

Plötzlich sind sie ausgeflogen

Das „Empty Nest“-Syndrom nach dem Auszug der Kinder ist keine Krankheit, sondern ein Lebensereignis, das es einfach zu bewältigen gilt. So gelingt es, das eigene Leben neu zu ordnen.

Von Claudia Gigler



Beziehungstipps

1 Distanz kann zu einer neuen Nähe führen: Aus dem Bemühen wird eine Begegnung auf Augenhöhe. Man hat dem Kind nichts mehr „zu sagen“, aber eine neue Rolle als Beraterin.

2 Die neue Zweisamkeit mit dem Partner, der Partnerin kann die Augen öffnen dafür, wer dieser Mensch heute ist, was man ihm geben möchte und was man von ihm erwartet. Jetzt ist die Zeit, das auszusprechen.

3 Mehr Platz in der Wohnung bedeutet tatsächlich mehr Raum: Es wird sichtbar, dass man gemeinsam in eine neue Lebensphase tritt und sich etwas „gönnt“. Liebe geht nicht nur durch den Magen, sondern nährt sich auch am gemeinsamen Genuss.

4 Jetzt ist Zeit, darüber nachzudenken, ob Sie sich beruflich noch einmal verändern möchten – eine andere Position, reduzierte Arbeitszeit, eine zusätzliche Ausbildung, ein Ehrenamt.

5 Gemeinsame Hobbys verbinden: Es muss nicht gleich Drachenfliegen sein, regelmäßige Spaziergänge tun's auch. Vorbei die Zeit, da das Zeitbudget nur einem Elternteil erlaubte, dem Vergnügen zu frönen.

6 Die neue Zweisamkeit bedeutet nicht Paarzwang. Spätestens jetzt ist es Zeit, auch Freunden wieder mehr Zeit zu schenken.

BEZIEHUNGSCOACH

Ist sein Onkel ihm wichtiger als unsere Beziehung?

DIE FRAGE. Mein Freund und ich haben seit jeher Probleme aufgrund seiner Familie. Ein Onkel von ihm ist zugleich sein Chef, aber privat macht mein Freund auch alles so wie dieser Onkel. Mich stört, dass er über alles alleine bestimmt, zum Beispiel wie wir Urlaub machen, ohne dass er mich fragt. Leonie (32)

Mehr Tipps für gelingende Beziehungen in „Liebe, wie geht's?“, dem aktuellen Buch von Sabine und Roland Bösel

Liebe Leonie!

Wunderbar, dass Sie sich bewusst mit Ihrer Beziehung auseinandersetzen und Einflüsse von außen hinterfragen. Sie sehen hier bereits klar: Wenn wir uns in jemanden verlieben, sind wir mit unserem Partner, unserer Partnerin fortan nicht alleine. Als Paar sind wir immer auch die Verbindung, die Schnittstelle zwischen zwei ganzen Familien. Auch wenn Ihre Herkunftsfamilien vielleicht nicht groß sind oder Sie nur zu wenigen Verwandten engen Kontakt haben – die Familien haben immer Einfluss. Sie haben immer Prägungen hinterlassen. Oft übernehmen mehrere Generationen die gleichen Verhaltensmuster, die einfach alles betreffen können – eben auch, ob man Frauen gleich viel gelten lässt wie Männer, ob man Probleme offen anspricht oder nicht, ob man Entscheidungen gemeinsam trifft oder den anderen vor vollendete Tatsachen stellt.

Wenn Sie sich bewusst machen, und auch mit Ihrem Freund darüber sprechen, wer hier welche alten Muster lebt – also er das „Chefverhalten“, Sie offenbar etwas, durch das Sie es bisher akzeptiert haben, übergangen zu werden –, liegt darin eine oft sehr wirksame Möglichkeit, Konflikte zu lösen und neuen Konflikten vorzubeugen.

Stellen Sie bewusst fest, welche Verhaltensmuster Sie von Ihren Familien mitgebracht haben, entscheiden Sie, welche davon Sie behalten, welche Sie fallen lassen möchten. Indem Sie sich gemeinsam trauen, sich von ihren Familien zu emanzipieren, gründen Sie mit Ihrem Partner eine „frische“ Familie. Eine, in der Sie nicht leben, was Onkel sagen oder Partnerinnen erdulden. Das kann gelingen, zumindest dann, wenn Ihr Freund ausreichend für eine Veränderung zu begeistern ist. Probieren Sie's aus.

ADOBE STOCK, KK

Für manche Kinder ist das „Hotel Mama“ ein Nest, das sie möglichst lange nicht verlassen möchten. Andere zieht es unmittelbar nach Schulabschluss oder sogar schon davor in die eigenen vier Wände. Ob so oder so: Was macht das mit den Eltern? Mein Arbeitszimmer wurde vor mittlerweile fast 25 Jahren zum Kinderzimmer. Seit wenigen Monaten habe ich wieder ein Büro. Kaum neues Mobiliar, aber endlich wieder Platz für Berge von Papier. Meine Freundin und ihr Mann haben ordentlich umgebaut: Ein Fitnessstudio, das alle Stückeln spielt, ist aus dem Kinderzimmer geworden. Ihre Nachbarn gingen es auch an: Eine Infrarotsauna weist den Weg ins neue Leben.

Man kennt das Gefühl der Befreiung, der Rückeroberung des eigenen Lebensraumes nach oft fast zwei Jahrzehnten des Verzichts und der Unterordnung der eigenen Bedürfnisse. Man kennt aber auch das „Empty Nest“-Syndrom, die Leere, die sich plötzlich breit macht, wenn einen die Sprösslinge nicht mehr täglich fordern. Traurigkeit, sogar Depressionen können die Folge sein.

Fällt es Eltern heute schwerer als früher, ihre Kinder ziehen zu lassen? Psychotherapeut Philip Streit meint: „Wahrscheinlich ja, weil die Normen nicht mehr so fest gefügt sind wie früher. Die Ausbildungen dauern länger, die Kinder sind länger auf Unterstützung angewiesen, viele wachsen in einer überbehüteten Umgebung auf.“

Eines ist Streit besonders wichtig: „Wenn Kinder ausziehen, ist das immer eine herausfordernde Situation, und eine gewisse Traurigkeit, ein Abschiedsschmerz sind normal. Das ‚Empty Nest‘-Syndrom ist auch keine Krankheit, sondern ein-

fach ein Lebensereignis, das es zu bewältigen gilt.“ Die Veränderungen, die mit dem Auszug in der Beziehung zu den Kindern, vor allem aber auch zum Partner, einhergehen, sind nicht so sichtbar wie das Laufband oder die Sauna. Für die Kinder ist es der Aufbruch ins eigene Leben, im Ungewissen liegt der Reiz für die Jugend. Für die Eltern ist die Reise ins Ungewisse oft mit neuen Ängsten verbunden.

Wie wir mit der neugewonnenen Freiheit umgehen? So manches Hobby der Jugend ist über die Jahre reizlos geworden. So mancher Reiz des Partners hat sich über die Jahre verflüchtigt. Die Neuerfindung der Zweisamkeit kann eine Belastung sein. Welche Elternpaare sind dafür besser aufgestellt, welche schlechter?

Streit betont, dass Eltern das Kinderkriegen als gemeinsame Lebensaufgabe begreifen.

„Damit meine ich nicht, dass jeder alles oder gleich viel tun muss, sondern es geht um die Verantwortung, die Bereitschaft, Kompetenzen zu übernehmen und sich dabei wertschätzend zu begegnen.“ Ins sprichwörtliche Loch fielen vor allem diejenigen, die sich in ihrer Rolle in der Familie so definierten, dass nur sie für die Kinder zuständig sind. Natürlich fällt es oft auch gerade Alleinerzieherinnen schwer, den Abschied vom Kind mit einer neuen Perspektive zu verbinden, „weil sie zuvor einfach nicht genug Energie aufbringen konnten, an die eigene Zukunft zu denken“.

Vorbeugend empfiehlt Streit: „Stärke dich selbst, indem du deine Stärken bemerkst, neugierig bist auf Neues, liebevolle Beziehungen pflegst.“ Wertschätzung und Anerkennung im Geben und Nehmen, das sei der Schlüssel, auch für die Beziehung zu den Kindern. „Es ist ein Märchen, dass ihnen in

der Pubertät die Gleichaltrigen wichtiger sind als die Eltern. Sie brauchen die Eltern als Rückhalt auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit. Der Auszug ist eine räumliche Trennung, aber keine im Herzen.“ Und was, wenn sich das Kind gegen zu viel Nähe wehrt oder man selbst den „Kontrollzwang“ in sich spürt? „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist, verzögere deine Reaktion. Und lass dir auch von anderen dabei helfen, rede darüber.“ Wichtig sei die klare Botschaft: „Ich bin für dich da.“

Nicht immer funktioniert der gemeinsame Neubeginn der Eltern. Oft kommt es zur Scheidung, nachdem die Kinder das Haus verlassen haben. Aber, so Streit: „Ich habe das Gefühl, im Zuge der Coronazeit haben die Menschen den Wert der Kooperation und von Beziehungen neu entdeckt. Herausforderungen annehmen, gemeinsam alt werden – da wurde Beziehung wieder wichtig.“



Philip Streit ist klinischer Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut