

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 2

Artikel: Es geht darum, einen eigenen Weg zu finden
Autor: Obrist, Beatrice / Ugolini, Bettina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818745>

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: 21.01.2026

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

NEUE BEZIEHUNGSKONSTELLATIONEN Der gesellschaftliche Wandel mit der höheren Lebenserwartung birgt neue Herausforderungen. Diese halten sowohl für die erwachsenen Söhne und Töchter als auch für die alten Eltern neue Aufgaben bereit. Ein Gespräch mit Bettina Ugolini*.

Es geht darum, einen eigenen Weg zu finden

Interview // BEATRICE OBRIST

Wie sieht die Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne aus?

BETTINA UGOLINI: Die Eltern-Kind-Beziehung durchläuft im Laufe des Lebens immer wieder neue Phasen, die unterschiedlich gekennzeichnet sind. In der Kindheit haben wir als Hauptmerkmal eine grosse Verbundenheit zwischen den Generationen – Verbundenheit deshalb, weil die Kinder in grossem Massse von den Eltern abhängig sind und das tun, was diese sagen, raten oder verlangen.

In der Pubertät ist das Hauptmerkmal die Abgrenzung. Alles möchte der Heranwachsende sein, nur nicht so «uncool» wie Mutter oder Vater, denn die sind schon so alt und haben vom Leben gar keine Ahnung mehr. Das heisst, um sich selbst zu finden, muss der Pubertierende sich von der Generation der Eltern lösen und abgrenzen. Im Erwachsenenalter leben die Generationen in Unabhängigkeit voneinander, das heisst, es ist ein Nebeneinander der Generationen mit bestimmten Berührungspunkten, wobei beide – Eltern und erwachsene Kinder – selbstständig und autonom sind. Dann folgt die Lebensphase Alter, und es stellt sich die Frage: Was brauchen wir nun? Das Plädoyer lautet: Wir brauchen eine neue ausbalancierte Verbundenheit. Wenn Eltern hilfsbedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen. Dabei kommen dann auch die alten Familienmuster zum Vorschein. Gemeinsam muss ausgelotet werden, wie viel Verbundenheit in der Familie jetzt möglich ist.

«Werden Eltern pflegebedürftig, rücken Familien wieder näher zusammen.»

Wie sieht diese Beziehung im Erwachsenenalter aus?

Hierfür gibt es das Konzept der «filialen Reife». Es geht davon aus, dass die Eltern-Kind-Beziehung bei Eintritt von Hilfsbedürftigkeit noch einmal eine ganz neue Phase durchläuft, das heisst, alle erleben zwischen 40 und 50 als Kinder, dass die Eltern nicht mehr einfach Halt für sie selbst sind. Auch wenn wir unabhängig von ihnen sind, ist es doch gut zu wissen, dass sie da sind. Man merkt, dass jetzt eine gewisse Bedürftigkeit eintritt. Es verändert sich etwas. In der Psychologie spricht man an dieser Stelle auch von einer anderen Form der Liebe und Zuneigung, nämlich dann, wenn es einem als erwachsenes Kind gelingt, die Eltern zum ersten Mal nicht nur als Eltern zu sehen, sondern als Individuen mit eigenen Interessen und eigener Lebensgeschichte. Sie sind eben nicht nur Vater und Mutter, sondern sie sind Menschen mit einer eigenen Biografie, mit Zielen, Wünschen und Träumen, die sich verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben. Es geht darum, Respekt zu entwickeln vor ihrer Biografie und eine filiale, kindlich reife Haltung zu entwickeln. Meist ist das an eine Krise gekoppelt. Oft stellt sich nämlich ein Gefühl der Unsicherheit ein, wenn die Eltern selbst bedürftig werden. Denn das hat auch Auswirkungen auf das Leben des erwachsenen Kindes. Erst wenn es gelungen ist, diese Krise zu bearbeiten, den Eltern als Erwachsener zu begegnen und sie als erwachsene Menschen wahrzunehmen – erst dann ist es möglich, die Verantwortung für die Pflege und Betreuung, zumindest zum Teil, zu übernehmen.

Was an dieser Stelle nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden. Das ist eine Problematik, die sehr häufig auftritt, die aber die Kinder überfordert

und dazu führt, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit verändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.

Welche Aufgaben stellen sich den alternden Eltern?

Auch alternde Eltern haben eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen, denn sie müssen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie müssen lernen, ihre Situation, das Älter- und Schwächerwerden auf diesen verschiedenen Ebenen zu akzeptieren. Und sie müssen lernen, die neue Rolle der Kinder anzunehmen und zu tolerieren. Sie müssen Abschied nehmen von dem Wunsch, reziprok Unterstützungsleistungen auszutauschen. Dazu gehört auch, dieses ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren. Die Praxis zeigt, dass das für alte Menschen oft sehr, sehr schwierig ist. Auch wenn Umfragen zeigen, dass alte Menschen zuerst von ihrem Ehepartner gepflegt werden möchten und an zweiter Stelle von den eigenen Kindern, weiß man doch erst, was es heißt, die Verantwortung an die Kinder abzugeben, wenn man wirklich in der Situation ist.

Wie kann diese Beziehung auch im Betreuungsfall gelingen?

Oft sind unausgesprochene Erwartungen der Kern allen Übels. Offen über Erwartungen und Wünsche reden hilft. Ein weiterer wichtiger Punkt: Grenzen einhalten – nicht im Sinne von ausgrenzen, sondern Grenzen einhalten in Eltern-Kind-Beziehungen, weil wir so eng miteinander verstrickt sind. Schliesslich braucht es Respekt. Man soll Wertschätzung haben vor dem, was möglich ist, und daran denken, dass in dieser Situation eine lange Lebens- und Beziehungs-geschichte wirksam wird. Es geht für Familien darum, nicht auf andere zu schauen, sondern einen eigenen Weg im Umgang mit Pflegebedürftigkeit zu finden und diesen Weg dann auch zu gehen.

//ZUR PERSON

*Dr. phil. Bettina Ugolini ist Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau. Am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich leitet sie die Beratungsstelle LiA – Leben im Alter, psychologische Beratung zum Altern. Weitere Informationen: www.zfg.uzh.ch oder Tel. 044 635 34 20. Sie ist Co-Autorin (mit Cornelia Kazis) des Buches «Ich kann doch nicht immer für dich da sein», Wege zu einem besseren Miteinander von erwachsenen Kindern und betagten Eltern, welches 2008 im Pendo Verlag erschienen ist. Soeben neu erschienen im Limmat Verlag: «Wegweiser Alter. Kurz & Bündig» (Ratgeber DRS1).



//GENERATIONENMIX

- > **Intergeneration:** Die Plattform für Generationenprojekte, www.intergeneration.ch
- > **Prix Chronos:** Der Literaturpreis der Generationen. Tel. 044 283 89 81, info@prix-chronos.ch, www.prix-chronos.ch
- > **Generationen.ch:** Ideenbörse zu Generationenprojekten zum Nachahmen. Tel. 031 385 16 16, info@generationen.ch, www.generationen.ch
- > **Grossmütterrevolution:** Netzwerk, Plattform, Think-Tank. Die neuen Grossmütter leisten einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Generationenbeziehungen im Wandel der Gesellschaft und damit zur Lebensqualität und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt. Das Migros-Kulturprozent fördert mit dem Projekt bestehende oder sich bildende Netzwerke von Grossmüttern und versteht sich als Plattform und Think-Tank für deren gesellschaftliches und politisches Engagement. www.grossmuetterrevolution.ch
- > Website von Prof. Dr. François Höpflinger > Generationenfrage und Generationenbeziehungen, Texte und Unterlagen zu Generationenverhältnissen und Generationenbeziehungen. www.hoepflinger.com
- > **Senior Design Factory:** Diese bringt alte und junge Menschen als gleichwertige Partner zusammen und fördert durch gemeinsame kreative Projekte aktiv den Austausch unter den Generationen. www.senior-design.ch
- > Ein Interview mit Pasqualina Perrig-Chiello aus VISIT 4/2008 anlässlich des Erscheinens des «Generationenberichts Schweiz» kann als PDF heruntergeladen werden. www.zh.pro-senectute.ch > Magazin VISIT > Generationenbericht Schweiz

//PROJEKTWETTBEWERB

- > Die Heinrich & Erna Walder-Stiftung schreibt ihren Konzept- und Projektwettbewerb zum Thema «Leben und Wohnen im Alter – Selbstbestimmung und Innovation» zum fünften Mal aus.
- > Bei den Wettbewerbseingaben kann es sich um noch nicht realisierte Ideen, Projekte und Konzepte aus unterschiedlichsten Bereichen, die sich mit dem Wohnen im Alter befassen, handeln. Beispiele: Neu-, Um- oder Ausbauten, Reorganisationen, neue Wohn-, Betreuungs-, Pflege- und Weiterbildungsformen oder Präventionsprojekte.
- > Bedingung: Die eingereichten Ideen, Projekte und Konzepte müssen im Kanton Zürich verwirklicht werden.
- > Gesamtpreissumme: maximal 100 000 Franken
- > Eingabeschluss: 15. August 2011
- > Die Preisverleihung ist öffentlich und findet am 25. November 2011 in Zürich statt.
- > Details zum Wettbewerb, Reglement und Teilnahmeformular: www.walder-stiftung.ch > Projektwettbewerb 2011