

Akademie psychologischer Berater (ApsyB)
Ausbildungszeitraum Januar 2013 bis Juni 2015

Facharbeit

„Psychologische Beratung von Müttern mit Empty Nest Syndrom“

Name der Verfasserin:	Silvia Kandlbinder
Name der betreuenden Fachlehrkraft:	Sandra Neumayr
Bearbeitungszeitraum:	Februar bis Mai 2015
Abgabetermin:	3. Juni 2015

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Begriffliche Bestimmung und thematische Einordnung	4
1.1. Was ist das „Empty Nest (EN)“ und das "Empty Nest-Syndrom (ENS)"?	4
1.2. Herausforderungen der nachparentalen Phase	5
1.2.1. Positive Auswirkungen des Empty Nest	6
1.2.2. Negative Auswirkungen des Empty Nest	7
1.3. Weitere Belastungsfaktoren in der nachparentalen Phase	8
1.4. Gesellschaftliche Relevanz des ENS	9
1.5. Die Persönlichkeitsstruktur als begünstigender Faktor des ENS	10
2. Psychologische Beratung mit Fokus auf eine Mutter mit dem ENS	10
2.1. Was ist die psychologische Beratung?	10
2.2. Anwendung der psychologischen Beratung bei einer Mutter mit dem ENS	11
3. Geeignete Beratungsmethoden	12
3.1. Die lösungsfokussierte Beratung nach Steve de Shazer	12
3.2. Die Merkmale des lösungsfokussierten Konzepts	12
3.2.1. Phasen der Beratung	13
3.2.2. Geeignete Beratungstechniken	14
3.3. Die personenzentrierte Gesprächstheorie nach Rogers	15
3.4. Ziel der personenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers	16
4. Psychologische Beratung einer Mutter mit ENS am Beispiel Frau Meier	17
4.1. Ablauf der Beratung	17
4.2. Themen der Beratungsarbeit mit Frau Meier	19
4.2.1. Ablöseprozess von den Kindern	20
4.2.2. Neubestimmung der Elternschaft	22
4.2.3. Neudefinition der Partnerschaft	24
4.2.4. Selbstverwirklichung	26
Zusammenfassung	27
Eigenständigkeitserklärung	28
Literatur	29

Einleitung

Wenn Kinder das elterliche Haus verlassen und Eigenverantwortung übernehmen, beginnt auch für ihre Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Über viele Jahre hinweg waren sie mit nahezu ununterbrochener Betreuungs- und Erziehungsarbeit betraut, sie waren Ansprechpartner und Berater, spendeten Trost und boten Schutz. Und mit einem Mal verschließt die Tochter oder der Sohn die Kinderzimmertür und bespricht Probleme lieber mit Freunden, als mit der Mutter oder dem Vater. Der Wunsch nach elterlicher Fürsorge und parentalem Schutz verändert sich bei den Kindern ab der Pubertät zugunsten eines Drangs nach Unabhängigkeit und Eigenverantwortung. Viele Eltern sind zunehmend irritiert, wenn das Kind von einem Tag auf den anderen alleine oder mit Freunden in den Urlaub fährt, sich einen Ferienjob sucht oder Freundschaft, Liebe und Zuneigung außerhalb der Familie vorzieht.

Die Abhängigkeit der Kinder von der elterlichen Fürsorge ist zweigeteilt: Einerseits strebt das Kind ab der Pubertät zu mehr Eigenverantwortung und Freiheit, andererseits bleiben die wirtschaftlichen Ansprüche bestehen. So ist die Verweildauer der Kinder im elterlichen Haus im Vergleich zu den letzten hundert Jahren eher noch gestiegen: Laut Statistischem Bundesamt (Statistisches Bundesamt 2011) leben noch 21 von 100 Frauen ab 25 Jahren bei ihren Eltern. Junge Männer lassen sich in diesem Alter noch etwas mehr Zeit: 38 von 100 Söhnen im gleichen Alter nutzen noch die Vorteile des Eltern-Haushaltes. Es liegt insbesondere an den längeren Ausbildungszeiten durch Gymnasium und Studium, warum die nächste Generation in heutiger Zeit länger zu Hause wohnen bleibt (ebenda).

Schließlich ist der Zeitpunkt erreicht, an dem das letzte Kind das elterliche Haus verlassen hat. In Anlehnung an die Metapher aus der Vogelwelt ist das elterliche "Nest" leer. Und insbesondere bei den Müttern macht sich im weiteren Alltag sehr häufig ein Gefühl der inneren Leere breit. Umfragen unter Therapeuten und Psychologen belegen, dass offenbar viele Frauen darunter leiden, allerdings gibt es noch keine genauen statistischen Erhebungen, wie viele Frauen vom sogenannten „Empty Nest Syndrom“ betroffen sind. Die Berliner Psychologin Beate Schultz-Zehden schätzt jedoch, dass ein Drittel aller Mütter in dieser Phase unter psychologischen Irritationen leidet (nach Steiner 2012). Und die Kommunikationswissenschaftlerin Birgit Adam bestätigt, dass *„gerade Frauen, die ihr Leben stark nach den Kindern ausrichten, nach deren Auszug oft in eine Identitätskrise geraten und sich erst ein neues Selbstbild erschaffen müssen“*. Auf dem Weg dorthin kann die psychologische Beratung sehr gut unterstützen (ebenda).

In dieser Facharbeit soll nach einer theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema „Empty Nest Syndrom“ (ENS) dargestellt werden, wie die psychologische Beratung einer Mutter, die unter einem ENS leidet, aussehen könnte.

1. Begriffliche Bestimmung und thematische Einordnung

Der Begriff "Empty Nest Syndrom" (im weiteren Verlauf „ENS“ abgekürzt) hat sich als Umschreibung eines Symptoms durchgesetzt, das Eltern betrifft, die mit dem Aufbrechen des bisherigen familiären Gefüges und der Abgabe von Verantwortung konfrontiert sind, was zu Stress-Symptomen bis hin zu Depressionen führen kann. Im Folgenden wird dieser Effekt und dessen Auswirkungen genauer beleuchtet.

1.1. Was ist das „Empty Nest (EN)“ und das "Empty Nest-Syndrom (ENS)"?

Mit dem Begriff „Empty Nest“ (zu deutsch: Leeres Nest, in Folge abgekürzt unter "EN") bezeichnen Psychologen und Sozialwissenschaftler die Lebensphase, in der Kinder aus dem Haus gehen und beginnen, getrennt von ihren Eltern zu leben. Die Phase, in der sich die Kinder eigenverantwortlich ihrem weiteren Lebensweg zuwenden, erleben die Eltern als mehr oder weniger prägenden Einschnitt in ihrem Leben. Wenn dieser Übergang von der Familienphase in die Nach-Elternschaft zur Lebenskrise wird, es gar zu psychischen Störungen und Erkrankungen, wie zum Beispiel einer Depression, kommt, spricht man vom sogenannten "Empty Nest Syndrom" (Rogge, Bartram 2014).

Soziologisch gesehen wurde dieser Effekt bislang relativ selten untersucht:

"Der Auszug des letzten Kindes aus dem Haushalt aus Sicht der Eltern wird in der soziologischen Literatur selten behandelt. In der familiensoziologischen und der entwicklungspsychologischen Literatur firmiert er als Beginn der sogenannten "Empty Nest Phase", die die nachelterliche ("postparentale") Lebensspanne der Eltern erwachsener Kinder einläutet." (Scherger 2007, 181)

Ursächlich für die noch relativ geringe Forschungsarbeit ist wahrscheinlich, dass sich dieses Syndrom erst in jüngerer Zeit mit dem demographischen und gesellschaftlichen Wandel einstellt. Während sich bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts noch Familienstrukturen bewahrten, die viele Generationen von Familienmitgliedern unter einem Dach beherbergten und die Verselbständigung der Kinder ein integrierter Prozess war, trat mit dem Aufkommen der bürgerlichen Eltern-Kind-Familie der Bruch der Familienstrukturen mit dem Auszug der Kinder im besonderen Maß zutage.

Innerhalb der Forschungsliteratur herrscht Uneinigkeit über den typischen Beginn und die Dauer der Empty Nest Phase. Nach Harkins beginnt dessen Zeitraum nach dem Auszug des letzten Kindes und kann sich über einen Zeitraum von etwa 18 Monaten bis zu zwei Jahren erstrecken (nach Levecke 2014). In der Praxis hat sich darüber hinaus gezeigt, dass das ENS kein abrupt eintretendes Syndrom sein muss, sondern bei vielen Betroffenen schrittweise und unter reduzierten Auswirkungen vor sich geht. So wird der unmittelbare Bruch der Familienstruktur und damit das Eintreten des ENS abgefedert, wenn beispielsweise die Kin-

der aus dem elterlichen Haus ausziehen und unter der Woche an ihrem Studienort leben, jedoch am Wochenende oder in den Semesterferien immer noch bei ihren Eltern wohnen.

Auch Eltern von mehreren Kindern erleben das ENS eher als Ergebnis einer langen Phase, denn als abrupten Lebenswechsel, da sie sich bis zum Auszug des jüngsten Kindes bereits mehrmals mit diesen Situationen auseinandersetzen mussten. Familiensoziologen sprechen in diesem Fall von „Pre Empty Nest“ oder „Partial Nest“-Phasen. Die Zeit nach dem „Empty Nest“ nach Harkins wird als „Post Empty Nest“ bezeichnet (Papastefanou 1997, nach Leveck 2014).

1.2. Herausforderungen der nachparentalen Phase

Für die Eltern bringt die nachparentale Phase eine Reihe von neuen Herausforderungen mit sich. Es hat sich gezeigt, dass drei Aspekte von besonderer Relevanz sind:

- **Elternschaft:** Viele Jahre lang stand für die Eltern die Erziehung und Betreuung der Kinder im Vordergrund des familiären Alltags, was sich nun durch das Verselbständigen der Kinder grundlegend ändert. In dieser Phase geht es um die Neubestimmung der Elternschaft, darum, ein Verhältnis auf Augenhöhe zu den nun erwachsenen Kindern aufzubauen. Voraussetzung für das erfolgreiche Gelingen ist es u.a., sich von den Kindern abzulösen und zu akzeptieren, dass die „Familienphase“ nun vorüber ist.
- **Partnerschaft:** Nach dem Auszug der Kinder lenkt sich die Aufmerksamkeit der Eltern nicht mehr weiter auf die Kinder und es bietet sich die Möglichkeit, sich wieder auf den Partner zu fokussieren: *„Einerseits wird als schmerzlich empfunden, dass der alltägliche Kontakt mit den Kindern wegfällt; andererseits wird klar gesehen, dass die individuelle und partnerschaftliche Entwicklung profitiert“* (Papastefanou 2000, 58, siehe auch Wawrzyniak 2015). Der Partner bekommt wieder den ursprünglichen Stellenwert: Während der elterlichen Phase hat dieser eine verstärkt kooperierende Rolle bei den erzieherischen Aufgaben übernommen. Diese Rolle wird nun obsolet und die entstandene Lücke kann wieder zu einer größeren zwischenmenschlichen Aufmerksamkeit beider Elternteile zueinander führen (ebenda).
- **Selbstverwirklichung:** Eltern, die ihre private und berufliche Entwicklung zugunsten der Erziehungstätigkeit aufgegeben oder zeitlich verschoben haben, finden mit dem Verlassen der Kinder aus dem elterlichen Familienverband die Möglichkeit, neu über die Aspekte der eigenen Ziele nachzudenken. Allerdings geht damit auch die Überlegung einher, welche Lebensziele nicht erreicht wurden oder nicht mehr erreicht werden können. Eine starke Fixierung auf die Elternrolle zu Lasten der eigenen Selbstverwirklichung beeinflusst mehr oder weniger stark die Verarbeitung des Übergangs in die nachelterliche Phase (nach Papastefanou 2000, 58). Vor allem bei Müttern, die ihre Erwerbstätigkeit für die Familie aufgegeben haben, ergibt der Auszug der Kinder eine für sie schwierige Situation: *„Da [diese] eine ihrer wichtigsten identitätsstiftenden Aufgaben verlieren, entsteht*

oft das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, verbunden mit Depressivität, Trauerreaktion und einer Identitätskrise.“ (Pinquart, Silbereisen 2007,498, nach Wawrzyniak 2015).

Es ist hervorzuheben, dass das Empty Nest, also die nachparentale Phase, nicht durchgängig als negativ empfunden wird, sondern auch positive Erfahrungen mit sich bringt. So konnte in diversen Publikationen über die Auswirkungen des EN eine Abnahme negativer und eine Zunahme positiver Gefühle, als auch ein Anstieg des allgemeinen Wohlbefindens und die Reduktion kleiner Alltagsärgernisse bei Müttern festgestellt werden. (siehe hierzu: Dennerstein, Dudley, Guthrie 2002). Im Folgenden werden die wichtigsten positiven und negativen Auswirkungen des Empty Nest Syndroms dargestellt.

1.2.1. Positive Auswirkungen des Empty Nest

Mit dem Wechsel in die nachelterliche Lebensphase stehen den Eltern eine Reihe von neuen Möglichkeiten zur Verfügung. Unter dem Aspekt der Selbstverwirklichung ergeben sich beispielsweise durch den Wegfall der elterlichen Betreuungsarbeit vollkommen neue Gestaltungsmöglichkeiten für den Alltag. Eltern fokussieren sich wieder auf ihre eigenen Bedürfnisse und finden wieder die Zeit, um beispielsweise ihren eigenen Interessen nachzugehen, außerhalb der Schulferien zu verreisen, sich sozial zu engagieren oder auch langgehegte Träume zu erfüllen. Die Zeit, die in der parentalen Phase mit der Aufmerksamkeit auf die Kinder belegt war, steht in der post-parentalen Phase wieder zur eigenen Verfügung.

Ein weiterer Aspekt in diesem Zusammenhang bezieht sich auf die Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in das Berufsleben und/oder die berufliche Weiterentwicklung. So steht den Müttern mit einem Mal die Möglichkeit offen, wieder in ihren „alten“ Beruf einzusteigen, sich weiterzubilden oder gar eine gänzlich neue berufliche Tätigkeit aufzunehmen. In Ergänzung zur wirtschaftlichen Verbesserung der familiären Finanzmittel entdecken insbesondere die Mütter aufs Neue die Option der persönlichen, intellektuellen und wirtschaftlichen Weiterentwicklung.

Ferner reduziert sich, für den Fall, dass sich die Kinder nach dem Verlassen des elterlichen Heims auch wirtschaftlich von den Eltern entkoppelt haben, deren finanzielle Belastung. Vor dem Auszug sind die Kinder in der Regel in die finanziellen Ressourcen der Familie integriert, ohne einen eigenen Beitrag beizusteuern, während sie einen nicht unerheblichen Teil davon in Anspruch nehmen. Nach dem Auszug der Kinder verfügen Eltern in der Regel über eine höhere wirtschaftliche Liquidität, über die sie nun nach ihren freien Wünschen verfügen können. Damit steht für die Eltern in der postparentalen Phase in der Regel sowohl ein Mehr an Zeit als auch an Wirtschaftskraft für die eigene Selbstverwirklichung zur Verfügung.

Auch in sozialer Hinsicht, und damit unter dem Aspekt partnerschaftlicher Veränderungen, treten positive bewertbare Optionen zutage. Verbunden mit dem höheren Maß an zur Verfügung stehender Zeit können soziale Beziehungen neu aufleben, neue Beziehungen entste-

hen und nicht zuletzt kann die Beziehung zum eigenen Partner wieder neu definiert werden. Nicht selten spricht man (als positives Pendant zum Empty Nest Syndrom) von "Second Honeymoon", den ein elterliches Paar durch das Mehr an Zeit miteinander erlebt.

"Viele Frauen fühlen sich, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, freier, genießen die neugewonnene Intimität mit dem Partner und stufen ihre Ehe auf einem so hohen Zufriedenheitsniveau ein, daß manche Forscher sogar vom „second honeymoon“ sprechen" (Lachenmaier 1995, nach Pongratz 1988, 112). Gerade vor dem Hintergrund, dass in vielen Paarbeziehungen im mittleren Alter oftmals eine geringe Zufriedenheit besteht, kann nach dem Auszug der Kinder eine Refokussierung der Aufmerksamkeit auf den Partner sowie die Wiederentdeckung der Intimität zu einer neuen Zufriedenheit und einem erneuten Vertiefen der Beziehungsqualität führen.

1.2.2. Negative Auswirkungen des Empty Nest

Es werden jedoch auch negative Effekte festgestellt, die dann unter den Begriff „Empty Nest Syndrom“ fallen. Vor allem Frauen, die sich als klassische „Hausfrauen“ hauptsächlich auf die Versorgung und Erziehung der Kinder konzentriert haben, laufen angesichts der gravierenden Lebensveränderung Gefahr, in tiefe Trauer oder sogar Depressionen zu verfallen. Deren Alltagsstruktur fällt in sich zusammen und sie verlieren an Halt, da sie ihre identitätsstiftende Lebensaufgabe verlieren. Dies trifft auch für berufstätige Mütter zu, die trotz beruflicher Verantwortung der parentalen Verantwortung einen hohen Stellenwert in ihrer Lebensaufgabe beimessen. (nach Römer 2014, 124ff)

Auch Väter kann die plötzliche Leere nach dem Auszug des Kindes belasten. Gerade in den ersten Jahren nach der Familiengründung sind sie beruflich in besonderem Maße gefordert, indem sie versuchen, ihre berufliche Position zu festigen und auszubauen, um die wirtschaftliche Sicherheit der Familie zu gewährleisten. In dieser Phase bleibt für die Familie oft nur wenig Zeit. Sobald allerdings die Kinder erwachsen sind, sind die Väter in vielen Fällen am oberen Ende ihrer beruflichen Karriereleiter angekommen. Während der Druck der Verantwortung für die wirtschaftliche Sicherheit der Familie abnimmt und etwas mehr Zeit für die Familie vorhanden wäre, sind die Kinder nunmehr selbständig geworden und verlassen das Elternhaus. Papastefanou führt auf, dass Väter in dieser Altersgruppe ein größeres Bedürfnis nach Nähe und Familienleben besitzen, als zur Zeit der Gründung der Familie (Papastefanou 2000, nach Levecke 2014). Der Auszug der Kinder aus dem Familienverbund kann Vätern somit ebenfalls ein Gefühl von Verlust vermitteln, wenn sie das Gefühl haben, das Leben ihrer Kinder verpasst und ihre Rolle als Vater nicht ausreichend wahrgenommen zu haben. Eine Kompensierung dieser Gefühle können Männer nachträglich in der Betreuung der Enkelkinder finden. *„An ihnen wird nachgeholt, was sie bei den Kindern versäumt haben“* (Papastefanou 2000, nach Levecke).

1.3. Weitere Belastungsfaktoren in der nachparentalen Phase

Dass der Auszug der Kinder die alleinige Ursache für eine psychische Krise sein soll, ist relativ unwahrscheinlich. Das Gefühl des kommenden Alters, die Bilanzierung der bisher im Leben erreichten Ziele, körperliche Veränderungen und bei der Frau die Menopause sowie der Stress der Veränderung tragen dazu bei, dass die nachelterliche Lebensphase nicht einfach zu bewältigen ist.

Die Zeit des Auszugs der Kinder fällt meistens in die Zeit der „Lebensmitte“ hinein. Wie die Autorin Pasqualina Perrig-Chiello in ihrem Artikel „Wenn Kinder groß und Eltern alt werden“ schreibt, ist es *„aus entwicklungspsychologischer Perspektive für das mittlere Lebensalter kennzeichnend, dass für einen Großteil der Menschen zentrale lebenszyklische Ablösungsprozesse stattfinden. Neben der Auseinandersetzung mit der Fragilisierung und dem Tod der Eltern, sind das Erwachsenwerden und der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus von zentraler Bedeutung. Hinzu kommt, dass sich die Menschen im mittleren Alter auch sonst mit vielen anderen Herausforderungen konfrontiert sehen, die für diese Lebensphase typisch oder zumindest häufig sind, wie etwa die Wechseljahre, die langjährige Partnerschaft und berufliche Motivationsprobleme.“* (Perrig-Chiello 2014). So ist der Auszug der Kinder aus dem elterlichen Zuhause eine markante Zäsur in der familiären Chronik und gibt Anlass für das Aufstellen einer Zwischenbilanz des bisherigen Lebens.

Die Tatsache, dass für viele Betroffene diese Phase intensiv und stressreich ist, spiegelt sich in der generellen Lebenszufriedenheit wider, die im Altersgruppenvergleich nie so gering ist wie in den mittleren Jahren (nach Blanchflower, Oswald 2008, aus Perring-Chiello 2014). Die Erkenntnis, dass ein großer Teil der Lebensdauer bereits in der Vergangenheit liegt und die Weichen für Veränderungen nur noch für verbleibende Ziele in der zweiten Lebenshälfte gestellt werden können, versetzt Eltern in einen nicht unerheblichen existentiellen Druck. In der Literatur wird, so Christa Reiser, die Lebensmitte häufig auch als Entwicklungskrise dargestellt (siehe Reiser 2013). Der amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson (1902-1994) beschreibt die Phasen der psychosozialen Entwicklung *„als psychosoziale Krisen, die den Sinn haben, Entwicklung zu initiieren. Gelingt die Weiterentwicklung der Persönlichkeit nicht, kommt es zur Regression“* (Erikson 1988, 72 ff, aus: Reiser 2013). Erikson zufolge kann in der Phase zwischen 30 und 50 Jahren ein Ungleichgewicht zwischen den realen Lebensbedingungen und dem, wie wir leben möchten, bestehen. Der Mensch beginnt sein bisheriges Leben und seine Existenz in Frage zu stellen: Aktivitäten, die jahrelang wichtig und richtig erschienen, werden plötzlich hinterfragt und der beständige Alltag wird als Belastung empfunden (ebenda). Für Verena Kast sind Umbruchphasen im Leben allgemein durch diese aufkommende Unlust gegenüber allem, was bis dahin sinnvoll und lebenswert erschien, charakterisiert (Kast 2009, 21). Und selbst wenn sich die Krise deutlich zeigt und die entsprechenden Symptome (wie innere Leere, Unruhe, Unlust, Unzufriedenheit bis hin zu

depressiven Verstimmungen) auftreten, wird vielen Menschen nicht bewusst, dass ihre Beschwerden mit diesen, für diesen Lebensabschnitt typischen Prozessen in Verbindung stehen (nach Reiser 2013,16).

Durch den Auszug der Kinder können überdies tiefer liegende innere Konflikte wieder hochkommen, da durch das plötzliche Fehlen einer als sinnvoll empfundenen Tätigkeit die Frau plötzlich mit sich und ihren verdrängten seelischen Nöten konfrontiert ist. Durch einen Mangel an Liebe und Nähe in der Kindheit sind unter Umständen seelische Wunden entstanden, die das aktuelle Verhalten unbewusst prägen (nach Römer 2012, 24ff). Und Hutter findet hierzu: *"Das Thema der Ablösung markiert auch für die Eltern einen Zeitpunkt, zu dem es darum geht, sich mit eigenen, existenziell berührenden Fragestellungen auseinanderzusetzen. Für sie geht es um Rückschau und Abschied, um eine Auseinandersetzung mit den verbleibenden Perspektiven, letztlich um Altern und Tod."* (Hutter 2003, 203)

Mit der Kombination von Verlustängsten und altersbedingten körperlichen Veränderungen einerseits sowie dem Aufstellen der Lebensbilanz und den daraus abgeleiteten Schlüssen auf die Erreichbarkeit von Lebenszielen und -träumen andererseits, entsteht beim Aufbrechen der bisherigen Familienstrukturen mit dem Auszug der Kinder aus dem elterlichen Heim ein für die Eltern nur schwer zu verarbeitender Druck, der sich zu den Symptomen einer Depression verstärken kann.

1.4. Gesellschaftliche Relevanz des ENS

Die Relevanz des Empty Nest-Syndroms als gesellschaftliches Phänomen ist umstritten. Nicht jede Frau unterliegt den Bedingungen, die zu einer nachelterlichen Krise führen:

"Die Idee der "Empty-Nest"-Krise erweist sich als Übertreibung der gesellschaftlichen Realität, vor allem in Gesellschaften mit hoher weiblicher Erwerbstätigkeit. Nur bei Frauen, die stark familienbezogen sind oder die sich jahrzehntelang ausschließlich auf ihre Mutterrolle konzentriert haben, kann die nachelterliche Phase tatsächlich als Krise erlebt werden." (Höpflinger 1999, 30)

Und an anderer Stelle konstatiert Fehser, dass der Auszug der Kinder aus dem elterlichen Heim nur eine von vielen Veränderungen sei, die wie Konfrontation mit dem Älterwerden, unterschiedlich erfahren und bewältigt wird:

"[Es lässt sich nachweisen,] dass eine Vielzahl von Faktoren die psychische Verarbeitung dieser Lebensphase bestimmt. Eine Frau erlebt den Weggang der Kinder aus dem Elternhaus auf dem Hintergrund ihrer spezifischen Persönlichkeitsstruktur, ihrer je eigenen Biographie (epochale, kulturelle, soziale Faktoren) und ihrer aktuellen Lebensumstände" (Feser, Müller-Dahn, Schmitz 1989, 43).

In der therapeutischen Forschung ist das Empty Nest-Syndrom mittlerweile als klinisches Syndrom anerkannt, es wird im Anhang der ICD-10 Kapitel V (F) „Klinisch-diagnostische Leitlinien“ unter Kapitel XXI „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur

Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“ (Z00-Z99), unter Punkt Z 60 „Kontaktanlässe mit Bezug auf die soziale Umgebung“, aufgeführt (Dilling, Mombour, Schmidt, 1991).

1.5. Die Persönlichkeitsstruktur als begünstigender Faktor des ENS

Bei Müttern, die von ihrer Persönlichkeit her stark abhängige Tendenzen zeigen, vielleicht sogar an der „Abhängigen Persönlichkeitsstörung“ leiden, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie auch Symptome des ENS zeigen. Diese Frauen ordnen ihre eigenen Bedürfnisse denen anderer Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht, unter. Darüber hinaus haben sie, neben anderen abhängigen Eigenschaften, häufig Angst, von einer Person verlassen zu werden, zu der eine enge Beziehung besteht und dann auf sich selbst angewiesen zu sein. In der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen, ICD-10 Kapitel V (F), ist die Abhängige Persönlichkeitsstörung unter Punkt F60.7 beschrieben. (Dilling, Mombour, Schmidt, 1991)

2. Psychologische Beratung mit Fokus auf eine Mutter mit dem ENS

Wenn in Folge des Auszugs der Kinder aus dem familiären Sozialgefüge eine Lebenskrise entsteht, kann eine psychologische Beratung hilfreich sein. Im Folgenden wird eine Beratung mit Fokus auf eine Mutter mit dem ENS als Fallbeispiel aufgezeigt.

2.1. Was ist die psychologische Beratung?

In der heutigen Gesellschaft, in der Menschen häufig keine passenden Gesprächspartner für die Diskussion persönlicher Probleme haben, bietet die psychologische Beratung eine sinnvolle Maßnahme zur Lösung und Linderung von Lebensproblemen und -krisen. Neben der therapeutischen Bedeutung ist auch ihr prophylaktischer Wert nicht zu unterschätzen. Die psychologische Beratung geht traditionell bereits auf die Antike zurück. Schon damals war die persönliche Beratung in Lebensfragen zentrale Aufgabe der Philosophen: im 1. Jhd. v. Chr. beschrieben Ägypter bereits die Symptome von Depressionen (Papyrus Ebers 1895), Platon und Aristoteles beschäftigten sich mit der Seele und deren Heilung im Krankheitsfall (siehe dazu: Oehler, K.1985).

Man kann eine Krise als einen durch ein überraschendes Lebensereignis oder akutes Geschehen hervorgerufenen schmerzhaften, seelischen Zustand oder Konflikt ansehen, der entsteht, wenn eine Person mit Hindernissen auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung konfrontiert wird und diese nicht mit den üblichen Problemlösungsmethoden bewältigen kann (nach Angenendt, Bengel 2008). Krisen haben für die betroffene Person einen bedrohlichen Charakter, denn die bisherigen Werte und Ziele wer-

den in Frage gestellt und die eigenen Handlungs- und Problemlösefähigkeiten sind eingeschränkt (siehe: Neumayr S. 2013).

Die psychologische Beratung ist gemäß Berufsordnung nur bei Indikationen außerhalb der Heilkunde gestattet und ersetzt keine ärztliche oder psychiatrische Behandlung. Beim Verdacht des Vorliegens einer Krankheit, hat der psychologische Berater den Klienten umgehend an einen Arzt zu verweisen. Andernfalls macht er sich strafbar.

2.2. Anwendung der psychologischen Beratung bei einer Mutter mit dem ENS

Wie bereits angeführt ist der Auszug der Kinder ein großer Einschnitt im Leben einer Mutter, der mit starken Emotionen und vielen Unsicherheiten verbunden ist. Den meisten Müttern fällt es, zumindest vorübergehend, schwer, ihre erwachsenen Kinder aus der familiären Obhut zu entlassen. Sie empfinden oft ein Gefühl der Trauer und inneren Leere. Während sie über viele Jahre hinweg die Rolle der sorgenden und versorgenden Mutter übernommen hatten, wird ihnen zu diesem Zeitpunkt bewusst, dass diese Fürsorge von ihren Kindern nicht mehr in Anspruch genommen, beziehungsweise benötigt wird. Frauen in dieser Situation sind ab diesem Zeitpunkt mit Fragen nach der Sinnhaftigkeit ihres kommenden Lebensabschnittes konfrontiert. Den meisten Müttern gelingt es aus eigener Kraft, eine unsichere Zwischenphase zu überwinden und wieder ihre innere Stabilität und ihre Kraft für neue Herausforderungen und Lebensinhalte zu finden. Sie bewältigen die Trauer über das Ende der Familienphase zugunsten des neugewonnenen Freiraums und der Entlastung des Familienalltags, verbunden mit der Gewissheit, dass die Trennung von ihren Kindern zwar schmerzhaft, aber sozial gesehen vollkommen normal ist.

Es gibt jedoch auch Mütter, bei denen der Auszug der Kinder aus dem elterlichen Heim eine derart heftige Lebenskrise auslöst, dass sie sich selbst nicht daraus „befreien“ können. Sie verfallen in tiefe Trauer, sind psychisch instabil bis verzweifelt, stellen den Lebenssinn in Frage, sind von Angstzuständen betroffen, isolieren sich von ihrem sozialen Umfeld und werden im schlimmsten Fall depressiv. Oft werden diese Symptome medikativ über Antidepressiva und Beruhigungsmittel behandelt, ohne damit die eigentlichen Ursachen dieser Krise zu behandeln. Dadurch wird das Empty Nest Syndrom pathologisiert, anstatt es als ein mehr oder minder normales Zeichen einer „Übergangskrise“ zu betrachten, die beim Wechsel von einer Lebensphase in die andere auftreten kann.

Da das Empty Nest Syndrom nach Stand der heutigen therapeutischen Forschung als Klinisches Syndrom einer „Lebenskrise“ angesehen wird (siehe Dilling, Mombour, Schmidt, 1991), kann die Inanspruchnahme einer psychologischen Beratung, sowohl als prophylaktische Maßnahme zur Vermeidung eines ENS, als auch als Unterstützung der Mutter in der akuten Phase, sehr sinnvoll sein.

3. Geeignete Beratungsmethoden

Im folgenden sollen zwei Beratungsmethoden vorgestellt werden, die sich für die Beratung einer Mutter mit ENS eignen: die „Lösungsfokussierte Beratung nach de Shazer“ und die „Personenzentrierte Gesprächstherapie nach Rogers“.

3.1. Die lösungsfokussierte Beratung nach Steve de Shazer

„Problem talk creates problems, solution talk creates solution“ (Steve de Shazer)

Eine Methode, einen Klienten in einer akuten Krise zu unterstützen, ist die lösungsfokussierte Beratung nach de Shazer. Diese spezielle Art der Gesprächstherapie wurde vom Psychotherapeuten Steve de Shazer zusammen mit seiner Frau Insoo Kim Berg entwickelt und 1982 erstmals vorgestellt. Bei dieser Form der Beratung wird komplett auf die Vertiefung des Problemverständnisses verzichtet, vielmehr wird der Klient als Experte für sein eigenes Problem angesehen und bringt bereits die Lösung des Problems mit. Die Aufmerksamkeit des Beraters richtet sich ausschliesslich auf die Spezifika und Ressourcen des Klienten (siehe: Neumayr S. 2013).

Diese Form der Beratung soll dem Klienten einen Lernprozess ermöglichen, in welchem er sich immer mehr seiner Selbstwirksamkeit und seiner autonomen Gestaltungsfähigkeit bewusst wird. Durch dieses Bewusstsein von Selbstwirksamkeit, das der Klient durch immer aktivere Lebensgestaltung erfährt, wird er letztendlich größere Selbstachtung und somit ein Gleichgewicht zwischen den individuellen Stärken und Schwächen gewinnen.

"[In der lösungsorientierten Therapie ist] die konkrete Art und Weise, wie sich das Leben der Klienten verändern sollte, Angelegenheit der Verhandlung zwischen Klienten und Therapeuten, welche sich auf die Entwicklung von beiderseits akzeptierten Zielen, die konkret und erreichbar sind, konzentrieren." (Miller, de Shazer 1991, 118).

3.2. Die Merkmale des lösungsfokussierten Konzepts

Das lösungsfokussierte Konzept verfügt über vier spezifische Merkmale, die im folgenden kurz vorgestellt werden sollen (vgl.: Neumayr S. 2013):

1. **Fokus Zukunft:** Der Berater unterstützt den Klienten dabei, sich der Herausforderung „Zukunft“ zu stellen, sich sowohl von seinem Blickwinkel auf seine Probleme, als auch von der Retrospektive zu lösen („Dreh“) und nach vorne zu blicken.
2. **Wahlmöglichkeiten schaffen:** Der Berater sucht nach den kleinsten Veränderungsmöglichkeiten in den Lebensumständen des Klienten. Dies erfolgt vor allem durch die Konzentration auf Ausnahmen, die bereits unbewusst funktionierende Lösungen darstellen. Betrachtet werden die situationsspezifischen Bedingungen sowie das Verhalten des Klienten in der Ausnahmesituation.

Beispiel für Fragestellungen: „Kann es sein, dass Sie sich auch mal weniger einsam fühlen?“ „In welcher Situation?“ „Was haben Sie in dieser Zeit gemacht, damit die Einsamkeit nicht auftritt?“

3. **Identifikation von Ressourcen:** Der Berater sucht nach funktionalen Persönlichkeitsanteilen (Ressourcen). Diese stellen Lösungspotentiale dar, mit denen sich Lösungen konstruieren lassen.

Beispiel für Fragestellungen: „Was sind Ihre besten Fähigkeiten?“, „Was noch?“

4. **Verwirklichung der Kooperation:** Der Berater ist kein Problemlöser, vielmehr wird er zum Mitgestalter sinnvoller Alternativen zum Problemverhalten.

Mit diesen vier Merkmalen einer Beratungsstrategie wird dem Klienten verdeutlicht, dass seine Probleme, aus anderen Blickwinkeln betrachtet, bereits Lösungen enthalten, die er unter dem Aspekt der Refokussierung nur abzurufen braucht.

3.2.1. Phasen der Beratung

Der Beratungsprozess umfasst insgesamt fünf Phasen, wobei Phase eins bis drei in der ersten Beratungsstunde stattfinden. Ab der zweiten Beratungsstunde fokussiert sich der Berater auf Phase vier und fünf (vgl.: Neumayr S. 2013).

1. **Synchronisation:** Berater und Klient begegnen sich zum ersten Mal. Der Berater geht respektvoll, unter Anwendung von Empathie, positiver Wertschätzung und Kongruenz nach C. Rogers auf den Klienten zu. Er baut Brücken des Vertrauens, der Ermutigung und schafft eine gedankliche Brücke zu einem zeitlichen Punkt in der Zukunft des Klienten. Eine gemeinsame thematische Sichtweise wird gewonnen.
2. **Lösungsvision:** Der Berater stellt dem Klienten die "Wunderfrage": „Was wäre, wenn das Problem gelöst wäre?“. Dadurch wird die Situation betrachtet, die sich ergibt, wenn das Problem bereits gelöst ist und dient einer genauen Zieldefinition seitens des Klienten.
3. **Lösungskonzeption:** Berater und Klient vereinbaren gemeinsam konkrete Handlungsweisen und deren aktive Umsetzung. Dies geschieht vorzugsweise in Form einer „Hausaufgabe“, die bis zur nächsten Beratungsstunde zu bearbeiten und abzuschließen ist.
4. **Lösungsevaluation:** Der Berater identifiziert und wertschätzt die Veränderungen im Leben des Klienten infolge des ersten, beziehungsweise des vorhergegangenen Beratungsgesprächs. Der Fokus richtet sich auf stetige Verbesserungen. Auch kleinste Veränderungen werden vom Berater beachtet und gewürdigt. Wurde die Hausaufgabe nur teilweise oder gar nicht erledigt, gilt es herauszufinden, was der Klient statt dessen getan hat. Möglicherweise stellt diese Alternative eine erfolgreiche Lösung für den Klienten dar.

5. **Lösungssicherung und Abschluss der Beratung:** Der Berater hält den Lösungsprozess durch Skalierungsfragen und positiv orientierte Fragen aufrecht. Der Berater soll nach jeder Sitzung überprüfen, ob die beraterische Beziehung gelöst werden kann. Dies ist der Fall, wenn folgende drei Aspekte erfüllt sind:
- Der Klient ist sich bewusst, dass er aktiv etwas gelöst hat
 - Der Klient ist überzeugt, persönliche Kontrolle über sein Leben zu haben
 - Der Klient ist wieder in der Lage, aktiv zu handeln und sein Leben aktiv zu gestalten

Vom ersten Beratungsgespräch an projiziert der Berater die Lösung der Klientenprobleme in eine nahe Zukunft, mit dem Ziel, durch gemeinsam erarbeitete und vereinbarte Veränderungsschritte eine Auflösung der Lebenskrise zu erreichen.

3.2.2. Geeignete Beratungstechniken

Die lösungsfokussierte Beratung verwendet spezielle Beratungstechniken (vgl.: Neumayr S. 2013). Diese sind:

1. **Lösungsorientierte Sprache:** Der Berater sollte lösungsorientiert sprechen, denn dies begünstigt beim Klienten lösungsorientiertes Denken und Handeln. Bereits kleine Umformulierungen können dem Klienten eine neue, positivere Wahrnehmung seiner problematischen Lage ermöglichen.
Beispiel: Anstatt „Es ist schlecht...“, sagen: „Es ist nicht ganz optimal...“; positive Schlüsselwörter sollen verwendet und Pauschalierungen vermieden werden.
2. **Skalierungsfragen:** Hiermit können auch kleinste Veränderungen erkannt und quantifiziert werden. Sie unterstützen den beraterischen Prozess, indem sie konkrete Fortschritte hervorheben und Ressourcen verdeutlichen.
Beispiel: „Auf einer Skala von 1 bis 10, wo würden Sie da Ihre momentane Zufriedenheit mit der Situation einordnen?“
3. **Hypothetische Lösungen:** Mit der Beantwortung der sogenannten "Wunderfrage" formuliert der Klient ein klares Bild, wie die Lösung aussehen könnte, auch wenn das Problem unbestimmt und verworren ist. Sie lautet: „Angenommen, es würde eines Nachts, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Wie würden Sie das merken? Was wäre anders?“
4. **Kreativitätstechniken:** Auch ein Arbeiten mit Kreativitätstechniken trägt zur Lösungsfindung bei. So kann der Klient eingeladen werden, seine Sicht auf das Problem oder seine Vision zu dessen Lösung auf ein Flipchart zu zeichnen. Alternativ dazu findet auch die Metaplantchnik und das sogenannte Mind-Mapping Anwendung in der psychologischen Beratung.

Bei der lösungsorientierten Beratung liegt der Fokus nicht auf dem Problem, sondern der Lösung des Problems. Hierfür wendet der Berater die in diesem Kapitel beschriebenen strategischen, kommunikativen und kreativen Beratungstechniken an.

3.3. Die personenzentrierte Gesprächstheorie nach Rogers

Carl Rogers (1902-1987) war ein bedeutender Vertreter der humanistischen Psychologie. Er entwickelte in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts ein psychotherapeutisches Verfahren, das die Beziehung zum Klienten als Schlüssel zum Erfolg in den Mittelpunkt stellt.

Rogers Konzept beruht auf zwei Säulen: der Grundannahme über die „Natur des Menschen“ (die Aktualisierungstendenz) und der Annahme über die Möglichkeit, wirkungsvoll auf den Klienten eingehen zu können (die personenzentrierte Haltung).

Rogers geht davon aus, dass der Mensch eine angeborene „Selbstverwirklichungstendenz“ (Aktualisierungstendenz) besitzt, die unter günstigen Umständen für eine Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit sorgt. Der Hilfesuchende trägt alles zu seiner Heilung Notwendige in sich und ist selbst am besten in der Lage, seine persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten.

Ein zweiter Aspekt in Rogers Theorie ist die Angewiesenheit des Menschen auf Beziehungen. Dies bedeutet, dass sich der Mensch nur in entsprechenden Beziehungen konstruktiv entwickeln und Fehlentwicklungen korrigieren kann.

Betrachtet man Rogers theoretische Ansätze, so bedeutet die Therapeut-Klient Beziehung in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“. Der Therapeut vertraut auf die natürlichen Entwicklungsprozesse des Klienten. Wichtig für den Therapeuten ist es, zusammen mit dem Klienten nach Lösungen zu suchen und keine Musterlösungen vorzuschlagen. Ferner steht nicht das eigentliche Problem im Mittelpunkt des Gesprächs, sondern der Klient und dessen Gefühle und Erleben. (vgl hierzu auch.: Neumayr S. 2013a).

Rogers unterscheidet drei wichtige Therapeutenmerkmale.

- **Echtheit/Kongruenz:** Der Berater ist in seiner Beziehung zum Klienten ganz er selbst, ohne „Maske“. Er verhält sich kongruent, d. h. er zeigt eine Übereinstimmung zwischen innerem Erleben und äußerem Verhalten sowie Deckungsgleichzeit zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation. Somit hat der Klient ein Modell, anhand dessen er sehen kann, wie es ist, sich selbst und seine Gefühle wahrzunehmen und dazu zu stehen.

Der Berater verwendet Formulierungen wie: „Das, was Sie erzählen, macht mich traurig“, „Ich freue mich, Sie zu sehen!“, „Ich brauch jetzt mal einen Kaffee“, „Es ist schön zu hören, wie...“

- **Positive Wertschätzung:** Der Berater respektiert den Klienten, unabhängig davon, was er äußert, wie er sich gerade gibt und welche Eigenschaften er hat. Der Berater

bewertet nicht, es gibt weder Lob noch Kritik. Inhaltlich darf der Berater auch anderer Meinung sein, aber dies darf die Beziehung zum Klienten nicht beeinträchtigen. Die innere Beteiligung des Beraters muss auch emotional erfahren werden (Tonfall, Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blick).

Beispiel: Klient hat Prüfungsangst, Berater kennt das nicht, dennoch wertschätzt der Berater die aktuellen Gefühle. Der Berater verwendet Formulierungen wie: „Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass sie in der Prüfungssituation Angst haben, da ja doch vieles für Sie davon abhängt“, „Ich könnte mir vorstellen, dass Sie sich in der Prüfungssituation sehr unsicher und schutzlos fühlen“.

- **Empathie:** Der Berater versucht, sich voll und ganz auf die Gefühle des Klienten einzulassen und diese nachzuvollziehen. Eine Voraussetzung dafür ist das aktive Zuhören, d. h. eine konzentrierte Aufmerksamkeit auf das tatsächlich Gemeinte und nicht nur auf das Gesagte. Was der Berater einfühlsam verstanden hat, fasst er in Worte und gibt es so dem Klienten zurück, d. h. er „spiegelt“. Er verbalisiert in genauer Form fast alle wesentlichen Erlebnisinhalte. Dadurch fühlt sich der Klient verstanden und kann sich besser mit seinem Problem auseinandersetzen.

Beispiel: Die Klientin sagt: „Ich habe doch immer alles für meine Kinder getan, auch für meinen Mann, ach einfach für alle. Nun sind meine Kinder alle aus dem Haus, keiner ist mehr für mich da, auch mein Mann meistens nicht. Das ist so ungerecht...“ Der Berater sagt: „Sie fühlen sich von ihren Kindern und ihrem Mann im Stich gelassen und empfinden große Trauer und Enttäuschung darüber, da sie doch auch immer für alle da waren“.

Kongruenz, positive Wertschätzung und Empathie für den Klienten sind nach Rogers die Hauptmerkmale einer Beratung, in der sich der Klient in den verbalen und nonverbalen Reaktionen des Beraters wiederfindet.

3.4. Ziel der personenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers

Ziel der Gesprächstherapie nach Rogers ist es, eine Änderung im Verhalten und Erleben des Klienten herbeizuführen. Es geht darum, den Klienten zur Selbstexploration zu bringen, d. h. der Klient soll sich selbst über seine Gefühle im Klaren sein und darüber reden. Hier ist die gegenwärtige Situation entscheidend und nicht die Vergangenheit. Der personenzentrierte Ansatz ist auf die Person bezogen und nicht auf das Problem. Die gemeinsame Begegnung und das Gespräch sollen dem Klienten helfen, mit seinem Problem umgehen zu können. Es muss nicht zur vollständigen Lösung des Problems oder der Störung führen. Rogers beschreibt die Theorie auch als einen Entwicklungsprozess. Die Änderungen des Verhaltens stellen sich von selbst ein, wenn der Klient gelernt hat, die Inkongruenz in seinem Selbst zu überwinden (nach Neumayr S. 2013a).

4. Psychologische Beratung einer Mutter mit ENS am Beispiel Frau Meier

Im nun folgenden Kapitel wird anhand eines praktischen Falls ansatzweise beschrieben, wie die lösungsfokussierte Beratung einer Mutter mit dem ENS aussehen könnte und welche Themen in diesem Fall sinnvollerweise bearbeitet werden sollten.

Fiktiver Fall: Eine 50jährige Frau, Frau Meier, kommt in die Beratung. Sie wirkt wütend, während sie erzählt. Sie ist Hausfrau, verheiratet und hat drei Kinder. Fast 25 Jahre hat sie sich um die Erziehung ihrer Kinder gekümmert, aber jetzt ist auch der jüngste Sohn ausgezogen. Alles ist nicht mehr, wie es einmal war, und etwas Neues ist auch nicht in Sicht. Sie beklagt, dass sie keine Lebensfreude und keine Lebensenergie mehr hat. All die vielen Verpflichtungen, die sie zu erfüllen hat, sind ihr lästig und überfordern sie. Dabei ist eigentlich weniger Arbeit zu bewältigen als früher. Ständig leidet sie an Infekten und an Schlaflosigkeit. Sie fühlt sich alt. Ihr Mann ist auch nie zu Hause und sie ist zunehmend geplagt von dem Gedanken, dass er eine „Jüngere“ hat. Sie hatte gehofft, ihr jüngster Sohn würde noch länger zu Hause wohnen bleiben, sie hätten doch so ein schönes, großes Haus und sie würde sich doch auch gerne um alles kümmern. Seine Freundin hätte ihn dazu verführt, mit ihr zusammenzuziehen. Dabei ist doch die Wohnung so klein und die Freundin ist überhaupt keine „Hausfrau“. Auch verheirateten sich die jungen Leute heutzutage nicht einmal mehr, so dass sie in der nächsten Zeit auch keine Enkel zu erwarten hat. Daran ist der Zeitgeist schuld, die Frauen die einen Beruf lernen wollen. Sie versteht das zwar aus ihrer Lebenserfahrung heraus. Sie hat nämlich nie einen Beruf gelernt und fühlt sich jetzt deshalb ziemlich „nutzlos“. Gelegentlich lässt er sich dann seine Sachen wieder von ihr in Ordnung bringen und sich sein Lieblingsessen kochen. Eigentlich stört sie das, aber „was tut man nicht alles, um seine Kinder wieder einmal zu sehen“...Ferner beklagt sie, dass sie sich immer so große Mühe gegeben habe, alles für die Kinder zu tun, und jetzt kommt nichts mehr zurück...

Dieser fiktive Fall dient als Grundlage für eine mögliche Beratung einer Klienten mit ENS.

4.1. Ablauf der Beratung

Berater und Frau Meier treffen sich zum ersten Mal. Frau Meier hat einen Termin vereinbart, da sie in einer schweren Lebens- und Sinnkrise ist, aus der sie sich mit eigener Kraft nicht befreien kann.

Der Berater begrüßt Frau Meier mit den Worten „Ich freue mich, Sie kennenzulernen“, „Was führt sie zu mir?“, „Wie fühlen Sie sich?“ und fordert sie auf, ihr Problem zu schildern. Frau Meier erzählt nun ihre Geschichte und der Berater erkennt, dass sie am ENS leidet. Als klassische Hausfrau hat sie sich 25 Jahre lang um den Haushalt und die Versorgung und Erziehung ihrer drei Kinder gekümmert. Jetzt ist jedoch das Nest leer und sie weiß nicht mehr, was sie mit sich, ihrem Leben und ihren Gefühlen anfangen soll. Auch die Beziehung zu ihrem Ehemann ist eingeschlafen. Sie sieht keinen Sinn mehr in ihrem Leben und erkennt,

dass sie immer alles für andere getan hat und nichts für sich selbst. Sie ist enttäuscht, dass jetzt nichts zurückkommt. Sie wäre auch zukünftig bereit, die Ansprüche ihrer Kinder zu erfüllen, nur um nicht einsehen zu müssen, dass die Familienphase vorbei ist, sie ihre Kinder loslassen und sich für den Rest des Lebens noch einen anderen, eigenen Lebensentwurf suchen muss.

Der Berater geht, während die Klientin erzählt, unter Anwendung von Echtheit, positiver Wertschätzung und Empathie nach Rogers auf diese ein, spricht Sätze wie: *„Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Sie sich gerade sehr einsam fühlen“* oder *„Ich verstehe, dass Sie sich von ihren Kindern und ihrem Mann im Stich gelassen fühlen und sehr traurig sind, gerade da sie doch auch immer für alle da waren“*. Durch diese Fragen nähern sich Berater und Klient einander an, der Klient fasst Vertrauen zum Berater und eine gemeinsame thematische Sichtweise ist gewonnen.

Im nächsten Schritt (Lösungsvision) geht es für den Berater darum, herauszufinden, was sich Frau Meier von der Beratung erwartet, welches Ziel sie damit verfolgt. Der Berater stellt ihr nun die sogenannte „Wunderfrage“: *„Sie haben mir jetzt einiges von sich erzählt, jetzt würde ich Ihnen auch gerne eine Frage stellen. Angenommen, es würde eines Nachts, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Wie würden Sie das merken, was wäre dann anders für Sie?“*. Mit der Beantwortung dieser Frage fordert der Berater Frau Meier auf, das Ziel der Beratung selbst zu definieren, indem er sie beschreiben lässt, in welche Richtung sie ihr Leben ändern will. Frau Meier's Antworten könnten wie folgt aussehen:

- *"Dann hätte ich wieder Lebensfreude und Lebensenergie"*
- *"Dann wäre ich nicht mehr so deprimiert und traurig"*
- *"Dann könnte ich meine Kinder endlich loslassen"*
- *"Dann hätte ich wieder andere Lebensinhalte außer den Kindern und dem Haus"*
- *"Dann wäre ich meinem Mann wieder näher"*

Der Berater könnte nun sagen: *„Ich würde Sie gerne darin unterstützen, diese Wünsche Realität werden zu lassen. Es wäre schön, wenn wir da gemeinsam draufschauen und Lösungen für Ihr Leben erarbeiten könnten. Was halten Sie davon? Möglicherweise gibt es einen Weg dorthin, der sich dann erst im Gespräch zeigt, auf den Sie selbst nicht gekommen sind. Da würde ich Sie gerne begleiten, wenn Sie möchten“*.

In der nächsten Phase (Lösungskonzeption) geht es nun darum, sich auf bestimmte Handlungen und deren aktive Durchführung zu einigen. Hierbei richtet sich das Augenmerk des Beraters auf die kleinsten Veränderungsmöglichkeiten und auf Ausnahmen, die bereits unbewusst funktionierende Lösungen darstellen.

Beispiel: „Gibt es denn derzeit in Ihrem Leben auch Situationen, in denen Sie glücklich und zufrieden sind? Welche Situationen sind das?“ oder „Was haben Sie vor den Kindern gerne gemacht?“

Darüber hinaus erfragt der Berater die funktionalen Persönlichkeitsanteile von Frau Meier. *„Was sind denn Ihre besten Fähigkeiten?“, „Was sind denn Ihre Talente?“...*

Zum Abschluss der ersten Beratungsstunde gibt der Berater Frau Meier eine Hausaufgabe, die sie bis zur nächsten Stunde zu erledigen hat. In diesem Fall könnte sie der Berater bitten, sich einmal Gedanken darüber zu machen, was ihre grössten Wünsche im Leben sind und wie sie diese am liebsten erreichen würde.

Der Berater entlässt Frau Meier mit den Worten *„Es hat Sie sicherlich Kraft gekostet, zu mir zu kommen, aber Sie haben sich dazu entschieden, einen anderen Weg zu gehen. Ich freue mich darüber, Sie auf dem Weg der Lösungsfindung begleiten zu dürfen. Herzlichen Dank für das Gespräch“.*

Auf Grundlage der 1. Beratungsstunde erstellt der Berater ein Konzept für die nächsten Stunden. Die Beratungsthemen für die Arbeit mit Frau Meier werden in Punkt 4.2. theoretisch und praktisch behandelt.

In und ab der 2. Beratungsstunde geht es darum, die aufgrund der Beratungsgespräche erzielten positiven Veränderungen im Leben von Frau Meier zu identifizieren und wertzuschätzen. Der Fokus ist nun gänzlich auf Verbesserungen gerichtet. Der Lösungsprozess wird durch Skalierungsfragen und eine lösungsorientierte Sprache unterstützt.

„Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 sehr einsam und 10 gut integriert bedeutet, wo würden Sie sich momentan einordnen?“ „Und wo hätten Sie sich zu Beginn der Beratung eingeordnet?“

Die Beratung von Frau Meier ist abgeschlossen, sobald sie wieder Kontrolle über ihr Leben hat und in der Lage ist, dieses aktiv zu gestalten.

4.2. Themen der Beratungsarbeit mit Frau Meier

Bei der Beratung von Frau Meier geht es schwerpunktmässig um folgende Themen:

- Ablöseprozess von den Kindern
- Neubestimmung der Elternschaft, Aufbau eines gleichberechtigten Verhältnisses zu den erwachsenen Kindern
- Neudefinition der Partnerschaft
- Selbstverwirklichung

Im folgenden sollen die einzelnen Themeninhalte beschrieben und mit praktischen Übungen ergänzt werden.

4.2.1. Ablöseprozess von den Kindern

Das Thema „Loslassen“ ist ein wichtiges Thema im Beratungsprozess mit Frau Meier. So kann ihr der Berater beispielsweise die ganz normalen Gefühle im Trennungsprozess erklären, ihr erläutern, warum es nötig ist, die Kinder loszulassen und sie aber auch mit praktischen Übungen und Tipps im Ablöseprozess unterstützen. (nach Römer 2014, 127, siehe auch: Kast 2009, 12ff)

Frau Meier verfällt nach dem Auszug ihres jüngsten Sohnes in tiefe Trauer. Es fällt ihr sehr schwer, sich von ihren Kindern zu lösen. Dabei ist die ganze Kindesentwicklung ein kontinuierlicher Abnabelungsprozess. Um die Ablöseprozesse in der Adoleszenz gut durchzustehen, ist es hilfreich, wenn die früheren Ablösephasen auch schon bemerkt und bestanden wurden. Die Gefühle und die Botschaften der Eltern sind angesichts dieses Prozesses der Verselbständigung oftmals widersprüchlich. Einerseits werden die autonomen Tendenzen in den Kindern gefördert und gleichzeitig gehemmt, indem die Eltern sie übertrieben auf die Gefahren aufmerksam machen, die in der Welt drohen und auf die Sicherheit verweisen, die sie selbst zu bieten meinen, oder indem sie ihren Schmerz über ihr Alleinsein sehr deutlich zeigen, vielleicht sogar die Kinder damit erpressen „Mami ist traurig, wenn du so weit weg gehst“. Sätze wie dieser können den Kindern im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder das Gefühl geben, dass sie sich nicht ablösen dürfen, dass sie sich nicht altersgemäß entwickeln dürfen. Der intensive Wunsch einer Bezugsperson, das Kind möge sich nicht ablösen, wird mit der Zeit vom Kind verinnerlicht. Es selbst gibt sich dann in der Folge nicht die Erlaubnis, sich abzulösen und anderen Menschen und der Welt zuzuwenden. Ein solches Leben wird zunehmend gehemmt, solche Kinder bleiben zu lange abhängig, werden zu lange nicht autonom und nicht selbständig. Werden Kinder nicht losgelassen, dann können sie sich auch schlechter ablösen (vgl. Römer 2014).

Wenn wir etwas verlieren, das für uns einen großen Wert darstellt, dann erleben wir einen Verlust, wir sind traurig. Die Trauer ist die Emotion, die den Verlust ausdrückt, die uns aber auch hilft, ihn zu verarbeiten (ebenda).

Im Folgenden sollen die Phasen der „Trauer im Ablöseprozess“ kurz dargestellt werden, die durchlaufen werden müssen, damit ein Neuanfang möglich ist (nach Kast 2009, 33):

- **1. Phase: die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens:** Man macht sich vor, dass sich eigentlich nicht viel verändert hat. Sätze wie „*Er ist jetzt zwar ausgezogen, aber er ist doch ständig bei uns, eigentlich hat sich kaum was verändert*“ können darauf hinweisen, dass die Veränderung nicht wahrgenommen, sondern verdrängt wird.
- **2. Phase: die Phase der „aufbrechenden chaotischen Emotionen“:** In dieser Phase muten die Emotionen der Eltern äußerst chaotisch an. Einerseits will man nichts mehr von den Kindern wissen, ist wütend auf sie, gleichzeitig spürt man, dass man sie noch genauso liebt wie vorher und blüht auf, wenn sie wieder auftauchen. Typische Gefühle

sind Groll und Wut, auch auf dritte Personen, die die Kinder „entfremden“ und weggenommen haben, sowie Schuldgefühle in beide Richtungen.

- **3. Phase: Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens:** In dieser Phase denken viele Eltern sehr oft an ihre Kinder, häufig mit großer Besorgnis. Diese Besorgnis ist eine versteckte Form des Zweifels an der möglichen Selbständigkeit des jungen Menschen. Ziel ist es, einen Weg zu finden zwischen wirklichem Freilassen auf Basis des Vertrauens in die Fähigkeiten und Möglichkeiten der adoleszenten Kinder und gleichzeitig beständigem Interesse an deren weiteren Lebensweg, das nicht aufdringlich ist, jedoch auch deutlich macht, dass es einem nicht gleichgültig ist, wie sich der künftige Leben der Kinder gestaltet.

Darüber hinaus treten in dieser Phase Idealisierungen oder Überhöhungen der Kinder auf, verbunden mit der gleichzeitigen Abwertung von deren Partnerin oder Partner. Idealisiert man die Kinder in grober Form, entwickelt sich bei den Kindern das Gefühl, von den Eltern nicht mehr wirklich wahrgenommen zu werden. Der Ablöseprozess kommt hier dann leicht zum Stillstand.

Ein wichtiger Aspekt in dieser Phase ist das Ableisten der Erinnerungsarbeit: Jedes Kind weckt in seinen Eltern ganz spezielle Seiten, gute und schlechte. Diese Seiten können nur in der Beziehung und durch die Beziehung zu diesem ganz speziellen Kind belebt werden. Diese Erfahrungen und Gefühle leben in den Eltern weiter, wenn das Kind das elterliche Haus verlassen hat. So genießen bis ins 12. Lebensjahr des Kindes die meisten Beziehungspersonen die Seiten, die in ihnen durch die Kinder geweckt werden. Es ist die Gelegenheit noch einmal etwas nachzuholen, was man als Kind verpasst hat.

In der Pubertät beleben die Kinder häufig das Pubertierende in den Eltern, was diese jedoch oft nicht mehr so sehr als Belebung sehen. Die Kinder hören Musik, die die Eltern nicht kennen, sie bringen Weltanschauungen nach Hause, die diese mit größter Skepsis betrachten, und finden gerade das im Leben so attraktiv, was ihre Eltern oftmals zu vermeiden versucht haben.

Die große Ablösung in der Adoleszenz findet statt, wenn die Jugendlichen Seiten der Eltern leben, die im Familiensystem verdrängt worden sind, da sie nicht mit den bewusst deklarierten Werten in der Familie übereinstimmen. Damit ist die Möglichkeit einer Abgrenzung zu den Eltern gegeben. Das, was die Kinder nun in dieser Phase beleben, ist das, was ihre Eltern oftmals abgewehrt haben.

Dabei böte sich jedoch gerade hier für die Eltern eine große Chance, mehr über sich selbst zu erfahren, beispielsweise zu hinterfragen, nach welchen Grundsätzen das eigene Leben gelebt und was dabei verdrängt wurde, ob das Diktat der einen oder anderen Überzeugung sich möglicherweise als zu dogmatisch erwiesen hat, ob die eine oder andere Ansicht sich vielleicht als Lebenslüge herausgestellt oder ob man sich im Namen eines Ideals bislang zu viel versagt hat und die entidealisierte Freiheit den eigenen Kin-

dern neidet. Eltern benötigen in dieser Phase Selbsteinsicht und Ehrlichkeit, um die Chancen zu erkennen auf das, was die Heranwachsenden an Selbstreflexion in ihnen selbst auslösen können (ebenda).

Erst wenn diese Phase vorüber ist, ist die Basis für eine Neubestimmung der Eltern-Kind-Beziehung gelegt (siehe auch Kapitel 4.2.2.).

Im vorliegenden Beispielfall hat Frau Meier Schwierigkeiten, sich von ihrem jüngsten Sohn abzulösen. Der Berater könnte sie zu einer praktischen Übung auffordern (vgl. Römer 2014, 29). Sie soll einmal stichpunktartig die Gründe für ihr Ablösungsproblem sowie ihre schlimmsten Befürchtungen aufschreiben. Im Anschluss daran soll sie prüfen, ob ihre Sorgen wirklich gerechtfertigt sind. Der Berater fragt: „Woran würden Sie merken, dass eine bestimmte Sorge unberechtigt ist?“ Als Hausaufgabe könnte er sie auffordern, mit anderen Personen, die ihren Sohn kennen, zu sprechen und deren persönliche Einschätzung zu hören.

In einer anderen praktischen Übung könnte Frau Meier einmal die positiven Eigenschaften ihres Sohnes sowie dessen Stärken und Fähigkeiten aufschreiben und diese Liste von Zeit zu Zeit ergänzen. Diese Auflistung kann sie sich immer dann vergegenwärtigen, wenn sie sich seinetwegen sorgt oder dessen Selbstverantwortung bezweifelt.

Darüber hinaus könnte Frau Meier auch einmal aufschreiben, wie ihr Sohn in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert hat. Schließlich könnte sie anhand dieser Erkenntnisse überprüfen, ob es ihr hilft, ihren Sohn innerlich loszulassen, wenn sie sich seine Stärken und Ressourcen immer wieder bewusst macht.

Der Berater könnte Frau Meier auch den Tipp geben, dass es hilfreich sein könnte, gemeinsam ein Auszugs- und/oder ein Einzugsritual zu feiern, bei dem Eltern und Kind bewusst Abschied nehmen von der früheren Eltern-Kind-Beziehung und sie gleichzeitig einen neuen Lebensabschnitt einläuten.

4.2.2. Neubestimmung der Elternschaft

Im Rahmen der Beratung soll bei Frau Meier das Bewusstsein geweckt werden, dass ihre Kinder ja nicht aus ihrem Leben treten, wenn sie ausgezogen sind. Die Beziehung zu ihnen ändert sich jedoch grundlegend.

Diese 4. Phase im Ablöseprozess, die nun ein ganzes Leben lang anhält, ist durch ein Suchen nach der richtigen Nähe und zugleich auch der richtigen Distanz gezeichnet. Richtige Nähe und Distanz muss flexibel den jeweiligen psychischen Bedürfnissen der Beteiligten nach Verbundenheit und nach Autonomie angepasst werden. Es handelt sich hierbei um einen sehr differenzierten Beziehungsprozess, den man am besten bestehen kann, wenn man die Autonomie aller Beteiligten akzeptiert und respektiert und auf dieser Basis dann die Zeichen nach mehr oder weniger Kontakt und Bezogenheit lesen kann. Das konkrete Bezie-

ungsverhalten wird dann ein Kompromiss zwischen den Bedürfnissen aller Beteiligten sein (nach Kast 2009, 42).

Man kann vier Grundhaltungen in der kindlichen und juvenilen Erziehungsphase unterscheiden, die es Eltern wie Kindern in der späteren Abnabelungs-Phase schwer machen, ein eigenständiges Leben zu führen (nach Rogge, Bartram 2014, 156):

- **Autorität:** Eltern fordern von ihren Kindern Gehorsam nach dem Motto: „Du tust, was ich Dir sage.“
- **Kritik:** Eltern tadeln ihre Kinder mehr oder weniger ständig und untergraben damit deren Selbstwertgefühl.
- **Ängstlichkeit:** Eltern überbehüten das Kind, verwöhnen es und kümmern sich um alles, wodurch sie aber letztlich das Kind unterdrücken.
- **Kälte:** Eltern sind distanziert gegenüber den Kindern, haben keine Zeit für sie und überlassen die Kinder sich selbst.

Mütter und Väter, die diese vier schädlichen Grundhaltungen die Erziehungsjahre hindurch vermieden haben, werden jetzt erkennen, dass eine neue Beziehung zu ihren Kindern entstehen kann: eine Beziehung auf Abstand zwischen jüngeren und älteren Erwachsenen (ebenda).

Um das Eltern-Kind-Verhältnis zu regeln, ist für Frau Meier der Zeitpunkt gekommen, sich ganz praktisch mit den anstehenden Veränderungen zu beschäftigen. Gemeinsam mit dem Berater könnte sie sich einmal Gedanken über ihre Erwartungshaltung bzgl. des Umgangs mit ihren erwachsenen Kindern machen und diese dann mit ihren Kindern besprechen (vgl. Römer 2014, 62ff):

- Wie soll die Beziehung zu meinem erwachsenen Kind künftig aussehen? Was wünsche ich mir?
- Wie wollen wir unseren Kontakt gestalten?
- Wer besucht wen? Und wann?
- Möchte der junge Erwachsene erst einmal in Ruhe gelassen werden oder wünscht er sich Unterstützung?
- Wie stellt er/sie sich das überhaupt vor?

Auch in Bezug auf die Kontakthäufigkeit könnte der Berater ihr raten, die gegenseitigen Erwartungen und Wünsche zu besprechen, um mögliche Missverständnisse („*Warum hast Du dich nicht gemeldet.*“, „*Ich hab gewartet, weil ich dachte, Du meldest Dich*“) erst gar nicht erst entstehen zu lassen. Prinzipiell hat das erwachsene Kind das Recht, sich von der Mutter zurückzuziehen oder den Kontakt vorübergehend abubrechen, wenn er das für seine weiteren Entwicklungsschritte braucht (ebenda).

In der Regel will ein junger Erwachsener den Kontakt gar nicht abbrechen, sondern nur anders gestalten. Es geht vielmehr um eine „Veränderung der Beziehungsmodalitäten“, wie es

der Familientherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann formuliert (Hantel-Quitmann (1999), nach: Römer 2014, 64). Es geht also darum die Regeln, die Kommunikations- und Umgangsformen neu zu justieren, sie auf eine gleichberechtigte und erwachsenere Ebene zu stellen.

4.2.3. Neudefinition der Partnerschaft

In der Post EN-Phase kann die Reduktion von der Familie zum Paar als große Befreiung empfunden werden. Nach langer Zeit findet sich wieder Zeit für den Partner und die Beziehung. Aber es kann sich auch Ernüchterung einstellen. In der Tat ist keine Phase der Beziehung so heikel wie diese. Gerade in der Zeit, nachdem die Kinder das elterliche Haus verlassen haben, werden die meisten Ehen geschieden oder es finden die häufigsten Trennungen statt. Die Kinder haben lange Jahre für den inneren Zusammenhalt der Familie gesorgt, ihre Versorgung und Erziehung hat das Paar in ihrer Beziehung zusammengeschweißt. Diese Aufgabe ist nun abgeschlossen, offen bleiben Fragen wie: „Was verbindet uns noch miteinander?“, „Was interessiert uns miteinander?“, „Was möchten wir als Paar noch gemeinsam erleben?“, „Was müssen wir, was können wir nun ändern?“. Angesichts oftmals langjähriger Alltagsroutine, nachlassendem sexuellen Interesse und mangelndem Gesprächsstoff bleibt häufig nicht mehr viel übrig. Manche Frauen haben innerlich schon lange die Beziehung aufgekündigt und resignieren an der Situation der Beziehung. Sie sind der Kinder wegen in der Partnerschaft geblieben und sehen nun die Möglichkeit, sich aus dem unliebsam gewordenen Korsett der Partnerschaft zu befreien, ohne ein allzu schlechtes Gewissen zu haben. Andere Frauen bemühen sich sehr, ihre eingeschlafene Partnerschaft wiederzubeleben, müssen aber feststellen, dass der Mann an ihrer Seite keine Motivation hat, an der Beziehung zu arbeiten und stattdessen lieber den Status Quo beibehalten möchte. Frauen, die durch die Veränderungen mehr und mehr zu sich selbst finden und merken, dass ihr Partner dabei eher ein Hindernis als ein unterstützender Begleiter ihres intensiven Reifungsprozesses ist, tendieren zum Verlassen der Beziehung. Sie möchten nicht länger in Kauf nehmen, an der Seite ihres Mannes emotional zu verarmen. Manche Frauen beschließen dann, als Single zu leben, andere stürzen sich in emotionale Affären oder suchen sich einen neuen und für den Lebensabschnitt passenderen Partner (Römer 2014, 140ff).

Auch Frau Meier leidet darunter, dass ihr Ehemann sich kaum noch um sie kümmert und er nur wenig zu Hause ist. Ferner plagen sie Gefühle der Angst, ob er nicht möglicherweise gar eine jüngere Geliebte hat.

In der Beratung sollte ihr vermittelt werden, dass es zu den wichtigsten Aufgaben eines Paares gehört, nach dem Auszug der Kinder eine Bestandsaufnahme zu machen. Im Rahmen dessen sollten untereinander Fragen, wie „*Wo stehen wir?*“, „*Was haben wir schon geschafft?*“, „*Was wollen wir noch miteinander erleben?*“ besprochen werden.

Aber es gibt auch noch andere Themenbereiche, über die Frau Meier sinnvollerweise mit ihrem Mann sprechen sollte. Diese sind u.a.:

- sich gegenseitig spiegeln: *„Wie siehst Du mich, wie sehe ich Dich?“*,
- sich über die jeweiligen Rollen in der Beziehung und die beiderseitige Zufriedenheit damit austauschen,
- sich über die jeweiligen Beziehungsmuster klar werden: *„Was funktioniert gut, was nervt in der Beziehung?“*,
- sich über das bewusst werden, was man als Paar schon gemeinsam geschafft hat,
- sich darüber klar werden, was man als Paar gerne gemeinsam tut,
- sich über den Auszug der Kinder, die jeweiligen Gefühle und Veränderungen unterhalten, die dieser Umstand hervorruft,
- festlegen, wieviel Nähe und wieviel Raum man für sich alleine braucht,
- sich über den aktuellen Stand der Sexualität und eine eventuelle Wiederbelebung klar werden,
- sich über noch „offene Rechnungen“ unterhalten, also Themen, die noch nicht gelöst und noch nicht abgeschlossen sind.

Der Berater könnte Frau Meier auch empfehlen, diese Themen im Rahmen einer Paarberatung zu bearbeiten. Mit der Unterstützung eines erfahrenen Paarberaters können destruktive Muster leichter erkannt und durchbrochen werden, so dass eine Neubelebung der Beziehung stattfinden kann.

Auch mit gemeinsamen Visionen lassen sich Partnerschaften sehr gut beleben. Mit der Beendigung des gemeinsamen Projektes „Kindererziehung“ könnte ein neues entworfen werden. Fragen, wie „Wie und wo wollen wir zukünftig leben?“, „Welche Reisen wollen wir gemeinsam machen?“ usw. kann ein Paar wieder erneut erneut zusammenschweißen.

In einer praktischen Übung könnte der Berater Frau Meier auch einmal aufschreiben lassen, was sie gerne für ihren Mann täte, um die Partnerschaft zu beleben. Hierbei könnte folgendes Ergebnis herauskommen:

- *„Ich überrasche meinen Mann mit etwas Besonderem, etwa einem romantischen Essen am Seeufer“*
- *„Ich schenke meinem Körper mehr Aufmerksamkeit, treibe Sport und gehe regelmäßig zur Kosmetik und zum Friseur“*
- *„Vor den Kindern haben wir regelmäßig Städtereisen unternommen. Jetzt überrasche ich meinen Mann mit einem Wochenende in Rom“*
- *„Ich frage meinen Mann nach seinen Zukunftsplänen. Vielleicht können wir da ein gemeinsames Projekt daraus machen.“*

Mit diesen Anregungen könnte Frau Meier die ersten selbständigen Schritte in Richtung einer Verbesserung ihrer Partnerschaft gehen.

4.2.4. Selbstverwirklichung

Wenn die Kinder aus dem Hause sind, haben Mütter wieder viel Zeit zur Verfügung, die sie für ihre eigenen Interessen nutzen können. Manche Mütter wissen schon bevor die Kinder ausziehen genau, was sie in der neuen Lebensphase alles tun möchten. Diese Mütter werden dann wahrscheinlich nicht unter dem ENS leiden. Manchmal neigen Mütter auch dazu, in der EN-Phase überaktiv zu werden, um damit ihre Traurigkeit zu verdrängen. Dies kann für den Anfang eine gute Strategie sein, sollte aber im Laufe der Zeit aber in eine echte Auseinandersetzung mit sich selbst münden. Dazu gehört, etwas für sich selbst zu tun und dem Leben einen neuen Inhalt zu geben (nach Rogge, Bartram 2014, 151). Um ihre verlorengegangenen Interessen und Talente wieder ausfindig zu machen, könnte der Berater Frau Meier dazu auffordern, einmal alle Aktivitäten nach dem unten vorgeschlagenen System aufzuschreiben, die ihren Alltag ausfüllen und ihrem Leben einen neuen Sinn geben können. Dazu gehören auch Dinge, die sie sich vielleicht gar nicht zutraut. Sie sollte mit dem beginnen, was sie nach ein paar Tagen am stärksten anspricht.

Beispiele:

- *Etwas für sich selbst tun: Yoga, Joggen, Theaterspielen, den Jakobsweg gehen*
- *Mit dem Hobby Geld verdienen: selbst gemachte Marmeladen oder selbst gestrickte Pulis auf Weihnachtsmärkten verkaufen*
- *Sich sozial engagieren: Vorlesen in Kindergärten, einer Partei oder Bürgerinitiative beitreten*
- *Über sich selbst hinauswachsen: Tauchen lernen, Paragleiten...*

Eine Beratung hin zu den Optionen einer möglichen, zukünftigen Selbstverwirklichung lenkt den Blick des Klienten rasch weg von der Trauer über mögliche Verluste des bisherigen familiären Zusammenhaltes, Defiziten in der Partnerschaft oder altersbedingte Frustrationen. Hierfür ist das lösungsfokussierte Beratungskonzept nach de Shazer besonders erfolgversprechend, da bereits ab der ersten Stunde eine in die Zukunft gerichtete Lösungsprojektion aufgebaut wird, die zusammen mit dem Klienten und nach dessen eigenen Lösungswünschen entwickelt wird.

Zusammenfassung

In der heutigen Gesellschaft ist das ENS eine Krisensituation, die sich in den vergangenen Jahren immer mehr zu einem Thema in der psychologischen Beratung entwickelt hat. Bedingt durch die weiterhin stattfindenden gesellschaftlichen Veränderungen des Familienbildes (zunehmende Tendenz zu alleinerziehenden Eltern, Medialisierung und Virtualisierung des sozialen Umfeldes usw.) erfolgt die Trennung der Kinder vom elterlichen Haus in immer kürzeren und ausgeprägteren Phasen.

Ein ENS stellt sich in der Regel beim Verlassen der Kinder aus dem elterlichen Familienverbund ein und zeigt sich an drei Merkmalen: Soziale Verlustängste in Bezug auf die Kinder, negative Lebensbilanzierung mit fehlender Zukunftsperspektive sowie Frustration bei der Neubestimmung der Partnerschaft. Eine Beratung beim ENS ist im hohem Maße erfolgversprechend, wenn sie sich auf diese drei Schwerpunkte fokussiert. Die Beratungsmethoden von de Shazer und Rogers bilden dabei eine wichtige Grundlage für die Beratungsstrategie. Ziel dieser Beratung soll sein, dem Klienten einen Weg von der Fokussierung auf das von ihm wahrgenommene Problem hin zu einer in die Zukunft gerichteten positiven Lebensperspektive zu ebnet. Allem voran muss die Notwendigkeit des Ablöseprozesses der Kinder von den Eltern vom Klienten als relevant erkannt und bewältigt werden. Das Verständnis dessen muss vom Berater als Teil der sozialen Entwicklung einer normalen Familienchronologie herausgearbeitet und dem Klienten vermittelt werden. In der weiteren Folge wird der Berater die fehlende Zukunftsperspektive gemeinsam mit dem Klienten herausarbeiten. Dabei kommen die Aspekte der Neudefinition der Elternschaft, der Selbstverwirklichung sowie der Beziehungsstatus zum Partner auf den Prüfstand. Aus diesen Themen entwickelt der Berater gemeinsam mit dem Klienten eine positive Lebensperspektive mit erreichbaren und für den Klienten zufriedenstellenden Zielen.

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, wurden unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Schondorf, den 3. Juni 2015

Silvia Kandlbinder

Silvia Kandlbinder

Literatur

- Angenendt, J., & Bengel, J. (2008). Psychotherapeutische Behandlung. In *Notfallpsychologie* (pp. 113-126). Springer Berlin Heidelberg.
- Blanchflower, D. G.; Oswald, A. J. (2008): Is well-being U-shaped over the life cycle? In: *Social Science & Medicine* 66 (8), S. 1733-1749.
- Dennerstein, L., Dudley, E., & Guthrie, J. (2002). Empty nest or revolving door? A prospective study of women's quality of life in midlife during the phase of children leaving and re-entering the home. *Psychological Medicine*, 32(03), 545-550.
- Dilling, H., Mombour, W., & Schmidt, M. H. (1991). Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10, Kapitel V (F, klinisch-diagnostische Leitlinien.) Version 2013
- Feser, H. Müller-Daehn; S.; Schmitz, U.(1989). Familienfrauen im mittleren Alter. Lebenssituation und Zukunftsperspektiven. Schriftenreihe des Bundesministers für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit
- Hantel-Quitmann, W. (1999). *Beziehungsweise Familie: Arbeits-und Lesebuch Familienpsychologie und Familientherapie. Familiengeschichten*. Lambertus-Verlag.
- Höpflinger, F. (1999). Generationenfrage-Konzepte, theoretische Ansätze und Beobachtungen zu Generationenbeziehungen in späteren Lebensphasen. *Réalités sociales*.
- Hutter, C. (Ed.). (2003). Herausforderung Lebenslage: PraxisReflexe aus der Ehe-, Familien-, Lebens-und Erziehungsberatung (Vol. 18). LIT Verlag Münster.
- Kast, V. (2009), *Loslassen und sich selber finden*, Herder Verlag: 3. Auflage
- Lachenmaier, W. (1995). *Das" leere Nest"-Lebenskrise oder" second honeymoon"?*. Staatsinst. für Familienforschung an der Univ. Bamberg.
- Lehr, U. (1987). Zur Situation der älterwerdenden Frau. *München*
- Levecke B. (2014): *"Empty Nest" - Wenn Kinder das Haus verlassen ...* , URL: <https://www.familienhandbuch.de/familienforschung/kinder-in-der-familie/empty-nest-wenn-die-kinder-das-haus-verlassen>
- Miller, G., & de Shazer, S. (1991). Jenseits von Beschwerden: Ein Entwurf der Kurztherapie. In *Systemisches Denken und therapeutischer Prozeß* (pp. 117-135). Springer Berlin Heidelberg.
- Neumayr S. (2013). Krisenintervention durch lösungsorientierte Beratung, Vorlesung vom 13.4.2013
- Neumayr S. (2013a). Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers, Vorlesung vom 4.5.2013
- Oehler, K. (1985). *Die Lehre vom noetischen und dianoetischen Denken bei Platon und Aristoteles: ein Beitrag zur Erforschung der Geschichte des Bewusstseinsproblems in der Antike*. Meiner Verlag.

- Papastefanou, C. (2000). *Auszug aus dem Elternhaus: Aufbruch und Ablösung im Erleben von Eltern und Kindern*. Juventa-Verlag.
- Papyrus Ebers. Da hermetische Buch über die Arzneimittel der alten Ägypter in hieratischer Schrift. Herausgegeben, mit Inhaltsangabe u. Einleitung versehen von Georg Ebers. Mit hieroglyphisch. lateinischem Glossar von Ludwig Stern: Einleitung und Text. Tafel I.-LXIX. Engelmann, 1875.
- Perrig-Chiello, P. (2014). Wenn Kinder gross und Eltern alt werden. Familiäre Veränderungen im mittleren Lebensalter. *Online-Familienhandbuch*. <https://www.familienhandbuch.de>.
- Pongratz, H. (1988). Mütter im „leeren Nest“. Wenn die Kinder aus dem Haus sind... In: Deutsches Jugendinstitut (Hg.): *Wie geht's der Familie*, 107-118.
- Reiser, C. (2013). War das schon alles? Die existentielle Herausforderung in der Lebensmitte.
- Römer, F. (2012). *Ausgeflogen. Wie Sie es sich im "leeren Nest" wieder gemütlich machen*. Patmos-Verlag, 2012
- Rogge J, Bartram A. (2014). *Warum Raben die besseren Eltern sind: ... oder wie wir wieder lernen können loszulassen*, GU-Verlag
- Scherger, S. (2007). Deskriptive Befunde zu Übergängen in der zweiten Lebenshälfte. *Destandardisierung, Differenzierung, Individualisierung: Westdeutsche Lebensläufe im Wandel*, 181-207.
- Statistisches Bundesamt (2011): *Wie leben Kinder in Deutschland*, Begleitmaterial zur Pressekonferenz am 3. August 2011 in Berlin, URL: <http://www.destatis.de/publikationen>
- Steiner, C. (2012). Ein Leben nach „Hotel Mama“, Webpräsenz der Zeitschrift Vital, URL <http://www.vital.de/glueck-psyche/persoenlichkeit/artikel/leben-nach-hotel-mama>
- Wawrzyniak, B. (2015). Der Eintritt in die nachelterliche Familienphase. *Comparative Population Studies*, 40.