

## Plötzlich wieder zu zweit im leeren Nest

Wenn Kinder ausziehen, wird so manche Beziehung auf die Probe gestellt. Wie Paare aus dieser Krise finden können.

von Petra Prascsaics

Daniela (53) hat sich niemals darüber Gedanken gemacht, wie es sich anfühlen wird, wenn Hanna (18) nicht mehr zuhause wohnt. Das alles war immer so weit weg. Da waren der erste Zahn, der erste Schritt, der erste Schultag, die vielen Elternsprechtage, die Zahnspange, Geburtstagsfeiern, Lernstress, der erste Liebeskummer, Maturaball, die letzten Prüfungen - alles das hat Daniela in den letzten 18 Jahren in Atmen gehalten. Da war keine Zeit, um sich Gedanken über die Zukunft zu machen.

Letzten Herbst ist Hanna ausgezogen, nach Wien um dort Jus zu studieren. „Erst Wochen danach habe ich langsam begriffen, wie sehr mich diese Veränderung überfordert. Es war so still, ich wusste mit der Situation nichts anzufangen, bin oft stundenlang in der Wohnung im Kreis gelaufen und fand mir nichts zu tun,“ erzählt die 53-Jährige. Obwohl, da war ja auch noch Helmut, ihr Mann, 56, Software-Ingenieur und leidenschaftlicher Mountainbiker.

Auf der Suche nach einem abendfüllenden Gesprächsthema, ist Daniela dann aufgefallen, dass es da nichts gibt, worüber sie sich mit ihrem Mann unterhalten könnte. Außer über Hanna vielleicht. Aber da gibt es jetzt nicht mehr viel zu reden. Die ist nicht mehr da, lebt ihr eigenes Leben, ganz ohne elterliche Hilfe und Zuspruch.

**Statistisch gesehen** werden die meisten Ehen geschieden, wenn die Kinder kommen - und wenn die Kinder gehen. Paare, die nach dem Auszug ihrer Kinder aus dem Elternhaus in eine Krise schlittern, hat auch die Psychotherapeutin Sabine Bösel oft auf ihrer Praxiscouch sitzen. Immer wieder reden dort die Väter über das Gefühl der Zurücksetzung: „Viele schlucken das, arrangieren sich mit der Situation und konzentrieren sich auf den Beruf oder suchen sich ein Hobby, während sich dich Frau um die Kinder kümmert“, erzählt die Paartherapeutin.



Worüber reden wird jetzt? Viele Paare schlittern nach dem Auszug der Kinder in eine Krise FOTOLIA

Doch dann, wenn der Nachwuchs weg ist, will die Frau plötzlich wieder reden, mehr Kontakt haben, mehr Beziehung. „Ein Wunsch, der Männer oft nervt, oder irritiert“, bemerkt Bösel immer wieder in diesen Sitzungen.

Sich als Paar wiederzufinden braucht einen Plan, den man am besten gemeinsam entwirft. Ein guter Anfang dafür ist ein Blick in den Rückspiegel zu werfen, zurück in die Zeit bevor die Kinder da waren. „Das, was man damals gerne gemacht hat, kann auch jetzt das sein, was ein Paar wieder zueinander führt“, empfiehlt die Therapeutin. Doch

das alles dauert seine Zeit, und braucht Gespräche, „auch darüber, wie viel Zeit jeder für sich braucht.“

**Dass ein leeres Nest** auch Vorteile hat, sieht die Therapeutin inzwischen auch an ihrem eigenen Leben. Als das dritte Kind, die Tochter nach Ulm gezogen ist, um dort zu studieren, war das zuerst diese tiefe Traurigkeit. Doch die ist überwunden. Inzwischen kann sie die freigeordnete Zeit es gemeinsam mit ihrem Mann, der ebenfalls als Therapeut arbeitet genießen und auch nutzen, vor allem die Spontanität, die dieses Leben

jetzt erlaubt, empfindet sie als Bereicherung: „Wir können nach der Arbeit auf ein Glas Wein oder ins Kino gehen, wenn wir es wollen, müssen nicht mehr jeden Abend kochen. Und wenn wir nach Hause kommen, finden wir es immer genau so vor, wie wir es verlassen haben - auch das ist schon an unserem Leben jetzt.“

Ein kinderloses Zuhause schafft aber auch Platz für neue Herausforderungen, an denen man wachsen kann. Oft sind es die Frauen, die dieses Potenzial erkennen, nach den Kindern wieder mehr in den Beruf einsteigen, eine Weiterbildung

oder eine neue Ausbildung in Angriff nehmen. Wichtig sei dabei die Unterstützung des Partners. Doch die fehlt oft, erlebt die Therapeutin immer wieder und meint damit Männer, die die beruflichen Ambitionen der Partnerin nicht ernst nehmen und als Hobby abtun. „Das ist der falsche Zugang.“

Kann man dieser Krise in der Beziehung auch vorbeugen? „Wenn man sich schon länger vor dem Auszug der Kinder gemeinsam eine Vision für die Zukunft entwickelt, auf die sich beide freuen, wirkt sich das dann auch positiv auf die Partnerschaft aus“, sagt Bösel.

**Doch wehe** die erwachsenen Kinder kommen wieder zurück. Das bereitet vielen Eltern, denn die so genannten „Bumerang-Kinder“ schränken die Lebensqualität der Eltern signifikant ein, fanden britische Forscher in einer Studie heraus. Die „Rückkehrer“ lösen bei ihren Vätern und Müttern Stress aus und verursachen oft Konflikte, erklären Marco Tosi von der London School of Economics und Emily Grundy von der University of Essex.

Laut ihrer Umfrage in 17 Ländern Europas, darunter auch Österreich, verlieren die Eltern durch den wieder einziehenden Nachwuchs an Kontrolle über ihr eigenes Leben, Autonomie, Vergnügen und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Von den 99.000 befragten Eltern zwischen 50 und 75 Jahren hatten 1.070, also rund ein Prozent, solche Bumerang-Kinder. Die meisten kamen nach einer zerbrochenen Beziehung zurück, oder weil sie ihren Arbeitsplatz verloren haben.

### FORSCHUNG

#### Wer gut schläft, lernt besser

Damit das Wissen im Kopf bleibt, ist der richtige Schlaf entscheidend. Zu diesem Ergebnis sind Slazburger Schlaf Forscher in einem Acht-Jahres-Vergleich gekommen. Im Schlaf wird das, was am Tag gelernt hat, vom Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis umstrukturiert. Experten sprechen von der sogenannten Gedächtniskonsolidierung. Am besten speichert das Gehirn Wissen ab, wenn der Schlaf erholsam ist. Wichtig ist vor allem die Einschlafphase. Wenn sich Kinder vor dem Einschlafen noch mit dem Smartphone beschäftigen, stört das die Einschlafphase. Richtige Schlafräuber sind dabei vor allem die starken Blaulichtanteile im Licht.

### FAMILIENTALK

#### Räum' endlich das Handy weg!

Fehlende Kommunikation in der realen Welt, Cybermobbing, Sexting und Spielsucht - wirkt sich die Nutzung des Internets nur negativ auf unsere Kinder aus? Wie kann man dem Nachwuchs den richtigen Umgang mit dem Smartphone beibringen? Dieses Thema steht im Rahmen des ZWEI & MEHR-Familientakts am Programm, am Dienstag, 26. Juni ab 18 Uhr im Museumsturm in Leoben, am Mittwoch, 27. Juni ab 18 Uhr im Kunsthaus Graz. Diskutieren werden dazu u.a. Thomas Feibel, Leiter des Büros für Kindermedien in Berlin, Christian Barboric, Safer-Internettrainer sowie Doris Fleck, Referentin in der Elternbildung. Anmeldung unter [www.familientak.steiermark.at](http://www.familientak.steiermark.at)

### Beziehungsberatung

**Sabine und Roland Bösel** sind seit mehr als 30 Jahren verheiratet, leben in Wien und haben drei Kinder. Die beiden Psychotherapeuten arbeiten seit 20 Jahren gemeinsam in der Beziehungsberatung.

**Bücher.** „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ und „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“.

[www.boesels.at](http://www.boesels.at)



Experten, wenn es um Partnerschaft geht: Sabine und Roland Bösel KK