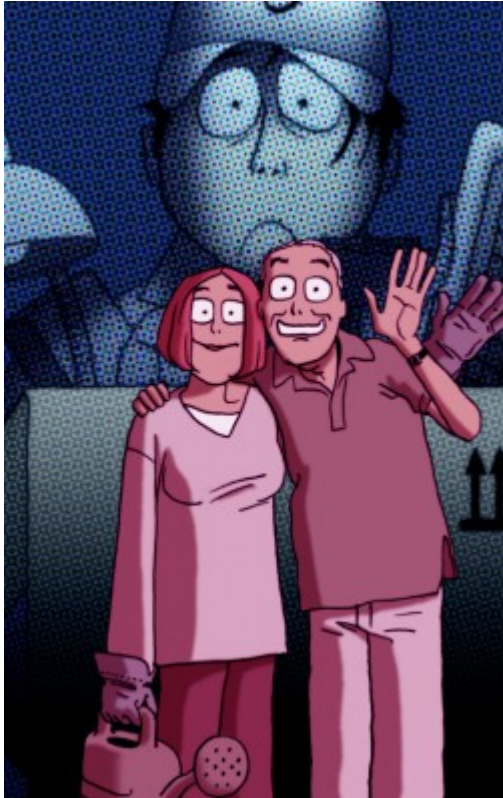


Analyse

## Angst vor der Leere



**Marcel, 19, und Carina, 21, sind gleichzeitig zu Hause ausgezogen. Mutter Claudia, 48, überrascht ihren Mann Rolf, 51, mit der Ankündigung, für vier Monate zu ihrer auf Teneriffa lebenden Freundin zu fliegen.** Durch den Auszug der Kinder werden die Menschen auf sich selbst zurückgeworfen. Es ist eine Zeit der Bilanzierung, und dies zunächst ganz persönlich. Wo stehe ich jetzt? Wie will ich meine Zukunft gestalten? Will ich weiterhin in dieser Partnerschaft leben? Beide sollten sich die Zeit für diese Bilanzierungen nehmen, und Rolf sollte den Rückzug Claudias nicht als Kränkung verstehen. Wichtig ist, dass beide Partner sich darüber austauschen, dass solche Bilanzierungen nicht sprachlos verarbeitet werden. Mein Rat: Richtet euch einen E-

MailAnschluss ein und schreibt euch täglich eure Gedanken, das bringt euch in der geografischen Distanz menschlich näher.

**Manfred, 49, war aktiv, solange sein Sohn Martin, 22, noch im Elternhaus lebte. Seit Martin im vergangenen Jahr das Haus verlassen hat, ist Manfred wie apathisch: kein Sport, keine Wochenendvergnügen. Mit Gattin Regina bespricht er nur noch das Nötigste.** Der Vater reagiert auf den Auszug des Sohnes depressiv. Seine Trauerreaktion ist wahrscheinlich deshalb so stark, weil er vorher in seinem Leben schon Verluste erlitten hat, die er damals nicht wirklich verarbeiten konnte und die nun bei dem neuerlichen Verlusterlebnis wieder aktiviert werden. Es muss gefragt werden, welche Bedeutung die exklusive Vater-Sohn-Beziehung in der Familie einnahm? War die Mutter damit ausgegrenzt? Sollten die depressiven Reaktionen längere Zeit andauern, wäre eine professionelle Psychotherapie anzuraten. Sinnvoll erscheint mir eine Paartherapie, weil Manfred die unverarbeiteten Erlebnisse der Vergangenheit und seine heftigen Reaktionen in der Gegenwart im Hinblick auf seine Zukunft mit seiner Frau ansehen sollte. Psychotherapie ist keine Archäologie; die Vergangenheit sollte nur so weit analysiert werden, wie sie eine Bedeutung für die Zukunft hat - und die liegt in der Paarbeziehung.

**Jeden Abend dasselbe Ritual: Wenn Stefan, 52, nach Hause kommt,**

**hängt seine Frau Susanne am Telefon. Eine bis eineinhalb Stunden telefoniert sie mit ihrer Tochter. Stefan flüchtet vor den Fernseher, in die Kneipe oder vor den Computer.** Warum telefoniert sie ausgerechnet, wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt? Das kann sie tagsüber machen. Den Kontakt zur ausgezogenen Tochter aufrecht zu halten, muss nicht zwangsläufig bedeuten, aus dem Kontakt zum Partner herauszugehen. Und warum flüchtet er denn vor den Fernseher, anstatt ihr zu sagen: Liebling, ich bin da, grüß unsere Tochter, telefoniere morgen mal mit ihr, wenn ich nicht da bin und lass uns jetzt einen schönen Abend haben, gleich hier und jetzt, denn wir haben sturmfreie Bude, die Kinder sind aus dem Haus und wir können jetzt andere Dinge miteinander tun.

**Thomas, 50, hat sich für 16000 Euro eine Harley-Davidson gekauft. Der Vorwurf seiner Frau Evelyn, sie hätten größere Anschaffungen früher gemeinsam besprochen, kontert er: Jetzt, wo die Kinder aus dem Haus seien, könne er sich mal was gönnen.** Hat man sich über Jahre hinweg nur um die Befriedigung der Bedürfnisse anderer gekümmert, kann es zu heftigen Gegenreaktionen kommen, wenn der Druck wegfällt. Thomas hat allerdings vergessen, dass da noch seine Frau ist, die vielleicht auch einige unbefriedigte Wunschträume hat, und dass eine Abstimmung - meine Wünsche, deine Wünsche, unsere Wünsche - vielleicht ratsam wäre. Am schönsten wäre es, wenn das Geld reichte, sie nicht neidisch reagieren würde, sich mit ihm auf die Harley setzen würde und die beiden gen Süden fahren, dahin, wo die Straße im Sonnenuntergang endet und sie sich einen Cappuccino im Straßencafé gönnen.

**Renate, 47, und Gert, 48, haben sich beim Golfklub angemeldet, um nach dem Auszug der 20 Jahre alten Zwillinge, Marc und Marie, aktiv zu werden. Am dritten Wochenende stehen die Kinder vor der Tür: Sie könnten doch zusammen golfen und so den Samstagnachmittag zum Familientag machen.** Auch Kinder müssen sich von den Eltern lösen. In der kindlichen Entwicklung gibt es die "Wiederannäherungsphase". Die ist so in der Zeit zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat. Die Kinder können laufen und sprechen und haben schon ein Stück die Welt erobert und flüchten dann noch einmal unter die Röcke der Mutter, um sich ihrer sicheren Basis zu vergewissern, sich wieder Kraft zu holen für die weiteren Welteroberungen. Mit 20 Monaten ist das normal, mit 20 Jahren nicht: Sorry Kids, da müsst ihr durch. Und wenn ihr es geschafft habt, schreibt mal eine Karte. Wir sind stolz auf euch und gehen jetzt zum Golf.