



# Mama und Papa allein zu Hause

**Empty-Nest-Syndrom.** Wenn die Kinder von zu Hause ausziehen, kann das Eltern in eine Sinnkrise stürzen. Mit der richtigen Strategie ist das aber zu überwinden

VON BRIGITTE BIEDERMANN

Wenn der Nachwuchs auszieht, fängt das Leben richtig an. Doch für viele Eltern stellt sich keine Freude ein, sondern es macht sich innerlich eine große Leere breit. Wissenschaftler nennen das Phänomen „Empty-Nest-Syndrom“. Der Begriff wurde in den 1960er-Jahren von amerikanischen Soziologen geprägt.

Zahlreiche Mütter und auch Väter verfallen nach dem Auszug ihrer Kinder in eine Art Schockzustand und erleben eine Sinnkrise. In Österreich verabschieden sich Kinder im Durchschnitt mit 21,4 Jahren aus dem „Hotel Mama“. Und es sind vor allem die Mütter, die unter dieser großen Veränderung in ihrem Leben leiden. Denn sie sind es, die meist den Großteil der Erziehungsaufgaben übernommen und eine engere Bindung zum Kind aufgebaut haben. Aber auch Männer sind vom Empty-Nest-Syndrom betroffen.

## Kind weg, Krise da

Ein wenig Trauer nach so vielen gemeinsam Familienjahren ist normal, aber wenn Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie weitere körperliche Symptome hinzukommen, ist Vorsicht geboten. Die Wiener Eltern- und Familienberaterin Sandra Teml-Wall beschreibt es so: „Mit dem Auszug des

Kindes geht auch der Verlust des bisher gewohnten Familienlebens einher. Alles Neue macht uns Angst und wirft Fragen auf. Können sich Eltern auf die neue Situation nicht einstellen, kann das Leid bis zur Depression steigen.“ Vor allem die Partnerschaft müsse jetzt neu sortiert werden. „Oftmals ist ein Kind auch ein stabilisierender Faktor in einer Partnerschaft. Eltern fokussieren sich auf die Kinder und stellen ihre eigenen Themen hinten an“, so die Expertin. Manche Kinder würden auch die Rolle des Partnerersatzes oder der besten Freundin einnehmen. „Diese Konstrukte geraten mit dem Auszug ins Wanken. Die Eltern sind wieder auf sich selbst zurückgeworfen“, so Teml-Wall.

## Neue Beziehungsarbeit

Plötzlich sind da nämlich nicht mehr nur Mama und Papa, sondern wieder eine Frau und ein Mann, die sich womöglich innerhalb der vergangenen Jahre oder Jahrzehnte fremd geworden sind. Sehr viele Paare trennen sich in dieser Phase. Psychotherapeut Christian Jurceka rät: „Paare sollten sich jetzt fragen: Wer waren wir früher? Was macht mir Freude und welche Freude teile ich noch mit meinem Partner? Und: Was wollen wir mit der neuen Freiheit anfangen?“ Das könne etwa ein gemeinsames Hobby, Reisen oder ein Sport sein. Auch der Aus-



KATARINA LINDBIHLER FOTOGRAFIE

„Oft ist ein Kind der stabilisierende Faktor in einer Familie. Eltern fokussieren sich auf den Nachwuchs und stellen eigene Themen hinten an. Zieht das Kind dann aus, müssen sich die Eltern als Paar neu sortieren“

Sandra Teml-Wall  
Elternberaterin

tausch mit anderen Eltern kann helfen, sich als Paar neu zu finden. Nur wenn sich nach längerer Zeit keine Besserung einstellt, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. „Mit einem Außenstehenden auf den Prozess zu schauen, hilft dabei klarer zu sehen“, sagt Jurceka.

Im Umgang mit den Kindern rät der Experte, auf Sätze wie „Du meldest dich ja nie“ zu verzichten. Das würde bei den jungen Erwachsenen Schuldgefühle auslösen. Besser sei es, über die Wehmut und die Ambivalenz der Gefühle zu sprechen.

## Bügeln im Ex-Kinderzimmer

Auch für den Nachwuchs geht mit dem Auszug ein Kapitel zu Ende und es ist entlastend für die „erwachsenen Kinder“, wenn sie sehen, dass das Glück ihrer Eltern nicht von ihrer Anwesenheit abhängig ist. Jetzt bleibt noch eine Frage offen: Was sollten Eltern mit dem Kinderzimmer machen? Jurceka: „Da gibt es viele individuelle Antworten vom Hobbyraum bis zum Bügelzimmer. Auf jeden Fall sollten Eltern es nicht zum Schrein konservieren.“ Das sieht auch Sandra Teml-Wall so: „Ich kenne Familien, die in eine kleinere, günstigere Mietwohnung gezogen sind. Andere wiederum leben weiter in ihrem Haus und nutzen den freien Raum als Rückzugsort für sich selbst.“

## Mein Mittwoch

VON ANJA KRÖLL



Wie fühlt sich das echte Leben an? Ein Smartphone kann man danach nicht mehr halten

**Detox.** 84 Mal am Tag sollen wir es tun. Auf das Handy schauen. Sagt eine Studie der TU Wien und der AK NO.

Der Angst, vom eigenen Smartphone getrennt zu werden, wurde sogar ein eigener Name gegeben: Nomophobie.

Kommt Ihnen alles bekannt vor?

Gut so. Dann haben Sie am Sonntag aufmerksam Seite 23 dieser wunderbaren Zeitung über „Die Sehnsucht nach dem echten Leben“ gelesen.

Denn nicht nur Werbungen empfehlen aktuell, das Handy wegzulegen oder den PC auszuschalten, um das echte Leben zu spüren, sondern auch der Mensch will zurück zu Mutter Erde.

Überraschung.

Könnte man jetzt sagen, war rein werbetchnisch ja schon lange hip. Das Osttiroler Villgratental wirbt bereits seit Langem mit dem Slogan „Kommen Sie zu uns, wir haben nichts.“

\* \* \*

Ein nichts, das alles bedeuten kann, weil man sich spürt und nicht nur anderen beim Erleben und somit Spüren zusieht. Also Konzept Instagram.

Im Bergdorf gab es am Wochenende alles abseits von Konzept Instagram. Meine Rücken-Nacken-Partie kann ihnen heute noch davon berichten. Ganz abseits von Handy und PC.

\* \* \*

Ich habe Holz gemacht. Weil der nächste Winter kommt bestimmt und so ein voller Holzkeller beruhigt ungemein.



Gemeinsam mit dem Nachbarn.

Hartholz von Platz A nach Platz B schleppen. Zureichen für die Kreissäge. Abnehmen, in den Holzkeller werfen. Haufen mit großem Holz machen, das es danach gilt vom Status groß, in den Status klein geschnitten zu befördern. Nicht mit der Hacke, sondern einem Holzspaltgerät.

Von 9 bis 19 Uhr.

Da spüren Sie sich doppelt. Und können danach nicht mal mehr ein Handy halten, auch wenn Sie es wollten. Versprochen!

APA / STEFAN PUCHNER

anja.kroell@kurier.at



Herbstliche Traditionen feiern.

LUST AUF ÖSTERREICH  
REISEN UND GENIEßEN MIT DEM KURIER

LUST-AUF-OESTERREICH.AT