

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Im Spagat zwischen den Generationen  
**Autor:** Hutchison, Sara / Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724048>

#### 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:** 21.02.2026

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

Bäckerei

201



# Im Spagat zwischen den Generationen

Erwachsene Kinder und Grosskinder oder noch halbwüchsige Söhne und Töchter, alte Eltern, berufliche Anforderungen und eigene Bedürfnisse: Frauen und Männer im mittleren Alter werden oftmals von vielen Seiten gefordert. In diesem Spannungsfeld müssen sie eine Balance finden.

Amélie M. (51) (alle Namen der Redaktion bekannt) ist Pflegefachfrau und arbeitet teilzeitlich in einem Akutspital. Sie hat eine erwachsene Tochter und einen Sohn im Teenageralter. Vor Kurzem ist ihr langjähriger Partner definitiv bei ihr eingezogen.

Die Tochter ist nach einem längeren Auslandaufenthalt wieder bei der Mutter untergeschlüpft – nur vorübergehend, wie sie sagt. Der Sohn hat nach einer schwierigen Schulkarriere endlich eine Lehrstelle gefunden. Seine eher depressive Art macht es ihm aber schwer, sich unter Gleichaltrigen zurechtzufinden. Da erleidet Amélie alleinstehende Mutter einen Hirnschlag. Die Probleme beginnen, als die Mutter aus dem Spital entlassen wird, wie Amélie M. erzählt.

«Mutter weigert sich, fremde Hilfe ins Haus zu lassen. Sie verlässt sich ganz auf mich und meint, diese wenigen Handreichungen, die sie nötig habe, könne ich doch problemlos erledigen. Ich sei ja ihre Tochter. Seit Wochen fahre ich nach der Arbeit und an meinen freien Tagen zu ihr, mache Einkäufe, putze das Nötigste und kuche ihr ein kleines Abendessen. Ich habe mit Pro Senectute, mit dem Arzt und mit der Spitex Kontakt aufgenommen. Alle sagen mir dasselbe: Ich kann meiner Mutter eine externe Hilfe nicht aufzwingen, sie sei ja nicht bevormundet. Ich müsste für meine Mutter eine Beistandschaft beantragen. Das kann ich nicht. Meine Mutter war in ihrem Beruf sehr geschätzt. Daneben hatte sie keine besonderen Freundschaften. Jetzt ist sie 82-jährig und allein. Das beendet mich sehr.»

Wenn ich von einem Heimeintritt rede, beschimpft sie mich. Und telefoniert zwei Stunden später, um sich zu entschuldigen. Daneben braucht mich auch mein Sohn noch sehr: Gespräche mit dem Lehrmeister, mit dem Jugendpsychologen ... Ja, und das Zusammenleben mit der heimgekehrten Tochter ist auch nicht ganz problemlos.

Ich erlebe eine ganze Palette von Gefühlen: Angst und Wut, Selbstmitleid und Trauer. Und ganz viele Schuldgefühle. Der Mutter gegenüber, weil ich trotz allem nicht mehr Zeit für sie aufbringen und sie auch nicht bei mir wohnen lassen will – obwohl mir natürlich bewusst ist, wie viel sie für mich getan hat.

Meinem Sohn gegenüber quäle ich mich mit der Frage, ob ich in seiner Erziehung wohl etwas falsch gemacht habe. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich zwischen den Fronten erstickte. Ich habe ja auch noch meinen Beruf und meinen Partner. Alle kommen zu kurz. Selbst der Hund muss sich mit kürzeren Spaziergängen begnügen.»

So wie Amélie geht es einem grossen Teil der Männer und Frauen im mittleren Alter – in der wissenschaftlichen Literatur bezieht sich diese Bezeichnung auf die Lebensphase zwischen 40 und 64 Jahren. Dank der gestiegenen Lebenserwartung haben heutzutage mehr als ein Drittel der 50- bis 55-Jährigen noch beide Elternteile und sogar mehr als vierzig Prozent noch ihre Mutter oder ihren Vater. Jede dritte Person zwischen 40 und 55 Jahren hat noch mindestens einen hilfs- oder pflegebedürftigen El-

ternteil – neben der eigenen Familie, der beruflichen Beanspruchung, den persönlichen Bedürfnissen und oft noch politischen Ämtern oder anderen gesellschaftlichen Aufgaben.

In der Generationenfolge stehen Menschen im mittleren Lebensalter zwischen den Eltern und den Kindern oder Grosskindern. Sie spüren gewisse Ansprüche und Erwartungen von zwei Seiten und wissen, dass sie diesen kaum gerecht werden können oder wollen. Wegen dieser Situation zwischen den Generationen wird diese Altersgruppe auch Sandwichgeneration genannt.

«Sich in diesem Spannungsfeld ohne Schuldgefühle zu bewegen, die verschiedenen Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen und sich dabei auch Grenzen zu setzen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe und gehört zu den Herausforderungen im mittleren Lebensabschnitt», sagt die Psychologin und Altersforscherin Sara Hutchison (siehe Interview Seite 17).

Die Berner Theologin und Pfarrerin Isabelle Noth setzt sich aus theologischer Sicht mit dem mittleren Lebensalter auseinander. Sie möchte Menschen in dieser Situation ermutigen, ihre persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten ernst zu nehmen und aufkommende Schuldgefühle auszuhalten: «Man meint, nicht Nein sagen zu können, und mutet sich alles zu, man will perfekt sein und keine Fehler machen.»

Dieses «perfekte» Menschenbild zeugt laut der Theologin von der vorherrschenden gesellschaftlichen Norm: «Im Berufsleben stehen Produktivität und Leis-



tung im Zentrum, Versagen und Grenzen haben keinen Platz.»

Isabelle Noth weigert sich, Menschen aus dieser ökonomischen Perspektive zu betrachten. «Leben ist viel mehr als messbare Leistung; es beinhaltet auch Verletzlichkeit und Unvermögen.» Das Eingeständnis, nicht perfekt zu sein, wäre bei der Sandwichgeneration dringend nötig – gerade weil diese Perfektion von ihr erwartet werde. «Mut zur Unvollkommenheit befreit von eigenen Ansprüchen. Im Wissen, dass einem nie alles gelingt, lässt es sich mit den verschiedenen Herausforderungen im mittleren Lebensalter besser umgehen.»

Isabelle Noth plädiert dafür, Probleme innerhalb der Generationen nicht stur mit dem Kopf lösen zu wollen, sondern vielmehr auszuprobieren, wo die eigenen Möglichkeiten und Grenzen liegen: Halte ich es aus, Mutter nur einmal in der Woche zu besuchen? Geht es, wenn ich jeden Freitagnachmittag mein Enkelkind hüte? Ist es für mich okay, wenn ich jeweils am Sonntagmorgen mit meinem Vater telefoniere? Will ich gleichzeitig mit dem wöchentlichen Grosseinkauf auch denjenigen für die Eltern machen?

Markus (62) und Anna (56) sind seit mehr als zwanzig Jahren verheiratet. Beide sind berufstätig, er als Zimmer-

mann, sie als Bibliothekarin. Das Paar hat für sich eine Möglichkeit gefunden, sich ohne Schuldgefühle zwischen den Generationen zu bewegen:

«Als unsere Tochter mit zwanzig schwanger wurde, machte uns das schon zu schaffen. Gerade hatten wir eine schwierige Zeit mit unseren jeweiligen Müttern hinter uns: Zeitgleich und unabhängig voneinander waren sie immer schwächer und hilfsbedürftiger geworden. Wir mussten für sie einen Heimplatz organisieren. Glücklicherweise haben wir beide je einen Bruder; die Verantwortung und die Arbeit waren so auf vier Schultern verteilt. Am schwierigsten war die Zeit des Umzugs. Wirklich gut geht es uns erst wieder, seit wir sehen, wie sich unsere Mütter am neuen Ort wohl fühlen. Das ist die grösste Entlastung!»

Wir haben einst entschieden, dass wir unseren Beruf nicht aufgeben würden. An diesem Entschluss änderte sich auch nichts, als unsere Tochter schwanger wurde. Sie und ihr Partner sind beide noch in der Ausbildung. Natürlich unterstützen wir die junge Familie finanziell. Wir waren auch sehr damit einverstanden, als sie in unsere Nähe ziehen wollte. Unser Engagement als Grosseltern ist absolut freiwillig. Fix eingeplant ist einzig,

dass wir die Kleine einmal in der Woche von der Kindertagesstätte abholen. Zu Weihnachten haben wir den Jungen sechs freie Abende geschenkt. Dann übernachtet die Enkelin bei uns. Für uns haben die Jungen Priorität: Bei ihnen liegt die Zukunft, während unsere Mütter auf das Lebensende zugehen.

Diese besuchen wir alle zwei Wochen. Die Besuche sind ein Ritual und uns ein Bedürfnis. Auch wenn sie geistig recht verwirrt sind, sind sie unsere Mütter geblieben. Irgendwie möchte man ihnen auch etwas zurückgeben. Hinzu kommt die Überlegung, dass es nicht mehr so lange geht und diese Besuche schliesslich das Einzige sind, was wir ihnen noch zuliebe tun können. Eine Bereicherung? So empfinden wir es nicht. Schuldgefühle haben wir keine. Die Generation über und unter uns macht es uns allerdings leicht. Sie stellt keine Forderungen, und wir mussten uns gar nie abgrenzen. Unsere Verpflichtung als Sandwichgeneration ist eher eine Frage der Organisation und den Jungen gegenüber der Finanzen. Das machen wir, so gut wir können.»

«Den Eltern etwas zurückgeben» – das scheint für die mittlere Generation eine Selbstverständlichkeit zu sein. In ihrem Buch «In der Lebensmitte» schreibt die Psychologiprofessorin Pasqualina Perdig-Chiello von 95 Prozent der Männer und Frauen zwischen 45 und 55 Jahren, die es als moralische und ethische Pflicht erachteten, alte Eltern zu unterstützen und ihnen Hilfe anzubieten. Eine nicht unbedingt dankbare Aufgabe: 80 Prozent der Befragten finden, dass ihre Eltern zu viel von ihnen erwarten. 60 Prozent sind der Meinung, dass ihre Hilfeleistung zu wenig geschätzt werde. Es scheint, dass der grosse Teil der alten Eltern die Hilfe ihrer erwachsenen Söhne und Töchter als Selbstverständlichkeit annimmt.

Eine zusätzliche Schwierigkeit sind die neuen Rollen, die Männer und Frauen in der Lebensmitte einnehmen müssen. Wie Anne-Marie (58). Die Lehrerin und Schulleiterin hat eine Tochter, die Psychologie studiert. In dieser Beziehung wird sie herausgefordert; plötzlich gibt es Themen, die partnerschaftlich diskutiert werden müssen. Von ihrer Rolle als fürsorgliche Mutter muss sie sich verabschieden, darauf reagiert ihre volljährige Tochter ablehnend und gereizt. Gleichzeitig spürt Anne-Marie, wie sich auch die Rolle ihrem alten Vater gegenüber verändert. Die Erfahrungen, die sie dabei macht, erlebt sie als Geschenk.

«Ich bin im Sandwich – und damit an zwei Fronten. Trotzdem möchte ich nicht, dass es anders wäre. Ich habe eine gescheite, schöne Tochter. Die Gespräche mit ihr sind manchmal ganz schön anstrengend. Auf der anderen Seite mein Vater, sehr gebrechlich, alt und krank. Er wohnt ganz in der Nähe, und ich unterstütze ihn stark. Wir haben erst seit dem Tod meiner Mutter – meine Eltern liessen sich scheiden, als ich volljährig wurde – wieder zusammengefunden. Sein Zerfall geht mir nahe: Er ist nicht mehr der Vater, den ich einmal hatte.

Diesen Rollenwechsel in unserer Beziehung erlebe ich aber auch als Chance. Früher war ich nie das Vorzeigekind. Auf dem Podest stand mein Bruder. Das war für mich oft demütigend. Jetzt bin ich plötzlich als frühere Randfigur ins Zentrum gerückt, ich werde wahrgenommen und anerkannt. Das bedeutet mir viel. Wenn ich jetzt meinen Vater sehe, empfinde ich vor allem Trauer. Trauer über den Abschied, der vor uns liegt. Trauer darüber, was wir in unserer Beziehung alles verpasst haben. Gleichzeitig ist uns geschenkt worden, was ich nach meiner Kindheit nie für möglich gehalten hätte: Versöhnung.»

Nicht selten fallen solch neue familiäre Verpflichtungen in die Zeit der eigenen Neuorientierung, die in der Regel nach dem Abschluss der Familienphase einsetzt. Die Wechseljahre, das Bedürfnis nach Selbstfindung und Autonomie, manchmal auch die sogenannte Midlife-Crisis, oft der Wunsch nach einem neuen Aufbruch oder einem Richtungswechsel im eigenen Leben gehören ebenfalls zur Lebensmitte. Für viele Frauen – Männer sind deutlich weniger betroffen – geht allen eigenen Bedürfnissen zum Trotz die Versorgung der Kinder nahtlos in die

Unterstützung der Eltern über. Von der Gesellschaft wird dieses Engagement immer noch als selbstverständlich erachtet und von einer Frauengeneration zur nächsten übertragen. Elisabeth (48) ist Mutter zweier erwachsener Söhne und einer halbwüchsigen Tochter. Sie ist Bäuerin auf dem familieneigenen Hof:

«Meine Mutter pflegte ihre Mutter bis zu ihrem Tod. Ich erinnere mich, wie ich als Kind oft noch schnell zur Grossmutter nach oben ging, um ihr eine kleine Handreichung zu machen. Unsere Grossmutter hatte ihrerseits bereits die Urgrossmutter gepflegt. Ich bin mit diesem Familienverständnis aufgewachsen. Jetztwohnt meine Mutter im oberen Stock, meine fast erwachsene Tochter ist eingebunden in die Versorgung ihrer Grossmutter. Ich möchte diese Tradition nicht durchbrechen – noch nicht. Dass ich meine Mutter allerdings bis zu ihrem Tod pflegen werde, kann ich mir nicht vorstellen. Das sage ich ihr manchmal. Davon will sie allerdings nichts

wissen. Auch nicht, wenn ich ihr vom Altersheim im Dorf erzähle oder ihr Prospekte heimbringe. Sie hofft, dass sie einfach eines Morgens nicht mehr aufwachen werde. Mein Bruder übernimmt für unsere Mutter wenigstens die administrativen Verpflichtungen. Mit persönlicheren Hilfeleistungen aber will er nichts zu tun haben. Auch mein Mann zieht sich eher zurück. Wenn ich nach einem strengen Arbeitstag noch Mutters Haushalt gemacht und sie ins Bett gebracht habe, dann frage ich mich manchmal schon: ‹Darf ich denn nicht auch glücklich sein?›»

«Doch», sagt die Theologin Isabelle Noth. «Jeder Mensch hat die Verpflichtung, mit seinem Leben achtsam und sorgfältig umzugehen.» Manchmal gelte es, eine Güterabwägung vorzunehmen: «Wohlbefinden und Glück darf nicht nur den anderen zugestanden werden.» Isabelle Noth rät zur Schaffung von eigenen Freiräumen, zum Ausbruch aus gewohnten Pfaden, zum Ausschöpfen neuer Möglichkeiten – auch wenn es sich dabei nur um Alltagskleinigkeiten handle. Sie ist überzeugt, dass man ein Grundgefühl von Geborgenheit und Getragensein im Leben einüben könne. «Auf einem solchen Boden können auch in schwierigen Zeiten überraschende und bereichernde Momente eintreten.» Usch Vollenwyder

Interview mit der Gerontopsychologin  
Sara Hutchison auf Seite 17.



## Lektüre zum Thema

Pasqualina Perrig-Chiello: «In der Lebensmitte. Die Entdeckung des mittleren Lebensalters», NZZ Verlag, Zürich 2010 (4. Auflage), 159 Seiten mit vielen Fotos, ca. CHF 48.–.

Inserat

**Tun Sie Ihren Füssen etwas Gutes:**

**Socken und Bettsocken  
für Damen und Herren  
aus Schurwolle oder Baumwolle  
in höchster Qualität**

Der Erlös kommt vollumfänglich sozialen und kirchlich-sozialen Projekten zugute.  
Eine Initiative der Höngger Bazarfrauen, Ref. Kirchgemeinde Zürich-Höngg.

## Mit handglismete Socke!

**Melden Sie uns Ihre Wünsche  
und rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne:**

**Tel. 043 311 40 60**

**...oder bestellen Sie online:  
[www.handglismets.ch](http://www.handglismets.ch)**

Reformierte Kirchgemeinde Höngg  
Ackersteinstrasse 190, 8049 Zürich

# «In der Sandwichposition muss man mit sich selber im Reinen sein»

Ist das Bild des Sandwichs für die Generation zwischen alten Eltern und heranwachsenden oder erwachsenen Kindern überhaupt zutreffend? Das Bild stimmt nur bedingt. Natürlich spürt die mittlere Generation von zwei Seiten gewisse Erwartungen. Doch viele Frauen sind heute berufstätig. Sie müssen auch dort den Ansprüchen genügen. Oft kommt ein gewisser Druck deshalb von drei Seiten her.

**Kann es einem in der Position zwischen drei Fronten überhaupt wohl sein?** Es ist sicher anspruchsvoll. Man muss versuchen, die verschiedenen Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen. Es kann aber auch erfüllend sein, verschiedene Rollen auszuüben –

also nicht nur Mutter, sondern ebenfalls berufstätig zu sein und den alten Eltern gegenüber noch gewisse Hilfeleistungen zu erbringen.

**Erfordert es nicht sehr viel Flexibilität, diese verschiedenen Rollen auszuüben?** Doch – vor allem, weil diese Rollen in der Lebensmitte neu definiert werden müssen.

Gegenüber den erwachsenen Kindern tritt ein partnerschaftliches Verhältnis in den Vordergrund. Gegenüber den Eltern findet ein eigentlicher Rollenwechsel statt. «Filiale Krise» nennt die Wissenschaft diesen Prozess. Erwachsene Kinder müssen erkennen und akzeptieren, dass ihre Eltern nicht mehr der feste Fels in der Brandung sind, sondern vermehrt ihrer Hilfe und Unterstützung bedürfen.

**Die grosse Mehrheit der erwachsenen Kinder ist ja auch bereit, diese Unterstützung zu gewähren – trotz Schwierigkeiten. Warum eigentlich?** Man fühlt sich den Eltern gegenüber verpflichtet. Vielfach ist es ja nur wenige Jahre her, da hat man



**Sara Hutchison** studierte an der Universität Bern Psychologie und doktorierte 2008 in Gerontopsychologie. Sie arbeitet mit in verschiedenen Forschungsprojekten im Themenbereich mittleres und höheres Lebensalter und hat einen Lehrauftrag an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Zürich. Sara Hutchison ist verheiratet, hat eine zweieinhalbjährige Tochter und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Bern.

als mittlere Generation noch sehr profitiert von den eigenen Eltern: Sie übernahmen einen Teil der Kinderbetreuung, waren Ansprechpartner in Krisensituatiosn und halfen oft auch in finanziellen Notlagen. Dafür möchte man den Eltern auch etwas zurückgeben.

**Ist das in allen Familien so?** Studien zeigen, dass frühe positive Beziehungen zwischen Eltern und Kindern in der Regel ein Leben lang halten und meist auch auf die nächste Generation übertragen werden. Es ist diese sichere Bindung zwischen den Generationen, die dazu führt, dass Familienmitglieder eher bereit sind, sich gegenseitig Hilfe und Unterstützung zu gewähren.

**Und in Familien, in denen die Beziehungen schlecht waren?** Schwierige Beziehungen werden in der Regel nicht besser, weil die Eltern in einem gewissen Alter dann Hilfe und Unterstützung brauchen. Besonders schwierig wird es auch dort, wo Eltern eine grosse Erwartungshaltung haben und diese noch kombiniert ist mit fehlender

Wertschätzung. Alte Eltern müssen ihren erwachsenen Kindern auch ein eigenes Leben zugestehen.

**Und wenn Eltern das nicht akzeptieren können oder wollen?** Man muss lernen, sich ohne Schuldgefühle abzugrenzen – und zwar den Eltern und den erwachsenen Kindern gegenüber. Eigentlich ist es ein neues Aushandeln in der Beziehung zwischen den Generationen. Als Betroffene in der Sandwichposition muss ich zudem mit mir selber im Reinen sein und für mich abklären: Welche Erwartungen bin ich bereit zu erfüllen? Bei der Betreuung der Enkelkinder? Bei der Unterstützung der alten Eltern? Diese Haltung gilt es klar zu deklarieren, solche Themen müssen offen auf den Tisch gelegt werden.

**Wo bekommt man selber Unterstützung und Hilfe?** Kraftquellen sind zum Beispiel eine gute Partnerschaft und die eigenen Kinder. Diese sind ja nicht nur eine Verpflichtung, sondern ebenso sehr eine Ressource. Auch aus dem Beruf kann man Kraft schöpfen, ebenso wie im Gespräch mit anderen Betroffenen. Und schliesslich kann auch der Umgang mit den alten Eltern beherbernd sein: Man bekommt die Chance, sie noch einmal auf eine andere Art und Weise kennenzulernen und mit ihnen in eine neue Beziehung zu treten. Aufgaben können nicht nur drücken, sondern auch stützen.



**Ein schöner Gedanke: Im Sandwich wird man nicht nur zerdrückt ... sondern auch gestützt – vorausgesetzt, man erfährt in seinem Engagement Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung. Dann bleibt die Sandwichposition zwar immer noch anspruchsvoll, sie fordert Kraft und Zeit, aber auf der emotionalen Ebene bekommt man auch viel zurück.**