

Verena Kast Loslassen und sich selber finden

Die Ablösung von den Kindern



Bibliothek der Beziehungskunst

HERDER

Das Buch

Loslassen und sich selbst finden ist die zentrale Lebensfrage von Eltern, deren Kinder heranwachsen, erwachsen werden und das Haus verlassen. Es steht eine neue Lebensphase an, die vielfältige positive und negative Gefühle mit sich bringt. Diese Gefühle können in eine fruchtbare, neue Beziehung zu den Kindern und zum Lebenspartner, zur Lebenspartnerin münden. Die Autorin zeigt, wie diese Wandlung im Leben positiv gestaltet werden kann, wie sich die Chance einer stabilen Identität eröffnet.

Die Autorin

Verena Kast, geboren 1943, Psychotherapeutin, Dozentin am C. G.-Jung-Institut in Zürich, Professorin an der Universität Zürich, Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie. Autorin zahlreicher Bücher.

Verena Kast

Loslassen und sich selber finden

Die Ablösung von den Kindern



Impressum

Titel der Originalausgabe: Loslassen und sich selber finden
Die Ablösung von den Kindern

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2001, 2009, 2013

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung und -konzeption:

R·M·E / Eschlbeck / Botzenhardt / Kreuzer

Umschlagmotiv: © Getty Images / Joseph Drivas

ISBN (E-Book): 978-3-451-80329-1

ISBN (Buch): 978-3-451-06077-9

Inhalt

Vorwort

Sich einlassen und loslassen

Ablöseprozesse

Ablösephasen sind Abschiedsphasen

Der Trauerprozeß

Die verschiedenen Phasen

Der Unterschied von Trauer und Depression

Trauern im Ablöseprozeß – Ein Lebensabschnitt geht zu Ende

Wie Jugendliche sich von ihren Eltern trennen

Die vermiedene Ablösung

Gerda: Ein Beispiel

Der Prozeß der Veränderung

Die Schwierigkeiten, eine neue Identität zu finden

Die Bedeutung der Identität

Von der abgeleiteten zur autonomen Identität

Die Auseinandersetzung mit der Mutter

Die Ablösung der Töchter von den Müttern

Ablösearbeit, wenn keine Trauerarbeit möglich scheint

Probleme der Ablösung von berufstätigen Müttern

Die schwierige Ablösung von schwierigen Kindern

Die zentrale Frage nach der Identität

Anmerkungen
Literaturverzeichnis

Vorwort

Ablösungsprozesse von den Kindern können besser gelebt werden, würde man mehr darauf achten und bewußter Abschied nehmen.

Dadurch könnte in einem an sich leidvollen Prozeß dennoch auch viel Leid vermieden werden. Aus diesen Gedanken und Erfahrungen heraus ist dieses Buch entstanden, und ich hoffe, daß es eine Hilfe ist, auf diesen speziellen Trauerprozeß aufmerksam zu machen, ihn besser zu verstehen und zu bestehen.

Ein Buch wie das vorliegende lebt von der mitgeteilten Erfahrung von Betroffenen – und Betroffene sind wir in dieser Beziehung alle.

Ich danke aber vor allem den Frauen, die mir erlaubt haben, ihren dornigen Weg der Ablösung stellvertretend für viele zu schildern, sehr herzlich für die Bereitschaft, mir ihre Erfahrungen zur Veröffentlichung zu überlassen.

Sehr dankbar bin ich meiner Tochter Renata, die mit viel Liebe und Ausdauer die Endfassung meines Manuskriptes hergestellt hat.

St. Gallen, im Herbst 1990

Verena Kast

Sich einlassen und loslassen

„Sind Ablösungsprobleme Frauenprobleme?“ wird in einem Zeitungsartikel mit dem Titel „Ablösung beginnt im Kindergarten“¹ von Annemarie Stüssi gefragt. „Bis zu einem gewissen Grade schon“, gibt sie die Antwort, „Männer tun sich in der Regel leichter mit solchen Situationen, weil sie im Berufsleben stehen und daher weniger mit der Leere konfrontiert werden.“

Es ist bekannt, daß Frauen, die ausschließlich die Mutterrolle leben, in der Regel große Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Ablösung der Kinder haben, schließlich geht es darum, daß sie ihren Lebensinhalt verlieren. Es ist auch nachgewiesen, daß diese Frauen auf die Ablösung ihrer Kinder mehr mit Depressionen reagieren als Frauen, die sich nicht ausschließlich den Kindern gewidmet haben². Die Ablösung ist ein Problem. Aber ist sie wirklich nur deshalb problematisch, weil diese Frauen keinen Beruf haben, keinen anderen zentralen Lebensinhalt? Und was ist mit jenen Frauen, die durchaus einen Beruf haben, der sie ausfüllt, und die die Ablösung von den Kindern dennoch als sehr schmerzhaft erleben? Und was ist mit den Männern, die ebenfalls sehr leiden darunter, daß die Kinder das Haus verlassen, die alles dafür tun, daß sie noch bleiben?

Ablösungsprobleme sind nicht nur Frauenprobleme, es sind Menschenprobleme. Da sich aber Frauen in der Regel auf die Beziehung zu ihren Kindern total einlassen, wird auch die Ablösung von diesen Kindern und von diesem Engagement zu einem zentralen Konflikt, der zu Krisen und anschließender Neuorientierung führen kann.

Wir Menschen müssen uns einlassen, und wir müssen auch immer wieder loslassen – und das fällt uns schwer. Wir müssen lernen, so loszulassen, daß wir uns nicht einfach beraubt vorkommen, so daß wir auch immer wieder den Mut haben, uns neu einzulassen, obwohl wir wissen, daß sich einzulassen auch bedeutet, immer wieder loslassen zu müssen, mit dem damit verbundenen Schmerz, mit der damit zusammenhängenden dringenden Notwendigkeit der Neuorientierung. Eine Leere bleibt allemal zurück, wenn ein Mensch, mit dem uns viel verbunden hat, aus unserem Leben weggeht. Man kann diese Leere rasch wieder auffüllen oder sie auch zuschütten, man kann aber auch innehalten und sich fragen, ob man ausschließlich Gefühle der Leere spürt? Ist neben der Leere vielleicht auch Dankbarkeit zu erleben, Freude, daß eine Lebensphase vorbei ist, oder machen sich etwa auch Schuldgefühle bemerkbar? Man kann sich auch fragen, wofür Raum – Freiraum – in unserem Leben geworden ist, zu welchen Phantasien also uns die Leere führt.

Jeder Prozeß der Ablösung wirft uns auf uns selbst zurück: wir sind allein, wir bleiben zurück, sind verlassen worden, vielleicht sind wir sogar einsam. Eine Frage drängt sich dabei unabweisbar auf: Wer sind wir, und wer können wir sein, wenn wir uns nicht mehr aus der gewohnten Beziehung, aus den gewohnten Beziehungen, heraus verstehen können? Diese Neuorientierung erfordert Selbstbesinnung, dieser Prozeß ermöglicht aber auch neue Selbstbestimmung.

Ablöseprozesse

Spricht man von Ablöseprozessen im Zusammenhang mit Kindern, dann denkt man gewöhnlich zuerst an die Adoleszenten³, die aus dem Elternhaus ausziehen, in eine Wohngemeinschaft, in eine eigene Wohnung, meistens auch sich hinwenden zu Menschen, die für sie wichtiger geworden sind als die Eltern. Es handelt sich bei diesem Ablöseprozeß in der Adoleszenz auch gewiß um den einschneidendsten Ablöseprozeß zwischen Eltern und Kindern, einem Prozeß von großer Wichtigkeit, lernen die Kinder doch dabei, sich zu trennen, lernen die Eltern dabei, loszulassen.

Aber die Ablöseprozesse beginnen viel früher und begleiten den ganzen Prozeß der Beziehung der Eltern zu den Kindern. Ablöseprozesse begleiten überhaupt alle Beziehungsprozesse: Sich einlassen – loslassen – und neu sich wieder einlassen – manchmal auf einer neuen Ebene sich wieder einlassen, sind Rhythmen, die zu jeder menschlichen Beziehung gehören.

Da sagt eine junge Mutter, die ihr Kind übertragen hat: „Wahrscheinlich wollte ich es bei mir behalten, wollte es nicht loslassen.“ Und sie fragt sich, ob das notwendigerweise heiße, daß sie auch im späteren Leben Schwierigkeiten haben werde, das Kind in die Selbständigkeit hinein loszulassen. Unaufgefordert erzählt sie, daß sie sowieso Schwierigkeiten habe, loszulassen, Schwierigkeiten damit habe, wenn sich die Situationen veränderten, sie habe lieber, wenn alles beim alten bleibe, beim Vertrauten, beim Gewohnten: festhalten aus Angst vor dem Neuen; festhalten aus Angst davor, neuen Situationen