Inhalt

Einleitung
11

Erstes Kapitel
Abnabeln. Eine Entwicklungsgeschichte
19

Binden und Lösen. Ein entwicklungspsychologischer »Fortsetzungsroman« 20
»Es sind Momente, in denen man den Fluss des Lebens sehen kann«. Nivedita Prasad, Sozialwissenschaftlerin und Mutter einer Tochter 20
Am Beginn steht die Symbiose 25
Auf eigenen Füßen 27
Ablösung von den Eltern 28
»Ich habe mich von ihnen abgesondert«. Anne Frank, eine Jugendliche im Versteck 30

Mutterblues oder Der Lauf der Dinge 32
Die Kunst des Liebens 34
Tanjas Geschichte 36
Problematische Bindungen 37
Warum die Kinder uns nichts schulden 39
»Ich bin deswegen nicht in ein tiefes Loch gefallen«. Milena M., Mutter eines Sohnes 40
»Wir gehen ein Stück weit in Rente, wenn die Kinder ausziehen«. Bettina Teubert, Familientherapeutin, Gründerin der Selbsthilfegruppe »Empty Nest Moms« 43

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1200653580

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Zweites Kapitel
»Empty Nest«. Ein Thema für die Wissenschaft
49

Vogelkunde, kurz überflogen 50
»Für Vögel ist ein Nest keine Wohnung«.
Caroline Deimel, Biologin 50

Die Psychologie und das »leere Nest« 56
Wie das Empty-Nest-Syndrom erfunden wurde 56
Loslassen als schmerzlicher Prozess.
Tiefenpsychologische Überlegungen 60
Auszug aus dem Elternhaus. Eine empirische Studie 63
»Empty-Nest-Syndrom ist keine Diagnose«.
Christiane Wempe, Psychotherapeutin 67
»Hungrige« Eltern? 69

Der soziologische Blick auf die Veränderung des Haushalts 71
Eine Kosten-Nutzen-Rechnung 71
Gewinn an Lebenszeit 73

Andere Zeiten, andere Länder, andere Sitten 76
Ökonomie und Altenteil 76
Der Vater im Austragshäusl. Ludwig Thoma
und »Der Wittiber« 77

Familiäre Feldforschung 79
»Respekt und Bildung sind entscheidend«.
Andrea Noll, Ethnologin 79

Philosophie und Lebenskunst 81
»Zur Lebenskunst gehört die Einsicht,
dass Kummer Bestandteil des Lebens ist«.
Wilhelm Schmid, Philosoph und Vater
von vier Kindern 81

Drittes Kapitel
Zimmer frei! Eine Wohnungsbesichtigung
87

Was aus dem Jugendzimmer werden soll 88
Ein Zuhause für Erwachsene 88
»Ich habe den Raum für mich erobert«.
Anke H., Mutter von vier Kindern 90
Ein Raum für mich allein? Virginia Woolf
und ein »Frauen-Zimmer« 94

Ein Plädoyer für selbstbewusstes Wohnen 96
»Jetzt könnte mein Freund hier wohnen«.
Heike W., Mutter eines Sohnes 97

Viertes Kapitel
Leiden Männer anders? Ein Blick auf die Väter
103

Von Nur-Müttern und neuen Vätern 104
»Viele Väter werden von ihren Gefühlen überrascht«.
Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin
und Mutter von zwei Söhnen 105
»Wir haben den Alltag geteilt, deshalb bin ich
jetzt genauso traurig wie meine Frau«. Alexander K.,
Vater von zwei Kindern 108
»Einsicht und Erlebniswelt klaffen auseinander«.
Andreas Maercker, Psychologe und Vater eines Sohnes 112

Fünftes Kapitel
Paare und Passanten. Ehe nach der Elternschaft
119

Übergang zur Zweisamkeit 120
»Unsere Gespräche drehten sich all die Jahre
überwiegend um die Kinder«. Katrin und Holger K.,
Eltern von zwei Kindern 120

Erleichterung im Empty Nest 122
Unverhohlene Freude. Michel Houellebecq und die lieblosen Eltern 125

Scheidung nach der silbernen Hochzeit 126
»Als die Kinder ausgezogen sind, habe ich noch deutlicher gemerkt: Unsere Beziehung ist nicht mehr gut«. Florian F., Vater von zwei Kindern 130

Liebespaar, erneut ohne Anhang 133
»Viele verlieren sich als Paar, wenn sie in der Elternrolle aufgehen«. Monika Häußermann und Gerd Jakubowski, Paartherapeuten 133
»Wir machen jetzt erst einmal Interrail für reifere Erwachsene«. Katja B. und Carl H., Eltern von zwei Kindern 137

Single sein, Elternpaar bleiben 142
»Der Umzug wird eine Gemeinschaftsaktion«. Maria S., Mutter von zwei Kindern 143

Sechstes Kapitel
Hilfestellung beim Flüggewerden. Check-out aus dem »Hotel Mama«
149

Von Nesthockern und Helikoptereltern.
Wenn erwachsene Kinder nicht ausziehen 150
Der Gang vor Gericht 152

Wer sind die Spätauszieher? 152
Generation ziemlich beste Freunde? 153
Arbeit an der Nestablösung 157
»Wenn man es endlich verkraftet hat, dass sie weg sind, kommen sie wieder«. Monika M., Mutter einer Tochter 158

Das Hikikomori-Syndrom 163
Hilfe durch Psychotherapie 164

Selbständig leben trotz Handicap 165
»Auch er hat jedes Recht der Welt, rauszukommen«.
Anne-Caroline Ramm, Mutter von drei Kindern
und Gründerin der Anne Ramm Stiftung 166

Siebtes Kapitel
Was kommt, wenn die Kinder gehen.
Ein Ausblick
173

Neue Perspektiven 174
Kleine Typologie der Beziehungen 174
»Unser Verhältnis ist heute besser als je zuvor«.
Irene U., Mutter einer Tochter 175
»Als Mutter habe ich heute einen anderen Blick auf
meine Eltern«. Verena L., Tochter und junge Mutter 179
»Der Nachtisch ist ja meistens süß«. Dieter Thomä,
Philosoph, Buchautor und Vater 182

Glückliche Eltern. Nach dem Auszug der Kinder 189

Zum Schluss
193

Anhang

Literatur 200

Dank 204

Die Autorin 205