**Familienkurs I 2012**

**Ablösung erwachsener Kinder von ihren betagten Eltern**

---

**Dr. med. U. Davatz**
**www.ganglion.ch**
**www.schizo.li**

Praxisgemeinschaft Mäderstrasse, 5400 Baden
17. Dezember 2012

## I. Einleitung

Die Ablösung von den Eltern geschieht grundsätzlich während der Pubertät und stellt den Eintritt ins Erwachsenenleben dar. Doch viele der Erwachsene sind nicht vollständig abgelöst von ihren Eltern. Diese unvollständige Ablösung vom Elternhaus birgt Stolpersteine in sich und kann zu Engpässen führen in der eigenen Entwicklung sowie derjenigen der eigenen Kinder.
Sobald die Eltern betagt und gebrechlich werden und für sie gesorgt werden müssen, kann die noch vorhandene emotionale Abhängigkeit verstärkt zum Vorschein kommen und sich behindernd auf das Leben der „erwachsenen Kinder" auswirken.

## II. Das Verhalten betagter Eltern ihren erwachsenen Kinder ge genüber

- Im Alter werden Verhaltensweisen häufig prononciert, d.h. man wir zur Karikatur von seiner eigenen Persönlichkeit.
- Haben Eltern ihre Kinder mit Erpressung erzogen, verwenden sie diese Methoden auch im hohen Alter ihren erwachsenen Kinder gegenüber.
- Sie verwenden ihre Abhängigkeit und ihre Leiden als Druckmittel um ihre erwachsenen Kinder an sich zu binden.
- Das Auslösen von Schuldgefühlen bei den erwachsene Kindern ist ebenfalls eine beliebte Methode.
- Sätze wie „habe schon lange nicht mehr gehört von dir"... oder „hört man auch wieder einmal etwas von dir"... sind berühmte Auslöser von Schuldgefühlen.
- Eine Einbindung durch besonderen Lob ist auch möglich: „niemand kann mir so gut den Rücken waschen wie du"....

https://adhs.expert

- „Wenn du nicht vorbei kommst sorge ich mich um dich, dass macht mich krank“....
- Vorwürfe „ich weiss, dass es dir egal ist wenn ich sterbe“....
- Oder „nie hast du Zeit für mich“....

**III Verhalten der erwachsenen Kinder gegenüber den Eltern**

- Viele erwachsene Menschen stehen unter dem Druck sie würden sich Vorwürfe machen nach dem Tod der Eltern, sie hätten nicht genügend für die Eltern getan.
- Über den nahestehenden Tod der Eltern sin die Kinder dauernd erpressbar und getrauen sich kaum noch für sich selbst einzustehen, weil sie nicht die Verantwortung tragen wollen für den Tod der Eltern.
- Wollen sie noch Konflikte mit den Eltern lösen erwarten sie noch immer Verständnis und Zustimmung ihrer Eltern aus einer kindlichen Abhängigkeit heraus.
- Wehren sie sich den Eltern gegenüber wenn diese Übergriffe machen, haben sie anschliessend ein schlechtes Gewissen und sind geplagt von Schuldgefühlen.
- Sie passen sich weiterhin an die Bedürfnisse und Wünschen der Eltern an und verleugnen bzw. vernachlässigen sich dabei selbst.
- Kinder die stets Konflikte mit den Eltern hatten, sind manchmal dieser Wiedergutmachung mit ihren betagten Eltern besonders ausgesetzt.
- Solche die stets eine enge Beziehung hatten und sich nie ganz losgelöst haben, müssen sich auch weiterhin aufopfern für ihre betagten, hilfsbedürftigen Eltern.

**IV Wie kann die Ablösung noch vollgezogen werden?**

- Als erstes darf man bei der Auseinandersetzung mit den betagten Eltern kein Verständnis erwarten, also keine kindliche Erwartungshaltung den Eltern gegenüber haben.
- Dann muss man für sich selbst wichtige Themen aufgreifen und in dieser Angelegenheit den Eltern, Vater und Mutter einzeln, einen klaren Standpunkt beziehen.
- Man darf die Eltern jedoch nicht von eigenem Standpunkt überzeugen wollen, sondern nur zu sich selbst stehen.
- Hilfreich ist zuerst eine Situation deskriptiv zu schildern im Sinne von „weisst du noch als“....
- Erst wenn die Situation sorgfältig genug geschildert ist, darf man den eigenen Standpunkt und das damalige Gefühl einbringen.
- All dies sind Differenzierungsschritte in den eigenen Ablösungsprozessen und führen zu vermehrter Unabhängigkeit und Freiheit.

https://adhs.expert