



# ELTERN ALLEIN ZUHAUSE

TRAUER UND  
WIEDERGEWONNENE FREIHEIT

TEXT: **LUISA HOUBEN** →

ILLUSTRATION: **MATHILDE SCHLIEBE** →

Abitur in der Tasche, Studienplatz in Aussicht und die erste eigene Bude – wenn Kinder das Elternhaus verlassen starten sie ihr eigenes Leben. Damit beginnt auch für die Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Wie sich das anfühlt ist ganz subjektiv.





**Z**uerst sind es die praktischen Dinge, die Mutter und Vater auffallen: weniger schmutzige Wäsche, kürzere Einkaufslisten und nicht so viel Trubel im Haus. „Ich habe erst nach drei, vier Wochen realisiert - die Kinder leben jetzt ihr eigenes Leben“, sagt der Vater. Die beiden Töchter der Familie sind vor etwas mehr als drei Jahren ausgezogen. Nach dem Abitur und einem freiwilligen sozialen Jahr im Ausland wollten sie in einer anderen Stadt studieren. Ihre Eltern gehen mit diesem Lebensabschnitt ganz verschieden um.

## DER VATER

Er hat ihnen geholfen ihre Kisten zu packen und sie in ihrem neuen Zuhause wieder auszuladen, ganz selbstverständlich und gerne. Denn, dass das irgendwann passieren würde, war ihm klar. Den Beginn ihres neuen Lebensabschnittes hat er als einen Prozess war genommen. Beide waren schon für eine längere Zeit im Ausland gewesen, nach begleitetem Autofahren, fuhren sie alleine und nun stand halt wieder etwas Neues an. Er erinnert sich, wie seine älteste Tochter am

Küchentisch saß, online nach WG-Zimmern suchte und alles Organisatorische kümmerte. „Ich freue mich und bin begeistert, dass sie das so selbstständig gemanagt haben“, sagt der 56-Jährige.

Sein Alltag hat sich seither verändert. Keine Fahrten mehr zum Klavier und Geigenunterricht. Elternabende nur noch vom Jüngsten. Gemeinsames Familienessen nur am Wochenende, wenn die Mädchen zu Besuch sind. Es ist überschaubarer geworden, findet er. „Ich habe Freiräume, die vorher nicht da waren“, sagt er. Die füllt er mit Arbeit und Hobbies, kümmert sich um Dinge im Haus, für die in den Jahren davor keine Aufmerksamkeit übrig war. Mit der Gründung seiner Familie vor mehr als 20 Jahren hatte er sein eigenes Leben zu-





rückgestellt. Jetzt wird er oft an die Zeit erinnert, als noch keine Kinder da waren. „Ich bin wieder mehr Ehemann und weniger Elternteil“, sagt er. Gemeinsam mit seiner Frau habe er ihre Partnerschaft wieder intensivieren können: mehr gemeinsame Freizeit und Urlaub.

Der Vater ist überzeugt, dass seine Töchter ihren Weg finden. „Ich habe früh gelernt, dass ich sie nicht permanent an die Hand nehmen kann, sondern sie ihre eigenen Erfahrungen machen müssen.“ Auch wenn das manchmal schwierig ist, er nicht jeden kenne mit dem sie unterwegs sind oder an allen Orten war, an denen sie sich aufhalten. „Wenn sie ein selbstbewusstes Leben leben sollen, dann muss ich das als Vater aushalten.“

ständigkeit ihrer Kinder sicher ist und dadurch eigene Freiheit gewonnen hat.

Die 52-Jährige führt ein eigenes Unternehmen, wollte immer Karriere machen und ihre Familie ernähren. Ganz bewusst wollte sie nicht nur Mutter sein. Das hat sie geschafft. „Vielleicht ist deswegen kein Vakuum entstanden, als die beiden ausgezogen sind“, sagt sie. Die Lü-

„**VIELLEICHT  
IST DESWEGEN  
KEIN VAKUUM  
ENTSTANDEN,  
ALS DIE BEIDEN  
AUSGEZOGEN SIND.**“

## DIE MUTTER

Für Sie ist dieser Lebensabschnitt sehr emotional: Sie empfindet Trauer und Freude gleichzeitig. Trauer, weil sie ihr im Alltag fehlen oder sie Angst hat, dass sie etwas Wichtiges in ihrem Leben verpassen könnte. Freunde, weil sie sich der Selbst-

cke hat sie mit Arbeit gefüllt, ob aus Spaß oder dem Bedürfnis nach Ablenkung – da ist sie sich nicht sicher.

Als ihre Kinder klein waren, hatte sie den Anspruch an sich selber immer für sie da sein zu wollen, sie nicht alleine zu lassen. „Aber dann entscheiden sie irgendwann, wir gehen jetzt“, sagt sie. Und obwohl es sich abgezeichnet hatte und zu erwarten war, fehlt plötzlich etwas. „Unsere Verbindung wird nicht mehr täglich gelebt.“



Die gute Beziehung zu ihren Töchtern ist geblieben. Es gibt keine permanenten Anrufe, sie kommen zu Besuch, wenn die Zeit ist, laden ein sie an ihrem Studienort zu besuchen. „Ich habe die Gewissheit, sie melden sich, wenn was ist“, sagt sie. Trotzdem hat sie manchmal das Gefühl, sie könne vielleicht doch etwas Wichtiges verpassen. „Dann erinnere ich mich, dass ich akzeptieren muss, dass sie jetzt erwachsen sind.“ Die hat die Gewissheit, dass sie sich melden, wenn was ist und nach Rat fragen. Noch lebt der 17-Jährige Sohn bei ihnen. Dass der Schüler noch nicht so viel vom Ausziehen spricht, findet sie gut. Der Gedanken, dass er auch schon bald das Haus verlässt, lässt ihr die Stimme brechen.

## DAS EMPTY-NEST-SYNDROM

Es gibt Eltern in deren Leben mit dem Auszug ihrer Kinder eine so große Lücke entsteht, dass sie ihren Alltag nicht

mehr meistern können. Solch eine Krise, die bis zu diagnostizierten Erkrankungen wie Depressionen führen kann, nennen Mediziner und Psychologen „Empty-Nest-Syndrom“.

„JE WENIGER  
MAN EIGENE DINGE  
HAT, WIE EINE  
ARBEITSSTELLE  
ODER HOBBIES,  
DESTO GRÖßER  
DAS LOCH.“

Die Betroffenen empfinden eine starke innere Leere, Traurigkeit und Trennungsschmerz. „Es ist nur optisch ein Raum im Haus leer“, sagt Bettina Fromm. Sie ist Diplom-Psychologin mit einer Praxis in Köln und therapiert Mütter und Väter. Vor allem Frauen, die sich sehr stark mit der Mutterrolle identifizieren und deren Lebensstruktur darauf ausgerichtet ist, fällt es schwer, wenn Kinder „flügge“ werden. „Je weniger man eigene Dinge hat, wie eine Arbeitsstelle oder Hobbies, desto größer das Loch“, sagt Fromm.

Bei Vätern ist das Empty-Nest-Syndrom weniger ausgeprägt. „Die Baby-

boomer-Generation, die aktuell in dem Alter ist, hat noch eine sehr klassische Rollenverteilung“, erklärt Fromm. Der Vater nimmt als Vollberufstätiger weniger an dem Alltag des Kindes teil. Doch das Bedürfnis versäumte Zeit nachzuholen, kann dann große Enttäuschungen auslösen, wenn es zu spät ist und Kinder das Elternhaus verlassen.

Mit dem Auszug von Tochter oder Sohn haben viele Eltern Angst, den Kontakt zu verlieren. Dazu kommt es nicht, wenn eine gute Beziehung aufrecht gehalten wird. „Respektieren Sie, dass das Kind erwachsen ist, funken sie nicht dazwischen und tun sie sich selbst etwas Gutes“, rät Fromm. Außerdem machen Whatsapp und Co es einfach zwischendurch voneinander zu hören, ohne das Gefühl zu vermitteln man wolle kontrollieren. Auf den Rat der Eltern werden die Kinder oft zurückgreifen, wenn man sie auf Augenhöhe sieht und als Erwachsene respektiert.

Der neue Lebensabschnitt hat nicht nur Einfluss auf die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Auch die Partnerschaft kann sich verändern. „Manch eine Ehe wird auf eine harte Probe gestellt“, sagt Fromm. Vor allem wenn sie ihre Beziehung vernachlässigt hätten und feststellen, dass in dem Familientrübels ihre Beziehung eingeschlafen ist. „Es ist wichtig, dass man trotz Kinder nicht nur Mutter und Vater ist, sondern auch die Partnerrolle lebt“, sagt Fromm.

Ihren Patienten rät Fromm nicht zu klammern, sondern loszulassen. Nicht nur für das Kind, auch die Eltern beginnt eine neue Lebensphase. Die entstandene Lücke kann mit neuen Zukunftsplänen gefüllt werden. Das fällt leichter, wenn einem bewusst ist, dass es die eigene Leistung war, dass das Kind nun selbstständig ist. „Das ist das größte Lob“, sagt Fromm.

### Über die Autorin

**LUISA HOUBEN** ([twitter.com/frauhou?lang=de](https://twitter.com/frauhou?lang=de) →)

Luisa Houben ist freie Journalistin in Nordrhein-Westfalen.

Foto: privat

