

LEBENS RATGEBER

VON OLIVIER ANDERMATT *

Ein leeres Nest

Mit den Kindern ging auch mein Lebensinhalt», erzählt Sonia M., dreifache Mutter erwachsener Kinder. Sie fiel



in ein Loch, als ihr Jüngster mit 19 Jahren auszog. «Ich wusste nicht mehr, wie ich meinen Alltag gestalten soll.»

Die Zeit nach dem Auszug der Kinder ist geprägt von Trauer, Unsicherheit und Beziehungskrisen. Denn die bisherige Lebensaufgabe entfällt. Die Orientierung am Leben der eigenen Kinder trägt nicht mehr. Es braucht eine Neuorientierung: Nicht nur Jugendliche, auch ihre Eltern haben Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. So müssen sie sich auf die Zeit des leeren Nestes vorbereiten. Dazu gehören existenzielle Fragen: Was wird aus unserer Partnerschaft, wenn das Bindeglied «Kind» ausgeflogen ist? Wie füllen und gestalten wir unser Leben ohne Kinder, beruflich wie privat? Wie gehen wir mit dem Älterwerden und der Endlichkeit unseres Daseins um?

In der Partnerschaft hilft es, sich neuen Impulsen und Gesprächen zu öffnen. Nicht mehr die Kinder sollen Thema Nummer eins sein. Die Partnerschaft darf wieder in den Fokus rücken. Im Austausch kann man sich neu entdecken, die Jahre aufarbeiten und herausfinden, was man zusammen noch erreichen und unternehmen will. Man hat wieder mehr Zeit für sich. Das gibt Raum zurückzuschauen, eine erste Bilanz zu ziehen und sich zu überlegen, wie man die kommenden Jahre gestalten möchte. Es gilt, neue Lebensinhalte finden oder alte zu vertiefen: berufliche Herausforderungen, aber auch sportliche und kreative Tätigkeiten. Die «geschenkte» Zeit will gestaltet werden.

Der Auszug der Kinder ist nicht das Ende der Familie, sondern der Beginn einer neuen und spannenden Lebensphase, in der man sich nicht mehr für das Glück der eigenen Kinder verantwortlich fühlen muss und ihnen nun auf gleicher Augenhöhe begegnen kann.

Auch Sonia M. hat ihre Trauer überwunden. Sie hat sich intensiv mit ihrem Mann und ihren Freundinnen ausgetauscht; sie hat neue Herausforderungen gefunden und erkannt, dass sie nicht ihre Kinder verloren, sondern Zeit für Neues und Eigenes gewonnen hat. Seit ihr das klar geworden ist, kommen erstaunlicherweise auch die Kinder am Sonntagabend wieder öfter zu Besuch.

* Olivier Andermatt, Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen, 044 924 40 10, andermatt@samowar.ch, www.samowar.ch/meilen