



Leseprobe

Die Eltern im Alter begleiten -

Planen, helfen, pflegen –
und sich selbst vor
Überforderung schützen -
Ein SPIEGEL-Buch

»Informativ und hilfreich.« *Psychologie Heute*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 26. August 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Markus Deggerich
Susanne Weingarten (Hg.)
Die Eltern im Alter begleiten

Inhalt

Vorwort	11
----------------	----

Eine Familie, drei Perspektiven	15
--	----

Drei Frauen, drei Generationen, eine Familie und ihr Rollentausch: Was sich alles ändert, wenn die Großmutter Hilfe braucht.

Aufgezeichnet von Rike Uhlenkamp

KAPITEL I: Lebensabend

Wir müssen reden	23
-------------------------	----

Das Schweigen übers Altern zu durchbrechen ist für viele Familien die erste Hürde. Erfahrungsbericht über eine Tochter, die zu lange pflegte, litt und schwieg.

Von Carolin Katschak

Wie sag ich meinen Eltern, dass ...	33
--	----

Die Alterspsychotherapeutin Katja Werheid erklärt, wie man mit seinen Eltern am besten über mögliche Pflege ins Gespräch kommt.

Ein Interview von Joachim Mohr

Dazu: Ratschläge für das Krisengespräch mit den alt gewordenen Eltern

- »Man sollte sich mit der Ohnmacht anfreunden«** 41
Klare Worte und wertvolle Tipps für Angehörige von
Familiencoach Birgit Lambers
Ein Interview von Carola Kleinschmidt
Dazu: Was wäre die Welt ohne Rollator?
- Altern ist nichts für Feiglinge** 52
So funktioniert der Generationenvertrag in anderen Ländern.
SPIEGEL-Korrespondenten berichten aus China, Dänemark
und Italien.
- »Es ergibt sich keine Pflicht«** 59
Die Philosophin Barbara Bleisch erklärt, warum wir unseren
Eltern nichts schulden.
Ein Interview von Maria Stöhr
Dazu: Muss ich das zahlen? Kinder und Eltern sind gesetzlich
verpflichtet, füreinander zu sorgen
- »Wie Einzelhaft«** 64
Alt werden im ländlichen Raum ist komplizierter als in der
Stadt: Ortstermin in Brandenburg.
Von Markus Deggerich
Dazu: Tipps für einen rechtzeitigen Umzug vom Dorf in die
Großstadt
- Familienbande** 71
Geschwister können sich die Pflege der Eltern teilen oder
alte Wunden aufreißen und in Streit versinken – wie man es
richtig macht.
Von Marianne Wellershoff

- »Ein Feld voller Tretminen, dauernd geht etwas in die Luft«** 76
Wie kann man unter Geschwistern Streit über die Verteilung der Aufgaben verhindern?
Ein Interview von Marianne Wellershoff
Dazu: Eine Familienaufstellung kann bei Konflikten helfen.

- Rollentausch on the Road** 87
Die Reise ihres Lebens: Auf einem Trip durch die USA wird der Sohn zum Beschützer seines Vaters – gute Vorbereitung auf dessen spätere Hilfsbedürftigkeit.
Von Joachim Mohr

KAPITEL II: Rollentausch

- Dziękuję heißt danke** 97
Eine polnische Hilfskraft rettet die Eltern des Autors vor dem Umzug ins Pflegeheim.
Von Markus Deggerich
Dazu: Tipps für die Suche nach osteuropäischen Haushaltshilfen

- Schicksalsgemeinschaft** 106
Lauter Demenzkranke in einer WG: Kann das gutgehen?
Von Carolin Wahnbaeck
Dazu: Checkliste für die Suche nach einem guten Pflegedienst oder Heim

- »Sie sind voller Hass«** 118
Die Familienberaterin Gabriele Tammen-Parr betreibt seit mehr als 20 Jahren ein Notruftelefon zur Gewalt in der Pflege.
Ein Interview von Susanne Donner

Was hilft gegen das »Ich-schaff-das-nicht-mehr-Gefühl«? 122
Wer Angehörige betreut, kommt oft an die Grenzen seiner Kraft. Therapeutin Hella Burkart zeigt Wege aus der Überforderung auf.
Ein Interview von Susanne Donner

1 Leben, 78 Fragen 126
Der Medizinische Dienst entscheidet beim Hausbesuch über den Pflegegrad und damit über viel Geld.
Von Maik Großekathöfer
Dazu: So stellt man sich richtig auf den Besuch des Pflegegrad-Gutachters ein.
Dazu: So erkennen Sie unseriöse Pflegedienstanbieter.

Kümmert Euch, Jungs! 140
Warum Männer so selten pflegen und warum sich das dringend ändern muss
Von Cornelia Schmergal

KAPITEL III: Letzte Hilfe

Bestandsaufnahme 147
Drei Menschen blicken zurück – und nach vorn: Was hätte anders laufen sollen? Und was war gut?
Aufgezeichnet von Antonia Kelloms

Helfen, aber richtig 152
Pflege ist Stress, Pflege ist Intimität: Wie bewahrt man da die Würde?
Von Sandra Schulz

Die Wegschmeißerin 160

Vor seinem Tod sollte man gründlich entrümpeln, findet die Schwedin Margareta Magnusson.

Von Markus Deggerich

»Wie machen wir das jetzt?« 163

Ein würdiges Leben muss trotz Demenz möglich sein: Aufschrei gegen den Pflegenotstand.

Von Susanne Beyer

Besuch von Dr. Tod 167

Sterbehilfe ist längst gängige Praxis. Ein Plädoyer dafür, ehrlicher über das Sterben durch fremde Hand zu reden.

Von Markus Deggerich

Dazu: Ein Gespräch mit dem Ethikexperten Gerald Neitzke

Dazu: Tipps zur Sterbebegleitung

Dazu: Eine kurze Geschichte des Bestattens

KAPITEL IV: Coaching

Die Eltern im Alter begleiten: ein Coaching 183

Acht Übungen und Aufgaben für einen frühzeitigen, aktiven Umgang mit dem Altwerden der Eltern.

Von Anne Otto

KAPITEL V: Dossier

Vorbereitung auf den Ernstfall 207

Tipps und Informationen für die drei wichtigsten Problemfelder, wenn die Eltern nicht mehr allein zurechtkommen: Wohnsituation, Pflege, Dokumente.

Von Marina Engler

Ich will so wohnen, wie ich bin	210
Überblick über Senioren-Wohnmodelle: Was passt für wen?	
Gut vorbereitet auf die Pflege	224
Das sollte man im Ernstfall wissen.	
Staatliche Hilfe ausschöpfen	229
Dafür zahlt die Pflegeversicherung.	
»Sie können klagen«	237
Wie wehrt man sich gegen Ärzte?	
Besser vorsorgen als nachhären	240
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament: die wichtigsten Dokumente mit Erläuterungen	
Checkliste	252
Was nach einem Todesfall zu tun ist	
ANHANG	
Buchempfehlungen	259
Autorenverzeichnis	260
Dank	262
Widmung	263
Register	264

Vorwort

Mama baut ab und Papa wird seltsam? So fängt es oft an. Die Betreuung alternder oder bereits pflegebedürftiger Eltern stellt Familien vor immense Herausforderungen. Gefordert und belastet sind vor allem die erwachsenen Kinder. Für die bereits jetzt rund 3,3 Millionen hilfsbedürftigen Menschen in Deutschland, Tendenz rapide steigend, muss die Altersgruppe der etwa 40- bis 60-jährigen ihr Leben neu justieren.

Jene, von Soziologen als »Generation Rollentausch« bezeichneten Angehörigen, brechen oft zusammen unter der Last. Sie stehen meist im Beruf, haben oft noch eigene, kleine Kinder, sollen parallel für ihre eigene Rente und Pflege bereits privat vorsorgen und leben nicht selten auch mittlerweile Hunderte Kilometer entfernt von ihren Eltern, die sie nun brauchen. Wie soll man all das unter einen Hut bringen?

Zum Beispiel mit diesem Buch. Es steckt nicht nur voller berührender Geschichten; es ist vor allem auch ein Begleiter und Wegweiser durch alle Phasen: von den ersten Anzeichen für Hilfsbedürftigkeit der Eltern, über die Zeit der Pflege, bis zu einem Abschied in Würde. Das Buch ist konzipiert als Leitfaden für gute Pflege und ein gutes Leben für alle – mit dem die gravierenden emotionalen, organisatorischen, juristischen und finanziellen Probleme gemeistert werden können; egal, ob Sie bereits betroffen sind oder es noch sein werden.

Die erste große Hürde ist für die meisten Familien: das Schweigen zu durchbrechen. Darum widmen wir uns der wichtigen Frage, wie Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, aber auch unter Geschwistern gelingen kann. Wer Verantwortung übernimmt, muss viele Entscheidungen treffen, etwa zum Pflege-

und Wohnmodell, wie man einen geeigneten Pflegedienst erkennt oder wie man eine osteuropäische Hilfskraft legal und menschenwürdig einstellt.

Die Würde des Menschen zu erhalten gilt dabei nicht nur für die zu Pflegenden. Dass man sich dabei als Angehöriger und Pfleger vor Überforderung schützen muss und darf, erklärt die Berlinerin Gabriele Tammen-Parr, die ein Sorgentelefon anbietet.

Dieses Buch hat keine Angst vor den großen Fragen, die oft noch tabuisiert werden: So erklärt die Philosophin Barbara Bleisch, warum sich niemand verpflichtet fühlen muss, sich um seine Eltern zu kümmern. Und auch die Frage nach Sterbehilfe wird nicht umgangen, wir wollen sie nicht in der Dunkelkammer von Sterbezimmern verbergen.

Hinter dem Begriff Pflegenotstand und den Statistiken der Krankenkassen und Politik verstecken sich unzählige Biographien, Lebens- und Leidenswege. Ich habe als SPIEGEL-Redakteur selten zuvor so viele tief berührende, lehrreiche Texte über Menschen gelesen und zugleich so viel Hilfe und Service gefunden wie in diesem Sammelband. Wir haben bei aller Emotionalität großen Wert darauf gelegt, nicht nur zu beschreiben und zu erzählen, wir wollten nicht jammern und klagen. Wir wollten vielmehr offen zeigen, was ist – und vor allem deutlich machen: es gibt Lösungen, es gibt Hilfe. Hier finden Sie Informationen über die wichtigsten Dokumente zur Vorsorge, verständlich erklärt – von der Patientenverfügung bis zum Testament. Dazu: Welche Betreuungsmodelle gibt es, für welchen Fall sind sie geeignet, und was kosten sie? Welche Leistungen stehen mir aus der Pflegeversicherung zu, und wie komme ich an Beratung und Geld? Was sollte ich über Rechte und Pflichten von Pflegenden wissen? Checklisten helfen Ihnen, den Überblick und die Nerven zu behalten.

Wir können nicht alles selber und auch nicht schon alles wissen, schon gar nicht in so einer komplexen Materie wie der Pflege. Deshalb haben wir zusätzlich zum Service auch ein Coaching ins Buch aufgenommen, das Ihnen über mehrere Wochen hinweg dabei hel-

fen kann, sich und andere besser zu verstehen, einzuschätzen und vorzubereiten. Nur Mut! Auch wenn es seltsam klingt: Das kann sogar Spaß machen.

Sie können das Buch von vorne bis hinten lesen, Sie können sich aber auch die Sachen rauspicken, die gerade für Sie wichtig sind: Altern, Pflege und Sterben verlaufen in Phasen, und jede verlangt nach neuen Antworten. Als entspannten Einstieg ein persönlicher Lesetipp: Bei einem Besuch in Stockholm empfahl mir die hochbetagte, sehr kluge und amüsante schwedische Autorin Margareta Magnusson, das Leben rechtzeitig selbst zu ordnen, damit es nicht die Hinterbliebenen tun müssen: »Denkt etwa jemand, er sei unsterblich?« Eben nicht.

Ich habe selbst über den Zeitraum von zehn Jahren meine Eltern durch Parkinson und Alzheimer verloren. Vieles, von dem was wir hier beschreiben, hätte ich gerne schon früher gewusst und genutzt, vieles habe ich selbst erlebt: von den Kommunikationsproblemen zwischen den Generationen und unter Geschwistern, den physischen und psychischen Belastungen, wenn man als Angehöriger pflegt, unerwartete Hilfe und unerwartete Enttäuschungen, finanzielle und berufliche Einschränkung durch notwendige Teilzeitarbeit, Verlust von Heimat und Eltern, das permanente schlechte Gewissen, nirgendwo mehr zu genügen – gegenüber den Eltern, den eigenen Kindern, der Partnerin, dem Arbeitgeber, den Freunden –, aber auch Gewinn von neuen Freunden und Erkenntnissen.

Ich möchte dieses Buch deshalb gerne allen widmen, die sich dieser immensen Aufgabe stellen – und das sind nach wie vor fast immer Frauen!

Berlin im Juli 2019, Markus Deggerich

Eine Familie, drei Perspektiven

Drei Frauen, drei Generationen, eine Familie und ihr Rollentausch:
Was sich alles ändert, wenn die Großmutter Hilfe braucht.

Aufgezeichnet von Rike Uhlenkamp

»An die wirklich wichtigen Dinge erinnere ich mich«

Gisela Schurt, 84, hat Alzheimer im Anfangsstadium. Seit einem Sturz ist immer eine Pflegerin bei ihr. Das verändert auch das Leben ihrer Tochter Elke und der Enkelin Kerstin.

»Als ich Anfang letzten Jahres im Badezimmer auf der Duschmatte ausgerutscht und gefallen bin, habe ich mich ziemlich erschrocken und musste mich erst einmal sortieren. Nach einiger Zeit haben mich zwei Nachbarn gefunden. Denen habe ich gleich gesagt, dass sie meine Tochter Elke bloß nicht anrufen sollen. Sie durfte von dem Sturz nichts mitbekommen, denn ich wollte mir nicht helfen lassen und habe gedacht, ich könnte ihn vor ihr verheimlichen.

Das Blatt hat sich aber gewendet, früher war ich für meine Tochter da, habe für meine Enkelinnen in der Küche gestanden und Spaghetti gekocht oder sie umsorgt, wenn es ihnen nicht gut ging. Nun sind sie für mich da. Mittlerweile ist das in Ordnung für mich.

Vor Kurzem habe ich mein Bett selbst bezogen, das macht eigentlich die Pflegerin. Ich habe es ganz leise gemacht, sie hat es

nicht mitbekommen. Danach gab es Ärger. Ich habe auch gemerkt, dass ich das eigentlich nicht mehr kann. Es ist nur so schwer zu akzeptieren, dass etwas nicht mehr funktioniert.

Nach dem Tod meines Mannes habe ich sieben Jahre allein in meinem Haus gelebt. Es ist schon eine große Umstellung, dass nun ständig eine Pflegerin um mich herumschwirrt. Das nervt mich manchmal schon, vor allem, wenn sie immerzu redet. Aber wir haben uns aneinander gewöhnt, und ich sage ihr, wenn ich mich in mein Schneckenhaus zurückziehen will. Ich gehe auch nicht mehr so häufig nach draußen, um mich mit Freundinnen oder in der Gemeinde zu treffen. Meine Tochter macht sich deshalb manchmal Sorgen, aber ich brauche einfach mehr Ruhe als früher.

Ich werde zwar vergesslich, das muss ich zugeben, aber an die wirklich wichtigen Dinge erinnere ich mich: Eine meiner Enkelinnen bekommt ein drittes Kind, meinen sechsten Urenkel. Mit den Kleinen zu schäkern, ihnen beim Spielen und Lernen zuzuschauen, das macht mir am meisten Spaß. Letztens hat mir mein ältester Urenkel, der Emil, einen Hefezopf gebacken und vorbeigebracht. Da habe ich mich sehr gefreut!«

»Meine Mutter darf Prinzessin sein«

Elke Jergler, 63, wohnt in der Nähe von Stuttgart. Sie muss für die beiden Pflegerinnen ihrer Mutter Gisela immer erreichbar sein. Das Anstrengendste für sie ist, wenn ihre Mutter ihre Hilfe ablehnt.

»Ich bin die Generation in der Mitte. Meine Kinder brauchen mich, die Enkel und nun auch meine Mutter. Ich möchte für alle da sein, daher muss ich mein Leben gut strukturieren. Ich schöpfe die Kraft, die ich brauche, aus meiner Malerei und aus der Zeit mit meinen Enkeln. Wenn ich zum Beispiel ein Wochenende mit ihnen wegfare, bin ich erholt und kann mich wieder besser um meine Mutter kümmern.

Ich bin Einzelkind und daher allein für meine Mutter verant-

wortlich. Natürlich gibt es Situationen, in denen ich überfordert bin und mich frage, welche Entscheidung nun die richtige für sie ist. Ich bespreche mich dann mit meinem Mann und meinen Töchtern und überlege mir, was ich an der Stelle meiner Mutter gut fände. Unser Haus ist nicht geeignet, um meine Mutter bei uns zu pflegen. Es ist voller Treppen, und auf Dauer wäre es für uns zu eng. Ich habe da von Anfang an meine Grenzen gesetzt. Ich arbeite Vollzeit. Mein Mann ist zwar schon in Rente und unterstützt mich, aber hätte ich die Pflege allein übernehmen wollen, hätte ich kündigen müssen. Ich denke manchmal, dass es spannender wäre für sie, mit anderen Senioren in ihrem Alter zusammenzuleben. Aber die Veränderung von einem selbstbestimmten Alltag zum Leben in einem Altersheim wäre auch nach ihrem schweren Sturz zu abrupt gewesen. Daher leben nun zwei Pflegerinnen aus Ungarn abwechselnd bei meiner Mutter. Ich selbst fahre zweimal die Woche zu ihr, bringe Getränke, gehe mit ihr zum Arzt und kümmere mich um die Finanzen. Außerdem muss ich immer erreichbar sein, wenn es ein Problem gibt. Zum Beispiel als sie neulich versuchte, mit einer Rasierklinge ein Hühnerauge am Fuß zu entfernen, und sich dabei schnitt. Sie nimmt Blutverdünner. Die Wunde hat stark geblutet. Sie wollte aber auf keinen Fall, dass die Pflegerin mich anruft und ich davon erfahre. Das ist sehr typisch.

Es wäre deutlich einfacher, wenn meine Mutter sich häufiger eingestehen würde, dass sie Hilfe braucht, und mich darum bittet. Dann könnte ich mich schneller kümmern.

Ich merke schon länger, dass sie vergesslicher wird, aber viele andere Defizite sind schleichend gekommen. Ich habe mir schon Vorwürfe gemacht, dass ich nicht früher gemerkt habe, dass meine Mutter viele Dinge, wie für sich selbst zu kochen oder ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen, nicht mehr so hinbekommt. Bis heute denkt sie, dass sie viele Dinge noch selbst macht, aber in Wirklichkeit übernehmen die längst die Pflegerinnen. Ich sage immer: Ihre letzten Jahre darf meine Mutter Prinzessin sein.«

»Zu mir kommt Oma, um Spaß zu haben«

Kerstin Wurm, 37, hat früher häufig mit ihrer Oma Gisela telefoniert, ihr viel anvertraut. Heute holt sie ihre Großmutter mehrmals im Monat zu sich, um sie in ihr Familienleben einzubinden und so auch ihre eigene Mutter Elke zu entlasten.

»Neulich habe ich mit meiner siebenjährigen Tochter ein Bilderbuch mit wenig Text gelesen. Nach einer Weile habe ich festgestellt, dass auch meine Oma die Geschichte mit staunenden Augen und offenem Mund verfolgte. Genauso, wie es die Kinder in meiner Klasse in der Grundschule tun. Schlagartig wurde mir klar, dass es die Oma, die ich vor ein paar Jahren noch kannte, so nicht mehr gibt. Da musste ich kurz schlucken.

Ab und an hat sie aber auch klarere Momente. Zum Beispiel als sie mich letztens für mein eingemachtes Kalbfleisch gelobt hat, von dem sie genau weiß, wie man es zubereiten muss und wie es zu schmecken hat.

Ist sie bei uns, überlege ich mir, was wir gemeinsam kochen könnten, am besten etwas Schwäbisches. Sie kann zwar nicht mehr lange stehen und schnippeln, aber sie sitzt im Stuhl und gibt mir von da aus Tipps. Oder sie kommt zum Naschen in die Küche. Während meine Tochter Hausaufgaben macht, spitzt Oma immer alle Stifte in ihrem Schulmäppchen an oder hält das Händchen von meinem Kleinsten. Das sind Dinge, die uns beide miteinander und sie mit ihren Urenkeln verbindet.

Sie ist dann Teil unseres Familienlebens, und dadurch übernehme ich auch ein Stück weit ihre soziale Pflege. Ich habe das Gefühl, dass sie seit einiger Zeit stärker in sich gekehrt ist, häufiger ihre Ruhe braucht. Doch wenn sie mit meinen drei Kindern spielt, genießt sie den Trubel.

Meine Oma war früher eine wichtige Bezugsperson für mich. Vor allem in der Zeit, als ich mich von meinen Eltern abgrenzen musste. Ich habe ihr Dinge anvertraut, die meine Mutter nicht wusste. Das hat sich jetzt umgedreht. Meine Oma beschwert sich

eher bei mir über die Situation zu Hause. Vor ihrer Tochter hält sie sich da etwas zurück.

Ich bin nicht immer der Meinung meiner Mutter, wenn es um meine Oma geht, und das sage ich ihr auch. Trotzdem bin ich vorsichtig, denn am Ende ist sie es, die sich um alles kümmert. Sie kann es daher auch nicht so einfach hinnehmen, wenn meine Oma über die Pflegerinnen meckert. Für sie schwingt da gleich ein Vorwurf mit. Ich versuche, meine Mutter da manchmal zu beschwichtigen, und erinnere sie daran, dass Oma Gisela krank ist und nicht immer etwas für ihr Verhalten kann.

Für mich ist es aber auch viel einfacher, gelassen zu sein, denn zu mir kommt Oma, um Spaß zu haben. Unsere gemeinsame Zeit tut mir, meinen Kinder und ihr selbst gut – und am Ende entlasten wir damit auch meine Mutter.«

Wir müssen reden

Seit fast zehn Jahren kümmert sich meine Mutter um meine Großeltern. Niemand hat sie gefragt, ob sie das will. Wie fast alle Familien haben wir zu lange geschwiegen.

Von Carolin Katschak

Es war nur eine Frage, die Mama dazu brachte, endlich zu reden. Über das, was sie seit Jahren im Stillen dachte. Eigentlich wollte ich nur wissen, wie es ist, die eigenen Eltern zu pflegen. Wie es sich anfühlt, mit 49 Jahren die Elternrolle zu übernehmen. Fast zwei Stunden lang redet Mama ununterbrochen. Und immer wieder fällt ein Satz: »Ich kann nicht mehr.« Doch diese vier Worte werden meine Großeltern nie hören. Die Einzige, die sie hört, bin ich, ihre Tochter. Und ich frage mich: Warum tut sie sich das an? Warum sagt sie nicht, dass sie nicht mehr kann? Und: Würde ich das Gleiche für sie tun?

Seit fast zehn Jahren pflegt meine Mutter Andrea meine Großeltern. Seitdem ist sie nicht mehr nur Tochter, sondern Putzfrau, Einkäuferin, Taxifahrerin, Sekretärin, Duschassistentin, Bankerin, Gärtnerin – und an manchen Tagen die einzige Person, mit der meine Großeltern Irmgard und Fritz sprechen.

Wir sitzen in Mamas Garten nahe Potsdam. Es ist Freitag, 19.30 Uhr, ich öffne eine Flasche Rosé. Mama, schlank, dunkelbraune Augen, ist müde. Vor gut einer halben Stunde ist sie nach Hause gekommen, vor 13 Stunden hat sie das Haus verlassen. Wie jeden

Freitag war sie nach acht Stunden Arbeit noch bei meinen Großeltern, hat Getränke und Obst aus dem Keller geholt und auf die Küchenzeile gelegt, den Müll nach draußen gebracht, Oma geduscht.

Rund 75 Prozent der Menschen, die in Deutschland auf Pflege angewiesen sind, werden zu Hause versorgt. Zu 90 Prozent von Frauen: Ehefrauen, Töchtern, Schwiegertöchtern, Enkelinnen. Die meisten von ihnen ertragen es stillschweigend. Mama ist eine von ihnen. »Ich fühle mich in der Pflicht«, sagt sie.

Statt offen und ehrlich über die Bedürfnisse, Probleme und Sorgen meiner Großeltern zu sprechen, schwieg die Familie. »Wir haben uns nie alle an einen Tisch gesetzt. Wir haben uns nie gefragt: Wer wohnt wie weit weg, und wer kann wie helfen?«, sagt Mama.

Meine Großeltern haben drei Kinder. Die jüngste Tochter lebt in Bayern. Sie hilft, wenn Mama Urlaub hat oder eine Pause braucht. Der Sohn meiner Großeltern wohnt ein paar Kilometer von ihnen entfernt. Doch wenn meine Großeltern oder Mama ihn nicht um Hilfe bitten, kommt er selten von allein.

Und dann ist da Mama. Sie ist einer dieser Menschen, die handeln, ohne dass man sie fragen muss. Wenn ihre Freundinnen sagen, sie wollen Heidelbeeren pflücken gehen, gründet meine Mutter eine WhatsApp-Gruppe namens Heidelbeeren, schreibt Datum, Abfahrtszeit und Treffpunkt in die Nachricht. Sie wartet nicht, bis man sie bittet, sie bietet an und kümmert sich. Stillschweigend.

Mama ist 49 Jahre alt, als sie das erste Mal zur Pflegekraft wird. Das war 2009. Mein älterer Bruder war längst ausgezogen und lebte in München, ich wohnte seit gut einem Jahr in einer WG in Berlin. »Gerade wenn du denkst, jetzt kannst du tief durchatmen und endlich mal an dich selbst denken, kommen die eigenen Eltern«, sagt Mama.

Mein Opa Fritz erlitt während einer Operation am Herzen mehrere Schlaganfälle. Der Sehnerv wurde beschädigt. All die Dinge, die er liebte, waren mit einem Mal Vergangenheit: lesen, Auto fahren, in der Garage basteln, am Computer arbeiten. Der Mann mit

einem Dokortitel in Chemie, der stets der Herr des Hauses war und seine Kinder autoritär erzog, zog sich zurück. Er war 78. Bis heute spricht er nicht gern über diesen Wendepunkt in seinem Leben. Sein Zufluchtsort ist der Fernseher. Stundenlang sitzt er auf einem ockerfarbenen Ledersessel, gut einen Meter vom Fernsehtisch entfernt. Was und wie viel er tatsächlich erkennt, weiß niemand. Er sagt: »Umrisse«.

Meine Oma Irmgard war 81 Jahre alt, als ihr Mann zum Pflegefall wurde. Es war das erste Mal, dass sich Mama fragte, wie die beiden das allein schaffen wollten. Die Antwort meiner Großeltern: »Wir haben alles geregelt.« Doch außer dem Erbe war nichts geregelt.

Meine Großeltern gehören zu jener Generation der Kriegskinder, die zwischen 1927 und 1945 geboren wurden. Deren frühes Leben von Bomben, Tod, Flucht und Vertreibung bestimmt war. Sie gelten als eine Generation, die sich Gebrechlichkeit nicht eingestehen will und sich wehrt, wenn sie plötzlich abhängig wird.

Gut ein Jahr lang glaubten wir damals, dass sie es schaffen könnten, dass es Opa irgendwann wieder besser gehen würde, der Sehnerv sich erholt, Fritz vielleicht sogar wieder Auto fahren würde. Doch Opa blieb ein Pflegefall, bis heute.

Oma hielt an ihrem alten Leben fest. Sie war noch nicht bereit zuzugeben, dass ihr Ehemann eine Last war, dass der eigene Körper nicht mehr so konnte, wie sie es gern wollte. Sie gab weiter die perfekte Hausfrau. Sie putzte, wusch, kochte und ging einkaufen. Mähte nun auch noch den Rasen, schleppte Wasserflaschen, sprach mit Ärzten und Krankenkassen, füllte Formulare aus, zog meinem Großvater morgens die Thrombosestrümpfe an und nachmittags wieder aus. Bis er schließlich Pflegegrad 2 bekam.

Hilfe, die die Familie anbot, nahm sie nur widerwillig an. Ein Jahr lang hielt sie durch, dann kam sie an ihre Grenzen. Doch nicht sie sprach das laut aus, sondern Mama. Sie erinnert sich noch heute: »Ihr Körper baute ab, sie wurde immer dünner, sie vergaß Sachen. Das ging so nicht weiter.«

Meine Großeltern flohen immer noch vor der Realität. Nicht einmal ein Duschhocker sollte in ihrem Badezimmer stehen. Ihre Devise: »Es geht schon irgendwie.«

Wie groß die Belastung für Mama über die Jahre wurde, können meine Großeltern nur erahnen. »Mir tut Andrea schon leid. Jedes Mal opfert sie ja mindestens zwei Stunden ihrer Zeit«, sagt Oma. Opa sieht das anders. Er findet, es sei zu einem gewissen Grad die Aufgabe der Kinder, sich um die Eltern zu kümmern. Doch wo hört Fürsorge auf und fängt Aufopferung an?

Seine Worte an mich klingen wie eine Drohung: »Da kannst du dich schon mal auf was gefasst machen.«

Auf was, sehe ich bei meiner Mutter. Früher hätte ich gesagt, ich würde das Gleiche für sie tun. Heute bin ich mir nicht mehr sicher. Mama will das auch nicht: »Ich würde nie von euch erwarten, dass ihr mich aufnehmt und pflegt.« Aber tut sie es wirklich nicht? Vielleicht hofft sie es, schweigend. Es wäre ihr nicht zu verdenken.

Wer offenbart schon gern seine Schwächen, gibt zu, wenn er Hilfe braucht, es allein nicht mehr schafft. Mama gehört zu einer Generation, die vor allem eines nicht will: ihren Kindern zur Last fallen. Und auch, wenn ich nicht weiß, ob ich eine solche Belastung über Jahre aushalten könnte, ob am Ende nicht sogar die Beziehung zu meiner Mutter darunter leiden würde, kann ich mir ebenso wenig wie sie vorstellen, die eigene Mutter mit allem allein zu lassen, sie in ein Pflegeheim zu bringen. Mit tattrigen Nachbarn, die jeden Morgen aufs Neue nach ihrem Namen fragen, und überarbeitetem Pflegepersonal. Vermutlich würde auch ich bis an meine Grenzen gehen, zurückstecken, so wie es Mama macht, seit ich klein bin.

Ich war schon immer ein Mamakind. Jedes Mal, wenn ich sie besuche, fährt sie mit dem Auto zum Potsdamer Hauptbahnhof, wartet auf dem kleinen Parkplatz bei den Straßenbahnen, nur damit ich nicht mit dem Bus fahren muss. Wenn sie Erdbeermarmelade kocht, kocht sie immer auch ein paar Portionen ohne Fruchtstücke, nur für mich. Und jedes Jahr zum Nikolaus schickt sie mir und

meinem Bruder ein Paket voller Schokolade, egal wie alt wir sind.

Mama und ich sehen uns mindestens einmal im Monat, fahren einmal im Jahr gemeinsam in den Urlaub. Mindestens zweimal die Woche telefonieren wir, erzählen einander, wie es uns geht, was wir fühlen. Mindestens eine Stunde lang. Immer sprechen wir dabei auch über Oma und Opa. Mal lässt Mama Dampf ab, mal nicht.

Das Verhältnis zu ihren Eltern war nicht so innig. »Nie habe ich mit Oma so zusammengesessen wie mit dir. Und mit ihr bei einem Glas Wein über Jungsfreundschaften oder so etwas gesprochen. Mit Opa schon gar nicht«, sagt sie. Früher hat Mama – die zwei Kinder allein großgezogen hat, in einem Vollzeitjob arbeitet, Haus und Garten pflegt – nach der Arbeit Freunde getroffen, ist ins Kino oder zum Frauensport gegangen. Doch dafür ist kaum noch Zeit.

Dreimal die Woche fährt sie nach der Arbeit zu ihren Eltern. Was wenig klingt, wird im Alltag und über die Jahre viel. »Am Freitag krauche ich nach Hause«, sagt sie. Aus gelegentlicher Unterstützung wurde Routine, eine Art unbezahlter Nebenjob. Statt Tochter zu sein, zuzuhören, sich Zeit zu nehmen und unterstützend zu wirken, wird Mama Teil einer »Maschinerie«, wie sie es nennt, »irgendwann funktioniert man nur noch«, sagt sie.

Dienstag, 16 Uhr, meine Großeltern sitzen in der Küche und warten auf ihre Tochter. Drei Tage sind vergangen, seitdem Mama bei ihnen war. Nur der Pflegedienst und der Essenslieferant waren am Wochenende da. Im Hintergrund blubbert die Kaffeemaschine. Als Mama die Tür aufschließt, bleiben meine Großeltern sitzen.

Routiniert gießt Oma erst Kaffeesahne, dann Kaffee in die Tasse meines Opas. Eine Frau, die mit den Jahren kleiner und zerbrechlicher wurde. Die weite, kurzärmelige, weiße Bluse verhüllt ihre schmale Taille. Die dünnen, sehnigen Unterarme verraten, dass ihr Körper 91 Jahre alt ist. Mama gießt sich Kaffee ein. Dann schreibt sie wie jeden Dienstag den Einkaufszettel, Oma diktiert, Mama fragt nach. Fast eine Stunde dauert es. Dann holt Mama Wasserflaschen aus dem Keller, fegt die Küche und verabschiedet sich.

Einkaufen geht sie erst am Tag darauf. Seit mehr als zehn Jahren ist bei meinen Großeltern mittwochs Einkaufstag. Früher begleitete Oma meine Mutter noch. Irgendwann wurde das Einkaufen für Oma zur Last. »Jetzt, wo sie nicht mehr dabei ist, geht alles viel schneller«, sagt Mama.

»Nun hat Andrea die Verantwortung für Wurst und Käse«, sagt Oma. Obwohl sie lacht, sehe ich ihr an, wie sehr sie es vermisst, spontan zu einer anderen Käsesorte zu greifen. Allein Entscheidungen zu treffen.

Gegen 19 Uhr ist Mama dann in ihrem Haus, isst, wässert die Blumenkübel und den Rasen, liest, geht ins Bett. Der Wecker klingelt um 5.15 Uhr.

Neben all den Dingen organisiert sie in ihrer Freizeit Arzttermine, wälzt sich durch Formulare und Abrechnungen des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse, vergleicht Anbieter, die meinen Großeltern regelmäßig das Mittagessen nach Hause liefern, unterschreibt Dokumente von Banken. Sie und ihr Bruder haben die Vollmachten.

»Meine größte Angst ist, dass die Belastung noch größer wird«, sagt sie.

Was Mama zur Verzweiflung treibt, sind nicht nur Müdigkeit, Überforderung und Einsamkeit. Es ist der ständige Kampf mit meinen Großeltern.

Immer wieder muss sie überzeugen, gut zureden, argumentieren, diskutieren. »Gegen meine Eltern hat man keine Chance«, sagt sie.

Eine Pflegehilfe, die einzieht und ihnen im Alltag hilft und somit auch Mama entlasten würde, lehnen sie ab. Zu sehr würden sie sich in ihrer Privatsphäre bedrängt fühlen, sagen sie. Zu viel würde sich ändern.

Alles in ihrem Haus erinnert an die Zeit, in der sie gesund und selbstständig waren: die Kristallgläser in der Vitrine, die bei Familienfeiern mit Sekt gefüllt wurden, die Biografien und Romane im Bücherregal meines Großvaters, die wegen seiner Sehschwä-

