Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 5

Artikel: Ein neues Leben für beide
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723825

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein neues Leben für beide

Ruhestand. Vieles an vertrauten Zwängen fällt weg – und endlich haben Paare Zeit füreinander. Doch was blüht einem da? Wo lauern die Konflikte? Und wie kann man gutes Zusammenleben fördern?

VON ERICA SCHMID, MIT FOTOS VON TRES CAMENZIND

Erst Chicoréeblätter und rote Peperonistreifen, dann hier eine Reihe Gurkenscheiben und dort ein Häuflein Hüttenkäse. Mit sachter Hand schneidet Ruedi Camenzind (67) Tilsiter in dünne Scheiben. Schöne Zutaten, Konzentration und Sinn für Harmonie machen seine Rohkostplatten zur Delikatesse und begeistern seine Frau Alice Camenzind (66) immer von neuem: «So fein und so schön», schwärmt sie. Vor fünf Jahren wurde ihr Mann pensioniert. Inzwischen hat er einiges an Kochkünsten dazugelernt, vom Risotto über Älplermakronen bis zu Currygeschnetzeltem.

Camenzinds in Bischofszell TG sind eines der klassischen Ehepaare: Er war stets zu 100 Prozent erwerbstätig, sie Vollzeit-Hausfrau und Mutter. Dieses Familienmodell stellt in ihrer Generation fraglos die dominierende Lebensform dar. Heute zeigen sich vermehrt weitere Pensionierungsvarianten: Er wird pensioniert, sie ist weiter erwerbstätig. Vielleicht gehen beide gleichzeitig in Pension, oder die Frau geht in Pension, und er bleibt erwerbstätig. Alle Modelle haben ihre eigene Dynamik. Die Fachwelt spricht von einer neuen Entwicklungsaufgabe, die auf die Paare zukommt.

Mit der gestiegenen Lebenserwartung verlängert sich die Ehedauer. Oft folgt dem Auszug der Kinder noch eine Ehephase von zwanzig bis dreissig Jahren. Helke Bruchhaus-Steinert, Psychiaterin, Paar- und Familientherapeutin in Zürich, erklärt: «Die Pensionierung bringt einen entscheidenden Wechsel im ‹Ich-Du-Wir›-Gefüge eines Paares.» Die Berufsnische mit allen Möglichkeiten der Betätigung und Anerkennung fehlt plötzlich.

Frühstücksritual: Mit Lektüre und Gesprächen kommen sich Camenzinds näher.

Diese Änderung hat Auswirkungen aufs gesamte Gefüge. Der Berufsausstieg bedeutet für beide Partner eine Umstellung.

Berufsmann mit Leib und Seele

Als diplomierter Elektroinstallateur leitete Ruedi Camenzind fast dreissig Jahre lang die Elektroabteilung der Bischofszell Nahrungsmittel AG, eines grossen Migros-Produktionsbetriebs. «Mit Leib und Seele.» Alice Camenzind schaute allzeit daheim zum Besten, zumal er regelmässig auch an Sonn- und Feiertagen Dienst hatte. 1993 war auch das jüngste der vier Kinder ausgeflogen. Im Sommer 1999 wurde Ruedi Camenzind – wie bei der Migros üblich – mit 62 Jahren pensioniert. Die Warnungen aus ihrem Umfeld: «Du wirst sehen, wie mühsam das ist, wenn dein Mann dir daheim dauernd hinterher ist», steckte sie weg. Vielmehr freute sich Alice Camenzind, dass er endlich mehr Zeit für sie haben würde.

Helke Bruchhaus-Steinert: «Kein Partner kann über den anderen verfügen oder ihn zu etwas zwingen.»

BILD: DOMINIC OTT

Er erlebte den Berufsausstieg als abrupten Wechsel. «Für mich war es eine grosse Erleichterung», sagt Ruedi Camenzind. «Endlich keine Verantwortung mehr tragen müssen. Es war, als ob ich auf einem Berg angekommen wäre und den schweren Rucksack ablegen könnte.» In ein Loch fiel er nicht. Und Langeweile, wie er es von andern Männern klagen hört, kennt er nicht. Ungefähr zwei Jahre lang vermisste er sein Arbeitsumfeld schon etwas, den Austausch mit den Kol-

legen und nicht zuletzt das berufliche Ansehen und die Bestätigung.

Beim Eintritt in diese neue Lebensphase überkommt manche Seniorinnen und Senioren ein plötzlicher Frust, und sie fragen sich: «War das alles?» Nun heisst es, neue Ziele ins Auge zu fassen und auch als Paar sich neu kennen zu lernen. Das bringt teilweise überraschende Anpassungskonflikte mit sich.

Auch Camenzinds haben «Lehrblätze» hinter sich. Als Beispiel nennen sie das Hin und Her bei der Analyse seiner anfänglichen Rüebli-Kochweise. Mit verteilten Rollen und sichtlichem Spass imitieren sie sich und ihr verbales Pingpong am Herd. Letztlich wird er sich in solchen Fällen nach ihr richten: «Die Erfahrung ist schliesslich bei ihr», sagt er und ergänzt: «Ich konnte mich immer gut von Jungen belehren lassen. Von meiner Frau ist das etwas schwieriger.» Doch mittlerweile können beide über solches lachen.

So gilt: Wenn er kocht, kommt sie nicht in die Küche. Am Montagvormittag zum Beispiel übernimmt sie ohnehin eine Auftragsarbeit und ist mit Bügeln beschäftigt. Bei Einladungen führt sie das Zepter – und er assistiert. Anders beim Putzen. «Da hängt alles an mir», sagt sie. «Ich habe eine Allergie gegen Staubsauger und mag den Lärm nicht», sagt er ironisch. Immerhin: Abfallentsorgung und Geschirrspüler sind seine Ressorts. Und längst weiss er, dass das «Mer söttet no...» aus ihrem Mund einen klaren Adressaten hat. «Bitte Klartext reden», neckt er sie, und beide müssen lachen, während er den Kellerschlüssel nimmt und ohne Murren Getränke holen geht.

Die Frau bekommt Konkurrenz

«Im traditionellen Rollenverständnis verursacht eine Pensionierung typische Konflikte, weil der Mann in einen Bereich eindringt, der stark durch seine Frau definiert war», erklärt Expertin Helke Bruchhaus-Steinert. Die Frau hatte das Sagen, folglich auch Einfluss, Macht und Bestätigung. Und nun soll sie möglicherweise ein schönes Stück davon abgeben, sich vielleicht hinten anstellen. Unzufriedenheit und Konflikte sind programmiert. Vielleicht kommt es aber auch zur Rollenumkehr, und die Frau wählt die Flucht nach vorn: Er wird herumkommandiert, darf aber nichts eigenständig anpacken. Als Mitglied im «Gango-Club» (gang go hole, gang go luege usw.) hat er wenig Aufstiegschancen. Nur: Er lässt sich kaum zum Laufburschen degradieren. Rebellion und Gezänk sind angesagt.

Neue Aufgabe: In der Küche hat sich Ruedi Camenzind seit seiner Pensionierung gut eingearbeitet.

Nicht so bei Camenzinds: Man spürt, dass sie sich mögen und zusammenhalten. Trotz unterschiedlichem Temperament und verschiedenen Interessen. Sie zum Beispiel schätzt es, wenn geplant wird, er mag es spontan. Er ist eher introvertiert, sie klar extrovertiert. Bei ihr sprudelt es, sie liebt es, Ereignisse, Fragen und Probleme auszuleuchten. Er mag es lieber mit weniger Worten. «Ich habe dann oft eine Art, die Dinge schnell zu beenden», sagt er, «ich laufe aber nicht davon.» Sie bohrt dann nicht weiter, fühlt sich deswegen manchmal aber ein wenig frustriert. Doch heute stehen beide an einem anderen Punkt, als nach dem Auszug der Kinder. «Vorher gaben häufig die Jungen den Ton an, dann fehlte uns anfänglich fast etwas der Gesprächsstoff», sagt sie. Auch er empfand «eine Leere – fast zu ruhig war es in der ersten Zeit».

Das Paar hat sich wieder eingespielt. Er schätzt ihre aufgestellte, unkomplizierte Art: «Mir gefällt, wie sie überall gut ankommt. Und immer konnte ich mich auf sie verlassen.» Sie fühlt sich geborgen an seiner Seite: «Seine Ruhe tut mir gut, wenn ich ‹oben› bin. Wir ergänzen uns gut, und ich schätze seine Überlegtheit, sein verlässliches Urteil», sagt sie.

«Günstig ist es», sagt Helke Bruchhaus-Steinert, «wenn sich das Paar frühzeitig spezifische Zukunftsfragen stellt.» Etwa: Wie würdest du dir die Aufgabenteilung wünschen? Wie viel gemeinsame Zeit möchtest du mit mir verbringen? Was ist, wenn einer nicht ganz gesund ist? Besser als die Haltung: «Ja, ja, das sehen wir dann», ist es laut der Expertin, wenn wesentliche Dinge schon vor einem Wendepunkt angeschaut werden.

Kommunikation hat sich verbessert

«Das Schöne ist», sagen beide Camenzinds, «dass wir uns seit der Pensionierung besser kennen gelernt haben. Vor allem weil wir mehr Zeit miteinander verbringen.» Allein das Frühstück hat sich für sie fast schon zu einem Alltagsritual entwickelt, wo ausgiebige Gespräche genauso wichtig sind wie Kaffee und Zeitungen. «Ich merke, dass Ruedi ein sehr tiefer Mensch ist. Das gefällt mir», sagt sie. Auch er findet: «Unsere Kommunikation hat sich verbessert.» Und er stellt fest, dass er offener geworden sei. «Dies dank der zeitlichen Möglichkeiten und weil ich heute mit anderen und mehr Gesprächsthemen konfrontiert werde.»

In einem aber sind die beiden ganz und gar nicht gleicher Meinung: Ginge es nach ihm, wären sie längst nach Australien gereist. Doch ihr ist es am wohlsten daheim. Nicht nur wegen der Flugangst.

Vertraute Aufgabe: Haushaltarbeiten wie Bügeln oder Putzen sind weiterhin Alice Camenzinds Domäne.

Wer schaut zur Katze? Wer übernimmt die Hauswartung? So begnügt sich Ruedi Camenzind oft mit Kopfreisen. Dennoch: Häufig recherchiert er im Internet und liest Reiseführer, mit Computer-Lernprogrammen vertieft er seine Sprachkenntnisse. Von Zeit zu Zeit präsentiert er seiner Frau Alice ein verbindliches Reiseprogramm, etwa nach Wien oder Florenz: «Da und da gehts durch, dann und dann sind wir da... Und für sie heisst es nur mehr: Einsteigen!», schmunzelt er.

«Niemand kann über den andern verfügen oder ihn zu etwas zwingen», betont Helke Bruchhaus-Steinert. Sie empfiehlt eine Kultur der gegenseitigen Akzeptanz, in der man Kompromisse aushandelt oder Zugeständnisse macht.

Konflikte können krank machen

Denn Dinge, die einem gänzlich gegen den Strich gehen, tun nicht gut. «Entweder wehrt sich jemand aktiv, oder es gibt die passive Abwehr, die zu Blockaden führen kann. Man wird krank, leidet unter Schmerzproblemen, es gibt Reaktionen bis hin zur Invalidität.» Das Risiko zu erkranken nimmt laut US-Studien in unglücklichen Ehen um 35 Prozent zu. Und verkürzt das Leben um etwa vier Jahre. Deshalb ist eine friedliche Scheidung besser als eine Ehe im Kriegszustand.

Eine deutsche Erhebung von 1998 befragte ältere Paare, die professionelle Hilfe beanspruchten, über Eheprobleme: Rund 40 Prozent gaben Streit als Beratungsthema an; rund 27 Prozent Entfremdung; 25 Prozent Rollenprobleme; 20 Prozent Schweigen; rund 15 Prozent Eifersucht. Eine US-Studie zeigt auf, dass 80 Prozent der geschiedenen Männer und Frauen aussagten, dass ihre Ehe scheiterte, weil sie allmählich das Gefühl der Nähe verloren oder weil sie sich nicht geliebt und angenommen fühlten.

Die Art und Weise, wie man streitet, entscheidet wesentlich, ob eine Ehe eine Chance hat. Davon überzeugt ist John M. Gottman, US-Professor und Autor des Buchs «Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe». Dauerkritik, Verachtung und Schuldzuweisung wirken vergiftend auf eine Beziehung. Nimmt die Negativität überhand, gibt es kein Verständnis mehr für den andern und auch kaum mehr gute Erinnerungen. Gerade gute Erinnerungen können laut Gottman aber eine Ehe wieder beleben und sind ein Zeichen dafür, dass nicht alle Liebe verloren ist.

«Immer wieder versuchen wir, einander etwas zuliebe zu tun. Im Alter wird es immer wichtiger, dass man zueinander steht», sagt Alice Camenzind. «Ruedi ist mein nächster Mensch, mit niemandem kann ich so offen reden.» Sie stellt fest, dass ihre Bezogenheit auf ihn seit der Pensionierung zugenommen hat.

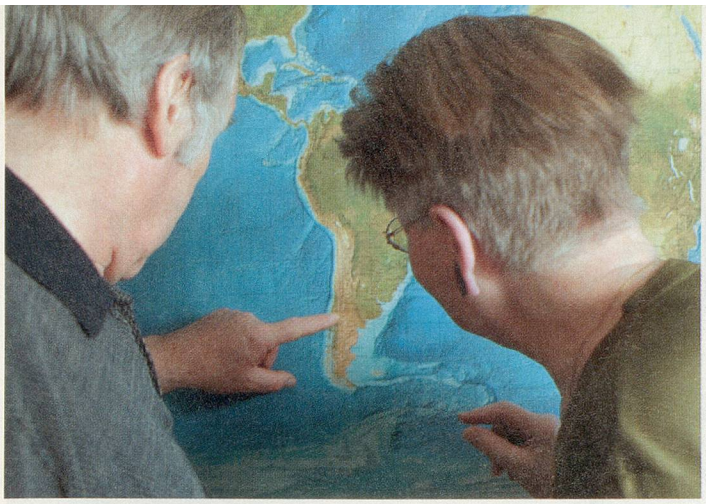
Fortsetzung Seite 11

ZANKAPFEL HAUSARBEIT

Hausarbeit ist einer der typischen Konfliktherde in Pensionierten-Beziehungen. Verhandeln statt streiten, Fragen und Wünsche formulieren statt Vorwürfe bezeichnet die Paartherapeutin Helke Bruchhaus-Steinert als mögliche Vorwärtsstrategien.

➤ **Der Konflikt:** Der Mann macht nichts im Haushalt, die Frau ist frustriert.
Die Therapeutin: Warum ist es der Frau wichtig, dass er einen Teil der Hausarbeiten übernimmt? Wünscht sie sich, dass beide gemeinsam die Aufgabe tragen? Als Entlastung oder als Anerkennung? Was sind die Gründe für ihn, dies nicht zu tun? Sieht er die Arbeit nicht? Fühlt er sich nicht kompetent, fürchtet er Gesichtsverlust oder Kritik? Oder taxiert er Hausarbeit als minderwertig?
Tipp: Aktives Fragen seitens der Frau im Stil von «Könntest du (heute) die Blumen giessen?» Statt unterschwellige Vorwurfshaltung: «Er müsste das doch jetzt sehen...» Manchmal kann eine Ämtli-Liste hilfreich sein: Was ist wann zu tun? Wer macht was? Was kann gemeinsam getan werden?

➤ **Der Konflikt:** Der Mann macht zu viel, mischt sich in den Augen der Frau zu stark in Haushaltfragen ein.
Die Therapeutin: Wenn zuvor eine traditionelle Rollenteilung bestand, geht es um eine neue Aufgaben- und Rollenteilung und eventuell darum, ein neues Gleichgewicht zu finden im «Führen und Geführtwerden». Kann der Mann Verantwortung im Haushalt übernehmen – ohne unsensible Besserwisserei und Machtgebaren? Ist er bereit, im Haushalt zu lernen (eventuell unter Anleitung seiner Frau)? Ist die Frau fähig, Aufgaben abzugeben und allenfalls auch einen andern Arbeitsstil zu tolerieren? Befürchtet sie Kompetenzverlust, wenn er viel Initiative entwickelt? Oder will sie ihn mit Kritik und Machtspielen im Zaum halten?
Tipp: Der Mann verzichtet auf allfällige Chefallüren, bringt neue Ideen besser spielerisch als im Befehlston vor. Die Frau lässt sich auf seine Umgestaltungsvorschläge ein. Beide diskutieren die Vorzüge, Nachteile oder Schwierigkeiten des Vorhabens. Auch ein Gegenvorschlag oder eine gemeinsame dritte Idee würde als Resultat möglich.



Weltreisen zu Hause: Das Ehepaar Camenzind hat noch einige Auslandpläne.

Manchmal sorgt sie sich, ob ihre Bindung nicht zu stark sei – obwohl sie einiges ohne ihn unternimmt: Einen Tag pro Woche ist sie bei der Familie ihrer Ältesten als Grossmutter im Einsatz, sie organisiert monatliche Müttermessen oder besucht wöchentliche Atem- und Gymnastikstunden. Anders geht es Ruedi Camenzind. Er mag keine Einengung, braucht viele Freiräume – zum Nachdenken, um seinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Sonst würde er nervös. Gelegenheit dazu findet er bei täglichen mehrstündigen Waldspaziergängen und bei seiner Tätigkeit als Hobbygärtner.

Beide brauchen ihren Rhythmus

«Eine zu starke Bezogenheit ist eines der zentralen Probleme in Altersehen», erklärt Helke Bruchhaus-Steinert. Alle brauchen «ihre Reviere», den eigenen Raum, vielleicht in Form einer Arbeitsecke oder dank eines eigenen Zimmers. «Wo jeder sein kann, wie er ist. Mit seinen eigenen Ordnungsvorlieben und Aktivitätsrhythmen», sagt die Expertin.

Ruedi und Alice Camenzind sind dankbar für die positive Entwicklung ihrer Beziehung. Und wünschen sich, dass sie noch lange miteinander so gut durchs Leben gehen können. Und dass jeder den andern weiterhin in seiner Eigenart zu schätzen vermöge, sagt sie. Man entwickle sich ja fortlaufend weiter. Sie merke, wie sie sich verändert habe. «Ich kann mich heute besser so geben, wie ich bin. Und bin froh, dass mich mein Mann auch so akzeptiert», sagt sie.

Nicht allen Paaren ist dieses Glück beschieden. Das zeigen die Scheidungszahlen: Im Jahr 2002 wurden in der Schweiz 16363 Ehen geschieden, doppelt so viele wie 1974. Auffallend viele Ehen zerbrechen schon in den ersten drei bis sieben Ehejahren. Doch auch langjährige Ehen sind nicht davor gefeit. Die Zahlen: 7 Prozent aller Scheidungen in der Schweiz im Jahr 2002 erfolgten nach 30 und mehr Ehejahren und rund 1,3 Prozent nach 40 und mehr Ehejahren.

Bei schweren Konflikten rät die Expertin zu professioneller Hilfe. Das können psychotherapeutische Paar- und Einzelberatungen sein. Auch im Alter sei oft viel zu erreichen. «Schon wenige Stunden können viel verändern. Es lohnt sich, wenn man bedenkt, wie lange man vielleicht noch zusammen sein wird.» Auch Gespräche mit Seelsorgern, Angehörigen oder Freunden sind häufig hilfreich.

«Krisen bergen auch im Alter Entwicklungschancen», betont Psychotherapeutin Helke Bruchhaus-Steinert. «Man kann sensibler werden, offener, rücksichtsvoller, vielleicht ein Stück weiser. Der Blick nach vorn ist wichtig.» Partner können sich auch gegenseitig motivieren. So könnte eine Ehefrau ihn ermutigen: «Zahlen sind doch deine Stärke. Wäre es nicht toll, wenn du für den Quartierverein die Buchhaltung übernähmest?» Oder er ermuntert seine Frau: «Du konntest doch immer schon gut erklären, wäre nicht das ‹Senioren im Klassenzimmer›-Projekt etwas für dich?»

Keine Ehe ist gleich und keine ist ein einziges Fest. Entscheidend ist laut John M. Gottman die Qualität der Freundschaft in der Beziehung. Wichtig sei, dass jeder Partner vertraut ist mit Vorlieben und Abneigungen, Eigenarten und Sehnsüchten des anderen. Eines der Ziele der Ehe sei es, mit der Verschiedenheit des andern umgehen zu lernen und einander zu helfen, die Träume zu verwirklichen.

Im Arbeitszimmer von Camenzinds leuchten in kräftigem Blau Ozeane und locken ferne Kontinente. Ruedi Camenzind liebt die Weltkarte an der Wand. Auch Alice Camenzind schaut hin und sagt: «Ich arbeite daran, damit es mir eines Tages besser gelingt, mit der Flugangst umzugehen. Dann wünsche ich mir als erstes, mit Ruedi nach London zu fliegen.» Das freut den Mann – fürs «Was-Wann-Wo» würde er gerne sorgen. ■

BÜCHER ZUM THEMA EHE

➤ **Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.** Dieses Buch sieht zwar ziemlich kitschig aus, es bietet aber einiges: für Paare in jedem Alter, die die Hoffnung noch nicht aufgegeben haben, offen sind und Interesse haben, etwas für ihre Partnerschaft zu tun. Mit Hintergründen, vielen Paarbeispielen und zahlreichen detaillierten Übungen allein und zu zweit. Die Hauptbotschaft der Autoren: Die Ehe ist nichts Leichtes. Die Freundschaft aber ist der Kern einer jeden guten Ehe. Wie kann man diese pflegen und fördern und Beziehungskiller verhindern?

John M. Gottman, Nan Silver: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein-Taschenbuch-Verlag Berlin 2002, 3. Auflage. 319 Seiten, CHF 14.80

➤ **Was hält Paare zusammen?** Auch dies ist ein lohnendes Buch zum Thema, verfasst vom bekannten Zürcher Paartherapeuten Jürg Willi. Im Ansatz und sprachlich ist es allerdings etwas schwieriger verständlich. Es beleuchtet das Zusammenleben über alle Entwicklungs- und Altersstufen und fragt, wie sich Lebensläufe in dauerhaften Beziehungen entwickeln. Mit Paarbeispielen und Kommentaren.

Jürg Willi: Was hält Paare zusammen? Der Prozess des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2002, Erstauflage 1991, 367 Seiten, CHF 15.80

➤ **Pensionierung – Tipps zur Vorbereitung auf einen neuen Lebensabschnitt.** Die kostenlose 6-seitige Broschüre von Pro Senectute Schweiz enthält eine Menge Anregungen und nützliche Hinweise als Vorbereitung auf die nachberuflichen Herausforderungen.

Diese drei Titel können Sie mit dem Talon auf Seite 78 bestellen.