

ERZIEHUNGS-STRESS

Lösungsansätze zu
Eskalation, Pubertät, Provokation.
Eine Menu-Karte für das Hotel Mama.

JUGENDLICHE ZU HAUSE

WORKSHOP-INHALT

Oft wenn ich Müttern von im Elternhaus wohnenden erwachsenen Jungs begegne und mit ihnen über das sogenannte «Hotel Mama» spreche, kommt mir Eriksons Theorie¹⁾ in den Sinn. Die meisten Mütter in solchen Situationen füllen für Ihre Söhne den Kühlschrank, putzen das Badezimmer und erledigen deren Wäsche. Viele dieser Mütter beherrschen Multitasking schon seit eh und je. Sie sind Köchin, Einkäuferin, Putzfrau und Waschfrau in einem – gratis selbstverständlich. Und wenn der Sohnemann mal knapp bei Kasse ist, bezahlt Mama auch die Handyrechnung. Die Krankenkassenprämie und anfallende Selbstbehalte übernimmt sie ohnehin.

Beide Seiten haben sich im Lauf der Jahre daran gewöhnt. Der Zustand wird zur Selbstverständlichkeit, obwohl Herr Sohnemann inzwischen «erwachsen» wurde. Weil Mama nicht loslassen kann, Auseinandersetzungen lieber aus dem Weg geht und eigentlich zu viel Verantwortung übernimmt, macht sie bloss die Faust im Sack. Sinnvoller wäre in dem Moment eine partnerschaftliche Wohnsituation. Quasi eine Organisation im Sinne der Wohngemeinschaft (WG). Erwachsene Leute sollen sich sämtliche Hausarbeiten teilen. Bloss das eigene Bett machen, genügt nicht.

Wenn Jungs nicht ausziehen wollen oder können, kommt es oft früher oder später zum Konflikt. Wiederkehrender Zoff, Verhätschelung, falsche Tonlage, Einmischung – das sind Begriffe, die junge Erwachsene die im elterlichen Haushalt leben, häufig beschreiben. Miteinander funktionieren kann die Wohngemeinschaft aber nur, wenn klare Regeln vereinbart wurden und sich beide Seiten daran halten. Regeln darüber, wie das Zusammenleben unter einem Dach organisiert werden soll. Mit dem Alter und der Tagesbeschäftigung (Studium, Arbeitslosigkeit, Schule, Lehre, etc.) verändert sich schliesslich der gesamte Lebensrhythmus des Sprösslings (unterschiedliche Essenszeiten, Gaming bis tief in die Nacht, ausschlafen bis zur Mittagszeit, Sonder-Menüs wie ausschliesslich Chips und Redbull, etc.).

«Hotel Mama» ist in keiner Weise mit der «Eltern-WG» zu verwechseln. Das ist nicht das Gleiche. Daher sollten gewisse Regeln vereinbart werden. Aber wie kann Mama das dem Nachwuchs deutlich rüberbringen?

Workshop-Inhalt zum Thema ERZIEHUNGS-STRESS.

- Lösungsvorschläge für begründete und nachvollziehbare Regeln in der Wohngemeinschaft unter Erwachsenen.
- Und mögliche Verhaltensmuster gegenüber dem Sprössling, wenn Regeln nicht eingehalten werden.

Denn der Sprössling hat sich zum Erwachsenen entwickelt und Mama sollte ihn nicht mehr wie ein Kind «verhätscheln».

¹⁾ [Erik H. Erikson](#) (1902–1994), Psychoanalytiker