



Bauen Sie etwas zusammen auf

Was verbindet ein Paar, wenn die Kinder ausgeflogen sind? – Ein gemeinsames Projekt!



ANIKÓ DONÁTH
DIE MULTITASKERIN
IST SCHAUSPIELERIN,
AUTORIN,
SINGLE MOM UND
EXPERTIN FÜR GE-
NUSSVOLLES RE-
DEN VOR PUBLIKUM

Seit 23 Jahren bin ich (54) verheiratet und habe zwei Söhne. Der Grosse (22) ist schon ausgezogen, der Jüngere (18) lebt noch bei uns. Über die Jahre haben sich mein Mann und ich entfremdet, wir reden kaum mehr zusammen und wenn, dann geht es meistens nur noch um die Befindlichkeiten unserer Kinder. Ich habe Angst vor der Zukunft. Was bleibt uns, wenn der jüngste Sprössling auch auszieht? Worüber werden wir dann noch reden?
ROSMARIE M. AUS C.

Liebe Frau M.

Was Sie beobachten, geschieht in vielen Familien – der Alltag hat sie fest im Griff: Arbeiten, Haushalten, Hobbys, Kindergeburtstage, Gassi gehen mit dem Hund, Vereinsleben, Verwandte besuchen, Ferien planen und schon ist wieder Abend.

Auf der Überholspur hat die Liebe wenig Platz – das passt ihr nicht und sie zieht sich beleidigt zurück. Kein Wunder, nicht?

Selbstverständlich haben Kinder Vorrang und brauchen Zuneigung und Hilfe – da kann die Paar-Beziehung schon auf der Strecke bleiben. Doch wenn die «Ära Nachwuchs» langsam zu Ende geht, ist es sicher gut, «ein Leben danach» zu planen. Gut, dass Sie vorsorgen!

Eine Freundin hat mir kürzlich erzählt, für den Zusammenhalt mit ihrem Mann brauche sie immer ein «Projekt» – eine Aufgabe. Das Paar findet sich wieder beim Renovieren und Umbauen. Wenn sie sich also emotional voneinander entfernen, kaufen sie einen alten Stall – die zwei führten mich mit leuchtenden Gesichtern zu einem Steinhaufen und meinten, das sei ihre Ehetherapie.

Natürlich können sich nicht alle Menschen durch Häusersanieren frisch verlieben, aber die Idee gefällt mir. Etwas aufbauen im wahrsten Sinne des Wortes, ist doch einfach schön. Buchen Sie einen Sprachkurs, Musikunterricht oder gründen Sie eine Stiftung – Hauptsache, es macht beiden Spass! Ein viel beschäftigter Politiker verriet mir das Geheimnis seiner langjährigen Ehe: eine Wanderung von Zürich ins Tessin, jährlich und egal bei welchem Wetter.

Alle Beispiele haben einen gemeinsamen Nenner: Zeit. Es bringt also nichts fürs «Wirgefühl», wenn er Gleitschirmfliegen geht zum Abschalten und sie wandern mit Freundinnen. Packen Sie Ihre Zukunft wieder als Duo an – zumindest teilweise! Die Schnittmenge ist der Schlüssel zum Glück.

Ich bin neugierig, was Sie zusammen aushecken. ●

✉ Fragen Sie unsere Experten:
beratung@coopzeitung.ch

🌐 Anikó Donáth im Internet:
www.anikodonath.com
www.redengiessen.com