

## Antworten auf Fragen

### I. Manfred..

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. Diese früheren Verlusterlebnisse sind dem Vater wahrscheinlich gar nicht bewusst und er würde es weit von sich weisen, dass sie mit dem Auszug seines Sohnes irgendetwas zu tun haben. Darüber hinaus hatten Vater und Sohn wahrscheinlich eine sehr bedeutsame und nahe Beziehung. Der Vater sollte sich fragen, welche Bedeutung sein Sohn für ihn wirklich hatte, welchen Platz er in seinem inneren Erleben einnahm. Was hat diese Vater-Sohn-Beziehung möglicherweise mit der Beziehung des Vaters zu seinem eigenen Vater zu tun? Wollte er in der Beziehung zu seinem Sohn etwas anders machen oder gar korrigieren, was er selbst als Sohn leidvoll erlebt hat? Und aus systemischer Sicht muß gefragt werden, welche Bedeutung die exklusive Vater-Sohn-Beziehung in der Familie einnahm? War die Mutter damit ausgegrenzt? Sollten die depressiven Reaktionen von Manfred längere Zeit andauern, wäre ihm eine professionelle Psychotherapie anzuraten. Sinnvoller erscheint mir allerdings 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 soweit analysiert werden, wie sie eine Bedeutung für die Zukunft hat – und die liegt in der Paarbeziehung.

### II. Marcel

Durch den Auszug der Kinder werden die Menschen auf sich selbst zurück geworfen. 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? Was will ich mit meiner restlichen Lebenszeit anfangen? Welche Interessen und Wünsche habe ich in den letzten Jahren aufgeschoben, die ich gern verwirklichen würde? All dies Fragen zunächst an die eigene persönliche Entwicklung. Rolf wird sich sicherlich auch mit diesen Fragen auseinandersetzen, nur anders als Claudia. Beide sollten sich die Zeit für diese Bilanzierungen nehmen und Rolf sollte den Rückzug Claudias nicht als Kränkung verstehen. Wichtig ist allerdings, dass beide Partner sich darüber austauschen, dass solche Bilanzierungen nicht sprachlos verarbeitet werden. Dies wirft die Frage auf, wie die Partner in der Vergangenheit mit solchen Entwicklungsthemen umgegangen sind. Wenn sie in einer Kultur des partnerschaftlichen Austausches gelebt haben, dann werden sie die Distanz für die persönlichen Reflexionen nutzen können, sich anschließend austauschen und gestärkt aus dieser Entwicklungskrise hervorgehen können. Wenn sie sich allerdings lediglich zurückziehen und in der Einsamkeit in inneren Monologen verharren, kann dies zu Entfremdungsgefühlen vom Partner führen. Dann ist der Urlaub zur Freundin der Anfang vom Ende der Beziehung. Mein Rat wäre: Richtet euch einen email-Anschluss ein und schreibt euch täglich eure Gedanken, das bringt euch in der geografischen Distanz menschlich näher.

### III. Stefan

Warum telefoniert sie ausgerechnet, wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt ? Das kann sie doch vielleicht tagsüber machen. Den Kontakt zur ausgezogenen Tochter aufrecht zu halten muss doch nicht zwangsläufig bedeuten, aus dem Kontakt zum Partner heraus zu gehen. 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...

### IV. Thomas

Kinder sind nicht nur eine Quelle der Glückseligkeit, der Liebe und Freude, nicht nur Anlass für elterliche Verzweiflung und eheliche Streitigkeiten, sondern auch teuer. Kinder kosten Geld, über Jahre und Jahrzehnte und so manche Harley Davidson könnte in der Garage stehen, wenn die lieben Kleinen nicht da wären. Sind sie dann endlich aus dem Gröbsten raus und mit Frieden aus dem Haus, dann kommen die aufgeschobenen und lange verdrängten Wunschträume wieder hoch. Hat man sich über Jahre hinweg nur um die Befriedigung der Bedürfnisse anderer gekümmert, kann es zu heftigen Gegenreaktionen kommen, wenn der Druck wegfällt. „Jetzt bin ich mal dran !“ Der gute Mann hat allerdings vergessen, dass da noch seine Frau ist, die vielleicht auch einige unbefriedigte Wunschträume in ihrer Seele bewegt und dass eine Abstimmung – meine Wünsche, deine Wünsche, unsere Wünsche – vielleicht ratsam wäre. Am Schönsten wäre es, wenn das Geld reicht, 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 Straßenkaffee gönnen.

### V. Renate

"Haben Sie noch Sex oder Golfen Sie schon?" Wunderbar, wenn das Ehepaar eine gemeinsame Passion hat. Aber irgendwie scheint diese traute Harmonie der Eltern beim Golfspielen für die Kinder schwierig zu sein. Warum wollen sie wieder nach Hause, wo sie doch schon draußen waren, was zieht sie in die Familie zurück, warum wollen sie einen Familientag machen – und das auch noch jede Woche ? Haben sie das Gefühl, sie könnten die Alten nicht alleine lassen ? Auch Kinder müssen sich von den Eltern lösen, nicht nur die Eltern von den Kindern. In der kindlichen Entwicklung gibt es eine Phase, die wir Psychologen die Wiederannäherungsphase nennen. 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 und gut so, mit 20 Jahren nicht mehr. 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.

### VI. Benjamin

Was heißt denn eigentlich: Ganz von vorne anfangen? Ein Blick in den Rasierspiegel sollte genügen ihm zu zeigen, dass ganz vorne ganz weit hinten

liegt. Anscheinend hat er doch das Gefühl, etwas verpasst zu haben, in den letzten Jahren eher funktioniert, als gelebt zu haben. Da ist in den letzten Jahren auf stille Weise etwas in der Paarbeziehung passiert, die Veränderungen haben sich über Jahre entwickelt, so dass heute nur noch Ergebnisse ausgetauscht werden können. Wenn er sich so sicher ist, hat die Beziehung wahrscheinlich keine Chance mehr. Solange sich Partner Veränderungen in ihrer Beziehung wünschen, so lange habe ich noch Hoffnungen. Tun sie dies nicht mehr, dann hat einer von beiden den Ausstieg schon beschlossen oder gar eingeleitet. Derjenige, der die Beziehung verlässt ist subjektiv meist der Glücklichere, hat dafür aber mit heftigen Schuldgefühlen zu kämpfen. Zumindest aber hat der Mann Stil, verlässt nicht einfach das Haus nach 26 Jahren zum Zigaretten holen auf Nimmerwiedersehen, sondern lädt seine Frau zum Essen ein, wartet mit seinen Eröffnungen bis nach dem Hauptgang und ist dabei verlegen. Das ehrt ihn, rettet ihn aber nicht. Vielleicht will er sie aber nur gütlich stimmen, um ihren Zorn zu lindern und die zukünftigen Zahlungen gering zu halten?

#### VII. Ruth

Loriot ist 80 Jahre alt geworden und wir alle erinnern uns an "Ödipussi". „Aber mein Sohn, du bist doch erst 56, andere Jungs in deinem Alter wohnen doch auch noch zu Hause. Warum willst du denn ausziehen?“ Der Ödipus-Komplex ist ein Beziehungsthema, das nicht nur aus der Sicht des Kindes gedacht werden darf. Auch Mütter können daran interessiert sein, dass der Sohn zu Hause bleibt, damit sie nicht so allein ist, ihre Einsamkeit nicht spürt oder sich gar überlegen muß, was sie mit dem Rest ihres Lebens anfangen kann. Wer als Mutter den Sinn des eigenen Lebens nur in der Aufzucht der Kinder gesehen hat, der verliert eben nicht nur den Sohn, sondern auch den Lebenssinn, wenn dieser geht. Gott sei Dank gibt es solche Frauen immer weniger – und dies ist nicht nur aus der Sicht der Söhne so, sondern vor allem aus der Sicht der betroffenen Frauen und Mütter.