



Wenn Kinder ausziehen, macht das oft Angst – es bietet aber auch neue Chancen.

## INTERVIEW

# Im leeren Nest ...



© Michael Meier

Mit dem Auszug der Kinder ist ein großer Lebensabschnitt abgeschlossen. Das Loslassen ist für viele ein schwerer Prozess. **Mag. Hans Christian Jurceka**, Psychotherapeut in Wien, verrät, was dabei helfen kann, den Trennungsschmerz erträglicher zu machen.

### MEDIZIN populär

Warum verursacht Flügge-Werden der Kinder nicht selten eine Traurigkeit bei Eltern?

#### Mag. Hans Christian Jurceka

Einerseits entsteht mit dem Auszug der Kinder eine tatsächliche Leere in der Wohnung. Andererseits gibt es eine Leere im Sinne von wegfallenden Erziehungsaufgaben. In den Jahren, in denen die Kinder zu Hause wohnen, ist man meist sehr gefordert: sowohl beruflich als auch in der Rolle als Mutter – manche Menschen befinden sich in dieser Lebensphase in einem regelrechten Hamsterrad. Wenn das Kind nun auszieht und man nicht mehr in der Mutterschaft gefordert ist, dann fehlt da etwas. Das kann mit Trauer verbunden sein oder auch eine Art Schock verursachen.

#### Was hilft dabei, mit dem emotionalen Schmerz besser umgehen zu können?

Wichtig ist es, die Trauer über etwas, das ver-

loren geht, zuzulassen. Das zu akzeptieren, ist ein wichtiger erster Schritt, der bei der Bewältigung des Schmerzes helfen kann. Ebenso ist es ratsam, sich bewusst zu machen, dass das eine völlig normale Übergangsphase im Leben ist: Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene stehen im Leben immer wieder unterschiedlichen Herausforderungen gegenüber, die es zu bewältigen gilt: Kinder fangen an zu gehen, kommen in die Pubertät, machen ihre ersten Liebeserfahrungen und lernen mit Aufgaben umzugehen. Diese Entwicklungsaufgaben sind sowohl mit Wachstum als auch mit Schmerz verbunden. Auch der Auszug der Kinder ist eine Entwicklungsaufgabe. Die Fragen, die sich dabei stellen, sind: Womit fülle ich jetzt die Zeit aus, die bisher der Kindererziehung gewidmet war? Aber auch: In welchen Rollen will ich in meinem Leben weiterhin aktiv bleiben, in welchen will ich aktiv werden? Die Mutterrolle wird eine andere wie bisher sein. Aber es geht auch um andere Rol-

len, welche die Partnerschaft, die berufliche Position und die Freizeit betreffen.

### Wie gelingt Loslassen bzw. eine Neuausrichtung?

Der Austausch mit Gleichgesinnten kann in einer solchen Phase eine wichtige Quelle von Unterstützung und Inspiration sein. Das offene Gespräch hilft vielen, sich mit der Situation zu arrangieren. Kommunikation ist auch was die Kinder anbelangt von Bedeutung. Es gilt gemeinsam herauszufinden: Wie wollen wir uns künftig begegnen? Wie viel Zeit wollen wir als Familie verbringen und wo wollen wir Abstand und Distanz halten?

Auf der einen Seite geht es also um Abschied und Verlust, auf der anderen Seite geht es um eine neu gewonnene Freiheit. Die damit verbundenen Fragen sind: Wie will ich mein Leben nun gestalten? Für mich persönlich? Für meine Partnerschaft? Eine Partnerschaft, die sich 20 Jahre lang hauptsächlich mit den Kindern

beschäftigt hat, wird sich nach deren Auszug neu entdecken müssen. Gemeinsame Unternehmungen und Projekte sind eine gute Möglichkeit, sich gegenseitig wieder näher zu kommen und vom Dasein als Eltern zurück zum Leben als Paar zu finden. □



### BUCHTIPP



Burmester

### Mutterblues

Mein Kind wird erwachsen, und was werde ich?

ISBN 978-3462049527

256 Seiten, € 14,99

Verlag Kiepenheuer & Witsch

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

# Ihre Ohren in besten Händen.

Über 110 Jahre Erfahrung machen Neuroth zu Ihrem treuen Begleiter für besseres Hören.

**Neuroth:**  
Über 140 x in Österreich



Jetzt Termin vereinbaren  
und kostenlosen  
**Hörtest**  
machen!

Service-Hotline: 00800 8001 8001  
Vertragspartner aller Krankenkassen

[neuroth.com](http://neuroth.com)

 **NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN