



PARTNERSCHAFT

Wie hält meine Beziehung in der Rente?

Viele Paare geraten in die Krise, wenn einer von beiden in die Rente geht. Paarberater Michael Bruckner erklärt, worauf es jetzt ankommt und warum es gut sein kann, sich eine Auszeit zu nehmen



Text: Ursula Ott
09.04.2026 10Min

chrismon: Wenn einer oder beide in die Rente gehen – kracht es da oft?

Michael Bruckner: Ja. Die Trennungszahlen sind enorm in dieser Lebensphase. Oft kommt die Krise schon, wenn die Kinder das Haus verlassen. Geht dann einer in Rente, stirbt vielleicht auch noch der Hund – dann geht immer häufiger einer von beiden ...

... die Frau?

Ja, häufiger ergreifen die Frauen die Initiative. Meist schon mit Mitte 50. Sie wollen noch einmal von vorn anfangen, was Eigenes aufbauen. Oder der Mann hatte schon länger parallel zur Ehefrau eine jüngere Geliebte, jetzt zieht er bei ihr ein. Da ist die Rente dann nur noch der Anlass zur Trennung, nicht der Grund.



Michael Bruckner

Michael Bruckner, Jahrgang 1955, ist Diplom-Psychologe, Paartherapeut und Theologe. Er leitete 25 Jahre die katholische Familienberatungsstelle in Düsseldorf und ist auch ausgebildeter Mediator.

Was ist dann der Grund für die häufigen Trennungen?

Oft stellt sich später, wenn die Paare zur Beratung kommen, heraus: Beide haben zwar viel über ihr Alter nachgedacht, aber nie gemeinsam darüber gesprochen. Dabei gilt für die

Beziehung, und zwar in jeder Lebensphase: Wenn einer sich verändert, verändert das beide Partner. Und darüber sollte man ins Gespräch kommen.

Ein Beispiel bitte!

Ein Professor beschließt zwei Jahre vor seiner Emeritierung, dass er dann drei Monate allein durch Florenz ziehen will. Seine Frau findet das furchtbar. Im Gespräch mit mir kommt heraus, dass sie selbst an der Beziehung zweifelt, weil sie sich kaum vorstellen kann, was beide noch verbindet. Nun denkt sie, dass er mit seinem Trip nach Florenz vermutlich die Trennung einläuten will.

Wie ist es ausgegangen?

In der Therapie haben die beiden besprochen, was sie in den gemeinsamen Jahren verbunden hat, Freuden und Schmerzen, Verletzungen und Kränkungen. Er erklärte, was er in Florenz für sich sucht. Sie hatten dann die Idee, dass sie die letzten 14 Tage zu ihm nach Florenz fährt. Nach der Reise kamen sie noch mal in die Praxis und besprachen, was sie sich für ihr zukünftiges Leben wünschen.

Vorbildlich!

Ja, ich habe das gleich nachgemacht. Als ich in Rente ging, hatte meine Frau, die selber noch berufstätig ist, Bedenken, ob ich es zu Hause aushalten würde. Was ich von einem Hund halte. Ich bin dann auch erst mal allein verreist, für drei Wochen nach Südtirol. Nur für mich, schauen, wandern, lesen. Erst am Ende der drei Wochen habe ich darüber nachgedacht, was jetzt kommt.

Übergangszeit nehmen, reflektieren, zur Beratung gehen. Ich nehme an, die meisten Paare sind nicht so perfekt ...

... nein. Die meisten Paare führen keine wirklichen Gespräche. Frauen reden vielleicht mit der besten Freundin, Männer machen scheinbar lustige Sprüche. Was ich dann oft erlebe: Er bleibt zu Hause, sitzt rum, guckt Olympia oder Fußball-WM. Oder er fängt an, im Haus alles neu zu ordnen. Die Spülmaschine. Die Ausgaben: Ist das nötig, dass wir so teuer einkaufen? Und er fragt die Frau: Wo gehst du hin? Du hast gesagt, du bist um 18 Uhr zurück, jetzt ist schon 19 Uhr ...

Und die Frauen?

Finden das unerträglich. Jetzt gehen ja Boomer*innen in Rente. Für sie ist Autonomie ein hohes Gut, vor allem in bildungsorientierten Kreisen. Jahrelang haben sie alles allein

entschieden und jetzt diese Kontrolle!



Auch in langen Beziehungen entwickeln sich Partner oft in unterschiedliche Richtungen. Während er nach vorn blickt, sucht sie die Nähe – ein Moment, der zeigt, wie unterschiedlich Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie sein können (Symbolbild) © Westendó 1 / Getty Images

Es muss eine neue Balance gefunden werden zwischen Autonomie und Bindung?

Unbedingt. Ein wichtiges Thema für jedes Paar, ein Leben lang. Wenn man in Rente geht, büßt man erst mal Autonomie ein. Später, wenn man erste körperliche Beschwerden hat, möchte man gar nicht mehr so autonom sein, man sucht vielleicht eher jemanden zum Anlehnen. Man muss das immer wieder neu aushandeln.

Zurück zu dem Paar: Warum geht sie so viel raus?

Frauen sind oft ein Leben lang besser vernetzt: besuchen Lesungen, gehen zum Yoga, sind Elternsprecherinnen, kümmern sich um die alten Eltern. Männer hatten im Beruf ihre Kontakte, abends waren sie oft erschöpft. Es hat gerade noch zum Sport gereicht. Sie

verlieren also mit der Rente nicht nur ihre Bedeutung, sondern haben auch kaum noch Kontakte. Ein Glück, wenn sie wenigstens Enkel haben ...

Lesetipp: Wie die Enkel dem Leben in der Rente Erfüllung geben können

... Enkel schweißen das Paar doch bestimmt zusammen!

Manchmal ja. Ich habe eine Klientin, Unternehmerin, die noch über 65 hinaus mit Leidenschaft im Job ist, während er mit Herzblut die Enkel betreut. Das läuft super. Ich habe aber auch schon ein Paar beraten, das konkurrierte um die Erziehung der Enkel. Der Opa denkt, er weiß besser, was für einen Jungen richtig ist. Die Oma beruft sich auf jahrelange Erfahrung.

Wie kommt man da raus, aus dieser Konkurrenz?

Bei diesem Paar hat geholfen: akzeptieren, dass der andere schlicht und einfach anders ist. Jeder hat seine Biografie, sein Männer- und Frauenbild. Man sollte sich darüber austauschen, es gibt kein Richtig oder Falsch.

"Ich habe Paare, bei denen das Ehrenamt der Frau zum Streitpunkt wird"

MICHAEL BRUCKNER

Ich kenne den anderen seit 40 Jahren und merke erst jetzt: Der ist anders?

Nein. Das wissen die Paare schon lange. Aber während man eine Familie gründet, ein Haus baut, in der Rushhour des Lebens – da betont man das Gemeinsame. Das gibt Schutz und Sicherheit, es verbindet ein Paar. Aber auch die Unterschiede und das Trennende sind in einer Beziehung wichtig, wie ein Humus, auf dem die Partnerschaft wachsen kann. Viele müssen das in der Rente neu lernen: Mein Partner ist anders. Und das ist gut so.

Was raten Sie Paaren, bei denen er zu Hause Fußball guckt und sie immer noch mehr Yoga, Freundinnen und Lesungen besucht?

Ich frage: Was macht Ihnen gemeinsam Freude? Manche sagen, wir fahren gern zusammen in Urlaub. Oder wir wollten schon länger die Küche renovieren. Ein

gemeinsames Thema kann auch sein, wie man die Kinder unterstützt im Studium. Es ist immer gut, sich über etwas Drittes zu unterhalten. Jeder spricht von sich, aus seiner Perspektive. Man fühlt sich verbunden und erkennt, was der andere für Bedürfnisse hat.

Lesen Sie hier: Wie finde ich ein Ehrenamt, das zu mir passt?

Welche Bedürfnisse?

Ein Beispiel: Sie ist engagiert in der Migrationsarbeit. Er ist pausenlos eifersüchtig, bekommt auch selber körperliche Beschwerden. Er will, dass sie sich um ihn kümmert, nicht nur um die Geflüchteten! Und bei ihr kommt raus: Im Ehrenamt wird sie umfassend gewürdigt. Er versteht, er muss ihr öfter sagen, wie toll er sie findet.

Gibt's das auch umgekehrt?

Ja, ich habe einen Rentner, der im Fußballverein total aufgeht. Der kann extreme Charaktere im Verein supergut zusammenhalten, aber zu Hause kracht es dauernd. Da ist er ein Sturkopf. In der Beratung kommt raus, sie ist neidisch, wie beliebt er im Verein ist. Aber diese Konstellation ist eher die Ausnahme. Ich habe mehr Paare, bei denen das Ehrenamt der Frau zum Streitpunkt wird. Gerade in Kirchengemeinden ...

"Männer schämen sich oft, weil sie in Sachen Sexualität alten Vorstellungen hinterherlaufen"

MICHAEL BRUCKNER

Vielleicht ist es in der Kirchengemeinde einfach attraktiver als zu Hause? Wenn der Mann zu Hause nur die Spülmaschine neu einräumt ...

Attraktiv ist ein Stichwort. In meiner Praxis suchte ein ehemaliger Betriebsratsvorsitzender das Gespräch, neu in Rente. Ich bin regelrecht erschrocken. Ich kannte ihn im Berufsleben als stets top gekleideten Mann. Jetzt saß er mit hängender Schulter vor mir, den Kopf gebeugt, unrasiert, einer Dreiviertelhose, Hemd über einem angewachsenen Bauch ...

Wie erklären Sie sich diesen Auftritt?

Er hatte seinen Job mit Leidenschaft ausgefüllt: Im Dschungel der Tarifpolitik war er ein super Krisenmanager, geschätzt von Sozialpartnern und Kollegen. Jetzt war das alles weg. Er steckte in einer Trauer, die er selber kaum fassen konnte. Das ist gar nicht so selten. Wenn ich am Wochenende in unserer Kleinstadt über den Markt gehe, sehe ich eine Gruppe von Männern, die sich ähnlich kleiden und bewegen. Ich kenne sie, als sie noch im Berufsleben standen, da sahen die echt anders aus. Ihre Frauen daneben sind wie eh und je top gekleidet!

Sagen Sie denen: Ziehen Sie sich mal ordentlich an für Ihre Frau?

Nein. Ich will herausbekommen, welche Wünsche und Bedürfnisse der Mann hat und gemeinsam mit seiner Frau verwirklichen kann. Wenn Männer sich in dem Alter vernachlässigen, kann darin auch die Botschaft an die Ehefrau stecken: Kümmere dich um mich! Aber sie ist ja nicht seine Mutter. Männer sollten sich selber um ihren Körper kümmern und interessant bleiben für die Frau, umgekehrt übrigens genauso.

Klingt ganz schön unerotisch, so ein Mann.

Ja. Dazu kommt: Männer schämen sich oft, weil sie in Sachen Sexualität noch alten Vorstellungen hinterherlaufen. Sie klagen über Potenz- und Erektionsprobleme, während viele Frauen gerade im Alter eine beglückende Erfahrung mit berührender Zärtlichkeit und Sexualität machen. Sexualität ist natürlich ein Riesenthema.

Aber das war es doch schon vorher?

Nicht unbedingt. Im Berufsleben hat man oft Stress, muss noch einkaufen, ist abends müde - da kann man dem Sex ausweichen. In der Rente hat man mehr Zeit. Da kommen Sehnsüchte auf. Aber um sich wirklich fallen zu lassen, muss man schon ein bisschen im neuen Leben angekommen sein. Sich selber neu gefunden haben.

"Wünsche und Bedürfnisse sind keine Befehle"

MICHAEL BRUCKNER

Zum Ankommen gehören ja auch Räume. Gibt's da Streit drum? Immerhin hat man ja sein Büro oder seine Arbeitsumgebung verloren ...

Auf jeden Fall. Da muss man verhandeln. Und gucken, welches Bild, welcher Sessel und welche Ordner bedeuten mir was? Vielleicht muss man die Ordner auch gar nicht aus dem Büro mitbringen. Vielleicht können die auch weg. Und da ja jetzt eh Umräumen dran ist: Brauchen wir noch das Regal mit den Bilderbüchern? Die Schultüten? Bewahren Sie nur das auf, was Ihnen etwas bedeutet!

Und das passt ja auch zum Thema: sich neu erfinden in der Rente. Die Trauer ums Arbeitsleben, um alles, was war – die braucht auch Zeit. Das wird oft zu schnell weggewischt. Da sind wir wieder bei der Frage: Wer bin ich? Wer war ich? Und wer wollte ich früher mal sein?



Wenn einer oder beide Personen in einer Partnerschaft in Rente gehen, verändern sich die Rollen. Nähe und Distanz müssen neu ausgehandelt werden (Symbolbild) © Westend61 / Getty Images

Sollen Paare sich diese Fragen gegenseitig stellen?

Meistens ist es besser, wenn jeder für sich allein erst einmal klärt, was ihn umtreibt. Dadurch wird verhindert, dass der eine dem anderen sagt, was er zu tun hat. Da wäre man

schnell wieder beim Bevormunden – und schon hat man wieder einen Machtkampf.

Lesetipp: Warum Streit der Beziehung guttut

Wie macht man das ganz praktisch?

Jeder notiert für sich: Was befürchte ich, wenn ich berentet werde? Worauf freue ich mich? Was möchte ich, wozu ich bisher keine Mühe hatte? Wie stelle ich mir die nächsten Jahre vor? Wohnmobil, Biker-Tour, Alpen überqueren. Was würde ich gern mit dem anderen erleben? Was allein? Dann mache ich eine Priorisierung – was ist das Wichtigste?

Nun setzen sich beide zusammen. Jeder erläutert, was er zu den einzelnen Fragen aufgeschrieben hat. Wichtig: Jeder spricht für sich, der andere hört zu. Und, sehr wichtig: Wünsche und Bedürfnisse sind keine Befehle! Wenn beide ihre Listen erläutert haben, schauen sie nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Jetzt trifft man Vereinbarungen, was sie verwirklichen wollen. Man sucht Kompromisse.

Ganz schön aufwendig ...

Aber lohnt sich! Oft sehen Paare dann, dass sie ganz ähnliche Bedürfnisse haben. Der Klient mit dem Fußballverein hat bei dieser Methode erkannt – meine Frau macht zwar etwas ganz anderes, sie näht mit anderen Frauen Secondhand-Klamotten und macht Upcycling. Aber bei beiden drückten ihre Aktivitäten aus, dass sie anerkannt werden wollen.

Gibt es noch andere Fragen, die Paaren in der Rentenkrise helfen?

Das Paar kann eine schöne Stunde vereinbaren und sich austauschen: Wo und wie haben wir uns kennengelernt? Wer sprach wen an? Wie reagierte der andere? Was faszinierte mich am anderen, waren es die Augen, das Lachen? Wie ging unsere Beziehungsgeschichte weiter? Wir nennen es den Paarmythos. Oft erzählen Paare dann sehr lebendig von einer bestimmten Musik, von schönen Orten, auch von Kleidern ...

... soll man das Kleid anziehen, das man beim ersten Date anhatte?

Achtung! Kann schief gehen. Ich kann das blaue Kleid anziehen, an das ich mich erinnere, bei ihm hat's aber eher gefunkt, als ich das gelbe Kleid anhatte – dann ist man schon wieder im Wettbewerb: Wer definiert unseren Anfang?

Und wenn man sich gar nicht mehr so recht erinnert?

Kommt vor, eher bei Männern. Aber dann stellt sich oft heraus, dass die Männer nicht etwa das erste Date vergessen haben. Sondern lieber nichts sagen, weil sie Sorge haben,

gleich wieder korrigiert zu werden.

Gibt es eigentlich irgendetwas, das besser wird im Alter?

Ja! Die meisten von uns kennen sich selber mit Anfang 60 ganz gut, stehen für sich. Wenn man jünger ist, findet man ständig Dinge am anderen, die man ändern will, weil man selber ein Defizit hat. Aber im Rentenalter brauchen wir das oft nicht mehr. Wir müssen den anderen nicht mehr erziehen. Das ist echt gut für die Beziehung.