

## Wenn Mütter in Pension gehen

Gibt es eine Art „Pensionsschock“ für nicht-berufstätige Mütter? Ich würde meinen: ja, und zwar dann, wenn das (jüngste) Kind die „Eierschalen“ im Nest zurücklässt und in die Welt hinauszieht, sei es in die nächste Stadt oder auf die andere Seite des Globus.

Obwohl eigentlich von Geburt an vorprogrammiert, oft fast auf den Tag genau berechenbar, jahrelang erwartet und in schwierigen Augenblicken sogar herbeigesehnt, ist dieser Auszug mehr als nur ein Übersiedeln: Es ist das Ende DER wichtigen Ära im Leben einer Mutter. Aber zugleich der Beginn einer neuen!

Manche berufstätigen Mütter haben mit ihrer Doppelbelastung hier allerdings den Vorteil einer akuten Abmilderung des Trennungsschmerzes, wenn sie sich dann mangels der einen Lebensaufgabe noch intensiver ihrer anderen widmen. Tritt der Auszug des (jüngsten) Kindes jedoch zeitnah mit der Pensionierung auf, erwischt es sie doppelt so hart.

Kommen zum „Flüggeworden“ der Kinder dann noch andere signifikante Erlebnisse dazu wie die Menopause oder der Tod der eigenen Eltern, kann es für Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht recht eng werden. Im schlimmsten Fall entwickelt sich das so genannte „EmptyNest Syndrome“, das manchmal therapeutischer oder gar medikamentöser Hilfe bedarf.

Ein gewisses Maß an Traurigkeit ist ganz normal, ebenso der Wunsch, immer wieder ein bisschen Zeit im Zimmer des abwesenden Kindes zu verbringen und sich ihm dort nahe zu fühlen. Man sollte allerdings seine Gefühle und Reaktionen beachten: wer glaubt, dass das eigene Leben mit dem Auszug des Kindes gänzlich seinen Sinn verliert, wer nicht mehr aufhören kann zu weinen, sich für längere Zeit zu Hause vergräbt und niemanden mehr sehen will, läuft Gefahr, in eine echte Depression zu schlittern.

Keinesfalls trifft das „leere Nest“ nur „Vollzeitmütter“ besonders schmerzhaft, obwohl diese Vermutung in einem guten Teil der Ratgeberliteratur genannt wird. Gerade Frauen, die sich für mehrere Jahre besonders intensiv um die Betreuung ihrer Kinder gekümmert haben, verspüren vielleicht auch oder gar vornehmlich Erleichterung und Vorfreude auf das kommende Um-sichselbst-Kümmern, während berufstätige Mütter zwar keinen „neuen Lebenssinn“ suchen müssen, aber möglicherweise enttäuscht mit einem nagenden „War das alles?“-Gefühl über verpasste Möglichkeiten nachdenken.

Wie können sich Mütter nun bestmöglich auf diese „Prüfung“ vorbereiten? Auf jeden Fall werden ja viel Zeit und Energie frei, sobald sich das Haus leert.

Am besten hat man sich schon VOR dem Tag X orientiert und entdeckt, was einen sonst noch glücklich macht.

Was wollte man während der letzten 20 Jahre gerne tun, kam aber nie dazu? Das kann die eine oder andere Stunde mit einem Leih-Bagger zu fahren genauso sein wie ein neues Studium zu beginnen oder einen Tanzkurs, das Erlernen eines (weiteren) Musikinstruments oder gezielter Muskelaufbau im Fitness-Studio. Und natürlich die Anschaffung eines Wohnmobils mit dem man zwar vielleicht nicht endlos aber doch spontan verreisen kann. Manche Mehrfachmutter ist aber für den Anfang schon froh, wenn sie es erstmals seit vielen

Jahren schafft, ihre Bücherregale und Schreibtischladen ganz ohne Unterbrechungen aufzuräumen.

Zum Knüpfen von Kontakten gehört es auch, Familienmitglieder, die man schon lange nicht gesehen hat, zu kontaktieren oder alte Schulfreunde, mit denen es sich lohnt, ein Treffen zu planen. Die oft angepriesenen Versuche, „die lange verschüttete eigene Kreativität zu entfalten und zu malen, töpfern, fotografieren“ hält Volker Heise in der Berliner Zeitung für nicht sonderlich zielführend, er meint: „Meistens führen sie sowieso zur Erkenntnis, dass die Kreativität nicht verschüttet war, sondern einfach nicht da, ...“ Heise könnte Recht haben, aber ein paar unvoreingenommene Versuche ist es allemal wert.

Am wichtigsten ist für Eltern in dieser Zeit, die für jede Paarbeziehung eine sehr schwierige Phase darstellt, zueinander zu stehen. Statistisch gesehen werden die meisten Ehen geschieden, wenn die Kinder kommen – oder wenn sie gehen, deshalb sollte man sich Zeit nehmen, verschiedene Zukunftskonzepte zu besprechen. Wenn ER glaubt, endlich hätte seine Frau mehr Zeit für IHN, und SIE meint, sie hätte endlich mehr Zeit für SICH, wird es etwas kompliziert. Auch könnte es zu Verdross führen, wenn die Frau endlich „raus aus dem Haus“ will, in das ihr Mann, frisch pensioniert, gerade erst wieder „so richtig zurückkommen“ möchte.

Jedenfalls sollten Ehepaare, denen dreiwöchige Urlaubs-Gemeinsamkeit schon zu schaffen macht, mitsammen gute Ideen für die anstehenden 30 bis 40 zukünftigen Jahre entwickeln und Lösungen finden, wenn ihre Ehe welche braucht.

Tiki Küstenmacher empfiehlt als Taktik gegen familiäre Routine, immer wieder etwas zu verändern, zum Beispiel umzuziehen oder die Wohnung neu einzurichten, eine ganz andere Art von Auto zu kaufen und neue Kulturangebote und Sportarten zu entdecken. Auch die Orientierung nach außen und Zeitinvestitionen in soziales Engagement und Hobbys, gemeinsame und einzeln zu pflegende, können der neuen Lebensphase guttun.

Solange das Kind noch im Haus ist, genießen Sie ganz bewusst seine Anwesenheit und reden Sie mit ihm! Angesichts der baldigen Trennung bekommen schmutzige Socken im Bad und herumstehende (sehr) gebrauchte Trinkgläser einen geringeren Stellenwert. Sich darüber zu ärgern ist unnötig (war es eigentlich immer, aber man wollte ja etwas verbessern!). Lassen Sie sich lieber erzählen, was Ihr Kind soeben erlebt, welche Höhen und Tiefen der Tag gebracht hat oder auch welche lustigen Erlebnisse. Lachen Sie gemeinsam!

Steht der Auszug unmittelbar bevor, einerlei, ob das Kind nun über den Atlantik davonfliegt oder nur in der nächsten Stadt studiert, heißt er Trennung, heißt er Abschied, eventuell noch einmal Geburtsschmerz, diesmal hauptsächlich seelischer Art.

Gut tut, sich vor Augen zu halten, dass die Kinder ja nicht einfach verschwinden, sondern nur ein Stück weitergehen, nicht mehr an unserer Hand, aber hoffentlich doch durch uns gestärkt und auf das Leben da draußen vorbereitet. Gegen akuten „Schmerz“ hilft es, zu telefonieren, SMS und E-Mails zu schreiben oder „care-Pakete“ zu senden. Aber in Maßen, denn in einer „ewigen Nabelschnur“ kann man sich auch leicht verheddern!

Was kann ich als „erfahrene“ Mutter jungen Müttern, die oft bis zum Hals in Sorgen und Stress versinken, und sich dann nichts anderes wünschen als ein leeres Haus, erzählen? Meine Botschaft für sie wäre: Contenance! Versucht, gelassen zu bleiben! Genießt eure kleinen Kinder mit allen Sinnen! Lasst euch nicht daran hindern durch unsinnige Vorschriften oder praktische Hindernisse, die man aus dem Weg räumen kann! Holt euch, wenn nötig, Hilfe, und macht das Beste aus diesen (wenigen) Jahren. Die Zeit mit den Kindern ist so kostbar!