




**MUTTER
VATER
KIND**
VON LISA PREARO

Wenn die „Babys“ plötzlich groß werden: Ves Isljami mit ihrer Bande (links).

**KINDERZITAT
DER WOCHE**
Mama . . . warum hat mich niemand darauf vorbereitet, wie teuer Klopapier eigentlich ist?
Karim Isljami (20)

„Okay, es passiert wirklich“: Wenn Kinder flügge werden

Gerade noch hat man sie in den Schlaf geschunkelt, schon packen sie ihre Sachen: „Momfluencerin“ Ves Isljami über das Loch, in das sie nicht fiel, als ihre Söhne zuhause ausgezogen sind – inklusive Impulse zum Loslassen!

Die Matura ist geschafft, der Lehrvertrag unterschrieben, der Studienplatz fix. Und dann passiert etwas, worauf Eltern zwar jahrelang hinarbeiten, das sie dann aber doch eiskalt erwischt: Das Kind zieht aus. Wo gestern noch halbvolle Mülschüsseln herumstanden und jemand lautstark nach dem Ladekabel gefragt hat, herrscht auf einmal Stille. Psychologen nennen es „Empty-Nest-Syndrom“ – die Trauer darüber, dass eine zentrale Lebensaufgabe

plötzlich wegfällt. „Wer über Jahre hinweg hauptsächlich Mama oder Papa war und eigene Bedürfnisse hintangestellt hat, spürt die Leere oft intensiver“, verrät die Linzer Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl. „Außerdem kommt der Auszug der Kinder oft in einer Lebensphase, in der man sich ohnehin gerade fragt: ‚Wie geht es bei mir eigentlich weiter?‘ Das kann emotional ganz schön rütteln.“ Vesna „Ves“ Isljami aus

Hörsching weiß, wovon die Rede ist: Ihre zwei älteren Söhne sind bereits ausgezogen – eine Krise hatte sie deshalb aber nicht. Ves ist Mutter von vier Kindern (24, 22, 20 und 13 Jahre) und zeigt auf ihrem Instagram-Account „verruecktemamawelt“ den ganz normalen Alltagswahnsinn. „Beim Wohnungsuchen und Planen habe ich das alles noch gar nicht realisiert“, erinnert sich Ves an jenen bedeutungsvollen Tag, vor sechs Jahren, als der Älteste

flügge geworden ist. „Aber als er die Sachen aus seinem Zimmer mitgenommen hat, habe ich verstanden: Okay, das passiert wirklich.“ So stolz Eltern auch sind, wenn die Kinder selbstständig werden – gefühlsmäßig kommt man oft kaum hinterher. „Du fühlst noch das Baby im Arm, während da ein erwachsener Mann vor dir steht.“ An die Zimmertür klopfen, spontan einen Filmabend starten oder wohin fahren: Dinge, die eben noch selbstverständlich waren, gehen plötzlich nicht mehr. „Wo viele Menschen zusammenleben, entsteht eine eigene Energie. Fehlt



Christa Schirl ist Psychologin und Psychotherapeutin in Linz.

plötzlich jemand, spürt man das im ganzen Haus“, beschreibt die 47-Jährige. „Dann muss sich alles erst einmal neu ordnen.“ „Hin und wieder wäre halt ein Lebenszeichen nett“ Das große emotionale Loch blieb dennoch aus. „Vielleicht, weil bei uns immer was los ist. Aber ich definiere mich auch nicht über meine Kinder. Ich bin ich. Und ich glaube, nur wenn sich Kinder abnabeln, können sie sich selbst finden. Solange sie zuhause wohnen, bleiben sie irgendwie immer in der Rolle des Kindes. Es ist wichtig, dass sie sich von uns lösen. Aber reden wir noch einmal, wenn die Kleine aus-

zieht“, sagt Ves schmunzelnd, die sich selbst als „coole Mama auf Abruf“ beschreibt: „Unsere Tür steht immer offen. Wenn die Kinder etwas brauchen, sind wir da. Nur hin und wieder ein Lebenszeichen wäre nett.“ Durch den Auszug verändert sich die Beziehung zwischen Eltern und Kind, betont Psychologin Schirl. „Aber oft sogar zum Besseren. Aus täglichen Diskussionen wird eine erwachsene Beziehung auf Augenhöhe.“ Das „Empty Nest“ sei letztlich nicht nur ein leeres Nest – sondern auch ein freier Raum. „Raum für eigene Wünsche, neue Lebensideen und manchmal sogar dafür, sich selbst wiederzufinden.“