



Familientherapeutin  
Renate Zwicker-Pelzer  
Exklusiv in HORZU

# Kinder gehen, Krise kommt

**ABSCHIED**

Die Schröders (Harald Krassnitzer, Ann-Kathrin Kramer) sagen ihren Söhnen adieu



„Natürlich wird es Momente geben, die ans Herz rühren.“

Harald Krassnitzer, Schauspieler und Vater

„Es ist ein Abschnitt vorbei, der sehr schön war.“

Ann-Kathrin Kramer, Schauspielerin und Mutter

## Die TV-Komödie „Eltern allein zu Haus“ begleitet ein Paar beim Auszug der Söhne

Es ist ein Tag, den manche Eltern herbeisehnen – und andere fürchten: der Auszug der eigenen Kinder, ein tiefer Einschnitt mit weitreichenden Folgen. Die dreiteilige Filmreihe „Eltern allein zu Haus“ (siehe TV-Tipp) thematisiert das auf komödiantische Weise. Der erste Film mit Ann-Kathrin Kramer und Harald Krassnitzer zeigt aber auch, welche Probleme viele Paare damit haben.

Nach dem Auszug der Kinder beginnt ein neuer Lebensabschnitt. „Viele Jahre haben sich die Eltern an die erweiterte Lebenssituation gewöhnt“, sagt Familientherapeutin Renate Zwicker-Pelzer. Sie ist Vorstandsmitglied im Fachverband DGSF und Professorin der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen. „Der Auszug kommt einem Verlust gleich.“ Loslassen heißt das Zauberwort. Gleichzeitig geht es darum, Zweisamkeit neu zu definieren: „Das Paar wechselt zurück in die frühe Phase in der Zeit ohne Kinder.“

### Kritische Phase für ein Paar

Eine schwierige Zeit: Nach einer Studie der Universität Heidelberg zerbrechen 17 Prozent aller Ehen nach dem Auszug der Kinder. Plötzlich ist es still, wo sonst das Leben tobt, die Wohnung wirkt leer. Frauen trifft das oft härter als Männer. Vor allem wenn sie ihr Leben ganz in den Dienst der Kinder gestellt haben – dann fällt plötzlich ihre Aufgabe weg. Das gilt besonders für alleinerziehende Mütter, da sie „ein sorgendes Potenzial“ aufgebaut haben und nun allein zurückbleiben, so die Familienexpertin.

Männer leiden zwar auch oft, „sind aber beruflich vom Problemempfinden abgelenkt“. Genau diese Problematik zeigt sich auch im Film über „Die Schröders“. Während er noch mehr Zeit als bisher in seiner Firma verbringt, weiß sie nichts mit der neuen Freiheit anzufangen. Das Paar hat sich unbemerkt auseinandergeliebt. Jetzt gilt es, wieder zueinanderzufinden. Die

FOTOS: PAULY/TIMPEN/ARD DEBETO (3), DGSF.ORG

Kinder ziehen meist im Alter zwischen 21 und 24 Jahren aus. Da sind die meisten Eltern noch jung genug, um neue Wege zu gehen, gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln, die neu gewonnene Zeit zu nutzen.

Auch das Verhältnis zu den Kindern muss neu definiert werden: „Der richtige Umgang mit Nähe und Distanz ist eine Herausforderung“, sagt Prof. Zwicker-Pelzer. Auf keinen Fall dürfen Eltern klammern und kontrollieren. „Keine unangekündigten Besuche“, rät sie. „Besser ist es, feste Zeiten fürs Telefonieren auszumachen, vielleicht auch Regeln, wann man sich meldet.“ Dafür sind viel Fingerspitzengefühl und Vertrauen nötig.

Das Schauspielerepaar Ann-Kathrin Kramer und Harald Krassnitzer hat selbst einen gemeinsamen Sohn: den 19-jährigen Leonard. Sein Auszug ist absehbar. Davor fürchtet sich das Paar jedoch nicht: „Wir

werden nicht in ein Loch fallen, wenn er auszieht“, sagt Krassnitzer. „Aber es wird sicher traurige Momente geben, weil er fehlt und ein Abschnitt zu Ende ist.“

### Die Kunst des Loslassens

Und was sagt die Mutter? „Ich habe mich schon länger damit auseinandergesetzt“, meint Ann-Kathrin Kramer. „Liebe bedeutet, glaube ich, nicht, dass man klammert und den Kindern alles abnimmt. Es gibt von Anfang an kleine Schritte des Loslassens. Und die muss man zulassen. Aber sicher werde ich traurig sein, weil ein schöner Lebensabschnitt zu Ende geht. Gleichzeitig beginnt ein neuer, unter anderen Vorzeichen.“ Den will das Paar gemeinsam genießen: „Wir sind dann nicht mehr im engen Korsett gebunden, das durch Schule und Ferienzeiten vorgegeben ist“, so Kramer. Und Krassnitzer

freut sich: „Es gibt mehr Raum für spontane Entscheidungen, etwa Reisen. Wir wollen gemeinsam Neues entdecken. Und unsere Neugier ist groß.“

THOMAS KUNZE



**AUSZUG**  
Die Schröders (Harald Krassnitzer, Ann-Kathrin Kramer) helfen packen

**FR 24.3.** DAS ERSTE 20.15 UHR

**ELTERN ALLEIN ZU HAUS: DIE SCHRÖDERS**  
Erster Film einer dreiteiligen Familienreihe



**EHEKRISE**

Nach dem Auszug der Kinder sucht das Paar Hilfe bei Therapeutin Dr. Merz (Christina Große, r.)

## Meditonsin®

Aktivieren auch Sie Ihre Selbstheilungskräfte.



Mein Tipp. Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung: Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin.

**NEU:**  
Jetzt auch als Meditonsin® Globuli.  
Homöopathisch. Einzigartig. Gut.

Über 90% der Verwender\*\* beurteilen die Wirksamkeit und Verträglichkeit mit „sehr gut“ und „gut“



Für die ganze Familie geeignet.

\*Nach Rücksprache mit dem Arzt, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation. \*\*Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr.14.

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Iserlohn; 04/2016.