

PSYCHOLOGIE HEUTE

FAMILIE

Umgang mit den alten Eltern: Meiden, pflegen, lieben

In ihrem Buch beschreibt die Psychologin Anne Otto, wie sich die Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern gut gestalten lässt.

VON JEANNE WELLNITZ

 09. DEZ 2022

Vor rund 100 Jahren hatten Väter mit ihren Kindern etwa 15 bis 20 gemeinsame Jahre. Heutzutage erstreckt sich die Zeitspanne mitunter auf 50 bis 60 Jahre, die gemeinschaftlich erlebt werden wollen – und die eine neue Entwicklungsphase für Familien bereithalten, auch *emerging adulthood* genannt: das sich entwickelnde Erwachsenenalter. Ältere Menschen bleiben länger fit und agil, später dauern die Pflegezeiten etwa sechs Jahre. Die jüngere Generation braucht hingegen mehr Zeit, um erwachsen zu werden. Durch diese Umstände verändern sich auch unsere Beziehungen.

Die Psychologin, Psychotherapeutin und *Psychologie Heute*-Autorin Anne Otto geht diesen vielschichtigen Veränderungen nach, möchte sie greifbar machen, sozusagen die psychologische Dimension dieser Entwicklung einfangen. Mit vielen Fragen im Gepäck führte sie intensive Gespräche mit erwachsenen Töchtern und Söhnen, die ihre Eltern pflegen, meiden, lieben – und manchmal auch verfluchen. Anhand dieser persönlichen Lebensgeschichten beleuchtet sie die einzelnen Themenstränge, die den Diskurs durchziehen: Welche Phasen durchlaufen die Eltern-Kind-Beziehungen? Sind wir unseren Eltern etwas schuldig? Was tun, wenn die Beziehung von Kälte geprägt ist? Und: Wie begleite ich hilfsbedürftige Eltern und wahre dennoch meine Grenzen? Es ist kompliziert, das Erwachsenwerden.

Unterstützung auf dem Weg zur filialen Reife

Anne Otto liefert mit ihrem Sachbuch *Für immer Kind? Wie unsere Beziehung zu den Eltern erwachsen wird* einen feinfühligem Einblick in die Verstrickungen und Dynamiken von Familien und bettet die Anekdoten ihrer Gesprächspartner und Protagonistinnen geschickt in die jeweilige fachliche Debatte ein. Sie zitiert aus Büchern von Entwicklungspsychologinnen (Heike M. Buhl), von Psychotherapieforschern (Steven C. Hayes), Expertinnen der Neuropsychologie (Katja Werheid), Philosophinnen (Barbara Bleisch) und auch Psychoanalytikern wie Howard Marvin Halpern.

Von ihm stammt die Wendung der „Tänze“, die Kinder mit ihren Eltern aufführen. Damit sind wiederkehrende Interaktionsmuster gemeint, die uns triggern und aus denen wir irgendwie aussteigen sollten. Wie dies gelingt, wie wir also unsere filiale Reife erlangen, zeigt Anne Otto wirkungsvoll durch zahlreiche Anregungen und ein Praxiscoaching am Schluss. Die Erzählstimme ist dabei unaufgeregt, gleichmäßig fließend, mitunter nüchtern: „Aufräumen durch Sprache“, nennt die Autorin das in einem Interview mit *NDR Kultur*.

Und so löst die Lektüre zwar Gedanken aus an die Unausweichlichkeit des Todes, eine mögliche Hilflosigkeit angesichts alternder Eltern, Organisationsaufwand und offene Fragen, die mittelalte Kinder im hektischen Alltag mitunter von sich weisen. Doch gleichermaßen spendet sie auch Kraft, sich all dem zuzuwenden, stets mit dem Habitus, dass die schwierigen Seiten der Kindheit nicht unser Schicksal sein müssen.

Anne Otto: Für immer Kind? Wie unsere Beziehung zu den Eltern erwachsen wird. Körber, Hamburg 2022, 280 S., € 22,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über

viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego-Manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Dieser Genuss!

Psychologie nach Zahlen: 6 Dinge, die Sie beherzigen sollten, um besser genießen zu können