

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Zwischen Liebe und Überforderung  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087699>

### **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:** 04.05.2026

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

# Zwischen *Liebe* und *Überforderung*

Sie lassen sich wöchentlich für einen oder zwei Tage, für Ferien oder bei Notfällen einspannen: Die meisten Grosseltern betreuen ihre Enkelkinder mit Begeisterung. Irgendwann kann es aber zu viel werden. Die eigene Überforderung zuzugeben, fällt schwer.

VON USCH VOLLENWYDER, ILLUSTRATIONEN: FRANÇOIS CHALET



**D**ie Freude bei Susanne M. war riesengross: Nach drei Fehlgeburten hatte ihre Tochter einen gesunden Sohn bekommen. Susanne M. war verzaubert von ihrem ersten Enkelkind. Sie hatte nicht gewusst, dass man ein kleines Wesen so unbändig lieben konnte. Spontan bot die freischaffende Therapeutin Tochter und Schwiegersohn an, einen Tag in der Woche das kleine Wunderwesen zu betreuen. Das junge Paar nahm die Hilfe gerne an – die Tochter würde an diesem Tag als Buchhändlerin weiterarbeiten können. Das Arrangement war für alle Seiten perfekt.

Inzwischen sind acht Jahre vergangen. Liam geht bereits in die Schule, seine Schwester Zoé ist fünfjährig. Nach wie vor fährt Susanne M. mit Bus und Tram zur jungen Familie, schickt Liam zum Unterricht, geht mit Zoé und dem Hund spazieren, kocht das Mittagessen, erzählt Geschichten, hilft dem Älteren bei den Aufgaben, spielt mit der Jüngeren und bereitet für die ganze Familie das Nachtessen vor. Vor fünf Jahren hatte Susanne M. eine schwere Rückenoperation. Chronische Schmerzen sind geblieben. Vor Kurzem feierte sie ihren siebzigsten Geburtstag. «Ich bin am Limit», sagt sie.

Rund ein Viertel aller Grosseltern kümmert sich regelmässig um ihre Enkelkinder, die grosse Mehrheit von ihnen mindestens einen Tag pro Woche. Die Gründe für dieses Engagement sind viel-



fältig. Alleinerziehende Töchter sind oft besonders auf grosselterliche Unterstützung angewiesen; diese wird ihnen meist ungefragt und selbstverständlich gewährt. Auch springen Grosseltern häufig ein, wo staatliche Betreuungsangebote fehlen. Schweizweit ist es die bevorzugteste Betreuungsform: Laut einer 2014 durchgeführten Erhebung haben 92 Prozent der befragten Eltern

grosses Vertrauen in die Betreuung durch Grosseltern – weit mehr, als Kindertagesstätten und anderen Betreuungsformen zugestanden wird.

Doch äussere Umstände sind nicht die häufigsten Gründe, warum sich Grosseltern in der Enkelbetreuung engagieren. Grosseltern ist es ein Bedürfnis, eine Beziehung zu ihren Enkeln zu haben. Das geht nicht ohne regelmässigen



Kontakt. So hüten sie einen oder zwei Tage in der Woche, in den Ferien oder einmal im Monat an einem Wochenende. Sie ermöglichen den jungen Eltern einen freien Abend oder sind bei Notfällen zur Stelle. Die meisten tun es unentgeltlich und freuen sich über einen Blumenstrauss, andere sind froh um eine finanzielle Entschädigung. Gemeinsam ist ihnen die Freude an der jüngsten Generation.

Mit Enkelkindern geht die Familiengeschichte weiter. Mit ihnen können Grosseltern nachholen, was vielleicht mit den Kindern verpasst wurde, und eintauchen in die längst vergangene eigene Kindheit. Enkel bedeuten Glück und bedingungslose Liebe ohne Erziehungsverantwortung. «Doch Enkelbetreuung ist körperlich und geistig eine anspruchsvolle Aufgabe», sagt François Höpflinger, Soziologe und Alters- und Generationenforscher (siehe Interview Seite 18).

### Hüten, obwohl man überfordert ist

In der Schweiz sind Grosseltern im Durchschnitt Mitte fünfzig, wenn der erste Enkel kommt. Viele fühlen sich in diesem Alter noch jung und fit genug, um Grosskinder, alte Eltern und eigene Interessen unter einen Hut zu bringen. Doch irgendwann kommt ein zweites, dann ein drittes Enkelkind dazu. Die eigenen Kräfte nehmen ab. Nach einem Enkeltag seien sie todmüde, berichten viele betreuende Grosseltern. «Krankheit und altersbedingte Einschränkungen sind die häufigs-

ten Gründe, warum Grosseltern mit der Enkelbetreuung an ihre Grenzen kommen», sagt François Höpflinger, selbst vierfacher Grossvater. Susanne M. könnte sich aus der Enkelbetreuung zurückziehen: «Ich kann gut Nein sagen.» Sie weiss von anderen Grosseltern, die das nicht können. Sie hüten, obwohl sie andere Pläne haben oder sich überfordert fühlen. Sie hüten auch, weil sie Angst haben, sie würden sonst ihre Enkel kaum noch sehen. Und schliesslich hat sie selber auch schon die Erfahrung gemacht, dass aktive Grosseltern andere kritisch beäugen und vergleichen: Dann falle es besonders schwer, zuzugeben, dass man mit der Betreuung der Kleinen überfordert sei.

### Hilfe annehmen ist wichtig

Susanne M. kann und will sich nicht eingestehen, dass die ständigen Rückenschmerzen sie erschöpfen. Und so bestreitet sie nach wie vor ihren wöchentlichen Enkeltag – wenn auch mit Mühe. Der noch wichtigere Grund, warum sie daran festhält: Das Enkelhüten geht ihr über alles. «Die Freude über das Zusammensein mit Liam und Zoé lasse ich mir von meinem schmerzenden Rücken nicht nehmen.» Die Statistik bestätigt die enge Bindung zwischen Grosseltern und Enkelkindern: Sechzig Prozent von ihnen sehen sich mindestens einmal in der Woche.

Schliesslich handelte Alex F., der Lebenspartner von Susanne M. Hinter ihrem Rücken

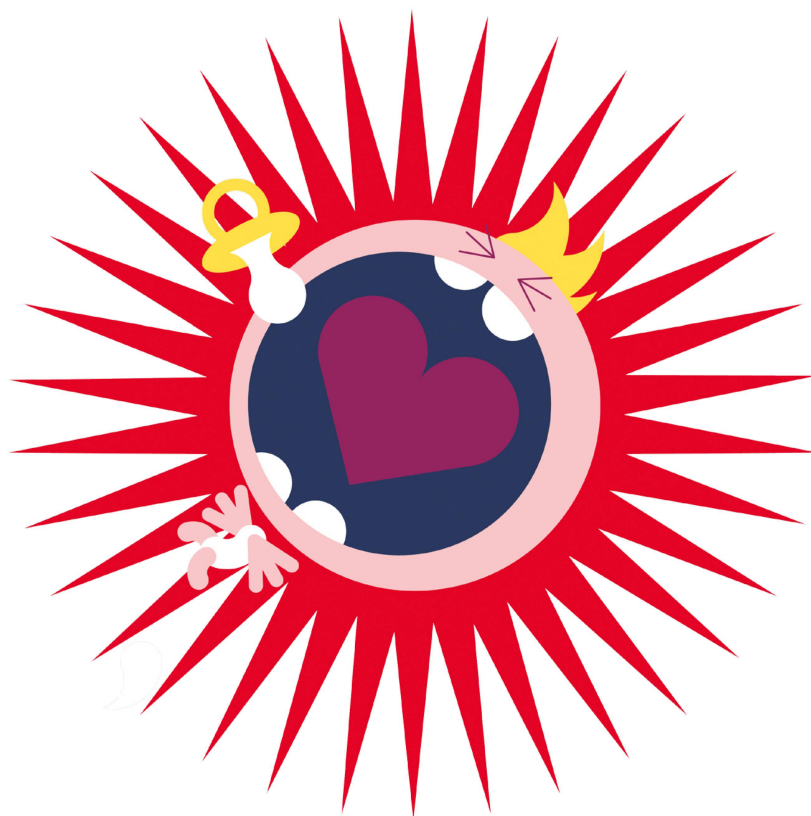
**A**ls unsere Tochter kurz hintereinander drei Kinder bekam, waren wir junge, fitte Grosseltern. Gern hätten wir häufiger gehütet, doch die junge Familie wohnte in Zürich und wir im Emmental. So verbrachten die Kinder jeweils einen Teil ihrer Ferien bei uns. Zehn Jahre später heiratete unser Sohn, der im Nachbardorf wohnt, eine Studentin. Das erste Kind war unterwegs, wir sahen die Probleme mit zu wenig Betreuungsangeboten auf dem Land und boten an, das Kind einen Tag in der Woche zu betreuen. Beim zweiten, zwei Jahre später, machten wir einfach weiter. Schliesslich

kam ein dritter Enkel dazu ... So hatten wir uns den wöchentlichen Grosseltern tag nicht vorgestellt. Der Älteste war ein wilder Junge, das Mädchen eine kleine Prinzessin, das Baby intensiv. Wir waren inzwischen Mitte siebzig und sanken nach einem solchen Tag meist schon um zwanzig Uhr todmüde ins Bett. Ein Jahr hielten wir durch. Dann redeten wir mit Sohn und Schwiegertochter. Sie erschrakten, waren aber sofort bereit, für die zwei Älteren einen Platz in der Tagesschule zu reservieren. Jetzt haben wir noch den Kleinen – und es geht uns unendlich viel besser! Hermann und Lena F.

**U**nsere einzige Tochter ist alleinerziehend. Sie wohnt mit ihren beiden Kindern – Zwillinge – im gleichen Haus wie wir. Da sie weiterhin ihrem Beruf nachgehen musste, waren wir von Anfang an in die Betreuung der Enkel eingebunden. Wir taten es mit Begeisterung! Das hat sich geändert, seit die beiden in der Pubertät sind. Obs ums Katzenklo putzen, die Spülmaschine ausräumen oder den Spaziergang mit dem Hund geht, ob es sich um die Schulaufgaben oder die Zeit vor dem Computer handelt: Es gibt endlose Dispute und Verhandlungen. Meist haben die Jugendlichen den längeren Atem, und wir geben nach. Unsere alleinerziehende Tochter ist mit ihren Nerven oft selber am Ende, sodass wir uns zurzeit keinesfalls von unserer Abmachung zurückziehen möchten. Aber wir kommen an unsere Grenzen ...

Samuel M.

**D**ie Distanz zwischen meinem Wohnort und demjenigen meines Sohns und seiner Familie schloss regelmässiges Hüten, aber auch das Einspringen in Notsituationen von Beginn weg aus – und ein Wohnortswechsel kam aus verschiedenen Gründen nicht infrage. Es war ganz praktisch, hatte das Schicksal diese Frage für mich entschieden: Ich weiss nämlich nicht, ob ich mich gegenüber den Wünschen von Sohn und Schwiegertochter hätte abgrenzen können. Ich gehöre noch zur Frauengeneration, die ihr Leben lang immer versucht hat, die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Senta L.





redete er mit Tochter und Schwiegersohn. Diese waren überrascht, reagierten aber sofort: Seit Weihnachten wird im jungen Haushalt vorgekocht, der Hund von einer Nachbarin übernommen, und Susanne M. geht bereits vor dem Nachtessen wieder nach Hause.

Sie ist dankbar für die deutliche Entlastung. Und überlegt sich schon nächste Schritte: «Bevor ich wieder an meine Grenzen komme, werde ich Freundinnen bitten, mit mir meinen Enkeltag zu teilen.» Sie ist überzeugt: «Überforderte Grosseltern brauchen Hilfe.» \*

**S**eit meinem mehrfach erfolglos operierten Knie gehöre ich zu den Schmerzpatientinnen, die als austerapiert gelten. Manchmal machen mich die ständigen Schmerzen lebensmüde. Aber dann ist da mein dreijähriger Enkel Lars. Einen Nachmittag in der Woche ist er bei mir. Gottseidank. Er ist mein Sonnenschein. Ich weiss nicht, was ohne ihn wäre ... Natürlich gehöre ich wegen der Schmerzen zu den

hoffnungslos überforderten Grossmüttern. Ich kann mit dem Kleinen nicht hinaus ins Freie – ich erzähle ihm Geschichten, schaue mit ihm Bilderbüchlein an, mache mit ihm Spiele und Puzzles. Im Notfall unterstützt mich mein Lebenspartner. Zu diesem Nachmittag «Nein» zu sagen, wäre kein Problem. Aber mich der Freuden mit meinem Enkel zu berauben – das wäre ein Problem!  
Melanie F.

### Neuste Zahlen

Am 7. März 2018 veröffentlichte das Bundesamt für Statistik die neusten Zahlen zur schweizweit erbrachten informellen Freiwilligenarbeit, zu der auch die Enkelkinderbetreuung gehört. Bisher ging die Statistik von einem grosselterlichen Arbeitsvolumen von 100 Millionen Stunden aus, das mit einem finanziellen Wert von zwei bis drei Milliarden Franken beziffert wurde. Die 2016 zum ersten Mal so detailliert erfassten Zahlen zeigen eine noch weitaus grössere Leistung: Demnach investieren Grosseltern in die Enkelbetreuung rund 160 Millionen Stunden, was einem Marktwert von 8,1 Milliarden Franken entspricht.

**M**eine Kinder akzeptieren ohne Wenn und Aber, wenn ich zum Enkelhüten einmal Nein sage, das heisst, wenn ich Nein sagen würde. Doch das schaffe ich irgendwie nicht. Ich weiss nicht einmal, warum nicht: Freue ich mich so sehr über die Enkelkinder, dass ich sie nicht missen möchte? Will ich meine Jungen nicht enttäuschen? Will ich ihren unausgesprochenen Erwartungen gerecht werden? Ich kann die Arbeit mit den Enkeln gut bewältigen, ich bin keine überforderte Grossmutter. Aber mir fehlen danach Zeit und Energie für meine eigenen Interessen. Und das ärgert mich manchmal. Christine D.

INSERAT



**Wir kümmern uns um Sie.**  
Selbstbestimmt das Alter geniessen.

Wir unterstützen Sie: Bei der Zahlung von Rechnungen, bei der Erledigung der Steuererklärung, in Vermögensfragen, bei Problemen mit der AHV und vielem mehr.  
**Persönlich, engagiert, vertrauensvoll.**

Ihre Kontaktperson:

**Helene Vonwyl**  
dipl. Treuhandexpertin  
Tel. 041 228 12 34



**balmeretienne**

Wirtschaftsprüfung Steuerberatung Wirtschaftsberatung Rechtsberatung Rechnungswesen  
Privatkundenberatung Immobilienberatung [www.balmer-etienne.ch](http://www.balmer-etienne.ch) Luzern Zürich Stans

INSERAT



### Erholsamer Schlaf Dank GelBett

GelBetten basieren auf dem Verdrängungsprinzip. Die Gel-Masse stützt Ihren Körper gleichmässig ab – unabhängig von Grösse, Gewicht oder Liegeposition. Dadurch können Sie sich im Schlaf optimal entspannen und erholen, ganz ohne Druckpunkte und Verspannungen.

Entdecken Sie dieses einzigartige in der Schweiz hergestellte und patentierte Bettssystem. Kommen Sie vorbei zum Probeliegen und besuchen Sie unsere Ausstellung in Bremgarten (AG).

Flexside AG | Swiss Gelbed Company  
Oberebenstrasse 45 | 5620 Bremgarten  
Tel: 056 631 19 19 | E-Mail: [service@flexside.ch](mailto:service@flexside.ch)  
[www.GelBett.ch](http://www.GelBett.ch)