

# Wie kommen wir aus der Krise nach der Pensionierung?

Wir (mein Mann, 66, und ich, 64) sind seit einigen Monaten beide pensioniert. Wir sind seit 35 Jahren ein Paar. Früher haben wir noch über die Kinder geredet. Jetzt, wo wir alle Zeit haben, schweigen wir uns an und streiten wegen Kleinigkeiten. Mein Mann hat kaum Freunde und will seine freie Zeit am liebsten mit mir verbringen, obwohl mir das zu viel wird. So habe ich mir die Pensionierung nicht vorgestellt. Eigentlich könnten wir es doch schön haben miteinander. Doch wie können wir das schaffen? B. A. IN Z.

Gemeinsam als Paar alt zu werden, kann etwas Wunderbares sein. Dies kommt aber nicht von selbst, sondern



Die gemeinsame Zukunft will geplant sein.

Bild Archiv

## Kurzantwort

Damit sich der Traum von der gemeinsamen unbegrenzten Freiheit nach der Pensionierung nicht in einen Albtraum verwandelt, müssen die Partner einiges unternehmen: Es gilt, die Bedürfnisse nach Gemeinsamkeit und Individualität offen zu kommunizieren. Wenn es gelingt, ein Gleichgewicht herzustellen, mit dem beide leben können, steht einer gemeinsamen glücklichen Zukunft nichts im Wege, erklärt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut, Paar und Einzelberatung leb, Zug, www.leb-zug.ch.**

ist eine besondere Herausforderung. Die Kinder sind aus dem Haus, der Arbeitsstress vorbei: Plötzlich haben sie alle Zeit der Welt, und dennoch kann sich der Traum von der gemeinsamen unbegrenzten Freiheit in einen Albtraum verwandeln.

Doch plötzlich hängt der Haussegel schief, und die altbewährten Rollen und Aufgabenverteilungen im Zusammenleben funktionieren nicht mehr. Statt die Zeit miteinander und individuell zu geniessen, nervt man sich gegenseitig und macht sich das Leben schwer. Sich auf die Nerven gehen heisst oft: Es gibt zu viel Nähe, auch wenn es die betroffenen Ehepartner doch nur «gut» miteinander meinen. Um sich nicht gegenseitig auf

die Füsse zu treten, müssen sie sich mit der neuen Situation zurechtfinden.

## Es braucht auch Abstand

Paare können und sollen bestimmen, wie sie ihr Paarleben und ihr Leben als Individuen gestalten wollen. Die Pensionierung ist eine Chance für die Partnerschaft, aber auch dafür, die jeweiligen individuellen Interessen und ausser-

## BEZIEHUNG

häuslichen Aktivitäten zu pflegen. Damit nehmen sie Druck weg vor zu vielen Erwartungen an die Beziehung und an das gemeinsame Glück zu zweit. Ständige Nähe und Gemeinsamkeit schaffen zwar eine vertraute Komfort- und Sicherheitszone, können aber auch lähmend wirken. Wenige Paare erkennen von selbst, dass sie gelegentlich auch Abstand voneinander brauchen.

Ausserhäusliche Aktivitäten, eigene Freundschaften und Interessen bringen Abwechslung und neue Ideen in die Partnerschaft. Zudem können sich die Partner gegenseitig an ihren Erlebnissen teilhaben lassen. Aus der Forschung weiss man, dass Pensionierte, welche sozial, körperlich und geistig aktiv bleiben, weniger schnell altern. Nichts tun wirkt sich verhängnisvoll aus.

## Das können Sie tun

- Nehmen Sie sich Zeit für Veränderungen. Eine Neugestaltung des Zusam-

menlebens geht nicht von heute auf morgen. Setzen Sie sich und Ihren Partner nicht unter Druck. Abstecker in alte und unerwünschte Verhaltensmuster sind zu Beginn normal.

- Gestalten Sie ihren Alltag miteinander und vereinbaren Sie Absprachen über Ihre Tagesgestaltung. Fragen Sie Ihren Partner, welche Freiräume er für sich möchte und sagen Sie ihm, welche Bedürfnisse nach Gemeinsamkeiten Sie haben. Finden Sie ein neues Gleichgewicht zwischen Abstand und Nähe. Das kann im Alter auch der Wunsch nach einem getrennten Schlafzimmer sein.
- Pflegen und aktivieren Sie Freundschaften: zu einem guten Freund oder einer Freundin oder Freundespaaren. Tauschen Sie sich mit anderen über sich und Ihre Partnerschaft aus.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

## ANZEIGE

**Hör mal...**



**Diskreter mit „Knopf im Ohr“ von...**

**hörmann**

Hörakustik Hörmann  
Habsburgerstrasse 19  
6003 Luzern  
Telefon: 041 210 57 58

## ANZEIGE

## Klar verstehen trotz Hörverlust

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, ein Hörverlust sei allein mit einer Steigerung der Lautstärke zu beheben. Bei bestimmten Formen einer Hörminderung sind auch bei einer erhöhten Lautstärke nicht alle Wörter zu 100 Prozent zu verstehen. Ähnlich klingende Wörter wie «Band» und «Wand» bereiten Schwierigkeiten.

Klarheit kommt oft erst im Zusammenhang eines ganzen Satzes. Das Hören mit einer Hörminderung erfordert extrem hohe Aufmerksamkeit für den Zuhörer. Von der sprachlichen Aufnahme bis hin zur Umsetzung des Inhaltes vollbringt sein Gehirn einen wahren Kraftakt. Als Folge davon stellen sich nachlassende Konzentration und merkliche Ermüdung ein.

Wieder entspannt hören: Wenige Gramm leichte Hörsysteme der neusten Generation bringen Hörschärfe zurück. Diese raffinierten Hightech-Winzinge können zwischen Lärm, Musik, Stimmen und Nebengeräuschen unterscheiden. Mit der richtigen Einstellung bieten Hörcomputer im Miniformat eine ausgewogene Korrektur der Hördefizite. Wir setzen auf neuste Technologie, persönlichen Service und Erfahrung.

**Tipp:** Ein professioneller Hörtest gibt Ihnen Gewissheit, ob Sie noch voll hören. Eine Verpflichtung entsteht dabei nicht. Reservieren Sie einfach einen Termin.

**Beraten. Verstehen. Erleben.**

**Hörakustik Hörmann**  
Telefon 041 210 57 58  
[www.hoermann-hoeren.ch](http://www.hoermann-hoeren.ch)