

Gehen oder bleiben?

*Was tun, wenn die Kinder aus dem Haus sind?
Was macht das mit unserer Ehe? Wie wollen wir
miteinander alt werden? Und wollen wir das überhaupt?
Protokoll eines Paares, das sich nicht mehr sicher ist*



S

eit 34 Jahren sind Claudia und Klaus verheiratet, sie haben vier Kinder großgezogen – und ihr Haus am Stadtrand abbezahlt. Jetzt ist dieses Haus leer und die beiden merken, dass sie sich immer weniger zu sagen haben. Für viele Paare ist das ein Zeitpunkt, an dem sie anfangen, sich die ganz großen Fragen zu stellen: Wie geht das mit uns weiter? Soll es weitergehen? Oder haben wir uns längst viel zu sehr auseinandergeliebt? Claudia und Klaus erzählen ihre Geschichte – jeder für sich. Und eine Familientherapeutin erklärt, was die beiden tun können, um ihre Liebe zu retten.

CLAUDIA Klaus' Schüchternheit war genau das, was mich anfangs zu ihm hingezogen hat. Damals war ich 21. Ein Freund hatte Klaus zu einem Treffen mitgebracht: groß, schlank, blonde Haare, blaue Augen. Medizinstudent. Genau mein Typ. Weil Klaus noch schüchterner war als ich, konnte ich die Starke sein. Das hat mir gefallen. Leider ist es aber auch genau der rote Faden, der sich durch unsere ganze Beziehung zieht.

KLAUS Claudia erzählt gern, dass sie schüchtern war, als wir uns kennenlernten. Das habe ich nie so gesehen. Ich mochte ihre offene, ein wenig

zurückhaltende Art. Damit habe ich mich sehr wohlfühlt.

CLAUDIA Ich bin jetzt 56 Jahre alt, Klaus ist 61. Wir sind seit 34 Jahren verheiratet und haben vier tolle Kinder. Zwei Jungen, zwei Mädchen. Der Älteste ist 34, der Jüngste 26. Mein Beruf war immer Hausfrau und Mutter, das bin ich mit Leib und Seele und genau so schreibe ich das auch auf alle Formulare. Klar, die Kinder sind jetzt aus dem Haus, und Enkel, um die ich mich kümmern könnte, haben wir auch noch nicht. Trotzdem ist meine Zeit ausgefüllt und mein Leben erfüllt. Ich engagiere mich seit vielen Jahren ehrenamtlich, interessiere mich für Neues und lese viel. Zu den Kindern habe ich ein inniges Verhältnis. Wir tauschen uns aus, ich darf an ihrem Leben teilhaben. Ich bin glücklich. Ob ich mit Klaus noch glücklich bin? Ich weiß es nicht. Mit ihm war es oft nicht so einfach. Er ist so schweigsam geworden, dass er fast aus meinem Leben verschwunden ist. Das macht mich manchmal rasend und manchmal einfach nur traurig.

KLAUS Ich bewundere Claudia dafür, dass sie so viele Interessen hat und sich um sich selbst kümmert. Ich kann das nicht, ich habe immer ein schlechtes Gewissen, dass andere darunter leiden könnten.

CLAUDIA Mein Selbstbewusstsein hat sich im Laufe der Jahre entwickelt – vor allem mit und durch die Kinder. Ich musste ja ständig Ent- →



→ scheidungen treffen, konnte nicht kneifen oder mich verstecken, egal in welcher Situation. Unser Leben war turbulent – ich wurde sofort schwanger, dann haben wir geheiratet. 18 Monate später bekamen wir das zweite Kind. Da steckte Klaus mitten in den Prüfungen, musste sein Studium beenden und für seine erste Stelle als Arzt im Praktikum in eine andere Stadt ziehen, während ich mit den Kindern im Häuschen mit Garten am Stadtrand saß. Wir waren jung, hatten zwei kleine Kinder und jede Menge Schulden.

KLAUS Ich war noch nicht mal fertig mit meiner Ausbildung, da musste ich schon eine vierköpfige Familie ernähren. Meine Praxis aufbauen, ein Haus abbezahlen und die ständig wachsende Familie versorgen. Der Druck, der auf mir lastete, war riesig! Ich habe mir viel zu viel aufgebürdet und nie darüber geredet. Meine Ängste und Sorgen habe ich mit mir selbst ausgemacht, meiner Frau habe ich alle ernststen Probleme verschwiegen.

CLAUDIA Heute bin ich mir sicher, dass Klaus total überfordert war, während ich aufblühte. Ich habe es genossen, Hausfrau und Mutter zu sein. Das war meine Rolle! Ich konnte machen und tun – und niemand hat mir reingeredet. Damals habe ich oft vergessen, dass da auch noch ein Mann ist, mit Bedürfnissen, Nöten und sogar existenziellen Ängsten. Auch weil er nie geredet hat, habe ich ihn

„Durch Kinder und Beruf verlieren Partner sich oft aus den Augen“

Birgitt Hölzel, Paartherapeutin

immer mehr ausgeblendet. Manchmal hat es mich richtiggehend gestört, wenn Klaus erschöpft nach Hause kam. So leise, so schleichend, so blass. Hat sich an unseren Tisch gesetzt mit seiner versteinerten Miene. Hat nicht mitgelacht, nicht mitgeredet, war bestenfalls körperlich anwesend.

Ein Fremdkörper am Tisch. Ich konnte seinen Anblick oft kaum ertragen. Wenn er weggeblieben wäre, ich glaube, damals wäre ich froh gewesen. Wenn wir unstritten, wurde ich lauter und er leiser. Ich war impulsiv und wusste genau, wie ich ihn verletzen kann. Das war nicht gerecht; ich war nicht gerecht.

KLAUS Ich liebe meinen Beruf als Notarzt. Aber als ich einmal von einem besonders krassen Einsatz erzählen wollte, ist mir Claudia einfach über den Mund gefahren: „Was du immer erzählst, das interessiert doch keinen!“ Das hat mich wirklich getroffen. Das Gefühl, zu stören, wenn ich nach

Hause komme, war schrecklich. Also habe ich immer weniger gesagt und irgendwann gar nichts mehr. Ich bin später nach Hause gekommen, denn wenn ich da war, habe ich mich oft ausgeschlossen gefühlt aus der Familie.

CLAUDIA Ich war eigentlich ständig in Veränderung. Habe Freiräume genutzt, mich mit anderen Menschen ausgetauscht, Ideen eingebracht. Erst als die Kinder aus dem Haus waren, habe ich gemerkt, wie sehr Klaus und ich unvoneinander entfernt haben. Wie soll ich mit diesem Mann alt werden? Was haben wir noch gemeinsam? Wie kann ich mich mit diesem wortkargen Menschen austauschen? Schließlich haben wir es mit einer Paartherapie versucht. Ich wollte, dass Klaus erkennt, dass er sich ändern muss. Und musste erst einmal selbst erkennen, wie sehr ich ihn mit meiner Art unter Druck setze. Auch ich muss an mir arbeiten, ihm mehr Platz geben. Das fällt mir schwer, weil ich oft das Gefühl habe, dass ich es besser weiß oder einfach schneller bin. Klaus macht so vieles anders als ich.

KLAUS Wenn ich merke, dass Claudia mit mir reden möchte, bin ich schnell gestresst. Weil ich bestimmt wieder etwas sage, was sie nicht hören will. Also schweige ich lieber. Ich habe so oft das Gefühl, dass ich alles verkehrt mache. Was gestern richtig war, ist heute falsch und umgekehrt.

CLAUDIA Der Gedanke an Trennung schwirrt mir immer wieder durch den Kopf. Aber kann ich mir das als Hausfrau leisten? Und Klaus ist gut zu mir. Er trägt mich auf Händen, hat mich immer unterstützt, nie schlecht behandelt – weder körperlich noch psychisch. Im Gegenteil, er versucht immer, mir alles recht zu machen. Ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass er aus seinem Schneckenhaus herausfindet.

KLAUS Ein Leben ohne Claudia kann ich mir nicht vorstellen. Aber ich weiß nicht, ob sie glücklich ist mit mir. Sie möchte, dass ich mehr für mich einstehe. Aber werde ich das in meinem Alter noch lernen?

↓
Das sagt die Paartherapeutin:

Wie viel ist jeder bereit, in die Beziehung zu investieren?



*Birgitt Hölzel arbeitet in der Praxis **Liebling + Schatz** in München und berät dort zusammen mit ihrem Mann „von Paar zu Paar“*

Wie Claudia und Klaus geht es vielen Eltern: Kinder und Beruf

ziehen so viel Aufmerksamkeit auf sich, dass man sich als Paar aus den Augen verliert. Weil Claudia mit den Jahren immer mehr Selbstbewusstsein entwickelt hat, nimmt sie auch mehr Raum in der Beziehung ein. Klaus hat keine Strategie – und als Alleinverdiener vielleicht auch keine Kraft –, sich mit ihr zu reiben und um seinen Platz in der Familie und der Partnerschaft zu kämpfen. Er zieht sich zurück, zeigt ein beinahe kindlich-trotziges Verhalten durch Schweigen und Sich-unsichtbar-Machen. Das setzt eine Spirale in Gang, die beide unabsichtlich unterstützen. Claudias gutes Verhältnis zu den Kindern drängt Klaus noch weiter an den Rand der Familie. Für Claudia ist das bequem, denn je mehr sie sich schützend mit ihren Kindern umgibt, umso weniger muss sie sich mit ihrer Partnerschaft auseinandersetzen.

Das passiert erst dann, wenn die Kinder ausziehen. Als „Empty-Nester“ haben die beiden auf einmal viel mehr Zeit und Raum – im Haus, im Kopf, in der Freizeit und in der Partnerschaft. Sie können sich nicht länger verstecken – voreinander und vor sich selbst. Das ist oft der Punkt, an dem sich Paare trennen. Oder sich professionelle Hilfe holen. Denn die zentrale Frage, ob Claudia und Klaus aus ihrer Ehe wieder eine funktionierende Partnerschaft machen können, ist: Wie viel ist jeder bereit, in die Beziehung zu investieren? Wie viel Achtung, Respekt und Wohlwollen haben beide (noch) füreinander?

Weil Claudia die Dominante ist, läuft sie Gefahr, Klaus weiter zu dirigieren. Statt ihn mit Sätzen wie: „Könntest du nicht...“ unter Druck zu setzen, sind klare Ansagen sinnvoll: „Park bitte um, weil gleich der Elektriker kommt.“ Klaus größte Herausforderung wird sein, seiner Frau zu sagen, was er möchte. Sich einzugestehen, dass er Bedürfnisse hat. Er muss lernen, sich mitzuteilen und bewusst Raum einzunehmen in der Beziehung. ♡

Hier finden Paare Unterstützung

Eine Paarberatung funktioniert nur, wenn beide Hilfe wollen, sie annehmen können und sich zusammen in den Prozess einbringen. Es geht darum, sich über die eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar zu werden, aber auch die Verletzungen des Partners und die eigenen blinden Flecken in der Beziehung zu erkennen. Eine gute Paarberatung hilft, herauszufinden, wie man das eigene Verhalten schrittweise ändern kann. Kostenlose oder günstige Paarberatung gibt es zum Beispiel bei Caritas (www.caritas.de), Diakonie (www.diakonie.de), pro familia (www.profamilia.de) und kirchlichen oder unabhängigen Familienberatungsstellen der Kommunen.