



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Rente- neue Möglichkeiten!

Wenn du jetzt denkst, das betrifft mich nicht - dann lies trotzdem weiter!
Denn mein Learning kann auch für deine aktuelle Lebensphase ein guter Impuls sein.

Irgendwann ist es soweit: Das aktive Berufsleben geht zu Ende und die Rente beginnt. Natürlich kommt das nicht überraschend.
In unserem Freundeskreis war das lange ein Thema: Wann gehst du in Rente und was machst du dann?

Wir hatten natürlich Pläne. Und haben zugleich bewusst Raum gelassen für das, was Gott uns vor die Füße legen würde. Das hatte er in unserem Leben schon öfters getan: ungeplante Überraschungen oder Herausforderungen, an denen wir wachsen durften.

Eine Sehnsucht verband uns beide, meinen Mann Reiner und mich: mehr Zeit miteinander.

Bald entdeckten wir, dass die Zeit nach dem Frühstück für uns besonders gut geeignet ist. Wir frühstücken gern und ausgiebig. Dafür lassen wir das Mittagessen ausfallen. Diese Zeit am Morgen ist kostbar. Wir sind frisch und wach, und die Aufgaben des Tages lassen sich noch ein wenig nach hinten schieben. So haben wir begonnen, uns über ein Buch oder einen Text auszutauschen, den einer von uns entdeckt hat und mit dem anderen teilen möchte. Manchmal lesen wir auch gemeinsam etwas und kommen anschließend darüber ins Gespräch.

Seit meinem Renteneintritt ist es uns endlich möglich, an einem Thema dranzubleiben. Wir können in die Tiefe gehen und üben uns darin, den anderen ausreden zu lassen, einen Gedanken weiterzuverfolgen oder ihm durch eigenes Nachforschen nachzugehen.

Dabei haben wir entdeckt, wo wir sehr ähnlich und doch nicht gleich denken. Es ist Raum entstanden, Kontroverses zu diskutieren, den anderen besser zu verstehen und ihn in seiner Sicht stehen zu lassen. Viele Anregungen haben wir mitgenommen und in unser Leben integriert.

Wir haben festgestellt, dass uns diese Zeit guttut und uns näher zueinander bringt. Mehr und mehr lernen wir, die Gedanken des anderen zu schätzen und davon zu profitieren.

Einmal haben wir uns zum Beispiel darüber unterhalten, was uns jetzt in der Rente fehlt. Uns beiden fehlte der Umgang mit Menschen. Dabei wurde uns bewusst, dass es vielen anderen ähnlich gehen dürfte. Also haben wir unser Einkaufsverhalten verändert. Nicht im Sinne von bewussterem Konsum oder dem Jagen nach Sonderangeboten, sondern indem wir bewusst darauf achten, wem wir begegnen.

Manche Menschen kennen wir nur flüchtig, manche gar nicht. Doch wir sind aufmerksam und möchten Situationen wahrnehmen und zur Begegnung nutzen.

Einmal stand an der Kasse ein Mann neben mir, der acht Flaschen Vollwaschmittel im Wagen hatte. Ich sagte: „Oh, das sieht nach einem ausgiebigen Washtag aus!“ Daraufhin erzählte er mir, dass er zu seiner Familie nach Ungarn fährt und sich alle über diese Mitbringsel freuen. Er strahlte, und wir unterhielten uns noch eine Weile über Ungarn und seine Familie. Ich hatte nicht den Eindruck, dass ihm das lästig war – ganz im Gegenteil.

Reiner pfeift gerne, einfach so, auch wenn er unterwegs ist. Die Reaktionen darauf sind immer freundlich, und nicht selten ergeben sich daraus nette Gespräche. So üben wir uns darin, Gelegenheiten wahrzunehmen und Menschen durch einen freundlichen Smalltalk einen kleinen positiven Akzent für den Tag zu geben.

Wir freuen uns, wenn uns das gelingt.

Die Haltung dahinter ist: Ich will und ich nutze die Gelegenheit. Das gilt für Begegnungen unterwegs, aber noch mehr für unsere gemeinsamen Zeiten. Ich will wissen, was mein Mann denkt, und ich will meine Gedanken so lange entfalten, bis er mich immer besser versteht. Aber das ist nicht immer leicht, das kann ich dir sagen!

Dieses Wollen, dieses Sich-Öffnen, Sich-Aussetzen, gutes Zuhören, Nachfragen, Sich-Nicht-Zurückziehen und beim Eigenen-Bleiben hat mich zu einem Bild inspiriert: Zwei unterschiedliche Menschen wollen sich die Hand geben, einander wirklich begegnen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Findet die Zeit, die ihr für einen Austausch nutzen könnt. Fangt ruhig klein an. Manchmal hat man Zeit im Auto, manchmal nach dem Essen; oft nur ein paar Minuten, die man nutzen kann. Wartet nicht bis zur Rente, sucht die kleinen Nischen und startet.

Gudrun Eisner ist seit 43 Jahren verheiratet mit Reiner und lebt in Gerstetten

Weitere Artikel: familylife.de/time