

## Tipps gegen das “Empty-Nest-Syndrom”

Sobald das einzige oder das letzte Kind aus dem elterlichen Zuhause auszieht, können Sie als Eltern von einer besonderen Form der Trauer getroffen werden. Dieses “Empty-Nest-Syndrom”, zu Deutsch “Leeres-Nest-Syndrom”, ist völlig normal. Mit diesen Tipps bereiten Sie sich auf diese Phase vor und erleichtern sich das “Loslassen”:

- Setzen Sie sich mit dem Gedanken auseinander, dass auch Ihr jüngstes Kind eines Tages ausziehen wird und überlegen Sie, wie Sie die neue Lebensphasen gestalten wollen.
- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihren Kindern. Mit den neuen Medien ist das einfacher denn je. Über eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe, Facetime oder Skype nehmen Sie auch weiterhin am Leben Ihrer Kinder teil. Freuen Sie sich auf die Momente, wenn die Familie wieder zusammenkommt.
- Gehen Sie offen mit Ihren Gefühlen um. Es geht den allermeisten Eltern so. Sie müssen Ihre Traurigkeit nicht verbergen. Reden Sie mit dem Partner oder der Partnerin und anderen betroffenen Müttern und Vätern. Tauschen Sie Ihre Erfahrung und Strategien aus.
- Aktivieren Sie rechtzeitig alte Freundschaften, suchen Sie aktiv neue Bekanntschaften.
- Nutzen Sie die neu gewonnene Zeit für Hobbys, die vielleicht viele Jahre zu kurz gekommen sind: Probieren Sie eine neue Sportart aus, gönnen Sie sich endlich das geliebte Theater-Abo, melden Sie sich für einen Sprachkurs an, gehen Sie Ihren eigenen Vorlieben nach, für die Sie jahrelang keine Zeit hatten.
- Vielleicht haben Sie Lust, sich in Zukunft ehrenamtlich zu engagieren? In vielen Orten gibt es Freiwilligenvereine, die Interessierte beraten und dabei unterstützen, die passende Aufgabe für sich zu finden.



- Machen Sie gemeinsame Pläne mit Ihrem Partner. Nutzen Sie den Freiraum, um gemeinsame Interessen wiederzubeleben oder etwas Neues auszuprobieren.
- Nutzen Sie den gewonnenen Platz im Haus oder der Wohnung, um Ihrem Hobby oder Ihrer Lieblingsbeschäftigung nachzugehen. Natürlich mit dem Einverständnis Ihres Kindes. Vielleicht richten Sie im Kinderzimmer eine Yoga-Ecke ein, ein kleines Atelier, einen Fitnessraum oder Ihre Werkstatt.
- Haben Sie den Mut, Ihren neuen Lebensabschnitt aktiv zu gestalten. Sie können stolz darauf sein, dass Ihre Kinder inzwischen selbstständig sind und Ihre eigenen Wege gehen. Jetzt sind Sie wieder dran, Ihre eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu rücken.

