

Lebenskrisen

Wir behandeln unter der Überschrift "Lebenskrisen" das Thema "Wenn die Kinder aus dem Haus gehen". Was sagen Sie als Familienpsychologe dazu, ist diese Zeit überhaupt eine Lebenskrise?

Nur wenn die Veränderungen die Menschen heftig und plötzlich treffen, sie sich nicht darauf vorbereiten konnten. Eine Krise besteht vor allem darin, dass Menschen mit äußeren Veränderungen oder Anforderungen konfrontiert werden, für die sie keine eigenen Konfliktlösungs- und Bewältigungsstrategien haben. Wer sich also auf die Zeit vorbereitet, als Individuum und als Paar, der kann die Krise meistern. Dazu gehört ein positives Bild der eigenen Zukunft und die Erfahrung, dass Krisen bewältigt werden können.

Was macht dann die Lebenskrise aus?

Manchmal entsteht bei Eltern eine innere Leere, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Dies kann mit einer Sinnkrise verbunden sein, wenn man sich bislang hauptsächlich als Eltern definiert hat und seinen Lebenssinn in der Sorge für die Kinder sah. Allerdings ist dies bei den meisten Frauen immer weniger der Fall, das „empty-nest“ Syndrom passt nicht mehr ins heutige Frauenbild. Es gibt aber auch die meist unbewusste Angst davor, mit dem Partner allein zu sein, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Und als Reaktion darauf können die Kinder wieder mehr gebunden werden. Dies ist ja auch eine Besonderheit bei Stieffamilien, dass sie als Paar das erste Mal allein miteinander sind, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Ich halte übrigens die Stieffamilie für die Normalfamilie der Zukunft.

Sind es dann nur äußere Veränderungen in dieser Zeit?

Nein. Wichtig aus psychologischer Sicht sind weniger die äußeren Veränderungen, als vielmehr die inneren. Der Auszug eines Kindes wäre zunächst nur eine äußere Veränderung, die gar nicht krisenhaft erlebt werden muss. Heutzutage sehen viele Elternpaare dieser Zeit durchaus hoffnungsvoll entgegen, mir geht es manchmal auch so, wenn meine Söhne mir auf die Nerven gehen.

Gibt es eigentlich Unterschiede zwischen dem Auszug eines Sohnes und dem einer Tochter?

Meine Töchter sind ausgezogen und die Söhne sind noch zu Hause, manchmal wünsche ich mir, es wäre umgekehrt. Meine Frau hat dagegen mehr unter der Pubertät der Töchter gelitten, da wurde beinahe täglich die Mutter auf den Topf gesetzt, während heute die Jungs mit ihr liebevoll flirten und mir das Leben schwer machen. Es macht also einen Unterschied, ob man Vater oder Mutter ist, ob die Tochter auszieht oder der Sohn und vor allem, wie man selbst sich von den eigenen Eltern gelöst hat.

Ist das denn heute noch bedeutsam bei Leuten, die über 50 Jahre alt sind?

Alter schützt vor Dummheit nicht und geografische Distanz ist noch keine Ablösung. Ein Auszug aus dem Elternhaus bedeutet nicht automatisch auch eine innere Ablösung. Man kann 1000 km weit wegziehen, und doch noch innerlich sehr gebunden sein an seine Eltern, indem man weiterhin ihren moralischen Geboten folgt,

sich an ihren Regeln orientiert und einfach alles das tut, was ihnen gefallen würde, nur um weiterhin von ihnen als Kind geliebt zu werden, auch wenn man schon älter ist. Das ist noch keine Ablösung, weil es kein eigenes Leben ist. Das Elternhaus sollte die sichere Basis sein, auf der das eigene Leben entwickelt werden kann. Aber genau das ist die Schwierigkeit im jugendlichen Reifungsprozess: sie wissen, was sie nicht wollen, aber sie wissen noch nicht, was sie wollen.

Was macht denn die Pubertät mit der elterlichen Beziehung?

In den jugendlichen Reifungskrisen wird die Paarbeziehung auf eine harte Probe gestellt, aber auch gestärkt. Dennoch haben Eltern pubertierender Kinder immer mein tiefstes Mitgefühl. Eigentlich müssten sie froh sein, die Kinder endlich los zu sein, und damit die Zeit nicht als Krise, sondern als eine Art Befreiung zu erleben.

Das klingt sehr hart, die armen Kinder.

Pubertät ist für fast alle Beteiligten über weite Strecken eine schier unerträgliche Zeit, auch für die Betroffenen selbst. Ich habe den Eindruck, dass Jungen sie noch heftiger ausleben, als Mädchen. Das Gehirn ist eine Baustelle, bisherige kulturelle Errungenschaften werden von heute auf morgen abgelegt und sie weigern sich vehement, die noch funktionsfähigen Teile ihres Gehirns zu nutzen.

Gibt es nicht auch positive Seiten an dieser Übergangsphase?

Natürlich, das ist meine tiefe Hoffnung. Das Leben als Elternpaar, wenn die Kinder aus dem Haus sind, bedeutet u.a. mehr Zeit zum Reisen, mehr Raum im Haus, mehr Geld zur eigenen Verfügung. Dies alles mal unter der Voraussetzung gedacht, dass wir noch fit genug sind, das Leben zu genießen. Diese Lebensphase in der zweiten Lebenshälfte, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, bringt verschiedene Aufgaben und Möglichkeiten mit sich. Zum einen können bisher aufgeschobene persönliche Entwicklungen nachgeholt werden. Dies betrifft insbesondere die Frauen.

Ist es auch eine Art Lebensbilanzierung?

Ja. Die Frauen haben mehr Zeit und Freiheiten für sich, können in den Beruf zurückkehren, obwohl dies leider oftmals sehr schwer ist, sie können eine Fortbildung machen, einem Hobby nachgehen, sich künstlerisch oder politisch betätigen. Die Partner gehen mehr eigene Wege, sollten sich dabei aber nicht aus den Augen verlieren. Manchmal ziehen sie in getrennte Schlafzimmer, was nachts mehr Ruhe verschafft, aber sie sollten auch gezielt gemeinsame Zeit leben: Spaziergänge, Kino- oder Theaterbesuche, Freunde sehen, ausgehen. Die Beziehung muß gepflegt werden, sterben tut sie von allein.

Sie meinen es kommt zu Partnerschaftskrisen, wenn die Paarbeziehung nicht gelebt wird?

Die größte Krise einer Paarbeziehung haben wir heute zu Beginn der Familiengründung, wenn ein Kind geboren wird. Nach den sogenannten Babyflitterwochen sinkt die eheliche Zufriedenheit stark ab und häufig kommt es dann zu Trennungen, wenn die Kinder nur ein paar Jahre alt sind. Solche Paare habe ich häufig in Paartherapien. Es ist also eine Zeit der Krisen, wenn die Kinder in die Paarbeziehung kommen und aus dem Paar eine Familie machen, und wenn die Kinder wieder gehen und aus der Familie eine Paarbeziehung machen.

Geht es also um die Kinder oder um die Liebe?

Menschen tun sich zusammen, weil sie sich lieben, sie heiraten nur, wenn sie Kinder wollen, und sie trennen sich wieder, wenn die Liebe nicht mehr da ist. Das ist die moderne Beziehungslogik, die aufgeklärt und rational klingt, im Kern aber zutiefst irrational ist, weil sie an dem seidenen Faden eines Mythos hängt: der romantischen Liebe.

Stimmt es eigentlich, dass immer mehr Trennungen und Scheidungen in diese Lebensphase fallen und damit die Lebenskrise ausmachen?

Ja, ich habe aus meiner paar- und familientherapeutischen Praxis den Eindruck, dass sich immer mehr Menschen trennen, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Dies hat zum einen auch darin einen Grund, dass die Menschen immer älter werden und sie teilweise 30 und mehr Lebensjahre noch vor sich haben, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Wie soll man solange in monogamen Partnerschaften leben, wenn man es schon schwer genug hat, es so lange mit sich selber auszuhalten. Aber die größte Gefährdung einer Partnerschaft ist immer noch eine bedeutsame und andauernde Außenbeziehung.

Sie meinen Liebesaffären als Beziehungskiller?

Zum einen sind in Liebesaffären der verzweifelte Versuch enthalten, die eigene Beziehung zu ändern. Die Botschaft an den Partner und die Paarbeziehung lautet dann: so will ich nicht mehr leben, die Entwicklungsbedingungen, die mir meine Partnerschaft ermöglichen, stimmen nicht mehr bzw. die Partnerschaft verhindert meine Weiterentwicklung. Dies ist insbesondere für Frauen der häufigste Grund für eine Liebesaffäre und eine Trennung. Es ist im übrigen nicht so, dass im wesentlichen die Männer eine Liebesaffäre haben, prozentual sind es ebenso viele Frauen. Der Unterschied ist nur, dass die Männer so viel über ihre Eroberungen reden müssen, während hier die Frauen die stillen Genießer zu sein scheinen. Häufig werden in diesem Lebensabschnitt Liebesaffären eingegangen, weil die Beziehung zu eingefahren ist, kein Entwicklungsraum mehr da ist und die Füße auch nach dem Sex noch kalt sind.

Dreht sich also wieder einmal nur alles um das Sexuelle?

Nicht nur, aber auch. Wir reden hier über einen Zeitraum, der für die meisten keine sexuelle Aufregung mehr mit sich bringt. Das hat nicht nur etwas mit unserer kulturellen Fast-Food-Orientierung, dem Event-Charakter oder der Fun-Gesellschaft zu tun. Für die eingeschlafene, lustlose, kuschelige und angstfreie Sexualität sind die Menschen allein verantwortlich. Sexualität hat aber auch etwas mit Aggressionen, Eroberungen, Unterwerfungen, Hingabe, Machtkampf, Spiel, Ringen usw zu tun und all das macht auch Angst. Angst davor sich zu verlieren, sich zu öffnen, überwältigt zu werden, seinen Gefühlen und Fantasien zu folgen. Sie haben bis dahin meist schon über zwei Jahrzehnte eine Sexualität praktiziert, die aus dem kleinsten gemeinsamen Nenner besteht und dann auch nur noch langweilig ist, weil sie von aller Aufregung bereinigt ist.

Mal konkret gefragt: Die Kinder sind aus dem Haus, und der Vater verliebt sich in eine jüngere Frau.

Ja, und dann sitzt er bei mir in der Therapie und schwärmt mir vor von grünen Augen,

kurzen Röcken, seidiger Haut und tiefen Blicken. Dann bitte ich ihn, mir doch mal zu beschreiben, wie denn wahrscheinlich die Beziehung zu der grünäugigen Schönheit in 5 Jahren aussehen wird. Und dann beklagt er sich, dass ich ihm alles vermiese, nichts gönne und den Spaß verderbe. Wenn so was dann eine Therapie sei, könne er auf die Veranstaltung verzichten.

Zu recht. Er kommt glücklich rein und geht deprimiert wieder raus.

Als Therapeut werde ich nicht dafür bezahlt, nur freundlich und alles verstehend zu sein, sondern sie beharrlich auf die Folgen ihres Handelns für sich und die anderen hinzuweisen. Verliebte verweigern meist einen Reflexionsprozess und wollen nur ihren momentanen Gefühlen folgen. Psychologie ist aber im wesentlichen der Versuch der Rationalisierung des Irrationalen, des Verstehens des Unverständlichen. Freud hat das so ausgedrückt: wo Es war, soll Ich werden. Triebe sind etwas schönes, aber man muss sie erkennen, reflektieren und beherrschen, sie an der Realität überprüfen.

Herzklopfen, schwitzige Hände, Liebesnächte. Warum soll er das Hochgefühl nicht auskosten?

Verliebtsein ist doch ein präpsychotischer Zustand. Der zumindest partielle Realitätsverlust ist geradezu Bedingung des Verliebtseins. Ich habe als Therapeut auch die Aufgabe, die Klienten mit der Realität zu konfrontieren. Die Antworten, die sie dann finden, sind und bleiben ihre, und damit auch die Verantwortung für ihr Handeln. Das ist manchmal wie bei süchtigen Menschen. Die wollen ungestört weiter ihrer Sucht nachgehen und die Folgen ihres Handelns gerne anderen zuschreiben.

Warum sollte man nicht wieder neu beginnen, wenn die Kinder groß sind und die Verzauberung sich mit demselben Partner nicht mehr herstellen lässt.

Weil die Menschen oftmals Verliebtsein mit Liebe verwechseln, anders ausgedrückt, eine verliebte Liebe mit einer gelebten, reifen Liebe. Liebe ist keine Verliebtheit auf Dauer, eine solche angestrenzte Dauerverliebtheit ist doch etwas für die Pubertät. Die soll er seinen Kindern überlassen und sich der Liebe widmen, die gereift ist. Da kann man auch noch romantische Situationen erleben und vor allem eine Intimität, die im Verliebtsein nicht einmal körperlich zu erreichen ist.

Aber wenn er glaubt, in der Neuen die Frau fürs zweite Leben gefunden zu haben?

Dann habe ich nichts dagegen, im Gegenteil. Nur oftmals verbergen sich hinter den romantischen Ideen – wir sind füreinander geschaffen – lediglich Wünsche nach symbiotischer Geborgenheit, nach bedingungsloser Liebe, in der Widersprüche, Ängste, Konflikte und die stinkigen Seiten der eigenen Persönlichkeit keinen Platz haben. Das sind im Kern inhumane Konzepte, denn wir Menschen sind nicht so.

Deswegen gehen doch Millionen ins Kino.

Das Problem ist nur, dass sie nicht mehr herauskommen. Die Voraussetzung der romantischen Liebe war doch immer, daß sie nicht erfüllt wird. Wenn Ingrid Bergmann mit ihrem Typen diese Kneipe in Casablanca übernommen hätte, was wäre es denn gewesen in ein paar Jahren? Dann hätte sie die Schürze an und würde die Leute bedienen und sie würden älter miteinander. Dann stellt sich in der Therapie die Frage:

Wollen sie das, können Sie sich das vorstellen ? Wenn ja, dann ist das gut. Aber warum probiert er es nicht mit der Frau, die er schon länger kennt?

Weil er sich neu verliebt hat.

Die Liebe ist eine Konstruktion. Man liebt in jemanden etwas hinein, damit man es wieder herauslieben kann. Man macht mittels Projektion einen Menschen zu einem Ideal, entsprechend einem inneren Bild und versucht dessen reale Korrekturen so lange zu leugnen, bis es sich nicht mehr aufrechterhalten läßt. Besser wäre es, das Idealbild entlang der Realität zu überprüfen, notfalls zu korrigieren und letztlich anzuerkennen, daß Menschen nun einmal nicht so sind, sondern auch eklig und stinkig. Das anzuerkennen ist etwas wirklich humanes, weil es etwas mit der Anerkennung des Menschen in seiner Realität zu tun hat. Die romantische Liebe ist inhuman, weil sie nur das Schöne, die Verzauberung kennt, aber nicht die unangenehmen Seiten, aus denen Menschen auch bestehen. Und wenn man diese Seiten dann auch beim Liebespartner später entdeckt, dann fühlt man sich von ihm oder vom Schicksal betrogen, anstelle zu sagen: deine Erwartungen sind inhuman, dein Konzept der Liebe ist unmenschlich und daher nicht lebbar. Wenn Menschen dies erst erkennen, wenn sie Kinder haben, dann will ich nicht, dass die Kinder unter den infantilen Wünschen ihrer Eltern leiden.

Also doch zusammen bleiben, bis der Tod sie scheidet?

Ich sage den Leuten, sie können sich trennen, zusammen bleiben, Geliebte haben oder als Singles leben. Was immer sie tun, sie sollen es in vollem Bewusstsein der Konsequenzen ihres Handelns tun, sie sollen selbstverantwortlich werden, und sich nicht beim Schicksal, bei der Liebe, beim Kapitalismus, dem Patriarchat oder bei mir beklagen. Das heißt für mich, eine reife Persönlichkeit zu werden und das ist das Ziel einer Therapie. Ich habe übrigens vor kurzem ein Anti-Trennungs-Programm für Männer geschrieben, vielleicht wollen Sie das mal abdrucken.

Und was machen Sie, wenn Ihnen die Grünäugige begegnet?

Die sitzt im Dutzend jeden Tag in meinen Seminaren und hat es nur darauf abgesehen, mich fertig zumachen und mich mein Alter spüren zu lassen. Und ich denke: Ihr seid so gnadenlos schön, ihr jungen Menschen, das ist kaum auszuhalten. Und dann höre ich sie miteinander reden, spüre den Generationsunterschied und bin froh, dass ich seit 29 Jahren mit meiner Frau zusammen bin.

Was also raten Sie abschließend solchen Paaren, deren Kinder aus dem Haus gehen?

Aus der Sicht der modernen Menschen ist die Liebe das wichtigste im Leben. Fragen sie mal jemanden, was die Liebe ist. Sie werden so viele Antworten bekommen, wie sie Menschen befragen. Die wissenschaftliche Erforschung der Liebe ist erst wenige Jahrzehnte alt. Und die moderne Paarpsychologie, die auch nicht viel älter ist, kann uns in bezug auf ihre Frage mit einfachen Antworten begegnen: bleiben sie als Paar im Kontakt miteinander, pflegen sie ihre Partnerschaft mindestens ebenso wie ihren Garten oder ihr Auto, reden sie miteinander. Dabei muß man Alltagsgespräche von sogenannten wesentlichen Gesprächen unterscheiden. In Alltagsgesprächen geht es um den Kindergarten, die Tagesplanung, den Kindergeburtstag, den nächsten Urlaub oder die Schule. In wesentlichen Gesprächen sprechen sie über sich selbst, über ihre

Zweifel im Job, ihre Wut auf ein Kind, ihre Wünsche an die Zukunft, ihre Ängste in der Liebe oder ihre Erwartungen an sich selbst. Solche Gespräche führen die Partner in meinen Paartherapien und häufig sagen mir insbesondere die Frauen, dass sie gern zu mir kommen, weil sie hier erfahren, wie es ihrem Mann wirklich geht. Wenn die Menschen sich solche Fragen stellen und darüber mit dem Partner Gespräche führen, können sie Konflikte lösen oder Krisen meistern.