

rekt

SICHROVSKY

itz Nr. 1

seln derzeit über
 erklärte Leuchten,
 seit 11. Juni, 16 Uhr,
 n-Floridsdorf aus
 zivilisierte Welt
 Dank beherzter
 konnte ich die
 le in der letzten
 Saals der Bezirks-
 g, Am Spitz Nr. 1,
 en: HC Strache
 t jetzt mit erklär-
 menschaft seiner
 fung als Bezirks-
 er Bezirksrat ist
 meint der Volks-
 h bin da vollkom-
 chlüssig. Auf den
 ck ist HC mit 14 x
 vorbildlich genü-
 ohnt. Aber ande-
 ind als Gegenleis-
 die € 8093,40 pro
 vier Sitzungen an-
 Was eher auf
 Kleinstgusebauer
 nenbezirke hinwie-

trache spricht, dass
 nie um Geld, son-
 s um höhere Werte
 t. um Goldmünzen,
 wert teils in einem
 fer Kamin, teils in
 iroler Pension. En-
 Korruptionsstaats-
 haft hat das Wer-
 io erst kürzlich auf
 ttenknöpfe, Rolex
 nd die Hochzeits-
 der alsbaldigen Ex-

weite Bezirksrat der
 HC amtiert übri-
 der Donaustadt:
 r Dietrich Kops hat
 s Wahlbeobachter
 s dem Landesvater
 nko vorbildlichen
 escheinigt. Hier er-
 ch für das Wiener
 npolitbüro in
 Pjüngjang und An-
 reizvoller Neben-
 bis in den beobach-
 ändern der letzte
 t sicher zur Urne
 t wurde.

Foto: Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com



Foto: kerkezz - stock.adobe.com



Weil auch in der Pension jeder eine Aufgabe braucht, die ihm Struktur und Wertschätzung gibt, ist es auch ratsam, Verantwortungen im Haushalt neu aufzuteilen. Und: Nehmen Sie sich auch Zeit für sich!

So wird Ihre Pension

Die letzten Jahrgänge der Babyboomer-Generation gehen langsam in Pension. Dieser neue Lebensabschnitt bringt einige Herausforderungen mit sich – für einen selbst und auch für Partnerschaften. Doch so klappt's!

Solange Paare berufstätig sind, halten sie sich die meiste Zeit des Tages am Arbeitsplatz auf. Zeit zu zweit wird in der Regel am Abend oder am Wochenende verbracht. Durchschnittlich sind es fünf Stunden täglich. In der Pension ändert sich das schlagartig. Man klebt oft rund um die Uhr zusammen. Das führt dazu, dass die Partnerschaft an Spannung verliert. Alles dreht sich nur noch um Wehwechen, um die Betreuung der Enkel oder zu pflegenden Eltern, um die Einkaufsliste und das Fernsehprogramm. Die Lust auf Sex und Zärt-

lichkeit geht flöten. Und irgendwann fragt man sich: „Was will ich eigentlich noch von dir und von uns?“

In der Pension geht es ans Eingemachte

„Die Pension wirft einen auf sich selbst zurück. Wer sich bis dahin nur über seine Arbeit definiert hat, kommt in dieser Übergangsphase der Sinnfrage nicht mehr aus. Die Pension stellt aber auch Partnerschaften auf die Probe. Sie ist wie ein Brennglas. Wenn es davor schon Probleme gab, werden diese meist noch größer“, sagt Psychotherapeutin Magda Pirker. In ihrer

Praxis in Bad Sauerbrunn begleitet sie Frauen und Männer, die „wirklich überrascht“ sind, dass einen der Ruhestand „so umhauen“ kann. Diese Zäsur reißt schließlich ein tiefes Loch in den bisher gewohnten Alltag. „Bis vor 40 Jahren befand man sich nach Renteneintritt bis zum Tod mehr oder weniger in einer Warteposition. Bei der derzeitigen Lebenserwartung hat man mit Mitte 60 noch 20 oder 30 Jahre vor sich. Fehlt einem da die Perspektive, kann einen das in eine veritable Sinnkrise stürzen. Denn die Pensionierung ist ein emotionaler und organisatorischer Einschnitt,

MEHR AUF
KRUNE.AT

Foto: stock.adobe.com null

fix nicht zum Beziehungskiller

weil mit dem Wegbruch der Arbeit auch das Gefühl der Autonomie verloren geht.“

Selbst wenn man man finanziell abgesichert ist, den erarbeiteten Wohlstand genießen und in den Tag hineinleben kann, kann sich Unzufriedenheit einstellen, sagt Pirker, und erzählt von einer Klientin, der es so erging. Bis sie sich im Zuge der Therapie eingestand, dass es an der Zeit ist, endlich etwas für sich selbst zu tun. Fortan erklärte sie jeden Mittwoch zum „Havanna-Club-Feeling“-Tag, in dem sie begann, sich aus ihrer Komfortzone zu wagen und Dinge allein zu unternehmen. Etwas, das viele Frauen der Babyboomer-Generation erst lernen müssten, weil sie mit dem Glauben aufwuchsen, dass man nur mit Partner vollständig ist, so die Expertin.

Die Pension wirft einen auf sich selbst zurück. Wer sich bis dahin nur über seine Arbeit definiert hat, kommt in dieser Übergangsphase der Sinnfrage nicht mehr aus. Die Pension stellt aber auch Partnerschaften auf die Probe. Sie ist wie ein Brennglas.

Paartherapeutin Magda Pirker aus Bad Sauerbrunn über die Fallstricke und Chancen des letzten Lebensabschnittes



Foto: zvg

„Auch meine Klientin dachte so. Dennoch schrieb sie sich in einen Yogakurs ein, traf sich mit Freundinnen und besuchte Ausstellungen und Konzerte. Außerdem erklärte sie den Sonntag zum Wir-Tag. Statt mit ihrem Mann gelangweilt auf der Couch zu sitzen, ging sie mit ihm Salsa tanzen, romantisch essen und ins Kino. Und weil auch er sich am

Wir-Tag etwas wünschen darf, machen sie nun zu zweit sämtliche Golfplätze unsicher.“

Malen Sie mit dem Partner ein Zukunftsbild

Um die Jahre, die einem noch bevorstehen, bewusst zu gestalten, empfiehlt Pirker Paaren, sich zu fragen, was sie mit der neuen Freiheit anstellen wollen. Wenn Part-

ner sich dabei in Vorwürfe verstricken, kann das Thema externalisiert, also nach außen getragen werden. Aber wie geht das? „Stellen Sie sich vor, dass Sie mit der Pension wie mit einer Person sprechen. Fragen Sie sie, was sie braucht, damit es ihr gut geht. Diese Übung hilft dabei, sich ineinander hineinzuversetzen.“ Daraus ergäbe sich Kommunikation und die Lust, auch andere neue Dinge auszuprobieren. „Ich habe etliche Pensionisten-Paare, die in Folge ihr Sexleben neu entdecken. Statt wie früher in die Arbeit zu hetzen, gehen sie nach dem Frühstück miteinander ins Bett. Nachdem sich bei Frauen der Körper nach dem Wechsel wieder stabilisiert, wächst in der Pension nämlich auch wieder das erotische Verlangen.“

Petra Klikovits