

Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen  
Interdisziplinärer Kongress  
der Reformierten Landeskirche Aargau  
am 5. und 6. November 2010 in Aarau

Seminar 2

«Erwachsene Kinder – alte Eltern»

**Dr. phil. Bettina Ugolini**



Der gesellschaftliche Wandel mit der höheren Lebenserwartung birgt für uns alle neue Herausforderungen. Diese 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.

## Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne

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 Maße 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 der Pubertierende sich 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.

## Filiale Reife

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.

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 Biographie mit Zielen, mit Wünschen, mit Träumen, die sich vielleicht verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben. Es geht darum, Respekt zu entwickeln vor ihrer Biographie 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, mit zu übernehmen.

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.

## Parentale Reife

Auch alternden Eltern haben eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen, denn sie müssen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie müssen lernen, ihre eigene Situation, das älter und schwächer Werden auf diesen verschiedenen Ebenen, zu akzeptieren Und sie müssen lernen, die Verantwortung der Kinder zu annehmen und tolerieren.

Das zu akzeptieren, ist extrem schwer für alte Menschen. Sie müssen Abschied nehmen 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.

## Zusammenfassende Tipps

Am Schluss stellt sich die Frage, was man für ein Gelingen der Beziehung, auch im Betreuungsfall, tun kann? 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 zu 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, ungeachtet dessen, wie andere ein ähnliches Problem lösen.