

WISSEN

Wenn der Partner immer zu Hause ist

Nach 40 Jahren endlich Ruhestand. Für die Beziehung kann dies eine ungeahnte Belastung sein

Von Carina Frey

Mehr als 30 Jahre Ehe - aber häufig nur wenige Stunden Zweisamkeit am Tag: So sieht der Alltag vieler Paare aus. Das ändert sich auf einen Schlag, wenn ein Partner in den Ruhestand geht und der andere bis dahin für den Haushalt zuständig war. Dann verbringen Mann und Frau plötzlich mehr als 20 Stunden unter einem Dach. Ruhestand bedeutet somit auch viel Nähe. Damit umzugehen, ist nicht einfach, oft müssen sich die Partner erst wieder aneinander gewöhnen. Leichter wird das, wenn jeder seinen Freiraum hat und beide offen miteinander reden.

Ruhestand heißt Veränderung - für beide. Das gilt vor allem für Beziehungen mit klassischer Rollenaufteilung: Er ist zur Arbeit gegangen, sie hat den Haushalt organisiert. In gewisser Weise geht in diesen Fällen nicht nur der Mann in den Ruhestand, sondern auch seine Frau. Das Zusammenleben muss neu ausgehandelt werden. Ein Beispiel: Er will Zeitung lesen, sie staubsaugt um ihn herum. Geht er in ein anderes Zimmer, taucht sie auch dort auf. Schlägt er einen Spaziergang vor, sagt sie, dass erst die Hausarbeit erledigt werden muss. Später beklagt sie sich, dass er nie sieht, was gemacht werden muss. "Sie hat ihre Routinen und hält daran fest", erklärt Michael Vogt, Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Essen. "Aber so geht es nicht, das Paar muss die Tagesabläufe neu aushandeln und einen gemeinsamen Weg finden."

Das gilt für den Haushalt: Unausgesprochene Erwartungen wie "Er hätte doch merken müssen, dass die Waschmaschine voll ist" bringen Probleme, warnt Konflikttrainerin Dorothee Döring. Die Lösung: Absprachen treffen und Aufgaben verteilen. "Aber dann darf die Frau nicht sagen: 'Mach' es so, wie ich es will!'"

Zum anderen müssen beide ihr Leben neu aufeinander abstimmen - und das ist weitaus schwieriger. "Männer identifizieren sich häufig sehr stark über den Beruf und haben seltener Hobbys und soziale Netzwerke außerhalb", sagt Döring. Fällt der Beruf weg, wisse so mancher Rentner nicht, was er anfangen soll.

Hausfrauen hingegen mussten sich immer selbst organisieren und waren häufig für die sozialen Kontakte zuständig. "Frauen haben oft noch andere Interessen, die sie nicht aufgeben wollen." Hat er das Gefühl "Die Freundinnen und Hobbys sind alle wichtiger als ich", führt das zu Konflikten. Andersherum genauso: "Frauen haben oft große Erwartungen. Sie wollen all das nachholen, worauf sie zugunsten des Berufs verzichten mussten", sagt von Kleist. "Das führt zu Enttäuschungen."

Manche Paare stellen fest, dass sie sich in all den Jahren zwischen Beruf, Kindererziehung und Haushalt auseinandergeliebt haben. "Dann ist etwas versiegt, das man erst wieder hervorholen muss", sagt Vogt. Schließlich gibt es Paare, die fortan tatsächlich alles gemeinsam machen: Einkaufen, Hausarbeit, Fernsehen, Rad fahren. "Dann hat man sich bald nichts mehr zu sagen", warnt von Kleist. "Jeder muss auch ein Eigenleben haben, das er pflegt."

Wie das künftig aussehen soll, wissen Neuheständler aber oft nicht. Nach einer Art Urlaubsgefühl dringe erst langsam ins Bewusstsein, dass der Tag nicht nur mit Zeitunglesen verbracht werden kann, und es beginnt eine Neuorientierung. "Frauen halten diese Übergangszeit ohne Struktur oft nicht aus. Sie übernehmen das Tagesmanagement der Männer", sagt von Kleist. "Sie dürfen dem anderen aber nicht vorgeben, was er machen soll", warnt Eheberater Vogt. Aufgabe des Partners sei zu signalisieren: "Ich bin da, wenn du mich brauchst."

Haben beide eigene Beschäftigungen gefunden - ein Ehrenamt oder ein Hobby - muss trotzdem Raum für die Beziehung bleiben. Eine Partnerschaft brauche auch Austausch und Erlebnisse - auch nach 40 Jahren Ehe.

Aus der Berliner Morgenpost vom 20. Oktober 2007