

## Wie sage ich es meinen Eltern

### 10 TIPPS ZUM GELINGENDEN DIALOG

Gemeinsam über das Thema Pflegebedürftigkeit im Alter zu sprechen, fällt vielen erwachsenen Kindern und ihren Eltern schwer. Professor Katja Werheid, Gerontopsychologin an der Humboldt-Universität Berlin, gibt im Interview mit Stern zehn Tipps, wie der Dialog gelingen kann.

#### 1 Erst denken, dann handeln

Über die eigenen Eltern nachdenken heißt über die eigene Familie nachdenken. Da Sie ein Teil davon sind, sollten Sie das voller Wohlwollen tun: Was ist wichtig in Ihrer Familie? Worauf sind Sie stolz? Was macht Sie zufrieden? Das Eigenheim? Auto und Mobilität? Schuldenfreiheit? Reisen? Körperliche und geistige Fitness? Nun versetzen Sie sich in Ihre Eltern: Welche Werte fürchtet Ihr Vater oder Ihre Mutter im Alter zu verlieren? Wie hoch ist das Risiko? Und muss das wirklich so sein?

#### 2 Bei der Sache bleiben

Die Kräfte Ihrer Eltern werden weniger und gehen irgendwann zur Neige. Das ist traurig für alle Beteiligten, aber wenig hilfreich für den Einstieg in ein Gespräch. Große Themen wie Sterben und Erben sollten Sie zunächst zurückstellen - das weckt bei allen nur Ängste, besonders wenn schon Krankheiten oder Konflikte bestehen. Das beste Mittel gegen Trauer und Angst sind tröstliche und Sicherheit gebende Erfahrungen. Wenn es also darum geht, dass Ihre Eltern den Haushalt nicht mehr allein bewältigen können, dann suchen Sie erst mal eine konkrete Lösung für das konkrete Problem. Sprechen Sie zunächst nur über dieses eine Thema, um positive Erfahrungen zu ermöglichen: Es kann den Eltern zum Beispiel jemand im Haushalt helfen, ohne dass dies automatisch der erste Schritt ins Altenheim sein muss.

#### 3 Keine Blitzangriffe

Gespräche über das Knie sprechen, mal eben so am Rande klären wollen. Wer überfallen wird, geht entweder zur Flucht oder zum Gegenangriff über, bevor das Gehörte das Großhirn überhaupt erreicht. Wenn Sie ein Thema anspre-

chen wollen, sollten Sie sich erst mal um einen einigermaßen stabilen Kontakt zu Ihren Eltern bemühen. Und wissen, bei welcher Gelegenheit man Dinge am besten ansprechen kann. In vielen Familien gibt es traditionelle "Gesprächssituationen", bei denen man ins Reden kommt: zum Beispiel in der Küche beim Abtrocknen oder beim Waldspaziergang. Führen Sie diese Tradition fort.

#### 4 Eigene Anliegen formulieren

Wenn Sie mit Ihren Eltern ein heißes Eisen anpacken wollen, ist das zunächst mal Ihr eigenes Anliegen. Sie möchten Ihrer Verantwortung als erwachsenes Familienmitglied gerecht werden. Also: Sprechen Sie von sich selbst, statt Rezepte für andere zu verteilen. Ein Satz wie "Du Papa, ich mache mir viele Gedanken darüber, wie ich alt werden möchte" öffnet für ein Gespräch sicherlich eher Türen als fertige Ideen wie "Wenn du den Führerschein abgibst, fährst du eben mit dem Bus".

#### 5 Beschreiben statt bewerten

Sie machen sich Sorgen, weil Sie bei Ihren Eltern Veränderungen beobachtet haben. Vielleicht haben Sie daraus für sich selbst schon Schlussfolgerungen gezogen. Unabhängig davon, ob diese von den Eltern geteilt werden, sinnvoll oder realistisch sind: Gute Gespräche beginnen selten mit einem Fazit. Besser ist es, Ihre eigenen Beobachtungen auszusprechen. Konkrete Beispiele helfen: "Mama, ich habe bemerkt, dass du, wenn



wir mit allen zusammen sind, abwesend wirkst." Statt Antworten im Kopf zu haben, sollten wir Fragen stellen: "Woran liegt das?"

### 6 Rollentausch

Viele Jahre lang haben sich Ihre Eltern um Sie gesorgt, Sie beobachtet und beraten. Nun plötzlich "erwachsenes Kind" zu sein, ist erst mal ungewohnt für beide Seiten. Es lohnt sich, mit beiden Rollen zu spielen, indem Sie in die neue Rolle schlüpfen, aber der alten Rolle humorvoll Respekt zollen: Wenn Ihnen Ihre Mutter versichert, Sie mögen sich bitte keine Sorgen um sie machen, dann gibt es zwei Möglichkeiten – sie kehren in die Trotzphase zurück ("Gut, dann eben nicht!"), oder Sie nehmen die Sache mit Humor: "Oje, Mama, ‚Mach dir keine Sorgen‘ hab ich dir früher bei meinen Mofa-Touren auch immer gesagt. Und hat's geholfen? Natürlich nicht!"

### 7 Nicht alles auf einmal

Mehr als die Hälfte des Plans ist geschafft, eine förderliche Haltung, eine günstige Gesprächssituation und angemessene Formulierungen gefunden. Und nun volle Kraft voraus? Bloß nicht! Gute Gespräche wirken weiter in den Pausen und Zwischenräumen. Und so kann es Ihnen passieren, dass der gerade begonnene Dialog mit den Eltern erst beim nächsten oder übernächsten Gespräch weitergeht. Veränderungen brauchen Zeit, besonders wenn wir schon lange mit dem Status quo leben.

### 8 Mit anderen Familienmitgliedern sprechen

Über heiße Eisen reden wir seltsamerweise lieber mit Unbeteiligten als mit denen, die uns und den Eltern am nächsten stehen. Der Geruch des "Verrats" haftet denen an, die ihre Sorge um die Eltern mit Fremden teilen. So muss es aber nicht sein. Ein gutes Gespräch mit Bruder, Schwester oder dem guten Freund der Familie kann sehr hilfreich sein, vorausgesetzt, Sie haben Ihre eigene Haltung geklärt. Wir erfahren dabei, was die anderen beobachtet haben, ob sie sich ebenfalls Sorgen machen und ob sie bereits das Gespräch gesucht haben. Und wir können herausfinden, wer das Eisen am besten anfassen kann: die Schwester, weil sie Vaters Lieblingstochter ist? Der Bruder, der mit Mutti besonders gut kann? Oder Muttis beste alte Freundin? Es

macht wenig Sinn, die Eltern von allen Seiten zu bestürmen. Ein Satz wie "Wir sind alle der Meinung, dass ..." ist kein Argument, sondern treibt den anderen in die Enge.

### 9 Gemeinsam Lösungen finden

Gerade wenn Sie meinen, die Lösung zu kennen, treten Sie am besten einen Schritt zurück. Ihre Eltern haben vielleicht andere Überlegungen und sehen ganz andere Hindernisse. Beispiel: Bei der Diskussion um einen Umzug ins Seniorenheim fürchten sich viele Eltern davor, nicht mehr Gastgeber sein zu können. Nicht mehr am Kopf des Tisches zu sitzen und stolz auf die Familie zu blicken. Vielleicht gibt es andere Wege zu diesem tollen Gefühl, als das ganze Jahr über für wenige Tage Besuch den kompletten Haushalt aufrechtzuerhalten.

### 10 Ablehnung akzeptieren

Manchmal finden Sie im Gespräch keine Lösung, weil die Eltern keine Veränderung wollen. Guter Anlass für eine Rolle rückwärts: Denken Sie zurück an die Zeit, in der es andersherum war. Kommunizieren Sie das Loslassen, aber ohne Drohung: "Ich habe verstanden, dass du das jetzt nicht ändern möchtest. Ich bin weiter besorgt, aber ich akzeptiere deine Entscheidung. Sag mir gern Bescheid, wenn sich bei dir etwas ändert." So bleiben Sie im Gespräch.

#### WEITERE INFORMATIONEN

[www.stern.de](http://www.stern.de)

[www.wir-pflegen.de](http://www.wir-pflegen.de)

[www.seniorplace.de](http://www.seniorplace.de)

