**Vortrag Frauengemeinschaft Gebenstorf**
**Vom 15.3.2007**

# Das volle Nest – das leere Nest
# Was ist schlimmer?
# Was ist schöner?

---

**U. Davatz, www.ganglion.ch**

## I Einleitung

- Frau zu sein in der heutigen Welt ist nicht immer einfach, in einer Welt, die von männlichen Werten, wie Wettkampf, Dominanz, Durchsetzungskraft, technischer Leistung, Kriegsmaschinerie und ähnlichem dominiert ist.
- Als Frau Mutter zu werden, ist für uns Frauen zwar eine grosse Erfüllung, hat aber in der Gesellschaft wenig nachhaltiges Ansehen und wird vielmehr relativ schnell nur noch zur Bürde.
- Auch räumt die Wettbewerbsgesellschaft dieser Rolle noch immer relativ wenig Platz ein.
- Als Frau Mutter und Berufsfrau zu sein, führt bald einmal zur Ueberlastung und Ueberforderung, man weiss nicht, wie man sich aufteilen soll, der Tag hat nur 24 Stunden und alles kommt immer zu kurz.
- Und wo bleibt die Zeit für sich ganz alleine als Frau?

## II Das volle Nest und seine Aufgaben

- Das volle Nest verlangt von der Frau als Mutter, dass sie sich der „Brutpflege" widmet und ihre persönlichen Ansprüche etwas zurückstellt.
- Damit sie eine gute Brutpflege ihren Kindern gegenüber leisten kann, braucht sie eine gewisse seelische Unterstützung vom Partner.
- Die Basis zu einer erfolgreichen Brutpflege ist eine gute Partnerbeziehung.
- Läuft die Partnerschaft nicht gut, nimmt dies auch Energie weg von ihrer Mutter-Kindbeziehung.
- Damit die Partnerschaft sich gesund entwickelt, darf die Frau ihren Mann nicht wie ein Kind behandeln, d.h. sie darf dem Mann gegenüber nicht eine Mutterrolle übernehmen.

https://adhs.expert

- Sie muss sich ihm gegenüber immer auf gleicher Ebene stellen und sich mit ihm auseinandersetzen.
- Sie darf sich dem Manne auch nicht einfach unterordnen und dadurch frustriert sein, um dann die Kinder dazu zu verwenden, dass sie sich für sie einsetzen und sich gegen diese Ungerechtigkeit wehren.
- Wie viele Kinder gehen der Beziehung zum Vater verlustig, weil sie ihn nur durch die Brille der Mutter sehen und ihn deshalb in Wirklichkeit gar nicht richtig kennen lernen.
- Die Frau als Mutter darf die Kinder auch nicht als ihre emotionalen Tröster verwenden, die all ihre emotionalen Bedürfnisse wettmachen.
- Die Frau darf keine Dankbarkeit von ihren Kindern verlangen, um ihre narzistischen Defizite zu füllen. Der Lohn für ihren Einsatz als Mutter ist das Gedeihen der Kinder.
- Die Frau muss also darauf achten, dass sie ihre Partnerschaft genügend pflegt und nicht nur in der Mutterrolle aufgeht.
- All diese Regeln gelten für eine reine Hausfrau, sowie auch für eine berufstätige Mutter.

## III Das leere Nest und seine Verarbeitung

- Das „empty nest syndrom" ist heute eine stehende Redewendung geworden und zeigt auf, dass die Frau als Mutter mit dem Ausfliegen der Kinder viel Macht und Lebenssinn verliert.
- Sie spürt diesen Machtverlust aber erst, wenn die Kinder am Ausfliegen sind, zuvor war sie sich dessen häufig gar nicht bewusst.
- Hat die Frau nicht schon zuvor wieder an einem persönlichen Ziel gearbeitet und hat sie ihre Partnerschaft nicht genügend gepflegt, so fällt sie unweigerlich in ein Loch, in eine Leere.
- Sie ist dann versucht, die Kinder mit allen möglichen Mitteln zurück zu behalten, durch Dienstleistung, Kritik, Angst, eigenes Leiden, Traurigkeit etc.
- Sensible Kinder haben dadurch Mühe, die Mutter alleine zu Hause sitzen zu lassen und wenn der Vater noch als Bösewicht figuriert, wird es noch schwieriger für die Kinder, die Mutter alleine im leeren Nest zurück zu lassen.
- Beim Nesthäkchen ist es nicht das Kind, das zurück bleiben will, es ist vielmehr die Mutter, die das jüngste Kind emotional im Nest zurückhält für ihre eigenen Bedürfnisse.

https://adhs.expert

**Was ist unsere öffentliche Aufgabe als Frau wenn das Nest leer ist?**

- Neben dem Wettkampfverhalten für das Pflegeverhalten auf allen Ebenen einzutreten: Pflege an der eigenen Seele, Pflege von Beziehungen, Pflege der eigenen Lebensqualität und derjenigen in unserer Umgebung, Pflege der Ruhe und Erholung, Pflege der Kreativität, der Erneuerung und des Wachstums.
- Frauliches Selbstbewusstsein muss immer erworben und gepflegt werden, ohne seine ganze Umgebung zu bemuttern.
- Verteidigung der eigenen persönlichen Werte und Wertvorstellungen, nötigenfalls auch durch Kampf.
- Mut und Zivilcourage zum „Anderssein" und nötigenfalls auch gegen den Strom der Zeit zu schwimmen, falls es das Herz gebietet.
- Glaube und Vertrauen in sich selbst, selbst wenn man nicht nur immer Anerkennung und Dank dafür erntet was man tut.
- Den Mut zu fassen „geistige Kinder" in sich wachsen zu lassen und zu gebären, also seine Kreativität nicht verlieren.
- Es ist die grosse Stärke der Frau, dass sie gewohnt ist mit der zyklischen Eigenschaft des Lebens umzugehen und somit hat sie eine unendliche Regenerationsfähigkeit, deren sie sich immer wieder bewusst sein muss.

https://adhs.expert