

## Empty nest

Wie heißt es in einem bekannten Lied: „du hast mein Herz mitgenommen...“

Als ob das gehen könnte – aber es fühlt sich doch manchmal so an?!

Da gehen sie – eins nach dem Anderen. Am Anfang denkt man noch: Es ist nicht so schlimm, ich hab ja noch zwei – dann noch eins – dann wird es plötzlich still im Haus!

Ich komme von draußen rein und rufe: Hallo, ich bin dahaha... keine Antwort! Stille

Was mache ich jetzt?

Ich muss jetzt gar nichts – zumindest nicht für andere. Nur für mich. Was will ich jetzt? Hab ich Hunger? Durst? Will ich meine Ruhe? Oder lieber...?

Muss ich wirklich erst wieder lernen zu spüren was ICH will?

Die andere Seite:

Yeah, alle sind weg. Endlich! Keiner will mehr was von mir! Ich kann machen was ich will. Tanzen, laut Musik hören, mit Chips mich vor den Fernseher knallen, das Buch zu Ende lesen... Ich bin wieder mein eigener Herr/ Frau!

Beides ist da!

Meist gesteht uns die Gesellschaft nicht zu, trauern zu dürfen. In den diversen Frauenzeitschriften finde ich: "Wechseljahre – jetzt erfinde ich mich neu", "Mein neuer Start ins Leben" – überall bekommt frau den Eindruck, sie sollte jetzt nicht niedergeschlagen sein, sondern noch mal alles umkrempeln, neu anfangen! Und nicht zu vergessen: Muttersein steht gesellschaftlich nicht gerade hoch im Kurs. Da dürfen schon junge Mütter sich nicht mehr offen dazu bekennen, gerne und mit Hingabe Mutter zu sein, und dann kommen wir „Ollen“ jetzt auch noch mit unserer Traurigkeit um die Ecke. Also tut Frau, was sie meistens tut, sie passt sich an und tut so, als hätte sie nur darauf gewartet, endlich alles anders zu machen.

Aber ganz ehrlich Neu erfinden – was soll das jetzt? Ich als Frau mit 54 hab mich schon längst gefunden. Das neue, freie Leben hat doch schon lange begonnen bevor meine Kinder ausgezogen sind!

Ich arbeite schon lange wieder und in den Urlaub fahren meine Kinder auch schon lange nicht mehr mit!

Aber irgendwie sind wir nicht auf all die Emotionen eingestellt, die uns dann überrollen. Das ist vergleichbar mit anderen neuen Lebensabschnitten. Erinnern Sie sich an Ihren ersten Liebeskummer, Ihren ersten Tag an der Uni oder im Job – der verlief wahrscheinlich auch anders, als Sie sich vorgestellt haben.

Einerseits geht ein Lebensabschnitt zu Ende. Andererseits merkt man genau daran, wie alt man geworden ist.

Auf herumliegende nasse Handtücher auf dem Boden, unaufgeräumte Kinderzimmer, nervige Verhandlungen über Ausgehzeiten kann man ja gerne verzichten. Aber es fehlt einem auch viel: Gespräche am Küchentisch, zusammengekuschelt auf dem Sofa einen Film anschauen, Reisepläne schmieden. Sogar den Trubel, die laute Musik, insgesamt das wunderbar chaotische Leben dieser Jugendlichen vermisst man. Das Haus ist stiller, aufgeräumter - und nicht mehr so lebendig.

Und noch ein Trost: Ganz loslassen wollen Kinder und Eltern einander meistens auch nicht. Eltern bleiben immer Eltern, Kinder immer Kinder. Die Beziehung ändert sich, Freundschaft ist das Ziel. Man bleibt sich nahe, auch wenn man sich räumlich trennt. Eltern und Kinder sind mit Whatsapp in Familiengruppen verbunden. Es gibt Telefonate zwischen Müttern und Töchtern, manchmal täglich! Die digitalen Medien sind hilfreich dabei, die Eltern-Kind-Beziehung auf ein neues Level zu heben. Wenn die Tochter per Whatsapp schreibt: "Wäre jetzt gerne bei euch, Bussi!", dann ist der Trennungsschmerz schon nicht mehr ganz so schlimm.

Und dann ist da ja auch noch meine Beziehung, meine Ehe!

Wer ist der Mensch mit dem ich die letzten Jahre Freud und Leid geteilt habe. Wie haben wir uns verändert und hab ich noch Lust den Anderen wieder kennenzulernen? Denn mal ehrlich, da war auch so viel anderes um das ich mich kümmern musste. Jetzt wäre auch wieder Zeit mich meiner Beziehung zu widmen. Dies machen auch viele Paare.

Im Karriere machen, Kinder versorgen, Beruflich wiedereinsteigen, ev. Haus bauen etc.. haben wir uns oft als Paar verloren. Wir waren ein gutes Team und das war auch wichtig aber was uns noch verbindet außer gut funktionierende Team- Dasein ist vielleicht nicht mehr so spürbar.

Eine spannende Zeit wartet da auf uns – ich will mich mit Lust und Neugierde darauf einstellen und mir bewusst machen, dass meine Gefühlswelt sehr vielschichtig und bunt ist!!