

Rolf Trauernicht

Loslösung als Ehevorbereitungsvorbereitung

Bevor sich Mann und Frau füreinander entscheiden, ist ihnen die schwierige Aufgabe vor die Füße gegeben, sich auf selbige eigene zu stellen. Das ist sogar einer der wesentlichen Schritte, die Gott in die Schöpfungsordnung für alle Zeiten festgesetzt hat. Demnach ist eigentlich klar, dass die Loslösung vom Elternhaus vor der Ehevorbereitung stattfinden sollte – und doch wird zu oft in der Ehevorbereitung klar, dass dieser Schritt von einem der beiden Partner noch nicht vollzogen wurde.

Was passiert, wenn Kinder das Haus verlassen

Normalerweise wollen die Eltern, dass ihre Kinder erwachsen werden und auf eigenen Füßen stehen. Aber die Loslösung bewirkt wesentliche Veränderungen des Alltagsgeschehens, die individuell unterschiedlich wahrgenommen werden: Die Mütter haben weniger Aufgaben im Haushalt. Die Kontakte, die natürlicherweise durch die Kinder miterlebt wurden, werden reduziert. Die Anrufe werden weniger, weil viele Telefonate für die Kinder bestimmt waren. Wenn dann noch die Kinder wichtige Gesprächspartner waren, weil der Ehepartner das Bedürfnis nach Kommunikation, nach Bewunderung, nach Nähe oder Mitarbeit im Haushalt nicht erfüllt, wird oft dann erst richtig klar, wie die Situation der eigenen Ehe ist. Besonders schwer ist das Loslassen für Alleinerziehende.

Auch Kindern macht dieser Prozess Mühe. Natürlich lieben manche das „Hotel Mama“, was in gewissen Situationen auch sinnvoll sein kann. Aber normalerweise ist es für die Persönlichkeitsentwicklung sehr wichtig, das Elternhaus zu verlassen, weil die erwachsen gewordenen Jugendlichen in einer neuen Umgebung ganz andere Chancen haben, in ihrer Persönlichkeit zu wachsen und ein ganz anderes Selbstbewusstsein erlangen. Wenn Söhne oder Töchter unmittelbar aus dem Haushalt der Eltern frischverheiratet in die neue, gemeinsame Wohnung ziehen, mag das zwar romantisch wirken, kann aber auch ein Indiz sein, dass den Kindern die Entwicklung in die Selbstständigkeit noch nicht gelungen ist. Ich halte es für angebracht, zuerst eine gewisse Zeit allein oder in einer WG gelebt zu haben und dann erst mit dem Partner zusammenzuziehen. Selbstredend gibt es auch Einzelpersonen, denen ohne diesen Schritt die Loslösung gut gelungen ist. Denn Abhängigkeit ist nicht nur eine Frage der eigenen vier Wände und das Treffen eigener Entscheidungen lernt man nicht automatisch mit dem Auszug.

Es ist kein Geheimnis: Viele Eltern-Kind-Beziehungen sind sehr kompliziert. Manche Eltern lieben es, ihre Kinder kritisch oder fürsorglich zu begleiten. Sie wollen einerseits ihre Kinder loslassen und andererseits klammern sie und senden manchmal sogenannte Doppelbotschaften, die besagen, dass die Kinder selber Entscheidungen fällen dürfen. Nonverbal wird dabei oft die Eltern-Kind-Beziehung zum Ausdruck gebracht, was wiederum Schuldgefühle fördert. Einige Beispiele sollen das skizzieren:

„Du solltest mich täglich oder wöchentlich anrufen, ich bin immer für dich da.“ „Ich möchte, dass du tust, was das Beste für dich ist. Ich werde mit der Einsamkeit schon fertig.“

„Natürlich hast du einen guten Geschmack, aber ich sollte dich doch lieber begleiten, wenn du dir einen Mantel aussuchen gehst.“

Manche Eltern umklammern ihre Kinder mit den „Ich-brauche-Euch-Botschaften“: Die Kinder werden offen oder versteckt für den Hof, die Geschäftsübernahme, die Eltern- oder Großelternpflege oder die Grundstückspflege verpflichtet. Eine Ablehnung dieser Herausforderungen kann die Kinder sehr einengen.

Andere Eltern engen ihre Kinder durch ihr Leiden ein. Sie halten den Kindern vor, dass sie Anspruch auf Versorgung haben. Manche Eltern wollen ihre Ziele durch die Kinder verwirklichen und behindern damit deren individuelle Entwicklung, die Partnerfindung und insbesondere den gesunden Aufbau einer Beziehung.

Besonders kompliziert kann es werden, wenn die Kinder heiraten. Viele Hochzeiten leiden darunter, dass die Eltern die Gästeliste, die Details der Planung, die Kleider und das Essen stark mitbestimmen wollen. Nicht selten werden durch finanzielle Abhängigkeiten bezüglich der Finanzierung der Hochzeit schwierige Situationen geschaffen. Hier zeigt sich, dass viele Eltern ohne eine gelungene Loslösung im Partner der Kinder oft anstatt einer Bereicherung eine Konkurrenz sehen – eine Konkurrenz um die Gunst oder *Versorgungserlaubnis* der eigenen Kinder.

Aber auch die Kinder können zu einer ungesunden Entwicklung beitragen, indem sie angepasst, rebellisch oder fliehend reagieren. Manche Kinder wollen gar nicht ausziehen und „Hotel Mama“ weiterhin genießen. Selbst, wenn sie verheiratet sind, wollen manche nicht ausziehen oder Heiligabend mit ihrem Ehepartner alleine feiern. Das wird meistens nicht so offensichtlich wahrgenommen. Sie setzen gerne die "Ich brauche-Euch-Muster“ ein. Sie lassen die schmutzige Wäsche zu Hause waschen, obwohl sie es selber erledigen könnten, nutzen die Eltern als Babysitter aus oder stürzen von einer Krise in die andere, damit die Eltern sie wieder retten können. Andere wählen die Rebellenreaktion, indem sie einen Partner heiraten, über den die Eltern sich nur ärgern können. Wenn auch nach der Hochzeit ein Auszug unmöglich ist, muss mindestens so etwas wie eine Wohngemeinschaft mit guter Verteilung der Aufgaben gestaltet werden.

Es wäre aber ein Trugschluss, wenn man die Notwendigkeit von Loslösung auf Problemfamilien beschränkte. Manche Eltern-Kind-Beziehungen sind sehr gut, und trotzdem ist eine Loslösung erforderlich, um sich als Erwachsene neu begegnen zu können. Die Loslösung beansprucht Zeit, und je besser wir verstehen, wie die Elternbeziehung gelebt wird, desto schneller kommen wir voran. Auch viele Kilometer helfen nicht, nicht einmal der Tod der Eltern, um sich aus einer ungesunden Bindung zu befreien.

Wenn zwei Kommunikationsstrukturen aufeinander stoßen

Das Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse nach Eric Berne kann uns Aufschluss darüber geben, wie eine gesunde Beziehung zueinander aussehen kann. Nach ihr kommuniziert jeder Mensch in verschiedenen Ebenen. Das *Eltern-Ich* kann mit kritisch und fürsorglich beschrieben werden, das *Kind-Ich* mit angepasst, rebellisch und frei und das *Erwachsenen-Ich* mit vernünftig.

Gesund ist, wer je nach Situation die entsprechende Ebene leben kann. Immer mehr wird ein gesunder Mensch je nach Situation entsprechend erwachsen kommunizieren und handeln. Oft ist es aber so, dass Menschen weiterhin angepasst, rebellisch oder fürsorglich bleiben, obwohl das nicht immer angebracht ist. In der Loslösung vom Elternhaus vollziehen beide – Eltern und Kinder – eine Entwicklung hin zum *Erwachsenen-Ich*.

Wenn nun zwei Menschen sich für eine Ehe entschließen, kommen zwei Transaktionsmuster zusammen. Falls der eine Partner vorwiegend aus dem Eltern-Ich – zum Beispiel kritisch - reagiert und der Partner vorwiegend aus dem Kind-Ich - zum Beispiel angepasst –, besteht die Gefahr, dass die Beziehung unecht und unausgewogen wird. Auch wenn ein Partner vorwiegend sehr erwachsen kommuniziert und der andere das freie Kind-Ich lebt und viel Witz und Humor hat, kann das zu Spannungen führen, weil ehrliche Gespräche erschwert werden und jedem das Verständnis für sein Gegenüber fehlt.

Eine Hilfe könnte sein, dass beide Partner sich intuitiv den Schwerpunkt ihrer Kommunikationsebene benennen und dann darüber reden, wo die Stärken und Schwächen liegen. Das wäre dann eine gute

Möglichkeit, die Schwächen zu verringern und die Stärken zu nutzen. Wenn bei einem der beiden das Erwachsenen-Ich kaum entwickelt ist, sollte man sich mit den Heiratsplänen noch gedulden.

Was ist wichtig

Eltern müssen ihre Kinder loslassen und erwachsen werden lassen. Kinder sind kein Besitz, sondern für einige Jahre eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe. Sie können zu „kleinen Göttern“ werden und den Glauben, Freundschaften und die eigene Persönlichkeitsentfaltung behindern.

Die Kinder müssen selbst entscheiden, wann sie nach Hause kommen oder anrufen. Sie müssen ihre eigenen Erfahrungen machen und auch Fehler machen dürfen. Sie können sich ihren Lebenspartner aussuchen, ihren Beruf wählen und ihr Leben planen. Die Eltern können ihre Hilfe anbieten, aber die Kinder müssen die Freiheit haben, sich anders zu entscheiden. Aber auch die Kinder sollten ihre Eltern nicht ausnutzen und unnötig finanziell von ihnen abhängig sein. Das bedeutet aber nicht, dass Eltern aufgrund des Loslassens der Kinder ihrer Verantwortung für sie ledig sind. Ein Vater, der sieht, dass sein Kind eine Katastrophe heiratet und nicht liebevoll warnt, hat seine Pflicht als Vater, auch wie sie in der Bibel immer wieder als Vetovollmacht auftaucht, nicht wahrgenommen.

Wenn die Loslösung gelingt, passiert es oft, dass Eltern und Kinder zu Freunden werden können, sie sich in der Not helfen, sich gegenseitig beraten und sich als Erwachsene begegnen. Dann entwickelt sich bei den Kindern die Befreiung von dem kindlichen Wunsch, versorgt und immer verstanden zu werden. Sie übernehmen die Verantwortung für das eigene Leben und entlasten die Eltern.

Wenn das geschieht, erleben Kinder das, was der Psychologe Paul Watzlawick einmal treffend formuliert hat: „Reife ist jene Fähigkeit, etwas zu tun, obwohl es die Eltern wollen.“

Wer seine Kinder loslässt, wird sie in der Regel wiederbekommen. Wer sie nicht loslässt, wird seine Kinder mehr und mehr verlieren.

Der Realität ins Auge schauen

Das Leben ist aber häufig kompliziert. Die Verletzungen und die Beziehungsprobleme sind groß. Da bedarf es oft einer gründlichen Aufarbeitung und Hilfestellung von außen. Leider sind viele Eltern nicht bereit sich diesem Thema zu stellen. Sie bestehen auf ständige Kontakte, intensive Versorgung und einen regen Informationsfluss. Sie begründen ihre Meinung mit dem Gebot, die Eltern zu ehren oder verweisen auf andere Geschwister oder andere Familien, die das angeblich so vorleben. Manche übersehen dabei die ungesunde Bindung. Für angehende Partner können einige Fragen helfen, den eigenen Loslösungsprozess befreiend zu gestalten. Intensive Gespräche mit diesen Fragestellungen können sehr weh tun, sind aber in der Regel außerordentlich hilfreich:

Denkanstöße für Kinder

- Wie soll die Verbindung zu den Eltern in Zukunft konkret gepflegt werden und was ist dabei realistisch?
- Welche Wünsche bestehen an die Eltern?
- Gibt es Themen, die einmal gründlich mit den Eltern zu klären wären?
- Gibt es Verletzungen, die einmal im Leben formuliert und geklärt werden müssten?
- Wie sieht die emotionale Beziehung zu den Eltern aus?

Denkanstöße für die Ehevorbereitung

- Habe ich das Gefühl, dass mein Partner auf mein Befinden geringeren Wert legt als auf das seiner Eltern?
- Trifft einer der Partner wesentliche Entscheidungen eher mit den Eltern als mit dem Partner oder allein?
- Können beider Partner Eltern mit Entscheidungen leben, die die Eltern anders gemacht hätten und unterschiedliche Sichtweisen aushalten (Kinderzahl, Erziehung, Finanzen, Berufe)?

Der Vorbereitung einer Ehe ist für alle Beteiligten eine spannende Phase. Sie bietet einen Aufhänger, die Beziehung zwischen Eltern und Kind gründlich zu reflektieren, aber auch kritische und verletzende Erlebnisse liebevoll zu benennen. Sowohl beiden angehenden Eheleuten als auch beiden Elternpaaren muss klar sein, dass in künftigen Konflikten die Ehe der beiden neu Verheirateten Vorrang hat. Wenn das eines der Elternpaare nicht versteht, kann das im schlimmsten Fall von einem der frisch Vermählten den Bruch mit den eigenen Eltern verlangen.