

Ich mache mir Sorgen um meine Eltern

Als einzige Tochter bin ich zunehmend die Anlaufstelle für die Probleme meiner Eltern. Meine Eltern sind pensioniert. Sie haben sich auf diese Zeit sehr gefreut, waren sie doch beide vorher in ihren Berufen sehr gefordert. Nun leben sie in einer kleinen schönen und bequemen Wohnung. Aber die Stimmung zwischen ihnen ist beklemmend und manchmal gar gehässig. Bin ich mit meinem Vater allein, klagt er über die Mutter. Sie sei so passiv geworden, halte sich nicht an Abmachungen und ziehe sich immer mehr zurück. Von meiner Mutter höre ich weniger Klagen – eher Seufzer und ab und zu spitze Bemerkungen. Aber ich sehe, dass es ihr nicht gut geht, dass sie an Spontaneität und Lebendigkeit verloren hat. Einzig mit meinen Kindern lebt sie auf. Mein Vater ist ein sehr gewissenhafter Mensch, er möchte seine Dinge in Ordnung halten und die jetzige Phase seines Lebens bewusst gestalten. Meine Mutter war eher ein Wirbelwind und emotional. Ich kann einfach nicht verstehen, was mit ihr geschehen ist. S.K.

Liebe Frau K.

Ich kann mir gut vorstellen, dass es Sie belastet, zusehen zu müssen, wenn es den eigenen Eltern nicht gut geht. Ihre Eltern standen bisher aktiv im Leben, und ihre Pensionierung ist nun nicht einfach Ruhestand, sondern eine grosse Herausforderung für sie. Viele Paare starten mit grossen Erwartungen in diese Lebensphase, und Enttäuschungen sind oft unvermeidlich: Man möchte mehr Zeit miteinander verbringen, und dann wird es zu eng oder man schlittert in einen neuen Rollenkonflikt. Man möchte so vieles nachholen, was bis jetzt im Leben nicht möglich war, und jetzt spürt man, dass wegen äusserer oder innerer Begrenzungen nicht mehr alles drin liegt. Die ersehnte Phase wird zur Krise.

Ich habe den Eindruck, dass Ihre Eltern unterschiedlich auf diese Veränderungen reagieren. Ihr Vater bleibt weiterhin der Gestalter. Er kann dies vielleicht, weil er sich immer schon sehr systematisch mit Lebensthemen befasst hat. Ihre Mutter ist anders. Für mich schildern Sie depressive Züge. Kann es sein, dass sie über schmerzlich Vermisstes nicht zu trauern wagt, da sie ja dieses jetzige Leben auch so gewollt hat? Eine verdrängte Trauer, ein nicht gelebter Abschied kann in eine Depression führen.

Ich möchte Ihnen Folgendes vorschlagen: Zum einen könnte es für Sie eine gewisse Entlastung bedeuten, wenn es Ihnen gelänge, Ihre Eltern zu ermutigen, sich

Hilfe von aussen zu holen. Wenn Ihre Eltern über Enttäuschungen und Wünsche miteinander ins Gespräch kommen könnten, könnte dies zu einem Verständnis für die Situation des andern führen.

Versuchen Sie, nicht in die Vermittlerinnenrolle zu schlüpfen, sondern nehmen Sie die Gefühle Ihrer Eltern wahr und teilen ihnen mit, was in Ihnen vorgeht. Dazu gehört auch das Anerkennen von positiven Veränderungen. Ich habe den Eindruck, dass dies Ihre Mutter ganz besonders braucht, denn sie scheint mir in ihrer jetzigen Situation sehr verunsichert. Wie wäre es, wenn Sie ab und zu mit Ihrer Mutter allein etwas unternähmen, Gespräche von Frau zu Frau führten und wenn Sie Ihren Vater zu etwas mehr Leichtigkeit «verführten», womit ich das Gegenteil von Gewissenhaftigkeit meine?

Maria Weibel

Unsere Beraterin für Ehe- und Familienfragen



Maria Weibel-Spirig: Verheiratet, drei erwachsene Kinder, Grossmutter. Als ausgebildete Paarberaterin begleitet sie seit vielen Jahren Paare und Einzelne auf der Eheberatungsstelle in Aarau. Seit Januar 2008 mit eigener Praxis in Stans.

Kontakt: Maria Weibel, Wächselacher 24, CH-6370 Stans NW oder per E-Mail: weibel-spirig@bluewin.ch. Mit Vermerk in Betreffzeile: «ferment».