

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator  
in Affoltern

### **Älter werden mit Spass**

*Was meinen Sie damit? Das Leben ist doch nicht nur spassig!*

Natürlich nicht. Aber ich denke an Paare, deren Kinder flügge werden. Die gemeinsamen Herausforderungen und Aufgaben fallen langsam weg. Vorher waren die Kinder das Verbindende zwischen ihr und ihm. Die Gefahr besteht, dass es kaum noch gemeinsame Interessen gibt.

*Wie wäre es dann mit Hobbys, die frau oder man sich schon lange wünschte?*

Genau das geschieht oft. Er gibt sich zum Beispiel im Sport aus, geht joggen oder biken. Sie interessiert sich für Kultur, für Theater oder soziale Engagements.

Das klingt jetzt wohl etwas stereotyp oder nach klassischem Rollenverhalten. Ich stelle diese Tendenzen aber oftmals in dieser Ausprägung fest.

*Sie tut dies, er das. Dann kommt doch das Gemeinsame zu kurz.*

Das Loch, das die Kinder hinterlassen, kann auch durch Verbindendes gefüllt werden, nicht nur durch Interessen von ihm oder ihr.

*Was kann denn verbinden?*

Für die einen geht es mehr um die innere Verbindung und die Botschaft: «Ich empfinde dich als einen tollen Menschen.» Ausgedrückt werden kann das durch Liebe, Berührung, Nähe und Sex. Für andere geht es mehr um gemeinsame Erlebnisse.

.....

**«Miteinander Spass haben, Freude teilen, allenfalls sich liebevoll necken und miteinander lachen – dies alles bringt Leichtigkeit in die Beziehung.»**

.....

*Und welche Rolle spielt dabei der Spass?*

Miteinander Spass haben, Freude teilen, allenfalls sich liebevoll necken und miteinander lachen – dies alles bringt Leichtigkeit in die Beziehung. Es ist ein Ausgleich zu den schweren Zeiten, die jedes Leben und jede Partnerschaft auch begleiten. Die Beziehung braucht als Nahrung diese Leichtigkeit und den Spass zusammen.

Hier besteht die Herausforderung, gezielt miteinander zu überlegen: «Was kann uns äusserlich verbinden? Was können wir gemeinsam unternehmen, wie und wo zusammen Spass haben?» Vielleicht ist das etwas ganz Neues, vielleicht etwas von früher, das während der Kinderphase verloren gegangen ist.

*Es braucht also beides: Spass und innere Verbundenheit?*

Ja. Letztlich ist jedes Paar aufgefordert, immer wieder diese beiden Aspekte auszubalancieren neu zu gestalten.

Wenn es gelingt, Spass zu haben und zugleich innere Verbundenheit zu fühlen, fördern diese beiden Bereiche sich gegenseitig. Entscheidend bei allem ist die Haltung: «Ich möchte mich mit dir weiterentwickeln.»

Kontakt:  
viktor.arbeit@paarberatung-mediation.ch.