

Familie

# Zurück zu Mama

Lea Mock und Anja Burkhardt, beide um die 30, sind wieder bei der Mutter eingezogen. Damit sind sie in guter Gesellschaft: Immer mehr junge Erwachsene hält es **im elterlichen Nest** – aus unterschiedlichen Gründen.

Text: Franziska Hidber Bilder: Vera Hartmann

**E**ines Tages platzte ihnen der Kragen: Als ihr 30-jähriger Sohn Michael trotz mehrfacher Bitten keine Anstalten machte, sein Elternhaus zu verlassen, zogen Mark und Christina Rotonda in Syracuse im US-Bundesstaat New York vor Gericht – und gewannen den Prozess. «Der Sohn muss ausziehen», lautete das Urteil, das im Frühling 2018 weltweit für Schlagzeilen sorgte.

Auch in der Schweiz bleiben erwachsene Kinder länger unter den Fittichen von Mama und Papa als die Generationen vor ihnen. Das Durchschnittsalter beim Auszug liegt heute zwischen 24 und 25 Jahren. Und 26 Prozent der 25- bis 29-Jährigen leben gar immer noch unter dem elterlichen Dach – so viele wie nie zuvor.

Längere Ausbildung, ein schmales Budget oder persönliche Krisen zählen zu den oft genannten Gründen für das Verbleiben im elterlichen Nest. Ein weiterer Grund geht aus der Umfrage des Vergleichsdienstes Comparis hervor: 22 Prozent der Befragten schätzen schlicht den bequemen Service im «Hotel Mama» – und die Gesellschaft dort.

Bei Lea Mock und Anja Burkhardt (Porträts Seite 11 und 13) war die Situation etwas anders: Nachdem ihr Leben Purzelbäume geschlagen hatte, entschieden sie, wieder bei der Mutter einzuziehen. Sie hatten also

bereits einen eigenen Haushalt geführt und Verantwortung übernommen. Umso gewöhnungsbedürftiger war es, sich wieder bemuttert zu fühlen oder wie mit 15 die Frage zu hören: «Wann kommst du nach Hause?» Alles in allem funktioniert es für beide aber ganz gut.

## Situation mit Konfliktpotenzial

Doch nicht immer gestaltet sich das Wohnen unter einem Dach harmonisch. Dass es auch Zündstoff birgt, beobachtet der Familientherapeut Jürgen Feigel (45) seit Jahren. Der Experte rät deshalb, die Rollen zu klären und klare Regeln aufzustellen, damit Kinder und Eltern sich auf der Erwachsenenenebene begegnen können. Sonst seien Konflikte programmiert – auf beiden Seiten (Interview Seite 15). Feigel berichtet von Eltern, die unter ihren Nesthockern leiden, weil sie endlich wieder Zeit für sich wünschen, mehr Ordnung und weniger Diskussionen. Dann sei es an den Eltern, den Auszug zu verlangen – das ist ihr Recht, auch ohne Gerichtsurteil.

Hilfreich kann dabei ein Blick ins Tierreich sein. Denn Tiermütter und -väter gehen weit rabiater vor als etwa die Rotondas. Sie vertreiben den Nachwuchs fauchend und knurrend aus dem Nest, wenn die Zeit reif ist.



Verstehen sich  
prächtig und  
teilen sich die  
Hausarbeit:  
Lea Mock und  
ihre Mutter



**Lea Mock (28)**

## «Ich bin ein verwöhnter Goof!»

**J**ob, Wohngemeinschaft, Beziehung: Plötzlich stimmte gar nichts mehr. Da zog Lea Mock einen Schlussstrich – und bei ihrer Mutter wieder ein. Aber nicht etwa ins «Hotel Mama». Eine Win-win-Situation sei es, finden beide.

Über Gossau SG entleeren sich die Wolken; in der modernen Wohnung im obersten Stock brennen Kerzen, erklingt gedämpfte Musik, und aus dem Teekrug auf der Anrichte dampft es. «Für dich, Lea», sagt Susanne Mock-Tributsch (49), «Lindenblütentee.» Lea bedankt sich, giesst sich einen Becher ein und kommentiert: «Sie bemuttert mich heute mehr als früher.» Die 28-Jährige grinst und fährt mit theatralischem Augenrollen fort: «Lea, willst du nicht die wärmere Jacke anziehen? – Lea, ist alles in Ordnung?»

Beide lachen schallend, dann sagt die Mutter den Satz, der im Verlauf des Abends häufiger fallen wird: «Ja, wir achten gut aufeinander.» Seit dem Tod des Ehemanns und Vaters vor neun Jahren sind Susanne, Lea und die jüngere Tochter Sara (26) noch näher zusammengerückt. «Das ist mit ein Grund, dass beide so spät ausgezogen sind», sagt Susanne Mock-Tributsch. Lea verliess das Elternhaus mit 24, Sara mit 25.

### **Gar nicht so anders als früher**

Nun ist Lea wieder da, seit gut einem Jahr schon. Im vergangenen Sommer hat sich ihr Leben um 180 Grad gewendet: Sie fühlte sich fehl am Platz – im neuen Job, in der Wohngemeinschaft, in der Beziehung mit ihrem Freund. Sie zog einen Schlussstrich, verliess die Stelle, die WG, den Freund, räumte in ihrem Leben auf. Statt wie geplant mit dem Freund zusammenzuziehen, kehrte sie mit Sack und Pack zu Mama zurück. «Das war für mich ein logischer Schritt.» Bereits während der WG-Zeit und zuvor,

als sie in einer eigenen Wohnung lebte, war sie oft zu Hause gewesen, auch an den Wochenenden. «Als ich wieder einzog, erlebte ich das gar nicht so anders als früher», sagt sie. Und nein, als Frauen-WG betrachte sie das gemeinsame Wohnen nicht: «Ich fühle mich schon sehr als Tochter.»

Das erneute Zusammenleben behagt beiden. Die Mutter schätzt die Gesellschaft, den Austausch, das gemeinsame Kochen oder Essen. «Und wenn Lea für ihre Ausbildung als Naturheilpraktikerin lernt, fällt es mir leichter, meine Berichte zu schreiben», sagt die wissenschaftliche Mitarbeiterin. Trotzdem hätten sie beide ihr eigenes Leben, einen eigenen Freundeskreis, eigene Projekte, eigene Ferienreisen. Erwartungen an Gemeinsames gebe es keine. «Deshalb funktioniert es auch so gut», sagt Lea Mock. Sie stelle die Frage «Wann kommst du nach Hause?» weit häufiger als ihre Mutter.

### **Mindestens bis Ende der Ausbildung**

Chillt die Tochter mit ihren Freunden auf der Terrasse, ist die Mutter oft mit von der Partie und geniesst die lebhaften Diskussionen. Umgekehrt setzt sich die Tochter spontan hinzu, wenn Gäste zu Besuch kommen. Für die Mutter ist es auch räumlich eine Win-win-Situation: «Fünf Zimmer wären für mich allein viel zu viel.» Für die Tochter kommt der finanzielle Aspekt hinzu: «In der Ausbildung könnte ich mir gar keine eigene Wohnung leisten, und das Kapitel WG habe ich definitiv abgeschlossen.»

Lea Mock spült die Teller vom Abendessen vor und räumt sie in die Spülmaschine. «Das ist so typisch für Lea – sie ist die bessere Hausfrau als ich», bemerkt ihre Mutter scherzhaft. Prompt ertönt Leas Stimme: «Wie hast du denn das Geschirr eingeräumt? Mami, das ergibt überhaupt keinen Sinn so!» Bei den Mocks



gibt es keine Aufgabenteilung. Aber der Begriff «Hotel Mama» treffe nicht zu, betonen beide. Auch Lea erledigt alles, was so anfällt. «Ich mag es gern ordentlich», sagt sie und fügt an: «Das ist das Mindeste, was ich tun kann. Ich bin ein verwöhnter Goof, lebe hier gratis, habe sogar zwei Zimmer. Also bitte.»

Solange Leas Ausbildung andauert, also mindestens drei Jahre, bleibt sie. Danach wird eine eigene Bleibe wieder ein Thema: «Dieser Wunsch ist doch ganz normal», sagt sie. Das findet auch ihre Mutter. «Lea soll ohne Rücksicht auf mich gehen können.» Ihre Töchter wüssten, dass sie nicht gern allein lebe, doch sie werde eine Lösung finden: «Vielleicht ziehe dann ich in eine WG.»



Lea Mock ist zurück im mütterlichen Nest – aber nur bis zum Ende der Ausbildung als Naturheilpraktikerin.

### Buchtipps

#### Die Nesthocker



Die Journalistin und Mutter Marianne Siegenthaler und der Familientherapeut Jürgen Feigel formulieren in ihrem Buch Spielregeln für das Zusammenleben mit erwachsenen Söhnen und Töchtern. Unverzichtbar, wenn Jung und Alt noch unter einem Dach wohnen.

Marianne Siegenthaler, Jürgen Feigel: «Die Nesthocker», Knapp-Verlag 2015, Fr. 16.65 bei [www.exlibris.ch](http://www.exlibris.ch)



Anja Burkhardt (31)

## «Auf einmal war ich wieder 15»

Hat die vier Monate bei ihrer Mutter sehr genossen: Anja Burkhardt

Nur mit einem Koffer in der Hand kehrte Anja Burkhardt für vier Monate zu ihrer Mutter zurück. Wichtiger als ein gefüllter Kühlschrank waren Nestwärme und Gespräche am Küchentisch. Dennoch ist Anja kein «Mamititti»: Schon als 16-Jährige zog sie ins Schulwohnheim der Pädagogischen Mittelschule in Kreuzlingen; später, als Studentin, lebte sie in einer Wohngemeinschaft, dann machte sie sich auf nach Australien und nahm sich bald darauf ihre erste eigene Wohnung.

Jetzt, mit 31, sitzt sie am hellen Holztisch im Häuschen ihrer Mutter in Bichelsee TG. Schaut hinaus in den Garten, wo der Regen auf die farnefrohen Blütenköpfe prasselt. Hier hat sie Unterschlupf gesucht und gefunden, als die Beziehung zu ihrem Freund zerbrach und sie «keinen Tag länger» in der gemeinsamen Wohnung hätte bleiben können. Überstürzt zog sie zu ihrer Mutter. «Ich habe keine Sekunde lang überlegt, wohin», sagt die Lehrerin rückblickend. Auch ihr Vater hätte sie mit offenen Armen aufgenommen. **«Zu spüren, dass die Familie in dieser Situation hinter mir stand, war unglaublich wertvoll.»**

Sie schlief auf der Matratze im Büro und war «einfach nur dankbar» für dieses warme Nest. Doch bald nagten die Zweifel an ihr, machten sich Gedanken breit in ihrem Kopf: «Du bist 31 und wieder daheim. In diesem Alter haben andere ein Haus, eine eigene Familie.» Und so froh sie auch war um diesen sicheren Hafen, so rasch warf sie die

Netze aus nach einer neuen Wohnung. «Das hier» – mit ihrer Hand umreisst sie einen Bogen um die helle und gemütliche Stube – «war eine Übergangslösung, das wussten wir beide von Anfang an.»

#### Im Zimmer ein Korb mit gebügelter Wäsche

Dieses Wissen habe beigetragen zum unkomplizierten Zusammenleben mit ihrer Mutter, die sich dazu nicht öffentlich äussern möchte. Schön sei es gewesen, abends gemeinsam zu essen und zu reden. Sie erinnert sich, wie sie einmal in ihr Zimmer kam und dort den Korb mit der gebügelten Wäsche vorfand. Oder an das warme Gefühl, wenn der Kühlschrank voll war. Einen «Ämtliplan» gab es nie, beide machten, was gerade anstand. Anja genoss den Garten mit dem Grillplatz, sogar das Jäten und Rasenmähen. Gewöhnungsbedürftig sei nur der Moment gewesen, als ihre Mutter zum ersten Mal gefragt habe: «Wann kommst du heute Abend nach Hause?» – Sie lacht: «Ich stutzte und war auf einmal wieder 15 ...»

Vor Kurzem hat die Tochter das Nest im beschaulichen Bichelsee wieder verlassen. Mit allem, was sich inzwischen angesammelt hat. «Oh, jetzt ist es so leer hier!», habe ihre Mutter gerufen. «Das fand ich schön», sagt die junge Frau, die in der eigenen Wohnung in einem richtigen Bett schläft und ihre Möbel um sich hat. Das Gefühl der Dankbarkeit hat sie mit in ihr neues Leben genommen.

→ Lesen Sie auf Seite 15 das Interview mit Familientherapeut Jürgen Feigel

Jürgen Feigel

# «Nicht in Eltern- und Kindrollen verharren»

Der Familientherapeut Jürgen Feigel über die Herausforderungen im Zusammenleben von Eltern und erwachsenen Kindern

**Lea Mock und Anja Burkhardt erzählen von einem harmonischen Zusammenleben mit ihren Müttern. Erstaunt Sie das?**

Nicht wirklich. Beide haben schon einmal einen Haushalt geführt und Verantwortung übernommen. Und ich beobachte, dass das Geschlecht eine Rolle spielt: Junge Männer setzen sich eher ins gemachte Nest, werden von den Müttern mehr behütet.

**Hilft es, wenn keine bestimmten gegenseitigen Erwartungen da sind?**

Entscheidend ist die Situation. Kehren die Kinder aus einer Notlage heraus wieder zurück zu den Eltern, ist Geborgenheit das grösste Bedürfnis. Das macht das Elternherz gross: An erster Stelle steht dann die Fürsorge. Absprachen oder Haushaltsaufteilung sind zweitrangig und werden erst später zum Thema.

**In der Schweiz bleiben junge Leute heutzutage länger im Elternhaus als früher. Woran liegt das?**

Die Beziehung zu den Eltern hat sich verändert: Früher war es erstrebenswert, der Autorität zu entkommen. Heute ist das Verhältnis oft partnerschaftlich. Gleichzeitig sind die Ansprüche an den Lebensstandard gestiegen: Handy, Notebook, Shopping, ein eigenes Auto, Ausgehen werden höher gewertet als selbständiges Wohnen. Beides liegt finanziell nicht drin, während der Ausbildung schon gar nicht. Ausserdem stellt die Arbeitswelt hohe

Anforderungen – da geniessen es viele, nicht auch noch Verantwortung für einen eigenen Haushalt tragen zu müssen.

**Was bedeutet es für die Eltern, wenn die erwachsenen Kinder nicht ausfliegen?**

Für manche Eltern kann es zu einer enormen Belastung werden. Das erlebe ich in meiner Beratung immer wieder. Sie wünschen sich wieder Zeit für sich oder die Partnerschaft, möchten ihre Elternrolle im engeren Sinn endlich abgeben oder sehnen sich nach einem Alltag ohne Konflikte oder Unordnung.

**Welche Folgen hat das Zuhausebleiben für die Nesthocker?**

Sie bleiben Kinder. [Kinder emanzipieren sich erst, wenn sie ihr Leben selbst managen, nicht nur den Job oder das Studium, sondern eben auch den Haushalt und das Budget.](#) Solange sie zu Hause wohnen, sind sie zwar theoretisch erwachsen, werden aber oftmals weiterhin wie Kinder behandelt, also nicht für voll genommen. Das kann frustrierend sein, Gefühle wie Ohnmacht oder Wut auslösen.

**Weshalb fällt es manchen Eltern so schwer, ihre Rolle abzulegen?**

Mütter und Väter haben die Elternrolle, die sie während so vieler Jahre wahrgenommen haben, tief in sich gespeichert. Dieses Verantwortungsgefühl bleibt – egal, wie alt das Kind ist.

**Wie kann das Zusammenleben trotzdem gelingen?**

Indem Eltern und Kinder ihre Rollen klären, damit sie sich auf der Ebene von Erwachsenen begegnen und nicht in ihren Eltern- und Kindrollen verharren. Dazu gehören auch Wünsche und Verantwortlichkeiten. In der Hierarchie stehen die Eltern über dem Nachwuchs: Sie bestimmen, unter welchen Bedingungen die Tochter oder der Sohn zu Hause wohnen kann, sie stellen die Regeln auf. Und sie haben das Recht, den Auszug zu verlangen, wenn diese Bedingungen nicht eingehalten werden.

**Von welchen Bedingungen ist die Rede?**

Zum Beispiel von Mithilfe im Haushalt. Von einem Entgelt für Kost und Logis – sofern der Nachwuchs verdient – oder von Absprachen in Bezug auf Einladungen, Nachtruhe und Ordnung. Dabei geht es auch um Wertschätzung.

**Wenn die Nesthocker dann doch flügge werden: Wie können die Eltern sie beim Auszug unterstützen?**

Indem sie das Kind ein Budget für seine späteren Lebenskosten aufstellen lassen. In meiner Praxis mache ich das ohne die Eltern. Mir fällt auf, dass viele junge Erwachsene wenig Ahnung vom Umgang mit Geld haben – 90 Prozent sind schon auf dem Papier im Minus. Eine Budgetberatung durch eine Fachperson ist die beste Starthilfe in ein eigenständiges Leben.

**Infos:** [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

## Zahlen und Fakten

### Die Nesthocker

**Junge Erwachsene in der Schweiz** lassen sich mit dem Auszug aus dem Elternhaus so viel Zeit wie noch nie: Durchschnittlich 24- bis 25-jährig waren sie zwischen 2010 und 2016. Zwischen 1990 und 2000 verliessen Kinder das elterliche Nest mit 21 bis 22 Jahren, 1970 flogen sie aus, als sie volljährig waren, damals mit 20 Jahren.

Quelle: Bundesamt für Statistik (BFS), 2016

68 Prozent der Nesthocker gaben an, **aus finanziellen Gründen** zu Hause zu wohnen, 22 Prozent wollen **aus Bequemlichkeit** nicht ausziehen: Sie haben keine Lust auf Kochen, Waschen und Putzen.

Quelle: Comparis, 2017

Am längsten bleiben junge Menschen **in Süd- und Osteuropa** im «Hotel Mama»: In Kroatien räumt der Nachwuchs erst mit durchschnittlich 32 Jahren das Kinderzimmer, in Malta und Italien mit 30.

Auf der anderen Seite der Skala rangiert **Skandinavien**. In Dänemark wohnen nur 2,4 Prozent der 25- bis 29-jährigen noch zu Hause, in Finnland sind es 5,3 und in Norwegen 5,9 Prozent. Am schnellsten ziehen junge Schwedinnen daheim aus – im Alter von 19 Jahren, also deutlich früher als der Durchschnitt in den EU-Ländern: 60 Prozent der 20- bis 24-jährigen wohnen noch daheim.

Töchter ziehen in allen EU-Staaten früher aus (im Durchschnitt mit 25 Jahren) als Söhne (mit 27). **MM**

Quelle: Europäisches Statistikkamt (Eurostat), 2017



**Jürgen Feigel (45)** ist Sozialpädagoge System-, Einzel-, Paar- und Familientherapeut ZSB, Mediator und Trainer für mentale Stärke sowie Co-Autor des Sachbuchs «Die Nesthocker».

**Weitere Infos:** [www.sinnform.ch](http://www.sinnform.ch)