

Pensionierung: Und was passiert mit unserer Partnerschaft?

Wussten Sie, dass Ihr Ausstieg aus dem Erwerbsleben eine der bedeutendsten Veränderungen im Erwachsenenleben überhaupt ist?

Die Pensionierung erfordert eine umfassende Neuorientierung. Frauen und Männer zeigen auf ihrem Weg in die Pension deutliche Unterschiede: in der Pflege der Beziehungen, im Umgang mit Geld, im Gesundheitsverhalten und in der Rollenorientierung.

Wer hat nicht im Bekanntenkreis ein oder mehrere Paare, die sich in 30

oder 40 Jahren Ehe nie soviel gestritten haben wie im ersten Jahr der Pensionierung eines der Partner? Wer sich nicht einreihen will in die wachsende Gruppe derjenigen, die sich in der neuen Lebensphase scheiden lassen, tut gut daran, sich gemeinsam einige Fragen zur Lebensgestaltung nach der Schallgrenze 64/65 zu stellen.

Eigenes und Gemeinsames kombinieren

Es ist hier wie überall: Einfache Rezepte gibt es nicht! Und doch sollten sich Ehepartner gut vorbereiten und



in gegenseitiger Absprache dafür sorgen, dass

•jeder eine eigene Welt bewahrt und weiter pflegt (meine Gemeindepolitik; mein Jass-Club) und über diese getrennten Kontakte, Themen und Aktivitäten Anregungen holt für den lebendigen Austausch mit dem Partner bzw. der Partnerin. Wichtig ist, dass die verschiedenen Welten auch zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten gelebt werden: Wenn ich in meiner Welt bin, soll mir der andere nicht permanent

über die Schulter schauen, weil ihm gerade langweilig ist.

•beide eine gemeinsame Welt haben (unser Chor, du im Bass, ich im Sopran; unsere Ferienprojekte). Hier teilen beide eine gemeinsame Vorliebe oder engagieren sich für eine gemeinsame Sache, was die Partnerschaft stärkt.

Nicht nur Fun, auch Aufgaben und Pflichten
Dieses Grundmuster gilt übrigens nicht nur für individuelle und ge-

meinsame Steckenpferde, sondern fast noch mehr für verbleibende Aufgaben wie das Haushalten oder das Ausfüllen der Steuererklärung. Gerade hier liegt nach wie vor viel Konfliktpotenzial für unvorbereitete Paare! *André Leuzinger, AvantAge*



Bilder: fotolia.com

Eigene und gemeinsame Welt: Dem Partner seinen Freiraum lassen, aber auch mal etwas zusammen unternehmen.