

„WER ZIELE HAT, LÄSST LEICHTER LOS“

Familiientherapeutin Felicitas Römer über Verlustgefühle, Abgabe von Kontrolle und die Chancen für ein neues Leben zu zweit



Felicitas Römer, Paar- und Familientherapeutin in Hamburg und selbst Mutter von vier Kindern,

hat über den Abschied auf Raten ein Buch geschrieben: „Ausgeflogen. Wie Sie es sich im ‚leeren Nest‘ wieder gemütlich machen“ (Patmos, 14,90 Euro).

DONNA: Warum fällt es Müttern so schwer, ihr Kind ziehen zu lassen?

Felicitas Römer: Weil oft ihr ganzes Leben bislang auf die Versorgung des Nachwuchses ausgerichtet war. Das ist ein enorm starkes emotionales Gerüst, das man nicht von heute auf morgen niederreißen kann. Es hat aber auch viel mit der eigenen Persönlichkeit zu tun. Mütter, die klammern, brauchen oft selbst Halt, suchen nach Bestätigung und Befriedigung der eigenen Bedürfnisse. Sie haben die Lücke, die ihre Kinder hinterlassen haben, noch nicht gefüllt.

Wie schafft man es, mit der neuen Situation am besten zurechtzukommen?

Das Wichtigste ist, sich erst einmal über die eigenen Gefühle klar zu werden und sich bewusst mit dem kommenden Lebensabschnitt auseinanderzusetzen. Und dann Schritt für Schritt zu schauen, wie es weitergehen könnte, und herauszufinden, wer oder was dem Leben neuen Sinn verleihen könnte.

Haben es berufstätige Mütter leichter loszulassen?

Das hat mit der Berufstätigkeit nicht viel zu tun. Es kommt einfach nur darauf an, ob man etwas hat, was einen voranbringt, erfüllt und befriedigt – das kann natürlich der Job sein, aber auch ein Hobby oder ein Ehrenamt. Wer Ziele hat und sich engagiert, kann sich leichter lösen.

Trauern Väter eigentlich ähnlich stark, wenn Kinder flügge werden?

Sie trauern anders. Vielen wird in dieser Zeit schmerzlich bewusst, dass sie sich lange Jahre zu sehr auf Karriere und Geldverdienen konzentriert haben – und deshalb viel zu selten für ihr Kind da waren.

Für die Eltern beginnt jetzt eine Gratwanderung: Sie wollen ihr Kind loslassen und vermissen es gleichzeitig ganz schrecklich. Was tun?

Ich rate in dieser Situation zu Geduld – sich selbst und dem Kind

dem eigenen Kind künftig auf Augenhöhe begegnen zu können. Fragen wie „Wo warst du?“ oder „Warum schläfst du noch?“ sollte man sich einfach abgewöhnen.

Als Paar hat man endlich wieder Zeit füreinander. Paradoxerweise trennen sich nach dem Auszug der Kinde besonders viele Paare ...

Es ist eine heikle Phase. Häufig brechen jetzt Konflikte auf, die lange brachlagen, weil das Leben als Familie ausgefüllt und anstrengend war. Nun muss man sich die Beziehung als Frau und Mann noch einmal anschauen und sich Problemen stellen, die man vielleicht beiseitegeschoben hat. Und dann entscheiden, ob noch genügend Substanz da ist oder ob man sich lieber trennen will. Leider werfen viele voreilig die Flinte ins Korn.

Warum voreilig?

Nun ja, weil die neue Zeit doch auch viele Chancen birgt. Es hilft enorm, wenn man sich klarmacht, wie viel man schon gemeinsam erreicht hat: Kinder aufgezogen, sich

im Beruf gegenseitig unterstützt, vielleicht ein Haus gebaut. Lohnt es sich da nicht, den neuen, alten Konflikt endlich anzugehen? Gemeinsame Ziele verleihen der Partnerschaft neue Dynamik: eine tolle Reise, die Verwirklichung eines Jugendtraums, ein neues Projekt. Gemeinsam träumen und sich neue Ziele setzen – darauf kommt es jetzt an!

**„HÄUFIG BRECHEN
JETZT KONFLIKTE
AUF, DIE LANGE
BRACHLAGEN“**

gegenüber. Ganz oft tauchen junge Erwachsene erst einmal ab, sind mit sich beschäftigt, mit der Umstellung, mit Freunden und dem Studium. Viele fordern Funkstille, weil das die einfachste Methode ist, den nötigen Abstand herzustellen und das Eltern-Kind-Verhältnis neu zu definieren. Für Mütter geht es jetzt darum, ihre Kontrollfunktion aufzugeben, um