



Auf einmal war das Haus leer...

Gerade noch haben die Kinder beim Abendbrot lautstark über Mode, Stars und Musik diskutiert, und plötzlich sitzt man mit dem Ehemann wieder allein am Tisch. Anke Eckart erzählt, wie sie mit dem Gefühl der Leere umgeht und die neue Zweisamkeit erlebt

Drei Kinder und 33 Jahre Trubel: Anke und Joachim Eckart hatten immer Leben in der Bude. „Und das nicht nur an Geburtstagen“, erzählt die 52-jährige Hausfrau mit einem Lächeln. „Egal ob Leoni, Elea oder Jannes – die Kinder haben oft ihre Freunde mit nach Hause gebracht.“ Doch seit Dezember letzten Jahres ist es plötzlich stiller geworden im Haus der Eckarts. Denn mit dem 19-jährigen Jannes zog auch ihr Nesthäkchen aus.

Für Anke und ihren Mann eine Situation, an die sie sich gewöhnen mussten. „Zum ersten Mal in unserem Leben wohnen wir nur als Paar zusammen – ohne Kinder.“ Als Anke mit ihrer ersten Tochter schwanger wurde, war sie erst 17. Während Joachim sein Abitur zu Ende machte, brach sie ihre Ausbildung zur Rechtsanwaltsgehilfin ab, damit sie sich um ihre kleine Familie kümmern konnte.

„Als meine Älteste auszog, zerriss es mir fast das Herz“

Eine Entscheidung, die sie immer wieder treffen würde. „Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich nie Geld verdienen musste, weil wir mit Joachims Einkommen als Systemanalytiker gut über die Runden gekommen sind“, sagt Anke. Auf Leoni folgte 1983 Elea und 1990 Nesthäkchen Jannes. Der war erst vier Jahre alt, als seine älteste Schwester auszog, um zu studieren. Und obwohl Anke noch ihre beiden Jüngsten um sich hatte, ging ihr die Trennung von ihrer Ältesten nahe. „Wenn Leoni am Sonntagabend wieder in ihre Studentenbude fuhr, zerriss es mir fast das Herz.“

So rechnete Anke insgeheim mit dem Schlimmsten, als Tochter Nummer zwei vor drei Jahren ihre erste eigene Wohnung bezog. Natürlich tat der Abschied auch diesmal weh, trotzdem konnte Anke damit besser umgehen. „Vielleicht, weil Elea nicht weit weg wohnt.“

Tolles Trio

1990: Leoni (r.) und Elea halten stolz ihren kleinen Bruder Jannes im Arm. Mutter Anke freut sich sehr darüber, dass die drei Geschwister sich auch heute noch gut verstehen



nun voll und ganz auf uns konzentrieren. Seitdem gehen wir liebevoller miteinander um. Ich verwöhne Joachim viel mehr und mache ihm öfter seinen geliebten Schnittchen-Teller.“

„Die Kinderzimmer sind nun für unsere Gäste da“

Doch auch wenn sie die neue Zweisamkeit mit ihrem Mann genießt und mit ihm abends oft noch eine Runde mit dem Rad dreht, freut sich Anke, wenn ihre Kinder zu Besuch kommen. Ihre alten Kinderzimmer finden sie allerdings nicht mehr vor. „Die habe ich zu Gästezimmern umfunktioniert. Wir bekommen oft Besuch von Verwandten“, sagt Anke. Und auch das Wohnzimmer wurde renoviert. „Die pflegeleichten Kiefern Möbel, die wegen der Kinder so praktisch waren, hatten wirklich ausgedient.“

Doch wer weiß? Vielleicht toben bald wieder kleine Kinder durch das Haus, wenn sich Ankes größter Wunsch erfüllt: „Ich möchte unbedingt Enkel haben. Darauf freue ich mich schon jetzt!“ *Nicole Stroschein*

Und dann kam der Tag, vor dem Anke sich so gefürchtet hatte. Der Tag, an dem auch noch ihr Jüngster das Haus verließ. „Ich hatte Angst davor, in ein tiefes Loch zu fallen. Aber dann haben Joachim und ich beim Umzug geholfen und abends mit Jannes in der neuen Wohnung zusammen ein Glas Wein getrunken. Als wir dann ohne ihn heimgefahren sind, war es zwar ein komisches Gefühl, aber auch kein Weltuntergang.“

Trotzdem machte Anke die ungewohnte Ruhe zu Hause zu schaffen: „Manchmal empfinde ich die Stille im Haus als richtig laut. Vor allem, wenn Joachim unterwegs ist. Dann vermisse ich den Trubel so sehr, dass ich im Wohnzimmer den Fernseher laufen lasse – das habe ich früher so gut wie nie getan.“

Neben der Ruhe musste sich Anke auch an das Mehr an Freizeit gewöhnen. „Früher habe ich meine freien Vormittage ohne die Kinder geliebt. Heute habe ich den ganzen Tag Zeit ohne Ende.“ Anke merkte, dass sie einen Grund brauchte, um morgens aufzustehen. Sie begann, ihren Tagesablauf neu zu strukturieren: Morgens gibt sie jetzt Nähkurse, mittags kocht

sie für ihre Tochter, die mit Kollegen zum Essen nach Hause kommt, nachmittags hilft sie den Nachbarskindern bei den Hausaufgaben.

Auch für die Partnerschaft bleibt jetzt mehr Zeit. „Während früher immer Leoni, Elea und Jannes an erster Stelle standen, können wir uns

für ihre Tochter, die mit Kollegen zum Essen nach Hause kommt, nachmittags hilft sie den Nachbarskindern bei den Hausaufgaben.

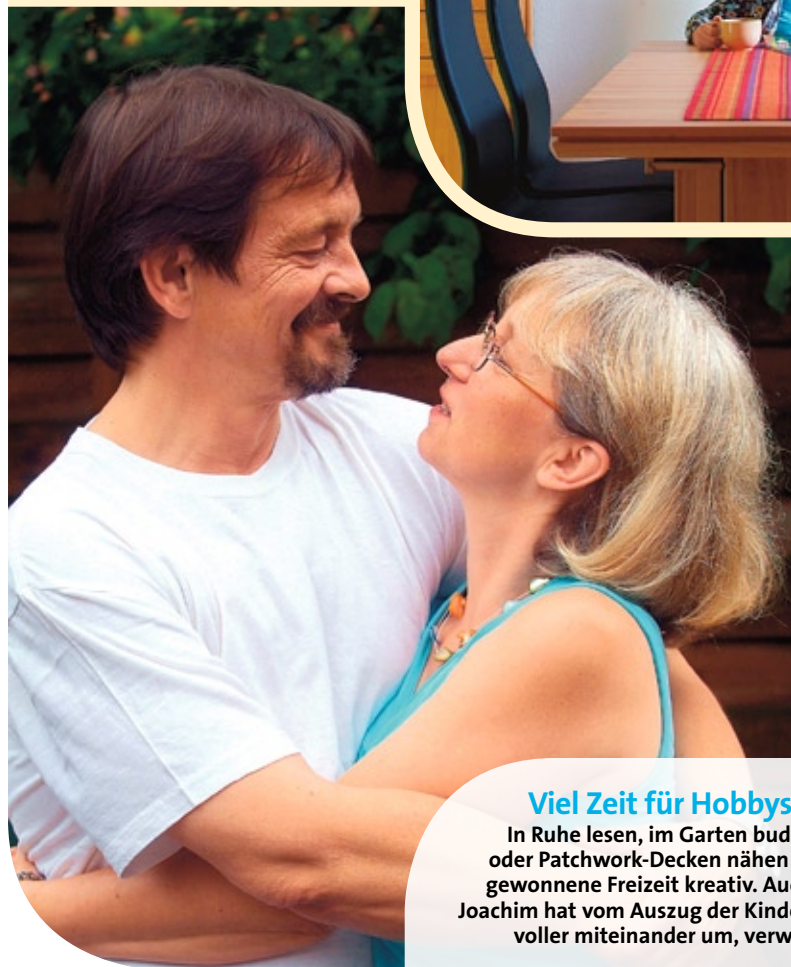
Auch für die Partnerschaft bleibt jetzt mehr Zeit. „Während früher immer Leoni, Elea und Jannes an erster Stelle standen, können wir uns

für ihre Tochter, die mit Kollegen zum Essen nach Hause kommt, nachmittags hilft sie den Nachbarskindern bei den Hausaufgaben.

„Eine Chance, sich neu zu entdecken“
Die Stuttgarter Paartherapeutin Dr. Heike Melzer* gibt Tipps, wie Mütter sich leichter auf die neue Lebensphase einstellen und sie genießen können

Wenn die Kinder aus dem Haus sind, kämpfen viele Mütter mit einem Gefühl der Leere. Was hilft dagegen? Der Auszug eines Kindes ist ein einschneidendes Erlebnis. Und ein wenig Traurigkeit gehört dazu. Weihen Sie Ihren Partner ein. Vertrauen Sie ihm Ihre Gefühle und Ängste an, damit er Sie verstehen und auffangen kann. **Was kann ich selbst tun?** Sehen Sie den Auszug ganz bewusst als Anfang. Sie bekommen Raum für Ihre Interessen: Vielleicht starten Sie im Beruf noch einmal durch, bauen Ihr Hobby aus oder knüpfen neue Freundschaften. Sehen Sie die neue Lebensphase als Chance, sich und auch Ihren Partner neu zu entdecken. **Und wenn es mir trotzdem schwerfällt, meine Kinder loszulassen?** Vertrauen Sie darauf, dass sich mit der Zeit ein neues Gleichgewicht einstellt. Signalisieren Sie, dass Sie stets ein offenes Ohr für Ihre Kinder haben. Aber klammern Sie nicht. Dann kommen Ihre Kinder von ganz allein.

*www.apcp.de



Viel Zeit für Hobbys – und den Ehemann
In Ruhe lesen, im Garten buddeln, eine Tasse Kaffee trinken oder Patchwork-Decken nähen – Anke Eckart gestaltet ihre neu gewonnene Freizeit kreativ. Auch die Beziehung zu ihrem Mann Joachim hat vom Auszug der Kinder profitiert: „Wir gehen jetzt liebevoller miteinander um, verwöhnen uns wieder viel mehr.“