

Wenn Eltern ihre erwachsenen Kinder schlecht loslassen können und sich die Kinder für sie verantwortlich fühlen ...

Irgendwann sind sie flügge, die einstmaligen Kleinen. Darüber kann man sich freuen, kann stolz sein auf das Erreichte, kann neue Pläne für ein Leben nach der Kinderzeit schmieden, oder aber in ein mehr oder weniger tiefes Loch fallen und an den Kindern klammern.

Warum es heute für viele so schwierig ist, die erwachsenen Kinder loszulassen, das beschreibt Gerlinde Unverzagt in ihrem Buch „Generation ziemlich beste Freunde“. Im Folgenden beantwortet sie Fragen zum Thema:

Das Kind ist ausgezogen, die Trauer der Eltern groß - ab wann spricht man vom Empty Nest Syndrom und was beschreibt das genau?

Traurigkeit ist ganz normal, wenn die gemeinsame Zeit unter einem Dach zu Ende geht. Empty Nest Syndrom ist ein Begriff, der ursprünglich aus dem Marketing stammt, wo man die Wünsche, Sehnsüchte und Ängste trauriger Eltern längst genau vermessen hat und in Kaufimpulse zu verwandeln sucht. Erfolgreich! In der Psychologie beschreibt der Begriff, dass der Abschiedsschmerz einfach nicht weggeht und noch ganz andere Empfindungen zutage fördert, die sogar in eine Depression führen können. Ich versuche in meinem Buch zu zeigen, dass Phänomene wie Hotel Mama und Empty Nest Syndrom zwei Seiten derselben Medaille sind: das enorm gewandelte Verhältnis der Generationen heute, die einander näher stehen als jemals zuvor. Das ist einerseits sehr schön und erspart uns viele Konflikte, andererseits wirft das einen großen Schatten auf unser Befinden. Viele Mütter, aber auch immer mehr Väter sprechen davon, sich plötzlich alt, nutzlos und sogar verlassen zu fühlen. Dabei geht das Kind ja nicht, weil es seine Eltern nicht mehr liebt, sondern weil das der Lauf der Dinge ist und der Schritt ins eigene Leben in jungen Erwachsenenjahren einfach dran ist. Erschwerend kommen für Eltern oft noch andere Ereignisse hinzu, die Krisen auslösen können: der Tod der eigenen Eltern, Wechseljahre, das herauf-dämmernde Ende der Berufstätigkeit. Da gibt es aber Wege, die Kräfte einzuteilen.

Was ist am Verhältnis heutiger Eltern zu ihren Kindern so anders als noch vor vierzig Jahren?

Wir wollen um jeden Preis die besten Freunde unserer Kinder sein, eine enge Beziehung pflegen und sie festhalten. Als wäre nur eine enge Beziehung eine gute! Aber stimmt das wirklich? Die etwas längere Leine muss doch der inneren Verbindung nicht schaden, im Gegenteil. Beide hätten doch so mehr Spielraum für Eigenes! Mehr und mehr haben wir das romantische Liebesideal von einem Partner auf unsere Kinder übertragen, nach dem Motto: Männer kommen und gehen, ein Kind hat man für immer! Unsere Einstellung zu Kindern, unser Erziehungsstil hat sich verändert und die emotionale Bedeutung ist grenzenlos geworden. Die verrückte Idee, in kleinen Kindern Partner sehen zu wollen, mündet in die nicht minder verrückte Idee, dass große Kinder Freunde sein sollen. Wir entwickeln Identität über die Kinder, erwarten durch sie den Sinn des Lebens gefunden zu haben. Wir haben uns angewöhnt, das Kind in den Mittelpunkt zu stellen und kreisen um die Kinder wie Monde um einen Planeten. Dabei haben sich die Rollen gewandelt, und die Grenzen zwischen den Generationen sind verwischt.

In der vorhergehenden fibz-Ausgabe ging es um das Thema „Leitwölfe sein“. Mir scheint, dass Eltern, die Freunde ihrer Kinder sein wollen, gerade keine Leitwölfe sind und ihnen das spätestens beim Abnabeln der Kinder auf die Füße fällt. Weil es, wie Sie sagen, leichter ist, sich von einer harten Wand abzustößeln, als von einem weichen Kissen. Wie kriegt man den Balanceakt hin, vielleicht ein „hartes Kissen“ zu sein?

Als Leitwölfe haben wir abgedankt, jetzt sind die Welpen an der Macht. Der grassierende Jugendwahn lässt uns fürchten, dass wir über Nacht zum alten Eisen gehören, wenn die Kinder gehen. Und schon sind wir ihnen auf den Fersen und biedern uns bei der Jugend an: wir tragen dieselben Klamotten, hören dieselbe Musik, ahmen jugendlichen Slang nach. Medien tun ein Übriges: Ausgezogen wird noch immer analog, aber wir bleiben dank der digitalen Nabelschnur aus Whatsapp, SMS und Skype zusammen und halten uns noch über die kleinsten Alltagskümmernisse in Echtzeit auf dem Laufenden. Das stresst und führt dazu, dass wir ihre Sache immer noch zu unserer machen. Gelassenheit, Zuversicht und ein bisschen Vertrauen in den Lauf der Dinge kann so nicht wachsen, wäre aber sehr hilfreich. Auch fürs eigene Selbstbewusstsein, aus dem heraus man souveräner reagieren könnte – und eine Art hartes Kissen verkörpern.

Jugendliche, die sich abnabeln wollen, beschreiben häufig, dass sie sich für die von ihnen



verlassenen Eltern verantwortlich fühlen. Oder dass sie – noch schlimmer – es nicht übers Herz bringen, auszuziehen, weil sie nicht schuld sein wollen an der Trauer der Mütter. Was läuft oder lief da denn schief und wie kommen die Kinder aus der Nummer heraus?

Das schlechte Gewissen der Kinder, besonders der vielen Alleinerzogenen mit einer traurigen Mama zu Hause, war bei meinen Recherchen die größte Überraschung, die ich den Kommentaren meiner Tochter entnommen habe, die am Ende jedes Kapitels ihre Sicht der Dinge schildert. Wie viele lassen sich auf den Deal ein! Die Eltern sagen, wir machen's dir hier schön und dafür bleibst du da ... Um da herauszukommen, sind Eltern gefragt, die sich auch mal zurückhalten und die Kinder ziehen lassen. Die haben übrigens auch ein Recht zu scheitern, Dinge auszuprobieren und Leute zu treffen, die nicht die Meinung der Familie vertreten. Kinder zur Erleichterung des Trennungsschmerzes in die Pflicht zu nehmen, vergrößert das schlechte Gewissen aus falsch verstandenem Verantwortungsgefühl, das die meisten haben, nur noch mehr. Sie sollen sich nicht fühlen müssen, als ließen sie die Eltern sitzen, sondern eher freudig und zuversichtlich ins Erwachsensein aufbrechen dürfen! Na gut, ein paar Übergangsregeln kann man ja verhandeln: einmal im Monat zum Sonntagsessen, einmal in der Woche telefonieren. Da ist viel möglich, und bei jedem etwas anderes gewünscht.

In Ihrem Buch sagen Sie an einer Stelle: „Man muss sich voneinander entfernen, bevor man aufeinander zugehen kann.“ Was nun aber im umgekehrten Fall, wenn sich das große Kind gar nicht entfernen möchte, weil aus seiner Sicht alles schick ist, die Eltern aber finden, dass es Zeit ist?

Vielen Eltern ist unwohl, wenn sie sich als Service-Tankstelle missbraucht fühlen. Aber sie wagen nichts zu sagen, um das Kind nicht zu verletzen oder fürchten, es zu verlieren. Bevor er oder sie gar nichts mehr von mir will, denken sie, und rücken zähneknirschend den Autoschlüssel raus. Doch das ist Unsinn. So hilft man keinem Kind auf die Sprünge und tut sich selbst keinen Gefallen. Eine gute Gelegenheit für einen frischen Blick auf das Kind und ein offenes Gespräch – vielleicht auch ein Experiment: Was passiert eigentlich, wenn Eltern die Serviceleistungen drastisch herunterfahren, der Kühlschrank leer bleibt, die Wäsche ungewaschen und auch das Auto



Katrin Hellmund

Rechtsanwältin

kanzlei@ra-hellmund.de

Arbeitsrecht
Familienrecht
Verkehrsrecht

03338 - 76 82 06

Berliner Str. 52c
16321 Bernau

Aufgang C, direkt über „Janny's Eis“

www.ra-hellmund.de