



WENN DIE KINDER FLÜGGE WERDEN

VON CARMEN MOLITOR

Der Auszug der Kinder kann im Leben der Eltern eine Leere hinterlassen. Aber auch Raum für die Beziehung schaffen, wie unsere Beispiele zeigen

Ende September 2008 kehrte in das Haus von Anneliese und Georg Heinen ungewohnte Ruhe ein: kein morgendlicher Stau mehr vor dem Bad, keine Musik aus den Kinderzimmern, keine neuen Geschichten über Schule und Freunde beim Essen. Innerhalb eines Jahres waren die Kinder der Heinens aus dem Elternhaus im Eifeldorf Hoffeld nahe des Nürburgrings (siehe Seite 96) ausgezogen: Sohn Michael, 21, begann im April sein Studium in Koblenz, Beate, 18, wechselte im August auf ein Gymnasium in Trier, und

Anneliese und Georg Heinen haben nach dem Auszug der Kinder mehr Zeit für ihre Hobbys

FOTOGRAFIERT VON JÜRGEN BINDRIM

Edith, 20, studiert seit Oktober in Wiesbaden. „Im Haus ist nichts mehr zu hören, das ist manchmal schon komisch“, erzählt die 44-jährige Anneliese Heinen.

Es war dem Ehepaar klar, dass sich das Nest rasch leeren würde, hätten die Kinder erst einmal die Schule beendet. Trotzdem unterstützten sie die drei beim Entschluss, für eine qualifizierte berufliche Ausbildung auszuweichen. „Ich habe mich am Anfang sogar richtig darauf gefreut“, gesteht Georg Heinen. Ein Freund hatte dem 54-Jährigen einmal scherzhaft gesagt: Wenn der Hund tot ist und die Kinder aus dem Haus sind, fängt das Leben neu an. „Diesen Gedanken des Neubeginns hatte ich im Kopf“, erklärt Heinen. „Ich wusste ja nicht, was für Sorgen ich mir machen würde.“

Wenn ihre erwachsenen Kinder flügge werden, beginnt für Eltern ein neues Kapitel im Leben. Schritt für Schritt haben sich die Töchter und Söhne seit der Pubertät von ihnen gelöst, fahren nicht mehr mit in den gemeinsamen Familienurlaub und sind im Elternhaus oft nur noch auf der Durchreise zu Freunden.

Der Auszug markiert dann den vielleicht wichtigsten Meilenstein auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Danach werden die Karten der Beziehung neu gemischt, und Kinder und Eltern begegnen sich immer mehr auf Augenhöhe. Die meisten Mütter und Väter sind zwischen 55 und 65 Jahre alt, wenn Töchter und Söhne endgültig das Elternhaus verlassen. Die Paare treten

nun in die „nachelterliche Phase“ ein, die im Durchschnitt zwischen 30 und 35 Jahre dauert – oft der längste Abschnitt in ihrem Lebenslauf!

Daran ändert auch nichts, dass die nachelterliche Phase immer später beginnt, weil der Nachwuchs tendenziell immer später auszieht. Für die Geburtsjahrgänge 1929 bis 1957 ermittelten Forscher noch ein stetiges Absinken des Auszugsalters auf 20 Jahre bei Töchtern und 22 Jahre bei Söhnen. Bei den Jüngeren hat sich dieser Trend umgekehrt. Heute leben Kinder im Durchschnitt bis zum Alter von 25 Jahren im elterlichen Haushalt.

Experten machen dafür die längeren Ausbildungszeiten und den unsicher gewordenen Arbeitsmarkt verantwortlich. Söhne bleiben im Schnitt zwei bis drei Jahre länger im Nest als Töchter. Manche halten es dort noch viel länger aus: Mit 30 Jahren wohnen 14 Prozent und mit 40 Jahren noch 4 Prozent der Männer bei den Eltern, bei den Frauen haben nur 5 Prozent der 30-Jährigen und 1 Prozent der 40-Jährigen den Absprung noch nicht geschafft.

In den ersten Wochen nach dem Auszug stand Georg Heinen innerlich oft unter Spannung. „Rief eines der Kinder an, dachte ich sofort, jetzt ist etwas passiert“, erzählt er. Hatte eines einen Unfall? Hat es gebrannt? Sind alle wohlauf? „Als die Jüngste mit damals gerade 17 Jahren ausgezogen war, hätte ich anfangs am liebsten jeden Abend gefragt: Warum ruft sie nicht an?“ Heinens Gedanken drehten sich

um bange Fragen: Kommen die Kinder in der neuen Umgebung zurecht? Leben sie sich in ihren Wohngemeinschaften gut ein, oder geraten sie womöglich in schlechte Gesellschaft?

Die Gelassenheit seiner Frau und die allmähliche Gewissheit, dass alle drei Kinder mit der neuen Situation sehr gut klarkamen, beruhigten ihn mit der Zeit. Auch die Erinnerung an die eigene Jugend half ihm, die Situation besser zu verarbeiten. Er erinnerte sich an seinen eigenen Freiheitsdrang, mit dem er damals seine Mutter viel unverblümt konfrontiert hatte, als seine Kinder es jetzt bei ihm tun. „Heute finde ich es schön so. Ich freue mich über die Ruhe im Haus und die freie Zeit mit meiner Frau. Aber ab und zu packt mich doch eine Welle von Wehmut und Sorge“, erzählt Heinen. „Dann muss ich mir noch mal deutlich selber sagen, dass das mit dem Auszug der Kinder schon in Ordnung ist.“

Der Auszug des letzten Kindes markiert für die Eltern einen großen Umbruch: Sie stehen vor einer echten Herausforderung in ihrer Partnerschaft und an der Schwelle zum Altwerden. Doch die Vorstellung, dass die Mehrheit der Paare dies als schwere Lebenskrise empfindet und jahrelang ihr leeres Nest über Gebühr betrauert, stimmt so nicht – sagen Experten. Denn mit den Kindern

gehen auch viele Belastungen und Verpflichtungen. Mütter wie Väter bewältigen den Übergang zur Nachelternschaft meist gut, hat die Diplompsychologin Christiane Papastefanou bei einer Studie für die Universität Mannheim herausgefunden. „Angesichts des zögerlichen Auszugsverhaltens der Kinder kann die Situation heute sogar ganz anders aussehen: Manche Eltern sehnen sich nach ihrer Freiheit, um endlich wieder ihren Bedürfnissen nachgehen zu können“, sagt die Wissenschaftlerin.

Unter dem klassischen „Empty-Nest-Syndrom“, also dem leeren Nest, mit großem Schmerz, Selbstzweifeln und dem Verlust des Selbstwertgefühls leiden am ehesten Mütter, die sich ausschließlich um die Kinder-



Mit der neuen Situation musste sich das Ehepaar erst anfreunden – mit Erfolg

erziehung und den Haushalt gekümmert haben und denen mit dem Auszug der Kinder ein großer Teil ihres Lebensinhalts wegbricht.

Doch der Anteil von Frauen, die ausschließlich Hausfrauen sind, wird ständig kleiner. Mütter steigen immer früher zumindest mit Teilzeitjobs wieder ins Berufsleben ein und erhöhen die Zahl der bezahlten Arbeitsstunden oft mit steigendem Lebensalter ihrer Kinder. So findet auch ihr eigener Ablöseprozess nicht Knall auf Fall, sondern in Etappen statt: Die richtige Strategie, bestätigen Experten.

Viele Eltern sehen das Selbstständigwerden des Nachwuchses mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Gleich nach der Trennung sind ambivalente Gefühle typisch, wie sie die Psychoanalytikerin Claudia Sies aus Neuss im Rheinland beschreibt: „Meistens handelt es sich um eine Mischung aus Trauergefühlen, die in Grenzen gehalten werden durch Neugier – und zwar auf beiden Seiten: bei den Kindern auf die Welt, bei den Eltern ausgedrückt in der Frage: ‚Wer werden wir sein ohne Kinder?‘“

Seit ihre Tochter Rebekka nicht mehr mit ihr unter einem Dach wohnt, fühlt Andrea Zamara eine gewisse Leere. „Natürlich war mir klar, dass wir irgendwann wieder als Eltern alleine dastehen“, sagt sie. „Aber es ist schon ein Unterschied, darüber nachzudenken und es dann zu erleben.“ Im Januar zog die 20-jährige Abiturientin in die USA, wo sie ihr Englisch aufbessern will.

„Die Beziehung

Dr. Christiane Papastefanou, 51, ist niedergelassene Diplompsychologin in Ludwigshafen. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Klinische Entwicklungs- und Familienpsychologie. Sie lehrt unter anderem an der Universität Mannheim.



Reader's Digest: Können Eltern sich überhaupt auf den Auszug ihrer Kinder vorbereiten?

Christiane Papastefanou: Auf jeden Fall. Mütter merken ja spätestens ab dem Jugendalter, dass ihre Kinder sich verstärkt nach außen orientieren und mehr mit ihren Freunden unternehmen. Eltern müssen dann ihren Tagesrhythmus und das Wochenende nicht mehr so ganz auf die Kinder einstellen. Bei unseren Studien sagte mir einmal eine Mutter: „Die Ablö-

Wie sehr die Trennung von ihrem Kind sie anrühren würde, hatte die Mutter nicht erwartet. Andrea Zamara pflegt eine innige und offene, aber auch konfliktreiche Beziehung zu ihrer Tochter. Und sie ist das Gegenteil von einem Hausmütterchen. Schon vor dem zweiten Geburtstag von Re-

wird in vielen Fällen besser!“

sung beginnt im Kindergarten.“ Das stimmt, denn da tun sich erste Freiräume auf, wieder etwas anderes zu machen. Da müssen sich Eltern etwas einfallen lassen, was sie für sich tun können: ein Ehrenamt übernehmen, zum Beispiel.

RD: Welche Faktoren spielen eine Rolle bei der Frage, wie gut man den Auszug der Kinder verarbeitet?

CP: Für berufstätige oder ehrenamtlich sehr engagierte Mütter ist es viel einfacher, weil die Kinder nicht der einzige Lebensinhalt sind und sich nach ihrem Auszug deshalb nicht so viel verändert. Der zweite Punkt ist eine gute Partnerschaft, sodass das Paar für sich auch Vorteile in dem Wegzug der Kinder sieht. Man kann dann wieder als Paar verreisen, wie man will, muss sich nicht immer in der Familie absprechen oder zusehen, dass der Kühlschrank voll ist. Ein großer Pluspunkt ist auch soziale Unterstützung durch den Freundeskreis.

RD: Wie bewältigen Eltern die innere Ablösung vom Kind?

CP: Die eigene Einstellung spielt eine wichtige Rolle. Normalerweise möchten die Eltern nicht, dass die Kinder von ihnen abhängig bleiben. Ziel der Erziehung sollte ja sein, die Kinder auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten und sie nicht als Eigentum

zu betrachten, das man möglichst lange bei sich festhält. Was auch hilfreich ist: Man sollte den Auszug als Teil des normalen Lebenszyklus betrachten und an seinen eigenen Auszug von Zuhause denken.

RD: Wie verändert sich die Beziehung zu den Kindern nach deren Auszug?

CP: In den Fällen, in denen sie sehr gut oder sehr schlecht war, bleibt sie erfahrungsgemäß gleich. Ansonsten wird sie besser, weil die Alltagskonflikte wegfallen. Dieses Gerangel um die Mithilfe im Haushalt oder um den Anruf, wenn das Kind später heimkommt, damit ist ja dann Schluss.

RD: Was kann man tun, um eine gute Beziehung zu erwachsenen Töchtern und Söhnen zu pflegen?

CP: Ihnen vor allem kein schlechtes Gewissen machen! Die Basis der Beziehung ist jetzt eine freiwillige: Die Kinder kommen nach Hause, weil sie kommen möchten. Im Unterschied zu vorher, wo sie notgedrungen unter einem Dach mit den Eltern lebten. Wir haben festgestellt, dass die meisten Eltern gerne mehr Kontakt hätten. Aber wenn sie den Kindern viel Druck machen, geht der Schuss vermutlich nach hinten los. Am besten verkneift man sich also Bemerkungen wie „Du hast ja schon wieder nicht angerufen!“ oder „Ach, kommst du auch noch mal vorbei!“. CM

bekka arbeitete die Sozialpädagogin wieder auf einer Teilzeitstelle und wechselte sich mit ihrem Mann in der Kinderbetreuung ab. Auch heute sind Zamaras Tage sehr ausgefüllt: Die Köhnerin engagiert sich stark in ihrer Arbeit in einem Mädchentreff und hat viele private Interessen.

Äußerlich läuft alles rund, der häusliche Alltag ist planbarer und strukturierter, seit der Wirbelwind fort ist, doch innerlich spürt sie durch die Ablösung eine zweifache Zäsur: Die Kindheit der Tochter ist endgültig vorbei, und ihr eigenes Alter wird zum Thema. „Auf einmal nimmt man am



Die Tochter ist weg, und manchmal empfindet Andrea Zamara eine gewisse Leere

eigenen Kind wahr, wie alt man ist. Das beschäftigt mich“, berichtet die 52-Jährige. „Es gibt aber auch Positives. Mein Mann und ich haben wieder ganz andere Themen. Es geht nicht darum, was das Kind sagt, sondern um uns selbst. Das ist gut.“

Aber nicht alle Elternpaare erfahren den Auszug ihrer Kinder als letztendlich anregend für ihre Beziehung wie die Heinens und Andrea Zamara und ihr Mann. Manche sind von der neuen Zweisamkeit in ihrer Lebensmitte schlicht überfordert, hat Psychoanalytikerin Claudia Sies festgestellt: „Sie graben dann alte Konflikte immer wieder aus, anstatt sie beizulegen.“

Zu ihrer ehemaligen Nähe und Liebe finden sie nicht mehr zurück, Streit oder Schweigen bestimmen den Alltag. Manche lägen regelrecht auf der Lauer, um sich endlich scheiden zu lassen, nachdem die unmittelbare Verantwortung für das Kind wegfällt. „Die Ehepartner verstehen sich nur noch als Mutter und Vater“, sagt Sies. Umso wichtiger ist es, während der Elternphase die Paarbeziehung zu pflegen (siehe auch Interview mit Expertin Papastefanou auf Seite 46).

Dazu kommt: Frauen und Männer haben häufig genau gegensätzliche Wünsche an die nachelterliche Phase: Während Mütter, befreit von den langjährigen häuslichen und erzieheri-

schen Pflichten für den Nachwuchs, in Aufbruchstimmung geraten, sich fortbilden oder Freundschaften intensiv pflegen, ziehen sich die Männer mit Mitte 50 gerne in die häusliche Geborgenheit zurück. Sie müssen beruflich nicht mehr so hart kämpfen, merken an ersten körperlichen Beschwerden, dass sie älter werden, und versuchen ab und zu, die verpasste Zeit mit den Kindern nachzuholen – was den Nachwuchs in Aufbruchstimmung manchmal schwer irritiert.

Dennoch: Oft sind es gerade die Väter, die die Kinder in der Phase des Auszugs nachhaltig unterstützen und zum gefragten Ansprechpartner werden: „Es liegt zu einem guten Teil an ihnen, den Jugendlichen erstens Mut zu machen, ihren Weg zu gehen, und sie zweitens sanft hinauszudrängen“, erläutert die Wiener Psychologin Ulrike Sammer, Autorin des Ratgebers *Kinder werden flügge*.



Wie haben Sie den Auszug Ihrer Kinder erlebt? Schreiben Sie uns unter meinung@readersdigest.de

Über eines sind sich die Experten einig: Am besten kommen Eltern mit dem Auszug ihrer Kinder klar, wenn sie auch schon vorher darauf geachtet haben, ihren Lebenssinn nicht nur in der Rolle als Mutter oder Vater zu sehen, sondern sie selbst geliebt sind.

Anneliese und Georg Heinen sind nach dem Auszug der Kinder nicht in ein Loch gefallen. Das lässt schon ihre berufliche Selbstständigkeit mit eigener medizinischer Massagepraxis während der Woche und eigener Wein- und Bierstube am Wochenende nicht zu. Die beiden gehen jetzt regelmäßig wandern und lernen im Tanzkurs mit Freunden Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba. Sie fühlen sich wohl.

Wenn Michael, Edith und Beate am Wochenende zu Besuch kommen, verbringen sie mehr Zeit mit ihren Eltern und im Kreise der Geschwister als früher. „Unseren Kindern tut es gut, woanders zu wohnen“, bilanziert Anneliese Heinen. „So können wir umso mehr genießen, dass wir wieder wirklich freie Zeit haben, in der wir uns um nichts Gedanken machen müssen als um uns selber.“

WAS WIRKLICH ZÄHLT

Egal, was du für dich oder die Menschheit getan hast – wenn du nicht zurückblicken kannst auf Liebe und Zuwendung, die du deiner eigenen Familie gegeben hast, was hast du dann wirklich erreicht? *Lee Iacocca, USA*