



Damit auch Nesthocker gerne wegfliegen

Brittnau Paar- und Familientherapeut Jürgen Feigel hat seinen ersten Ratgeber geschrieben

Jürgen Feigel in seiner Praxis in seinem Wohnhaus in Brittnau.

LBR

VON LILLY-ANNE BRUGGER

Jürgen Feigel war 21 oder 22 Jahre alt, als ihm die Eltern klarmachten: Langsam wäre es an der Zeit, auszuziehen. Feigels Eltern machten keinen Druck, sie schubsten ihren Sohn, der ein Einzelkind ist, aber sanft in diese Richtung. «Ich war im ersten Moment sehr irritiert und konnte es mir nicht richtig vorstellen, von zu Hause auszuziehen», erinnert sich Jürgen Feigel. Doch nach einem Moment des Innehaltens machte er sich auf die Suche nach einer günstigen Wohnung. «In der ersten Zeit war ich trotz der eigenen vier Wänden noch viel zu Hause, brachte manchmal am Wochenende die Wäsche mit und ass ab und zu bei meinen Eltern», erzählt Jürgen Feigel. Trotzdem genossen er - und auch seine Eltern - die neu gewonnene Freiheit.

Hotel Mama ist einfache Lösung

So einfach wie Jürgen Feigels Eltern fällt der Ablösungsprozess nicht allen Eltern. Deshalb hat der 42-Jährige gemeinsam mit der Journalistin Marianne Siegenthaler einen Ratgeber geschrieben: «Die Nesthocker. Spielregeln für das Zusammenleben mit erwachsenen Söhnen und Töchtern.» Darin zeigen die Autoren auf, weshalb Kinder gerne im Hotel Mama bleiben - die Eltern ihre Kinder aber oft auch nur ungern ziehen lassen. Im Buch sind jeweils kurze Szenen beschrieben, gefolgt von einem Ratschlag des Experten. «Das Thema Nesthocker ist oft noch ein Tabuthema», sagt Paar- und Familientherapeut Jürgen Feigel, der in Emmen die Kinder- und Familienberatung leitet und zusätzlich in seinem Haus in Brittnau eine eigene Praxis führt. Dort bespricht er mit Eltern beispielsweise Erziehungs-, Trennungs- oder Scheidungsfragen.

gen. Ausserdem führt er in hochskalierenden Konflikten Mediationen durch. «Ich helfe, wenn beispielsweise ein Kind in der Schule gemobbt wird oder zu wenig Selbstvertrauen hat», erklärt Feigel.

Die Kinder bleiben gerne im Elternhaus, weil es einfacher ist: Die Mutter kocht, putzt und wäscht. Ausserdem ist der Kühlschrank immer voll und die Miete gering.

«Der finanzielle Aspekt ist oft ein Grund, warum Kinder lange nicht von zu Hause ausziehen.»

Jürgen Feigel Paar- und Familientherapeut

«Der finanzielle Aspekt ist oft ein Grund, warum Kinder lange nicht von zu Hause ausziehen», sagt Jürgen Feigel. Nicht so bei seinem Auszug aus dem Elternhaus: Er hatte die Lehre als Zimmermann abgeschlossen, verdiente sein eigenes Geld und studierte später berufsbegleitend Sozialpädagogik. Eine eigene Wohnung zu finanzieren war kein Problem. Doch auch wenn die Kinder noch zu Hause wohnen, empfiehlt Feigel, dass sie für ihr Zimmer und gewisse Haushalts-Dienstleistungen der Eltern eine Miete bezahlen - dies kann auch ein symbolischer Betrag sein. «Es ist wichtig, dass die Kinder lernen, dass das Leben auch kostet und man nicht alles Geld zum Feiern oder für Ferien ausgeben kann.»

Erstmals Ratgeber-Autor

Der Ratgeber, den Jürgen Feigel und Marianne Siegenthaler geschrieben haben, ist Feigels erstes Buchprojekt. Bislang war er in Sachen Ratgeber vor allem im App-Bereich tätig: Er hat vor zwei Jahren die erste Erziehungs-App in der Schweiz lanciert.

VERLOSUNG

Bücher zu gewinnen

Wir verlosen drei Bücher «Die Nesthocker. Spielregeln für das Zusammenleben mit erwachsenen Söhnen und Töchtern» aus dem Knapp Verlag. Bis Donnerstag, 9. Juli, um 20 Uhr, eine E-Mail mit Betreff «Nesthocker» an wettbewerb@ztonline.ch schreiben. Name, Adresse und Abo-Plus-Nummer nicht vergessen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kurz darauf folgte die Baby-App. Die beiden Programme für Smartphones sollen den Eltern Tipps im Umgang mit ihren Kindern geben und sie vor allem dazu motivieren, den Dialog mit den Kindern zu suchen. «Die Apps können nicht alle Erziehungs-Probleme lösen. Sie geben aber Inputs, sind ein Startpunkt», sagt Feigel. Wem dies nicht reicht, kann sich weitere Informationen in Ratgebern beschaffen - oder sich persönlich beraten lassen. Diese Hilfe suchten viele Eltern freiwillig, sagt Jürgen Feigel. In Beratungen zeigt er ihnen dann Möglichkeiten auf, wie sie die Kinder motivieren auszuziehen, wie sie aber auch selber die Kinder ziehen lassen können.

Den Auszug vorplanen

Oft ist es nicht nur für die Kinder angenehm, weiterhin zu Hause zu wohnen. Auch die Eltern geniessen es, wenn die Kinder noch zu Hause leben: Es läuft etwas, der Tag hat eine Struktur und die Eltern werden «gebraucht». Jürgen Feigels Eltern ist das Loslassen leicht gefallen, da sie sich früh überlegt haben, wie ihr Leben nach dem Auszug des einzigen Sohnes aussehen könnte. Die Mutter begann beispielsweise bereits in der Lehrzeit von Jürgen Feigel wieder zu arbeiten. «Es ist wichtig, dass sich die Eltern Zeit für sich nehmen. Auch schon dann, wenn die Kinder noch klein sind. Sonst droht der Auszug des Nachwuchses ein Loch zu hinterlassen», sagt Feigel. Seine Tochter ist nun sieben Jahre alt, ihr Auszug von zu Hause noch weit entfernt. Trotzdem nehmen sich Jürgen Feigel und seine Frau regelmässig Zeit für gemeinsame Aktivitäten ohne Kind: ein Wochenende oder einfach einen freien Abend mit einem gemütlichen Essen zu zweit.

NACHRICHTEN

SCHÖFTLAND Über 4100 Einwohner in der Gemeinde

Per 15. Juni 2015 verzeichnete die Einwohnerkontrolle 4173 Einwohner in Schöftland. Das sind 41 Personen mehr gegenüber dem gleichen Zeitraum im Vorjahr. Der Ausländeranteil betrug 17,06 Prozent (16,99% im Vorjahr). (AZ)

BRITTAU Sachschaden nach Streifkollision



Sachschaden auf der A2

KAPO

Am Samstag, 4. Juli streifte ein Lieferwagen beim Überholen ein Auto mit Wohnanhänger. Der Unfall ereignete sich um 14 Uhr auf der Autobahn A2 bei Brittnau. Ein 47-jähriger Lieferwagenfahrer überholte das Auto, das in Richtung Luzern fuhr. Dabei kam es zur Streifkollision zwischen den beiden Fahrzeugen. Der Personenwagen mit dessen Anhänger kam in der Folge ins Schlingern, drehte sich und kam auf der rechten Fahrbahnhälfte zum Stillstand. Verletzt wurde niemand. An den Fahrzeugen entstand ein Sachschaden von rund 20 000 Franken. Nach ersten Erkenntnissen dürfte der Lieferwagenauffeuer kurz eingeschlafen sein. Die Kantonspolizei nahm dem Unfallverursacher den Führerausweis ab und verzeigte ihn bei der zuständigen Staatsanwaltschaft. (KAPO)

Vordemwald Standortgespräch rund ums Alter

Die Gemeinde Vordemwald ist Mitglied des Vereins «Aargauer Netzwerk für Gesundheitsförderung im Alter» und profitiert damit von der Beratung und den Angeboten des Departements Gesundheit und Soziales. Eine kostenlose Standortbestimmung, die durch Fachleute der Fachstelle Alter durchgeführt wird, soll Aufschluss über Fragen rund ums Alter in der Gemeinde aufzeigen. Die Vorabklärungen wurden getroffen und das Standortgespräch mit den Fachleuten der Fachstelle hat stattgefunden. Die Heimleitung des Pflegeheims Sennhof ist an dieser Standortbestimmung beteiligt und stellt ihr Know-how zur Verfügung. Der Gemeinderat wird über die Auswertung und die weiterführende Planung zu gegebener Zeit berichten. (NI)

INSERAT



70 Jahre Urs

Alles Liebe und Gute zum Deinem 70sten Geburtstag.
Für die Zukunft nur das Beste und vor allem gute Gesundheit.
Wünschen Dir von Herzen
Rita
Manuela, Andi mit Fabienne
Stefan, Angi mit Marina und Joel

134333

Brocante - Strohhüte waren gesucht

Aarburg Roland Erlbachers Brocante am Aarequai, stets am ersten Juli-Wochenende, ist ein starker Begriff.

Die Region Wiggertal ist mit ihren beiden Brocanten - derjenigen von Roland Erlbacher am stimmungsvollen Aarburger Aareufer und derjenigen von Heinz (Gözi) Mahler in der geräumigen und luftigen Zofinger Mehrzweckhalle - unter Händlern und Sammlern zu einem sicheren Wert geworden, und zwar weit über die Grenzen des Bezirks Zofingen hinaus. Die heurige im Aare-Städtchen schloss sich ihren Vorgängerinnen sowohl in der Qualität als auch



Über Interessentinnen und Interessenten brauchten sich die Händlerinnen mit Strohhüten aller Art nicht zu beklagen. Solche Angebote waren gesucht.

KBZ

in der Quantität vollauf an. Nach was wird eigentlich an einer Brocante gesucht? In erster Linie nach Gegenständen, um eine eigene Sammlung ergänzen zu können. Oftmals entdeckt man beim Stöbern durch das Ausstellungsgut eine Trouvaille, die man schon lange fieberhaft gesucht hat. Daneben stossen die Interessierten immer wieder auch auf Gegenstände, die Erinnerungen wachrufen oder einfach das Herz erfreuen.

Das Wetter bereitete bezüglich des Ausstellungsgutes keine Sorgen - doch war das heisse Hochsommerwetter nicht nur von Vorteil. Zweifellos wurde der eine oder der andere Sammler von einem Besuch abgehalten - oder aber es war eine Sammlerin von Strohhüten. (KBZ)