

29.09.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Stephanie Mosler,

Katholische Rundfunkbeauftragte, Fulda

Empty-Nest-Syndrom

Moderator/in: *Die Kinder werden flügge, ja, und irgendwann ziehen sie auch aus, gehen ihren eigenen Weg. Das ist auf der einen Seite natürlich genau richtig, und drauf arbeitet man als Eltern ja auch hin, auf der anderen Seite macht es uns sehr traurig. Gemischt Gefühle also, wenn es um das Empty-Nest-Syndrom geht. Nicht nur bei unserer lieben Kollegin Carmen Schmalfeldt, auch Steffi Mosler von der katholischen Kirche kann dieses Wechselbad der Gefühle sehr gut verstehen.*

Steffi Mosler: Oh ja, auch unsere Tochter zieht genau jetzt aus, ab dem kommenden Wochenende wohnt sie woanders. Und da schlagen wirklich zwei Herzen in meiner Brust: Einerseits freue ich mich sehr für sie, weil sie mich auch an mich erinnert und an meinen Start damals weit weg von zu Hause, und ich weiß, dass sie das gut machen wird. Andererseits kann ich mir meinen Alltag ohne sie beim besten Willen noch nicht vorstellen. Aber ich habe mir fest vorgenommen, auch jetzt weiter ganz viel dafür zu tun, dass unsere gute Beziehung auch so gut bleibt.

Moderator/in: *Wie kann das gelingen?*

Steffi Mosler: Ich glaube, dass im Loslassen auch eine ganz besondere Kraft steckt. Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, sind sie groß, gib ihnen Flügel, so lautet ja ein alter Spruch. Und oft merken Eltern dann auch, wie stolz sie sein können, dass ihre Kinder selbstständig werden. Im Glauben gibt es auch so ein Bild: Dass wir loslassen müssen, damit Neues wachsen kann. Ähnlich wie Gott Menschen begleitet, aber ihnen auch den Raum lässt, ihren eigenen Weg zu gehen.

Moderator/in: *Steffi, du hast vom Loslassen gesprochen. Glaubst du, es ändert sich etwas zwischen Eltern und Kindern?*

Steffi Mosler: Loslassen bedeutet auch, dass Neues möglich wird und Vertrauen da sein darf. Und ich denke, man sollte den Kindern vor allen Dingen eins mitgeben: Mach dein Ding, und wenn du mich brauchst, bin ich da. Die Beziehung zu den Kindern wird sich dadurch auch ändern, aber das ist auch eine echte Chance, und hey, so ein bisschen mehr Freiraum für uns Mamas und Papas ist doch auch nicht schlecht. Da finden wir bestimmt doch etwas, und da bin ich ehrlich gesagt auch gespannt darauf, wie das wird.