

Die besten Tipps für mehr Gelassenheit mit deinen alten Eltern – Persönlichkeitscoach Roland Kopp-Wichmann im Interview

Ich bin ja immer auf der Suche nach Tipps und Anregungen, wie man es schafft, sich gut um seine Eltern zu kümmern und gleichzeitig gut für sich zu sorgen.

Diesmal habe ich dazu ein Interview für euch. Mein Interviewpartner ist Trainer, Persönlichkeitscoach und Autor Roland Kopp-Wichmann, der von FOCUS und XING unter die besten 250 Coaches in Deutschland gewählt wurde.

Es geht um seine Tipps für mehr Gelassenheit mit sich selbst und den eigenen Eltern. Und er erzählt, wie es seine 96-jährige Mutter immer noch schafft, ihn auf die Palme zu bringen...

Petra Schlitt: Schönen guten Tag, Herr Kopp-Wichmann!

Roland Kopp Wichmann: Hallo Frau Schlitt!

PS: Heute möchte ich mich gerne für die Leserinnen und Leser meines Blogs (Über)Lebenstipps für Elternkümmerer (www.petraschlitt.de) mit Ihnen über typische Themen unterhalten, die Menschen bewegen, die sich um ihre alten Eltern kümmern.

Sie sind ja in vielen Disziplinen unterwegs, unter anderem als Persönlichkeitsentwicklungscoach, Führungskräftecoach, Paartherapeut und Achtsamkeitstrainer, aber vielleicht stellen Sie sich selbst noch einmal kurz vor:

RKW: Die wesentlichen Tätigkeiten haben Sie ja schon genannt und ich habe früher viele verschiedene Berufe gemacht, bis ich dann im zweiten Bildungsweg Psychologie studiert habe und mache das jetzt ungefähr seit über 30 Jahren und bin sehr viel im Internet unterwegs, weil mir das Spaß macht und weil das eine gute Abwechslung ist zu der persönlichen Arbeit mit Menschen und da mache ich viel, und so haben wir uns ja auch kennengelernt.

PS: Ja genau. Auf meinem Blog geht es vor allen Dingen um Menschen, die sich um ihre Eltern kümmern, die Eltern, die noch nicht bei ihnen zu Hause leben, die aber nicht mehr so können, wie man es eigentlich von ihnen gewohnt ist. Wo sich langsam Dinge einschleichen von denen man dachte „Na ja, meinen Eltern, denen wird es immer gut gehen, die werden immer so bleiben, wie sie sind und es wird sich nie etwas ändern.“

RKW: Ja, diese Illusion haben viele.

PS: Und langsam merken Sie aber, irgendwie wächst ihnen das alles über den Kopf und eine Frage, die ich bei ganz vielen meiner Klienten beobachtet ist das Thema „Schlechtes Gewissen“. Also „ich habe schlechtes Gewissen, egal, wie viel ich mache. Es ist nie genug, andere kümmern sich immer viel besser“ und das belastet sehr viele. Was können Sie denn da empfehlen?

RKW: Ja. Also es kommt jetzt darauf an, wer sagt, oder wer denkt das? Es ist nicht genug? Denken das die Eltern und kommt es dann rüber als Vorwurf: „Kuck mal hier in der Nachbarschaft, die schaut fünfmal am Tag vorbei und du nur zweimal am Tag, oder kommt das schlechte Gewissen von einem selber, dass man sich mit anderen vergleicht und da kann man ganz allgemein sagen:

Vergleichen ist immer schlecht. Also vergleichen ist meistens der Weg in schlechte Gefühle, weil man sich ja meistens nach oben hin vergleicht. Irgendjemand, der es besser macht, der es leichter hat, der mehr Geld zur Verfügung hat oder wie auch immer. Ganz wenige vergleichen sich nach unten. Und wenn man sich eben nach oben vergleicht, findet man immer auch jemanden, der es irgendwie besser macht oder mehr Unterstützung hat.

Also ich zum Beispiel bin Einzelkind, es ist also ganz klar, dass nur ich mich um meine Mutter kümmern kann, da finde ich auch, manchmal, wenn ich drei oder vier Geschwister hätte, die in der Nähe wohnen, dann ist es natürlich viel leichter, aber Vergleichen ist wenig günstig, es hilft auch nichts und das schlechte Gewissen kann man ja auch sowieso schlecht beruhigen, weil da kommt immer wieder was Neues, oder man liest was in der Zeitung, und ist gerührt, wie jemand anders sich um seine Eltern kümmert.

Der Ausweg ist eigentlich, dass man zu sich selber oder vielleicht auch zu dem Elternteil sagt: „Ich tue mein Bestes“. Punkt.

Und das mag vielleicht nicht ausreichend sein, oder die eigenen Ansprüche befriedigen oder die Wünsche eines Elternteils, der gepflegt wird, erfüllen, aber da man das ja meistens nicht als Hauptberuf macht, sondern auch noch etwas anderes zu tun hat, vielleicht eigene Kinder hat oder beruflich engagiert ist, dann tut man eben sein Bestes. Und das ist gut so.

PS: Also gerade diese eigenen Ansprüche sind ja oftmals die größten Treiber „Ich müsste doch ...“ „und das könnte ich doch auch noch machen ...“. Ich habe auch festgestellt – je mehr sich jemand kümmert, umso schneller kommt auch das schlechte Gewissen. Weil man dann noch viel mehr sieht, was alles noch zu machen wäre.

RKW: Ja, das ist eine Spirale, da muss man eben kucken, was wär denn, wenn ich jetzt alles ganz wunderbar machen würde, dann würde man sehen, ja gut, das hat aber auch seinen Preis. Dann müsste man vielleicht ins Elternhaus ziehen, oder in die Nähe ziehen, dazu ist man vielleicht nicht bereit.

Also insofern ist das schlechte Gewissen immer ein schlechter Ratgeber, weil es eben dauernd vergleicht mit anderen Situationen und immer bessere Beispiele findet, bei denen man schlechter abschneidet.

PS: Ein andere Punkt, den Sie auf Ihrem Blog (www.persoenlichkeitsblog.de) auch mal beschrieben haben – es ist sehr wichtig, sich mit den eigenen Eltern zu versöhnen. Warum ist das Ihrer Meinung nach so wichtig?

RKW: Ja, also versöhnen hab ich wahrscheinlich nicht geschrieben, ich hab geschrieben, man muss sich ablösen und das kann im Wege der Versöhnung sein. Aus dem schlichten Grund – so lange ist man nicht erwachsen.

So lange bleibt man in der Kinderposition, selbst wenn man 30, 40, 50 Jahre alt ist, bleibt man in der Kinderposition, wenn man den Eltern irgendetwas vorwirft: „Nie habt ihr ... und jetzt muss ich euch auch noch pflegen, das ist ja total ungerecht und überhaupt!“

Oder wenn man noch auf etwas wartet von den Eltern: Die müssten mich endlich mal anerkennen oder die müssten mal stolz auf mich sein, oder die müssten mal einsehen, wieviel Fehler sie gemacht haben und dass sie mich damals – keine Ahnung – geschlagen haben oder in den schrecklichen Kindergarten gesteckt haben, oder wie auch immer...

Solange bleibt man in der Kinderposition und bleibt auch in der Vergangenheit stecken und insofern plädiere ich sehr dafür, dass man erwachsen wird – nicht nur älter – sondern auch erwachsen wird und dazu gehört eben auch, dass man Dinge akzeptiert, so wie sie waren und auch die Eltern speziell akzeptiert mit der Haltung, dass sie, egal was sie gemacht haben, immer das Beste gemacht haben. Nicht das Beste für einen selber, da kann es unter Umständen nicht so positiv gewesen sein, aber das Beste, was die Eltern im Rahmen ihrer Möglichkeiten zur Verfügung hatten.

Wer sich heute über Kindererziehung informieren will, der muss nur in die Buchhandlung gehen oder ins Internet, und findet Tausende von Tipps. Aber wenn Sie zurück in die 50er-Jahre gehen oder noch weiter zurück, ja da hat vielleicht der Kinderarzt ab und zu mal was gesagt, und der hatte aber auch sehr beschränkte Ansichten, das Thema war überhaupt nicht auf dem Schirm, weil man war mit den Weltkriegen und Überleben beschäftigt und das Kind musste irgendwie halt auch groß werden. Für irgendwelche Feinheiten oder Gefühle hatten viele da keinen Raum und daher bringt es nichts, das den Eltern vorzuwerfen. Es waren eben andere Zeiten und die Eltern haben das Beste gemacht, im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

PS: Einige meiner Klienten sagen aber auch, „Ich kann mich mit meinen Eltern nicht versöhnen, das geht nicht, was die alles gemacht haben und jetzt muss ich mich auch noch kümmern! Gibt es denn auch sowas wie eine Versöhnung mit der Situation an sich?“

RKW: Einmal, dass man sich klarmacht: „Ich muss meine Eltern nicht pflegen. Wenn ich gestorben wäre oder selber krank wäre könnte ich sie auch nicht pflegen und irgendwie würde es gelöst werden. Also man muss die Eltern nicht pflegen, man muss sie schon gar nicht lieben, finde ich. Aber es tut einem besser, wenn man sie akzeptiert. Es sind meine Eltern und meinetwegen auch „Ich habe Schwierigkeiten mit Ihnen, aus den und den Gründen, und ich habe mich entschlossen, meine Eltern, oder meinen Vater, meine Mutter zu pflegen.“

Es muss mir auch nicht gefallen, es muss mir auch keinen Spaß machen, es gibt sicherlich schönere Sachen, aber aus der Wahl heraus habe ich mich dafür entschlossen, es zu machen. Ja und Punkt. Zu akzeptieren, die Situation zu akzeptieren, anstatt zu hadern, wie viel leichter es andere Leute haben oder wie es besser gewesen wäre. Und zwar für einen selbst.

PS: Eine der Fragen, die ich immer gerne stelle ist: „Aus welchem Grund willst du deine Eltern pflegen? Aus welchem Grund möchtest du dich wirklich kümmern?“ Je klarer man selbst für sich den Grund hat und sagt, man möchte es wirklich, je mehr Freiwilligkeit in die Entscheidung reinkommt, umso leichter fällt dann auch das ganz Drumherum.

RKW: Ja, ganz genau! Und es gibt auch wirklich keine Verpflichtung, es sei denn, man erlegt die sich selbst auf. Aber eine Verpflichtung im Sinne von „ja die haben dich ja auch als Kind irgendwie aufgezogen und was sie alles für dich gemacht haben und nachts aufgestanden, wie auch immer... Ja – aber das war letztendlich auch deren Entscheidung und keine Pflicht. Das macht man eben, wenn man Kinder hat und in einer ähnlichen Weise kann man das auch sehen. Das kann man so machen, wenn man alte Eltern hat, aber ein Muss ist nicht da. In dem Moment wird es ja bitter, wenn man sagt: „Ich hab ja keine Lust, aber ich muss! Dann ist es keine bewusste Entscheidung, sondern dann erfüllt man irgendeinen Anspruch an sich und geht aber jeden Tag mehr oder weniger verbittert dahin und wieder nach Hause.“

PS: Sehr oft heißt es dann auch „Ich hab ja keine Wahl“.

RKW: Und das stimmt nie. Man hat eine Wahl. Man hat immer irgendeine Wahl im Leben.

PS: Genau. Wie heftig die Konsequenzen dann auch sind.

RKW: Man muss auch einen Preis zahlen für seine Wahl. Also wenn man die Eltern nicht pflegt, hat man eventuell wieder mit dem schlechten Gewissen zu tun, dass die dann sterben und man hat sich vielleicht nicht noch einmal ausgesprochen oder wie auch immer...

Also man hat immer eine Wahl und jede Wahl hat aber auch ihren Preis.

PS: Genau. Ok. Das Thema Achtsamkeit liegt Ihnen ja auch sehr am Herzen. Haben Sie eine Idee oder ein paar Tipps, wie man im Verhältnis zwischen Kindern und Eltern das Thema Achtsamkeit gut leben kann.

PetraSchlitt. (Über)Lebenstipps für Elternkümmerer.

RKW: Also vor allem für die erwachsenen Kinder glaube ich ist es achtsam, dass – das kenne ich auch aus meiner eigenen Situation – achtsam mitzukriegen, wenn man längere Zeit mit den Eltern zusammen ist - mit länger meine ich länger als eine Viertelstunde – dass sich da was verändert. Also meistens, dass die Mutter oder der Vater eben wieder zu dem Vater oder der Mutter werden, die sie früher auch waren und dass man selber aber auch nicht unbedingt erwachsen bleibt.

Also es gibt dieses Muster, das Eltern-Kind-Muster, das ist ganz schnell da und vor allem die destruktiven Muster, also meine Mutter ist 96, und wenn ich die im Pflegeheim besuche, dann sagt die immer mal wieder „Was hast du denn für eine Frisur! Da musst du doch mal zum Friseur gehen!“ und so. Einem 68-Jährigen immer noch zu sagen, dass man zum Friseur gehen muss, da merkt man diese Muster.

Das sind Sachen, über die kann ich lächeln, und sagen ja so ist sie halt, aber es gibt sicherlich auch andere Themen, wo man nicht lächelt, sondern das Gefühl hat, die oder der mischt sich schon wieder in mein Leben ein.

Und damit da nicht unbedingt gleich immer wieder derselbe Streit entsteht, dann kann einem Achtsamkeit helfen, dass man merkt, der Vater, die Mutter die sagen etwas und was triggert das bei mir? Was löst das bei mir aus? Jetzt müsste ich mich rechtfertigen oder sagen „Das geht dich nichts an! Und überhaupt genau wie damals! Und nie und lass doch mal und immer machst du...“

Also wenn es geht, das achtsam mitkriegen und sagen: Ah, jetzt wird wieder etwas in mir getriggert. Und nee – das muss ich eigentlich nicht. Also wenn das jetzt jemand anders wäre, oder ein Freund von mir würde das hören, der würde sich das einfach anhören und sagen: „Ah du machst dir Sorgen, Mensch, das ist ja ein guter Tipp“, oder mal kucken, ob ich was draus mache...

Aber das ist die Theorie – und die Praxis ist natürlich nicht leicht. Denn es sind sehr emotionale Bindungsmuster und die sitzen sehr tief und die sind so dick und so breit, diese Autobahnen im Gehirn und auf die gerät man schnell.

PS: Grad wenn man nicht aufpasst und dann...

RKW: Ja genau. Und Achtsamkeit hilft einem, es vielleicht mitzukriegen und ein wenig auszuweichen.

PS: Ok. Sehr schön. Sie haben ja gesagt, Sie kümmern sich um Ihre 96-jährige Mutter.

RKW: Ja 96 Jahre. Sie wollte nie so alt werden.

PS: Sie wollte nie so alt werden?

RKW: Nein sie wollte nie so alt werden. Sie wollte so 70 werden. Sie ist auch die älteste von ihren Geschwistern, die anderen sind alle längst tot.

PS: Und beim dem Kümmern – gibt es da etwas, was Sie über sich gelernt haben?

RKW: Also das, worüber wir gerade gesprochen haben, dass ich schon auch gestaunt habe – ich habe mich ja nun viel mit Persönlichkeit und mir selber beschäftigt und Therapie gemacht und was auch immer...

Also niemand kann mich so schnell auf die Palme bringen, wie meine Mutter.

Das sind so diese alten Muster und das hat mich schon – einerseits überrascht, stückweit auch nun ja schockiert – aber so ist es und ich kenne es von anderen ähnlich. Diese alten Muster sind sehr stark. Und manchmal gelingt es im Gespräch, das irgendwie aufzulösen, oder zumindest wenn ich dann wieder weggehe. Das hat mich schon überrascht, ja.

PS: Also es passiert sogar den Besten!

RKW: Ja natürlich, klar. Davor ist niemand gefeit.

PS: Gibt es denn noch einen grundsätzlichen Ratschlag, den Sie für andere Elternkümmerer haben?

RKW: Ja, weil wir vorhin darüber gesprochen haben, dass das sich um die Eltern kümmern in der Regel eher anstrengend ist und manchmal auch schwierig, vielleicht auch weil die Eltern krank sind oder pflegebedürftig, oder irgendwie ein bisschen starrsinnig oder dement, oder wie auch immer...

Und es sicherlich immer mal wieder Gedanken gibt, „Mein Gott, wann ist das denn vorbei“. Dass man insgeheim denkt, „na, vielleicht stirbt derjenige doch irgendwann bald mal und dann wäre es gut“. Aber auch da kein schlechtes Gewissen haben, das ist finde ich auch ein zulässiger Gedanke.

Aber am wichtigsten finde ich eigentlich, sich klarzumachen, was dem Leben Sinn und Tiefe gibt. Es sind nicht die angenehmen Sachen, also irgendwie der zweiwöchige Urlaub, wo alles wunderbar war. Das ist ganz nett, und das ist auch gut, wenn man das macht, aber das, woran man sich wahrscheinlich später mal erinnert, was wirklich Wesentlich war, und was dem eigenen Leben Tiefe gegeben hat, dann sind das immer auch schwierige Situationen.

Ob das jetzt mit den eigenen Kindern ist, Kinder haben ist ja auch nicht immer Spaß und anstrengungslos, aber es gibt dem Leben auch Tiefe und die Ergänzung dazu finde ich eben, unter anderem, weil die alten Eltern oft ein Stückweit auch zu Kindern werden, um die man sich kümmern muss, also die Rollen drehen sich um, dass das dem Leben einfach Tiefe gibt.

PS: Also nochmal eine andere, übergeordnete Sicht auf die Dinge, wenn es mal wieder zu viel ist.

RKW: Ja genau.

PS: Ja, das kann ich auch nachvollziehen. Mein Vater ist mit 69 Jahren gestorben und ich habe ihn auch begleitet bis zum Schluss und das war eine sehr intensive Zeit, eine sehr tiefe und auch eine sehr verbindende. Und deswegen kann ich das durchaus auch nachvollziehen.

Das ist ein wichtiges Thema, um aus dem Alltagstrott herauszukommen und zu sagen, ich hab ja immer nur zu tun und muss nur rödeln.

RKW: Ja genau. Auch aus der Pflicht, über die wir vorhin gesprochen haben, dass man das immer als Bürde ansieht, da muss ich jetzt wieder hin und dies und das. Es ist ja gut, diese Gefühle zu haben, aber erstens, sich klarzumachen, ich muss nicht hin, ich muss nicht, sondern ich wähle es jedes Mal hinzugehen oder nicht, und zum anderen, ja, das Leben ist halt nicht immer nur irgendwie Highlife und alles easy, wie es in der Werbung ist, sondern es gibt schwierige Situationen und wenn man hinterher auf das Leben zurückblickt, sind das die Situationen, die es auch – nicht alleine – aber irgendwie wertvoll machen.

PS: Das ist ja ein wunderbares Abschluss-Statement gewesen. Dann bedanke ich mich recht herzlich bei Ihnen für das Gespräch. Das waren sehr interessante Einsichten und Anregungen und es freut mich sehr. Herzlichen Dank dafür.

RKW: Danke Ihnen, Frau Schlitt.