

«Es fühlt sich an wie das Ende einer Liebesbeziehung, die einseitig aufgelöst wird»

Es ist still und beim Tischdecken nimmt man aus Gewohnheit jedes mal einen Teller zu viel aus dem Schrank – wenn Eltern am leeren Nest leiden

Jenny Anzalone

Alle Mütter und Väter wissen, dass der Tag kommt – trotzdem werden viele von ihren eigenen Gefühlen überwältigt. Der Auszug der Kinder ist eine Zäsur im Leben der Eltern. Der Psychotherapeut André Dietziker und die Fachfrau für Sozialpsychiatrie Burgi Helbling Dietziker erklären, was es mit dem sogenannten Empty-Nest-Syndrom auf sich hat.

Frau Helbling Dietziker, Herr Dietziker, wieso interessiert Sie dieses Thema?

André Dietziker: Ich bin einerseits beruflich als Psychotherapeut mit Krisen von Eltern konfrontiert, andererseits ein betroffener Vater. Es ist mir ein Anliegen, die Selbstwirksamkeit von Eltern zu stärken.

Burgi Helbling Dietziker: Als Eltern dreier erwachsener Söhne haben wir und habe ich den Auszug der Kinder durchlebt und durchlitten. Es scheint mir enorm wichtig, Eltern ein Bewusstsein für diesen kritischen Lebensübergang zu ermöglichen. Unsere Botschaft zielt darauf ab, diesen Wandel als Normalität anzunehmen.

Was genau ist das Empty-Nest-Syndrom?

Dietziker/Helbling: Wenn das letzte Kind aus dem Elternhaus auszieht, bleiben die Eltern alleine zurück und sind konfrontiert mit dem «leeren Nest». Es ist plötzlich still, die Kinderzimmer sind leer. Es ist ein lange vorhersehbares Ereignis, aber wenn es tatsächlich eintritt, erleben es dennoch viele Eltern als gravierenden Einschnitt. Es fühlt sich an wie das Ende einer Liebesbeziehung, die einseitig aufgelöst wird. Wer Liebeskummer kennt, kann sich die seelisch-körperliche Reaktion etwa vorstellen.

Ist das Empty-Nest-Syndrom eine Krankheit?

Dietziker/Helbling: Nennen wir es eine normale und notwendige Krise. Viele Jahre hat sich das Leben der Eltern um die Kinder, später um die jungen Erwachsenen gedreht. Dies hat dem Alltag Sinn und Inhalt gegeben. Nun fallen diese Aufgaben weg. Gerade weil

die letzten Jahre vielleicht konfliktreich und anstrengend waren, geraten die Eltern in eine Art Schockzustand. Viele Eltern werden davon überrascht, weil sie sich in erster Linie Erleichterung ausgemalt hatten und sich jetzt völlig zwiespältig fühlen.

Wie muss man sich diesen Schock vorstellen?

Dietziker/Helbling: Vordergründig ist es Traurigkeit über den Verlust der alltäglichen Begegnungen, die Lebendigkeit im Haus, die Anregungen, das Gebrauchtwerden. Manche Eltern sind niedergeschlagen, orientierungslos und antriebslos. Es können sich Gefühle von Sinnlosigkeit einstellen oder auch die Angst, den Kontakt zu den jungen Erwachsenen zu verlieren. Manchmal erinnern sich die Eltern an Erziehungssituationen und bedauern gewisse Handlungen. Denn jetzt kann man nichts mehr korrigieren.

Warum können Eltern die neue Freiheit nicht einfach geniessen?

Dietziker/Helbling: Meistens wird der Alltag der Erwachsenen um die Kinder herum geplant. Eigene Bedürfnisse als Person und Paar werden dabei leicht vernachlässigt. Es bleibt wenig Raum für eigene Interessen und die Arbeit an der Partnerschaft. Nun braucht es zuerst eine Rückbesinnung auf die eigenen Wünsche und eine Neuorientierung im persönlichen Leben, ohne die Fremdbestimmung durch den Familienalltag. Obwohl sie schwer auszuhalten ist, braucht es die anfängliche Leere, damit die Transformation in den neuen Lebensabschnitt angestossen wird.

Wieso leiden so viele Eltern darunter, obwohl man doch weiss, dass die Kinder eines Tages ausziehen?

Dietziker/Helbling: Es ist eben ganz anders, etwas zu wissen oder etwas zu erleben. Auf die Gefühle des Verlustes und der Leere kann man sich nicht wirklich vorbereiten. Es bleibt im vollgepackten Familienalltag tatsächlich wenig Zeit, aber Menschen verdrängen unangenehme Gedanken auch zum Selbstschutz. Der Abschied von den Kindern fühlt sich dann aber absolut an, für immer. Man fühlt sich



Das Phänomen Empty-Nest-Syndrom: Der Kurs bietet Raum für den gemeinsamen Austausch über Erwartungen und Erfahrungen. Damit das Ende der Kinderzeit der Beginn einer reichen Lebensphase werden kann. Mit dem Ehepaar Dietziker Helbling Foto: zvg

zurückgelassen und ungebraucht. Das kann seelischen Schmerz auslösen. Dem Alter entsprechend kommen oft weitere Lebenskrisen dazu: Die Wechseljahre, der Abschied von den eigenen Eltern oder das Bewusstsein des eigenen Alterns.

Spielt die Intensität der Eltern-Kind Bindung eine Rolle?

Dietziker/Helbling: Es hat einen Einfluss, welche Bedeutung ein Kind für das Familiengefüge hatte, wie nahe die persönliche Beziehung zu ihm war. Aber wichtiger ist für die Eltern, besonders für Mütter, die sich ausschliesslich der Familienarbeit gewidmet hatten, der Verlust der Inhalte und der Identität. Man ist nicht mehr Teil des Alltags, hat keinen Einfluss mehr auf die Lebensgestaltung der jungen Erwachsenen. Sie wollen dies auch oft nicht mehr. Eher möchten sie beweisen, dass sie das Leben selbstständig bewältigen können.

Es braucht darum neue Formen der Anteilnahme und den Mut der Eltern, die Jungen ziehen zu lassen.

Kann man sich demnach auf den Auszug der Kinder gar nicht vorbereiten?

Dietziker/Helbling: Doch, man kann sogar viel tun. Einerseits sollte man schon in der Adoleszenz zu den Jugendlichen eine respektvoll gleichwertige Beziehung aufbauen, denn in dieser Zeit entscheidet sich, wie der Umgang mit den erwachsenen Kindern sich später gestalten wird. Ganz wichtig ist es, parallel dazu die Partnerschaft neu zu beleben, seine persönlichen Interessen, Hobbys und externen Engagements aufzubauen und das soziale Umfeld zu pflegen. Man sollte seine neue Lebensgestaltung schon anfangen, bevor die Jungen tatsächlich ausgezogen sind.

Wie behält man den Kontakt zu den erwachsenen Kindern?

Dietziker/Helbling: Oft entspannt sich die Beziehung zu den jungen Erwachsenen nach dem Auszug. Ohne die alltäglichen Konflikte sieht man sich gegenseitig weniger kritisch. Zu Beginn brauchen die Eltern oft etwas Geduld. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich bei den Jungen ein Bedürfnis einstellt, mit den Eltern in Kontakt zu treten. Man kann aber neue Kontaktformen und Rituale installieren. Die jungen Erwachsenen schätzen echtes Interesse und Anteilnahme an ihrem Leben, wenn sie spüren, dass man ihnen die Selbstständigkeit zutraut.

Kursangebot zum Thema

Mittwoch, 11. Mai 2022, 19.30 Uhr
Eff-Zett – Das Fachzentrum, Zug
Kurs: «Wenn die Kinder ausziehen»
Kursleitung: André Dietziker, Psychotherapeut und Burgi Helbling Dietziker, Fachfrau für Sozialpsychiatrie.
Anmeldungen direkt online.
www.eff-zett.ch

Vermögensverwaltung nach Mass – mit FINMA-Lizenz



Egon und Seline Wenzinger

Die Wenzinger Finanz AG ist seit über 20 Jahren als unabhängiger Vermögensverwalter tätig. Mit dem «Vater-Tochter-Modell» ist nun auch die Nachfolge geregelt.

Als eines der ersten Unternehmen der Schweiz haben wir im März 2022 von der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht FINMA die Lizenz erhalten. Ohne diese Bewilligung wäre die Geschäftstätigkeit als unabhängiger Vermögensverwalter ab 2023 nicht mehr möglich.

Dieses Qualitätssiegel garantiert für unsere Kunden:

- Massgeschneiderte Portfolios
- Arbeitsstandards von höchster Qualität
- Faire und transparente Preise
- Zusammenarbeit mit Grossbanken, Kantonalbanken und Privatbanken
- Regelmässige Überprüfung durch anerkannte Wirtschaftsprüfer
- Anlagen von hoher Bonität und Liquidität

Ohne Eigeninteresse:

- Frei und unabhängig in der Produktwahl
- Gleichbehandlung aller Kunden
- Eine gute Performance

Ihr Vermögen verdient einen «Mass-Anzug». Schön, dass wir uns kennenlernen. Ein erstes Gespräch – mit allfälliger Portfolioanalyse (ab Fr. 500'000) – ist für Sie kostenlos.

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



WENZINGER FINANZ AG

Poststrasse 2 · 8910 Affoltern am Albis
044 762 24 40 · info@wenzinger-finanz.ch