

Anne Otto
Für immer Kind?

Anne Otto

FÜR IMMER KIND?

Wie unsere Beziehung
zu den Eltern erwachsen wird

 Edition
Körper

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Edition Körber, Hamburg 2022

Umschlag: Groothuis. www.groothuis.de

Covergestaltung und Illustration: Ralf Nietmann |
www.ralfnietmann.de

Herstellung: Das Herstellungsbüro, Hamburg |
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-89684-294-7

Alle Rechte vorbehalten

www.edition-koerber.de

Inhalt

Für immer Kind?	7
1. Kapitel: »Sie ist so, ich bin anders.«	
Oder: Alle Phasen der Eltern-Kind-Beziehung gestalten ...	17
2. Kapitel: »Ich werde sie nicht selbst pflegen.«	
Oder: Eltern in der letzten Lebensphase begleiten	42
3. Kapitel: »Sie stehen mir im Weg!«	
Oder: Alte Eltern, immer jung?	76
4. Kapitel: »Das sind nicht meine Leute.«	
Oder: Schwierige und distanzierte Beziehungen	106
5. Kapitel: »Jeder hat einen Fuß in meiner Wohnung.«	
Oder: Leben im Mehrgenerationenhaus	133
6. Kapitel: »Weiter als Zugvögel leben.«	
Oder: Alte Eltern zwischen zwei Kulturen	160
7. Kapitel: »Ich will selbst entscheiden.«	
Oder: Hilfebedürftige Eltern begleiten	191
Erwachsen werden	225
Praxis-Coaching	232
Literaturtipps	263
Dank	265
Anmerkungen	267

Für immer Kind?

Neulich im Supermarkt: In der Schlange an der Fleischtheke steht eine Greisin mit Rollator, neben ihr zwei gestylte Endfünfziger. Während die alte Dame mit der Verkäuferin tratscht, weist sie mit großer Geste auf ihre Begleitung: »Kennen Sie eigentlich meine Kinder? Sie besuchen mich heute aus München.« Ein verlegendes Hallo auf Seiten der Erwachsenen in Kostüm und Anzug, beide schauen auf ihre Schuhspitzen. Doch die Verkäuferin strahlt: »Ja, so was. Wie schön. Wie reizend.« Fehlt nur noch, dass sie den Kindern eine Scheibe Fleischwurst über die Theke reicht.

Die Szene ist ebenso alltäglich wie seltsam. Denn wir sind alle die Kinder unserer Eltern, bleiben es lebenslang. Vierzigjährige Familienväter, fünfzigjährige Topmanagerinnen oder sechzigjährige Umweltaktivisten werden selbstverständlich als Kinder bezeichnet, sobald sie sich in der Nähe ihrer Eltern aufhalten. Da können sie in anderen Zusammenhängen noch so erwachsen sein. Auch die Verbindungen und Verstrickungen aus Kindheit und Jugend werden dann oft wieder lebendig. Manchmal scheint es, als sei man durch einen Zeittunnel gefallen,

hinein in eine Phase, in der die Gartenzäune höher waren und man an der Fleischtheke tatsächlich noch nicht über den Rand schauen konnte.

Dass es in den letzten Jahrzehnten immer häufiger Gelegenheiten gibt, über »erwachsene Kinder und ihre alten Eltern« zu sprechen, hat aber nichts damit zu tun, dass Erwachsene zu Beginn des 21. Jahrhunderts infantiler wären als früher. Nur brauchen wir dringend Worte, um die langjährigen familiären Beziehungen zwischen den verschiedenen Generationen in all ihren Facetten zu beschreiben. Denn in den letzten Dekaden hat sich in Familien etwas Entscheidendes verändert: Eltern und Kinder erleben heute mehr gemeinsame Jahrzehnte. Waren zu Beginn des 20. Jahrhunderts Väter und ihre Kinder im Schnitt 15 bis 20 Jahre gemeinsam auf der Welt, sind es seit einigen Jahrzehnten 50 bis 60 gemeinsame Jahre, so eine Einschätzung des Berliner Sozialwissenschaftlers Hans Bertram.¹ Eigentlich eine gute Nachricht. Denn sie zeigt, dass wir alle immer älter werden, in einer »Gesellschaft des langen Lebens«² angekommen sind. Noch ein weiterer Früher-heute-Vergleich: Die fernere Lebenserwartung, also die Anzahl der Jahre, die Menschen über 60 durchschnittlich noch leben werden, beträgt heute für Frauen 25,9 Jahre, für Männer 21,8 Jahre. Vor 100 Jahren waren es um die zehn Jahre weniger.³

Wenn Sie diese Zahlen ein bisschen in Kopf und Herz bewegen, wird deutlich, wie viel sie mit uns und unseren Familien zu tun haben: Wir alle haben es nicht nur unter politischen oder wirtschaftlichen Aspekten mit der Veränderung der Bevölkerungsstruktur zu tun. Der demogra-

fische Wandel hat auch eine persönliche, psychologische, familiendynamische Dimension. Doch während wir die gesellschaftspolitische Tragweite der Langlebigkeit – von Altersarmut bis Pflegenotstand – bereits seit Jahrzehnten diskutieren, bleiben die psychosozialen Konsequenzen für Einzelne und Familien oft außen vor.

In familiären Beziehungen stehen wir vor einer neuen Entwicklung. Es gibt wenig Vorbilder, Erfahrungen, Best-Practice-Beispiele. Vor allem fehlt ein Bewusstsein darüber, dass Menschen heute viel älter werden und sich dadurch die Struktur und die Dynamik in Familien grundlegend ändert. Bisher unbekannte Fragen auftauchen. Neue Routinen fehlen bisher. Wie so oft bei gesellschaftlichen Umwälzungen haben viele das Gefühl, einsam vor bestimmten Schwierigkeiten zu stehen, für die sie keine sicheren Lösungen finden. Mittelalte und ältere Menschen überlegen dann im kleinen Kreis der Familie, wie sie damit umgehen könnten, dass ihre betagten Eltern sehr lange Begleitung und Pflege brauchen. Und das in einer Phase, in der sie selbst berufstätig sind, sich oft auch noch um ihre Kinder kümmern. Andere fragen sich, wie sie mit ihren sehr aktiven alten Eltern umgehen sollen, die den Staffelstab in keinem Lebensbereich an die nächste Generation weitergeben wollen. Und wieder andere realisieren, dass sich belastende Familienverhältnisse nicht dadurch auflösen, dass alte Eltern irgendwann sterben – sondern alter Zoff und Zweifel eine feste Größe im eigenen Leben bleiben.

Natürlich wird über diese Themen zum Teil auch in Freundeskreisen gesprochen. Vor allem bei Menschen

zwischen 45 und 65 Jahren. Manchmal wird der Umgang mit den alten Eltern bei Abendeinladungen beinahe zum Top-Thema. Gespräche über Urlaub, Job, Trends oder die Schoten der pubertären Kinder treten in den Hintergrund. Aufmerksam lauscht man den anderen, wenn sie erzählen, wie es deren Eltern gesundheitlich geht, was für Probleme es gibt und was das alles an Stress mit sich bringt. Auch wenn in solchen Runden manchmal Lösungsansätze greifbar werden und zum Teil witzige oder versöhnliche Anekdoten erzählt werden – Ratlosigkeit und Unsicherheit bleiben. Es fehlt eine Landkarte, eine Zeitkarte, ein Überblick, wie man alte Eltern begleiten kann, wie man sich abgrenzt und für sich selbst sorgt, welche Unterstützung angeboten wird und welche praktischen Ideen und Tricks es geben könnte, mit den vielen gemeinsamen Jahren umzugehen.

Dieses Buch kann Ihnen Orientierung geben. Es schlägt die Brücke zwischen den demografischen Entwicklungen und den psychologischen Fragen, die auf viele Familien zukommen. Es ist ausdrücklich für all die halbjungen, mittelalten und älteren Söhne und Töchter gedacht, die mit ihren alten oder sehr alten Eltern einen passenden Umgang finden wollen – praktisch, persönlich und seelisch. Falls Sie sich davon angesprochen fühlen: Willkommen im Club.

Um das Thema umfassend greifbar zu machen, habe ich zum einen Interviews mit erwachsenen Söhnen und Töchtern geführt, die mir überraschend offen erzählten, wie sie die Verbindung zu ihren immer älter werdenden Eltern erleben. Dazu ordne ich das Erzählte psychologisch

ein, beleuchte häufig auftretende familiäre Muster, prototypische Entwicklungen, Wendungen und Schwierigkeiten. Außerdem gibt es konkrete Anregungen für den Umgang mit alten Eltern bei Konflikten, in der Pflege und Begleitung im Alter: Im ersten Kapitel erzählt die 54-jährige Elke, wie sich die Beziehung zu ihrer Mutter lebenslang immer wieder verändert hat und warum es für sie wichtig ist, ihre Mutter gelegentlich zu enttäuschen. Im zweiten Kapitel beschreibt eine Tochter, wie sie ihre demente Mutter über zehn Jahre lang begleitet hat und wie erschöpft sie dabei selbst oft gewesen ist. Das dritte Kapitel dreht sich um alte Eltern, die aktiv bis dominant sind, und wie man ihnen als erwachsenes Kind dennoch auf Augenhöhe begegnen kann. Das schwierige Thema belasteter Eltern-Kind-Beziehungen ist Gegenstand des vierten Kapitels. Hier erzählt Michael vom stets unterkühlten Verhältnis zu seinen Eltern. Ein Happy End gibt es nicht. Nur ein paar Vorschläge für eine angemessene Art, mit alten Eltern umzugehen, denen man sich entfremdet fühlt. Das oft idealisierte Wohnen einer Mehrgenerationenfamilie unter einem Dach ist Thema des fünften Kapitels. Und im sechsten Kapitel geht es um die Frage, wie Mütter und Väter aus der ersten Generation der sogenannten Arbeitsmigranten hierzulande gut alt werden können. In einem letzten, siebten Kapitel gibt Ihnen die eher alltägliche Geschichte von Jens und seiner Mutter Luise Impulse, wie Sie alte Eltern gut begleiten können, wenn diese irgendwann mehr Hilfe brauchen.

Am Schluss eines jeden Kapitels weitet sich der Blick auf die gesellschaftliche Perspektive. Der Fokus wird

von der rein familiären Situation auf das größere Ganze gelenkt. Gesellschaftliche und zum Teil auch sozialpolitische Entwicklungen werden schlaglichtartig hervorgehoben. Denn es gibt immer auch Grenzen des eigenen Einflussbereichs. Es kann uns nicht reichen, dass jede und jeder sich den Schwierigkeiten der alternden Gesellschaft ausschließlich in der eigenen Familie stellt. Alles, was wir mit unseren Eltern erleben, findet in einem bestimmten Rahmen statt. Politik und Gesellschaft könnten diesen erweitern und uns so einen anderen Umgang mit dem Alter der Eltern ermöglichen. Außerdem bekommen Sie am Ende jedes Kapitels unter »Was kann ich selbst tun?« einige praktische Tipps und Anregungen zum Umgang mit Ihren Eltern und mit Ihren eigenen Fragen und Emotionen.

Vielleicht fragen Sie sich nun, was es Ihnen nützt, sich all diese Familienkonstellationen vor Augen zu führen? Was es Ihnen bringen könnte, die psychologischen Mechanismen in alternden Familien zu kennen und zu verstehen? Als Psychologin und Wissenschaftsjournalistin bin ich davon überzeugt, dass es sich für Sie lohnen kann, sich bestimmte gesellschaftliche Lagen bewusst zu machen und klar zu sehen, was all das mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun hat. In Untersuchungen über die Wirkung von Coaching- und Beratungsprozessen wird beispielsweise immer wieder belegt, dass die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zur Bewusstwerdung der eigenen Situation dabei hilft, anstehende Entwicklungen im Berufs- oder Privatleben mit mehr Zuversicht und Geschick zu meistern.⁴ Die hier geschilderten Beispiele regen diese Art von

Reflexion konkret an und helfen Ihnen bei der Standortbestimmung und der Planung zukünftiger Schritte im Zusammenhang mit Ihren alten Eltern. Und für Ihr eigenes Leben in den nächsten Jahren.

Dabei gebe ich zu: Die Themen dieses Buches sind immer nur in einem bestimmten Zeitfenster des Lebens interessant. Sie betreffen die meisten Menschen etwa ein bis zwei Jahrzehnte lang – dann aber umso dringlicher. Davor und danach ist das Fenster geschlossen. Niemand hat Lust, sich bevor die Zeit reif ist, mit Vorsorgevollmachten, Treppenliften oder schwelenden Konflikten in der Familie zu beschäftigen. Und das ist auch verständlich. Wie phasengetrieben familiäre Themen sind, weiß jede und jeder, der eine Zeit mit Kleinkindern erlebt hat. Frischgebackene Eltern schlagen sich ständig mit Spezialproblemen herum. Egal, ob Säuglinge Zähne kriegen, Beikost ausspucken oder sich in Spielplatzraufereien stürzen, Kleinkind-Eltern finden das alles wichtig und hoch spannend. Außenstehenden Zuhörerinnen und Zuhörern, die gerade in anderen Lebensphasen stecken, entlocken diese Gespräche dagegen oft nur ein herzhaftes Gähnen. Doch für Eltern sind diese Fragen geradezu existenziell – sie suchen händeringend nach einem Schlüssel für einen passenden Umgang mit den vielen Neuerungen in ihrem Leben.

Es darf verraten werden, dass es für alternde Familien psychologisch gesehen eine Art Generalschlüssel gibt: Es ist ratsam, sich darum zu kümmern, selbst immer reifer und erwachsener zu werden. Phase für Phase. Und so auch die Beziehung zu den alten Eltern stabil und auf Au-

genhöhe zu gestalten. So wird es leichter, die Eltern als das zu sehen, was sie heute sind: Menschen, die schwächer werden und oft Unterstützung brauchen.

Für alle Ungeduldigen, die sich vor allem dafür interessieren, wie es praktisch gelingen kann, aus dem Für-immer-Kind-Modus herauszukommen und das Erwachsensein zu stärken, gibt es einen kompakten Praxisteil am Ende des Buches, ein Coaching in acht Schritten, das Ihnen hilft, die Beziehung zu den Eltern erwachsen werden zu lassen. Sie lernen dort nicht nur, alte Verstrickungen zu erkennen und zum Teil zu entwirren. Sie bekommen auch Anregungen, wie Sie mit Ihren alten Eltern lebendiger und klarer kommunizieren können als bisher. Und Sie reflektieren, wie Sie mit Phasen der Pflege- und Hilfebedürftigkeit umgehen können und wollen. Zwar ist dieses Buch kein Pflegeratgeber. Es schafft aber die psychischen Voraussetzungen, die oft belastenden letzten Phasen mit den eigenen Eltern gut zu gestalten.

Dass es sich lohnt, die Beziehung zu den Eltern immer wieder neu auszurichten, habe ich in den letzten Jahren selbst erfahren. Während ich für dieses Buch recherchierte, starb mein Vater, er wurde 80 Jahre alt. In den letzten fünf Jahren vor seinem Tod haben wir mehrmals in der Woche telefoniert. Er ließ sich von mir fernmündlich kleine Computerlektionen geben – »Wie verschicke ich ein PDF?« –, wir besprachen Themen aus seinem Fachbereich, der Psychiatrie, oder lästerten über entfernte Bekannte, Prominente oder Politiker – »Gestern ›Hart aber fair‹ war wieder nur furchtbar!« Die selbstverständliche Vertrautheit, die in dieser Zeit entstand, war schön. Ge-

schenkt wurde sie uns nicht. Mein Vater und ich haben beide aktiv versucht, ein Verhältnis auf Augenhöhe aufzubauen. Wer damit angefangen hat, weiß ich nicht mehr. Jedenfalls haben wir nach einer jahrzehntelangen Phase, in der jeder seiner Wege ging, wir eher ein Mal pro Monat als drei Mal pro Woche miteinander sprachen, bewusst neue Routinen aufgenommen, verlässliche Zeiten, passende Themen gefunden. Und das Telefon als Medium entdeckt, obwohl mein Vater telefonieren hasste. In der Rückschau würde ich sagen: Als wir beide merkten, dass es ihm gesundheitlich schlechter ging, haben wir diesen Wendepunkt angenommen und genutzt, um unsere Beziehung zu intensivieren. Ich bin dankbar dafür, dass wir hier ein gutes Timing hinbekommen haben. Nicht immer ist mir das in engen Beziehungen gelungen.

Dass sich Familienmitglieder besonders in den letzten Lebensphasen wieder ein bisschen annähern, zeigen auch einige der Beispiele in diesem Buch. Allerdings bleiben in allen Familien Fragen offen und manche Probleme unlösbar. Allein deshalb liegt es mir fern, traditionelle Familienideale anzupreisen oder mich auf Blut-ist-dicker-als-Wasser-Schwärmereien einzulassen. Denn so bedeutsam Familienbeziehungen sind, so halte ich es dennoch für wichtig, innige Verbindungen immer auch über die Verwandtschaft hinaus zu suchen und zu pflegen. Auch Wahlverwandtschaften haben Kraft. Oft geben sie uns erst die Inspiration, bestimmte Probleme mit den Eltern anders zu sehen und zu lösen als bisher. Nachbarinnen, Partnerinnen und Best Friends Forever stärken uns, sehen in uns vielleicht die Seiten, die unsere Eltern an uns nie

entdecken wollten. Eine Öffnung der Beziehungswelten über die eigene Familie hinaus empfinde ich jedenfalls als eine gesellschaftliche Errungenschaft der letzten Jahrzehnte. Für alle Generationen.

Und dennoch bleiben wir die Kinder unserer Eltern. Dieses Band zu fühlen und die Beziehung immer wieder stimmig zu gestalten kann uns heute vielleicht sogar leichter gelingen als in anderen Dekaden. Schließlich haben wir dafür ein paar Jahrzehnte mehr Zeit.

Anne Otto

Hamburg, im März 2022