

EINE ROLLE, auf die erst mal keiner Lust hat

Text Almut Siegert

Wenn Eltern pflegebedürftig werden, tragen wir plötzlich die Verantwortung für sie.

Was sind wir bereit zu geben? Und wie schützen wir uns vor Überforderung? Frauen erzählen von ihrem Balanceakt

meine beste Freundin lebt in Lüneburg, ich in Hamburg. Wir telefonieren ungefähr zweimal im Monat und sehen uns zwischendurch mindestens einmal. Uns ist aufgefallen, dass seit ungefähr zwei, drei Jahren in jedem Gespräch garantiert die Frage kommt: „Und wie geht's deinen Eltern?“ Stef und ich haben uns bei unserem ersten Job nach dem Abitur kennengelernt, gleich am ersten Tag. In unseren Zwanzigern haben wir uns über Dates und das Studium unterhalten, in den Dreißigern über Jobs und Kinder. Und nun: die Eltern! Am Anfang ging es noch darum, wie fit sie sind, was für tolle Reisen sie unternehmen (Hurtigruten, Wandern mit Freunden), wie sie sich um die Enkel kümmern. Heute klingt eher bange Sorge an: Geht es noch alleine im großen Haus? Wird die Hüfte wieder? Wir fühlen mit ihnen mit, wenn ihre Freunde sterben, jene, mit denen sie ein paar Jahre zuvor noch die schönen Reisen unternommen haben. Und es schwingt immer die Furcht mit: Schaffen wir das, wenn sie vielleicht einmal richtig pflegebedürftig werden? ▶

„Zunächst musste ich meinen inneren Widerstand aufgeben“

Sara, 36, Lektorin

„Vor zwei Jahren hat sich von einem auf den anderen Tag mein Leben verändert. Bis dahin hatte ich meine Eltern als total selbstständige, fitte Menschen erlebt. Der Schlaganfall meines Vaters hat alles anders gemacht. Die ersten Wochen ging es nur darum: Überlebt er das? Diese Phase haben wir als Familie toll bewältigt. Mein Bruder ist sofort gekommen. Jeder hat Aufgaben übernommen. Schwierig wurde es für mich später, als der Alltag einkehrte. Ein Alltag, in dem mein Vater, der Held meiner Kindheit, ein Pflegefall ist. Mein Bruder hat sich super um all den Papierkram gekümmert: die Anträge bei der

Pflegekasse, die Vorsorgevollmacht, die Geldangelegenheiten meiner Eltern. Aber er wohnt eben weit weg. Ich war es vor allem, die meinen gebrechlichen Vater und meine angeschlagene Mutter hautnah erlebt hat. Ich gebe zu, ich bin eine kleine Egoistin. Ich lasse es mir gern gut gehen. Und brauche viel Zeit für mich. Es hat einige Monate gedauert, bis ich akzeptieren konnte, dass ich nun für einige Zeit eine Aufgabe habe, der ich mich stellen muss. Aber das habe ich geschafft. Meine Eltern sind echt super. Mein Bruder und ich hatten eine tolle Kindheit. Als ich den inneren Widerstand gegen die neue Situation aufgeben hatte, war es okay. Vor einem halben Jahr ist mein Vater gestorben. Ich bin heute dankbar, dass ich diese Zeit mit ihm noch hatte. Es gab traurige, deprimierende Momente, aber auch Augenblicke großer Innigkeit.“

Katja Werheid lehrt Klinische Neuropsychologie und Alterspsychotherapie an der Humboldt-Universität in Berlin. Sie beschreibt diese Gefühlslage sehr anschaulich: „Unter uns ‚Mittelalten‘ geht ein Gespenst um. Erst zeigt es sich nur ab und zu, ein rasches Huschen um Mitternacht kurz vor dem Einschlafen. Da können wir es noch ignorieren. Doch es kommt immer wieder – bei manchen still und unheimlich, bei manchen als Poltergeist im Zuge einer plötzlichen schlechten Nachricht. Das Gespenst geht nicht mehr weg. Sein Name? Die banale wie unumstößliche Einsicht: Unsere Eltern werden alt.“

Ja, wir wissen alle, dass das passiert. Schon Fünfjährige haben kapiert, dass es das Alter und den Tod gibt. Aber wenn es so weit ist, ist es trotzdem schwer, es zu akzeptieren und auszuhalten. Und vor allem: Wir müssen uns selbst verändern, eine neue Rolle finden, um diese Phase gut zu meistern. Wir sind nun endgültig keine Kinder mehr, denen bei Erkältungen die Hühnersuppe mit den leckeren Klößchen gekocht wird oder denen Papa die Steuererklärung macht. Jetzt brauchen unsere Eltern die Reife und Empathie, die sie uns, als wir Kinder waren, (hoffentlich) zuteil werden ließen. Gerontopsychologen sprechen von einer „filialen Reife“, einem selbstbewussten Erwachsensein, das es ermöglicht, sich gut um die alten Eltern zu kümmern. Wir sind nun

diejenigen, die beraten und behüten. Das ist nicht leicht. Und gelingt auch nicht immer. Wie oft überkommt uns das Gefühl, „erziehen“ zu müssen. Wie oft rollen wir nun wieder wie damals im Teeniealter mit den Augen! Zum Beispiel, wenn zu Geburtstagen oder Weihnachten unnötigerweise bis zur Erschöpfung gekocht und gebacken wird und unser Appell „Mama, wir können es doch einfach halten!“ unbeachtet verhallt. Was es zu lernen gilt: Es ist Identität, die dort ihren Ausdruck findet. „Ich backe und koche für alle“ heißt übersetzt: „Mein Leben hat Sinn. Ich habe eine Aufgabe“. Dieses Selbstbild ist dann einen überladenen Kaffeetisch wert – die schnelle, praktische Aufbacktorte kann das nicht leisten. Bevor wir uns über diesen vermeintlichen Altersstarrsinn ärgern oder wundern – wir sind selbst nicht anders, betont Katja Werheid. Auch in unseren Leben gibt es solche Koppelungen, für die wir uns mitunter bis zum Burn-out verausgaben. Perfekt im Job, dabei super aussehen und eine tolle Partnerin sein – da machen auch wir keine Abstriche. „Die Aufbacktorte trägt bei uns einen anderen Namen, aber auf den Tisch kommt sie ebenfalls nicht“, schreibt Werheid. Wer das reflektieren könne, verstehe auch seine Eltern besser.

Ist das Altern der Eltern heute schwieriger zu bewältigen? Hat es nicht in früheren Zeiten irgendwie ganz gut funktioniert?

„Ich wollte meinen Traum nicht der Verantwortung für Mama opfern“

Leni, 41, Erzieherin

„Das Verhältnis zu meiner Mutter war nie besonders innig, aber soweit in Ordnung. Ich fühlte mich als Kind und auch später als junge Frau häufig unverstanden von ihr, aber es gab nie größere Konflikte. Wir haben uns miteinander arrangiert, ich bin ihr einziges Kind. Sie ist seit 15 Jahren in zweiter Ehe verheiratet. Ihr sehr netter Mann hat drei Söhne aus seiner ersten Ehe. Nun ist bei meiner Mutter vor einigen Monaten eine Demenz-Erkrankung diagnostiziert worden. Wenn ich sie mal einen Monat nicht sehe, bemerke ich bereits Veränderungen. Die Krankheit schreitet sehr schnell voran. Meine Stiefbrüder, die wirklich okay sind, haben mich relativ schnell wissen lassen, dass sie erwarten, dass ich mich an den Pflegekosten beteilige, die

möglicherweise auf meinen (eher wohlhabenden) Stiefvater zukommen. Schließlich soll wegen meiner Mutter nicht ihr Erbe angetastet werden. Meine Mutter selbst hat nur eine sehr kleine Rente. Mein Mann und ich verdienen beide maximal mittel, haben unser Geld aber immer gut zusammengehalten. Auf diese Weise haben wir rund 120 000 Euro für eine Immobilie zusammengespart. Wir hatten einen Kauf schon länger geplant, aber jetzt haben wir es ganz schnell über die Bühne gebracht, weil ich weiß, dass Kinder auf ihr eigenes Vermögen zurückgreifen müssen, um ihre Eltern im Alter im Notfall zu unterstützen – aber nicht gezwungen werden können, ihre selbst bewohnte Immobilie dafür zu verkaufen. Ich fühle mich einerseits schuldig, weil ich mich auf diese Weise aus der Verantwortung gezogen habe. Andererseits wollte ich nicht meinen Traum aufgeben, für den ich mich über ein Jahrzehnt angestrengt habe. Mit diesem ambivalenten Gefühl muss ich jetzt leben.“

t

atsächlich haben sich innerhalb einer einzigen Generation weibliche Biografien so stark verändert wie vermutlich noch nie zuvor in der Geschichte.

Im Schnelldurchlauf: Frauen sind heute in der Regel berufstätig und bekommen später ihre Kinder, die dann häufig noch in die Schule gehen, wenn Omi bereits über 80 ist. In ihren Vierzigern oder Fünfzigern ihre Eltern und Schwiegereltern zu pflegen, ist für immer weniger Frauen ein akzeptabler Lebensentwurf. Für Jahre aus dem Beruf auszusteigen? Ist oft gar nicht möglich. Gleichzeitig hat sich die Lebenserwartung verlängert. Die Hochaltrigkeit, also die Phase, in der Eltern vor allem Unterstützung benötigen, dauert heute viele Jahre länger als noch vor 20 oder 30 Jahren. Ehen werden mittlerweile auch viel häufiger geschieden, alte Eltern leben entsprechend häufiger in zwei Haushalten, manchmal sogar an verschiedenen Orten. Mehrgenerationenhäuser? Werden zu Recht gehypt und gefördert, sind statistisch gesehen aber eine kleine Nummer. Stattdessen steigt die Zahl der Ein-Personen-Haushalte stark. ▶

Sich gut um ALTE ELTERN ZU KÜMMERN, erfordert ein gewisses Maß an innerer Reife

„Mutter ist kräftemäßig am Ende, aber für Oma ist Dankbarkeit ein Fremdwort“

Katja, 27, Betriebswirtin

„Meine Großmutter ist ein harter Brocken, war sie schon immer. Als ihr Mann noch lebte, hat sie ihn rumkommandiert, ihre drei Kinder sowieso. Meine beiden Onkel haben das Weite gesucht. Der eine lebt in den USA, der andere am anderen Ende der Republik. Ich kann's verstehen! Meine Mutter war immer die Brave – und blieb vor Ort. Jetzt ist sie quasi rund um die Uhr damit beschäftigt, sich um meine Großmutter zu kümmern, die schwer an Diabetes leidet, aber trotzdem Torten isst – und auch ziemlich nachlässig mit der Verabreichung des Insulins umgeht. Meine Mutter musste schon zweimal den Notarzt rufen und sich hinterher noch

das Gemotze von ‚Omilein‘ anhören, man habe sie in der Klinik nicht angemessen behandelt. Meine Großmutter glaubt, sie sei der Mittelpunkt der Welt. Dankbarkeit? Ein Fremdwort für sie. Meine Mutter ist am Ende ihrer Kraft, beklagt sich bei mir oft über die Situation, zieht aber keine Konsequenzen daraus. ‚Sie hat ja niemanden außer mir‘, sagt sie dann immer. Ja, warum wohl nicht? Meine Mutter schuffet sich mit der Pflege in den Burn-out. Bei ihrem eigentlichen Job als Teamassistentin in einer Fahrschule erholt sie sich quasi von ihrer Mutter. Es ist absurd und bitter mitanzusehen. Aber was soll ich tun? Meine Mutter ist eine erwachsene Frau. Manchmal springe ich für sie ein. Eigentlich sollte ich das nicht tun, damit unterstütze ich dieses ungute Gefüge ja nur. Aber in dem Moment tut meine Mami mir einfach so leid, ich möchte, dass es ihr gut geht. Bei mir ist Omi auch immer ganz ‚brav‘, weil sie weiß, dass ich mir ihre Launen nicht bieten lasse.“

E

Es sind nicht nur äußere Umstände, die es schwierig machen, sich in der neuen Rolle einzufinden. Es sind die Leichen im Keller unserer Familiengeschichten, die nun auferstehen, alte Konflikte, die aufbrechen, Verletzungen und Versäumnisse, ein halbes Leben als „olle Kamellen“ abgelegt – und doch nie wirklich verarbeitet. Da ist die Tochter, die es von Kindheit an gewohnt war, neben dem großartigen Bruder nur die Nummer zwei zu sein. 45 Jahre hat sie in diesem System super funktioniert. Aber in dem Augenblick, da ihre Mutter bedürftig wird, sträubt sich alles in ihr, sich dieser Frau gegenüber warm und zärtlich zu verhalten. Vorbildlich kümmert sie sich um den Papierkram, fährt die Mutter zu Arztterminen, erledigt Einkäufe. Aber das, was ihre Mutter sich von ihr wünscht – Zeit und Zuwendung –, mag sie ihr nicht geben. „Am Anfang konnte ich diesen Widerwillen gar nicht richtig einordnen. Ich mochte es nicht mal, wenn sie sich bei mir einhaken wollte“, sagt die Tochter. Sie verstand sich selbst nicht, hatte Schuldgefühle. Was dahintersteckte, verstand sie erst, als sie wegen einer Ehekrise eine Therapie begann. „Da kam all die Wut auf meine Herkunftsfamilie mit großer Wucht hoch, der Schmerz über die Ungerechtigkeit und Ungleichbehandlung.“ Mit ihrer Therapeutin besprach sie, wie sie mit der Situation umgehen könnte. Eine späte Klärung mit ihrer fast achtzigjährigen Mutter? Unwahrscheinlich, unmöglich. Aber sie lernte die Dynamik in ihrer Familie zu verstehen. „Meine Mutter hat mir gegeben, was sie konnte. Sie hat mir nicht mit Absicht Liebe vorenthalten. Sie hatte einfach nicht mehr in sich. Das ist bitter. Aber mit dieser Erkenntnis konnte ich den ewigen Kampf um ihre Liebe aufgeben“, sagt sie. Der Groll ist einer gelassenen Wehmut gewichen. „Wenn meine Mutter meinen Bruder glorifiziert und mich wie gewohnt wie das Aschenputtel behandelt, denke ich heute: Ja, so ist es eben. Aber ich verstricke mich nicht mehr darin, sondern kann mich abgrenzen.“

Die pädagogische Psychologin Heike Buhl hat an der Uni Paderborn eine Studie über die Beziehung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern gemacht. Sie hat erforscht: Vor allem eine gute Balance zwischen Verbundenheit und Abgrenzung macht es möglich, dass Kinder ihren Eltern in der letzten Lebensphase gute Begleiter und Begleiterinnen sein können – und es auch wollen. Die Tochter aus dem Beispiel oben begegnet ihrer Mutter heute freundlich und respektvoll, sie sorgt dafür, dass es ihr gut geht. Zu viel Nähe möchte sie zwar nicht, aber sie hat für ihre Mutter eine Heilpraktikerin gefunden, die spirituelle Begleitung im Alter anbietet. Die kommt nun alle zwei Wochen zu Besuch. „Ich würdige damit die Lebensleistung meiner Mutter. Sie hat uns allein großgezogen, viel gearbeitet, materiell hat es uns nie an etwas gemangelt. Zarte Gefühle jedoch, wie manche meiner Freundinnen sie für ihre Mütter hegen, kann ich nicht entwickeln. Aber das verlange ich auch nicht mehr von mir.“

„Meine Mutter kann nicht einfach verlangen, dass wir sie pflegen“

Katharina, 49, Grafikerin

„Meine Mutter, 77, ist noch recht rüstig. Sie wohnt alleine in ihrem Reihenhaus, engagiert sich in der Kirche und trifft sich regelmäßig mit alten Schulfreunden. Ich habe trotzdem immer mal wieder sacht versucht, mit ihr über das Thema Gebrechlichkeit zu sprechen, denn ganz gesund ist sie auch nicht mehr. Vergebens. Sie wehrt jeden Gedanken daran mit Sätzen wie „Es wird sich schon alles fügen“ ab. Wie das konkret aussehen könnte, darüber möchte sie aber nicht sprechen. „Kind, man kann nicht alles planen“, ist so eine typische Antwort von ihr. Bei anderer Gelegenheit – vor allem, wenn andere Leute dabei sind – betont sie aber immer sehr gern, dass sie ja ihren Mann, meinen Vater, der sehr viel älter war als sie, und ihre Mutter bis zum Tod gepflegt hat. Das sei eine

Selbstverständlichkeit für sie gewesen. Meine Hinweise, dass ich eine solche Aufgabe nicht in gleicher Weise übernehmen könnte, weil ich relativ spät noch drei Kinder bekommen habe und voll berufstätig bin, kommentiert sie mit etwas indifferenten Bemerkungen wie „Ja, ja, die Zeiten haben sich geändert“. Neulich erzählte sie mir, wie auf einem Treffen mit den Klassenkameraden von einst darüber gesprochen wurde, wie man dem Alter begegnen wolle. Die einen hatten sich für betreutes Wohnen angemeldet, andere planten, sich in einem nahegelegenen Stift um ein Zimmer zu bemühen. Ich fragte meine Mutter: „Und was hast du gesagt?“ Sie daraufhin: „Ich habe dieses Problem ja nicht. Ich habe ja meine lieben Kinder.“ Ich war sprachlos. Es ist ja ihr gutes Recht, für sich zu entscheiden, alles auf sich zukommen zu lassen. Aber doch nicht auf meine Kosten, beziehungsweise auf die meiner Schwester, die allerdings 400 Kilometer weit entfernt wohnt. Die Hauptlast der Pflege würde also ich tragen müssen.“

Die Phase, in der Eltern HILFE BRAUCHEN, dauert heute viel länger als vor 20 Jahren