

Ein uralter Vertrag zwischen den Generationen passt nicht mehr in unsere Zeit

D

Den 90. Geburtstag hatten beide Elternteile schon gefeiert. Noch erfreuten sie sich bester Gesundheit. Aber die Tochter, selbst schon in Rente, wollte vorbereitet sein. „Was soll denn werden, wenn ihr mal nicht mehr so könnt wie ihr wollt?“, fragte sie ihre Mutter und ihren Vater behutsam. Da griff die betagte Dame sanft die eine Hand der Tochter und der betagte Herr die andere. Beide strahlten sie an und antworteten: „Ach, Kindchen, darüber sprechen wir, wenn wir alt sind.“

Als Birgit Lambers diese, tatsächlich wahre, Anekdote erzählt, muss sie selbst lachen. Seit 2010 bietet die Trainerin und Autorin aus Heiligenhaus bei Düsseldorf Seminare für längst erwachsene Kinder an, die nicht (mehr) wissen, wie sie mit ihren Eltern über eine trügerisch schlicht wirkende Tatsache sprechen sollen: dass deren Eltern alt werden. Manche Seminarteilnehmer haben sich sogar schon ein Herz gefasst und gefragt: Habt ihr eine Vorsorgevollmacht? Wird euch das Haus nicht langsam zu groß? Doch statt einer Antwort kam daraufhin nur Ablehnung oder völliges Unverständnis.

Mit tragikomischen Geschichten, wie jener von der Tochter und ihren über 90-jährigen Eltern, versucht Birgit Lambers, erst mal etwas Druck herauszunehmen. Humor entlastet, ändert den Blickwinkel auf ein Problem, das jeden betrifft, der Eltern hat. Oder Kinder. Also uns alle.

Laut dem Statistischen Bundesamt in Wiesbaden hat sich die Lebenserwartung

in Deutschland seit dem 19. Jahrhundert verdoppelt. Frauen werden heute im Schnitt 83, Männer 78. Und: Die Jüngeren werden weniger, die Älteren mehr. 2014 lebten bei uns im Land gut 4,5 Millionen Menschen, die mindestens 80 Jahre alt waren. Bis zum Jahr 2050 wird ihre Zahl kontinuierlich auf knapp zehn Millionen steigen. Mehr als eine Verdoppelung.

Manchmal sind Angehörige schon viel weiter, als wir ahnen

Sollten wir selbst so alt werden, hoffen wir natürlich insgeheim, dass wir möglichst lange geistig und körperlich fit bleiben. Andere Szenarien schieben wir lieber beiseite. Und haben wir Eltern in diesem Alter, wehrt sich das „kleine Kind“ in uns heftig gegen die Vorstellung, dass unsere Beschützer irgendwann selbst beschützt werden müssen. Trotzig hält es sich die Ohren zu, wenn die Statistiker aktuelle Zahlen verkünden: Spätestens ab 2022 rechnet das Institut für Demoskopie Allensbach mit 27 Millionen Menschen in Deutschland, die einen Pflegefall in der Familie haben werden.

Gründe gäbe es also mehr als genug, beizeiten miteinander zu reden. Warum tun wir es dann so selten? Und warum stehen sich beide Seiten, Alt und Jung, so unversöhnlich gegenüber? „Ich glaube, da steckt auch etwas Abergläubisches drin“, sagt Dr. Katharina Ley, Autorin und Psychoanalytikerin aus Bern. „Wenn wir uns darüber Gedanken machen, könnte



Birgit Lambers

ist Buchautorin, Coach und Familientherapeutin. Seit 2010 beschäftigt sie die Frage: Was tun, wenn die Eltern älter werden?



Dr. Katharina Ley

ist Psychoanalytikerin in Bern. Nach einer Rücken-OP bat sie kürzlich nicht ihre Kinder, sondern eine gute Freundin um Hilfe.



es ja eintreffen.“ Magisches Denken heißt das in der Psychologie. Studien zeigen: Es funktioniert nicht. „Ich habe mein Testament und eine Patientenverfügung verfasst, als mein Vater starb“, erinnert sich Katharina Ley. „Alle zehn Jahre habe ich sie revidiert.“ Vier Mal inzwischen. Gerade ist sie 70 geworden. Sie weiß: „Meine Kinder können nicht nach mir schauen. Und ich will das auch gar nicht.“

Mitunter sind Angehörige also schon weiter, als der Rest der Familie ahnt (siehe Protokoll auf Seite 86). So war es auch bei der Mutter von Katharina Ley. „Als sie schwächer wurde, sprachen meine drei Geschwister und ich darüber. Keiner von uns konnte sie zu sich nehmen“, erzählt die Psychologin. „Wir kamen uns grausam vor, als wir es ihr sagten. Aber sie erwiderte nur: Ich bin doch längst in einem Heim angemeldet.“ Die Mutter hatte den Kindern die Entscheidung abgenommen. „Das ist natürlich der Idealfall“, weiß die

Expertin. „Zu glauben, dass sich das ein für alle Mal regeln ließe, ist illusorisch.“

Viele erwachsene Kinder haben ein schlechtes Gewissen

Diese Illusion knöpft sich Birgit Lambers auch in ihren Seminaren vor. „Wir laufen einem Phantom hinterher“, sagt sie. „Wir versuchen, ein ganz neues Problem mit alten Modellen, mit einem psychologischen Generationenvertrag, zu lösen, der noch immer lautet: früher wir, heute ihr.“

Nach all den Jahren, in denen sie für ihre Kinder da waren, erwarten viele alte Eltern, dass diese nun für sie da sind. So haben sie es schließlich bei den eigenen Eltern oder Großeltern auch gemacht und erlebt. Dass damals völlig andere gesellschaftliche Bedingungen herrschten, sehen sie meist nicht. „Von einigen wird das ziemlich direkt eingefordert“, sagt Birgit Lambers. „Andere wählen eine →



*Pflegedauer: 8,2 Jahre.
Kein „Kind“ kann sein
Leben so lange vertagen*

indirekte Variante, wie: ‚Also, die Kinder meiner Nachbarin, die kümmern sich...‘ Im Seminar muss ich diesen Satz nur anfangen, und alle wissen, was ich meine.“

Obwohl die klassische (Groß-)Familie, in der alle nah beieinander leben, allenfalls noch auf dem Land existiert, und obwohl Frauen – 90 Prozent der pflegenden Angehörigen sind weiblich – heute berufstätig sind und selbst immer später Mutter werden, haben viele erwachsene Kinder ein schlechtes Gewissen. „Dass ihr Leben kaum zur Elternpflege passt, deuten sie als persönliches Versagen“, erzählt Birgit Lambers. Hinzu komme die gesellschaftliche Doppelmoral: „Wer seine Eltern zu Hause pflegt, gerät schnell in Verdacht, sich nur Geld aus der Pflegeversicherung oder das Erbe sichern zu

wollen“, kritisiert die Expertin. „Und wer einen Heimplatz organisiert, schiebt sie ab, obwohl sie doch so viel für einen getan haben. Auch deshalb ist es so schwer, sich als Kind ‚richtig‘ zu verhalten.“

Es entlastet, sich genau das vor Augen zu führen, sich klar zu machen, dass es kein persönliches Versagen ist, wenn der eigene Alltag keine Rufbereitschaft für die Eltern zulässt. „Alle erwachsenen Kinder haben das gleiche Problem“, betont Birgit Lambers. „Das ändert zwar nichts an den Fakten, aber ich bewerte sie ganz anders.“ Der Generationenvertrag verliert seine unheilvolle Wirkung, treibt Töchter und Söhne nicht mehr zu überfordernden Höchstleistungen. „Die durchschnittliche Pflegedauer liegt bei 8,2 Jahren. Sie kann locker zweistellig wer-

den“, sagt Birgit Lambers. „Keiner kann sein eigenes Leben so lange auf Eis legen, um sich um die Eltern zu kümmern.“ Viele, die es dennoch versuchen, das belegen Krankenkassendaten, werden selbst krank – körperlich und seelisch. „Und dann helfen Kinder niemandem mehr“, warnt unsere Expertin eindringlich.

Unbewusst findet in vielen Familien ein Rollentausch statt

Bevor erwachsene Kinder das Gespräch mit ihren Eltern suchen, sollten sie also Vorarbeit leisten. „Was kann ich geben? Wo liegen meine Grenzen? Wozu bin ich wirklich bereit?“, zählt Birgit Lambers auf. „Das sollte man sich vorher genau überlegen – und auch kommunizieren.“ Mit Zuhörern übt sie das an typischen Beispielen: Wie wäre es mit einem Hörgerät, einem Rollator? Wann gibst du den Führerschein ab? „Es ist manchmal wirklich haarsträubend, wie vorwurfsvoll Kinder mit ihren alten Eltern reden“, erzählt Birgit Lambers. „Wie mit einem ungezogenen Kind. Dagegen wehren sich die Eltern. Und ich finde, zu Recht.“

Unbewusst passiert ein Rollentausch: Töchter und Söhne werden zu strengen Müttern und Vätern, die erwarten, dass „die Alten“ artig gehorchen. Damit sind Streit und Widerstand programmiert. „Es darf keinen Rollentausch geben“, warnt Birgit Lambers. „Solange die Eltern geistig gesund sind, muss es eine Begegnung auf Augenhöhe bleiben.“ Viele hätten Krieg, Flucht, Vertreibung und Armut überlebt. „Krank zu werden oder noch mal umzuziehen, gehört also nicht unbedingt zu den schlimmsten Krisen, die sie durchzustehen hatten. Sie sind robuster, als viele Kinder meinen.“ Umso mehr wirken fertige Lösungen („Wir haben ein Heim für euch gefunden“), auch gut gemeinte, wie eine Bevormundung.

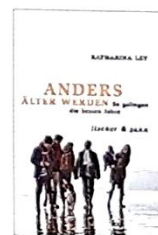
Begegnen sich Familien hingegen auf Augenhöhe, fällt es leichter, auch mal die „Brille“ des jeweils anderen aufzusetzen. „Sich einzugestehen, dass Körper und Geist nachlassen, fällt schwer. Das Alter ist für viele eine Kränkung“, beschreibt Katharina Ley den vielleicht wichtigsten Punkt. Studien zeigen, dass der Abstand zwischen biologischem und „gefühl- →



BUCH-TIPPS



EINFÜHLSAMER RAT
Birgit Lambers hat für ihr Buch, das Ende August erscheint, viele kluge Gedanken und hilfreiche Tipps zusammengetragen. „Wenn die Eltern plötzlich alt sind“, Kösel, 208 Seiten, 17,99 Euro



BLICK NACH VORN
Älterwerden war nie spannender, zeigt Dr. Katharina Ley in ihrem Buch, das ebenfalls im August erscheint. Das macht Mut – den Eltern und den Kindern. „Anders älter werden“, Fischer & Gann, 160 Seiten, 14,99 Euro