

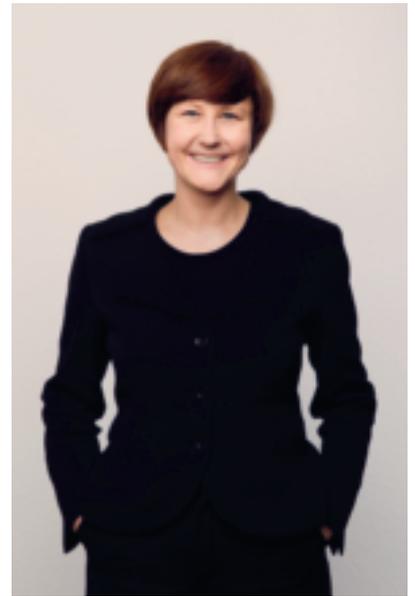
# Liebe Leserinnen und Leser

**E**s gibt den Moment, an dem die Eltern das erwachsene Kind zum ersten Mal um Rat fragen. „Das ist der Moment, an dem die Kommunikation, die bislang vom Kind zum Elternteil verlaufen war, anfängt, sich zu verändern. Und dieser Augenblick ist lange, bevor die Eltern hilfsbedürftig werden“, sagt Bettina Ugolini. Sie leitet die psychologische Beratungsstelle „Leben im Alter“ am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und betreut Gruppen für pflegende Angehörige ebenso wie Reflexionskurse für erwachsene Töchter.

Diesen Zeitpunkt sollte man nutzen, um das Verhältnis zu seinen Eltern neu zu gestalten: die Kinderrolle hinter sich lassen, eine Beziehung auf Augenhöhe mit Mutter und Vater entwickeln – „filiale Reife“ nennen Psychologen das Konzept. Das klingt sinnvoll – aber wie kann ich das erreichen?, habe ich Bettina Ugolini gefragt. „Wenn Menschen zu mir in die Praxis kommen, lasse ich sie die Persönlichkeit zum Beispiel der Mutter wie einen Kuchen aufzeichnen. Eines der Kuchenstücke ist die Mutter als Mutter. Und dann schaue ich: Wer ist und war diese Mutter noch? Tochter, Schwester, Oma, Freundin, Ehefrau, eine Frau, die auch Sex hat, eine berufstätige Frau ...? Es geht darum, die Perspektive auf die Mutter zu erweitern und sie als ganzen Menschen zu sehen.“ Was dabei begleitend geschehen kann, erzählt die Psychologin, ist, dass die erwachsenen Kinder ihren Eltern Verletzungen aus der Kindheit vergeben können. „Ich verstehe besser, warum sie so gehandelt haben. Deswegen verschwindet mein Schmerz nicht. Aber ich bekomme einen anderen Zugang zu ihm.“

Zu dem Prozess des „Nachreifens“ gehört auch, dass ich mir selbst klar darüber werde, was ich leisten kann und möchte, wenn meine Eltern eines Tages pflegebedürftig werden. Elternbetreuung, so Bettina Ugolini, ist etwas anderes als Kinderbetreuung: „Kinder begleite ich ins Leben. Eltern begleite ich ins Sterben. Und was man auch nicht vergessen darf: Wenn ein Kind auf die Welt kommt, fängt die Beziehung quasi bei null an. Aber wenn ich meine Eltern betreue, dann haben wir schon eine jahrzehntelange gemeinsame Geschichte auf dem Buckel. Und da kann ich nicht einfach sagen: Jetzt haben die mir alles gegeben, jetzt gebe ich auch alles.“ Sondern das, was ich gebe, ist abhängig von dem, was meine Eltern und ich miteinander gelebt haben.

„Zwischen Liebe und Pflichtgefühl“ haben wir unsere Titelgeschichte genannt, die den Umgang mit unseren älter werdenden Eltern beleuchtet (Seite 18). Der Text hat bei uns in der Redaktion zu vielen persönlichen Gesprächen über das Thema geführt. Viele gute Anregungen auch Ihnen wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Das gesamte Interview mit Bettina Ugolini lesen Sie unter [psychologie-heute.de/familie](https://psychologie-heute.de/familie)