

## Wie Paare wieder zusammen finden können Leere nach dem Sturm



© Sven Jacobsen

Der Herbstblues kommt, wenn die Kinder gehen. Der Moment des Abschieds: Wie geht's weiter?

Der Sohn sagt: "Ich ziehe aus." Und die Mutter sagt: "Ich auch." Der Junge erschrickt. "Aber du ziehst doch nicht mit mir zusammen?" Da kann die Mutter ihn beruhigen. Das bestimmt nicht! Sie hat genug von Wäschebergen, herumliegenden Schuhen und Jacken, verschütteter Milch und stehengelassener Butter, vom Heranschaffen und Abräumen. Sie ist 45, im Beruf erfolgreich. Aber auch ausgelaugt. Jetzt wird es Zeit, im Leben etwas Neues zu beginnen. Nein, kein neuer Rosenkavalier, kein später Karrieresprung - aber eine kleine Wohnung und viel Muße für sich.

### **Der Test: "Partnerschafts-Zufriedenheit und Kommunikation"**

Unternehmen Sie etwas gegen das Schweigen in der Beziehung. Stellen Sie fest, ob Ihre Kommunikation noch lebendig oder bereits versteinert ist.

Nicht nur Väter in der Midlife-Crisis, auch Mütter verlassen immer häufiger das Haus. Denn wenn die Kinder flügge sind, sitzen auf den Sofas nur noch Mann und Frau. Die Pflicht ist erfüllt, wie soll nun die Kür aussehen? Weiter im Parlauf?

Gemeinsam um die Welt oder in dem Haus bleiben, das jetzt viel zu groß ist?

Jede Ablösung wirft die Abgelösten auf sich selbst zurück. Wer ist sie, wenn sie nicht mehr sorgende Mutter ist, wer er? Sind sie noch Partner, oder sind sie, über die Jahre von heulenden Sirenen, quengelden Kleinkindern, stinkfaulen Schulversagern und pubertierenden Ungeheuern aufeinander gehetzt, zu verbitterten Gegnern geworden?

Das erste Höllenfeuer durchwandern Paare nach jener Glücksphase, die Therapeuten "Babyflitterwochen" nennen: Die Kinder sind noch klein. Das zweite große Krisengebiet betreten sie, wenn die Kinder das Haus verlassen. Vor der Silberhochzeit schnellte die Scheidungsrate, so die Statistik, noch ein letztes Mal hoch. Denn an der Wohnzimmerdecke steht in unsichtbarer Hexenschrift geschrieben: "War das jetzt alles?" Empty nest syndrome nennen Soziologen eine vornehmlich Müttern auf die Seele geschriebene Depression. Ein Phänomen des zu Ende gegangenen 20. Jahrhunderts. Denn in früheren Zeiten wurden Eltern selten alt genug, um den Auszug des Jüngsten noch zu erleben. Heute stehen ihnen bei guter Gesundheit mindestens noch einmal so viele Erdentage in Aussicht, wie sie mit der Aufzucht verbrachten.

**Väter überrascht die Leere** ebenso. Der Job, die Überstunden - für die Familie war jahrelang abends nur ein Anruf aus dem Stau vor dem Autobahnkreuz geblieben. Gerade jetzt, wo er nicht mehr nur vorankommen, sondern endlich ankommen will, sind die Jungen ausgeflogen. Time-shift heißt dieser Lebensabschnitt im Fachjargon. Bis hierher ging es bergauf. Und wenn der letzte Spross Stereoanlage, Hanfpflanze und Matratze in den Avis-Kleintransporter lädt, hat Papa seinen Gipfel erreicht. Von dort oben ist die Aussicht auf die weitere Berufslaufbahn oft trübe. Die Kurve sinkt. Jetzt, da er mehr Zeit hat und, altersweise geworden, das Zuhören lernt, wollen seine Kinder nichts mehr erzählen.

**Das Bild einer depressiven Mutter**, die ohne Raum für sich nur für die Kinder gelebt hat und pathetisch einer verlorenen Familie nachhängt, basiert auf Studien von Frauen, die jahrzehntelang Ärzte und Psychologen aufsuchten. Die jüngsten Befragungen der Wissenschaftlerin Christiane Papastefanos aber ergaben jetzt: "Die meisten fühlen sich entlastet, empfinden Freude, dass diese Phase abgeschlossen ist." Problematisch sei heute etwas ganz anderes: "Viele Frauen haben genau wegen des Freiheitsglücks Schuldgefühle."

Barbara Schank nicht. Kurze dunkle Haare, Wranglerjeans, gelb-orangener Ringpulli, 44 Jahre alt und ungeschminkt: eine moderne Mutter. Vier Kinder. An den Wänden ihrer neuen Wohnung hängen Aquarelle, selbst gemalt. Auf dem Bauertisch stehen elf Rosen, rote Rosen.

Es war im letzten Urlaub, ohne ihren ein Jahr älteren Ehemann, nur mit den zwei Jüngsten, auf dieser langen Autofahrt mit einer alten Freundin. Barbara Schank erzählte und erzählte. Der mitleidvolle Blick, als die Freundin sich zu ihr drehte: "So wie du möchte ich nicht leben!" Da dachte sie: "So möchte ich eigentlich auch nicht leben." Das gab den Anstoß zur Trennung. Mit 19 hatte sie geheiratet. "Er war mein erster ernsthafter Freund, und es war glasklar: Wir wollen bis ans Ende der Tage zusammenbleiben."

---

**Für die Unternehmensberaterin für Software, Christine Friedemann, 54, und ihren Mann Karim, 62, Elektronikingenieur, war der Auszug**

Kein Jahr später, mitten in der Schwesternausbildung, wurde sie schwanger. "Schneller als gedacht, aber wir waren happy." Sie wurde

**ihrer beiden Söhne Abschluss einer fließenden Übergangszeit. Das Auslandsjahr, Freundinnen, Partys - sie hatten ihre erwachsenen Kinder schon vorher oft lange nicht gesehen**

Christine: "Ich hatte auf einmal nicht mehr sieben Waschmaschinen zu waschen, der Kühlschrank war nicht immerzu leer, ich bin nicht mehr über irgendwelche Dreckhaufen gestolpert. Und plötzlich war es so leise im Haus. In unserer Beziehung kriselte es schwer. Dann aber haben wir gesagt: "Die Kinder wohnen zwar nicht mehr hier, doch wir bedeuten uns so viel, dass wir es aufs Neue miteinander versuchen." - Karim: "Ich war daran gewöhnt, dass Trubel hier war, dass die Jungs ihre Freunde mitbrachten. Der Auszug der Kinder war ein wichtiger Einschnitt für mich - so wie die erste eigene Wohnung oder die Heirat. Aber es ist nicht nur schlecht. Man findet zu sich selbst. Wir haben so viele Gemeinsamkeiten entdeckt, dass wir zusammenbleiben wollen."

"so richtig zur Fachfrau für natürliche Geburt und Stillen". Sechs Monate pausiert, die Ausbildung fortgesetzt und beim Examen schon wieder ein runder Bauch. "Wir hatten ein grenzenloses Vertrauen ins Leben."

Keine klaren Berufs-, aber umso klarere Lebensvorstellungen: "Friedensbewegt, auf Öko wollten wir alles anders machen, Verantwortung für die Zukunft tragen und eine Großfamilie gründen." Damals, im Saarland, trug sie noch Indienkleider und Birkenstock-Sandalen, die Haare so lang wie Rapunzel. Er lief genauso durch Homburg, "bis auf die langen Kleider", jobbte, spielte Klavier und kümmerte sich um die Kinder. Dann der Umzug nach Berlin, er hatte einen Studienplatz. Das vierte Kind war gerade ein Jahr alt. Barbara Schank hält inne: "Wenn ich das so

---

erzähle, bin ich voller Bewunderung, was wir gestemmt haben!"

Nach acht Jahren Kinderpause, nahm sie zuerst eine halbe, dann eine dreiviertel, schließlich eine volle Stelle in der ambulanten Pflege. Bei jedem neuen Paar Winterstiefel wurde vorher ein Kassensturz gemacht, jede verlorene Kinderjacke führte fast in die finanzielle Katastrophe. Ausgehen, Freunde treffen, ein "bisschen Wohlstand" - alles zurückgestellt. Eltern eben, zusammengeschweißt im Kampf gegen die Unbilden des Alltags. "Wir schaffen das! Wir halten zusammen. Das war unser Glaubenssatz!"

Und doch: Der Stress mit dem Konto, das Kochen, die Kinderorganisation und Kalenderführung, sechs Spalten für alle Familientermine, alles lastete auf ihren Schultern. Inzwischen war sie 35, es nagte Zweifel: "Was gibt uns unsere Ehe, außer dem Kinderglück?" Dieses lauwarmer Nebeneinanderherleben, einmal in der Woche den Babysitter für einen Kinoabend mit ihm, das war zu wenig. Mit Freunden sprechen, Ratgeber lesen, zur Paarberatung gehen, alles hat Barbara Schank vorgeschlagen.

Er winkte ab. "Psychologisches Geschwätz". Aber wirklich trennen? Mit vier Kindern? Und er, noch im späten Studium, würde er ohne sie zurechtkommen? "Wir hatten doch unsere Lebensvorstellung gemeinsam verwirklicht - unsere Familie war unteilbar."

Wenn sich Paare mit dem Auszug der Kinder trennen, sagen Familientherapeuten, sind die Risse Jahre früher entstanden. Die Kinder sind der Kitt im morschen Gemäuer.

**Als Barbara Schank sich** vor 14 Monaten eine Wohnung suchte, schien dies kaum jemanden zu überraschen: Ihr Mann gestand ein, dass er die Beziehung früher auch schon einmal innerlich abgehakt hatte. Ihre Mutter sagte zur Trennung: "Hätte ich auch tun sollen. Jetzt ist es zu spät." Ihr Ältester sagte: "Wundert mich, dass ihr das nicht schon vor acht Jahren gemacht habt!" Er hatte damit genau den Punkt getroffen, an dem die Krise ihren Lauf genommen hatte. "Schon erstaunlich". Nur der Jüngste weinte. "Der hielt wohl unsere vorgespielte Familie für echt, das macht mir ein schlechtes Gewissen."

Der im Juli verstorbene Altmeister der Paartherapie, Michael Lukas Moeller, stellte fest: Beziehungen sterben von allein. Dreiviertel aller Scheidungen werden dann von Frauen eingeleitet. Nach fünf Jahren Ehe sagen zwei Drittel der Männer, sie würden ihre Frauen wieder heiraten. Aber von denen würde nur die Hälfte wieder mit ihren Gatten vor den Traualtar treten.

Bei den Meinerts, die nicht Meinert heißen und sich hier so nennen, weil Trennung immer noch als Scheitern gilt, war der Tisch stets voll gewesen und mit Problemen wie versiebtten Klassenarbeiten, Liebeskummer und Schüleraustausch reichlich gedeckt.

Paul Meinert: "Auf einmal saßen da nur noch Karin und ich. Und ich fragte mich: Ja, was ist jetzt eigentlich? Was gilt denn noch? Da habe ich das erste Mal in mich hineingeguckt." Sie hätten, sagt er "eine gute Ehe" geführt. "Höhen und Tiefen, normal."

---

**Ingrid Röntgen, 57, Industrie-Kauffrau, und ihr Mann, Götz, 59, selbstständig, erleben die Veränderung in Raten: Drei ihrer Töchter sind schon ausgezogen, und auch Pia, 21, wird demnächst eine eigene Wohnung suchen**

Ingrid: "Vor 14 Jahren zog Daniela nach Hongkong. Dann Bettina nach Hamburg. Zuletzt ging Julia. Immer das voll gepackte Auto, viel Gewinke. Rotz und Wasser habe ich geheult. Es ist jedes Mal so, als würde jemand sterben. Irgendwann haben wir begriffen, dass wir nicht mehr nur Mama und Papa sind, sondern Götz und Ingrid. Mit den Kindern verging unsere Ehe im Sekundenbruchteil, die Tage zu zweit sind länger und intensiver." - Götz: "Ich dachte irgendwann daran, einfach auszubüchsen. Nachzuholen, was man verpasst hat, wenn man das erste Kind schon mit Anfang zwanzig bekommt. Wir haben gestritten, viel geweint. Irgendwann hat uns eine Mischung aus Verantwortung, Bewusstsein und Liebe

**Aber wo sind jetzt die Brücken**

zueinander, fragte sich der Münchner Architekt. "Interessiert sie sich für die Dinge, die mich interessieren? Und umgekehrt?" Ehen zerfallen, wenn es keine gemeinsame Weiterentwicklung mehr gibt, warnen Therapeuten. "Meine persönliche Entwicklung hat Karin Angst gemacht," sagt Paul Meinert. Er hat so viel gelesen, philosophische Bücher, fernöstliche Schriften, ging zur inneren Einkehr ins Kloster. "Ich hätte gewünscht, sie hätte auf der Stuhlkante gesessen, gefragt: Was machst du da? Warum gehst du da hin? Ich finde das blöd."

Aber sie fragte nicht nach. Auch damals nicht, sein Seitensprung mit einer Studienkollegin, eigentlich harmlos. "Meine Frau wollte gar nicht wissen, warum." Da war nur noch "Verfilzung", dieses "Mir geht es so, weil du so bist".

so fest zusammengeschweißt wie nie  
zuvor."

Nach 24 Jahren ist er aus dem  
gemeinsamen Haus mit Garten

wieder in die Stadt gezogen. Nach Schwabing, "alles ist mit dem Rad zu  
erreichen". Zwei Stunden Zeitung hat er gelesen im Studentencafé, "ich darf  
gar keinem sagen, wie gut es mir geht".

Vor allem nicht ihr. "Sie sitzt im Haus. Und es ist wie ein Karussell, auf das  
die Kinder weiter auf- und abspringen." Am liebsten würde er sagen: "Verkauf  
den ganzen Krempel. Was hängt man sich alles ans Bein."

Dieser Mühlstein der Gewohnheit, endlich ist er von der Schulter. "Früh  
aufgestanden, Familie geweckt, Frühstück gemacht." Dieses ewige  
Ungenügen: Der Schreibtisch noch voll, aber dann dieses andere Muss, die  
Kinder wollen den Vater noch sehen. Und wieder die S-Bahn verpasst. "Jetzt  
bleibe ich abends länger im Büro. Und dafür treffe ich mich zur besten  
Arbeitszeit mit meiner Tochter, und wir sprechen alles durch."

Paul Meinert zog nicht aus, wie einer, der Zigaretten holt. Die Tochter, die das  
Haus gerade verlassen hatte, lud zur Familienkonferenz und wurde wieder  
ganz Kind. "Nee," protestierte sie, "ich brauche noch ganz viel  
Unterstützung." Dass es hoch her ging, fand er gut. Obwohl ausgezogen,  
kümmert er sich intensiv um die Kinder. "Ich will mich nicht abseilen, spüre  
die Verantwortung."

Die Fälle Meinert und Schank sind exemplarisch. Männer in der Lebensmitte  
entwickeln eher weibliche Seiten, stellte der Psychoanalytiker C.G. Jung fest,  
während Frauen ihre männlichen Kräfte entdecken. Nicht Er steigt noch  
einmal voll in den Job ein, sondern Sie. Er sucht nach dem Fehlenden. Vom  
(männlich-aggressiven) Yang zum (weiblich-sanften) Yin, sagt der Therapeut  
Hans Jellouschek. Der Mangel an Sinnlichem dringe ins Bewusstsein. Nichts  
könne dann einen Mann so erschüttern wie die Frage: "Bist du glücklich?"

Für solche Sinnfragen ist keine Zeit, solange noch die härtesten  
Familienschlachten geschlagen werden. "Hormonschub" heißt die biologische  
Entschuldigung für die Unerträglichkeiten pubertierender Nesthocker. Die Tür  
knallt, dass sich der brave Familienvater fragt, was eine neue Zarge kostet.  
Konsequent bleiben, nicht nachgeben, fordert die Mutter. Aber er zieht als  
friedensstiftender Blauhelmsoldat ins Kinderzimmer, um sich zwei Stunden  
später auf dem Wohnzimmersofa von seiner Frau des Hochverrats bezichtigen  
zu lassen. Kein Wunder, er hat sie ausgeschlossen. Und überhaupt, was sollen  
diese vertauschten Rollen? Ist er nicht zuständig für Regeln und Verbote? Und  
sie für den Ausgleich? Die Rollen wechseln dreimal täglich und auch die  
Vorwürfe. Einer kriegt immer etwas ab. Und alles nagt am ewigen Bund.

**"Die eheliche Zufriedenheit"**, sagt Wolfgang Hantel-Quitmann, Hamburger  
Paartherapeut, "sinkt in dieser Phase auf einen bedenklichen Nullpunkt."  
Höchste Alarmstufe und vielleicht letzte Chance. Gerade jetzt, wo Eltern am  
wenigsten Zeit, Nerven und Kraft für einen Austausch über ihre Beziehung  
haben, sollten sie sich die Zeit nehmen, die Kraft aufwenden. Sonst kommt  
schleichend die Partnerschaft abhanden. Einen solchen Prozess aber kann man

aufhalten, oft sogar umkehren, wenn man sich verbündet, statt sich auseinander dividieren zu lassen von den Ansprüchen der Kinder.

---

**Der Krankenpfleger Bernd Chrzanowski, 54, und seine Frau Monika, 43, eine Hauswirtschaftsangestellte, fühlten sofort ein Vakuum in ihrem Leben, als sich ihre Tochter Claudia, 20, vor einem halben Jahr von Borkum aufs Festland verabschiedete**

Bernd: "Gleich nachdem Claudia ausgezogen war, fragte ich meine Frau: Willst du noch ein Kind? Irgendwie spürten wir beide den Wunsch, das Rad der Zeit noch einmal zurückzudrehen. Aber der Gedanke, von vorne anzufangen, noch mal 20 Jahre unseres Lebens einem Kind zu widmen, hat uns dann doch abgeschreckt." - Monika: "Für uns begann eine Entdeckungsreise in die eigene Partnerschaft. Wir haben uns dafür viel Zeit genommen, haben viel miteinander geredet, gemeinsam Sprachen gelernt. Bernd ist ein guter Zuhörer, das war mir vorher nicht bewusst, weil es immer irgendwie um unsere Tochter ging. Wir haben unsere Rollen getauscht: Ich gehe ganztags arbeiten, Bernd schmeißt den Haushalt und kocht. Wir haben uns neue Möbel gekauft und sparen Geld für ein Häuschen am türkischen Marmara-Meer. Ich habe endlich Zeit, Freunde zu besuchen. Bernd spielt wieder Gitarre und modelliert Gipsfiguren."

---

Das setzt ein wenig logistische Planung voraus. Vielleicht ein Wochenende zu zweit, um miteinander ins Gespräch zu kommen über sich selbst. Opening up nennen es die Psychologen. Wer miteinander spricht, betreibt Konfliktvorbeugung ersten Ranges, lehrte Michael Lukas Moeller in seinem Buch "Worte der Liebe".

Sprechen heißt Fragen stellen: Wie behandelst du mich? Wie offen bist du für meine Probleme? Weißt du überhaupt, was mich beschäftigt? Was machen wir noch zusammen? Was vertraust du mir an? Hörst du mir eigentlich noch zu? Zugegeben: Das bereitet Mühe nach Jahren der Fixierung auf die Kinder und ihre Sorgen. Eltern müssen aus den gewohnten und bequemen Bahnen ausbrechen, sich gegenseitig unbequemen Wahrheiten stellen. Bei allen Untersuchungen glücklicher und unglücklicher Paare wurde deutlich, dass die Basis des Glücks der wechselseitige Austausch ist. Auch wenns mal heftig wird.

Barbara Schank und ihr Mann haben sich nicht geschrien. "Er ist ja kein

Scheusal, im Gegenteil. In dem bisschen Zeit, das uns blieb, haben wir versucht, einander Gutes zu tun." Aber das hat nicht gereicht. Wenn es doch mal richtig geknallt hätte! Aber alles, sagt sie, war "nur lau". Statt mit Geschirr zu werfen, haben sie gesagt: "Du, das macht mich traurig."

**Der Familientherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann warnt vor oberflächlichem Gleichklang: "Paare müssen lernen, an Konflikten zu wachsen. Je mehr sie auch durch die Erfahrungen als Eltern gestärkt sind, desto weniger bedrohlich ist der jeweils nächsten Konflikt. Wenn sie die Erziehungsjahre in Abspaltung und Harmonisierung verbracht haben und die Veränderungen sie unvorbereitet treffen, überwältigt sie die Krise."**

So sehr Paarbeziehungen durch jahrelange Familienthemen dominiert werden, und es sich vor lauter Elternsein und Elternverantwortung kaum noch als Paar leben lässt, so kritisch wird die Perspektive dann, wenn die jugendlichen Reifungskrisen ihren Auszug aus der Familie signalisieren. Sind die Kinder

erst aus dem Haus, werden die Eltern auf ihre Paarbeziehung zurückgeworfen. Dies ist oft ein Grund, die Kinder zu halten und zu binden. Eltern wollen der Auseinandersetzung miteinander ausweichen. Aber es hilft nichts. Sie werden sich, wenn sie nicht auseinander gehen wollen, als Paar wiederentdecken müssen. Das bedeutet für das Ende der Kindererziehung und angesichts der Endlichkeit des eigenen Lebens, in die Zukunft zu sehen: Was wollen wir zusammen noch erreichen? Wollen wir vielleicht sogar etwas Neues beginnen?

Die Söhne von Christine und Karim Friedemann aus Berlin waren nicht gerade Nestflüchter. Sie brachten immer Freunde mit nach Hause, pennten am Wochenende bis in die Puppen und diskutierten bis zur Morgendämmerung - auch mit ihren Eltern. Beide Söhne wurden 23, ehe sie aus ihrem "Hotel all inclusive" auscheckten. "Das ist wohl das Los der 68er," sagt Karim Friedemann.

Danach aber fühlte der Elektronikingenieur die Stille, wenn er am Abend von der Arbeit kam und seine Frau auf Dienstreise war, er fühlte, dass ein neuer Lebensabschnitt begonnen hatte, so einschneidend wie die erste eigene Wohnung oder seine Hochzeit vor gut 30 Jahren.

Die Krise kam prompt. Es war nicht die erste in ihrer Ehe, aber eine ganz andersartige. "Es gab Phasen, in denen wir zusammengeblieben sind, weil wir den Kindern die Trennung nicht antun wollten", erzählt Christine. "Aber jetzt haben wir uns gesagt: Wir bedeuten uns so viel, dass wir es noch einmal miteinander versuchen wollen."

Seitdem reisen sie, wandern, schnuppern am Wochenende Ostseeluft, gehen ins Theater oder sitzen zusammen - ohne Fernseher, der ist abgeschafft. "Uns ist nie langweilig, wir reden den ganzen Abend," sagt Karim, und Christine streicht ihrem Mann über das ergraute Haupt und meint: "Wir können uns verspotten und lachen. Er frotzelt: Dein T-Shirt ist dreckig oder deine Haare kleben. Und ich antworte: Das ist nett, mein Schatz, dass du mir noch nachsiehst und Komplimente machst. Dann freuen wir uns, dass wir uns selber nicht so ernst nehmen." Sie sind entschlossen, zusammen alt zu werden. "Jedenfalls bis zur nächsten Krise."

Die Friedemanns repräsentieren die Mehrheit, zumindest unter den Akademikern. 87 Prozent der von Christiane Papastefanou befragten Elternpaare registrieren positive Veränderungen nach dem Auszug ihrer Kinder. Knapp die Hälfte (44 Prozent) nähern sich einander wieder an. Aber auch in Frieden auseinander gegangene Paare können auf freundschaftlicher Basis zueinander finden.

Paul Meinert hat sich jetzt mit seiner Frau in der Kneipe getroffen. "Ich hatte ein warmes, intensives Gefühl zu ihr."

"Ich fühle mich jetzt als freie Frau. Bin niemandem Rechenschaft schuldig, unabhängig. Nun bin ich mal dran mit meinen Träumen", sagt Barbara Schank, "ich habe das Gefühl: Das habe ich verdient!"

Bei ihrer Einweihungsparty hat sie ausgelassen getanzt. Mit ihrem Mann. Ihr ältester Sohn meinte: "So wir ihr das macht - ihr seid echte Hippies."

Mitarbeit: Christian Parth/ Bettina Schneuer/Beate Strenge

Kuno Kruse

---

Meldung vom 25. November 2003

---