

Doris und Marco Guidon

Älter werden... Eltern sein

Eine kleine Betrachtung ganz alltäglicher Generationenkonflikte

Wenn wir Eltern älter werden und die Kinder ausgezogen sind und vielleicht schon eine eigene Familie haben, freuen wir uns im Allgemeinen auf die Zeit der gegenseitigen unbeschwerten Besuche. Dafür sehen wir hoffnungsvolle Beispiele im Bekanntenkreis, bei Nachbarn und auch in den Medien. Diese scheinbar idealen Familien bestärken uns in der Hoffnung, dass die Zeit die meisten Wunden heilt und die Schwierigkeiten mit den pubertären und adoleszenten Kindern, die uns noch frisch im Gedächtnis sind, endlich ausgestanden sind. Wir wollen uns zurücklehnen und entspannen und uns neuen Perspektiven zuwenden. Die Kinder sind „gut geraten“ und werden ihren Weg schon gehen. Wenn es Probleme gibt, werden wir ihnen weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen, wie wir das auch in der Vergangenheit gemacht haben. Das möchten wir gerne glauben.

Denn während wir selber in das Großelternalter hineinwachsen, sehen wir allmählich hinter die Kulissen der scheinbar idealen oder doch zumindest intakten Familien und fragen uns bange, ob uns denn auch noch soviel Ärger, Vorwürfe und Missverständnisse bevorstehen. Ja, oft tut es das – früher oder später sind auch wir dran. Signale gibt es immer wieder einmal, und oft übersehen wir sie tolerant. Und in unterschiedlichem Maß der Vehemenz erfahren wir nach und nach, was alles an uns schwer oder gar nicht erträglich ist und war. Detailliert werden wir mit unseren Fehlern und unserem früheren Versagen konfrontiert. Unser elterliches Weltbild fängt an zu wackeln, und wir fallen – wie schon in der Pubertät der Kinder – mal wieder vom Sockel, nur diesmal tiefer und oft scheinbar irreparabel.

Wenn wir unseren Klienten, aber auch Freunden und Bekannten zuhören, erkennen wir nicht nur Missstimmigkeiten, sondern oft tiefe Verletzungen, die ihnen von ihren erwachsenen Kindern zugefügt werden. Meist geschieht dies nicht absichtlich, aber die abbauende Wirkung auf den elterlichen Selbstwert bleibt selten aus. Wir hören von Vätern und Müttern, die sprachlos mit Einschätzungen und Interpretationen darüber konfrontiert werden, wie ihre Kinder die eigene Kindheit und sie als Eltern erlebt haben. Eine Klientin, deren Familie wir schon lange kennen und die wir in ihrem offenen und ehrlichen Umgang miteinander als vorbildlich erlebt haben, erzählte mir von einem Gespräch mit ihrem erwachsenen Sohn, in dem er kein gutes Haar mehr an ihr ließ, weil „...sie ja ständig ihren eigenen Frust in ihn hinein projiziere, ihn immer schon kontrollieren wollte, er froh sei, wenn er bei seiner Freundin endlich mal erleben kann, was eine richtige Familie ist ...“ usw.

Ein anderes Elternpaar fiel aus allen Wolken, als es erfuhr, dass ihr Sohn sich von seiner langjährigen Partnerin getrennt hat, aber nie auch nur eine Andeutung über bestehende Probleme gemacht hatte, weil „... ihr euch sowieso in alles einmischen wollt, keine Ahnung habt, welche Schwierigkeiten sich in Beziehungen ergeben können und ich deshalb auch kein Verständnis von euch erwarten kann ...“.

Dies sind noch harmlose und manchmal fast komisch erscheinende einzelne Beispiele, die vermehrt in allerlei Variationen und unterschiedlicher Heftigkeit auch in bisher harmonischen Familien auftauchen. Oftmals führen sie aber auch zu erbittertem Schweigen und zunehmender Entfremdung zwischen den Generationen. Es ist kein Einzelfall mehr, dass Eltern bzw. Großeltern zu ihren (Enkel-) Kindern jahrelang keinen oder nur einen oberflächlichen Kontakt haben können, weil Misstrauen, Missverständnisse und alter Groll weder angesprochen noch ausgeräumt wurden.

Ausgesprochen schwer wird die schon oben erwähnte Situation, wenn ältere Menschen von einer bevorstehenden Trennung in der jungen Familie erfahren. Meistens sind ihr einige Jahre der herzlichen oder auch schwierigen Integration des neuen Familienmitglieds vorausgegangen, von dem man sich nun plötzlich wieder verabschieden muss. Den Kontakt auch nach einer Trennung zu halten, ist nicht immer einfach, selbst wenn man sich das anfangs vornimmt. Es fällt vielen Eltern sehr schwer, sich die liebgewordenen Partner eines Kindes wieder „aus dem Herzen zu reißen“, nachdem sie sich ihnen geöffnet haben und sie Teil der Familie geworden sind. Wenn keine gemeinsamen Kinder da sind, empfehlen wir Eltern

in solchen Fällen, diese Partner in einem offenen und liebevollen Gespräch wieder aus der Familie zu entlassen und es ihnen frei zu stellen, den Kontakt auf einer anderen als der familiären Ebene wieder aufzunehmen, wenn sie dazu bereit sind.

Krisen gehören zum Leben

Als Paartherapeuten erleben wir natürlich vor allem die schwierige Seite im Umgang der Generationen miteinander, und wir sind uns bewusst, dass es auch liebevolle und achtsame Beziehungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern gibt. Und doch gibt es immer mehr Eltern, für die Streitereien und Sprachlosigkeit im Umgang mit ihren Kindern zum Alltag geworden sind. Statt sich zurückzulehnen, landen sie in einer neuen, oft völlig unerwarteten Krise. Und nicht alle Eltern können weise oder humorvoll damit umgehen. Wer nicht vital und mit einem tragfähigen sozialen Netz gesegnet ist, kann leicht vereinsamen oder depressiv werden.

Was ist es denn, was uns alternenden Vätern und Müttern das Leben mit unseren Nachkommen manchmal so schwer machen kann, obwohl „wir uns doch solche Mühe gegeben haben“?

Unsere Frage richtet sich in diesem Rahmen ganz bewusst nicht auf die Familien, in denen tiefe Konflikte und Unfähigkeiten der Eltern, politische Schuld oder kriminelle Delikte zu verständlicher Distanzierung der Kinder geführt haben.

Uns geht es hier mehr um die „ganz normalen“ Familien, in denen die Eltern sich um Toleranz, Offenheit, Präsenz und Konfliktfähigkeit bemüht haben. Um Eltern mit Verständnis und Nachsicht für die Eigenarten ihrer Söhne und Töchter, in denen sie sich ja oft genug selbst erkennen. Um Eltern, mit denen man offen und ehrlich reden kann. Wer glaubt, dass die aufrichtige Bemühung, die oben beschriebenen Qualitäten auszubilden und zu leben, eine sichere Garantie für spätere Harmonie ist, kann enttäuscht werden.

Wir bilden uns nicht ein, darauf gültige Antworten liefern zu können, denn die



Doris Guidon

Mutter zweier erwachsener Söhne; nach ihrer Tätigkeit als Dipl. Pflegefachfrau und Atemtherapeutin in Hamburg leitet sie gemeinsam mit Marco Guidon eine Praxis in Herrliberg (Schweiz) für Körperpsychotherapie®. Ihre Spezialgebiete sind: Postural Integration®, Therapeutin und Trainerin für Sexual Grounding Therapy®. Sie hat langjährige Erfahrung in Astrologie und Schamanistischer Psychologie.



Marco Guidon

Diplomiert in Chemie und Phil.II (ETH/Uni Zürich). Er ist Trainer in Postural Integration® und Reichscher Atemtherapie. Als Therapeut und Trainer für Sexual Grounding Therapy® leitet er seit über 20 Jahren zusammen mit seiner Frau Trainings und Ausbildungen, auch in Astrologie und Schamanistischer Psychologie.

Kontakt:

Untergrüt 5, CH-8704 Herrliberg
Tel. +41 44 915 0887, Fax +41 44 915 0704
info@koerpertherapie.ch, www.koerpertherapie.ch
www.sexualgrounding.com

tiefere Ursachen sind so zahlreich, dass wir nur einige wenige Gründe anschauen können. Sie sind nicht nur in sozial-gesellschaftlichen Einflüssen und Strömungen zu suchen, sondern auch in der Beziehung der Eltern zueinander, in der Familiengeschichte und natürlich auch in der individuellen Charakterstruktur der Kinder.

Eltern müssen nicht alles alleine können

Auch Eltern müssen lernen, sich nicht nur auf ihre eigenen neuen Entwicklungsphasen, sondern auf jede neue ihrer Kinder einzustellen. Die dazu notwendige Flexibilität und Anpassungsfähigkeit – vor allem, wenn mehrere Kinder in verschiedenen Altersstufen täglich dazu herausfordern – könnte manchen Personalchef neidisch machen. Man sollte glauben, dass es leichter wird, wenn das älteste Kind „aus dem Gröbsten raus ist“, aber mit der Verschiedenheit der Kinder und den schnellen gesellschaftlichen Veränderungen wechseln auch die Anforderungen.

Für viele Eltern, die jetzt kurz vor dem oder schon im Rentenalter sind, ist es nach wie vor schwer vorstellbar, sich bei Schwierigkeiten mit der jüngeren Generation Hilfe (auch professionelle) zu suchen. Dazu kommt, dass das nahende Alter eigene Probleme

mit sich bringt, seien es gesundheitliche oder psychische Anpassungsschwierigkeiten.

Hier wäre Geduld der erwachsenen Kinder mit den Eltern angebracht.

Es ist nicht so einfach, sich auch im Alter in dem gleichen rasanten Tempo an veränderte Lebensumstände zu gewöhnen, wie jüngere Menschen das meistens mit Leichtigkeit schaffen.

Je älter Menschen sind, desto schwieriger wird es auch für sie, bestehende Glaubenssysteme freiwillig in Frage zu stellen und sie zu Gunsten neuer Erfahrungen aufzugeben.

Leider schämen sich viele Menschen, ihre Schwierigkeiten mit anderen Eltern zu besprechen. Dabei ist es sehr erleichternd, von anderen Menschen zu hören, bei denen auch nicht alles so rosig aus-

sieht, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Das Gespräch mit Gleichaltrigen kann vielen Schwierigkeiten den allzu tiefen Ernst und ihre Schwere nehmen. Hier gilt wie so oft in Krisenzeiten der Trost, dass wir nicht alleine sind. Es ist auch heilsam, mal ganz andere Standpunkte kennen zu lernen, statt sich in die eigenen zu verbeißen.

Das bisherige Modell der Familie scheint sich mehr und mehr aufzulösen.

Die Söhne und Töchter sind oft beruflich sehr eingespannt, ihre PartnerInnen sind seltener oder gar nicht an einem Kontakt mit den Schwiegereltern interessiert, und das Warten auf ersehnte Enkelkinder zieht sich immer länger hin. Wenn sie dann da sind, ist es oft eine wahre Gratwanderung, großelterliche Tipps zu geben, ohne in den Verdacht zu kommen, sich einmischen zu wollen, rechthaberisch zu sein und hoffnungslos veraltete Ansichten zu vertreten. Vielen Großeltern wird zusammen mit den Enkeln, wenn sie mal zum Babysitten gebracht werden, eine ganze Liste von „Anordnungen“ mitgeliefert, an die sich halten sollten, um Ärger zu vermeiden.

Allzu viele Regeln – sowohl im Umgang mit den Kindern als auch mit den Enkeln – schaffen aber Distanz und dämpfen die

spontane Freude im Umgang miteinander.

Vorsicht und einseitig geforderte Zurückhaltung können wahre Beziehungskiller sein.

Alte Beziehungswerte werden in Frage gestellt

Als ältere und alte Eltern hatten wir Beziehungswerte, die sich von den heutigen oft deutlich unterscheiden. In der Kriegs- und Nachkriegsgeneration gehörte Arbeit und die damit verbundene Sicherheit und ein gewisser Wohlstand zu den erstrebenswerten Zielen. Die Ängste und Unruhen, die uns die vergangene Generation vermacht hatte, hatten uns geprägt, und wir wollten sie nicht wiederholen. Wir strebten sowohl Stabilität als auch mehr Freiheit an und waren bereit, uns mit aller Kraft dafür einzusetzen. Dass dieser Spagat unweigerlich zu Widersprüchen in unserem Lebensplan führen würde, war uns in unserer Unerfahrenheit zu wenig bewusst.

Der Preis war hoch, wie immer, wenn dem Leben selbst zu wenig Beachtung geschenkt wird. In vielen Fällen realisierten wir Mütter eines Tages, dass wir trotz eines vorhandenen Ehemanns allein erziehende Mütter waren, zwar finanziell sicher, aber oft alleine und ungehört. Das Resultat war eine ansteigende Scheidungsrate, mehr oder weniger offen gelebte Außenbeziehungen oder ein resigniertes sich-Fügen in unerfüllte Partnerschaften, oft „um der Kinder willen“. Seltener waren die Fälle, in denen beide Partner erkannten, dass sie sich grundlegend reorientieren mussten, um ihren gemeinsamen Kindern nicht nur eine gute finanzielle Grundlage zu bieten, sondern ihnen auch in einer dauerhaften und lebendigen Beziehung ein Vorbild sein zu können. Ohne fremde Hilfe aus ehelichen Sackgassen herauszufinden, gelang allerdings nur selten.

Die Rechnung sowohl für die Trennungen der Eltern und deren mehr oder weniger gelungene Selbstverwirklichung als auch für ein Zusammenbleiben aus Vernunftgründen bezahlten die Kinder, die oft Bindungsängste entwickelten oder, wenn sie eine Familie gründeten, alles anders machen wollten.

Sicherheit galt als spießig, oberflächliche Sexualität und schnelle Kontakte über Handys, Emails und Chatrooms, vor allem aber auch Vergnügungen rückten in den Vordergrund des Interesses.

Diejenigen Vertreter der älteren Generation, die ihre eigene Vergangenheit selbstkritisch

reflektieren, entwickeln oft Schuldgefühle, weil ihr Lebensplan so ganz anders verlaufen ist, als sie es für sich und ihre Kinder gewünscht hatten. Sie versuchen, ihre eigenen Lebenserfahrungen möglichst zurückhaltend und unauffällig in ihre Gespräche mit ihren eigenen Kindern einfließen zu lassen.

Die Reaktionen darauf sind vielfach ernüchternd. Versteckte bis offene Abwehr, sogar feindselige Bemerkungen über das elterliche Versagen lassen die Eltern schnell wieder verstummen: „Ihr seid wirklich ungeeignet, über Beziehung zu dozieren, kehrt doch erst mal vor der eigenen Tür.“, „Dich, Vater, habe ich ja nur ab und zu am Wochenende gesehen, du hast dich ja nur für mich interessiert, wenn es um Leistung ging.“, „Wir wollen unser Leben nicht so langweilig und öde verbringen wie ihr.“, „Mutter, deine Fragerei nervt. Lass mich doch endlich in Ruhe.“. Eine Klientin beklagte sich:

„Wir lehren unsere Kinder reden, und sie lehren uns, den Mund zu halten.“

Familiär tradierte Problemlösungsstrategien

Ein besonders für alte Eltern unübersehbarer Grund für Generationenkonflikte ist die Wiederholung ungelöster Familienprobleme. Vielleicht betreten wir hier spirituelle Dimensionen, die leicht als esoterische Fantasien abgetan werden können. Aber haben wir als Eltern und Großeltern nicht oftmals fasziniert und vielleicht auch beunruhigt beobachtet, wie Charakterzüge und Verhaltensweisen unserer Ahnen bei unseren erwachsenen Kindern wieder auftauchen? Nicht immer finden wir das erfreulich und machen uns Gedanken, ob sie damit auch deren Schicksal wiederholen, in einer modernen aber deshalb nicht einfacheren Variante.

Wir sehen zu, wie unsere Söhne und Töchter, die alles anders machen wollten, in die Fußstapfen unserer Eltern und Großeltern, sogar Onkel und Tanten treten, oftmals ohne diese jemals kennen gelernt zu haben. Und dabei fühlen wir uns hilflos, denn unsere Hinweise werden oft als übertrieben abgetan oder ignoriert. Es scheint einen immanenten Trieb zu geben, der uns in Pfade lenkt, die wir unbedingt meiden wollen und dennoch zielstrebig ansteuern. Ein fast alltägliches Beispiel ist die Tochter, die „... alles werden will, nur nicht wie die Mutter“. Diese Tochter ist schon auf dem besten Weg, die Fehler ihrer Mutter, die sie ihr verbittert übelnimmt, bis ins Detail zu wiederholen. Die ungelösten Probleme melden sich zurück, wenn wir

glauben, sie längst überwunden zu haben. Oft erkennen wir sie erst als Großeltern in unseren Kindern oder Enkelkindern. Und so vieles, was wir dazu zu sagen hätten, verhallt ungehört.

Es scheint manchmal so, als wolle die nachfolgende Generation das Rad unbeding immer wieder neu erfinden.

Wir Eltern kennen das selber gut. Auch wir wollten vieles anders machen, hatten aber kein inneres Modell dafür. Im Stress reagieren wir oft gleich wie unsere Eltern. Oder wir machen das Gegenteil, was meistens auch nicht besser ist. Wenn dieser Prozess der Selbsterkenntnis auch bei unseren Söhnen und Töchtern beginnt, stehen die beiden Generationen am Anfang einer tiefen Versöhnung.

Lösungsrezepte gibt es nicht

Gibt es überhaupt eine Lösung für die ganz alltäglichen Generationenkonflikte? Nach über zwanzig Jahren Praxis glauben wir nicht an allgemein gültige Lösungsstrategien. Aber wir sind immer wieder bestärkt in unserer Philosophie, dass es absolut notwendig ist, „am Puls des Lebens“ zu bleiben und mit einer guten Portion Humor und Selbstkritik Zusammenhänge zu erkennen und offen zu bleiben für ehrliche Auseinandersetzungen.

Damit sollten wir Eltern so früh wie möglich anfangen. Wir können zum Beispiel von unseren Eltern und Großeltern erzählen, von unserer Kindheit und Pubertät, von den Anfängen unserer Ehe und Elternschaft. Das hilft einen Überblick über unser Leben zu gewinnen und die eigene Biografie in einen Zusammenhang zu stellen. Manchmal langweilt es die jungen Leute, den alten Geschichten zuzuhören, aber früher oder später werden sie sich daran erinnern, dass es für unsere Unvollkommenheit Gründe gibt, die ihnen bekannt sind. Und manchmal kann es auch nötig werden, den Kindern, auch wenn sie zumindest an Jahren schon erwachsen sind, klare Grenzen der eigenen Belastbarkeit aufzuzeigen und nicht jeden Vorwurf mit Schuldgefühlen und grenzenlosem Verständnis hinzunehmen. Wir Eltern müssen nicht fehlerlos sein, um geliebt und geachtet zu werden! Vertrauen wir unseren Kindern, so wie unsere Eltern uns vertrauten, dass wir unseren Weg schon finden.