

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 89 (2018)  
**Heft:** 7-8: Familie : Schutzraum und Kampfzone

**Artikel:** Wenn erwachsene Kinder die alten Eltern unterstützen, müssen sie offen reden können : nur weil sie Hilfe benötigen, werden sie nicht wieder zu Kindern

**Autor:** Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834400>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wenn erwachsene Kinder die alten Eltern unterstützen, müssen sie offen reden können

## Nur weil sie Hilfe benötigen, werden sie nicht wieder zu Kindern

Alternde Eltern erwarten von ihren erwachsenen Kindern nicht unbedingt Unterstützung: Das belastet nämlich nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern. Vor allem, wenn diese das Gefühl haben, von den Söhnen und Töchtern nicht mehr für voll genommen zu werden.

Von Claudia Weiss

Am Anfang geht es meist nur darum, der älter werdenden Mutter einen Kasten Mineralwasser vorbeizubringen oder ein paar Liter Milch. Kein Problem, finden die meisten erwachsenen Kinder. Auch ab und zu Rasenmähen bereitet in der Regel keine grossen Umstände, oder ein bisschen Helfen beim Fensterputzen und Vorhangwaschen. Mit der Zeit aber wird es mehr. Manchmal sogar ziemlich schnell viel zu viel, und zwar ohne dass die erwachsenen Kinder das merken – oder wenn sie es merken, ohne dass sie die Situation ändern können. «Unsere Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, dass bei erwachsenen Kindern eine grosse Bereitschaft da ist, den Eltern zu helfen», fasst die emeritierte Psychologieprofessorin und Generationenforscherin Pasqualina Perrig-Chiello zusammen. Diese familiäre intergenerationale Hilfe werde zum einen gesellschaftlich erwartet, zum anderen aber auch bereitwillig erbracht: Teils aus Liebe, Dankbarkeit und Verbundenheit, teils eher aus einem Gefühl von Verpflichtung – in der Schweiz sei Letzteres sehr ausgeprägt der Fall. Gleichzeitig berichte eine Mehrheit, dass die Eltern zu viel erwarten und die Hilfe zu wenig schätzen: «Fast die Hälfte der Töchter beklagt, dass die Eltern nicht realisierten, dass sie sich auch um den eigenen Partner und die eigene Familie küm-

mern müssen.» Dennoch wird der stillschweigende Generationenvertrag kaum in Frage gestellt: Schliesslich haben die Eltern für die Kinder gesorgt, als sie klein und hilflos waren, also sind die Kinder ihnen etwas schuldig, wenn die Eltern alt und pflegebedürftig werden. Ganz so selbstverständlich ist das allerdings für Bettina Ugolini nicht: «Ich glaube nicht an diesen Aspekt der Schuld», sagt die Pflegefachfrau, Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Leben im Alter (LiA) in Zürich. «Wer bestimmt denn, wie gross die jeweilige Schuld ist und wann diese beglichen wäre?!»

### Pflichtgefühl und sozialer Druck führen zu Burnout

Stattdessen sieht sie beide Generationen in der Pflicht. Wenn der Unterstützungsbedarf zunimmt, findet sie, müssen beide Seiten überlegen, was gewünscht, aber auch was möglich ist: «Die Situation des erwachsenen Kindes spielt eine grosse Rolle.» Sie selber wohnt 700 Kilometer von ihren betagten Eltern entfernt und kann nicht dieselbe Unterstützung leisten wie ihre Geschwister, die in der Nähe wohnen. Deshalb laute die Frage zum einen: «Was kann ich bieten?», aber auch: «Was will ich bieten?» Hinzu kommt, dass nicht alle Kinder ein ungetrübtes Verhältnis zu den Eltern haben. In ihrem Beratungsalltag sieht Bettina Ugolini immer wieder, dass Kinder die Eltern nicht emotional unterstützen können, wenn sie keine gute Beziehung zu ihnen haben. «Das ist eine Frage des mit den Eltern gelebten Lebens.»

Das hat auch Pasqualina Perrig-Chiello in ihren Studien beobachtet. «Manche Kinder übernehmen die Aufgabe trotzdem – aus Pflichtgefühl oder wegen des sozialen Drucks. Sie sind dann aber körperlich und psychisch ungleich mehr belastet als jene, die ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben.» Kinder mit einem belasteten Verhältnis hätten auch vermehrt Mühe, >>

**Beide Generationen  
müssen überlegen,  
was gewünscht,  
aber auch, was  
möglich ist.**

Grenzen zu setzen, weil sie die negativen Gefühle überkompensieren und es vor lauter Schuldgefühlen besonders gut machen wollen. «Dabei geraten sie in eine Burnout-Falle.»

Auch erwachsene Töchter und Söhne, die ein gutes Verhältnis zu den Eltern haben, sind heute aber oft berufstätig und sorgen für eigene Kinder. Spätestens wenn durch eine Scheidung oder Gesundheitsprobleme die finanziellen, emotionalen und zeitlichen Ressourcen kleiner werden, setze das automatisch eine Grenze, sagt die Generationenforscherin.

Im Alltag scheint das gewichtigste Problem allerdings nicht primär in der Beziehung zu liegen, sondern in mangelnder Kommunikation, das sieht Bettina Ugolini auf ihrer Beratungsstelle immer wieder: «Es muss allen klar sein: Es herrscht dringender Gesprächsbedarf.» Das unterschätzen jedoch die meisten. «Vielfach fangen die Kinder einfach einmal an zu helfen, ohne vorher zu besprechen, was wird, wenn eines Tages mehr Unterstützung nötig wird als nur einen Kasten Wasser zu bringen.»

Gehören zur Familie mehrere Kinder, wird die Helferrolle oft in stillschweigender Übereinkunft an ein einzelnes Kind übergeben: an das Älteste, an jenes, das am nächsten wohnt, das Unverheiratete oder jenes, das die engste Beziehung zu den Eltern hatte. Oder wie es die Beraterin formuliert: «Zu mir kommen die fleissigen Lieschen, jene Kinder, an denen alles hängen bleibt.» Das seien mehrheitlich Frauen, die emotional und räumlich nah bei den Eltern sind, und deren Unterstützungsarbeit von den Geschwistern oft zunächst bagatellisiert wird. «In solchen Situationen werden viele alte Themen wach, das lässt sich nicht so rasch lösen.»

**«Mit der Mutter wie mit einer Freundin auf Augenhöhe zu sprechen, kommt in der Regel gut an.»**

Denn auch für alternde Eltern sei es nicht einfach zu akzeptieren, dass sie jetzt Hilfe, vielleicht sogar Pflege benötigen. Ganz zentral findet Bettina Ugolini darum die Art, wie Kinder mit ihren Eltern sprechen. «Die Ankündigung: «Ihr braucht jetzt Hilfe von der Spitex» stösst die meisten Eltern vor den Kopf», sagt sie aus Erfahrung. Vielmehr gehe es darum, Gesprächsbereitschaft zu signalisieren: «Ihr braucht jetzt mehr Kraft für den Alltag. Wir sind parat, wenn ihr reden möchtet.» Manchmal entspanne es die Situation fürs Erste, wenn die Kinder den Eltern ihre Hilfe zusichern, ihnen aber erklären, dass sie das manchmal nicht innert einem Tag leisten können. «Sie können beispielsweise abmachen, dass sie zehn Tage Zeit brauchen, innerhalb deren sie Rasen mähen oder Wasser bringen.»

#### **Auch Eltern müssen sich an den Gedanken gewöhnen**

Das sei ein wichtiger erster Schritt, sagt Bettina Ugolini. Denn vom Moment an, da das Thema auf dem Tisch liegt, setzen sich auch die Eltern allmählich damit auseinander. «Die Seele braucht Zeit», wie sie es formuliert. Sie weiss allerdings von der Beratungsstelle, dass sich viele Kinder, besonders Töchter, schwer tun, anzusprechen, wenn ihnen etwas zu viel wird. «Ihnen empfehle ich jeweils, mit ihrer Mutter auf Augenhöhe, so wie mit einer Freundin, zu sprechen. Das kommt in der Regel gut an.» Und es verhindert, dass die Eltern-Kind-Beziehung kippt und das vielbenutzte Bild der Rollenumkehr auftaucht. Denn dieses findet Ugolini völlig unpassend: «Ich werde doch nicht plötzlich zur Mutter meiner Mutter, nur weil sie gebrechlich wird, und ich habe auch keinen erzieherischen

## Der finanzielle Aspekt des Generationenvertrags

Der finanzielle staatliche Generationenvertrag, der seit der Gründung der AHV im Jahr 1948 gilt, scheint unkündbar: Aus der lange geplanten AHV-Revision wurde nichts, die Umverteilung zwischen Jung und Alt läuft weiter. Die – eher anonyme – Solidarität im Kollektiv werde damit infrage gestellt, findet Jérôme Cosandey, Forschungsleiter Sozialpolitik von Avenir Suisse. «Im Einzelfall jedoch sieht das anders aus», sagt er: «Innerhalb der Familien handelt es sich um ein Geben und Nehmen.» Da spiele die Solidarität durchaus auch von den Eltern gegenüber den Kindern, entweder in Form von finanzieller Unterstützung oder von Grosskinder-Hütendiensten und Hilfe im Haushalt. Aber eben im Pflegefall auch von den Kindern zu den Eltern.

#### **Das Können ist oft schwieriger als das Wollen**

Cosandey warnt: «In Zukunft wird der kollektive Generationenvertrag zur grossen Belastung für die arbeitende Generation.» Das sei nicht die Schuld der Babyboomer, aber trotzdem bleibe die Tatsache, dass immer weniger Junge für immer mehr Alte sorgen müssen. Und das neben ihrem Familien- und Berufsleben und manchmal weiten Wegen. Wie bei ihm zum Beispiel: Er arbeitet in Zürich und wohnt in Biel, während seine Eltern in La-Chaux-de-Fonds leben. «Da ist das Können oft

die grössere Herausforderung als das Wollen.» Er rät daher, die öffentlichen Ressourcen sehr sorgfältig einzusetzen: Die Personalkosten pro Vollzeitstelle bei der Pflege beispielsweise seien in den verschiedenen Kantonen viel zu unterschiedlich hoch, in Genf beispielsweise lägen sie 38 Prozent über dem schweizerischen Durchschnitt, in Zürich 7 Prozent. «Würden die Kantone sich mindestens so gut aufstellen wie im Schweizer Durchschnitt, liessen sich 2 Milliarden Franken jährlich und rund 12000 Stellen einsparen», rechnet er. Auch ein obligatorisches individuelles Pflegekapital, das alle für sich ansammeln müssten, so viel steht für ihn fest, würde sowohl Krankenkassenprämien wie Steuerbelastung reduzieren.

Insgesamt bedauert Jérôme Cosandey, dass der Bundesrat in seinem Bericht von vorletztem Jahr bei der Frage der Finanzierung «bis ins Jahr 2030 keinen Handlungsbedarf» gesehen habe. Die Argumentation, bis Massnahmen greifen würden, sei das gegenwärtige Problem mit den geburtenstarken Jahrgängen frisch pensionierter Babyboomer schon von selber gelöst, lässt er nicht gelten. «Das Verhältnis zwischen Aktiven und Rentnern pendelt sich zwar ein. Aber auf einem enorm viel tieferen Niveau», warnt er und fordert: «Wir müssen jetzt die Basis für die Zukunft schaffen. Wir können nicht die Augen verschliessen, bis das Gewitter vorbei ist.» (cw)



Mutter und Tochter: Auf Augenhöhe miteinander reden.

Foto: Martin Glauser

Auftrag für meine Eltern.» Oder wie sie es in ihrem Buch (siehe unten) formuliert: «Wer Autonomie einbüsst, wird deswegen nicht zum Kind. Er bleibt ein erwachsener Mensch mit reicher Lebenserfahrung, der zwar Hilfe, Unterstützung oder auch Pflege braucht, deswegen aber noch lange nicht entmündigt werden darf.»

Bei Weitem nicht nur Söhne und Töchter sind allerdings in die Pflege und Betreuung von alten Menschen eingebunden. «Einen sehr viel grösseren Anteil machen pflegende Partner aus», sagt der emeritierte Soziologe François Höpflinger. Der Generationenvertrag – das historische Konstrukt einer ländlich geprägten Gesellschaft, in der beim Übertritt der Alten ins Stöckli festgelegt wird, wie viele Stühle und Teller die Eltern mitnehmen dürfen und wie viel Milch, Brot oder Brennholz ihnen die Jungen liefern müssen – sei zwar noch in unserer Gesellschaft verankert. Aber im Alltag verändere der Vertrag sich.

#### Das Bild der aufopfernden Tochter wird seltener

Heute, sagt Höpflinger, wünschen alte Menschen gar nicht mehr unbedingt, von den Jungen gepflegt zu werden. So zeigte der Familien- und Generationen-Survey 2013 des Bundesamts für Statistik, dass noch fast 40 Prozent aller 35- bis 44-Jährigen der Aussage zustimmten: «Erwachsene Kinder sollten ihre Eltern bei sich aufnehmen, wenn diese nicht mehr in der Lage sind, alleine zu leben.» Bei den 65- bis 80-Jährigen hingegen fanden das nur noch 16 Prozent – sie kamen schrittweise von der Idee ab, als es um sie selber ging.

Der Soziologe weiss beispielsweise von einer 90-jährigen Frau aus seinem Umfeld, die zwar ein gutes Verhältnis zu den drei Töchtern hat, aber lieber ins Altersheim zog, obwohl jede der Töchter ihr Wohnrecht angeboten hätte. Das Bild der aufopfernden Tochter, die ihre Eltern bis zum Tod pflegte, sagt Höpflinger, werde deutlich seltener. «Immer mehr Eltern erwarten von ihren Kindern emotionale Unterstützung oder kleine Hilfeleistungen, aber für die Pflege beanspruchen sie lieber die Spitex oder andere professionelle Hilfe.»

Das bestätigen die Studien von Pasqualina Perrig-Chiello: «Heute sieht die familiäre intergenerationelle Hilfe zunehmend so aus, dass die erwachsenen Kinder sich wohl kümmern, aber an sich selbst nicht mehr den Anspruch stellen, alles alleine tun zu müssen.» Der Ausbau der ambulanten Pflege führe aber nachweislich nicht dazu, dass die Unterstützung durch die erwachsenen Kinder verdrängt werde, sagt sie. Im Gegenteil: «Der Einsatz von Spitex verbessert häufig die familialen Beziehungen.» Gerechte Lösungen, so ihre Interpretation der Datenlage, lassen sich finden, wenn beide Seiten die Solidarität aus-

handeln und gemeinsam für beide Seiten verträgliche Abmachungen treffen. Das heisst auch: «Eltern können nicht nur fordern, sondern tragen auch selber Verantwortung für ihr Leben.»

#### «Self-Care» für pflegende Angehörige ist wichtig

Für die betreuenden Angehörigen wiederum sei wichtig, dass sie ihre Kompetenzen stärken und auf gute «Self-Care» achten: Selbsthilfegruppen finden, körperliche Ressourcen pflegen und einem Burnout vorbeugen, indem sie lernen, Hilfe anzunehmen und mit Ambivalenz und Schuldgefühlen umzugehen.

Für beide Generationen ist wichtig, dass sie sich ein Stück weit in die Sichtweise des anderen hineinversetzen. Psychologin Bettina Ugolini sagt: «Ganz viele Konflikte lassen sich vermeiden, wenn beide Generationen die Bedürfnisse der anderen respektieren und einander auf Augenhöhe begegnen.» Das sei eine grosse Herausforderung für beide Seiten. Aber: «Mit guter Kommunikation lässt sich das lösen.» ●

---

**Hilfe:** Beratungsstelle Leben im Alter, Pestalozzistrasse 24, 8032 Zürich, 044 635 34 23, [bettina.ugolini@zfg.uzh.ch](mailto:bettina.ugolini@zfg.uzh.ch)

**Bücher:** «Ich kann doch nicht immer für dich da sein. Wege zu einem besseren Miteinander von erwachsenen Kindern und ihren Eltern», Cornelia Kazis, Bettina Ugolini, Piper Verlag, 272 Seiten

«Pflegende Angehörige älterer Menschen. Probleme, Bedürfnisse, Ressourcen und Zusammenarbeit mit der ambulanten Pflege», Pasqualina Perrig-Chiello & François Höpflinger (Hrsg.). Hogrefe Verlag (vormals Hans Huber), 343 Seiten

**Artikel:** Pasqualina Perrig-Chiello (2017) «Zwischen Familie, Job und Pflege», Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich, 2, Seiten 8–10

---