

Wenn Kinder flügge werden

bekommen Eltern Flügel

von Margrit Schafranek

Noch ist nicht Frühling.

Noch haben wir nicht die Vogelkonzerte am Morgen. Aber wenn das beginnt und wenn dann ein Vogelpaar sich aufmacht, ein Nest zu bauen für die Brut, dann wird es geschäftig. Und nach der Ruhe des Brütens wird es nicht nur geschäftig, sondern auch stressig und es wird laut.

Kaum verlassen die Vögel Eltern das Nest für die Futtersuche, hört man die hungrigen Stimmen der Vogelkinder. Dann im Anflug auf das Nest, wird es lauter und fordernder. Es gibt viel Erwartungsstress bei den Vogelkindern, satt zu werden und bei den Eltern, diesen Hunger zu stillen.

Später dann wird der Suchweg der Eltern weiter und es dauert länger, bis der Hunger gestillt wird. Dann kommen die kleinen Vogelkinder schon mal an den Rand des Nestes, verlassen sogar das Nest, um selbst Futter zu suchen.

Spatzen sind darin sehr geschickt.

Dann sieht man schon mal kleine Spatzenkinder eigenständig auf Futtersuche, linksch vielleicht noch und etwas unbeholfen, aber durchaus pfündig werdend. Kaum fliegt dann aber die Vogel-mutter in die Nähe, sperren sie reflexartig den Schnabel auf und die Mutter füttert dieses eben noch selbstständige Vogelkind.

Aber irgendwann ist das Nest leer.

Die Vogelkinder sind ausgeflogen und gehen nun selbst auf Nahrungssuche oder beginnen später mit dem Nestbau.

Das hat die Natur gut eingerichtet.

Alles verläuft in wachsenden Entwicklungen. Also auch das.

Das sollten wir im Hinterkopf behalten, dass die Natur ihre Rhythmen hat, denen auch wir Menschen angeschlossen sind.

Wenn Kinder flügge werden ...

Denn auch wir als Eltern haben die Phase des Nestbaus. Auch wir werden dann geschäftig und es beginnt sich der Wunsch zu formen, ein gemeinsames Kind zu haben.

Die Geburt eines Kindes ist die größte Veränderung im Leben eines Paares. War man sich nahe als Einzelperson, hatte viel Zeit für sich und miteinander, so beginnt jetzt eine neue höchst aufregende Zeit des Zusammenlebens.



Wir werden „**Mutter**“ und „**Vater**“.

Wir werden vom Leben in eine Rolle gestellt, in der wir Verantwortung für ein kleines hilfloses Wesen übernehmen sollen. Nun gut, die Natur stattet uns auch mit Hormonen aus, die es uns leicht machen. Jede Mutter ist erst einmal in ihr neugeborenes Kind verliebt, jeder Vater ist stolz auf diese neue Aufgabe.

Die **Rollen** haben wir also schon übertragen bekommen, aber können wir auch den **Text**? Vollständig?

Wie oft kommen in dieser Zeit die Fragen auf:

Bin ich eine gute Mutter?

Machen wir als Eltern alles richtig?

Übersehen wir wichtige Dinge, die sich nie wieder gutmachen lassen?

Das Gute ist, wenn man eine Rolle regelmäßig spielt, also täglich, dann prägt sich auch bald der Text ein. Man steht immer an derselben Stelle auf der Bühne, man findet dort auch mit der Zeit immer wieder seinen Text. Und so ist es auch im Leben als Eltern.

Die Sicherheit wächst, die Selbstverständlichkeiten stellen sich ein. Die Frage nach der eigenen Identität gerät in den Hintergrund, denn vor allem muss man jetzt „überleben“.

Vielleicht kommen noch weitere Kinder, die Mäuler wollen gestopft werden - bleiben wir im Vogelvergleich.

Es entstehen Rhythmen und Rituale aus der ganz eigenen Lebensform heraus. Jedes Paar ist anders. Jede Familie eine Originalität.

Man gewöhnt sich dann auch an die ganz eigene Lebensform.

Es gibt familieninterne Riten, Spezialitäten, es gibt Sprüche und Anekdoten, die kennen nur „wir“.

„**Wir**“ wird ein Zuhause, eine Insel.

Anfangs sind die Kinder ganz nah bei den Eltern. Hilflos und abhängig brauchen sie die Eltern zum Überleben. Mit der Zeit verändert sich der Radius der Lebensbewegung. Die Kinder gehen hinaus in andere Familien, in den Kindergarten, in die Schule, Vereine und Gruppen.

Der feste Punkt bleibt jedoch noch die Familie. Vater und Mutter stehen

für diese Form. Bewahren sie. Das schafft die Sicherheit für die Kinder. Das feste Ritual des Essens, des Gutenachtsagens, der Geburtstagsfeiern usw. Das gibt Boden, das gibt Halt.

Und das ermöglicht den Kindern auch, sich fast federnd von diesem festen Boden abzustoßen und den Sprung in ihre eigenen Lebensräume zu wagen. Nicht nur den Radius zu erweitern, sondern ihn auch zu verlassen. Auslandsaufenthalte, Praktika, Urlaube ohne die Eltern. Aufbruch in weite Ferne und Rückkehr in den Hafen der Familie, in das vertraute „Wir“.

Irgendwann dann nach der Schule oder einer Ausbildungszeit kommt der Abschied für länger und keine selbstverständliche Rückkehr mehr ins „Nest“.

Und dann ist das „Nest“ leer.

Gelingen könnte man sagen. Wie schön, die Aufzucht ist gelungen, die Kinder sind ausgeflogen. Aber wir vergessen die beiden Rollenträger auf der **Familienbühne**: Mutter und Vater, Mama und Papa. Sind sie auch mit ausgeflogen und haben sich neue Ziele gesteckt? Haben sie auch ihren Radius erweitert oder sogar verlassen und sind in Fremdes aufgebrochen? Wenn nicht, dann wird es jetzt schwierig werden. Dann stehen sie immer noch auf der Bühne, sprechen ihren Text und vollziehen ihre Wege und wundern sich über das fehlende Echo. Denn es läuft nicht mehr wie früher.

Vielleicht kommen die Kinder mal nach Hause, genießen die Familienform, aber nur als Gast, ohne sich einzulassen. Sie kommen und gehen wie Fremde.

Man wird sich fremd. Die Kinder gingen ja auch in die Fremde und so werden sie auch den Eltern fremd.

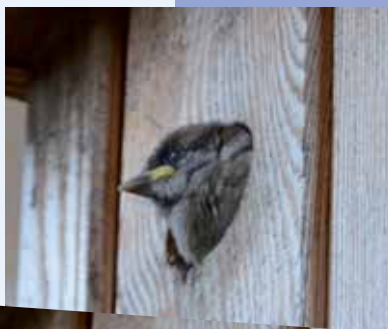
„Ich kenne dich gar nicht wieder.“

„Das hast du doch früher nicht gemocht.“

„Das bist du doch gar nicht.“

Die Eltern, bleiben sie in den alten Rollen, auf der Familienbühne, verstehen die aufgebrochenen Kinder nicht mehr. Und die Kinder? Wenn sie die Eltern lieben, bekommen Schuldgefühle. Sie werden den Eltern nicht mehr gerecht. Sie fahren seltener nach Hause, um sich so zu schützen.

Dies ist eine schwere Zeit für die Eltern. Vor allem für das Elternteil, das sich vornehmlich für die Entwicklung der Kinder im Haus zuständig gefühlt hat, kommt jetzt in die Krise. Man fühlt sich leer und überflüssig.



In der Fachliteratur wird dieses als „**Leeres-Nest-Syndrom**“ bezeichnet.

Was ist ein „Leeres-Nest-Syndrom“?

Die Phase der Mutterschaft oder Elternschaft ist abgeschlossen. Eine ersehnte Situation. Die Kinder sind flügge geworden. Aber nun leidet man unter dem Verlust der alten auch liebgewonnenen Identität. Man hat die Rollen auch gerne gespielt. Was anfangs noch unbekannt und fremd erschien, wurde zur Gewohnheit, zur Erfüllung. Der Auszug der Kinder wird oft fast erlebt wie ein Trauerfall. Man hat die Kinder verloren.

Jetzt können Sinnfragen auftreten, Selbstzweifel, große Niedergeschlagenheit, Lebensunlustgefühle. Das Leben gerät in die Krise.

... bekommen Eltern Flügel

Denn nach dem Wegzug der Kinder wären die Eltern wieder frei zu fliegen, wohin sie wollen - ohne Rücksicht auf die Kinder.

Aber:

Ohne es zu bemerken haben Eltern das Fliegen verlernt, es gar nicht gewollt in den Jahren. Aber jetzt wäre die Zeit, die Flügel wieder auszubreiten.

Gemeint ist damit sicher nicht, dass wir Eltern zu Engeln werden oder abheben oder in den Himmeln verschwinden. Nein, darum geht es nicht. Flügel sind die Kraft, sich in die Lüfte zu bringen. Dafür braucht es auch den richtigen Wind. Wind ist ja Pneuma, Geist. Sich wieder inspirieren lassen, sich frei bewegen können.

Wenn man Luft unter die Flügel lässt, dann sind das oft verrückte Ideen, Phantasien. Der Wunsch nach mehr Freiheit, Beweglichkeit und Unabhängigkeit. Eltern in der Nestverpflichtung aber sind sorgend, helfend, bewahrend. Alles Tätigkeiten, die auf das Ruhende, Bewahrende abzielen.

Man kümmert sich um die Sicherheit und den Schutz der Kinder. Die Kinder sind Kräfte, die sich in der Entwicklung befinden. Dem geben Eltern Rückendeckung und Hilfestellung. Dabei bleiben meist unbemerkt die Flügel eingefaltet. Denn wenn sie fliegen -die Eltern für sich selbst -, wer sorgt dann für den Lebenserhalt der Kinder?

Nun ja, das ist nicht immer so. Aber es kann so sein. Haben Eltern in der Zeit der Familie nicht immer viel zurückgesteckt, weil es nicht passte? Natürlich aus Liebe. Aber sie haben sich zurückgenommen. Eltern versuchen ihre Kinder in ihren Begabungen zu entdecken und zu fördern. Und die eigenen Begabungen? Haben sie sie gefördert? Sie haben es nicht bemerkt, denn im Zusammenhang mit den Kindern schwingen ja auch unsere eigenen Leidenschaften mit. Da studieren dann die Kinder Musik, Kunst, Sprachen,

Elektrotechnik. Vielleicht war der väterliche Keller so spannend, die Mutter spielte Klavier, man fuhr gerne mit der Familie in den Ferien ins Ausland. Aber Tatsache ist, das Nest ist leer. Die Kinder sind ausgeflogen. Jetzt dürfen wir Eltern nicht an ihnen hängenbleiben!

Dürfen uns nicht durch die Kinder erweitern! Vielleicht sogar noch unsere ungelebten Seiten an sie delegieren. Dann nämlich ist jeder gewonnene Preis, den die Kinder bekommen, unser Triumph. Wir schmücken uns damit.

Wir müssen die Dinge selbst einlösen. Und das ist manchmal schwer, weil wir bei uns selbst beginnen müssen. Und wir stehen am Anfang des Übens. Aber es werden ja Räume frei. Wir bekommen Zeit. Zeit für uns, Zeit für die Beziehung. In dieser Phase des Übergangs kann es passieren, dass die neugewonnenen Zeiten dann übersprungmäßig mit Arbeit gefüllt werden. Der Job wird hochgefahren. Oder man füllt die leeren Räume mit viel Aktivitäten. Man geht auf Reisen, treibt viel Sport, sucht viel Kultur auf. Dennoch kann es sein, dass die Erfüllung ausbleibt.

Abschied von der Elternrolle

Ein erstes Mal mit dem Ehemann allein auf einem Wochenende und dabei ständig die Schuldgefühle, die Kinder schmächtig im Stich gelassen zu haben. Egoistisch nur an mich gedacht.

Nicht ständig zu denken, ob zuhause alles gut läuft oder zur Beruhigung der mütterlichen Schuldgefühle, die permanente Suche nach schönen Mitbringseln für die Kinder. Damit kann ein ganzer Urlaub gefüllt werden.

Da fahren zwei Menschen als Mann und Frau weg vom Nest und sind vor allem „Mutter und Vater“. Das werden sie natürlich auch bleiben. Ihr Leben lang. Aber Eltern werden jetzt in der Phase der Ablösung vom Leben aufgefordert, diese Rolle nur als eine Facette ihres ganzen Personseins zu sehen. Mutter, Ehefrau, Geliebte, Tochter, Gefährtin und Freundin - das ist die Frau auch noch. Vater, Ehemann, Geliebter, Sohn, Partner und Freund - das ist der Mann auch alles.

Um diese Fülle wieder wahrzunehmen, braucht es die Geduld, dass mit dem leeren Nest eine große Chance verbunden ist.

Die Leere ist der Beginn des Neuen

Ein Buchtitel von Jörg Zink drückt das sehr schön aus: Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Es ist schwer, diese Dunkelheit und Leere auszuhalten und wir brauchen das Vertrauen, dass das

Leben immer ein Werdendes in sich trägt. (Rilke, Über die Geduld) Dieses Vertrauen brauchen Eltern in dieser Zeit.

Naturgemäß ist es ja so, dass die Gehenden es besser haben. Sie haben eine neue Aufgabe, betreten neue Räume, in die sie sich einbringen können. Die Zurückgebliebenen hätten das auch, wenn sie sich nicht als die „Verlassenen“ sehen.

Denn bleiben sie „verlassen“, ist das Haus leer.

Keine Bewegung mehr, kein Lärm, kein Stress.

Alles, was vorher auch nervig war, fehlt auf einmal. Es wird still im Haus.

Eine Zeit des Abschieds. Eine Zeit der **Trauer**.

Trauer, die man sich ruhig gestatten darf. Denn wir haben Lebenszeit und Lebenskraft in diese Beziehungen hineinvestiert und es schmerzt, sie zu trennen. Auch wenn das Bewusstsein weiß, dass es gut so ist, leidet das Gefühl. Es zu unterdrücken und zu leugnen, führt unweigerlich zu seelischen Reaktionen. Niedergeschlagenheit und Wehmut machen es den Eltern schwer, alles positiv zu sehen.

Trauerzeiten haben ganz eigene Gesetzmäßigkeiten. Erst ist da einmal der **Schock**. Man will es nicht wahrhaben. „Das kann doch nicht wahr sein“. „Das geht vorüber“. „Das wird alles wieder wie früher.“

Dann folgen **heftige Emotionen** im Guten wie im Bösen. Enttäuschung, Wut, Traurigkeiten wechseln sich ab. „Können die sich denn nicht mal melden“. „Warum sind die nur so undankbar.“ „Was haben wir nicht alles für sie gemacht.“ „Was denken die sich eigentlich dabei.“

Dann die **allmähliche Einsicht**, dass es nicht mehr zurückgeht.

„Das war es also mit dem Familiennest“.

Und schließlich die **Akzeptanz**, dass das alles so, wie es ist, dem natürlichen Lebensfluss entspricht. Man kommt wieder bei sich an und beginnt nun wieder nach sich selbst zu fragen und den eigenen Lebensfaden aufzunehmen. Eltern gehen wieder auf die Suche nach den eigenen Räumen. Und diese Suche ist spannend.

Gehen die Kinder in die Außenräume, in die Welt, so brechen die Eltern in dieser Lebensphase auf in die Innenräume. Die Weltseite haben sie ja entwickelt, jetzt gilt es in der eigenen Seele etwas Neues zu entdecken. Eine Suche nach sich selbst beginnt. C.G.Jung nennt diese Aufbruchszeit eine „Initiation in die innere Wirklichkeit“, die Suche nach der eigenen Ganzheit. Denn letztlich geht es um eine neue Selbstdefinition. Wer bin ich eigentlich? Wer sind wir, wenn wir nicht mehr Mutter und Vater sind? Was haben wir noch vor im Leben? Denn: Unser Leben ist mit dem Auszug der Kinder ja noch nicht zu Ende.

Natürlich können wir auf der alten Bühne der Familie stehenbleiben und auf den nächsten Einsatz als Vater und Mutter warten. Dann warten verlassene Eltern sehnsüchtig auf das erste Enkelkind. Oder man geht in Fürsorgefunktion für die eigenen alternden Eltern. Eltern braucht es immer! Wir müssen uns dann auch nicht neu definieren. Wir dürfen die Alten bleiben.

Für die Beziehung in der Ehe ist das nicht immer förderlich. Es sei denn, beide wollen es so. Dann sprechen sie auch voneinander und miteinander als Mutter und Vater, als Mama und Papa. Dann hat der Archetyp, in den die Natur uns hineingestellt hat, die größere Kraft.

Aber für eine persönliche Entwicklung ist es wichtig, weiterzugehen, einander wieder Partner und Partnerin zu werden.

Selbstständig sich auf den eigenen Weg zu machen - auch um unserer



Bildquelle: aboutpixel.de / Graugänse © Volker Pape

Kinder wollen. Denn die suchen irgendwann Gleichgesinnte, Partner. Ein Gegenüber, das auch aufgebrochen ist, suchend und fragend nach dem eigenen Weg. Somit stehen beide Seiten - Eltern und Kinder - vor dem Aufbruch in eine neue Lebensphase.

Wenn wir mutig sind und die neuen Zeiträume betreten, die uns das Leben schenkt, dann wird es spannend.

Denn erst einmal sind Mütter und Väter geübt in der Selbstlosigkeit. Nicht-Ich galt als Motto. Jetzt Zeit für sich zu haben und auch zu nehmen, das ist zu egoistisch. Das fühlt sich nicht unbedingt gut an. Schuldgefühle tauchen auf. Wir sind es nicht mehr gewohnt, die Dinge für uns zu machen. Aber nehmen wir uns die Zeit, um nach innen zu spüren, lange Gespräche zu führen, Wanderungen zu machen, Dinge zu machen ohne die Absicht von Leistung und Ziel, dann entsteht eine fast meditative Schau auf die Dinge.

*Wir werden ruhiger, achtsamer, leiser.
Wir können zuhören und Anteil nehmen.
Wir haben uns neu gefunden
und können Anderen die Zeit und den Raum geben,
das auch zu üben.*

Sieht sich der Mensch nur biologisch, dann nimmt er mit dem Alter nur ab. Alles wird weniger. Die Sinne, die Kraft, die Konzentration. Sieht er sich aber auch seelisch und geistig so eröffnen sich ihm große Wachstumsmöglichkeiten.

Ein erfahrener, gereifter Mensch sieht die Dinge komplexer, erfasst Situationen ganzheitlicher, er bewahrt sich mehr Abstand von den Dingen. Kann alles gelassener angehen und viel mehr Raum zum Nachdenken geben. Mit dem Älterwerden und dem Bewusstwerden für die Endlichkeit des Lebens, wird auch der Blick auf das Leben ein anderer.

Hat sich das Paar am Beginn der Entwicklung mit den Kindern gefragt:

Sind wir gute Eltern?

So stellt sich jetzt die Frage:

Wer sind wir, wenn wir nicht mehr Eltern sind?

Sollen unsere Kinder unsere Träume verwirklichen oder wagen wir selbst einen neuen Aufbruch?

Erst wenn wir unsere eigenen Träume wieder wahrnehmen und ihre Botschaft verstehen, dann besinnen wir uns auf uns selbst.

Dann ist der Weg von einem kräftigen Flügelschlag nicht mehr weit und wir machen uns auf zu einem Leben, in dem wir auf unsere Seele bezogen noch vieles einlösen dürfen.



Margrit Schafraneck hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafraneck hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafraneck in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafranecks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.