

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 12: Heilpflanzen für schöne Haut

**Artikel:** Prima Partner  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554818>

#### **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:** 13.01.2026

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



## Prima Partner

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Situation von Grosseltern erheblich gewandelt. Im Durchschnitt sind sie aufgeschlossener und gesünder, und sie leben länger. Davon profitieren auch die Enkel und deren Eltern.

Adrian Zeller

Wenn Marius Frühschicht hat, fährt noch kein Bus. Der 17-Jährige steckt mitten in einer Berufsausbildung in der Lebensmittelbranche. Jeden Monat muss der Ostschweizer eine Woche lang um 6.00 Uhr auf der Arbeitsstelle sein. Ohne Auto ist dies von Marius Wohnort in einer Landgemeinde nicht zu schaffen. In der Frühschichtwoche holt ihn sein Opa mit dem Auto ab und chauffiert ihn zum Arbeitsplatz.

Pünktlich um 5.15 Uhr rollt der Wagen vor die Türe seines Elternhauses. Dem 76-jährigen Erwin Eisenring macht es nichts aus, jeden Monat eine Woche um 4.30 Uhr früh aus den Federn zu kriechen und

seinen Enkel zu fahren. «Ältere Menschen brauchen nicht mehr so viel Schlaf», meint der pensionierte Beamte schmunzelnd. «Ich halte ein Mittagsschlafchen, dann gleicht sich das wieder aus.» Schon von klein auf sind Marius und sein Grossvater gute Kameraden, die sich bestens verstehen. Die enge Beziehung, die die beiden verbindet, ist heute gar nicht so selten und ungewöhnlich, haben Soziologen festgestellt. Das Verhältnis zwischen den Generationen hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt.

Auslöser ist zum einen der medizinische Fortschritt. Ihm ist zu verdanken, dass heute viele Europäer bei

recht guter Gesundheit ein hohes Alter erreichen. In den letzten 80 Jahren hat die Lebenserwartung um rund drei Jahrzehnte zugenommen.

Auch die 68er-Zeit wird von den Experten ins Feld geführt. Sie weichte starre Rollenvorstellungen und hierarchische Familienstrukturen auf. Vor 50 Jahren hatten Opas, die mit dem Kinderwagen unterwegs waren, Seltenheitswert – heute provoziert dieser Anblick auf der Strasse oder im Supermarkt kaum mehr neugierige oder irritierte Blicke.

Auch die Gestaltungsspielräume der Grossmutter-Rolle sind in den letzten Jahren wesentlich vielfältiger geworden. Das Klischee der gütigen und vor allem selbstlosen Oma ist noch in vielen Köpfen verankert, aber es deckt sich nur sehr bedingt mit der aktuellen Realität. Die Emanzipation hat auch bei den Omas ihre Spuren hinterlassen. Sie sind längst nicht mehr nur stets für andere da, sie gönnen sich Wellnessweekends oder Kreuzfahrten, und sie bewegen sich auf der Tanzfläche beschwingt zu nostalgischen Klängen aus der Flower-Power-Ära.

### Ein lockeres, aber wichtiges Verhältnis

Viele Kleinkinder bezeichnen Oma und Opa als ihre liebsten Personen nach ihren Eltern. Sie sind in den Augen der Kinder oft geduldiger, toleranter, grosszügiger und humorvoller als die eigenen Eltern, dies ergab eine Umfrage der Universität Zürich. Lediglich rund ein Drittel der Befragten nimmt sie als streng, ungeduldig oder distanziert war. Insgesamt hat sich die Beziehung entkrampt. Vom einstigen respektvollen bis gar ehrfürchtigen Umgang mit den Älteren hat sie sich zu einem eher lockeren Verhältnis gewandelt.

Dabei ist auch die Verkleinerung der Familien ein Einflussfaktor. Die Zuwendung und Aufmerksamkeit der Grosseltern muss nicht mehr mit zahlreichen Geschwistern geteilt werden. Die Beziehung ist im Durchschnitt persönlicher und weniger förmlich geworden. Der Kontakt hat sich von einem hierarchischen Gefälle einer partnerschaftlichen Beziehung angenähert. Autoritäre Zurechtweisungen sind seltener geworden. Geben und Nehmen halten sich auf verschiedenen Ebenen die Waage.

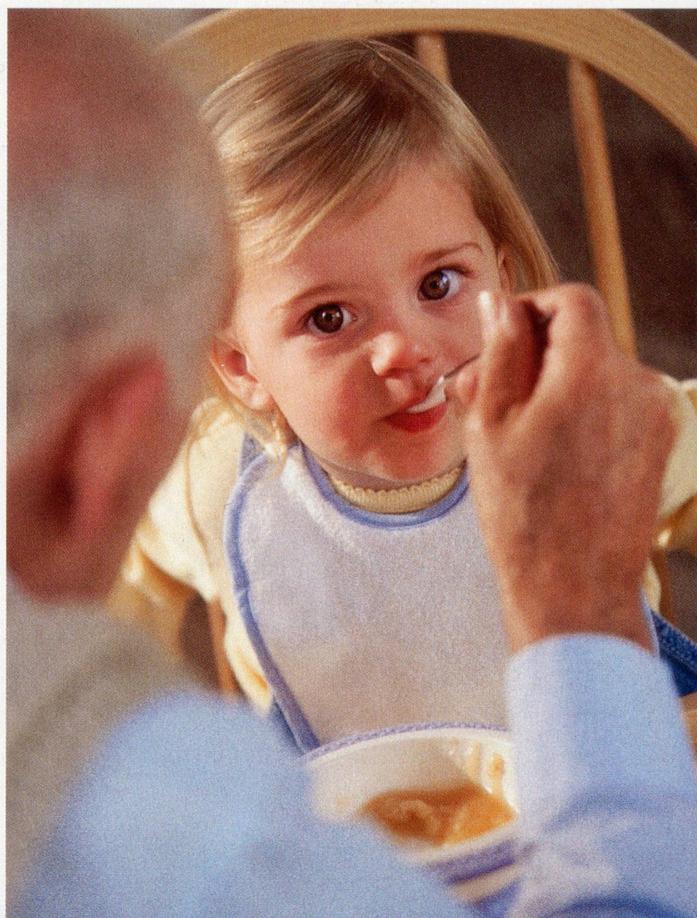
Über 90 Prozent der befragten Grosseltern und Enkel schätzten den gegenseitigen Kontakt als sehr wichtig ein. Untersuchungen zeigen: Kinder mit re-

gelmässigem Kontakt zu ihren Grosseltern können auf einen grösseren Wortschatz zurückgreifen, sie gelten als sozial kompetenter, und ihre Schulnoten sind besser. Sie haben mehr Verständnis für ältere Menschen und ein positiveres Bild vom Alter.

### Beide Seiten profitieren

Jede und jeder fünfte Deutsche zwischen 40 und 85 betreut regelmässig Enkelkinder. Das war nicht immer so. Anfangs des 20. Jahrhunderts wurden die Grosseltern kaum noch als wichtige Stütze des Familienlebens wahrgenommen. Es hiess, sie würden die Enkel nur verwöhnen, wären aber körperlich und geistig nicht mehr fähig, sich aktiv um die Kinder zu kümmern. Sie galten eher als gebrechliche Störenfriede, welche die Erziehungsbemühungen nur durchkreuzten.

Heutige Omas und Opas entlasten dank ihrem mehrheitlich guten Gesundheitszustand die Eltern. In der Schweiz erbringt die ältere Generation jedes Jahr rund 100 Millionen Stunden an Leistungen in der familiären Betreuung. Das verschafft den Eltern zeitliche Freiräume für Erwerbstätigkeit und für Weiterbildungen. Auch bei Krankenhaus-Aufenthalten springen öfters die Grosseltern ein.





Heutige Grosseltern sind oft körperlich noch sehr fit und für jede Aktivität zu haben.

Sie verfügen häufig über das, was den Eltern mangelt: Zeit, Musse und Gelassenheit. Sie können eine unverkrampfte Beziehung leben, ohne die direkte Erziehungsverantwortung zu tragen und unangenehme Sanktionen durchsetzen zu müssen.

### Gemeinsame Abenteuer

Wer sich in der zweiten Lebenshälfte vital und unternehmungslustig fühlt, kann mit den Enkeln auf unterschiedlichste Weise aktiv sein. Heute sind es oft Grosseltern, die den Kleinen das Schwimmen oder das Fahrradfahren beibringen. In früheren Generationen lernten sie es meistens durch die Eltern. Besuche im Zoo, im Erlebnispark sowie Schifffahrten, Wanderungen mit Picknick oder Grillfeuer sind beliebte gemeinsame Abenteuer. Im Winter setzt man sich auch mal gemeinsam auf den Rodelschlitten, geht Skifahren oder Schlittschuhlaufen.

Oma und Opa spielen auch beim Vermitteln von Werten und familiären oder regionalen Traditionen eine wichtige Rolle. Sie können besonders gut jene Dimensionen aufzeigen, die über den Alltag hin-

ausreichen: Kinder sind für Bräuche und für Rituale ganz besonders empfänglich.

### Wichtige Gesprächspartner

Bei den Kindern beliebte Aktivitäten sind gemeinsames Kochen, Backen und Spielen. Während die Grosseltern oft davon ausgehen, sie müssten ihren Enkeln viele interessante und abwechslungsreiche Aktivitäten bieten, wollen diese in erster Linie, dass Opa und Oma ganz einfach da sind und Zeit für sie haben. Die Grosseltern sind so etwas wie der ruhende Pol, während die eigenen Eltern oft von der Hektik des Alltags mit seinen vielen Aufgaben und Pflichten auf Trab gehalten werden.

**Enkel sind die Belohnung für jahrelange Kindererziehung.** Jane Robinson

Aus Sicht der Enkel sind vor allem die Stabilität der Beziehung, das Vertrauensverhältnis sowie die uneingeschränkte Akzeptanz durch die Grosseltern wichtig. Erst in zweiter Linie zählt für sie die Häufigkeit des Kontaktes.

Anders ausgedrückt: in der Grosseltern-Enkel-Beziehung kommt Qualität vor Quantität. Im Pubertätsalter werden aus Sicht der Jugendlichen Diskussionen mit den Grosseltern über gesellschaftliche Aspekte als besonders wichtig eingestuft. Intime Themen sind dagegen als Gesprächsstoff nicht geschätzt; über körperliche Veränderungen oder Liebeskummer wollen die Heranwachsenden mit Oma und Opa kaum reden, sagten sie in Umfragen.

### Grosseltern bieten Stabilität

Dennoch bildet insbesondere während der Pubertät ein stabiles Verhältnis zu Oma und/oder Opa einen wichtigen Anker und Ausgleich. Wenn die emotionale Beziehung zu den Eltern von Auf und Ab geprägt ist, sind verlässliche Bezugspersonen besonders wichtig. Opa und Oma hören geduldiger zu als die eigenen Eltern, stellen die Enkel fest. Sie fallen einem weniger ins Wort und können besser andere Meinungen gelten lassen.

Den Grosseltern kommt auch grosse Bedeutung zu, wenn es in der Partnerschaft der Eltern kriselt. Dann sind sie für die Kinder und Jugendlichen ein stabilisierender Faktor ausserhalb des eigenen Zuhause.

## Mit den Enkeln jung bleiben

Im Gegenzug bleiben die Älteren im Kontakt mit den jungen Familienmitgliedern beim raschen gesellschaftlichen Wandel auf dem Laufenden. Durch sie sind sie näher an den sozialen und kulturellen Entwicklungen, fühlen sich jünger und weniger von der Gesellschaft abgehängt.

Im Dialog mit jungen Menschen stehen ganz andere Themen im Vordergrund als in dem mit anderen Senioren. Insbesondere bei der rasanten Entwicklung in der digitalen Welt bleiben die Grosseltern über ihre Enkel am Puls der Zeit. Ständig entstehen neue Fachbegriffe, die man kennen muss, wenn man Nachrichtensendungen und Zeitungsartikel verstehen will. Da ist etwa von Apps, von Smartphones und von Cyberattacken die Rede – wer könnte das besser erklären als ein Enkelkind, das sich auskennt?

Wie Marktanalysen zeigen, bereiten rund einem Fünftel der älteren Menschen Computerspiele grosses Vergnügen. Sie wurden durch ihre Enkel mit dem

Spielevirus angesteckt. Besonders Gedächtnis-, Lern- und Logikspiele sind sehr beliebt.

## Die richtige Nähe und Distanz

Auch wenn die Entwicklung der letzten Jahrzehnte für alle drei Generationen viele Vorteile gebracht hat, kann es zu Spannungen kommen. Eltern schätzen es nicht, wenn sich die Grosseltern zu sehr in die Erziehung einmischen. Wer die Verantwortung trägt, bestimmt auch die Regeln: Wenn Oma und Opa nicht am gleichen Strick ziehen, sind Konflikte vorprogrammiert. Kinder können schon früh begreifen, dass bei den Grosseltern nicht alles gleich gemacht wird wie zuhause, aber zu grosse Gegenstände wirken verwirrend.

Zu beachten gilt es auch, dass die Enkel je nach Entwicklungsphase einen eher nahen oder etwas distanzierteren Kontakt zu den Grosseltern wünschen. Die wechselnden Bedürfnisse nach Intensität der Beziehung sollten diese grosszügig respektieren und lieber keine Nähe einfordern, wo diese vorübergehend nicht gewünscht ist. ■

