

---

## Erwachsene Kinder – alte Eltern

Erwartungen – Enttäuschungen – Hoffnungen



---

## Einführung

- ❑ Noch vor 100 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei rund 48 Jahren.
  - ❑ Heute: Vier-Generationengesellschaft; durchschnittliche Lebenserwartung: 82,4 Jahre (Frauen: 84,4 J. & Männer: 79,8 J.)
  - ❑ Die Ausweitung der Lebenserwartung führte zu einer eigenständigen Lebensphase, zum mittleren Lebensalter (Blackbox)
-



## Kennzeichen einer filial-reifen Haltung

---

- Freiwillige, aus einer autonomen Haltung heraus erfolgende Zuwendung zu den Eltern
  - Verständnis für die wesentlichen positiven und negativen Prägungen durch die Elternperson
  - Einfühlungsvermögen in das Schwächer werden des alternden Menschen
  - emotionale Selbstständigkeit, bei gleichzeitiger Sicherheit der Qualität der Beziehung
  - Fähigkeit unangemessene Schuldgefühle zu kontrollieren, damit keine Selbstaufopferung passiert
- 

## Parentale Reife

---

- Die eigene Situation akzeptieren
  - Sie müssen die Verantwortung der Kinder akzeptieren lernen
  - Wunsch nach reziproken Austausch von Unterstützungsleistung muss verabschiedet werden und neue Austauschformen müssen gefunden werden
  - Ungleich gewordenes Verhältnis muss akzeptiert werden
-

## Unterstützende Ratschläge

---

- immer wieder versuchen die andere Seite zu verstehen, in die Schuhe des anderen treten
  - offen über die Erwartungen und den Erwartungsdruck miteinander reden
  - Grenzen einhalten (sich selbst nicht überfordern und den anderen nicht überfahren)
  - Respekt vor dem, was möglich ist und daran denken, dass hier eine lange Beziehungsgeschichte wirksam wird
- 

---

Ich wünsche Ihnen ganz viel positive Erfahrungen und den Mut Dinge anzugehen!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Bettina Leber

---