

Christel Hausding (Hrsg.)

Wenn meine Eltern älter werden

hänssler

Inhalt

Vorwort	5
1. Das Verhältnis der mittleren Generation zu den Alten	7
Ein Blick in die Geschichte – <i>Antje Fetzer</i>	8
Biblische Zeugnisse von alten Menschen und vom Umgang mit ihnen – <i>Marlene Trick</i>	25
„Du sollst Vater und Mutter ehren!“ – <i>Angelika Rühle</i>	33
Eltern verlassen und Eltern ehren – ein Widerspruch? – <i>Cornelia Mack</i>	43
Vertauschte Rollen – <i>Christel Hausding</i>	49
Gespräche über den Glauben – <i>Sr. Heidemarie Führer</i>	57
2. Schwierig und wertvoll – persönliche Erfahrungen	65
Die letzte Zeit mit meinem Vater – <i>Christel Hausding</i>	66
Vater und Sohn: aus dem ersten ins zweite Glied – <i>N.N.</i>	72
Erwartungshaltung – <i>Marlis Zimmer</i>	82
Ein folgenreiches Versprechen – <i>Esther Pache</i>	88
Am Ende eine gute Erfahrung – <i>Ingrid Schmaus</i>	96
Als Getragene tragen – <i>Sr. Dorothee Beck</i>	101
Für Leib und Seele sorgen – <i>Hilde Bausch</i>	111
Gott hat mir die Jahre erstattet – <i>Ingrid Beer</i>	117
3. Hilfen für die Helfer	123
Unterstützung für pflegende Angehörige – <i>Heinrich Kaufmann</i>	124
Zum Umgang mit Demenzkranken – <i>Sabine Ewert</i>	133
Depressionen im Alter – <i>Hildegard Wolf</i>	141
Wenn meine Eltern älter werden – wie ist die Rechtslage? – <i>Armin Schwalfenberg</i>	150
Statt eines Nachworts	158
Anhang	159

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
wenn ich in den letzten Monaten von dem Projekt erzählte,
ein Buch über die Erfahrungen im Umgang mit unseren alt ge-
wordenen Eltern zu schreiben, hörte ich immer wieder: „Das
Thema ist ganz wichtig. Das musst du unbedingt machen!“

Als es an die konkrete Planung ging und ich überlegte, wen
ich um einen Beitrag für dieses Buch bitten könnte, wurde mir
plötzlich bewusst, dass ich zwar von vielen aus meinem Be-
kanntenkreis weiß, was sie beruflich gerade machen, wo sie
sich ehrenamtlich engagieren, in welchem Alter ihre Kinder
sind ... Von ihren Eltern wusste ich in der Regel nichts oder so
gut wie nichts. Dabei kümmern sich viele um ihre Eltern, leis-
ten ab und zu Hilfe, manche ganz planmäßig, oder es ist sogar
eine ständige Betreuung. Aber das alles geschieht weithin im
Verborgenen. Offenbar gibt es in unserer Gesellschaft in einem
bemerkenswerten Ausmaß Fürsorge und Unterstützung inner-
halb der Familien und zwischen den Generationen. Erwach-
sene Kinder empfinden fast immer eine starke Verpflichtung,
für ihre alten Eltern da zu sein.

Für die Sachbeiträge Autoren und Autorinnen zu finden,
war nicht allzu schwer. Entschieden schwieriger war es dage-
gen, Menschen zu finden, die bereit waren, über ihre persön-
lichen Erfahrungen mit den eigenen Eltern zu berichten. Da-
bei ging es hier, mit nur einer Ausnahme, um Ereignisse, die in-
zwischen Vergangenheit sind. Den meisten fiel es schwer, sich
noch einmal in diese Situation zurückzusetzen, als Vater
oder Mutter körperlich und mitunter auch geistig immer schwä-
cher und immer hilfsbedürftiger wurden. Das sind sehr persön-
liche Erlebnisse, oft mit schmerzhaften Erinnerungen verbun-
den. Über etwas so Persönliches scheut man sich zu schreiben.

Der Wunsch wurde spürbar, die Eltern vor fremden Einblicken zu schützen, aber auch sich selbst in der eigenen Unsicherheit, Überforderung, ja manchmal Verzweiflung. Fast alle haben zwischendurch erwogen, ihren Beitrag nur unter einem Pseudonym zu veröffentlichen – und kamen meist doch wieder davon ab.

Ich bin sehr dankbar, dass einige den Mut gefunden haben, anderen Menschen ihre Erfahrungen zugänglich zu machen. Viele Angehörige unserer Generation erleben Tag für Tag Ähnliches. Sie sollten wissen, dass sie mit ihren Erlebnissen, ihren Fragen und Belastungen nicht alleine dastehen. Es ist auch wichtig zu wissen, dass es heute vielerlei Hilfen für betreuende Angehörige gibt. Insofern ist das Buch ein Stück weit auch ein Ratgeber.

Zuwendung und Unterstützung für die alt gewordenen Eltern – das ist eine Aufgabe mit vielen Facetten, je nach den Bedürfnissen der alten Menschen auf der einen und der Lebenssituation und den Möglichkeiten der „Kinder“ auf der anderen Seite. Wir wollen uns um unsere alten Eltern annehmen, aber es ist auch notwendig, die eigenen Grenzen zu bedenken und zu akzeptieren. Nicht jeder hat diese Aufgabe oder Verpflichtung, sie bis zum Lebensende zu pflegen.

Bemerkenswert und äußerst ermutigend ist es, dass diejenigen, die sich dieser Aufgabe gestellt haben, übereinstimmend sagen: Ich würde es wieder tun. Es war eine wichtige Zeit meines Lebens mit wertvollen Erfahrungen und Einsichten.

Ihre Christel Hausding

Vertauschte Rollen

Als Kinder haben wir zu unseren Eltern aufgeschaut. Vater und Mutter sind die Größten; sie können anscheinend alles. Bei ihnen fühlen wir uns geliebt und angenommen; sie treten für uns ein. Und sie sind uns in jeder Hinsicht Vorbilder. Ganz selbstverständlich übernehmen wir ihre Werte, ihre Redeweise, ihre Gewohnheiten.

In der Schulzeit weitet sich unser Lebensumfeld. Dann erleben wir bei unseren Schulfreunden, dass es zu Hause auch anders zugehen kann als bei uns. Wir lernen andere „Weltanschauungen“ kennen. Zum ersten Mal wird das, was bis dahin selbstverständlich war, relativiert. Jetzt fangen wir an, zu vergleichen und auch manches zu hinterfragen. Mit der Pubertät erreicht die kritische Haltung gegenüber dem Elternhaus einen Höhepunkt. Die notwendige Ablösung und Selbstfindung geht über manche stürmische Auseinandersetzung mit den Eltern. So wie sie wollen wir ganz sicher nicht leben! Wir wollen alles anders und natürlich besser machen.

Wenn sich der Sturm wieder gelegt hat und wir unseren eigenen Weg gefunden haben, können wir als erwachsene Menschen den Eltern gleichberechtigt begegnen. Allerdings wird es immer eine besondere Beziehung bleiben. Jetzt können wir manches, was zu Hause üblich war, bejahen und bewusst übernehmen. Anderes werden wir gerade nicht übernehmen wollen, sondern es aus Überzeugung anders machen. So können uns z.B. manche Redensarten der Eltern aufregen; sie werden aus unserem Sprachgebrauch verbannt.

Haben wir schließlich selbst eine Familie und eigene Kinder, wird sich noch mal eine ganz neue Sicht auf unser früheres Elternhaus ergeben. Spätestens jetzt begreifen wir dank eigener Erfahrungen, welch enorme Erziehungsleistung unsere Eltern



für uns erbracht haben! Welchen Einsatz es erfordert, Kindern ein schönes Zuhause zu geben: der Aufwand für Kindergeburtstage und Weihnachtsfeste, aber auch die durchwachten Nächte, während wir die verschiedenen Kinderkrankheiten durchmachten; das Engagement beim Elternsprechtag, beim Fußballturnier, bei tausend anderen Gelegenheiten. Erst jetzt bekommen wir eine Ahnung davon, was sie in all den Jahren in uns investiert haben; dafür empfinden wir Dankbarkeit und Anerkennung. Aber vielleicht wird uns nun auch deutlicher bewusst, was wir zu Hause vermisst haben.

Wir selbst stehen jetzt mitten im Leben und sind vielfältig gefordert in der Familie, im Beruf, durch die Mitarbeit in einer Gemeinde und anderes mehr. Und irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem wir wahrnehmen, dass unsere Eltern alt werden. Das geht zwar kontinuierlich voran, trotzdem trifft uns die Erkenntnis meist plötzlich. Heute leben wir oft in einem großen räumlichen Abstand voneinander und sehen uns deshalb nicht allzu oft. Und so bemerken wir die Veränderungen vielleicht erst mit einer gewissen Verzögerung. Hinzu kommt, dass die Eltern, wenn wir mit ihnen telefonieren, gerne den Eindruck erwecken, dass sie zu den jung gebliebenen und mobilen Senioren gehören. Sie wollen uns nicht belasten und erklären regelmäßig, dass es ihnen gut gehe und dass alles in Ordnung sei. Deshalb gestalten sich Anteilnahme und erst recht konkrete Hilfe über die Entfernung oft schwierig. Aber irgendwann ist es nicht mehr zu übersehen, dass die Eltern manches nicht mehr bewältigen.

Jetzt spüren wir die Verpflichtung, uns intensiver um sie zu kümmern. Nach Jahren, in denen Eltern und Kinder jeweils ein eigenständiges Leben geführt haben, sind wir jetzt wieder stärker aufeinander bezogen. Von nun an spielen die Eltern in unserem Leben wieder eine größere Rolle.



Grundsätzlich ist es schwierig, die unterschiedlichen Lebensrhythmen aufeinander abzustimmen. Wir Jüngeren haben ein ganz anderes Tempo drauf. Wir stecken in zahlreichen Aufgaben und Verpflichtungen und müssen Tag für Tag eine Menge Dinge bewältigen. Sie dagegen lieben es ruhiger und beschaulicher und empfinden uns, wenn wir uns ganz normal bewegen, als hektisch. Sie brauchen Muße und erwarten Zuwendung.

Jetzt sind wir diejenigen, die den Überblick, die Kraft und Kompetenz haben, um die anstehenden Probleme zu lösen. Das darf natürlich nicht über die Köpfe der alten Menschen hinweg geschehen, auch wenn wir an ihrer mangelnden Einsicht oder Entschlusskraft leiden. Wir können und dürfen nicht über sie verfügen (s. auch zu Rechtsfragen, S. 153). Die Wünsche und Vorstellungen der Eltern sind zu respektieren und, soweit es eben geht, zu berücksichtigen. Soweit es geht ... Eine Bekannte berichtete, dass ihre Mutter, die ca. 150 Kilometer entfernt wohnt, sie bedrängt, sie solle unbedingt zu ihr kommen, um ihr zu helfen. Gewiss brauchte sie Hilfe, aber nun sollte die Tochter, die selbst Mann und Kinder zu versorgen hat, zu Hause alles stehen und liegen lassen. Da konnte sie nur freundlich, aber bestimmt erklären, dass sie gerne bereit ist zu helfen, das aber nur so gehen kann, indem die Mutter zu ihr kommt. Die Lebensumstände sind heute meist so, dass die Jüngeren durch den Beruf gebunden sind und die Eltern noch mal den Wohnort wechseln müssen. Natürlich fällt das alten Menschen schwer, aber meistens wird es nicht anders gehen.

Die Notwendigkeit der Unterstützung wird häufig dann akut, wenn ein Elternteil gestorben ist und der Überlebende uns jetzt umso mehr braucht. Einerseits wollen wir selbstverständlich für Vater oder Mutter da sein, aber es treten auch zwiespältige Gedanken und Gefühle auf. Was braucht er oder sie wirklich? Ein Zuviel an Hilfe kann leicht dazu führen, dass



die eigene Initiative erlahmt und sie rasch immer hilfsbedürftiger werden.

Soll man die Eltern auf ihre zunehmenden Einschränkungen ansprechen? Ihnen z.B. nahelegen, nicht mehr Auto zufahren? Selbst wenn man es behutsam angeht, werden solche Themen meist ungnädig aufgenommen. Das ist allzu verständlich, denn gerade für den alten Menschen, der zunehmend körperlich eingeschränkt ist, ist das Autofahren der Inbegriff von Mobilität und Unabhängigkeit. Weitere Tabuthemen sind der Zustand der Wohnung, Körperpflege und Finanzen. – Wir fühlen uns für die Eltern verantwortlich, sind vielleicht von sehr berechtigter Sorge erfüllt, aber – und das ist schwer zu ertragen – wir können nichts machen. Oft wehren sie sich standhaft gegen jede Veränderung.

Wenn er/sie geistig oder körperlich nicht mehr in der Lage ist, das Leben selbständig zu bewältigen, stellt sich die Frage: Sollen wir die Mutter/den Vater zu uns holen? Das ist eine weitreichende Entscheidung, die sehr gründlich bedacht sein will. Falls mehrere Geschwister da sind, muss in einem offenen Gespräch geklärt werden, wie die Aufgaben in Zukunft verteilt werden sollen. Mitunter gehen Söhne immer noch selbstverständlich davon aus, dass hier doch die Töchter gefordert seien! Es muss festgestellt werden, was jeder leisten kann – an persönlichem oder auch finanziellem Engagement – und wie die Person, die die hauptsächliche Last trägt, von den anderen entlastet werden kann. Hier sind verbindliche Absprachen nötig. Mitunter brechen auch alte Rivalitäten zwischen Geschwistern wieder auf.

Die Schwierigkeiten, sich persönlich um die alt gewordenen Eltern zu kümmern, werden sich in Zukunft noch verschärfen. Es gibt immer mehr Einzelkinder, sodass sich die Belastung auf eine einzelne Person konzentriert, was rasch zur Überforderung werden kann. Außerdem sind immer mehr Frauen als

