

„Paare müssen lernen, mit Veränderungen umzugehen“

Dr. Doris Wolf ist seit mehr als 25 Jahren bin ich als psychologische Psychotherapeutin vor allem in der Paar-Therapie tätig. Sie rät Paaren beim Thema Rente zum Gespräch.

Frau Dr. Wolf, Paare freuen sich darauf, im Ruhestand endlich Zeit füreinander und miteinander zu haben und wenn es dann soweit ist, gibt es Konflikte anstatt Harmonie. Warum?

Dr. Wolf: Das passiert vor allem, wenn die Partner sich nicht auf das neue Leben vorbereitet haben und plötzlich mit allerlei Veränderungen fertig werden müssen. Oft müssen die Rollen neu ausgehandelt werden.

Auch bei Paaren, die bislang beide berufstätig waren?

Dr. Wolf: Gewiss. In den Jahren der Berufstätigkeit haben die Partner die anfallenden Pflichten in Zuständigkeitsbereiche aufgeteilt – zum Beispiel wer kocht, wer verhandelt mit Behörden, Versicherungen und Banken, wer feilscht mit den Handwerkern, kümmert sich um Verwandte und Freundeskreis. Nun aber kann es passieren, dass der eine Partner ein Stück des Reviers des anderen beansprucht, Aufgaben übernehmen oder zumindest Ratschläge geben will, wie man es besser macht.

Ist das vor allem ein Männerproblem? Wer im Beruf nichts mehr zu sagen hat, will wenigstens zu Hause bestimmen?

Dr. Wolf: So würde ich es nicht sagen, obwohl es häufig Männer betrifft. Oft ist die Frau ja schon eine ganze Weile zu Hause und der Mann geht später in Rente. Wenn er bislang seinen Selbstwert aus dem Beruf bezogen hat und nun zu Hause einen wohl organisierten Betrieb vorfindet, auf den er keinen Einfluss hat, tut sich eine schmerzliche Lücke auf. Die Frau hingegen empfindet die Einmischung als unangenehm und unangemessen.

Wie kommen die beiden aus diesem Konflikt heraus?

Wolf: Wenn sie sich über ihre Erwartungen und Wünsche klar werden und mit dem Partner ganz offen darüber sprechen. Das macht vielleicht Mühe, lohnt sich aber. So lernen sie zu akzeptieren, wie der andere seinen Tag gestaltet und seine Aufgaben erledigt. Damit ist viel Konfliktstoff beseitigt.

Wie wichtig sind für ein Paar im Ruhestand Kontakte nach außen?

Wolf: Sehr wichtig, weil sie anregen und lebendig halten. Das gilt nicht nur für Kontakte innerhalb der Familie – also etwa zu den Enkeln – und innerhalb des vertrauten Umfelds. Über ein neues Hobby lassen sich beispielsweise neue Kontakte schließen. Und natürlich bereichert auch ein verlässlicher Freundeskreis das Leben.

Und wenn man alte Freundschaften im täglichen Berufsstress zu kurz kommen lassen hat?

Wolf: Sollte man sich nicht scheuen, wieder Kontakt aufzunehmen – den Freunden ist es aller Wahrscheinlichkeit nach genauso ergangen. Frauen ist es übrigens häufig besser gelungen, ihre Freundschaften aufrechtzuerhalten, weil sie sich doch öfter Zeit genommen haben. Vielleicht lernt man(n) ja davon.

Mehr von Doris Wolf: www.psychotipps.com