

## Die Lebenswirklichkeit älterer Paare im Vorruhestand und Ruhestand

Schauen wir uns die Lebensphasen an, in denen sich Paare, die zu uns kommen befinden, so wird deutlich, dass es ganz besonders krisenanfällige Zeiten im Verlauf einer Partnerschaft gibt.

Eine dieser klassischen „schwierigen Zeit“ bei Paaren ist der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand, sei es, dass beide Partner ungefähr zur gleichen Zeit diesen Lebensabschnitt beginnen, sei es, dass einer der beiden Partner bereits berentet ist und der andere noch eine Zeit länger beruflich tätig ist. Dieser Lebensabschnitt fordert die Betroffenen im mentalen, wirtschaftlichen, sozialen und im familiären und partnerschaftlichen Bereich. Wünsche nach einem Austausch bezogen auf veränderte Beziehungsvorstellungen, bezogen auf eine gute Balance von Nähe und Distanz, bezogen auf tragfähige Absprachen bei allen anfallenden Aufgaben im Haushalt, im Garten und in finanziellen Dingen, sind die häufig genannten Themen in der Beratung. Die ersten Wochen und Monate des Ruhestands werden meist als sehr positiv erlebt, als Lebenszeit, die freier und mit weniger Druck gestaltet werden kann. Nachdem diese Zeit einige Wochen und Monate genossen werden konnte, werden auch Schwierigkeiten beschrieben. Es ist nicht leicht, den Rhythmus des Tages zu finden, die Sinnhaftigkeit des Lebens neben der ehemals erlebten beruflichen Bestätigung, neu zu entdecken, die Partnerschaft anders zu beleben und die Aufgaben, die familiär mit dem Großelternsein und dem „noch Kind Sein“ bezogen auf die alten Eltern verbunden sind, gut zu bewältigen.

Das letztgenannte Thema tritt zunehmend in den Fokus und soll daher an dieser Stelle näher erläutert werden.

Stellen Sie sich Paare vor, die in diese Lebensphase eingetreten sind. Sie haben sich den neuen und nicht immer einfach zu lösenden Paarveränderungen gestellt und sehen sich nun in einem Rollenkonflikt, der sie überfordert. Neben ihrer Rolle als Partnerin und Partner, sind sie Eltern ihrer erwachsenen Kinder, Großeltern der Enkelkinder und Kind der alt gewordenen Eltern. Die alte Mutter oder der alte Vater und in seltenen Fällen auch die beiden alten Eltern oder Schwiegereltern benötigen zunehmend Unterstützung bei den alltäglichen Verrichtungen, oft sogar Pflege und die Generation der eigenen Kinder bittet um Hilfe, wenn es um die Betreuung der Enkel geht. Die Großeltern engagieren sich gern als Oma und Opa und möchten den Kindern tatkräftig zur Seite stehen. Sie möchten ebenso die alten Eltern, die nicht mehr ohne Hilfe ihren Alltag bewältigen können, möglicherweise sogar pflegebedürftig sind, unterstützen. Die betroffenen Paare, selbst in den mittleren 60er Jahren und älter, spüren darüber hinaus, dass ihre eigenen Kräfte begrenzt sind und sie mit zunehmendem Alter längere Ruhephasen benötigen. Vielleicht leiden sie an einer akuten Erkrankung oder müssen sogar mit einer chronischen Krankheit leben. Sie fühlen sich zwischen all diesen Anforderungen hin und her gerissen. Hinzu kommt, dass sie sich von ihrem Ruhestand mehr freie Zeit und das Nachgehen Können eigener Interessen und Paarinteressen erhofft hatten.

Sie sprechen davon, dass sie Menschen enttäuschen müssen, sie müssen „Nein“ sagen und Prioritäten setzen und befinden sich dadurch in einem Dilemma, welches sie oft sehr schlecht schlafen lässt, psychosomatische Beschwerden verursacht und sie innerlich sehr stark belastet. Auch die Partnerschaft ist von der genannten Problematik betroffen, denn die mit dem Ruhestand verbundene Verheißung, mehr Zeit für persönliche Interessen und partnerschaftliche Unternehmungen zu finden, scheint nicht in Erfüllung zu gehen. An dieser Stelle können auch Konflikte aus den Herkunftsfamilien, die nach einer langen Ehezeit und dem Abstand zu der eigenen Kindheit und Jugend doch mehr in den Hintergrund getreten waren, wieder aufflammen und alte Wunden aufreißen. Für die älteren Paare ist die Situation so belastend, weil sie als Pflegende (egal, ob sie tatsächlich pflegen oder andere Betreuungsaufgaben übernehmen) einen Balanceakt zu bewerkstelligen haben: einerseits noch in der „Rolle des Kindes“ mit den entsprechenden Gefühlen zu sein und andererseits eine elterliche Rolle als Pflegender, Versorgender und Unterstützender zu übernehmen, die dem elterlichen Bereich zuzuordnen ist. Auch können Geschwisterkonflikte, die über die Jahre durch die räumliche Entfernung und die geringen Berührungspunkte weniger offensichtlich waren, wieder mehr an Bedeutung und Brisanz gewinnen. Nicht immer lassen sich diese Konflikte einvernehmlich lösen und Aussagen wie: „Mein Bruder war schon immer

das Lieblingskind meiner Mutter, und: „Wenn meine Schwester einmal im Monat zu Besuch kommt, redet mein Vater ständig von ihr. Dass ich jedoch mehrmals wöchentlich komme und die ganze Organisation auf mich nehme, sieht er nicht“. Viele Paare ziehen in dieser Lebensphase Resümee, was die eigene Kindheit betrifft. Einige blicken mit viel Dankbarkeit auf diese Zeit zurück.

Manchmal ist eine Aussöhnung mit den schwierigen Zeiten in der Kindheit möglich, manchmal muss Unversöhntes stehenbleiben und betrauert werden. Oft sind die Gedanken beim nahenden Ende des Lebens der Eltern mit all der damit verbundenen Trauer. Daneben erfüllt die Großeltern die Freude über die Enkel, die glückliche Zeit, die man mit ihnen verbringen kann, die Zukunft, die sich mit deren Existenz auftut und die wunderbare Liebe, ein Geschenk, welches die Enkel Oma und Opa entgegenbringen.

Diese geschilderten Lebenswirklichkeiten älterer Paare belasten eine Partnerschaft und können gleichzeitig eine Chance bieten, gemeinsam mit einer Beraterin/ einem Berater, die Erfahrungen der Kindheit zu überdenken, Gutes zu behalten und dankbar zu sein, weniger Gutes zu betrauern, sich auszusöhnen, wo es möglich ist. Sie bieten die Chance, sich der Erwartungen an sich selbst bewusst zu werden und kritisch zu überdenken, sich mit den Erwartungen der alten Eltern, der gesamten Familie und der Gesellschaft auseinanderzusetzen, zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen. Weiterhin dürfen Wünsche formuliert und in die Tat umgesetzt werden, so dass das Paar schließlich Entscheidungen treffen kann, die im Ringen um das Machbare, Gewünschte und Zumutbare entstanden sind.

Eine wertschätzende offene Kommunikation der Partner untereinander ist die Voraussetzung, um zu einer befriedigenden Lösung zu gelangen. Hier kann eine Beratungsstelle einen guten Raum bieten, einen solchen Prozess zu begleiten, manchmal sogar zu ermöglichen. Hier dürfen Wünsche, Ängste, Erwartungen und Enttäuschungen an dieser „besonderen“ Stelle im Leben zur Sprache gebracht werden. Ein weiterer Ort, der solche Gespräche ermöglicht, kann auch eine Gruppe von Paaren in ähnlicher Lebenssituation sein.

Die Erfahrung zu machen, nicht allein von solchen Problemen betroffen zu sein, sich darüber austauschen zu können und sich gemeinsam auf die Suche nach kreativen Lösungen zu machen, wird von den Gruppenteilnehmern als besondere Chance erlebt.

*Margarete Roenspies-Deres*