



Leseprobe

Birgit Lambers

Wenn die Eltern plötzlich alt sind

Wie wir ihnen helfen können, ohne uns selbst zu überfordern

»Birgit Lambers hat für ihr Buch viele kluge Gedanken und hilfreiche Tipps zusammengetragen.« *Vital 9/2016*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 29. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eines Tages ist es soweit: Die eigenen Eltern können ihr Leben nicht mehr alleine meistern, und die Kinder sind plötzlich in der Pflicht. Anfänglich ist die Unterstützung der alten Eltern selbstverständlich. Doch mit der Zeit wird sie für viele zur physischen und emotionalen Überforderung.

Birgit Lambers bietet Entlastung, indem sie zeigt, dass diese Situation kein Einzelschicksal ist. Vielmehr versucht eine ganze Generation, ein gesellschaftliches Problem jeweils individuell zu lösen. Die Autorin benennt die klassischen Reibungspunkte: das schlechte Gewissen, Suche nach später Anerkennung, schwierige Eltern-Kind-Beziehungen und Geschwisterrivalitäten. Anhand zahlreicher Beispiele verdeutlicht sie, wie sich auch die Eltern in dieser Situation fühlen, und ermöglicht es mit diesem Verständnis, für sich selbst Lösungen zu finden. Ihr hilfreicher Ratgeber zeigt ganz konkret Wege aus der Überforderung, so dass jeder die Frage: Wieviel will ich geben und wieviel kann ich geben? für sich beantworten kann.



Autor

Birgit Lambers

Birgit Lambers ist Sozialpädagogin, Coach und ausgebildet in Gestalt- und Familientherapie. Seit 1997 ist sie selbständig als Management-Coach und Trainerin tätig. Zum Thema „Wenn die Eltern alt werden und die Kinder überfordert sind“ bietet sie

Birgit Lambers

Wenn die Eltern plötzlich alt sind

Birgit Lambers

Wenn die Eltern plötzlich alt sind

Wie wir ihnen helfen können,
ohne uns selbst zu überfordern

Kösel

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	8
So fing alles an	9
Die »alte« Gesellschaft	II
<i>Warum wir alles geben, den Generationenvertrag zu erfüllen und trotzdem an unsere Grenzen stoßen</i>	
Von den jungen zu den alten Alten	13
Die Familie – funktioniert sie nicht mehr?	31
Kinder alter Eltern: So geht's uns wirklich	41
<i>Über unser schlechtes Gewissen und unsere enormen Belastungen</i>	
Plötzlich sind sie alt geworden	42
Müssen oder Wollen, das ist hier die Frage	73
Wer zuletzt dran ist, hat nichts zu lachen	84
Der innere Moralapostel übernimmt das Kommando	94
Alte Liebe, neuer Hass	103
Elternpflege mit Folgen	111
Kinder alter Eltern: Das regt uns besonders auf	127
<i>Über Autofahren, Hörgeräte, Rollatoren und unsere Ungeduld</i>	
Wenn sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören wollen	128
Reizthemen ansprechen	166

So denken unsere alten Eltern	175
<i>Warum sie keine Fremden im Haus haben wollen und wie sich Altersdiskriminierung anfühlt</i>	
Alt werden ist nichts für schwache Nerven	176
Das Leben wird kleiner	184
Was kann ich tun? Raus aus der Überforderung	197
<i>Wie Sie auch auf sich aufpassen</i>	
»Ich gebe mein Bestes«	197
Sorge dich und pflege – wenn du es willst	213
Zum Abschluss	225
Dank	226
Literaturempfehlungen	227
Ausgewählte hilfreiche Adressen	228
Anmerkungen	233

Vorwort

»Du schreibst ein Buch über Kinder alter Eltern?«, fragte mich Sonja, 39 Jahre. »Super Idee! Aber wieso werden die Eltern plötzlich alt? Das weiß man doch vorher, guck dir mal die Lebenserwartung an.«

Sonjas Haltung ähnelt unserer aus der Zeit, als wir noch nicht betroffen waren. Solange unsere Eltern nämlich zu den »jungen Alten« gehören, ist für uns unvorstellbar, dass die Menschen, die stets wussten, wo es langgeht, die Helden unserer Kinderzeit, unsere starken, kritischen, nervigen, strengen oder wohlwollenden Wegbegleiter, dass ausgerechnet sie mal schwach und hilfsbedürftig werden. Aber auch unseren Eltern ergeht es nicht anders. Alle Beteiligten leben lange Zeit mit dem Gefühl: »Alt? Das werden immer nur die anderen.«

Ist das »Plötzlich und Unvorbereitet« dann eingetreten, hat eine ganze Generation enorm viel Gesprächsstoff: Julius Eltern wollen keinesfalls Fremde im Haus haben und Gerdas Vater fährt Auto, obwohl seine Sehkraft nicht mehr dafür reicht. Karstens Mutter ist von der lustigen, liebevollen Person zur nörgelnden Besserwisserin mutiert. Annes Mutter ist sehr schwer erkrankt und zeitgleich wurde bei ihrem Vater Demenz diagnostiziert. Ingos Mutter will unter keinen Umständen aus ihrem Haus ausziehen, obwohl sie allein nicht mehr zurechtkommt.

Zu diesem Buch

Die kollektive Erfahrung der »Kümmergeneration« ist der Spagat zwischen Beruf, Kindern, eigenem Leben und der Sorge für die alten Eltern. Manchmal gleicht die Welle der Belastung einem Tsunami, der das bisherige Leben plötzlich mit einer gewaltigen und nicht enden wollenden Brandung überspült. Anders als bei dem Naturphänomen sind wir jedoch dieser »Naturgewalt« nicht hilflos ausgeliefert. Wir können etwas tun; vorausgesetzt wir erkennen die Gefahr, verstehen das Phänomen und ergreifen Sicherheitsvorkehrungen. Wie das gelingen kann, erfahren Sie in diesem Buch.

1. Die Gefahr frühzeitig erkennen

Warum wir ein Generationenproblem haben, das in dieser Schärfe noch nie da gewesen ist, können Sie dem ersten Kapitel »Die »alte Gesellschaft« entnehmen. Auch inwiefern wir einem Phantom hinterherlaufen, weil wir einen Generationenvertrag erfüllen wollen, obwohl unsere Lebensbedingungen dazu nicht mehr taugen. Dieses Wissen schafft die Basis, um das eigene Erleben noch klarer einordnen zu können.

2. Das Phänomen verstehen

Wenn Sie bereits mittendrin sind im Teufelskreis aus schlechtem Gewissen, Wut und Überforderung, steigen Sie gleich bei Kapitel »Kinder alter Eltern: So geht's uns wirklich« ein und werden feststellen: Sie sind nicht allein. Millionen anderer betroffener Töchter und Söhne suchen ebenfalls nach Lösungen und haben dabei viele hilfreiche Strategien gefunden.

Vielleicht quälen Sie sich mit der strikten Weigerung Ihrer Eltern, überhaupt Notiz von der Situation zu nehmen. Dann sind die praktischen Themen unter »Kinder alter Eltern: Das regt uns besonders auf« genau passend. Hier werden unter anderem Auto fahrende Eltern thematisiert, die ihre Mobilität keinesfalls verlieren wollen; es geht außer-

dem um mangelnde Hygiene und den neuralgischen Punkt »Zu Hause geht's nicht mehr«.

Wer bei Kapitel vier »So denken unsere alten Eltern« beginnt, kann den Blickwinkel ändern und die Krise mit ihren Augen betrachten.

3. Sicherheitsvorkehrungen treffen

Kinder, die Auswege suchen und Tipps für die akute Belastung brauchen, sind im fünften Kapitel »Was kann ich tun? Raus aus der Überforderung« richtig aufgehoben. Sie finden Antworten auf die Fragen: Welcher »Kümmereinsatz« ist richtig, was kann ich leisten und ab wann lasse ich meine Eltern hängen? Hier erfahren Sie auch, was Sie von Raben lernen können.

In diesem Buch werden Sie eingeladen, Ihre eigene Lage neu zu reflektieren. In jedem Kapitel erhalten Sie konkrete Lösungsansätze, wie Ihnen eine bessere Gestaltung der Situation gelingen kann, und Tipps, um angemessen reagieren zu können.

So fing alles an

Als ich im Jahre 2009 den ersten Vortrag zum Thema »Alte Eltern« hielt, hatte ich keine Ahnung von den Folgen. Eine Flut tragischer, komischer und dramatischer Geschichten prasselte auf mich ein. Weitere Vorträge wurden durch Seminare ergänzt, die sofort nach Ankündigung ausgebucht waren. Ich traf wütende, verzweifelte, verletzte und zutiefst gekränkte, ohnmächtige, sich aufopfernde, ausgebrannte, harte, betroffene, traurige, pflichtbewusste, mitfühlende und überforderte Kinder, Schwiegerkinder und Enkel alter Eltern. Ich lernte unglaublich viele Facetten des Themas kennen und könnte mühelos noch weitere zweihundert Seiten füllen. Alle Geschichten in diesem Buch spielen im echten Leben, unabhängig davon, wie absurd sie manchmal erscheinen mögen. Nur die Namen der Protagonisten entspringen meiner Fantasie.

Betroffene Kinder erleben ihren »Kümmereinsatz: alte Eltern« oft als enorme Herausforderung. Vielleicht geht es Ihnen genauso. Es ist schwer, in einer Situation, in der es oft gar keine gute Lösung gibt, aufrecht zu bleiben. Wenn Sie jedoch mit Ihrem Moralapostel in Verhandlung treten und sich vom schlechten Gewissen lösen, kann Ihnen genau das gelingen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, Verständnis für sich und für Ihre alten Eltern zu entwickeln. Milde Augen, mit denen Sie die Krise betrachten, werden die Folge sein.

Wer seine Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen oder Rückmeldung zum Buch geben möchte, den lade ich ein, meinen Blog unter www.wenn-die-eltern-alt-werden.de oder die Facebook-Seite unter facebook.com/wenn.die.eltern.alt.werden zu besuchen. Ich freue mich auf einen spannenden Austausch.

Herzlichst, Ihre Birgit Lambers

Die »alte« Gesellschaft

Alt, das sind laut dem achtjährigen Benjamin Personen ab 68 Jahren. »Sie gehen den ganzen Tag nach draußen oder einkaufen, weil sie nicht mehr arbeiten. Man erkennt sie an der komischen Haut und bei den Männern an den dicken Augenbrauen. Sie sind aber alle lieb.« Während seine 14-jährige Schwester Johanna alte Menschen bereits differenziert betrachtet: normal Alte ab 60 Jahren und ganz Alte ab dem 85. Lebensjahr. »Ganz Alte haben überall Falten und sitzen den ganzen Tag im Schaukelstuhl, sie brauchen einen Gehstock und tragen eine große Brille. Normal Alte sind noch fit, haben nur ein bisschen graue Haare, ganz wenig Falten und eine kleine Brille.«

Die Bewertungen der beiden Kinder enthalten bereits die gravierenden Veränderungen der letzten Jahrzehnte. Noch vor 40 Jahren war das Bild und somit auch das Stereotyp vom alten Menschen einheitlicher: Die in Lavendelduft getauchte »Alte« oder der nach Mottenkugeln riechende »Greis«, die mit zunehmendem Alter die Kontrolle über ihr Leben verlieren, wandelten sich zum Senior, Best Ager, Silver Surfer, zur jungen Alten, zu Ruheständlern und später Hochaltrigen.

Nur: Silver Surfer und Best Ager sind sportliche, gesunde, braun gebrannte, wohlhabende Rentner, die vor einem Reisebüro lächelnd aus ihrem SUV springen, um die nächste Reise zu buchen. Die positiven Bezeichnungen haben mit der Realität von fast vier Millionen Menschen, die sich in irgendeiner Weise um ihre alten Eltern sorgen, nicht viel gemein.

Trotzdem sind Best Ager nicht ausschließlich eine Erfindung der Werbung, denn die Lebensqualität und der Gesundheitszustand der Ge-

neration 65+ haben nachweislich erheblich zugenommen, auch wenn nicht alle braun gebrannt und wohlhabend sind.

Solange unsere Eltern jedoch zu den »jungen Alten« gehören, brauchen sie unseren Kümmereinsatz nicht. Der beginnt erst mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, zunehmender Einsamkeit oder seelischen Erkrankungen, nach Unfällen oder Krankenhausaufenthalten und das ganz unabhängig vom Lebensalter unserer Eltern. Heutzutage sind die »Unterschiede zwischen Personen einer Altersgruppe häufig größer als die Unterschiede zwischen verschiedenen Altersgruppen«.¹

Das Geburtsdatum bildet keinen verlässlichen Anhaltspunkt mehr, um einen Menschen einzuschätzen. Denn in der Altersgruppe 60+ konkurrieren durchtrainierte, muskulöse 83-jährige Marathonläufer mit demenziell veränderten 61-Jährigen.

Verenas Vater, 74 Jahre und lange verwitwet, lebte das Leben eines klassischen Best Agers. Als Arzt in Rente verfügte er über ausreichend finanzielle Mittel, übte viele Hobbys aus, genoss einen großen Freundeskreis und bereiste leidenschaftlich gern die Welt. Für Verena und seine beiden Enkel hatte er wenig Zeit, denn entweder war er gerade in Südfrankreich, spielte Bridge oder nahm an einem Golfturnier teil. Als bei ihm ein unheilbarer Krebs diagnostiziert wurde, brach seine Welt relativ schnell zusammen. Die wenigen guten Freunde, die blieben, konnten ihn nicht versorgen und fürchteten sich vor dem rasanten Verlauf der Krankheit. Verena fiel der Schritt schwer, ihn zu sich zu nehmen, denn »eigentlich war er mir nie ein guter Vater und jetzt, wo es ihm schlecht geht, bin ich plötzlich dran«. Trotzdem entschied sie sich dazu, löste ihr Elternhaus auf, organisierte seinen Umzug zu sich und beauftragte einen ambulanten Pflegedienst. Ihr Vater wandelte sich plötzlich vom viel beschäftigten Macher zum dankbaren Gepflegten. Verena war erleichtert und wusste: Das hätte auch anders ausgehen können. Nur mit der Belastungswelle, die nun auf sie zurollte, hatte sie nicht mal in ihren kühnsten Träumen gerechnet.

Verenas Vater war Anfang des Jahres ein unabhängiger, selbstbewusster, autonomer Mann »im besten Alter« und ein Silver Surfer – eine Person mit silbergrauem Haar, die im Internet surft. Und nur drei

Monate später wurde aus dem Mann von Welt ein hilfsbedürftiger, abhängiger Pflegefall, der von seiner Tochter aufgefangen und »gerettet« wurde. Eine Entwicklung, die für alle Beteiligten plötzlich und unerwartet eintrat.

Von den jungen zu den alten Alten

Schauen wir uns das Phänomen »Alte Menschen« aus der historischen und der soziologischen Perspektive an, um es besser zu verstehen. Der Schritt vom jungen zum alten Alten, wie bei Verenas Vater, ist ein junges Phänomen. Hochaltrige mit einem Lebensalter von weit über 100 Jahren gab es zwar immer schon, aber ein hohes Alter erlebte nur eine Minderheit. Heute werden mehr als 50 Prozent der gesamten Bevölkerung älter als 70 Jahre. Das Alter als kollektive gesellschaftliche Massenerscheinung entwickelte sich zur Errungenschaft des 20. Jahrhunderts. Der alte Mensch ist im demografischen Wandel völlig neu entstanden und zieht eine ungeheure Dimension von Veränderungen nach sich.

44 Prozent der Senioren betreiben heute Sport bis ins hohe Alter, während es 1968 gerade mal 5 Prozent waren.² Bei der Weltmeisterschaft der Leichtathletik 2015 starteten Senioren in der Altersklasse 95+.

Zudem investieren Senioren mehr in Vorsorge, ernähren sich gesünder und kehren schlechten Angewohnheiten auch sehr spät noch den Rücken, wie Altkanzler Helmut Schmidt, der mit 96 Jahren das Rauchen aufgab. Unzählige Wissenschaftler versuchten das Alter zu klassifizieren, scheiterten jedoch daran, dass die alten Menschen keine homogene Gruppe darstellen. Einzig in der Nähe des Todes scheint Übereinstimmung zu herrschen: Denn hier nimmt die Widerstandsfähigkeit beängstigend schnell und rapide ab.³

Stimmen die alten Stereotypen noch?

Klischees über Alte: Sie sind vergesslich, langsam, altmodisch, altersstarrsinnig, schrullig und bemitleidenswert. Sie haben keine neuen Ideen und sollten sich keinesfalls einen PC zulegen. Man erkennt sie an unförmigen Kleidungsstücken in den Farben Sand, Rosa oder Hellblau und dazu tragen sie flache, dunkle Schuhe.

Warum unterwerfen sich alte Menschen diesem Konformismus? Viele haben gelernt zu gehorchen und sich anzupassen. Wer auffiel, wurde ausgegrenzt und geächtet: »Das tut man nicht«, der Lieblingspruch vieler Eltern.

Auch die Gründe für die gesellschaftlichen Stereotypen liegen auf der Hand: Denn sowohl wir als auch unsere Eltern lernten bereits als Kind, was alt sein heißt, wie alte Menschen aussehen und wie sie sich verhalten. Doch niemand bezieht diese Erkenntnis auf sich, denn alt werden ja immer nur die anderen. Erst mit zunehmendem Lebensalter rückt das Einsehen, wohl selbst auch mal dieser Gruppe anzugehören, immer näher. Bis zu diesem Zeitpunkt bestimmen aber die herrschenden Altersbilder unser Selbstbild und beeinflussen die Genesung nach Krankheiten ebenso wie Gedächtnisleistungen:⁴ Denn wer davon überzeugt ist, im Alter sowieso geistig abzubauen, wird kein Gedächtnistraining absolvieren, und wer glaubt, dass Krankheiten zum Alter dazugehören, wird das intensive Rehatraining nicht mehr mit Motivation und Kampfgeist angehen.

Wir suchen noch das passende Altersbild. Bisher schwanken sowohl Junge als auch Mid Ager und Alte zwischen zu großem Optimismus und zu starkem Pessimismus. Entweder wird das Altsein mit seinen Folgen für die Betroffenen und deren Angehörige einfach ignoriert oder es wird übertrieben negativ bewertet.

Für die richtige Einschätzung benötigen wir wohl noch etwas Erfahrung: mit alten Menschen, die ganz anders sind als unsere Großeltern

und Urgroßeltern, die weder so aussehen, wie wir uns alte Menschen vorstellen, noch sich so verhalten. Wenn eine Generation mit anderen Altersbildern aufwächst, dann entsprechen diese als alte Menschen auch nicht einem Stereotyp, sondern können auf ihre ganz individuelle Art und Weise altern. Noch sind wir von dieser zu erwartenden positiven Entwicklung allerdings weit entfernt und bisher bieten uns nur wenige andere Länder gute Vorbilder.

***Andere Länder, andere Sitten oder:
Haben alle ein »Kümmer-Gen«?***

Hierzulande fällt auf, dass sich sehr viele erwachsene Kinder aufopferungsvoll um das Wohl der alten Eltern bemühen. Ich spreche hierbei sogar von einem »Kümmer-Gen«. Aber gibt es das überall auf der Welt?

Das mehrfach preisgekrönte Kinodrama »Ein einfaches Leben« zeigt eine alte Frau in China und die Sorgen und Nöte ihres Sohnes. Obwohl die Kultur so weit von unserer entfernt ist, quälen sich chinesische Kinder mit denselben Themen wie wir: Welcher Einsatz ist richtig und passt zur Eltern-Kind-Beziehung? Was kann ich leisten? Ab wann wäre ich ungerecht und unfair? Dabei hat China, als eine der am schnellsten alternden Gesellschaften, mit den Folgen seiner Ein-Kind-Politik ein echtes Problem: Die Einzelkinder müssen sich nicht selten um vier Elternteile (Eltern und Schwiegereltern) und acht Großeltern kümmern. China verpflichtet seine erwachsenen Kinder per Gesetz zur Elternsorge, selbst die Kontakthäufigkeit ist nach einem Gerichtsurteil festgelegt: Mindestens alle zwei Monate und an zwei nationalen Feiertagen muss demnach eine Tochter ihre Mutter besuchen.⁵

Um nur zwei der 24 chinesischen Kindespflichten zu nennen: die jährliche Ausrichtung einer Geburtstagsfeier und die Verantwortung, nach dem Tod eines Elternteils für einen neuen Partner zu sorgen.

Glücklicherweise sind wir von solchen Vorschriften zur Elternsorge weit entfernt. Doch interessanterweise wird das Thema »Alte El-

tern« in China ebenso wie in Europa diskutiert. Letztendlich prägen das staatliche Engagement und die gesetzliche Grundlage die Normen einer Gesellschaft und legen somit auch fest, wer für die Versorgung alter Menschen zuständig ist. Bei einem internationalen Vergleich zum Einsatz sich kümmernder Kinder treten – selbst innerhalb Europas – gravierende Unterschiede zutage. Die Länder haben ganz verschiedene Modelle, wie sie der zunehmenden Unterstützungsbedürftigkeit alter Eltern begegnen.⁶

In Deutschland beispielsweise übernimmt der Staat erst dann die Verantwortung, wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt. An erster Stelle werden die Angehörigen in die Pflicht genommen, deren Entlastung allerdings durch ambulante Hilfen oder finanzielle Zuschüsse erfolgt.

Je weniger Hilfsmöglichkeiten ein Staat bietet, desto stärker engagieren sich die Kinder.

Italien – ein Land, das vom demografischen Wandel besonders betroffen ist – verfügt über wenige staatliche Unterstützungssysteme, obwohl die meisten Frauen erwerbstätig sind. Trotzdem bleibt die Pflege größtenteils privat, die Versorgung alter Menschen wird fast vollständig von der Familie geleistet und als selbstverständliche Zuständigkeit bewertet. Das funktioniert aber nur, weil die Familien trotz gesunkener Kinderzahlen viele Köpfe zählen, die sich an der Pflege hilfsbedürftiger Mitglieder beteiligen: Seien es Halbgeschwister, Onkel, Tanten oder Cousins, alle fühlen sich zuständig, sodass die Belastungen auf viele Schultern verteilt werden können.⁷ Ein Grund für den Zusammenhalt der italienischen Großfamilien liegt auch darin, dass 80 Prozent der Familienmitglieder weniger als 25 Kilometer voneinander entfernt leben.⁸

In jedem Land besteht also ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen den gesetzlichen Verpflichtungen einerseits und dem Einsatz der Kinder andererseits: Länder, in denen sich Kinder wenig im Bereich Pflege engagieren, haben keine gesetzliche Pflicht, nach der sie sich um

alte Eltern kümmern müssten. Stattdessen werden viele Möglichkeiten der Betreuung angeboten, wie beispielsweise in Dänemark, wo der Staat die gesamte Pflegeverantwortung übernimmt und außerhäusige Unterbringungen selbstverständlich sind.

Kinder in Dänemark haben kein schlechtes Gewissen und die Eltern fühlen sich nicht abgeschoben. Sie können ihre Autonomie – auch finanziell – wahren. Professionelle Pflege wird hier positiv, als fachliche Unterstützung bewertet.⁹

Im Gegensatz zu Dänemark wird in Deutschland die »Pflegebereitschaft von Nachbarn und Angehörigen« sogar gesetzlich benannt: Im Gesetzestext der sozialen Pflegeversicherung ist der Vorrang der häuslichen Pflege geregelt.¹⁰ Seit 2015 können durch das Pflegestärkungsgesetz im akuten Pflegefall zudem bis zu zehn Tage Lohnersatzleistungen in Anspruch genommen werden. »Schön und gut«, sagt die 53-jährige Heidi, »dass ich jetzt für den plötzlichen Krankenhausaufenthalt meines Vaters nicht noch Urlaub nehmen musste. Aber ganz ehrlich: Das ist ein Tropfen auf den heißen Stein. Was soll ich bei meinem todkranken Vater mit zehn Tagen? Und unbezahlten Urlaub kann ich mir nicht leisten.«

Die neue Abhängigkeit

Zwischen Alt und Jung ist eine neue Abhängigkeit entstanden, denn ohne die Bereitschaft und den Einsatz der Kinder könnten die meisten alten Menschen in Deutschland nicht zu Hause versorgt werden, wie bei der 56-jährigen Anne zu sehen ist:

Annes Vater (90) und ihre Mutter (86) leben noch in ihrer Wohnung. Die Vollzeitberufstätige Anne putzt am Wochenende bei ihnen, erledigt den gesamten Papierkram, wäscht die Wäsche und sorgt für Ordnung im Haushalt der beiden. Ihre Schwester ist Hausfrau und übernimmt den Alltagspart mit Arztbesuchen und Einkaufen. Annes Vater baute in den letzten Jahren stark ab. Abgesehen von einer leichten Demenz im Anfangsstadium kann er nicht mehr laufen. Die Mut-

ter ist mit dem immobilen Ehemann überfordert. Sie schafft es nicht, ihn in den Rollstuhl zu hieven oder nachts zur Toilette zu befördern. Ein ambulanter Pflegedienst wird engagiert, um den Vater morgens anzuziehen. Allerdings bereitet der feste Termin den beiden alten Leuten mehr Stress als Entlastung. Denn dann müssen sie ja immer zu einer bestimmten Uhrzeit aufstehen, um die Tür zu öffnen. So beschließt Annes Mutter: »Meinem Mann die Socken anziehen kann ich auch selbst.« Der ambulante Pflegedienst wird wieder abbestellt. Die Versorgung des Vaters klappt mehr schlecht als recht, sodass ein Altenheimplatz nicht mehr umgangen werden kann. Annes Vater wehrt sich mit Händen und Füßen: »Ich will nach Hause. Ich will zurück in meine Räume.« Annes Mutter verbringt ihre Zeit sehr aktiv im Altenheim und mobilisiert ihren Mann so erfolgreich, dass er tatsächlich wieder laufen kann. Anne organisiert also den Umzug aus dem Altenheim nach Hause.

Leider macht eine Lungenentzündung des Vaters einen Krankenhausaufenthalt nötig und ihnen einen Strich durch die Rechnung. Nun muss die Mutter täglich zum Krankenhaus gefahren werden und Anne hat mit ihrer Schwester drei Baustellen: das Zuhause der Eltern, das weiterhin versorgt werden muss, die Mutter, die täglich hin- und hergefahren wird, und das Krankenhaus, das mit der Betreuung des alten, sturen Mannes hoffnungslos überfordert ist. Schließlich passiert es eines Nachts, dass Annes Vater aus dem Bett fällt und sich den Nackenwirbel bricht. Eine Operation wird als lebensgefährlich abgelehnt und der Vater erhält nun täglich mehr Morphium. Der Traum, nach Hause zurückzukehren, wird sich wohl nicht mehr erfüllen. Anne zieht die Quintessenz: »Wenn ich eines gelernt habe bei der Versorgung meiner Eltern: Fällt bei einem alten Menschen eine Funktion aus, dann ist das wie ein Gesamtzusammenbruch und es läuft nichts mehr.«

Anne fühlt sich mit den nicht enden wollenden »Unglücken« zunehmend belastet. »Jahrelang«, sagt sie, »halte ich das nicht mehr durch.« Auch der Soziologe Bertram bezeichnet die sich kümmernden Kinder als »überforderte Generation«¹¹ und zeigt darüber hinaus die langfristigen Folgen auf: Unsere Eltern und Großeltern lebten mit der Sicherheit, auch im Alter von ihren Kindern versorgt zu werden, während wir selbst kaum darauf hoffen können, später jemanden zu haben, der für uns Gleiches übernimmt.

Der Fluch des Vierten Gebots

Kennen Sie die Edeka-Werbung »Heimkommen«? Der alte einsame Mann, der an Weihnachten ganz allein am Tisch sitzt, weil seine erwachsenen Kinder ihren Vater nicht besuchen. Bis er auf die kluge List verfällt, seinen Tod vorzutäuschen, um sie zu sich zu locken. Deutschland ist kurz vor Weihnachten zu Tränen gerührt. Aktuell wurde der Clip bereits 45 Millionen Mal auf YouTube angeklickt und in sozialen Netzwerken überwiegend positiv kommentiert. Dort empörten sich außerdem viele über die egoistischen Rabenkinder, die das Vierte Gebot derart mit Füßen treten.

Was bedeutet die kollektive Rührung und der erhobene moralische Zeigefinger: Lass deine Eltern zu Weihnachten ja nicht allein? Der große Run auf den Werbespot könnte die Vermutung zulassen, dass an die Einhaltung des Vierten Gebots mittels rabiatem Druck auf die Tränen-drüse erinnert werden muss.

Zur Entstehungszeit der Zehn Gebote vor mehr als 3000 Jahren diente das Vierte Gebot: »Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren«, vor allem der wirtschaftlichen Absicherung der Alten. In der modernen Gesellschaft sind Senioren in der Regel gut versorgt durch Rente, Krankenkasse und institutionalisierte Pflege. Laut dem Alterssicherungsbericht der Bundesregierung sind von den 17,2 Millionen Rentnern ab 65 nur 2,5 Prozent auf Leistungen der Grundsicherung angewiesen.¹² Auch im Rahmen der Generali Altersstudie bewerteten die meisten über 65 ihre wirtschaftliche Lage als gut oder sogar sehr gut und ein Großteil der Befragten verfügt über größere finanzielle Mittel, als im Eigenbedarf benötigt wird.¹³ Hat das Vierte Gebot im 21. Jahrhundert daher eigentlich keine Grundlage? Ist es unnötig geworden, weil wir es ohnehin erfüllen? Fakt ist: Die meisten erwachsenen Kinder sind im ständigen (oft auch engen) Kontakt zu ihren Eltern.

Die Fessel der wirtschaftlichen Abhängigkeit zwischen den Generationen ist gelöst. Das verändert die Beziehungsqualität gravierend.

Der Kontakt ist nicht mehr gottgewollt oder erzwungen, sondern freiwillig. Heute ist jede Generation in der Lage, wirtschaftlich unabhängig von der anderen zu existieren. Kinder und Eltern können entscheiden, ob und wie viel sie miteinander zu tun haben wollen. Angesichts einer zunehmenden Hilfsbedürftigkeit der Eltern liegt darin Fluch und Segen zugleich: Vielleicht wäre es für manche Kinder leichter, wenn festgelegt wäre, wie viel Zeit, Kraft und Geduld sie ihren Eltern widmen müssen.

Sohn und Tochter in der Edeka-Werbung verhalten sich eher ungewöhnlich, denn in unserer Kultur stehen Familien gerade zum Fest der Liebe im Kontakt. Kinder, die zu Weihnachten nicht mit ihren Eltern zusammenkommen, haben sicher gute Gründe, die Außenstehende nicht kennen und demzufolge auch besser nicht beurteilen sollten. Alles in allem steht es also bei uns ganz gut um das Vierte Gebot.

70 Prozent aller Pflegebedürftigen in der BRD werden ohne weitere Hilfe nur von den Angehörigen versorgt.¹⁴

Auch der Soziologe Klaus Haberkern bewertet die Solidarität zwischen den Generationen als ausgesprochen hoch: Das zeigt sich unter anderem in finanziellen Zuwendungen, die erwachsene Kinder selbst dann erhalten, wenn sie diese eigentlich nicht brauchen. Bisher funktioniert der Geldfluss vorrangig von Alt nach Jung und seltener umgekehrt. Aber durch eine zunehmende Altersarmut werden alte Eltern wohl künftig mehr auf die finanzielle Unterstützung ihrer Kinder angewiesen sein.

Der unterhaltsame Comic »Katholisch für Anfänger« beschreibt das Vierte Gebot als Vorschrift, »sich um seine Eltern zu kümmern«.¹⁵

Eigentlich wird erst heute das christliche Gebot »Du sollst Vater und Mutter ehren« – unabhängig von der Religion – kollektiv gelebt. Denn es ist keine Pflichtaufgabe mehr, sondern könnte eine ganz und gar freiwillig übernommene Verantwortung sein – wäre da nicht die Sa-

che mit dem Generationenvertrag, der manches Mal einem Himmelfahrtskommando gleicht.

Himmelfahrtskommando alte Eltern

Ursprünglich aus dem Militär stammend, beschreibt das Himmelfahrtskommando eine sehr gefährliche Aufgabe und laut Duden handelt es sich um einen Auftrag, der die Teilnehmenden mit großer Wahrscheinlichkeit das Leben kostet. Im Zusammenhang mit unseren alten Eltern mag die Beschreibung extrem und übertrieben klingen, aber die Geschichte von Renate lässt den Schluss zu, dass die Versorgung nahestehender Personen tatsächlich manchen das Leben kosten kann.

Renates Kinder machten Anstalten, flügge zu werden und das Haus zu verlassen. Als ihre Mutter plötzlich unheilbar erkrankte, war es für Renate selbstverständlich, sie zu pflegen und ihr Haus umzubauen, damit die Mutter dort bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit versorgt werden könnte. Renate hatte Zeit, denn als Hausfrau war sie seit einigen Jahren mit ihren fast erwachsenen Kindern nicht mehr gefordert und für eine Wiederaufnahme der vorehelichen Berufstätigkeit war es zu spät. Ihre Mutter wurde für die letzten vier Jahre ihres Lebens zum Pflegefall und Renate versorgte sie nur in den letzten Lebensmonaten mithilfe eines ambulanten Pflegedienstes. Renate zählte inzwischen 62 Jahre und hörte die leisen Klagen ihres inzwischen pensionierten Ehemannes, dass er sich sein Rentnerleben mit ihr aber anders vorgestellt habe. Als Renates Mutter starb, war ihr Tod für alle Beteiligten eine Erlösung. Renates Mann schmiedete nun Pläne für eine Reise nach Kanada, die vom örtlichen Wohlfahrtsverband organisiert wurde. Kurz bevor es losging, erlitt er einen Schlaganfall und hüpfte dem Tod nur ganz knapp von der Schippe. Als Invalide mit massiven Einschränkungen kehrte er aus dem Krankenhaus zurück und wurde zum Pflegefall. Die folgenden 14 Jahre versorgte Renate nun aufopfernd und mit unendlicher Geduld ihren Mann und als er verstarb, war sie 77. Ein Jahr nach seinem Tod wurde bei ihr Alzheimer diagnostiziert.

Die Pflege hilfsbedürftiger Familienangehöriger war früher eine Pflicht, die selbstverständlich übernommen wurde. Heute ist es weitaus schwieriger, die Pflegebedürftigkeit der Eltern und das eigene Leben in Einklang zu bringen.

Die tragisch anmutende Geschichte von Renate, die in der Blüte ihres Lebens zur Vollversorgerin von Mutter und Ehemann wurde, während die eigene Lebensuhr abläuft, rührt an, stimmt traurig und nachdenklich. Ob Renate selbst jedoch ihr Leben als tragisch bewertet hätte, ist fraglich, denn sie tat nur ihre Pflicht. Sie handelte so, wie es für Generationen vor ihr selbstverständlich war: Sie versorgte ihre Mutter, nahm sie bei sich auf und entwickelte sich zur Pflegekraft mit 24-Stunden-Service, auf unbestimmte Zeit. Und wäre ihr Vater oder ihre Schwiegereltern pflegebedürftig geworden, hätte sie für diese Menschen das Gleiche getan. Ebenso selbstverständlich und völlig ohne Frage war für Renate die Versorgung ihres kranken Ehemanns. Renate erfüllte den Generationenvertrag, so wie ihre Mutter und Schwiegermutter ebenfalls. Nur Renates Großmutter hatte sich keine Gedanken um diese Pflicht machen müssen, denn ihre Eltern wurden gar nicht so alt, dass ein dauerhaftes Kümmern nötig gewesen wäre.

Der Generationenvertrag »Früher ihr, heute wir«

Als Generationenvertrag wird eigentlich die Einzahlung in die Rentenkasse zwecks finanzieller Absicherung der nächsten Generation im Ruhestand bezeichnet. Der Begriff lässt sich aber auch auf die emotionale, finanzielle und lebenspraktische Versorgung der nächsten Generation übertragen und hat folgenden Inhalt:

Eltern gehen in Vorleistung und kümmern sich jahrzehntelang um ihre Kinder. Im Alter verkehren sich die Rollen, dann sind die Kinder die Gebenden und die Eltern die Nehmenden.

Der Generationenvertrag funktionierte in der Vergangenheit meist gut: Alte und unterstützungsbedürftige Familienmitglieder wurden innerfamiliär kollektiv versorgt. Die Generation unserer Eltern befolgte – genau wie Renate – ohne Frage die als selbstverständlich angesehene Aufgabe. Heute haben die Erwartungen unterschiedliche Gesichter:

1. **Offen formulierte Erwartung unserer Eltern:** Vielleicht pochen sie offen auf die Einhaltung des Generationenvertrages, wie Jörgs Eltern: »Wir haben es euch ermöglicht, ein Haus zu bauen, dein Studium finanziert, wir haben eure Kinder versorgt, damit ihr arbeiten gehen könntet, nun seid ihr an der Reihe.«
2. **Indirekt formulierte Erwartung:** Vielleicht erwarten Eltern zwar die Erfüllung des Generationenvertrages, aber sprechen dies nicht direkt aus, wie Brigittes Mutter: »Die Kinder meiner Nachbarin rufen täglich an und verbringen ihren gesamten Urlaub mit Familie bei der Mutter, sie kaufen für sie ein und gehen mit ihr zum Arzt ...« Hier soll der Hinweis auf die positiv bewertete Situation der Nachbarin Vorbildfunktion für die eigenen Kinder haben und dient als Beispiel für angemessenes Verhalten.
3. **Unsere eigene Erwartung:** Selbst wenn unsere Eltern keine Erwartung an uns Kinder haben, weder direkt ausgesprochen noch indirekt verklausuliert, so ist es vielleicht unser eigener Wunsch oder Anspruch, unseren Eltern etwas zurückgeben zu wollen. Viele Kinder, die ein unbelastetes Verhältnis zu ihren Eltern pflegen, formulieren es wie die 47-jährige Vera: »Ich liebe meine Eltern und sie brauchen mich. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich sie unterstütze. Ich will ihnen helfen.«

Aber was heißt sich kümmern? Ab wann gilt der Generationenvertrag als erfüllt? Wenn eine Tochter einmal im Monat anruft? Wenn ein Sohn jeden Freitag 200 Kilometer zu seiner alten Mutter fährt und am Sonntagabend zurück? Wenn eine Tochter eine polnische Krankenschwester organisiert? Wenn ein Sohn die Tiefkühltruhe der Eltern mit

