

Neue Zürcher Zeitung

INTERVIEW

«Wenn Kinder den Kontakt mit ihren Eltern abbrechen, ist Versöhnung selten», sagt eine Alterspsychologin.

Ein Gespräch mit Bettina Ugolini über das Leben im Alter.

Dorothee Vögeli

21.12.2022, 05.35 Uhr



«Ich glaube, die zunehmende Rücksichtslosigkeit ist ein Problem der Gesellschaft»: Bettina Ugolini leitet seit zwanzig Jahren die Beratungsstelle «Leben im Alter» an der Uni Zürich.

Sophie Stieger / 13Photo

Frau Ugolini, mit sechzig Jahren hat man den grössten Teil seiner Lebenszeit in einem Beruf verbracht. Die Frage rückt näher: Wer bin ich noch, wenn ich pensioniert bin? Beängstigt Sie diese Vorstellung?

Die Frage beängstigt mich nicht, aber sie bewegt mich schon. Mein Beruf nimmt einen grossen Platz in meinem Leben ein. Wertschätzung und Sinn erhalte ich auch durch meine Tätigkeit. Seit mehr als zwanzig Jahren leite ich die psychologische Beratungsstelle «Leben im Alter» an der Universität Zürich. Wie das wohl sein wird, wenn niemand mehr sagt: «Ich bin so froh, heute zu Ihnen kommen zu können?» Ich weiss es nicht.

Eigentlich interessant: Sie beraten Menschen genau zu diesem Thema, wissen aber nicht, wie Sie selbst damit umgehen werden, wenn Sie zum alten Eisen gehören.

Das stimmt. Aber natürlich setze ich mich damit auseinander – auch ich werde älter. Ich merke es vor allem daran, dass die Themen, die meine Klientinnen und Klienten zur Sprache bringen, auch in meinem Leben stattfinden.

Zum Beispiel?

Meine Eltern brauchen zunehmend Unterstützung im Alltag. Ich bin oft mit ihnen und meinen Geschwistern in Kontakt, um zu besprechen, was es braucht. Auch auf der Beratungsstelle ist die Angehörigenarbeit ein grosses Thema. Betagte, die ihre Partner pflegen, Töchter und Söhne, die ihre Väter und Mütter betreuen, kommen zu mir. Care-Arbeit bei eigener Berufstätigkeit kann sehr belastend sein. Was tun, wenn die Mutter nur die Tochter an sich heranlässt? Manche Ratsuchende sind noch jung.

Wie alt war Ihre jüngste Klientin?

Die jüngste war 23. Ihre Eltern waren hochbetagt, weil sie kurz vor der Menopause der Mutter auf die Welt gekommen war. Eigentlich wollte die junge Frau hinaus ins Leben, sich beruflich positionieren und einen Partner finden. Dann wurde sie wie am Gummiband zurückgezogen in die Ursprungsfamilie, in die Betreuungsverantwortung für den erkrankten Vater – in steter Sorge um den noch gesunden Elternteil, der sich für den andern aufopferte.

Was haben Sie der jungen Frau geraten?

Meine Aufgabe ist es, die Klientinnen zu ermutigen, einen Weg zu finden, damit sie ihr eigenes Leben gestalten können, ohne das andere komplett zu negieren. Zusammen mit der Klientin versuche ich herauszufinden, was für sie tragbar ist. Das Allerschlimmste wäre, sich selbst aufzugeben.

Welche Fragen beschäftigen Ratsuchende, die niemanden betreuen?

Was kann ich gegen Einsamkeit tun? Soll ich ins Altersheim? Welche Lebensbilanz ziehe ich, wie habe ich meine Zeit genutzt? Das Themenspektrum ist sehr breit. Kürzlich sagte mir eine 92-jährige Dame: «Ich würde mich so gerne noch einmal richtig verlieben. Noch einmal Schmetterlinge im Bauch spüren, dieses Hochgefühl erleben, das es nur im Verliebtsein gibt.»

Damit haben Sie wohl nicht gerechnet.

Nein. Ich erlebe aber immer wieder Unerwartetes. Einen gegen 90-jährigen Mann fragte ich, welche Dinge ihm noch wichtig sind im Leben. Er entgegnete: «Ich möchte mich in der verbleibenden Zeit weiterentwickeln. Ich möchte, dass die Kurve nach oben geht und ich neue Dinge an mir entdecke.» Neulich sagte mir eine 85-Jährige: «Ich war in meinem Leben zu wenig Frau. Das möchte ich nachholen.» In solchen Situationen bin ich berührt. Es ist ein Privileg, miterleben zu dürfen, wenn bei Hochbetagten nochmals etwas aufbricht. Das stimmt mich hoffnungsvoll für mein eigenes Leben.

Was empfehlen Sie jemandem, der sagt: «Mein pensionierter Mann sitzt nur noch vor dem Fernseher, um den Haushalt kümmert er sich nicht?»

(Lacht.) Dann sage ich: «Das kann ich gut nachvollziehen, das würde auch mich ärgern!» Nun aber ernsthaft: Jeder entscheidet für sich, wie er alt werden möchte. Wenn also der Mann meiner Klientin den Rest seines Lebens vor dem Fernseher verbringen will, dann ist das erst einmal sein gutes Recht. Er entscheidet, was ihn glücklich macht. Wir haben das nicht zu bewerten.

Schön. Aber die Frau findet ihr Glück nicht darin, den ganzen Haushalt alleine zu schmeissen.

Genau. Wenn klar ist, dass der Mann den Rückzug bewusst wählt, muss die Frau mit ihm ins Gespräch kommen und ein neues Zusammenleben aushandeln. Das heisst, es gilt auch, zu prüfen, ob der Lebensstil des Mannes die Folge einer Krankheit sein könnte. Hat der Rückzug mit Vergesslichkeit zu tun? Dass er sich nicht

mehr zutraut, in ein Gespräch mit anderen Menschen einzusteigen? Könnte eine Depression dahinterstecken?

Ein solches Gespräch ist wohl nicht ganz einfach ...

Das ist durchaus möglich. Deshalb versuche ich Möglichkeiten zu erarbeiten, wie die Frau das Thema ansprechen könnte, ohne dass die Situation eskaliert. Zu diesem Zweck formulieren wir manchmal einen Einstieg ins Gespräch. Wie könnte der erste Satz lauten, damit ihn der Mann nicht gleich als Drohung auffasst? Wie könnte die Frau fortfahren?

Welche Problemstellungen sind besonders schwierig?

Wenn Kinder den Kontakt zu den Eltern abbrechen. Das sind oft sehr tragische Schicksale.

Weshalb brechen Kinder den Kontakt ab?

Ich kann immer nur Vermutungen anstellen. Denn ich höre ja nur eine Seite. Meist sind es Mütter, die mir erzählen, dass sich ihre oder eines ihrer Kinder abgewendet habe und sie nicht wüssten, weshalb. Unendlich vieles ist denkbar: schlechte Scheidung, Beeinflussung durch den Partner, schlechte Ablösung oder zu enge Bindungen. Meine Gesprächspartnerinnen stellten sich bei mir mitnichten als kompliziert oder klammernd dar, dass ich einen offensichtlichen Grund gesehen hätte, weshalb sich die Kinder distanzieren.

Versuchen Sie zu vermitteln?

Wenn die Ratsuchenden den Kontakt möchten, dann unterstütze ich sie. Ich bespreche, wie sich ein sanfter Beginn bewerkstelligen liesse, oder lade Töchter und Söhne auch zum gemeinsamen Gespräch auf die Beratungsstelle ein.

Kommt es zu Versöhnungen?

Versöhnung ist selten. In der Regel bleiben die Kinder bei ihrer Haltung. Die meisten kommen nicht einmal zum Gespräch, häufig ohne Begründung. Dann ist es meine Aufgabe, die alte Mutter darin zu begleiten, diese Situation zu akzeptieren. In schwierigen Fällen rate ich zu einer Psychotherapie.

Sie finden nicht heraus, weshalb es im konkreten Fall zum Zerwürfnis kam. Können Sie sich trotzdem vorstellen, dass es nachvollziehbare Gründe für einen Kontaktabbruch gibt?

Selbstverständlich kann ich das nachvollziehen. Ich glaube aber nicht, dass ein bestimmtes Ereignis ausschlaggebend ist. Eher haben wohl Familienkonstellationen sehr tiefe Verletzungen hinterlassen, die nicht heilen. Sofern sich das erwachsene Kind ein Stück weit mit der eigenen Geschichte versöhnen kann, eine Psychotherapie macht und Frieden schliesst, wäre vielleicht eine Kontaktnahme wieder möglich. Aber wenn Menschen die Wunde für sich behalten, bleibt es schwierig.

Kindsmissbrauch ist gerade bei der älteren Generation ein Tabu. Kommt deswegen das mögliche Motiv für den

Kontaktabbruch in Ihren Beratungen nicht vor?

Vermutlich war Missbrauch bei mir bisher kein Thema, weil jemand, der um sexuelle Übergriffe auf das eigene Kind weiss, nicht oder nur selten in eine Beratung geht. Ich glaube aber, dass die Ursache der meisten Kontaktabbrüche nicht ein grosses Trauma ist, sondern das Gefühl, von den Eltern nicht so wahrgenommen zu werden, wie man wirklich ist. Es gibt Menschen, die sich von ihren Eltern nicht willkommen und nicht geliebt fühlen. Solche, die sich im Vergleich zu den anderen Geschwistern vernachlässigt fühlen. Manche distanzieren sich von den Eltern zum eigenen Schutz.

Weshalb?

Ich habe Töchter begleitet, deren Mütter im Pflegeheim waren. Die Mütter machten den Töchtern ständig Vorwürfe. Die Töchter konnten so oft kommen und tun, was sie wollten, sie taten immer das Falsche. Einer sehr verzweifelten Tochter musste ich zum eigenen Schutz raten, sich etwas zurückzuziehen. Ihre Mutter meinte, ihr auch mit achtzig immer noch vorschreiben zu können, was sie zu tun und zu lassen habe.

Ein klassischer Generationenkonflikt.

Genau. Alte Erwartungsmuster stecken dahinter, vielleicht auch eine Form von Machtmissbrauch. Generationenbeziehungen gehören zu meinen Kernthemen. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch meine zwanzigjährige Tätigkeit. Das Schwierige und zugleich Schöne ist: Unsere Eltern bleiben immer unsere

Eltern. Und wir bleiben ihre Kinder, auch wenn wir erwachsen sind. Eine Ex-Mutter und einen Ex-Vater gibt es nicht. Auch wenn ich den Kontakt abbreche, steht in meiner Geburtsurkunde, wer meine Eltern sind.

Finden Sie deshalb Versöhnung so wichtig?

Ich wünsche mir und unterstütze Familien darin, dass Kinder und Eltern einen guten Abschied finden. Der Tod beendet irgendwann diese Beziehung. Man muss sich vorher nicht in den Armen liegen, die Beziehung muss nicht perfekt sein. Versöhnung ist auch nicht immer möglich. Aber wichtig ist es, sagen zu können: Diese Generationenbeziehung, diese Menschen, denen ich mein Leben ein Stück weit verdanke, sind in Ordnung. Es lief nicht alles optimal, aber es ist okay.

Wie können Sie trauernde Menschen unterstützen?

Trauern ist ein individueller Prozess, individuell ist auch die Begleitung. Dazu gehört vieles: auf die Beziehung zum Verstorbenen zurückblicken, über Abschiedsrituale sprechen, den Schmerz gemeinsam aushalten. Die allermeisten finden bereits eine gewisse Erleichterung darin, überhaupt trauern zu dürfen. Manchmal ist praktische Unterstützung zur Lebensgestaltung angezeigt. Einmal begleiteten wir eine Klientin zur Tramhaltestelle. Nach dem Tod ihres Mannes hatte sie ihre Kontakte nicht mehr gepflegt, weil sie nicht wusste, wie der öffentliche Verkehr funktioniert.

Die Stadt Zürich kann anstrengend sein: Auf den Trottoirs rasen Velofahrer im Zentimeter-Abstand an den

Fussgängerinnen vorbei, in den Trams und Läden herrscht ein Gedränge. Ist es eine Alterserscheinung, wenn man sich nach der Ruhe auf dem Land sehnt?

So generell würde ich das nicht sagen. Wie die Menschen altern, wie sie mit Veränderungen umgehen, ist sehr unterschiedlich und individuell. Die einen sagen nach einem bewegten und vielleicht auch gestressten Berufsleben: Jetzt möchte ich Ruhe, ich ziehe mich aufs Land zurück. Andere fürchten, nach der Pensionierung zu vereinsamen, und sagen: Jetzt erst recht ins Gewusel! Ich glaube, die zunehmende Rücksichtslosigkeit ist ein Problem der Gesellschaft. Auch ich habe Mühe damit. Ich finde, wir haben ein unglaubliches Tempo entwickelt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gedacht: Jetzt werde ich alt?

Noch nie. Trotzdem gehöre ich anscheinend zu der Bevölkerungsgruppe, die als alt gilt – kürzlich habe ich meinen sechzigsten Geburtstag gefeiert. Ich fühle mich aber nicht meinem chronologischen Alter entsprechend. Oder besser gesagt: Als junge Frau dachte ich, mit sechzig müsse man sich dann auch anders fühlen.

Viele ältere Menschen fühlen sich jünger, als sie sind. Hat das damit zu tun, dass nur der Körper altert, aber der Geist nicht?

Auch der Geist bleibt nicht so, wie er war. Unser ganzer Körper altert. Das Gehirn gehört dazu. Die Geschwindigkeit, Informationen zu verarbeiten, verlangsamt sich. Aber unsere Lernfähigkeit bleibt bis

ins hohe Alter erhalten – sofern man nicht an einer Demenz erkrankt. Würde die Lernfähigkeit schwinden, wären alle Menschen im Alter unglücklich.

Weshalb?

Alte Menschen müssen sich dauernd neuen Lebenssituationen anpassen.

Auch junge Menschen, die plötzlich ihr erstes Kind in den Armen halten oder den Job wechseln, müssen anpassungsfähig sein.

Zweifellos. Aber im Alter werden die Grenzen enger. Der Körper altert, vielleicht kommen chronische Krankheiten hinzu. Hätten alte Menschen nicht die Kompetenz, mit den vielen Verlusten, Todesfällen und dem Kleinerwerden des sozialen Netzes umzugehen, würden sie in Trübsinn versinken.

Woher nehmen alte Menschen diese Kompetenz?

Ich sage jeweils: Das Alter ist Neuland. Zum Glück mussten wir im Leben viele schwierige Dinge bewältigen und uns immer wieder anpassen. Alte Menschen tragen einen riesigen Rucksack an Ressourcen und Kompetenzen mit sich. Das hilft ihnen, mit der neuen Lebensphase klarzukommen.

Trotzdem fürchten wir uns vor dem Altwerden. Warum?

Wir sind mit negativen Altersbildern konfrontiert, mit Demenz und Pflegebedürftigkeit. Die Alten seien bloss ein Kostenfaktor, heisst es in den Schlagzeilen. Andererseits sehen wir braungebrannte Segler und Golfspieler, die einzig den Fehler gemacht haben, ihre Brille nicht schon ganz früh bei Fielmann zu kaufen. Die Frage stellt sich, zu welcher Gruppe ich denn wohl gehöre. Auch die eigene Endlichkeit macht Angst. Ich muss mich von Möglichkeiten verabschieden. Vieles, aber nicht mehr alles steht einem noch offen.

Passend zum Artikel

INTERVIEW

Werden Beziehungen einfacher, wenn die Hormonstürme vorbei sind? Eine Zürcher Paarforscherin sagt: «Das Bedürfnis nach Sexualität ist altersunabhängig»

27.09.2022



SERIE

Wer war die Frau, die 122 wurde?

24.09.2021



SERIE

Was uns wirklich stark macht und gesund erhält: Die zehn Lektionen der 100-jährigen von Ikaria

09.01.2021



Herr Limani fürchtet die Klinik, Frau Schneider die Welt: wie sie dank der Psychiatrie ihre Ängste in den Griff bekommen

28.12.2022



Die Frauen fehlen in den Tech-Berufen. Die Zürcher FDP-Volkswirtschaftsdirektorin sagt: «Wir müssen das Potenzial nutzen, um den Innovationsstandort zu stärken»

08.12.2022



INTERVIEW

Wird das Limmattal mit der neuen Bahn zur Stadt? Der Ur-Dietiker Markus Notter sagt: «Das Dorf gibt es schon lange nicht mehr, es existiert nur im Kopf»

08.12.2022



Nach dem «Kosmos»-Konkurs: «Vielleicht wäre das Gebäude etwas für das <X-tra>», sagt eine Zürcher Politikerin

06.12.2022



INTERVIEW

Der 72-jährige Umweltschützer sagt: «Sich auf einer Autobahn anzukleben, finde ich zu gefährlich.» – «Solche Aktionen zeigen, wie verzweifelt wir sind», entgegnet die 18-jährige Klimaaktivistin

05.12.2022



Neueste Artikel >

Razzien in «Reichsbürger»-Milieus in Deutschland und der Schweiz – Fünf neue Beschuldigte

Aktualisiert vor 15 Minuten



«Recht auf Reparatur»: Die EU-Kommission will, dass Hersteller in der EU Staubsauger, Mobiltelefone, Fernseher und Waschmaschinen fünf bis zehn Jahre nach dem Kauf noch flicken

vor 16 Minuten



KURZMELDUNGEN**Deutschland: Fünf Jahre Haft nach Tötung eines Transmanns in Münster +++ Umstrittenes Versammlungsrecht in Hessen beschlossen**

Aktualisiert vor 52 Minuten



KURZMELDUNGEN**Sport: Mesut Özil tritt zurück +++ Sieg für Golubic in Miami**

Aktualisiert vor 59 Minuten



INTERAKTIV**Gas- und Strompreise sinken weiter – und alles Weitere zur Energiekrise in Deutschland in 15 Grafiken**

vor 1 Stunde



KURZMELDUNGEN**Schweiz: Landwirt von Hefenhofen muss nicht ins Gefängnis**

vor 2 Stunden



Für Sie empfohlen >

Arroganz, Skandale und ein nicht gespielter Joker: Wie die Credit Suisse das Vertrauen verspielte

22.03.2023



INTERVIEW

«Wenn Xi Jinping zu dem Schluss kommt, dass sich der Westen nicht zu kämpfen getraut, wird es gefährlich. Das könnte ihn ermutigen, Taiwan anzugreifen»

22.03.2023



INTERVIEW

«Die Krim als rote Linie darzustellen: Das ist eine Verhandlungsstrategie – und keine gottgegebene Sache»

22.03.2023



Unter falscher Flagge: Mit der Sabotage der Nord-Stream-Röhren rückt eine alte Methode neu in den Fokus

22.03.2023



Seine Fälschungen waren spektakulär, Claas Relotius selber ist ein Langweiler. Deshalb blieb der Spielfilm über ihn flach. Und jetzt die Doku?

22.03.2023



Die politische Aufarbeitung des CS-Debakels beginnt mit Schuldzuweisungen: Im Moment hält die SVP den schwarzen Peter

21.03.2023



Wie China die russische Wirtschaft am Leben erhält

vor 3 Stunden



KURZMELDUNGEN

Kultur: St. Galler Tanzchef wird Ballettdirektor der Semperoper +++ Neue Führung am Puschkin-Museum in Moskau

Aktualisiert vor 3 Stunden



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.