

„ ... jetzt musst du in dein Herz hinaus ...“ Eine Solozeit für Eltern in der Natur.

von Karina Falke

Schlagworte: Solozeit, Übergangsbegleitung, Elternarbeit

Der Übergang von der Kindheit zur Jugend betrifft nicht nur die Heranwachsenden, sondern auch ihre Eltern. Inmitten der Veränderungen stellen sich Mütter und Väter Fragen zu ihrer eigenen Entwicklung. Rituale wie die Solozeit bieten Raum zur Reflexion, zur Neuorientierung und zur bewussten Gestaltung der Eltern-Kind-Beziehung.

Abschied von der Kindheit

Die meisten Eltern begleiten und gestalten mit viel Liebe und oft hohem organisatorischem Aufwand die Übergangszeiten ihrer Kinder, sei es der Eintritt in die Schule oder später, im Zuge der Pubertät, der Abschied von der Kindheit. Feierlichkeiten wie die Jugendweihe, konfessionell gebundene Feste wie Firmung und Konfirmation, das jüdische Bar/Bat Mizwa oder Übergangsrituale in der Natur wie der WalkAway (<https://karinafalke.com/walkaway/>) - einem mehrtägigen Übergangsritual in der Natur für Teenager mit der Möglichkeit einer Solonacht, um die eigene Kindheit zu verabschieden. Die Eltern sind am Anfang und Ende als bestätigende und bezeugende Gemeinschaft anwesend. Diese Übergangsrituale markieren das Ende eines Lebensabschnittes, bestätigen einen Entwicklungsschritt und rücken neue Entwicklungsaufgaben ins Blickfeld auf dem Weg ins Erwachsenwerden. Jugendliche ringen zum Teil schmerzlich um eine neue Beziehung zu ihren Eltern, experimentieren mit gleich- und andersgeschlechtlichen Freundschaften und Liebesbeziehungen, wachsen aus ihrem sich verändernden Körper heraus und wieder hinein. Selbstverständliches kann verloren gehen, Kommunikation ins Stocken geraten. Wenn Jugendliche zu sich selbst und zur Welt schrittweise und schüchtern oder radikal und immer wieder ein neues Verhältnis entwickeln, sinken die Kindheit und mit ihr die bisher gültigen „Beziehungsversionen“ in die Vergangenheit. Wandlungsprozesse sind neben Entwicklungs- auch immer Sterbeprozesse.

Nur für die Jugendlichen? Elternzeit

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, werden aus Eltern von Kindern Eltern von Jugendlichen. Dreizehn oder vierzehn Jahre lang haben viele Eltern ihr Kind begleitet, haben vertraut und sich geängstigt, haben gewiegt und gewacht, geweint, sich gesorgt und an sich gezweifelt, gelacht und gestaunt, haben ihr Bestes gegeben, sind gescheitert, waren abwesend, haben sich selbst überrascht, sich selbst enttäuscht. Die meisten Eltern lieben ihre Kinder unermesslich und verzichten über lange Zeit auf die Erfüllung mancher eigener Bedürfnisse. Sie geben und halten Raum – sogar dann, wenn sich das für Teenager überhaupt nicht so anfühlen mag. Viele Eltern bewältigen tapfer die Fremdbestimmung durch Schul- und Ferienzeiten, durch Hausaufgaben-, Influencer- oder Peergruppendruck, versuchen ihren Kindern irgendwie den Rücken freizuhalten zwischen politischer Destabilisierung, Klimawandel und einer bis vor kurzem noch unvorstellbaren Wehrpflicht. Viele Mütter und Väter halten den Blick auf ihre Kinder gerichtet; sowohl im Zuge der kleinteiligen Alltags- und der eher weitreichenden Pubertätsbewältigung als auch hinsichtlich einer Ermöglichung von Zukunft. Und wer sind die Eltern, die Mütter und Väter, die Frauen und Männer geworden in diesen dreizehn, vierzehn oder mehr Jahren? Wie geht es ihnen als Eltern? Und als Mensch?

Während wir Gründerinnen und Teamer des Walden e.V. eines Tages selbst als Eltern beim WalkAway unserer Kinder im Außenkreis saßen, ihren Geschichten aus ihrer Solonacht lauschten und bezeugten, dass sie über ihre Kindheit hinausgewachsen waren, tauchten bei uns Fragen auf, die bis dahin nicht gestellt wurden: Wer bin ich durch mein Kind geworden? Worauf bin ich stolz? Was kann ich genießen? Womit bin ich nicht im Frieden? Was braucht es vielleicht? Was möchte ich in der Beziehung zu meinem Kind nach dem WalkAway ändern? Was möchte ich nicht mehr? Bin ich bereit für einen neuen Blick auf unser Kind?

Diese Fragen öffneten einen Raum in uns und veränderten gleichzeitig unsere pädagogische Arbeit. Wir stellten sie in unseren Übergangsbegleitungen zur Verfügung und erleben seitdem viele Eltern als tiefer

involviert in den Übergangsprozess Pubertät, der ja ein gemeinsamer ist, da er jedes Familienmitglied auf unterschiedliche Art bewegt und betrifft. Die Gesprächsrunden mit den Eltern (ohne die Jugendlichen) sind oft sehr dicht, es fließen Tränen, Erfahrungen werden geteilt, Ängste ausgesprochen, da gehen Zärtlichkeit und Trauer mit Humor und Zuversicht Hand in Hand. Und einige Väter, vor allem aber Mütter erlauben sich nach langer Zeit, den Blick zu wenden und ihn einmal auf sich selbst zu richten.

Solozeit für Eltern

Immer mehr Eltern erlebten mit, wie Jugendliche von ihrem WalkAway zurückkamen und während einer Nacht allein im Wald ihre Kindheitshaut abgestreift hatten. Wenn dann die Geschichten von dort draußen erzählt und von den Eltern gehört und bestätigt wurden; wenn Mütter und Väter unter der alten, vertrauten, noch waldig-wilden Erscheinung ihrer Kinder plötzlich eine neue Haut hervorschimmern sahen; tauchte immer öfter die Frage auf: „Gibt es so eine Solonacht auch für uns?“

So entstand die dreitägige Solozeit für Eltern mit dem von Rainer Maria Rilke inspirierten Titel „... jetzt musst du in dein Herz hinaus...“ (Rilke, 1986, S. 61). Hinaus aus der alten Elternrolle, hinaus aus dem Eltern-Kind-gerechten Erziehungsmodus hin zu einem Eltern-Teenager-gerechten Beziehungsmodus (vgl. Juul, 2010), hinaus aber auch aus dem Alltagsmodus, hinaus in die Natur – hinaus ins Fühlen, Innehalten... Schon immer zog es die Menschen hinaus in die Natur – dort in einfacher Zurückgezogenheit fanden sie die Kraft und den Mut, in sich hinein zu lauschen und dem nachzuspüren, was sie in ihrem tiefsten Inneren bewegte. Einige Eltern nutzen die Gelegenheit, zurückzuschauen auf eine lange Zeit als Vater oder Mutter eines Kindes, das nun beginnt, seine Flügel aufzuspannen. Vielleicht steht aber auch eine letzte Reise in die eigene Jugend an, weil es sich anfühlt, als sei der eigene Übergang ins Erwachsensein noch offen. Oder ein neues oder altes Anliegen braucht nun Aufmerksamkeit und Zeit und die Weite des Himmels.

Tatsächlich ist es vor allem Letzteres, was wir erleben und begleiten dürfen. Menschen kommen, um sich mit dem Erwachsenwerden ihres Kindes zu beschäftigen. Doch sobald sie behutsam zu sich hinspüren, sobald sie umgeben von Bäumen und Wiesen gleichzeitig das Außen und das Innen betreten, zeigen sich eigene Themen, die oft schon lange gewartet haben: müde Beziehungen, ungelebte Träume, Selbstzweifel, Aufbruchslust, ein anbrechender zweiter Frühling, Wechseljahre, sterbende eigene Eltern, Sinngebung. So finden sich Eltern in einem ganz eigenen Wandlungsprozess wieder, in einer eigenen Klärung ihres Verhältnisses zu sich selbst, zu den Menschen in ihrem Leben, zum kommenden Lebensabschnitt. Und hier schließt sich ein Kreis, denn diese nächsten Jahre sind auch die letzten, die Eltern mit ihren nicht mehr kindlichen Kindern gemeinsam verbringen werden. Wenn Jugendliche aus ihrer Kindheit herausgewachsen sind und zunehmend ein Gefühl entwickeln für sich und das, was sie brauchen und nicht mehr brauchen, und wenn Eltern sich ebenfalls aus diesen Jahren der Elternzeit abholen und neu ausrichten, dann kann ein qualitativ anderer Begegnungsraum zwischen den Jugendlichen und ihren Eltern entstehen. Sich dort zu treffen, über Bedürfnisse und Grenzen, über Freiräume und Unterstützung zu sprechen, bedeutet, die gemeinsame Beziehung neu zu definieren und diese letzte intensive gemeinsame Lebenszeit und den gemeinsamen Lebensraum auf eine Weise zu gestalten, die alle Beteiligten in ihrem Gewordensein und in ihrem Werden respektiert und trägt.

Literatur

Juul, J. (2010). Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten. München: Kösel.

Rilke, R. M. (1986). Gesammelte Werke. München: Insel. Ersterscheinung „Von der Pilgerschaft“: 1901.

Autorin: Karina Falke, Sozialpädagogin, Visionssucheleiterin, Fortbildnerin Initiatorische Naturpädagogik (INP), Familienberaterin (familylab), Gründung und Vorstand Walden e.V. www.walden-verein.de, www.karinafalke.com.