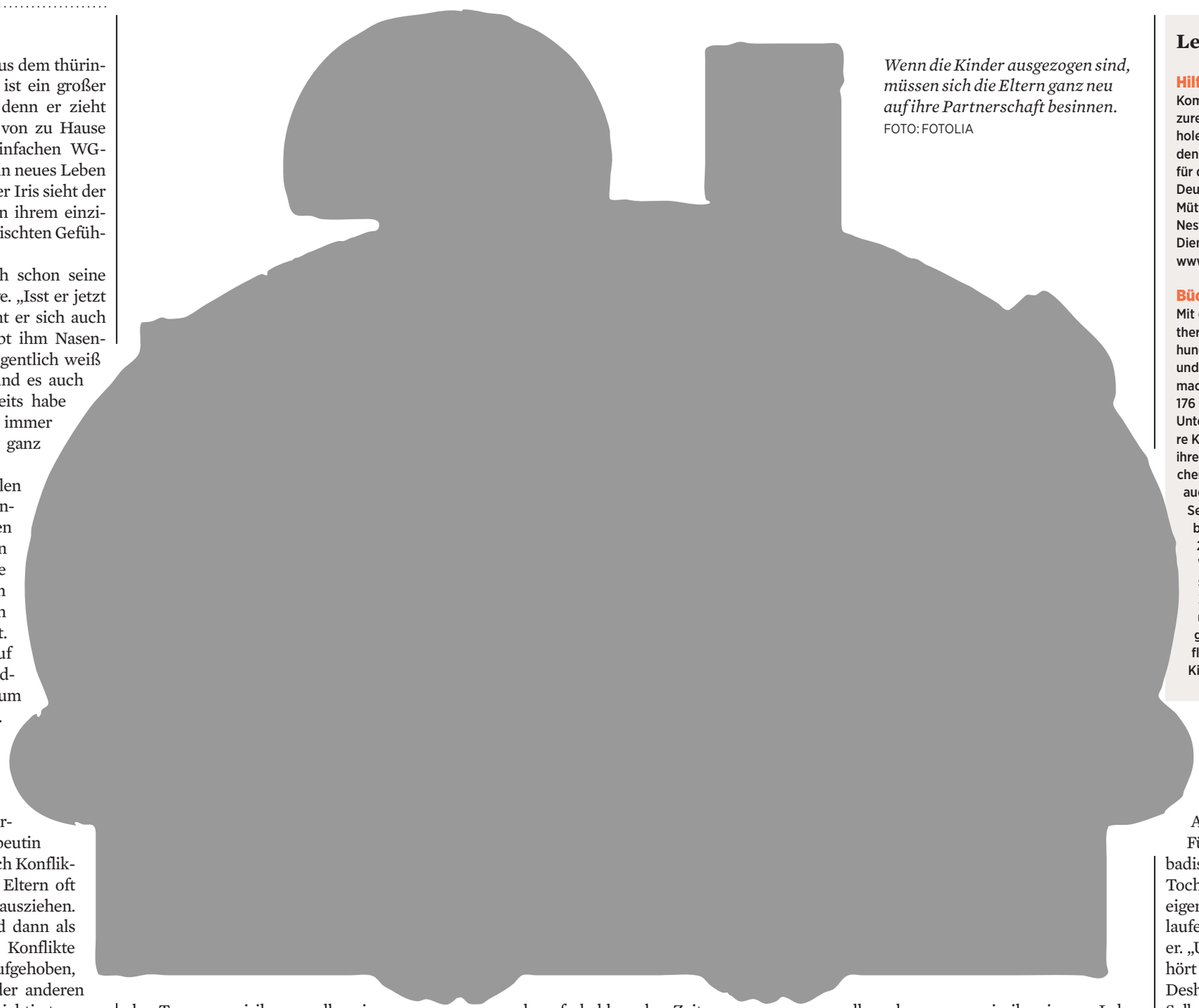
Eltern allein zu Haus

Den Auszug der Kinder erlebt jede Mutter und jeder Vater anders. Manchen fällt die Trennung leicht, andere fallen in ein regelrechtes Loch. Eines ist jedoch für alle gleich: Mit dem Abschied beginnt ein neues Leben.

VON MELANIE MAIER



Wenn die Kinder ausgezogen sind, müssen sich die Eltern ganz neu auf ihre Partnerschaft besinnen. FOTO: FOTOLIA

Am 1. Juli zieht Robert Wolf aus dem thüringischen Suhl nach Berlin. Es ist ein großer Schritt für den 23-Jährigen, denn er zieht nicht nur um, sondern auch von zu Hause aus. Trotz der nicht ganz einfachen WG-Suche freut sich Robert auf sein neues Leben in der Hauptstadt. Seine Mutter Iris sieht der bevorstehenden Trennung von ihrem einzigen Kind unterdessen mit gemischten Gefühlen entgegen.

„Man macht sich natürlich schon seine Gedanken“, sagt die 45-Jährige. „Isst er jetzt jeden Abend Pizza, oder kocht er sich auch mal etwas Richtiges? Wer gibt ihm Nasenspray, wenn er erkältet ist? Eigentlich weiß ich ja, dass er alt genug ist und es auch ohne Mama packt. Andererseits habe ich natürlich Angst. Es ist halt immer eine Unsicherheit da, das ist ganz zwiespältig.“

So wie Iris Wolf geht es vielen Müttern und Vätern, deren Kinder flügge werden. Sie sorgen sich darum, wie es dem Sohn oder der Tochter ohne die schützende Hand ergehen wird und ob das Kind auf sich allein gestellt zurechtkommt. Gleichzeitig sind sie stolz auf ihren Nachwuchs, der sich endlich von zu Hause abnabelt, um auf eigenen Füßen zu stehen. Einigen Eltern fällt dieser Ablöseprozess leichter als anderen.

„Es gibt alle möglichen Abstufungen“, erklärt die Hamburger Paar- und Familientherapeutin Felicitas Römer. „Bestehen noch Konflikte aus der Pubertät, sind die Eltern oft ganz froh, wenn die Kinder ausziehen. Die räumliche Trennung wird dann als Entlastung empfunden. Die Konflikte werden dadurch aber nicht aufgehoben, sondern nur verzögert. Auf der anderen Seite gibt es auch Eltern, die richtig trauern, wenn die Kinder sie verlassen. So oder so: Der Auszug ist ein riesiger Einschnitt für alle Beteiligten, der viele Veränderungen mit sich bringt.“

Denn nicht nur für die jungen Erwachsenen fängt ein neuer Lebensabschnitt an. Auch die Eltern müssen sich neu orientieren und gegebenenfalls neu ausrichten: Sobald der Nachwuchs aus dem Haus ist, häufen sich oft die Probleme in der Ehe. „Kinder sind ein hohes Bindungsmittel“, weiß Heike Melzer, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie in Stuttgart. „Viele Paare haben eine versteckte Agenda. Die sagen, sie bleiben nur noch so lange zusammen, bis ihre Kinder ausgezogen sind. Dann werden die Karten neu gemischt.“

Das Phänomen scheint auch eine Studie von Thomas Klein und Ingmar Rapp zu belegen. Die beiden Heidelberger Wissenschaftler untersuchten anhand der Befragung von mehr als 10 000 Menschen in Deutschland die Stabilität von Paarbeziehungen in der zweiten Lebenshälfte. Sie fanden heraus, dass das Trennungsrisiko vor allem in den ersten beiden Jahren nach dem Auszug der Kinder hoch ist.

„Während dieser Zeit ploppen häufig alte Kontroversen in der Beziehung auf, die – solange die Kinder noch da waren – einfach unter den Teppich gekehrt wurden“, sagt Felicitas Römer. „Die gute Nachricht ist: Diese Themen können auch jetzt noch angepackt werden. Selbst wenn sie zehn Jahre oder älter sind.“ Die Entwicklungsaufgabe für die Eltern heißt Römer zufolge daher: ehrlich zueinander sein und schauen, ob man die Beziehung überhaupt weiterführen möchte, so die Paar- und Familientherapeutin.

Heike Melzer erläutert: „Sind die Kinder aus dem Haus, muss man sich als Paar neu definieren, die Rollen erneut verhandeln und abgleichen, ob man noch gemeinsame Zukunftsvisionen hat. Für Partner, die Hobbys, Interessen und Freunde teilen, ist das in der Regel leichter.“

Iris Wolf, die gerne mit ihrem Mann ins Fußballstadion geht, um den Lieblingsverein Borussia Dortmund anzufeuern, freut sich darauf, bald mehr Zeit mit ihm zu verbringen. Für ihre Beziehung könne der Auszug ihres Sohnes vielleicht sogar vorteilhaft sein, mutmaßt sie. „Mit Roberts Auszug fallen sicher auch einige Streitherde weg. Als Mutter steht man ja immer zwischen den Fronten.“ Doch selbst ohne größere Eheprobleme kann der Abschied einen großen Stressfaktor bedeuten. Dieser äußert sich bei Männern und Frauen für gewöhnlich jeweils anders.

In der klassischen Rollenverteilung hadern Väter oft damit, die Entwicklung ihrer Kinder durch ein allzu intensives Arbeitsleben verpasst zu haben. Überschneidet sich die Trennungsphase mit dem Eintritt ins Rentenalter, wird die Problematik weiter verschärft: Es steht nun zwar mehr Freizeit zur Verfügung, diese kann aber nicht mit dem Nachwuchs verbracht werden. Für Mütter hingegen kollidiert die Umbruchphase häufig mit dem Beginn der Menopause. Die Umstellung wird so zu einer doppelten Belastung. Frauen laufen darüber hinaus eher Gefahr als Männer, in eine Sinnkrise zu stürzen – vor allem dann, wenn sie ihr eigenes Leben zuvor stark auf das der Kinder ausgerichtet hatten.

Nimmt die Trauer überhand, sprechen Experten vom sogenannten Empty-Nest-Syndrom – einer depressionsähnlichen Erkrankung, die zu Alkohol- oder Arzneimittelabhängigkeit führen kann. Heike Melzer empfiehlt, das eigene Glück nicht vom Verhältnis zu den Kindern abhängig zu machen, sondern immer wieder die eigene Situation zu rekapitulieren. „Man sollte sich ab und zu selbst fragen: Bin ich glücklich? Wo will ich hin in meinem Leben? Und das nicht erst, wenn der Abschied kurz bevorsteht.“

Eine weitere Herausforderung für die Eltern ist, die Kinder nach dem Auszug nicht zu sehr zu bedrängen. Tägliche Telefonanrufe oder gar unangemeldete Besuche mögen besorgte Mütter und Väter zwar beruhigen, beim Sohn oder bei der Tochter kommt ein solches Verhalten normalerweise nicht gut an. Es hilft, sich frühzeitig mit dem Gedanken an die bevorstehende Trennung auseinanderzusetzen und den Schmerz, den diese möglicherweise verursacht, zuzulassen. Wer sich außerdem bewusstmacht, dass das Kind nur das Haus verlässt und nicht die Familie, dem fällt der Abschied umso leichter.

Für Rolf und Renate Meyer aus dem südbadischen Stockach kam der Auszug ihrer Tochter Miriam nicht als Schock. „Die eigentliche Ablösung war schon vorher abgelaufen, in ihrer Pubertät“, berichtet Rolf Meyer. „Uns war von der Geburt an klar: Miri gehört uns nicht. Wir sorgen für sie nur auf Zeit. Deshalb haben wir immer versucht, sie zur Selbstständigkeit zu erziehen.“

Der regelmäßige Kontakt zu ihrer Tochter ist dem Ehepaar dennoch wichtig. Einmal wöchentlich setzen sie sich zusammen vor den Computer, um mit Miriam zu skypen. Die 27-Jährige wohnt mittlerweile in Tel Aviv. „Seit Miris Auszug hat sich sicher einiges verändert“, sagt Renate Meyer. „Man redet jetzt von Erwachsenem zu Erwachsenem. Es ist nicht mehr das Eltern-Kind-Verhältnis von früher, die Positionen sind nicht mehr so fest. Und die Distanz war dabei eigentlich eher hilfreich. Seit Miri ihren eigenen Haushalt führt, räumt sie auch mal unaufgefordert die Spülmaschine ein, wenn sie zu Besuch ist.“

Sich wie Renate und Rolf Meyer den Erfolg der eigenen Erziehung vor Augen zu führen, hält Felicitas Römer für sehr sinnvoll. „Es ist wichtig, gemeinsam eine positive Bilanz zu ziehen“, erklärt sie. „Es ist ja auch schön zu sehen, was man zusammen alles geschafft hat. Das darf man dann ruhig auch einmal richtig feiern – mit einem schönen Abendessen zum Beispiel.“

Leeres Nest

Hilfe

Kommt man mit der neuen Situation partout nicht zurecht, ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu holen. Psychologen und Therapeuten begleiten den Ablöseprozess und helfen, neue Perspektiven für das eigene Leben zu entwickeln. Die in Deutschland bislang einzige Selbsthilfegruppe für Mütter, deren Kinder ausgezogen sind – „Empty Nest Moms“ –, trifft sich jeden ersten und dritten Dienstag im Monat in Berlin-Spandau. Infos unter: www.eulalia-eigensinn.de

Bücher

Mit einer guten Portion Humor vermittelt Familientherapeutin Felicitas Römer, wie Eltern die Beziehung zu ihren erwachsenen Kindern neu gestalten und es sich im „leeren Nest“ wieder gemütlich machen können: „Ausgeflogen“, Patmos 2012, 176 Seiten, 14,90 Euro.

Unter dem Pseudonym Lotte Kühn berichtet unsere Kolumnistin Gerlinde Unverzagt vom Auszug ihrer Kinder – der „gefährlichen, gottserbärmlichen, hochkomischen und in manchen Etappen auch todtraurigen Expedition auf der dunklen Seite des Mondes“: „Mutti allein zuhaus. Vom Leben mit nestflüchtigen Kindern“, Bastei Lübbe 2014, 276 Seiten, 8,99 Euro.

Wenn der Nachwuchs aus dem Haus ist, müssen die Eltern oft wieder lernen, in trauter Zweisamkeit zu leben. Uwe Bork, Journalist und zweifacher Vater, schildert seine Erfahrungen in: „Endlich Platz im Nest. Wenn Eltern flügge werden“, Kreuz Verlag 2011, 161 Seiten, Kindle Edition 9,49 Euro. MM

ELTERNRAT

Erziehung ist kein Kinderspiel. Was Sie darüber wissen sollten.

Die Gefühle der Kinder

VON JAN-UWE ROGGE

Oft hört man Fragen wie: „Wie kann ich dazu beitragen, dass Kinder ihre Gefühle auszudrücken lernen?“ Oder: „Wie lernen Kinder, ihre Gefühle zu regulieren?“ Antworten gibt es viele. Sie hören sich einfach an, auch wenn sie im pädagogischen Alltag nicht leicht umzusetzen sind. Auf folgende Aspekte sei hier hingewiesen: Kinder lernen, ihre Gefühle zu verstehen, auszudrücken und zu regulieren, wenn Eltern mit ihnen darüber reden. Doch aufgepasst: Man kann Kinder auch überfordern, indem man sie wie kleine Erwachsene behandelt. Je jünger die Kinder sind, also im Säuglings- und Kleinkindalter, desto mehr müssen sie in allen ihren Emotionen – nicht nur den positiven, vielmehr auch in den nicht so gewünschten (zum Beispiel Traurigkeit, Ärger, Zorn) – angenommen und verstanden werden.

Kinder, die lebenszeitlich früh Trost und Zuspruch erfahren, wenn sie sich unsicher fühlen, sind später eher in der Lage, selbst Trost zu spenden und Zuwendung zu geben. Gespräche über Emotionen zu führen, meint auch, den Ursachen eigener Gefühle auf den Grund zu gehen: Warum bin ich sauer, wütend oder zornig? Warum bin ich traurig, unglücklich oder verletzt? Solche Gespräche zwischen Eltern und Kindern können auf Dauer ein besseres Verständnis für die Gefühle mit sich bringen und sie damit auch regulieren helfen. Es fällt in Übungen auf, dass Mädchen häufiger aufgefordert werden, über Gefühle zu reden.

Doch geht es nicht allein darum, mit Kindern über deren Gefühlswelt zu reden, auch Eltern müssen ihre Gefühle schildern. Kinder spüren, wenn ihre Bezugspersonen unausgeglichen sind. Und mit Doppelbotschaften – zum Beispiel ein Grinsen und eine gepresste Stimme – können sie nicht umgehen. Solche Botschaften führen zu unsicherem Verhalten des Kindes.

Erziehung sei Vorbild, so hat es einst der Schweizer Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) formuliert. Und Vorbild meint Vorleben. Bezogen auf die Gefühle bedeutet dies: Gefühle – und zwar alle, die akzeptierten und die moralisch nicht so hoch angesehenen – zu akzeptieren, sie auszudrücken und zu kontrollieren. Ebendies können Kinder von ihren Eltern lernen, wollen sie doch nicht Väter und Mütter, die Meditation mit Erziehung verwechseln. Entwickeln Kinder keinen alters-, entwicklungs- und situationsangemessenen Umgang mit – vor allem negativen – Gefühlen, dann sind die Folgen unübersehbar und unüberhörbar: Kinder flippen aus, sind nicht mehr bei sich, sind unansprechbar oder sie verkriechen sich – beleidigt, unverstanden, ungeliebt und von der Bezugsperson alleingelassen – in ihr Schneckenhaus.

Empathie und Mitgefühl sind zwei Haltungen, die Kinder bis zum Schulalter erwerben, verinnerlichen und in Alltagshandlungen umsetzen sollten. Doch dies ist ein mühseliger, sich widersprüchlich darstellender Prozess, nimmt das Kind doch auf reifere Entwicklungsstufen auch frühere, überwunden geglaubte Erfahrungen mit. Im Kindergartenkind ist noch der egozentrische Säugling enthalten, der sofortige Bedürfnisbefriedigung einfordert und nur auf sich und sein physisches und psychisches Überleben fixiert ist. Aber je mehr sich ein Kind in seinen diversen Persönlichkeitsanteilen verstanden fühlt, desto eher kann es Ichbezogenheit, Unduldsamkeit und fehlende Frustrationstoleranz überwinden.

Dabei kann auch ein sogenannter induktiver Erziehungsstil hilfreich sein, der sich durch zwei besondere Erziehungshaltungen auszeichnet: das Kind in den Gesprächen über Gefühle aufzufordern, die Perspektive des anderen Kindes beziehungsweise der anderen Person einzunehmen und Handlungen zu unterlassen, die anderen schaden. Doch entfaltet der induktive Erziehungsstil seine Wirkung nicht sofort und auf Dauer. Gleichwohl ist es wichtig, ihn ohne Aufschub zu beginnen und ihn auch in seinen eigenen elterlichen Erziehungshandlungen zu praktizieren, denn: Erziehung ist Vorbild!

Jan-Uwe Rogge ist Erziehungsberater und Autor zahlreicher Bücher. www.familienzirkus.de