Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 82 (2011)

Heft: 2: Alt werden - alt sein : im Beruf, im Heim, in der Familie

Artikel: Wenn betagte Eltern Unterstützung brauchen, sind ihre Kinder oft selber schon alt : die Tochter darf nicht zur Mutter der eigenen Mutter werden

Autor: Ugolini, Bettina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-805318

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn betagte Eltern Unterstützung brauchen, sind ihre Kinder oft selber schon alt

Die Tochter darf nicht zur Mutter der eigenen Mutter werden

Töchter und Söhne, die es selber schon etwas ruhiger nehmen möchten, Mütter und Väter, die der Fürsorge bedürfen – eine Konstellation, die es noch nicht lange gibt und die für Kinder und Eltern schwierig sein kann. Mit gegenseitiger Akzeptanz lassen sich die Konflikte meistern.

Von Bettina Ugolini

Der gesellschaftliche Wandel mit der höheren Lebenserwartung birgt neue Herausforderungen. Die neuen Lebensbedingungen bringen auch neue Beziehungskonstellationen hervor, die sowohl für die erwachsenen Söhne und Töchter als auch für die alten Eltern neue Aufgaben bereithalten. Es ist eine Tatsache, dass uns alle das Thema Betreuung und Pflege mit Blick auf alte Eltern irgendwann betrifft. Dieses Thema ist ein weites Feld, genauso wie die Beziehungsgeschichte von Kindern zu ihren Eltern und umgekehrt.

Beziehung wandelt sich

Die Eltern-Kind-Beziehung durchläuft im Laufe des Lebens immer wieder neue Phasen, die unterschiedlich gekennzeichnet sind.

In der Kindheit haben wir als Hauptmerkmal eine grosse Verbundenheit zwischen den Generationen – Verbundenheit deshalb, weil die Kinder in grossem Mass von den Eltern abhängig sind und das tun, was diese sagen, raten oder verlangen. Anschliessend folgt relativ schnell die Pubertät. Nun ist das Thema nicht mehr Verbundenheit, im Gegenteil, dort ist das Hauptmerkmal die Abgrenzung. Alles möchte der Heranwachsende sein, nur bitte nicht so «uncool» wie die Mutter oder der Vater, denn die sind schon so alt und haben vom Leben gar keine Ahnung mehr. Das heisst, um sich selbst zu finden, muss sich der Pubertierende von der Generation der Eltern ein Stück lösen und auch abgrenzen. Im Erwachsenenalter leben die Generationen in Unabhängigkeit voneinander, das heisst, es ist ein Nebeneinander der Generationen mit bestimmten Berührungspunkten, wobei beide – Eltern und erwachsene Kinder – selbständig und autonom sind.

Dann folgt die Lebensphase Alter, und es stellt sich die Frage: Was brauchen wir nun? Das Plädoyer lautet: Wir brauchen eine neue, ausbalancierte Verbundenheit.

Wenn Eltern hilfebedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen. Dabei kommen dann auch die alten Familienmuster zum Vorschein. Zurück zur Verbundenheit der Kindheit? Das würde der neuen Situation wohl nicht gerecht. Es ist vieles passiert, alle haben vieles erlebt, das die Beziehungen beeinflusst und verändert. Trotzdem, Verbundenheit ja – aber ausbalanciert. Gemeinsam muss ausgelotet werden, wie viel Verbundenheit in der Familie jetzt möglich ist. Eine gute Balance für alle Beteiligten sollte das Ziel sein.

Wenn Eltern hilfebedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen.

Eltern als Menschen mit eigener Biografie

Die Beziehung im Erwachsenenalter birgt besondere Herausforderungen. Ein Konzept, welches diese Situation genauer in den Fokus nimmt, ist das Konzept der filialen Reife. Dieses geht davon aus, dass die Eltern-Kind-Beziehung bei Eintritt von Hilfsbedürftigkeit noch einmal eine ganz neue Phase durchläuft, das heisst, alle erleben zwischen 40 und 50 als Kinder, dass die Eltern nicht mehr, wie primär erlebt, einfach Halt für uns selbst sind – auch wenn wir unabhängig von ihnen sind, ist es doch gut zu wissen, dass sie da sind –, sondern man merkt, dass jetzt eine gewisse Bedürftigkeit eintritt. Es verändert sich etwas.

Eine Momentaufnahme aus früheren Jahren im Familienfotoalbum. Die Kinder bleiben Kinder bis zum letzten Atemzug der Eltern – aber die Beziehung muss immer wieder neu ins Gleichgewicht gebracht werden.

Foto: zvg

In der Psychologie spricht man an dieser Stelle auch von einer anderen Form der Liebe und Zuneigung, nämlich dann, wenn es als erwachsenes Kind gelingt, die Eltern zum ersten Mal nicht nur als Eltern zu sehen, sondern als Individuen mit eigenen Interessen und einer eigenen Lebensgeschichte. Sie sind eben nicht nur Vater und Mutter, sondern sie sind Menschen mit einer eigenen Biografie mit Zielen, mit Wünschen, mit Träumen, die sich vielleicht verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben. Es geht darum, Respekt zu entwickeln vor ihrer Biografie und es geht darum, eine filiale, kindlich reife Haltung zu entwickeln. Meist ist das an eine Krise gekoppelt. Oft stellt sich nämlich ein Gefühl der Unsicherheit ein, wenn die Eltern selbst bedürftig werden. Denn das hat auch Auswirkungen auf das Leben des erwachsenen Kindes. Und erst wenn es gelungen ist, diese Krise zu bearbeiten, reif, erwachsen zu sein, den Eltern als Erwachsener zu begegnen und sie als erwachsene Menschen wahrzunehmen, erst dann ist es möglich, auch die Verantwortung für die Pflege und Betreuung, zumindest zum Teil, mitzuübernehmen.

«Du hast das Haus geerbt»

Was an dieser Stelle nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden. Das ist eine Problematik, die sehr häufig auftritt, die aber die Kinder überfordert und dazu führt, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit verändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.

Menschen, die diese filiale Krise gut durchlaufen haben, geben ihren Eltern Zuwendung, freiwillig und autonom, weil sie es wollen und nicht, weil die Eltern so viel getan haben oder weil die Geschwister sagen: «Du hast das Haus geerbt, jetzt kümmere du dich auch um die Eltern, schliesslich hast du am meisten profitiert.» Filial reife Menschen kümmern sich um ihre Eltern, freiwillig und autonom, nicht weil es moralischen Druck gibt, weil man die Vorstellung hat, ein guter Sohn oder eine gute Tochter tut das, sondern weil die Person selber es will.

Menschen mit einer filial reifen Haltung haben auch ein Verständnis für die wesentlichen positiven und negativen Prägungen, die sie durch ihre Eltern erfahren haben.

Ausserdem haben sie Einfühlungsvermögen in das Schwächerwerden des alternden Menschen, sie haben sich damit auseinandergesetzt, was es heisst, mit den vielen Verlusten auf körper-

Tipps für erwachsene Kinder und ihre Eltern

Was können die Beteiligten tun für eine gute Beziehung, auch im Betreuungsfall? Ein Patentrezept gibt es sicher nicht, aber Folgendes kann hilfreich sein:

- Ganz oft sind unausgesprochene Erwartungen der Kern allen Übels. Offen über Erwartungen und Wünsche reden kann helfen.
- Ein weiterer wichtiger Punkt: Grenzen einhalten – Grenzen einhalten nicht im Sinne von ausgrenzen, sondern Grenzen einhalten in Eltern-Kind-Beziehungen, weil wir so eng miteinander verstrickt und verbunden sind.
- Der letzte Punkt ist der Respekt. Respekt und Wertschätzung haben vor dem, was möglich ist, und daran denken, dass in dieser Situation eine lange, lange Lebens- und Beziehungsgeschichte wirksam wird. Es geht für Familien darum, nicht auf andere zu schauen, nicht zu schauen, wie haben andere diese Situation geregelt. Hier geht es darum, einen eigenen Weg im Umgang mit Pflegebedürftigkeit der Eltern zu finden und diesen Weg dann auch zu gehen. (bu)

>>

«Die Eltern müssen lernen, die Verantwortung der Kinder anzunehmen.»

Gerontopsychologin Bettina Ugolini

Foto: zvg

licher, psychischer, geistiger und auf sozialer Ebene umzugehen. Was es heisst, wenn der Lebensradius immer kleiner wird. Sie versetzen sich in diese Situation hinein.

Als vorletztes Kennzeichen der filialen Reife erkennt man eine emotionale Selbständigkeit bei gleichzeitiger Sicherheit der Qualität der Beziehung. Was heisst das? Das heisst nichts anderes, als dass eine gefühlsmässig autonome Haltung vorhanden ist, die es erlaubt, Grenzen zu setzen. Sie fühlen sich unabhängig, weil diese Beziehungen sicher und stabil sind.

Keine Selbstaufopferung – Schuldgefühle sind schlechte Ratgeber.

Der letzte wichtige Punkt ist die Fähigkeit, unangemessene Schuldgefühle zu kontrollieren, damit keine Selbstaufopferung geschieht. Schuldgefühle sind schlechte Ratgeber, und Menschen mit einer filialen reifen Haltung sind in der Lage, genau hinzusehen, und zu erkennen ob sie sich «nur» schuldig fühlen oder ob sie tatsächlich schuldig sind.

Das Schwächerwerden akzeptieren

Alternde Eltern haben eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen, denn sie müssen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie müssen lernen, ihre eigene Situation, das Älter- und Schwächerwerden, zu akzeptieren Und sie müssen lernen, die Verantwortung der Kinder anzunehmen. Es muss Abschied genommen werden von dem Wunsch, reziprok Unterstützungsleistungen auszutauschen. Dazu gehört auch, dieses ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren. Die Praxis zeigt, dass das für alte Menschen oft sehr, sehr schwierig ist. Auch wenn Umfragen zeigen, dass alte Menschen zuerst von ihrem Ehepartner gepflegt werden möchten und an zweiter Stelle aber schon der Wunsch nach Betreuung durch die eigenen Kinder kommt, weiss man doch erst, was es heisst, die Verantwortung an die Kinder abzugeben, wenn man wirklich in der Situation ist.

Und schliesslich sind alte Menschen dazu aufgerufen, ihr eigenes soziales Umfeld aktiv zu gestalten und sich nicht ausschliesslich auf die Kinder abzustützen. ●

Die Autorin:
Dr. phil. Bettina Ugolini ist Gerontopsychologin und Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie verfügt über langjährige Führungs- und Beratungserfahrung im Alters- und Pflegebereich und ist zudem als Dozentin in Weiterbildungsprogrammen tätig.

Haben Sie Ihren Rollator reserviert?

Bundesrat Ueli Maurer hat alle Chancen, seinen 90. Geburtstag zu feiern. Im Jahr 2040 wird ein Fünftel aller 1950 geborenen Männer dieses Alter erreichen. Dass die Lebenserwartung der Menschen in der Schweiz steigt, ist eine erfreuliche Entwicklung. Doch welchen Platz in der Gesellschaft wollen wir unseren Ältesten zugestehen? Wie gehen wir um mit den vielen Singles, die alt, arm und isoliert ihren hohen Geburtstag feiern werden? Diesen und anderen Fragen zum vierten Lebensalter geht der Caritas-Sozialalmanach 2011 nach.

Sozialalmanach 2011, Das vierte Lebensalter, 216 Seiten, CHF 34.–, www.caritas.ch/shop

CARITAS Schweiz Suisse Svizzera Svizra

GELBART ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

Dieses Inserat wurde unterstützt durch: GELBART AG, Orthopädie- und Rehatechnik, Luzern/Adliswil ZH