

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** "Ompas sind ein Ruhepol"  
**Autor:** Zeltner, Eva  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724836>

### **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:** 15.04.2026

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

# «Ompas sind ein Ruhepol»

Haben es die Grosseltern von heute einfacher, oder ist ihre Rolle anspruchsvoller geworden? Die 68er-Generation verbannte die Grosseltern in die autoritäre Ecke. Erst die modernen Familienformen haben die Ompas, so lautet das Kürzel für Omas plus Opas, aufgewertet. Ohne deren regelmässigen Einsatz wäre für viele Mütter und Alleinerziehende eine ausserhäusliche Berufsarbeit unmöglich. Das fordert von Grosseltern mehr Flexibilität, Zeit und den Verzicht auf eigene Pläne.

Die Spannweite, in welchem Alter jemand Grossmutter oder Grossvater wird, ist grösser denn je. Macht einen die Grosselternschaft mit 50 älter, mit 70 dafür jünger? Das ist individuell verschieden. Für manche ist es sehr gewöhnungsbedürftig, mit 50 oder früher Grosi oder Opa zu werden, während gesunde Siebzigjährige den Umgang mit Kleinkindern meist als eine Art Jungbrunnen erleben.

Grosseltern unterscheiden sich heute auch punkto Aktivitäten, Ansichten oder Wohnort sehr stark. Was ist der ideale Grosseltern-Typ? Den gibt es nicht. Familien sind unterschiedliche Systeme. Tolerante, geistig aufgeschlossene Grosseltern, die für Kinder ein Herz, Zeit und auch für Jugendliche Verständnis und die richtige Mischung aus Nähe und Distanz haben, stehen aber oben auf der Wunschliste.

Laut Studien standen sich Grosseltern und Enkel noch nie so nah. Warum? Die Beziehung zwischen den Generationen war noch nie so partnerschaftlich. Die steigende Lebenserwartung, medizinischer



Eva Zeltner,  
Psychologin und  
Buchautorin

Fortschritt, eine gesunde Lebensweise, Internet und Mobilität erlauben vielen Ompas bis ins hohe Alter einen intensiven Kontakt zu ihren Enkeln. Laut Studien gelten Grosseltern bei Pubertierenden als erste Anlaufstellen, noch vor Eltern und Geschwistern.

Wo können Kinder und Jugendliche besonders von den Grosseltern profitieren? Ompas können ein Ruhepol im stressigen Alltag sein. Erzählen sie ohne die «Früher war alles besser»-Klage von ihrer Kindheit ohne Handys, Fernsehen, Internet oder von der Zeit während des Zweiten Weltkriegs, dann bilden sie eine Brücke zwischen gestern und heute und erweitern das historische Bewusstsein der Jugendlichen.

Es heisst, dass in der «Grosseltern-Hierarchie» die Grossmutter mütterlicherseits den Enkeln am nächsten stehe. Sind aber nicht gerade die Grossväter ganz wichtige männliche Identifikationsfiguren? Richtig. Heute fehlen viele Väter und genügend Lehrer. Weibliche Bezugspersonen bestimmen jahrelang den Alltag der Kinder. Dadurch sind Grossväter sehr wichtig. Sie können ihren Enkeln eine positive Männlichkeit

vorleben als Gegenpol zu den oft fragwürdigen Helden in Games und Videos.

Wie weit sollen sich Grosseltern in die Erziehung der Kindeskinde einbringen, wo müssen sie «das Maul halten»? Im Prinzip gar nicht, sie müssen lernen, «aufs Maul zu hocken». Dass bei Grosseltern oft andere Regeln gelten, ist für Kinder kein Problem. Werden sie aber misshandelt, masslos verwöhnt oder gar vernachlässigt, sollen Ompas ihre Hilfe anbieten und auf Fachstellen hinweisen.

Was ist mit nicht blutsverwandten Grosseltern in Patchwork-Familien oder mit «Leih-Grosseltern» – sind die zwangsläufig auf eine «Geben-Rolle» reduziert? Die Aufgabe als Leih-Grosseltern wird aus eigenem Antrieb übernommen. Das bereichert Kinder und Erwachsene. In Stief- oder Patchworkfamilien braucht es aber oft einen langen Atem, bis aus dem Geben eine vertraute Beziehung wird.

Für die Kinderbetreuung sind in sehr vielen Familien die Eltern der Eltern unentbehrlich. Besteht eine moralische Verpflichtung, dass sich Oma und Opa dafür einspannen lassen? In der Regel tun dies Grosseltern gern, aber auch aus Verpflichtung. In der Schweiz entlasten sie so die «Sandwichgeneration» mit ungefähr 100 Millionen Betreuungsstunden, was zwei Milliarden Franken entspricht. Eine Anzahl Frauen hat sich zur Grossmütter(r)evolution zusammengeschlossen. Sie wollen im Alter über ihre Zeit selber verfügen und freiwillig ihre Enkel hüten. Diskutiert wird etwa eine Steuerreduktion für jene, die Enkel betreuen.

Inserat

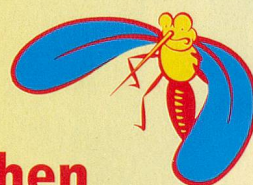
## PARAPIC®

### hilft rasch bei Insektenstichen

z.B. Mücken, Wespen, Bienen

- stillt den Schmerz und Juckreiz

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.