Wohlkapitel

Mehr Zeit. Mehr wir.

Als Paar in der Pensionierung den eigenen Rhythmus finden



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Paare vor und nach der Pensionierung

1 | UNSER ÜBERGANG UND ZWEI SICHTWEISEN

Fiktiv: nur eine Person hört auf

Eva, 64, und Dani, 62, sind ein erfundenes Paar. Eva hat ihre Erwerbsarbeit beendet. Dani arbeitet weiterhin, an drei Vormittagen zu Hause. Beide freuen sich auf zusätzliche gemeinsame Momente. Nur haben sie noch nicht genau besprochen, an welchen Stellen des Tages diese möglich sind.

Eva stellt sich ein längeres Frühstück und gelegentlichen Kaffee vor. Dani denkt an gemeinsame Zeit nach seinen Arbeitsblöcken. Für ihn bleibt der Vormittag ein Arbeitstag, auch wenn Eva nun ebenfalls zu Hause ist. Keiner dieser Gedanken ist eine gemeinsame Zusage. Es sind zunächst zwei eigene Bilder.

Die beiden brauchen daraus keine umfassende Erklärung über ihre Beziehung zu machen. Sie können genauer hinschauen: Was hat sich tatsächlich geändert? Was bleibt für eine Person fest? Und welche Erwartung war bisher stillschweigend vorhanden? Mit diesen Fragen wird aus dem allgemeinen «Wir haben jetzt mehr Zeit» ein konkreterer Ausgangspunkt.

Vielleicht steht euer Übergang erst bevor. Dann trennt bekannte Veränderungen von Vorstellungen über später. Vielleicht seid ihr beide bereits pensioniert oder arbeitet in anderem Umfang weiter. Die Frage bleibt ähnlich: Welche Zeit ist tatsächlich verfügbar und worüber habt ihr euch schon verständigt?

Beginnt mit einer einzelnen Alltagsstelle. Wer ist wann da, was tut die Person dort und welche Beteiligung erwartet die andere? Ein kleiner genauer Ausschnitt ist für eine erste Absprache oft brauchbarer als ein Plan für die gesamte nächste Lebensphase.

> Zwei positive Vorstellungen können trotzdem unterschiedliche Tagesbilder enthalten.

Zum Ausprobieren: Beschreibt je eine Veränderung, die tatsächlich feststeht, und eine eigene Erwartung daran.

Passende Arbeitsseite: Seite 11

1 | UNSER ÜBERGANG UND ZWEI SICHTWEISEN

Zwei Erwartungen

Antwortet zunächst jede Person für sich. Beschreibt einen gewöhnlichen gewünschten Tag, keinen perfekten Ferienmorgen. Was soll erhalten bleiben, wo wäre ein gemeinsamer Moment schön und welche praktische Sorge ist noch offen?

Teilt danach nur, was ihr für den gemeinsamen Blick zeigen möchtet. Das Ziel ist vorerst Verstehen. Die andere Person muss euer Tagesbild nicht schon übernehmen. Ein Unterschied kann später eine konkrete Frage für den Wochenentwurf werden.

> Ein eigenes Tagesbild darf gehört werden, bevor es gemeinsam geprüft wird.

Person A: mein gewöhnlicher gewünschter Tag und eine offene praktische Sorge

Person B: mein gewöhnlicher gewünschter Tag und eine offene praktische Sorge

Das haben wir voneinander gehört; das ist noch keine gemeinsame Zusage

Passende Arbeitsseite: Seite 10