

# Hilfe, Mama klammert: Kinder loslassen lernen

Die Aussicht, dass die eigenen Kinder bald ausziehen, wühlt Eltern auf. Wie wird der Alltag ohne Kind sein? Wie werden meine Kinder klarkommen? Wie können wir unsere Kinder loslassen? Wie das Loslassen leichter fällt und sich Ängste abbauen lassen, weiss die Fachpsychologin für Psychotherapie, Joëlle Gut- Lützelschwab aus Biel.



Das geliebte Kind nicht mehr täglich um sich zu haben, muss erst verkräftet werden.  
Foto: Scott Griessel, iStock, Thinkstock

**Frau Gut-Lützelschwab, im August beginnen viele Jugendliche eine Lehre, im September starten andere ins erste Studien-Semester. Für einen Grossteil dieser Jugendlichen steht mit dem Ausbildungsbeginn auch ein Auszug aus dem Elternhaus an. Doch vielen Eltern fällt es nicht leicht, Kinder *loszulassen*.**

**Joëlle Gut-Lützelschwab:** Ja, das ist verständlich. Schliesslich ist der Auszug ein Wendepunkt im Leben der Familie. Das geliebte Kind nicht mehr täglich um sich zu haben, muss erst verkräftet werden. Wenn der Ablösungsprozess allerdings bereits während der pubertären Phase schrittweise vollzogen wurde, fällt das Loslassen meist beiden Seiten leichter. Der Auszug des Kindes ist dann nur noch eine logische Konsequenz, also ein weiterer Schritt in der Autonomie-Entwicklung des Jugendlichen.

**Kinder *loslassen* lernen heisst dem Kind früh Eigenständigkeit zu gestatten. Dann wird es auch beim Auszug leichter. Was kann Eltern den Auszug ihres Kindes ausserdem erleichtern?**

Viele Eltern und Jugendlichen empfinden das Loslassen als weniger schwierig, wenn sie nicht gerade mit dem Beginn der **Lehre** oder des Studiums zeitlich zusammenfällt. Bleiben die Kinder noch eine Weile zu Hause wohnen, können die Eltern den Ausbildungsbeginn mit verfolgen und begleiten. Das kann auch für die Jugendlichen vorteilhaft sein: Sie geniessen in dieser aufregenden Zeit noch den Rückhalt der Familie.

**Welche Ängste bewegen Eltern, wenn das Kinder ausziehen?**

Die grösste Angst vieler Eltern, die beim **Loslassen** Probleme haben, ist, dass ihr Kind den neuen Herausforderungen nicht gewachsen sein könnte. Schafft es der Jugendliche oder junge Erwachsene, alleine zu wohnen, den Alltag selbstständig zu meistern und die Ausbildungsanforderungen zu erfüllen? Besonders grosse Sorgen machen sich Eltern, wenn sie fürchten, dass ihr Kind süchtig nach Handy, **Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen** ist.

**Was raten Sie diesen Eltern?**

Für Eltern, die sich um die Selbstständigkeit ihres Kindes sorgen, ist es besonders wichtig, nach dem Auszug einen guten und regelmässigen Kontakt zu halten. So können sie ihr Kind zum Beispiel einmal die Woche zum Mittagessen oder Abendessen einladen, um zu sehen und nachzuhören, wie es dem Jugendlichen geht und diesem gegebenenfalls Support bieten zu können. Scheinen sich die Befürchtungen zu bestätigen, sollten Eltern sie offen ansprechen und die Reaktion des Jugendlichen abwarten. Wenn dann kein konstruktives Gespräch zustande kommt, rate ich Eltern, eine gemeinsame systemische Familiensitzung bei einem lizenzierten Psychotherapeuten zu organisieren. So können sie mit professioneller Hilfe die Bedenken äussern. Manchmal entsteht daraus eine professionelle Begleitung des Jugendlichen ohne die Eltern.

**Sicher macht Eltern auch die Vorstellung des «leeren Nestes» zu schaffen. Um wen oder was sollen sie sich jetzt kümmern?**

Um sich selbst! (lacht). Es ist gut, wenn Eltern sich bereits während der Kinderphase selber nicht aus den Augen verlieren! Eltern sollten die eigenen Hobbys, Interessen, Freunde weiter pflegen, den Job weiter ausüben und nicht das eigene Leben prioritär hinter das der Kinder stellen. Dann fällt das Kinder *Loslassen* leichter!

## **Und wenn sie doch in ein Loch fallen?**

Wenn die Leere aktuell da ist, raten wir Psychologen betroffenen Eltern, unbedingt ein neues Hobby zu suchen oder ein altes wieder aufzunehmen, sich mit Freund(inn)en zu treffen, sich selber etwas zu gönnen, aber auch die frei gewordene Zeit zu nutzen, um die Partnerschaft wieder zu intensivieren. Oft lassen sich in der Ehe oder Partnerschaft neue Dimensionen entdecken, da schlicht mehr Zeit und häufig auch Energie vorhanden sind. Ein kinderloses Zuhause bietet erneut Möglichkeiten, sich selber in der Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Nicht wenige Eltern leisten in dieser Zeit Freiwilligenarbeit oder engagieren sich für neue Projekte.

## **Wann brauchen Eltern, die ihre Kinder nicht *loslassen* können, Hilfe von aussen?**

Wenn die Traurigkeit so stark ist, dass jegliche Freude fehlt, dann kann von einem Empty Nest Syndrom (ENS) ausgegangen werden. Der Auszug hat eine Depression ausgelöst. In diesem Falle sollten Eltern nicht zögern, einen Psychologen oder eine Psychologin aufzusuchen, um sich dabei helfen zu lassen, aus der Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit wieder herauszufinden, konstruktiv loszulassen und dem Lebensabschnitt einen neuen Impuls zu geben.

## **Vielleicht erkennen Eltern dann, dass ihnen die räumliche Trennung vom Kind auch gut tun kann ...**

Ja! Die räumliche Trennung und das **Loslassen** bieten vor allem in belasteten Eltern-Kind-Situationen eine gute Möglichkeit, Abstand von den vergangenen Alltagsproblemen zu gewinnen und die eigentliche Beziehung im Fokus zu halten. Ausserdem kann der Auszug den Jugendlichen stark und selbstständig machen – darauf können Eltern stolz sein! Toll ist es, wenn Eltern Ihrem Kind vermitteln: «Ich traue Dir zu, dass Du Deinen Weg (gut) gehen wirst! Wenn Du uns dennoch brauchst, sind wir für Dich da!».

## Zur Person



Joëlle Gut- Lützel Schwab, geboren 1976, ist FSP Fachpsychologin für Psychotherapie, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, diplomierte Paartherapeutin und Familientherapeutin. Neben der Leitung einer Privatpraxis für systemische Therapie und Beratung mit Sitz in Bern, Biel und Solothurn arbeitet sie als Supervisorin für Kinder- und Jugendpsychotherapie. Aktuell hilft sie, das Psychologisch psychiatrische Zentrum (PPZ) in Aarberg aufzubauen. Mehr Infos unter:

[www.psychotherapie-be.ch](http://www.psychotherapie-be.ch)

[www.psychologin-psychotherapie.ch](http://www.psychologin-psychotherapie.ch)

Kontakt: [info@psychologin-psychotherapie.ch](mailto:info@psychologin-psychotherapie.ch)

Interview: Sigrid Schulze im Juli 2014

[www.familienleben.ch/kind/jugendliche/kinder-loslassen-lernen-tipps-wenn-kinder-ausziehen-4110](http://www.familienleben.ch/kind/jugendliche/kinder-loslassen-lernen-tipps-wenn-kinder-ausziehen-4110)