

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 1-2

Artikel: Und dann ist alles anders
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721153>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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

Und dann ist alles anders

Sie waren Vorbilder und Autoritäten. Sie setzten Wertmassstäbe und Richtlinien. Sie gaben Sicherheit und Geborgenheit. Und eines Tages ist alles anders: Die Eltern sind alt geworden und brauchen Hilfe. Der Rollenwechsel ist schmerzlich.

VON USCH VOLLENWYDER

Ein Leben lang hatte sich Aline B. auf ihren Vater verlassen können. Er hatte sie durch die Kindheit geführt, der Heranwachsenden Grenzen gesetzt, er hatte sie geprägt und erzogen. Als letzte Instanz hatte er Mutters tägliche Erziehungsmethoden und Wertmassstäbe abgesegnet. Dabei sei er meist fröhlich und witzig und ihr sehr zugetan gewesen, auch wenn sie – der damaligen Zeit entsprechend – nicht verwöhnt und kaum je geherzt und geküsst worden sei, sagt Aline B. rückblickend.

Aline B.s Vater war auch mit über achtzig Jahren noch strahlender Mittelpunkt vieler Familien- und Freundestreffen. Er blieb stark, gescheit und humorvoll, für Aline B. eine unbestrittene Au-

torität und ein Vorbild. Seine Meinung vertrat er im Laufe der Jahre immer kompromissloser. Nie war er vorher so unabhängig gewesen. Die Entwicklung seiner Enkel verfolgte er mit Neugier und Gelassenheit. Seine Tochter bewunderte ihn dafür.

Doch dann änderte sich alles. Niemand hatte Zeit, sich darauf wirklich vorzubereiten. Aline B. erzählt: «Vater musste ins Spital. Bei einer Routinekontrolle waren Darmgeschwüre entdeckt worden, die möglichst schnell entfernt werden mussten. Plötzlich war der Gedanke an Abschied und Sterben ganz nah. Ich hatte aber auch Angst davor, wie Vater aus der Operation erwachen würde. Ich hatte ihn noch nie krank, hilflos oder schwach erlebt, noch nie nackt oder auch nur ohne seine Zahnprothese gesehen.

Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit dieser Situation zurechtkommen würde.

Ich weiss noch, wie ich nach der Operation vor der Tür zur Intensivstation stand. Mein Herz klopfte, ich wagte es kaum, die Türklinke hinunterzudrücken. Ich wollte meinen starken Vater gar nicht in diesem schwachen Zustand sehen. Ich öffnete die Tür nur einen Spalt breit. Vater sah erschreckend aus. Er hatte die Augen geschlossen und war nicht ansprechbar. Schläuche führten von seinem Körper zu Beuteln und Flaschen. Sein Kopf war nach hinten geneigt und der Mund stand weit offen. Er sah aus, als wäre er tot. Nur langsam trat ich an sein Bett. Zögernd berührte ich seine Hand.

Was ich dabei dachte? Ich weiss noch, dass der Gedanke ans Sterben erträglich war, weil Vater auch immer mit Galgenhumor von seinem möglichen Tod gesprochen hatte. Er spiele ja schon in der Verlängerung, hatte er jeweils gesagt. Ich war auch traurig, dass ein alter Mensch – nicht nur, weil er mein Vater ist – das überhaupt durchstehen muss. Und am intensivsten spürte ich: Nun stehen Vater und ich nicht mehr auf der gleichen Ebene. Ich bin die Stärkere geworden. Mit dieser Erkenntnis musste ich zuerst fertig werden.»

Partnerschaftliche Beziehung

Während der Kindheit brauchen Mädchen und Jungen starke Eltern, welche sie anleiten und führen. Werden diese Töchter und Söhne erwachsen, muss diese Beziehung anders gestaltet werden. «Erwachsene Kinder und ihre Eltern müssen sich als gleichwertige Partner auf der Erwachsenen-Ebene begegnen», sagt



Oft bleibt keine Zeit, sich auf Veränderungen in der Beziehung vorzubereiten.



BILDER URSULA MARKUS

Plötzlich ist da die Erkenntnis: Jetzt bin ich die Stärkere geworden – damit muss man zuerst einmal fertig werden.

François Höpflinger, Soziologe und Forschungsdirektor des Universitären Instituts «Alter und Generationen» (INAG) in Sion.

Das gelinge dort am besten, wo Söhne und Töchter mit ihrer Kindheit ausgehöhlt seien und alte Eltern mit Offenheit und Toleranz dem Wertewandel in der Gesellschaft und damit ihren eigenen Söhnen und Töchtern begegnen würden. Wo das Machtgefälle zwischen Eltern und Kindern im Erwachsenenalter aufgehoben wird, ist ein erneuter Rollenwechsel in späteren Jahren leichter zu akzeptieren.

Wie schwierig ein partnerschaftliches Verhältnis mit alternden und sich verändernden Eltern ist, erleben die Geschwister Peter und Martha P. jeden Tag: Ihre Eltern – beide sind über achtzig – leben noch allein in ihrem eigenen Haus mit einem grossen Garten. Sie weigern sich, sich nach einem Platz im nahe gelegenen Altersheim umzusehen: So lange sie noch zu zweit seien, könnten sie auch

füreinander sorgen. Zudem wohnt Peter P., der allein stehende Sohn, im Nachbarhaus. Seit einiger Zeit bereits schaut er jeden Abend nach der Arbeit noch schnell bei seinen Eltern vorbei.

Die Veränderungen begannen schleichend. Die Mutter wurde vergesslich. Vaters Hörvermögen liess nach, doch beharrlich weigert er sich, sich ein Hörgerät anpassen zu lassen. Haushalt und Garten werden vernachlässigt. In den Zimmern ist die Luft abgestanden, es riecht nach Urin. Im Kühlschrank finden sich verdorbene Esswaren. Eine Haushilfe kommt nicht in Frage: Sie wolle keine fremde Frau im Haus, sagt die Mutter kategorisch.

Da Martha und Peter P. immer ein herzliches Verhältnis zu ihren Eltern hatten, halfen sie gerne. Doch heute sind die kleinen Liebesdienste längst zur Pflicht geworden. Martha und Peter P. führen die Eltern abwechslungsweise zum Arzt, zur Fusspflegerin oder zum Coiffeur, zum Einkaufen, zu einem Krankenbe-

such oder an eine Beerdigung. Auch den Samstag oder den Sonntag verbringen sie im Hause der Eltern. Peter P. macht das Nötigste im Garten, Martha P. wäscht und führt den Haushalt nach. Die Eltern sind überzeugt, dass alles bestens ginge. Im Notfall seien ja sie, die «Kinder», doch da.

Diese «Kinder» sind in der Zwischenzeit in ihrem Alltag rundum eingeschränkt. Peter P. weiss nicht mehr, wann er das letzte Wochenende unbeschwert und für sich allein verbracht hat. Martha P., die als Arztgehilfin tätig ist, hat Konflikte mit ihrem Lebenspartner. «Auf meine Hobbys und auf viele soziale Kontakte habe ich schon verzichtet. Mit meinem Freund unternehme ich kaum noch etwas zusammen. Ich fühle mich einfach immer müde.» Martha P. schafft es nicht mehr, Beruf, Eltern, Partner und Freundschaften unter einen Hut zu bringen.

Martha und Peter P. befinden sich auf einer ständigen Gratwanderung zwi-

schen ihren eigenen Bedürfnissen und den Ansprüchen ihrer Eltern. Hinzu kommt die Angst, dass diesen etwas passieren könnte: Mutter hatte schon vergessen, das Bügeleisen auszuschalten. Bei einem Anruf der Eltern gehen sie vorbei – und ärgern sich gleichzeitig über ihre Nachgiebigkeit.

Hilfe vom Familienrat

«Kein Weg führt in einer solchen Situation an einem offenen Gespräch vorbei, in welchem Sorgen, Anliegen und Bedürfnisse dargelegt werden und nach Lösungen gesucht wird», sagt Ida Waldner, Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Solothurn. Sie hat das «Familienrat-Modell» auf die Angehörigenberatung übertragen: Alle betroffenen Familienmitglieder – die alten Eltern, die erwachsenen Kinder und die Schwiegertöchter und -söhne – setzen sich mit einer Fachperson um einen Tisch und machen eine Auslegeordnung der anstehenden Fragen und Probleme. In diese Auslegeordnung werden alle Fragen einbezogen: ver-

steckte Erwartungen, finanzielle Verhältnisse, Möglichkeiten der familieninternen Betreuung und der Umzug in ein Altersheim. Ida Waldner weiss aus Erfahrung, dass der Gedanke daran seinen Schrecken verliert, wenn die Eltern das Heim schon von regelmässigen Besuchen oder einem Ferienaufenthalt her kennen. Dringend rät sie den alten Eltern ab, vorhandenes Vermögen vorzeitig zu verschenken: Damit würden sie sich die Möglichkeit zur eigenen Zukunftsgestaltung verbauen.

Entschliesst sich die Familie, die Betreuung der alten Eltern zu übernehmen, arbeitet Ida Waldner mit ihr einen Wochenplan aus. Darin werden die zu erbringenden Leistungen eingetragen und unter die Söhne und Töchter – je nach Möglichkeit – aufgeteilt. Widmet sich eines der Geschwister ausschliesslich der Betreuung der alten Eltern, wird dieser Aufwand als Teilzeitarbeit betrachtet und aus den eigenen Mitteln entsprechend entlohnt. In einem Jahresplan werden Ferien festgehalten und ein Ferienbett in

einem Altersheim organisiert. Die Pro Senectute-Stellen helfen beim Ausarbeiten solcher Betreuungs- und Pflegeverträge. Welche Entscheidung für und mit den alten Eltern für deren Zukunft getroffen wird – wichtig ist für Ida Waldner vor allem: «Alle Betroffenen müssen am gleichen Strick ziehen.»

In der Schweiz wird mehr als achtzig Prozent aller Betreuungsarbeit von Familienmitgliedern geleistet. Pflegende Angehörige brauchen Hilfe – darin sind sich alle beratenden Stellen einig. Ein freier Halbtag pro Woche und Ferien sind minimalste Zugeständnisse, sollen sie körperlich und seelisch gesund bleiben. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder auch Tagebuchschreiben helfen, mit der seelischen Belastung besser umzugehen. Offenheit im Familien- und Freundeskreis entlastet und kann dazu führen, dass sich weitere Personen in die Betreuungsarbeit einbinden lassen.

Oft wird übersehen, welche Schwierigkeit es auch für die alten Eltern bedeutet, die Hilfe ihrer Kinder – vor allem bei der Körperpflege – anzunehmen. Körperkontakt zwischen den heutigen alten Eltern und ihren auch längst erwachsenen Töchtern und Söhnen galten als Tabuthema. Deshalb warnt François Höpflinger davor, diese Intimitätschranke aus Pflichtgefühl oder scheinbarer Notwendigkeit zu durchbrechen: allzu oft werde dabei die Beziehungsqualität zerstört. Das Engagement für die alten Eltern müsse mit der eigenen Lebensgeschichte und mit der Geschichte der Familie übereinstimmen: «Dann gehören zu einem solchen Engagement vielleicht regelmässige Besuche, Hilfe bei den Finanzen, Erledigung der sozialen Kontakte – und für die körperliche Pflege gilt es, professionelle Hilfe anzufordern.»

Abschied und Sinnkrise

«Diese Zeit war viel schlimmer, als ich sie mir in den schlimmsten Alpträumen vorgestellt habe», erzählt die 52-jährige Bea M. «Es war, als wären die Wurzeln zu meinem Heimatboden durchschnitten worden. Ich hatte den Halt verloren.»

Während einem halben Jahr besuchte die berufstätige Buchhalterin jeden Abend ihre krebskranke Mutter im Spital. Sie führte Gespräche mit den Ärzten, sie regelte die Finanzen der Eltern, die Versicherungen, die anfallenden Kosten. Ihr

BÜCHER



Der Ratgeber zeigt alle Facetten der Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren alten Eltern – auf der psychologischen und auf der praktischen Ebene. Er beleuchtet die Probleme aus der Sicht der Söhne und Töchter einerseits und aus der Perspektive der hilfebedürftigen Eltern andererseits.

Helga Käsler-Heide, Wenn die Eltern älter werden, Ein Ratgeber für erwachsene Kinder, Beltz Verlag, Weinheim, 208 S., CHF 28.–



Wenn die Eltern älter werden und damit die ersten Probleme auftauchen, fällt das Gespräch zwischen den Generationen besonders schwer. Schuldgefühle, Verlust- und Zukunftsängste verhindern oft eine offene Aussprache. Die Amerikanerin Mary Pipher möchte mit ihrem Buch Mut zur Verständigung auch im Alter machen.

Mary Pipher, Das Land des Alters, Ein Wegweiser für die Verständigung mit den Eltern, Krüger Verlag, Frankfurt, 432 S., CHF 36.10



Mit dem Tod der Eltern brechen Gefühle und Erlebnisse aus der Vergangenheit noch einmal auf – auch für längst erwachsene Söhne und Töchter oft ein schwieriger Augenblick. Mit den Eltern wird die eigene Kindheit endgültig zu Grabe getragen. Das Buch will Trauernden helfen, ihre Emotionen besser zu verstehen.

Barbara Dobrick, Wenn die alten Eltern sterben, Das endgültige Ende der Kindheit, Kreuz Verlag, Zürich, 195 S., CHF 29.90

Für Hilfe und Beratung stehen Ihnen kostenlos die Pro-Senectute-Stellen zur Verfügung. Die Liste mit den Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen ist neu vorne in der Zeitlupe eingeklebt. – Bestelltalon für Bücher siehe Seite 60.

eigenes Leben hatte sie aufgegeben. Ihre Gedanken kreisten unablässig um das Sterben der Mutter.

Die soziologischen Untersuchungen von François Höpflinger zeigen, dass Krankheit und Tod der Eltern die auch längst erwachsenen Söhne und Töchter

in eine Sinn- und Lebenskrise stürzen können. Eine lebenslange, emotional intensive Beziehung geht ihrem Ende entgegen. Oft hat sich diese Beziehung durch Enkelkinder, Lebenserfahrung oder Krankheit im Laufe der Jahre noch einmal intensiviert, sodass sie vor allem

zwischen Töchtern in der Lebensmitte und ihren Müttern besonders eng ist. «Als Jugendlicher ein Waisenkind zu werden ist nicht schwieriger, als in der Lebensmitte die Eltern zu verlieren», weiss François Höpflinger. Zudem erleben viele Söhne und Töchter die Tatsache, dass sie nun selber an der Spitze der Generationenhierarchie stehen, als einschneidendes Erlebnis.

Doch die allerletzte Zeit mit den alten Eltern kann für die erwachsenen Söhne und Töchter auch zu einem besonderen Erlebnis und in allem Schmerz zu einer bereichernden Vorbereitung auf den endgültigen Abschied werden. «Dazu muss die Beziehung aber frei von Schuldgefühlen und Vorwürfen sein», meint François Höpflinger. Es gelte, die letzte Chance wahrzunehmen, um Verhärtungen und Konflikte zu lösen. Bea M. beschreibt es so: «Die letzten Tage waren eigentlich eine schöne Zeit. Wir lachten viel, erzählten von früher, kramten in Erinnerungen. Alles war ja gesagt, alles war in Ordnung gebracht worden.» ■



URSULA MARKUS

Was bedeutet es für alte Eltern, auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen zu sein?

UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser
 Welche Erfahrungen machen Sie mit Ihren alten Eltern? Welche Gefühle werden in Ihnen wach, wenn Sie die einstmal so starken Eltern schwach und abhängig erleben? Wie kommen Sie mit diesem Rollenwechsel zurecht? Können Sie mit Ihren Eltern darüber reden? Fühlen Sie sich von den Ansprüchen Ihrer Eltern eingeengt? Kommen Ihre eigenen Bedürfnisse zu kurz? Leben Ihre Eltern daheim oder in einem Heim? Pflegen Sie Ihre alten Eltern selber? Wie gehen Sie mit dieser Belastung um? Was bedeutet es für Sie als Eltern, schwächer und abhängiger zu werden? Nehmen Sie die Hilfe Ihrer Söhne und Töchter an? Was für Gefühle werden dabei in Ihnen wach? Bitte schreiben Sie uns an:
 Redaktion Zeitlupe, Umfrage,
 Postfach 642, 8027 Zürich.
 Jede veröffentlichte Antwort wird mit CHF 20.– belohnt.
 Einsendeschluss 30. Januar 2002.