



LEBEN

Abschied braucht Zeit

Wenn Kinder ausziehen, bedeutet das vor allem für viele Mütter eine Krise – Sie leiden am Empty-Nest-Syndrom

VON CHRISTINA RINKL

Der Umzugswagen rollt aus der Straße, der Sohn winkt mit einem schiefen Lächeln aus dem Seitenfenster. Der große Tag ist gekommen – das Kind zieht aus. Jetzt ist es also so weit, denkt Brigitte Weber, 56, und hat dabei einen Kloß im Hals.

Wenn die Kinder das Haus verlassen, bedeutet das eine Zäsur im Elternleben. Die Wohnung ist plötzlich so ruhig, fast schon gespenstisch. Keine wummernenden Beats mehr aus der ersten Etage, keine endlosen Freundinnen-Telefonate mehr aus dem Zimmer nebenan. Brigitte Weber stürzt sich in einen großen Hausputz, geht erst in die Sauna und dann zur Kosmetikerin. Aber irgendwann schiebt sich die Frage immer deutlicher in ihren Kopf: Was fange ich jetzt an, mit mir und mit meiner Zeit? Was will ich noch von meinem Leben?

Besonders Mütter, die vorrangig für die Kinder da waren, im Organisieren der Familienange-

legenheiten ihren Lebensinhalt gesehen haben, tun sich schwer. Plötzlich bricht die eine große Aufgabe weg. Wer sich jahrzehntlang an den Bedürfnissen anderer orientiert hat, tut sich schwer damit, das eigene Leben neu auszurichten.

Viele leiden still und heimlich

Das Empty-Nest-Syndrom (dt. Leeres-Nest-Syndrom) ist wissenschaftlich untersucht und anerkannt, es wird als Anpassungsproblem an diese spezifische Übergangsphase im Lebenszyklus beschrieben. „Viele haben trotzdem große Probleme, darüber zu sprechen“, sagt die Berliner Familientherapeutin Bettina Teubert. Viele Mütter, die heute ein leeres Nest bewohnen, sind noch zu einer Zeit aufgewachsen, in der es normal war, dass sich die Frau hauptsächlich um die Familie kümmert und mit ihrer Karriere zurücksteckt. Und immer noch herrscht im Umfeld die Auffassung vor: Dass Kinder ausziehen, ist der normale Lauf der Zeit, damit muss je-

de Mutter klar kommen. Doch viele tun genau das nicht. Sie leiden. Meistens still und heimlich.

Bei fast allen fällt dieses Leiden nach dem Auszug der Kinder in die Zeit der Wechseljahre, und so führt viele der Weg in eine Arztpraxis, wo sie dann oft Tabletten verschrieben bekommen. Bettina Teubert glaubt, dass die Betroffenen etwas anderes brauchen. „Ich erlebe immer wieder Frauen, denen gar nicht klar ist, dass sie sich in einem neuen Abschnitt in ihrem Lebenszyklus befinden. Doch diese Erkenntnis ist der erste Schritt. Die meisten brauchen keine teure Therapie oder Medikamente, sondern vielmehr einen geschützten Raum und – wie zu der Zeit, als sie Mutter wurden – ebenfalls Betroffene zum Reden und Austauschen.“ Aus diesem Grund hat die Berlinerin eine Selbsthilfe-Gruppe ins Leben gerufen, die „Empty Nest Moms“. Bettina Teubert bietet ihren Klientinnen inzwischen auch Telefon- und Online-Beratung an.

Denn das Thema „Verlassenes Nest“ hängt meistens mit vielen

weiteren zusammen. Häufig findet auch auf der Paarebene ein Umbruch statt: Einer oder beide gehen in Rente – die Herausforderung schlechthin für viele Beziehungen. „Ich war es überhaupt nicht gewohnt, dass mein Mann ständig zu Hause ist“, sagt Brigitte Weber rückblickend. „Plötzlich redete er mir in den Haushalt rein, sagte, was ich zu kochen habe, und sitzt mir den ganzen Tag im Weg herum.“ Wenn eine Familie wieder zum Paar wird, steigt die Trennungshäufigkeit. Genau wie dann, wenn aus einem Paar eine Familie wird. Wenn es große Veränderungen zu meistern gilt, kommt oft die Krise.

Im Idealfall richtet sich das Paar gemeinsam neu aus, findet neue Ziele. Ein altes Bauernhaus renovieren? Gemeinsam mit dem Wohnmobil durch Italien? Squaredance als Hobby? Paartherapeuten würden jetzt raten: „Jeder von Ihnen schreibt eine Liste mit drei bis fünf Wünschen und Plänen für die Zukunft. Also das, was Sie immer schon mal machen wollten. Dann

diskutieren und schauen Sie, was gemeinsam umsetzbar ist.“

Klingt machbar, irgendwann. Aber vielleicht lähmt die Trauer in der Anfangszeit. „Diese Trauer darf auch sein“, schreiben die Erziehungs-Experten Jan-Uwe Rogge und Angelika Bartram in ihrem Buch „Warum Raben die besseren Eltern sind“. Abschied braucht Zeit, das werden auch die ausgezogenen Kinder merken. In der neuen Studenten-WG kann man sich an vielen Abenden einsam fühlen, nicht alles läuft sofort prima im ersten eigenen Zuhause. Eltern dürfen ihren Kindern sagen, dass sie zwar stolz, aber gleichzeitig betrübt sind. Dem Nachwuchs ist das in dem Maß oft gar nicht bewusst. Gut ist, wenn die Traurigkeit ein Ritual bekommt, ähnlich wie damals beim Abschied im Kindergarten. Also wenn der Auszug mit einem kleinen Fest gefeiert wird oder wenn die Eltern mit dem Aufbau der Möbel helfen. Das erleichtert es allen, bewusst von der früheren Eltern-Kind-Beziehung Abschied zu nehmen und sich dem neuen Lebensabschnitt zuzuwenden. „Traurigkeit gehört dazu, und es macht die Sache leichter, wenn man es schafft, sie zuzulassen. Schwierig wird es nur, wenn Sie das Kind verantwortlich machen oder in Ihrer Trauer zurückblicken, an der Vergangenheit kleben und keine neuen Perspektiven entwerfen“, sagt Jan-Uwe Rogge.

Zu dieser neuen Perspektive gehört auch etwas ganz Räumliches: die Verwandlung des alten Kinderzimmers. Es gibt keinen Grund, das Justin-Bieber-Poster oder die Playstation ewig am alten Platz zu belassen, ganz im Gegenteil. Kinder sind bekanntlich Gäste, die nach dem Weg fragen, und die elterliche Wohnung werden sie künftig nur noch als gern gesehene Gäste betreten. Aus dem Jugendzimmer darf also gutes Gewissens ein Gästezimmer werden. Oder ein Nähzimmer oder ein Handwerkerzimmer. Den Raum äußerlich umzugestalten, hilft gegen die Ohnmachts- und Traurigkeitsgefühle.

Für die meisten Eltern ist der Auszug der Kinder ein Ereignis im Leben, mit dem sie irgendwann klarkommen. Sie sehen ein, dass es eine schwierige Phase ist, an der man aber nicht zerbricht. Meistens ziehen ja auch nicht alle Kinder auf einmal aus. Wenn es besonders

weht, steckt oft noch etwas anderes dahinter. „Häufig kommen in dieser Zeit zusätzlich noch andere Themen hoch“, weiß die Expertin Bettina Teubert. Sie spricht von den Lebensthemen, die die Betroffenen selbst noch nicht ganz verarbeitet haben. Die eigene Endlichkeit. Das Altwerden und die Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern. Das neue Verhältnis zu den erwachsenen Kindern.

Manche betrachten sich als Opfer

In manchen Familien betrachten sich Mütter als Opfer, wenn das Kind eigene Wege geht. Sie fühlen sich von Sohn oder Tochter verlassen und kommunizieren das, zumindest unterschwellig auch so. Diese Zuschreibung entsteht aber nicht erst durch den Auszug, in den meisten Fällen besteht sie schon lange Zeit. Den Kindern wird es damit nicht leicht gemacht.

Es hilft, wenn sich beide Parteien bewusst machen, dass in jedem Alter gewisse Entwicklungsaufgaben anstehen, um die man nicht herumkommt. „Ganz so einfach ist das allerdings nicht, denn viele Frauen um die 50 haben Gedanken wie: Wer will mich denn jetzt noch? Der Arbeitsmarkt braucht mich nicht, und mein Wissen als Mutter wird auch nicht mehr abgefragt“, sagt Bettina Teubert. In früheren Generationen hätten sich Frauen dieses Alters meist mit Enkelkindern befasst. Darauf ist heute kein Verlass.

„In Frauenzeitschriften wird oft geraten, dass sich Frauen in den Wechseljahren neu erfinden sollten. Das finde ich albern“, sagt die Therapeutin. Sie rät ihren Frauen lieber, darüber nachzudenken, was sie denn alles gerne gemacht haben, bevor die Kinder kamen, und wer genau sie damals waren. So kann aus der Krise eine Chance werden.

Wenn Eltern sich weiter entwickeln, profitieren auch die Kinder. Sie treffen auf entspannte, gereifte Eltern, und im Idealfall entsteht eine Beziehung auf Augenhöhe. Dank E-Mail, Skype und WhatsApp gelingt das In-Verbindung-Bleiben heute relativ leicht. Bettina Teubert spricht aus eigener Erfahrung, wenn sie sagt: „Geschafft hat man es spätestens dann, wenn Weihnachten alle zusammenkommen und man am Ende der Feiertage heimlich denkt: Schön, wenn jetzt bald alle wieder weg sind.“

Erziehung für Eltern

Lektüre

Jan-Uwe Rogge und Angelika Bartram: „Warum Raben die besseren Eltern sind... oder wie wir wieder lernen können loszulassen“, (Gräfe und Unzer), 176 S., 14,99 Euro.

Uwe Bork: „Endlich Platz im Nest. Wenn Eltern flügge werden“, (Kreuz Verlag), 161 S., 8,95 Euro.

Verena Kast: „Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern“ (Herder), 128 S., 8,99 Euro.

Online-Hilfe

www.enmoms.de wurde von der Berliner Familientherapeutin Bettina Teubert ins Leben gerufen, die Website ist Deutschlands erste Selbsthilfegruppe für verlassene Mütter.