

Vorsicht Baustelle

Im Haus rumort es... hämmern, klopfen, und jede Menge aufgewirbelter Staub.
Vor dem Haus steht ein orangenes Dreieck mit dem Vermerk „Vorsicht Baustelle“!
Die Renovationsarbeiten sind in vollem Gang. Alte Balken werden ersetzt, tragende Säulen verstärkt. Der alte Teppich fliegt raus. Der tolle Kachelofen ist zum Schutz mit dickem Plastik abgedeckt.

Was bei einem Haus völlig normal ist, fühlt sich in der Partnerschaft bedrohlich an. Aber auch hier braucht es immer mal wieder eine sanfte oder grössere Renovation, denn auch das Paar-Haus muss sich den verändernden Umständen anpassen.

In der Psychologie nennt man diese Phasen „kritische Lebensübergänge“.
Dazu gehören z.B. die Geburt eines Kindes, ein Wohnortwechsel, eine anspruchsvolle Krankheitssituation, eine Veränderung der Berufssituation, wenn das Paar nach der Kinderphase wieder alleine ist.
Anpassungen braucht es aber auch „in der Rush-hour des Lebens“, wenn Beruf, Familie und Hobby die Agenda überfüllen oder in den Wechseljahren, wenn sowohl Männer wie auch Frauen einer hormonellen Veränderung unterworfen sind.

Manchmal betreffen solche Übergänge beide Partner gleichzeitig. Manchmal ist aber auch nur eine der beiden Personen in einem Veränderungsprozess und das Umfeld ist dadurch herausgefordert, gewisse Anpassungen zu leisten.

Wie bei einer Hausrenovation gilt es auch in Lebensübergängen sorgfältig zu prüfen, welche Elemente geschützt, welche in dankbarer Haltung entsorgt und welche neu eingesetzt werden sollen.

So muss vielleicht in der Kinderphase die vorher spontane Paar-Intimzeit wehmütig durch gut geschützte Paarabende ersetzt werden.

Oder das hohe Engagement im Verein muss während der intensiven Teenagerzeit zugunsten des Paarhauses reduziert werden.

Oder die frühere Unsicherheit weicht mehr und mehr einer persönlichen Klarheit und Sicherheit, die sich hell und luftig anfühlt wie ein neugewonnener Wohnraum, den man nun einrichten darf.

Nur schade, dass es für die Umbauphasen des Lebens keine orangenen Dreieck-Tafeln gibt mit dem Vermerk „Vorsicht, Baustelle“.

Next Level

Welche Übergänge habt ihr als Paar schon gemeistert und was hatte euch dabei besonders geholfen?

Zu welchen Anpassungen seid ihr als Paar momentan herausgefordert?