

Herausforderung, mit ihren eigenen Verlusten klarkommen zu müssen. Und gleichzeitig sehe ich auch die Seite der sich kümmernden Töchter und Söhne, die mit den vielfältigen Aufgaben oft überfordert sind.

Was gegen die Überforderung hilft, ist Klarheit. Je klarer Sie für sich sind, umso stressfreier und gelassener können Sie sein. Und umso weniger Diskussionen und Streit gibt es. Wenn Sie ganz klar sagen „Ich bin unter der Woche gerne für euch da. Doch am Wochenende komme ich nicht. Punkt“. Ohne Begründung, ohne Rechtfertigung. Das öffnet sonst nur wieder den Weg in Diskussionen. Mit dieser klaren Ansage können sich Ihre Eltern besser arrangieren. Es heißt nicht, dass ihnen das gefallen muss. Doch wenn Sie klar sind und bei sich bleiben, dann werden Ihre Eltern das eher akzeptieren.

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt ist die Selbstfürsorge. Und das ist so viel mehr als

einmal im Monat zur Massage zu gehen oder sich alle drei Monate einen Wellnessstag zu gönnen. Selbstfürsorge fordert Sie auf, zu sich und Ihren Bedürfnissen zu stehen. Diese genauso ernst zu nehmen, wie die Bedürfnisse Ihrer Eltern. Und das ohne schlechtes Gewissen, aus dem Wissen heraus, dass niemandem geholfen ist, wenn Sie aus lauter Pflichterfüllung krank werden oder wenn Sie Ihr Leben für Ihre Eltern aufgeben.

Ja – ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das eine sehr herausfordernde Aufgabe ist, dass einem manchmal fast das Herz bricht, wenn man die Wünsche und Bedürfnisse der Eltern jetzt gerade nicht erfüllen kann. Doch ich weiß auch, wie wichtig das langfristig für Sie ist. Es ist auch Ihr Leben. Deshalb denken Sie daran – Selbstfürsorge braucht Mut!

Oftmals entscheidet man sich gar nicht bewusst, sich um die alten Eltern zu kümmern, sondern man rutscht da so ganz unmerklich

rein. Wenn Sie merken, dass Ihnen das alles zu viel wird, ist es wichtig, innezuhalten und sich die eigene Situation ehrlich anzuschauen. Als sich kümmernde Tochter oder als sich kümmernder Sohn haben Sie eine sehr komplexe Rolle übernommen. Sie sind weiterhin eine erwachsene Frau, ein erwachsener Mann und gleichzeitig übernehmen Sie eine zusätzliche Aufgabe innerhalb Ihrer Familie. Manchmal passen diese Rollen zusammen und manchmal haben sie ganz unterschiedliche Ziele und der Konflikt ist vorprogrammiert. Wenn Sie darauf vorbereitet sind, dann werden Sie davon nicht so kalt erwischt und können gelassener reagieren. Dabei soll Ihnen dieses Buch helfen.

## **Zwei weitere Punkte:**

- Atmen nicht vergessen! Tief ein- und ausatmen, gerade dann, wenn es stressig wird. Das entspannt Sie und die Situation.

- Humor. Das Thema ist schwer genug. Es darf Ihnen auch gut gehen und Sie dürfen über die Absurditäten des Alltags mit Ihren Eltern lachen. Das ist sehr erleichternd.

Ich habe viele der Situationen selbst erlebt, entweder in meiner eigenen Familie oder in meinen Beratungen. Ich bin immer wieder voller Wertschätzung, was so viele Töchter und Söhne leisten, oft unbemerkt, auch wenn sie nicht die Anerkennung erhalten, die sie verdienen. Sie sind mit Ihren Sorgen nicht alleine! Millionen anderer Töchter und Söhne geht es auch so.

Das Buch soll Ihnen dabei helfen, wieder handlungsfähig zu werden. Das ist mein größter Wunsch. Wenn Sie es schaffen, gelassener mit dem Kümmern um die Eltern umzugehen, dann sind Sie auch eine Hilfe und ein Vorbild für andere. So tragen wir alle gemeinsam zu einem heilsameren Zusammenleben in der Familie bei.

# **2 Wer oder was sind Elternkümmerer ?**

## **Warum kümmere ich mich eigentlich?**

Wenn es darum geht, sich um die eigenen Eltern oder Schwiegereltern zu kümmern, gibt es nicht den einen Grund. Es sind sehr