

Wenn die Eltern alt werden



Wenn Eltern alt werden, vollzieht sich langsam aber sicher ein Rollentausch: Jetzt sind die Kinder diejenigen, die mehr und mehr für ihre Eltern sorgen und die Eltern sind zunehmend auf die Hilfe und Unterstützung ihrer Kinder angewiesen. Eine schwierige Situation für beide Seiten. Für die Kinder ist es ein Balanceakt zwischen Liebe und Pflichtbewusstsein, zwischen dem Wunsch zu helfen und dem Bedürfnis, ihr eigenes Leben zu leben. Für die Eltern ist es eine Zeit, in der sie erkennen und akzeptieren müssen, dass sie nicht mehr so leistungstark sind wie früher und Hilfe brauchen.

von NINA HENDRICKS

Wenn unsere Eltern alt werden, stehen wir oft hilflos vor einer Situation, auf die uns nichts in unserem bisherigen Leben vorbereiten konnte. In unserer Kindheit haben wir verinnerlicht, dass Mutter und Vater unendlich stark, allwissend und unverwundbar sind. Doch dann bekommt dieses Bild Risse.

Der Schock der Erkenntnis

Es dauert eine Weile, bis man realisiert, wie sehr die eigenen Eltern abbauen. Insbesondere, wenn man sie oft sieht. Es sind meist Kleinigkeiten, die sich zunehmend häufen: Die Wohnung ist nicht mehr so sauber wie früher, die sonst so piekfeine Kleidung ist nur noch nachlässig gebügelt. Mutter und Vater werden immer vergesslicher, erzählen nur noch von der Vergangenheit. Sie berichten ausführlich von ihren Krankheiten und Arztbesuchen. Bei Problemen sind sie immer hilfloser, brechen vielleicht auch in Tränen aus, anstatt die Situation wie früher anzupacken und eine Lösung zu suchen. Und irgendwann realisieren wir: unsere Eltern sind alt geworden.

Manchmal trifft uns diese Erkenntnis aber auch wie ein Schlag. So ging es Sophia Lindmann. Als die 53-jährige Verkäuferin vor gut zwei Jahren wie jeden Dienstag ihre damals 78-jährige Mutter besuchte, fand sie sie im Wohnzimmer auf dem Fußboden liegend. Neben ihr eine umgekippte Leiter und ein Putzeimer, dessen Inhalt über den ganzen Boden verteilt war. Für Sophia ein absoluter Schock.

»Ich war in Panik, ich dachte, sie ist tot.« erinnert sie sich. Ihre Mutter hatte versucht, die deckenhohen Fenster zu putzen und war dabei von der Leiter gefallen. Sophia rief sofort den Notarzt. Der diagnostizierte ein Schädeltrauma und einen komplizierten Beinbruch. Als Sophias Mutter nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wieder nach Hause kam, konnte sie sich mit dem Gipsbein nur sehr schlecht bewegen. Sophia besuchte ihre Mutter täglich, brachte ihr vorgekochtes Essen mit, ging für sie einkaufen und machte sich mehr und mehr Sorgen. Denn obwohl das Bein gut verheilte, erholte sich ihre Mutter nicht mehr vollständig, sondern war stets schwach und ermüdete sehr schnell. »Sie hat nach dem Unfall rapide abgebaut, wurde immer unselbständiger« erinnert Sophia sich. »Ich habe mich ständig gefragt: Schafft sie das noch? Kommt sie noch klar? Schließlich habe ich angefangen, ihr ungefragt immer mehr aus der Hand zu nehmen und für sie zu erledigen, auch Dinge, die sie selbst mit Gipsbein noch hätte machen können.«

Außerdem kümmerte sie sich um die gesamte Organisation und den Schriftverkehr mit der Krankenkasse, der Pflegekasse

und dem Pflegedienst. Und sie sorgte dafür, dass in der Wohnung Umbauten durchgeführt wurden, so dass die Zugänge zur Dusche oder Türschwellen keine Stolpergefahr mehr darstellten.

Die Grenze zwischen Hilfe und Bevormundung

So wie Sophia verhalten sich viele Kinder, und das in bester Absicht. Wenn sie merken, dass ihre Eltern immer weniger in der Lage sind, den Alltag zu bewältigen, werden Lösungen gesucht: eine Putzhilfe muss her, das Mittagessen soll angeliefert werden, und wäre es nicht vielleicht sogar besser, wenn Mama oder Papa in ein Seniorenheimziehen würden anstatt alleine in der Wohnung zu leben?

Bei den Eltern stoßen solche gut gemeinten Vorschläge meistens allerdings auf vehemente Ablehnung. »Ich gehöre noch lange nicht zum alten Eisen!«, »Ihr wollt mich wohl loswerden?«, »Fremde kommen mir nicht ins Haus!« oder »Was soll ich denn in einem Heim, da sind doch nur alte Leute!« sind Antworten, die zunehmend frustrierte Kinder zu hören bekommen, wenn sie versuchen, ihren Eltern fertige Lösungen zu präsentieren.

Auch Sophia hat diese Erfahrungen gemacht. Da ihre Mutter auch nach Verheilen des Beinbruchs zunehmend auf Hilfe angewiesen war, organisierte Sophia einen Pflegedienst, der ihrer Mutter bei der täglichen Körperpflege helfen sollte. »Es gab von Anfang an Probleme, weil meine Mutter sich nicht von fremden Menschen in einer derart intimen Situation helfen lassen wollte.« berichtet Sophia. »Sie war immer sehr stolz darauf gewesen, was sie alles leisten konnte. Zu merken, dass das alles nicht mehr so klappte wie früher, machte sie unglücklich und aggressiv.« Sophias Mutter wurde nicht nur zur schwierigen Klientin des Pflegedienstes, sie weigerte sich auch strikt, eine Haushaltshilfe kommen zu lassen, obwohl sie eine sehr gute Rente von sich und ihrem verstorbenen Mann bezog. »Wenn ich zu meiner Mutter kam, habe ich ihre Wäsche gewaschen, die Wohnung geputzt, die Post gesichtet und dafür gesorgt, dass sie etwas Anständiges in den Magen bekam« erinnert sich Sophia. »Ich wurde mehr und mehr zur Putzfrau und Haushaltshilfe. Für ein normales Zusammensein war keine Zeit mehr. Ich war froh, wenn ich wieder nach Hause konnte.« Für Sophia war das eine psychisch wie physisch extrem belastende Zeit. Als sie ihrer Mutter schließlich den Vorschlag machte, unverbindlich ein paar Seniorenheime zu besuchen, warf diese ihr vor, sie wolle sie loswerden. Ein Vorwurf, der Sophia sehr getroffen hat. Sophia fühlte sich von ihrer Mutter ungerecht behandelt. Ihre Mutter fühlte sich bedrängt und mit unangenehmen Wahrheiten konfrontiert. So wie Sophia geht es vielen erwachsenen Kindern.

Der größte Pflegedienst Deutschlands

Bei den meisten Menschen beginnen schwerwiegende körperliche und geistige Beeinträchtigungen ab ca. 75 Jahren. Diese entstehen meist schnell – viel zu schnell, um sich darauf einzustellen. Denn das Gehirn alter Menschen funktioniert anders. Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis lassen nach, das Zeitempfinden ändert sich. Auch die Fähigkeit, sich auf neue Dinge einzustellen, lässt im Alter rapide nach, ebenso wie die Aufnahmefähigkeit.

Alleine in Deutschland sind derzeit 2,25 Millionen alter Menschen pflegebedürftig, ca. 1,5 Millionen davon werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt – meistens den Töchtern. Und die Lebenserwartung steigt: 1980 hatte ein 60-jähriger Mann rein statistisch noch weitere 16,5 Jahre Lebenszeit, eine gleichaltrige Frau noch 20,8 Jahre. Heute hat ein 60-jähriger noch 20,7 Jahre vor sich, eine 60-jährige Frau noch 24,6 Jahre. Die steigende Anzahl hilfsbedürftiger alter Menschen zwingt die Gesellschaft, nach neuen Wegen zu suchen. Nachbarschaftshilfe, betreutes Wohnen, Seniorentagesstätten und Alten-WG sind nur einige der Alternativen, die mehr und mehr zum klassischen Seniorenheim angeboten werden.

Die große Sprachlosigkeit

Leider werden in vielen Familien Themen wie Alter, Krankheit und Tod komplett ausgeblendet. Die Kinder sind mit ihrem Beruf und ihrer eigenen Familie beschäftigt, die Eltern scheuen das Thema, weil sie ihren Kindern nicht zur Last fallen wollen oder hoffen, dass sich alles irgendwie von selbst regelt. Selbst in Familien, die eigentlich offen miteinander sprechen, ist es oft nicht einfach, über Unangenehmes zu reden. Und für ältere Menschen gilt das in besonderem Maße. Zwischen der Generation der heute 50 – 60-jährigen und der Generation ihrer Eltern bestehen große Unterschiede. Die Kinder aus der 68-er-Generation und den folgenden Generationen haben bereits in der Schule gelernt, zu hinterfragen und zu diskutieren. Die Generation ihrer Eltern dagegen hat noch den Zweiten Weltkrieg erlebt. Diese Generation hat nicht diskutiert, und schon gar nicht mit den eigenen Eltern. Sie hat stattdessen gelernt, persönliche Dinge mit sich selbst auszumachen und sich auf die eigene Kraft zu verlassen. Und genau deshalb macht es ihnen so viel Angst, wenn die eigene Kraft plötzlich nachlässt.

Trauer, Angst und Verdrängung

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, mit den Eltern über ihre nachlassenden Fähigkeiten zu sprechen? Wie findet man die richtigen Worte? »Als Kind erwarten wir von unseren Eltern, dass sie vernünftig sind«, sagt die auf die psychologische Betreuung und Behandlung älterer Menschen spezialisierte Gerontopsychologin Dagmar Schultheiss. »Wenn wir ihnen erklären müssen, dass sie unvernünftig handeln, löst das Hilflosigkeit und oft auch Wut in uns aus. Wir finden uns plötzlich in einer Rolle wieder, die sich falsch und unpassend anfühlt. Unsere Eltern sollen die Vernünftigen sein, nicht die Bockigen, die jede Einsicht verweigern.«

Diese Verweigerungshaltung ist ein brisantes Thema, das viele erwachsene Kinder alter Eltern betrifft. Das Internet ist voll mit Foren, in denen ratlose Söhne und Töchter fragen: Wie bringe ich meine Mutter dazu, genug zu trinken? Wie schaffe ich es, dass sie Ihre Medikamente nimmt? Wie halte ich meinen 89-jährigen

Vater davon ab, Auto zu fahren? Wie mache ich meinen Eltern klar, dass sie nicht mehr alleine wohnen können?

Viele erwachsene Kinder klagen darüber, dass sie mit ihren Eltern nicht über ihre Sorgen um sie sprechen können. »In Gesprächen mit ihren erwachsenen Kindern werden die Eltern vor allem mit zwei Dingen konfrontiert: Der Trauer um das, was Ihnen verloren gegangen ist und die Angst vor dem, was mit steigendem Alter oder zunehmender Beeinträchtigung noch auf sie zukommt.« erklärt Dagmar Schultheiss. »Viele Menschen verdrängen, dass auch ihnen etwas passieren kann. Diese mangelnde Einsicht, gepaart mit der strikten Weigerung, Vorsorge für den Notfall zu treffen, belastet beide Seiten, die Eltern und die Kinder.«

Eltern, die sich einfach darauf verlassen, dass ihre Kinder sich schon um sie kümmern werden, setzen diese immens unter Druck. »Eine solche stillschweigende Erwartungshaltung führt oft zu einer Überforderung auf Seiten der Kinder« erläutert Dagmar Schultheiss. »Wenn die Eltern sich weigern, sich mit ihrem Alter und den Folgen auseinanderzusetzen, bleibt im Ernstfall alles an den Kindern hängen. Sie müssen dann in emotional und psychisch extrem belastenden Situationen innerhalb sehr kurzer Zeit weitreichende Entscheidungen für ihre Eltern treffen und wissen nicht, ob diese durch die Eltern gebilligt werden.«

Oftmals hilft es, wenn die Kinder nicht die Einzigen sind, die an einem klärenden Gespräch teilnehmen. Eine fachkundige und wohlmeinende Autorität wie beispielsweise der Hausarzt kann häufig viel mehr erreichen als die Kinder. Denn gerade ältere Menschen sind eher gewillt, unangenehme Wahrheiten von einer Respektsperson außerhalb der Familie zu akzeptieren.

Diese Erfahrung hat auch Sophia gemacht. »Irgendwann bin ich an dem Punkt angekommen, wo ich einfach nicht mehr konnte« berichtet sie. »Ich habe mich völlig aufgerieben zwischen meinem Job, meinem eigenen Leben und meiner Mutter, die keine andere Hilfe als mich akzeptieren wollte.« Hinzu kamen massive Schuldgefühle, die Sophia stark belasteten. »Egal, wieviel ich machte, ich hatte immer das Gefühl, dass ich mich nicht genug um meine Mutter kümmere.« Eine Situation, die Dagmar Schultheiss aus ihrer Praxis nur allzu gut kennt. »Die meisten pflegenden Kinder stehen unter einem enormen Stress, insbesondere die Frauen. Sie möchten es jedem recht machen, den Eltern, der eigenen Familie, dem Arbeitgeber. Das geht aber nicht, irgendwo müssen immer Kompromisse gemacht werden, und das löst Schuldgefühle aus.«

Sophia suchte Rat bei dem Pfarrer ihrer Kirchengemeinde. Der setzte sich mit ihr und ihrer Mutter zusammen und überzeugte die alte Dame davon, dass es besser wäre, sich mit ihrer Situation auseinanderzusetzen, solange sie sie noch aktiv mitgestalten könne.

Die schönen Seiten bewusst genießen

Heute lebt Sophias Mutter in einem Seniorenheim in der Nähe von Sophias Wohnung. »Das ist ein echter Glücksfall gewesen« berichtet Sophia. »Meine Mutter lebt in einer Art betreuter WG und hat dort sogar neue Freundinnen gefunden.« Die Last der Verantwortung ist von Sophia genommen und auch das schlechte Gewissen, nicht genug für die Mutter zu tun. »Früher hatte ich immer Angst, wenn ich nicht bei ihr war: Was ist, wenn ihr wieder etwas passiert und sie ist ganz alleine? Auch die Vorstellung, dass sie so viel Zeit alleine in ihrer Wohnung herumsitzt,

hat mich unter Druck gesetzt. Jetzt weiß ich, sie hat Gesellschaft wenn sie möchte, und im Notfall ist immer jemand da, der sofort helfen kann.«

Sophia besucht ihre Mutter oft, sie machen kleine Ausflüge, gehen spazieren oder setzen sich auf eine Parkbank und unterhalten sich. Beide genießen das Zusammensein. »Es ist schön,

diese Nähe zu ihr zu haben« sagt Sophia. »Ich habe das Gefühl, ich kann ihr etwas zurückgeben von dem, was ich als Kind von ihr bekommen habe. Sie weiß, ich bin für sie da, und ich kann trotzdem mein eigenes Leben führen.« Sophia erlebt die Zeit, die sie mit ihrer Mutter verbringt, sehr bewusst. »Wir wissen ja nicht, wieviel Zeit uns noch bleibt. Und die wollen wir genießen.« ■

Buchtipps zum Thema



WAS AM ENDE WIRKLICH ZÄHLT – DAS VERMÄCHTNIS EINES JUNGEN ARZTES
Gebundene Ausgabe: 208 S.
Albrecht Knaus Verlag
(11. April 2016)
ISBN-13: 978-3813507256
Preis: 19,99 €



GESCHICHTEN ÜBER DAS ÄLTERWERDEN DER ELTERN
Taschenbuch: 224 Seiten
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Auflage: 2
(1. Dezember 2012)
ISBN-13: 978-3499628290
Preis: 8,99 €



ANGEHÖRIGE ZWISCHEN HINGABE, PFLICHTGEFÜHL UND VERZWEIFLUNG
Taschenbuch: 240 Seiten
Scorpio Verlag; Auflage: 1
(16. Oktober 2017)
ISBN-13: 978-3958031289
Preis: 16,99 €

Tipps für Kinder mit alten Eltern

→ 1. Stellen Sie sich den Tatsachen
»Wenn ich sterben muss, will ich einfach einschlafen und nicht mehr aufwachen.« »Wenn es mal soweit ist, will ich einfach tot umfallen.« Kennen Sie solche oder ähnliche Aussagen von Ihren Eltern? Leider ist es in den wenigsten Fällen so einfach. Stattdessen werden wir mit Schlaganfällen, Stürzen, Demenz und anderen Schicksalsschlägen konfrontiert. So unangenehm die Themen Alter, Krankheit und Tod auch sind, überwinden Sie Ihren inneren Widerstand und befassen Sie sich damit, bevor die Situation akut wird. Auch wenn Ihre Eltern zögern, darüber zu sprechen. Stellen Sie ihnen konkrete Fragen: Wie stellen sie sich Ihren Lebensabend vor? Wie wollen sie gepflegt werden? In welchen Momenten sollten lieber die Kinder die notwendigen Entscheidungen treffen? Sind Sie bereit, diese Verantwortung zu tragen oder sollte besser ein weiterer Verwandter oder ein guter Freund mit eingezogen werden? Die Antworten darauf brauchen Zeit zum Nachdenken und oft mehrere, meist hoch emotionale Gespräche. Bleiben Sie hartnäckig und machen Sie Ihren Eltern klar, dass es in ihrem Sinne ist, sich mit diesen unangenehmen Themen zu befassen.

→ 2. Lassen Sie sich beraten
Suchen Sie sich frühzeitig eine fachlich kompetente Beratung. Im akuten Ernstfall werden Ihre Eltern wahrscheinlich nicht in der Lage sein, selbst zu entscheiden. Sie selbst dagegen werden so mit Ihren eigenen Empfindungen und organisatorischen Details beschäftigt sein, dass es schwer sein wird, an alles zu denken oder eine objektive Entscheidung zu treffen. Nehmen Sie die Angebote verschiedener Beratungsstellen an, denn je vielfältiger Sie recherchieren, desto besser können Sie planen und Entscheidungen treffen. Hinzu kommt, dass manche Ratgeber auch eigene Interessen verfolgen und Ihnen das eigene Angebot als einzig mögliche Lösung präsentieren könnten. Scheuen Sie sich

daher nicht, die Motive Ihrer Ratgeber zu hinterfragen und akzeptieren Sie die Aussage eines Einzelnen nicht als die absolute Wahrheit. Umfassende Beratungen erhalten Sie bei Krankenkassen, Kirchengemeinden, Seniorenberatungsstellen und zahlreichen Dienstleistern wie z.B. Pflegediensten oder Vermittlern von Pflegefachkräften.

→ 3. Lassen Sie sich und Ihren Eltern helfen
Sie müssen mit Ihren Problemen und Sorgen nicht alleine fertig werden. Die Hilfsangebote sind vielfältig und reichen von Altagestätten über Therapie bis zu Gesprächskreisen für pflegende Angehörige. Kinder, die sich an der Pflege ihrer Eltern aufreiben, können Kraft und Rückhalt im Austausch mit anderen Betroffenen finden. Viele alte Menschen geraten in eine Altersdepression. Hier kann beispielsweise der vorübergehende Aufenthalt in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik helfen, wieder neuen Lebensmut zu schöpfen.

→ 4. Sorgen Sie für Ihr eigenes Alter vor
Vermeiden Sie die Fehler, die Sie bei Ihren Eltern beobachten konnten und regeln Sie Ihre eigenen Angelegenheiten, solange Sie es noch selbst können: Legen Sie Ihre eigenen Wünsche verbindlich und rechtskräftig fest. Machen Sie eine Patientenverfügung, stellen Sie Vollmachten aus, hinterlegen Sie Ihr Testament beim Amtsgericht und schreiben Sie, wenn Sie möchten, auch Ihre Wünsche für die Beisetzung auf. So hat jeder eine klare Richtlinie und es steht niemals in Zweifel, was Ihre Wünsche in dieser oder jener Situation sind. Vertrauen Sie nicht darauf, dass schon alles irgendwie in Ihrem Sinne geschehen wird – insbesondere, wenn Ihre Umgebung gar nicht genau weiß, was Ihre Wünsche sind. Sie entlasten nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre eigenen Kinder, wenn Sie Ihre Angelegenheiten beizeiten regeln.