

Annika Bangerter

An den Festtagen setzen sich bis zu vier Generationen an einen Familientisch. Darunter sind auch Töchter und Söhne, die jetzt Grosseltern sind. Wie gelingt die Balance zwischen den völlig unterschiedlichen Rollen?

**Bettina Ugolini:** Als Erstes braucht es das Bewusstsein dafür, dass bei vier Generationen Menschen mit ganz unterschiedlichen Werten, Normen und Biografien zusammenkommen. Jede Generation hat ihre Vorstellungen, wie das Leben zu gestalten ist, wie man sich verhält, was richtig und was falsch ist. Das wirkt sich auch auf die Erwartungen aus, wie so ein Fest gestaltet wird.

**Wie bringt man die alle unter einen Hut – zumindest für einen Abend?**

Gerade zwischen Weihnachten und Neujahr ist das Familiengefüge oft überfrachtet mit Ansprüchen. An diesen Tagen muss alles schön und harmonisch sein. Und dann merkt man schon beim Essen, dass die alten Konflikte aufbrechen. Dem entgegenzutreten, ist sehr schwierig. Wichtig ist, seine Erwartung herunterzuschrauben und zu akzeptieren, dass Menschen mit unterschiedlichen Vorstellungen und Haltung an einem Tisch sitzen. Das bedeutet, dass ich Toleranz walten lasse und nicht auf jeden möglichen Konfliktreaktion reagiere.

**An einem solchen Abend zeigt sich auch: Nun sind die einst Schwachen die Starken. Die erwachsenen Kinder erleben, dass ihre alten Eltern nicht mehr Halt bieten, sondern selber Unterstützung brauchen. Wer hat mehr Mühe damit?**

Das lässt sich nicht pauschal sagen. Bei den Eltern hängt es davon ab, wie kompetent sie mit dem eigenen Altwerden umgehen. Da gibt es grosse Unterschiede. Einige altern schlechter als andere. Sie blicken eher trauernd zurück. Andere sehen trotz des vielleicht Schweren noch viel Positives. Es ist eine grosse Herausforderung, diese Lebensphase anzunehmen und sie zu leben, statt zu betrauern. Wenn einem dies gelingt, kann man in der Regel Hilfe von extern oder von den eigenen Kindern besser annehmen.

**Was bedeutet diese fragile Lebensphase der Eltern für die erwachsenen Kinder?**

Stellen Kinder fest, dass ihre Eltern stets etwas weniger können und sich verändern, ist dies mit einem Abschied verbunden. Die Endlichkeit zeichnet sich ab. Was ich dabei ganz wichtig finde: Die Kinder bleiben die Kinder ihrer Eltern. Das klingt banal, aber ich beobachte oft, wie schwierig es zwischen den Generationen wird, wenn das erwachsene Kind meint, die alternen Eltern bemuttern zu müssen. Der mögliche Verlust von Selbstständigkeit ist oft schwierig genug. Tritt ihnen das erwachsene Kind mit der Haltung «jetzt übernehme ich» entgegen, verhärtert sich die Situation.

**Was hilft stattdessen?**

In seiner Rolle zu bleiben und eine offene Kommunikation zu

# Wenn die einst Starken schwach werden

Chaos, Gebrechen, Konflikte: Wie gelingt das Miteinander von erwachsenen Kindern und ihren betagten Eltern? Alterspsychologin Bettina Ugolini weiss es.



Werden die Eltern schwächer und unsicher, bedeutet das für ihre erwachsenen Kinder einen Abschied.

Bild: Jovanmandic/iStockphoto

pflegen. Wenn die Eltern über ihre Schwierigkeiten in der neuen Lebensphase sprechen können und auch das Kind mitteilen kann, dass es ihm nicht leichtfällt, die Eltern altern zu sehen, ist viel gewonnen.

**Die Eltern nicht bevormunden: Wie aber damit umgehen, wenn beispielsweise ihre Hygiene nachlässt?**

Treffen Kinder auf eine unordentliche Wohnung der Eltern,

## Bettina Ugolini

Bettina Ugolini ist Alterspsychologin und leitet die Beratungsstelle LiA «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie berät Einzelpersonen, Familien oder Gruppen wie Pflegeteams zu allen möglichen Fragen rund ums Alter und Älterwerden ([www.zfg.uzh.ch/de/beratung/beratungsstelle](http://www.zfg.uzh.ch/de/beratung/beratungsstelle) oder 044 635 34 23). Bevor Bettina Ugolini Psychologie studierte und promovierte, arbeitete sie als Pflegefachfrau in verschiedenen Spitälern.



räumen sie oft auf. Sie vergessen dabei, dass das ein Eingriff in die Privatsphäre ist und was dies auslöst. Bei einer Freundin oder einem Freund würde man nie ungefragt putzen. Stellt eine Tochter oder ein Sohn fest, dass sich bei den Eltern etwas negativ verändert, rate ich immer, Fragen zu stellen. Etwa: «Mir fällt auf, dass mehr Dinge herumliegen. Merkst du das auch?» Oder: «Mir sind immer mal wieder Flecken auf deinen Kleidern aufgefallen. Ich nehme an, dass du so auch rausgehst. So kenne ich dich gar nicht. Kann es sein, dass du nicht mehr gut siehst oder hat das einen anderen Grund?» Es lohnt sich, vorsichtig ins Gespräch zu kommen. Jemandem kluge Ratschläge zu erteilen, der sich sowieso schon schwächer fühlt, ist hingegen entwertend und geringschätzig.

**Konflikte gibt es auch wegen der unterschiedlichen Bewertung der Fahrtauglichkeit.**

Sofern wir Eltern haben, die geistig intakt sind, rate ich dazu, die eigene Beunruhigung zu thematisieren: «Ich weiss, dass du Auto fahren kannst. Du hast es immer bewiesen. Nun sind wir aber an einem Punkt, an dem ich mir Sorgen mache. Was macht es mit dir und mit deinem Leben, wenn etwas passiert?» Mit einer solchen Frage kann ein erstes Gespräch entstehen. Viel öfter wollen die Kinder ihrem alten Elternteil jedoch die abnehmende Fahrkompetenz beweisen. Sie zeigen beispielsweise auf Kratzer am Auto oder kritisieren

als Beifahrer den Fahrstil. Andere melden den Vater oder die Mutter für einen Test beim Strassenverkehrsamt an. Das ist oft wenig hilfreich.

**Alte Menschen können uneinsichtig sein und die Bedenken der Kinder vom Tisch fegen.**

Dann würde ich genau das ansprechen: «Ich wünsche mir, dass du auf meine Sorgen eintrittst.» Das Portemonnaie, der Hausschlüssel und der Autoschlüssel sind zentral für unsere Freiheit und Selbstbestimmung. Etwas davon wegzugeben, ist eine Herausforderung. Natürlich gibt es Menschen, die sich nicht mehr hinters Lenkrad setzen sollten. Dennoch plädiere ich fürs geduldige Zureden. Sonst behandeln wir unsere Eltern nicht mehr auf Augenhöhe. Eine Kommunikation von oben nach unten geht immer schief.

**Besonders schwierig ist die Ausgangslage, wenn man zeitlebens unter mangelnder Liebe der Mutter oder des Vaters gelitten hat und sie dann hilfsbedürftig sind. Wie kommt man dann klar?**

Das ist wirklich schwierig. Es kann sich lohnen, die eigene Perspektive auf den Elternteil zu erweitern. Was macht diese Frau neben ihrer Mutterrolle noch aus? Sie war ja auch Ehefrau, Geliebte, Freundin, Berufsfrau oder freiwillige Helferin. Danach kann man sich überlegen: Weshalb waren gewisse Dinge in unserer Beziehung nicht möglich aufgrund ihres Erlebten oder ihrer Prägung? Es geht dabei nicht um ein grosszügiges Verzeihen à la «meine

Eltern hatten eine schwere Kindheit, sie können nichts für ihre Fehler». Das würde die Verletzung der erwachsenen Kinder bagatellisieren. Das Ziel könnte sein, sich dem alten Menschen hinzuwenden, sich mit ihm und seinen Werten auseinanderzusetzen.

**Und dann?**

Dann stellt sich die Frage, ob die Neugier des Kindes ausreicht, diesen Menschen nochmals anders kennen zu lernen, um vielleicht in eine Betreuungssituation einzutreten. Sind die Verletzungen zu gross, ist es legitim zu sagen: Das geht für mich nicht. Das zeugt ebenfalls von einer reifen Leistung. Unreif wäre, wenn ein Kind Nähe und Distanz nicht auslotet und einzig aufgrund eines Erwartungsdrucks die Betreuung übernimmt. Das führt in eine Sackgasse.

**Ist die Mutter oder der Vater hochbetagt oder gar dement, ist es zu spät, um über alte Wunden zu sprechen. Wann sollten diese thematisiert werden?**

Es ist sinnvoll, Verletzungen oder Konflikte dann anzusprechen, wenn sie einen belasten, spätestens aber dann, wenn sich bei den Eltern etwas verändert – wenn der Fels in der Brandung bröckelt. Es gibt in aller Regel eine solche Zäsur für die erwachsenen Kinder. Meistens findet sie in ihrem mittleren Lebensalter statt. Erste Unsicherheiten seitens der Eltern treten dann auf und ihre Selbstständigkeit nimmt ab. Das ist der Moment für die Kinder, die Beziehung zu reflektieren und sich zu fragen, was gibt es noch zu

sagen, zu klären oder zu verzeihen.

**Und wenn die Eltern nicht darüber sprechen wollen?**

Damit man die Beziehung zu den eigenen Eltern klären kann, müssen sie einem nicht gegenüberübersitzen. Dieser Entwicklungsschritt lässt sich auch eigenständig machen. Er ist aber anspruchsvoll.

**Wie gelingt er konkret?**

Ich muss mich mit der Beziehung tiefgründig auseinandersetzen. Einfach zu sagen, ich hatte keine gute Mutter, löst weder das Problem noch den nachhallenden Schmerz. Es gilt sich zu fragen: Was war tatsächlich nicht gut, was hat sie umgekehrt mit ihrem Erlebten und ihrer Prägung aber gut gemacht? Und: Was haben diese Dinge mit mir gemacht? Habe ich aus den schwierigen Momenten eventuell auch etwas Positives, etwas Stärkendes für mein Leben mitgenommen – eine grosse Selbstständigkeit beispielsweise. Dies zu anerkennen, kann manchmal heilsam sein. Bei starken Verletzungen und einer fehlenden Möglichkeit zur Klärung rate ich aber unbedingt, sich professionelle Hilfe zu holen.

**Weshalb fühlen sich viele Kinder provoziert, wenn ihre Eltern ihnen bis weit ins Erwachsenenalter ungefragt Ratschläge erteilen?**

Weil sie sich dann nicht auf Augenhöhe mit ihren Eltern befinden. Unabhängig davon, ob die Jüngeren den Alten oder die Alten den Jüngeren sagen, wie sie leben müssen, löst das eine Gegenwehr aus. In diesem Fall kann helfen, wenn die Mutter oder der Vater gefragt wird: Wie hättest du dich verhalten, wenn deine Eltern dir als Erwachsene solche Ratschläge erteilt hätten? Das kann durchaus mit etwas Humor passieren. Die Eltern treten ja nicht aus ihrer Rolle, nur weil sie alt sind. Eine Hundertjährige hat mir mal gesagt: «Ich bin Mutter, bis ich sterbe. Mein Kind bleibt mein Kind, auch wenn es schon 80 Jahre alt ist.» Eltern wollen in der Regel bis zu ihrem Lebensende nur das Beste für ihre Kinder. Das heisst nicht, dass sie nicht lernen müssen, loszulassen.

**Der viel beschworene Rollenwechsel findet gar nicht statt, sondern bloss ein Wandel in der Beziehung?**

Genau. Natürlich verändert sich das Geben und Nehmen, wenn die Eltern schwächer werden. Kinder leisten oft mehr Unterstützung und übernehmen – je nach Krankheitsbild – mehr Verantwortung. Aber sie werden dadurch nicht zur Mutter oder zum Vater ihrer Eltern. Dieses Bild, dass sich die Rollen im Alter umkehren, stimmt so nicht. Eltern haben gegenüber ihren kleinen Kindern einen erzieherischen Auftrag. Als erwachsenes Kind gibt es hingegen keine vergleichbare Pflicht, den Eltern zu sagen, wie sie alt werden müssen.

Bettina Ugolini, Cornelia Kazis: «Alte Bande. Wie in späten Jahren eine Beziehung auf Augenhöhe zwischen Eltern und Kindern gelingen kann». 2023. Xanthippe-Verlag. 400 Seiten.