



### Familien-Retterin in der Not

von Sabrina Birkenbach

**A**ls mein Sohn drei Wochen alt war und die Elternzeit meines Mannes um war, habe ich es zum ersten Mal getan: „Mamaaaaa!“ heulte ich ins Telefon. „Es ist 13 Uhr, das Frühstück steht noch auf dem Tisch, das Abendessen vielleicht auch, ich habe einen Schlafanzug an und Karl schreit die ganze Zeit!“ Es fühlte sich an wie eine Kolumne in einer Frauenzeitschrift. Aber so war es. Stille in der Leitung, dann: „Soll ich kommen, Schatz?“ „Jahaaaa“, schniefte ich. Trotz der 300 Kilome-

ter zwischen uns stand sie am nächsten Tag vor der Tür. Sie ging mit Karl spazieren, räumte auf, kochte mir mein Lieblingsessen: Schmandkartoffeln mit Würstchen und Roter Beete. Das Beste war, dass sie nicht sagte: „Und ich habe fünf Kinder großgezogen!“ Jetzt ist mein Sohn drei Jahre alt und meine Mutter, mein Vater wie auch meine Schwiegermutter bekommen immer noch regelmäßig Hilfe-Anrufe von mir. Es ist toll, dass sie immer wieder den Hörer abheben. Und dass sie am nächsten Tag da sind.



### Ein Stück Kindheit im Schuhkarton

von Caroline Kron

**I**ch mag es, beschenkt zu werden, korrekter gesagt: Geschenke auspacken. Schon immer. Schon sehr. Das zuzugeben, fühlt sich ein bisschen an, wie nackt vorzusingen, aber es ist eben wie es ist. Damit habe ich meine Mutter lange Zeit überfordert – bis furchtbar genervt. Weil ich nämlich nicht nur sehr gerne auspackte, ebenso gerne verglich ich die Inhalte meiner Päckchen mit denen meiner großen Schwester. Hatte ich das Gefühl, die Werte seien ungerecht verteilt (was immer der Fall, aber nie berechtigt war), machte ich Rabatz. Wofür ich mich im Nachhinein gehörig schäme. Heute vergleiche ich nicht mehr, heute freue ich mich nur. Am meisten über die selbst gebastelten und -befüllten Adventskalender, die mir meine Mutter Dezember für Dezember (und das waren einige dutzend) in einem Paket, eingehüllt in Zweige, schickt. Schon Tage zuvor renne ich, wenn es schnell, zur Wohnungstür, in der Hoffnung, der Bote bringt den duftenden Karton. Vorletztes Jahr rannte ich umsonst. Meine Mutter war der irrigen Meinung, es sei nun an der Zeit, dieses Zeremoniell Geschichte werden zu lassen. Ich machte Rabatz. Diesen Advent stand der DHL-Mann wieder vor der Tür – mit meiner in Schuhkarton verpackten Kindheit unterm Arm.

## Immer da

Auf die Familie kann man sich am stärksten verlassen – das bestätigt jetzt auch eine Studie

VON ANGELA SOMMERSBERG (TEXT)  
UND ALEX JAHN (ILLUSTRATION)

# S

ich den Körper komplett tätowieren. Nach Neuseeland auswandern. Einen Rocker heiraten. In die Freikirche eintreten. Den Job hinschmeißen. Mit 35 anfangen, Orientalistik zu studieren. Es gibt eine Beziehung auf der Welt, die auch die verrücktesten Anwandlungen aushält – die zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern. Und das ist – inmitten von Krieg, Terror, Offshore-Firmen und Helene Fischer – eine richtig gute Nachricht. Die Kernfamilie ist stabil. Und damit haben wir vielleicht die letzte Konstante in unserer schnell rotierenden, zersplitterten Welt gefunden. „Schon in den 1950er Jahren gab es Strö-

**Trotz Globalisierung ist die Beziehung zwischen den Generationen sehr lebendig**

mungen in der Soziologie, die behaupteten, die Mobilitätsanforderungen würden zur Auflösung der Beziehungen in der Kernfamilie führen“, sagt der Kölner Soziologe Karsten Hank. „Doch trotz Globalisierung ist die Beziehung zwischen den Generationen sehr lebendig.“ Das zumindest verrät die Familien-Studie

„pairfam“, die Hank mit betreut. Die durchweg positiven Ergebnisse haben den Soziologen selbst überrascht. „Erwachsene Kinder und ihre Eltern wohnen oft in erreichbarer Nähe und haben erstaunlich viel Kontakt.“

Mehr als die Hälfte aller Großeltern passe regelmäßig auf die Enkel auf und immer wieder unterstützten Eltern ihre erwachsenen Kinder vor allem finanziell. Wohl kein Kreditinstitut verschenkt so günstige Studienkredite wie die Mama-Papa-Bank: Semestergebühren, WG-Zimmer, teure Bücher für die Seminare. Auch, wenn viele Studenten jobben, fließt auf die meisten Konten ein Solidaritätsbeitrag der Eltern. Und beim Shoppen mit der Mutter kann man sich auch endlich den teuren Wintermantel »

## Verjüngungskur in der Heimat

von Lioba Lepping

Wenn ich zu Besuch bei meinen Eltern in der westwestfälischen Heimat bin, fühle ich mich schlagartig jung. Sobald ich die Türschwelle überschreite, werde ich zum Kind – egal wie alt ich in echt bin. Wenn Mama da ist, gebe ich augenblicklich ab: Das Kind, die Verantwortung, die Wäsche. Scherz, ganz so schlimm ist es nicht. Obwohl, wenn ich sie brächte, meine Mutter würde sie waschen. Im Hotel Mama tanke ich auf. Ab aufs Sofa, die Mama übernimmt. Vor allem die Regie in der Küche. Mutterliebe geht durch den Magen und was Kind und Enkelkind gerne mögen, wird zuverlässig produziert: Die gute Hochzeitssuppe, die stundenlang auf dem richtigen Stück Fleisch, vor sich hin siedet – so muss das, sagt Mama – schmeckt nirgends so gut. Auch Fleisch mit Sauce kann nur Mama so, dass ich mich reinlegen möchte. Sobald ich wieder im Auto sitze, bin ich plötzlich alt. Schade, Verantwortung und alles andere muss ich wieder selber tragen. Auch die vielen Tupperdosen mit den Essenresten, die mir Mama mitgegeben hat, und die ich in Köln samt Kind und Kegel wieder in den vierten Stock wuchten muss. Eines Tages stelle ich mich sicher mal zu Mama in die Küche, denn wie westwestfälische Hochzeitssuppe geht, wollte ich immer schon mal lernen...



## Den Tee ans Bett, bitte!

von Angela Sommersberg

Sich von Mama die Klamotten rauslegen, die Socken anziehen und die Brote schmieren lassen. Wenn man 29 Jahre alt ist, kann man sich an diese Phase seines Lebens kaum noch erinnern. Es sei denn, man erlebt sie nochmal: Weil ich eine komplizierte OP an der Hüfte hatte, durfte ich mein linkes Bein mehrere Monate nicht belasten, mein Becken nicht über 60 Grad beugen und nur auf Krücken herumhumpeln. Und weil das einen normalen Alltag unmöglich macht, bin ich für vier Monate aus meiner Wohnung in Köln aus- und bei meinen Eltern eingezogen. Ich lag da also in einem gemieteten Krankenbett und musste mich bedienen lassen – Kaffee, Wasser, Brot, Medikamente, Apfel-

schnitze, Mittagessen, Zeitung, Bücher, Klamotten, alles musste man mir bringen. Ätzend fühlten sie sich an, die Abhängigkeit und Unselbstständigkeit. Statt mit meinen Freunden auf Partys zu gehen, verbrachte ich meine Abende mit dem öffentlich-rechtlichen Fernsehprogramm. Und statt morgens um neun Uhr gestylt auf der Arbeit zu sitzen, passte ich mich dem gemütlichen Rentner-Rhythmus meiner Eltern (inklusive zwei Stunden Zeitung lesen) an. Ich fühlte mich schuldig, meinen Eltern so viel Arbeit und Verantwortung aufzubürden. Aber gleichzeitig auch wahnsinnig dankbar. Für das Essen, die Socken, die Gedanken, die Sorgen, die gemeinsame Zeit. Und die Liebe.

oder die warmen Lederstiefel leisten. Weil sie die EC-Karte auf den Kassentisch legt, deine Schulter tätschelt und sagt: „Ich mach das schon.“ Und dann gibt es die Eltern, die ihre Ersparnisse in den 90ern noch so effektiv verzinsen konnten, dass sie ihren Kindern beim Hauskauf behilflich sein können. Oder genügend Sicherheiten bieten, um überhaupt einen begehrten Kredit aufnehmen zu können. Natürlich können und wollen das nicht alle Eltern tun. Was auch völlig in Ordnung ist. Wer sich als Mitt-Zwanziger keine teuren Marken-Jeans leisten kann, der kauft sich eben eine No-Name-Hose vom eigenen Geld. Das ist schließlich auch eine Frage von Stolz und der Beweis für Unabhängigkeit. Mal ganz abgesehen davon haben natürlich nicht

alle Eltern die finanziellen Ressourcen, um ihre Kinder zu unterstützen. Aber die bloße Bereitschaft sei eben in vielen Fällen vorhanden, sagt Hank. „Wir haben das auch im europäischen Vergleich untersucht. Selbst in Griechenland, wo die Altersarmut relativ groß ist, helfen häu-

**Die Eltern sollten  
das Kind loslassen  
und es in seiner  
Eigenständigkeit  
unterstützen**

figer die Eltern ihren erwachsenen Kindern mit Geld aus als andersherum.“ Apropos Geld: Wie praktisch es ist, dass Papa bürokratisch spricht und die seltsamen Briefe vom Finanzamt in normales Deutsch übersetzen kann. Und dass er einen Überblick darüber hat, welche Versicherungen man so braucht.

Trotzdem: Die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern ist von Geben und Nehmen geprägt. „Eltern können von ihren Kindern viel lernen“, sagt Familientherapeutin Hanna Kerkhoff-Horstens vom Kölner Institut für systemische Beratung und Therapie. „Kinder berichten von ihren Auslandserfahrungen, lehren die Eltern technische Weiterentwicklungen und lassen sie teilhaben an den Besonderheiten, Normen

und Werten ihrer Generation.“ Es gibt wohl kaum einen Erwachsenen in den Dreißigern, der nicht schon mal die Festplatte auf dem elterlichen PC formatiert hat oder seinen Eltern erklären musste, wofür diese Smileys bei Whatsapp stehen. Seit wann sind wir an diesem Punkt, an dem Eltern begierig auf die Ratschläge und Geschichten ihrer Kinder hören? „Spätestens nach der Pubertät sind die Erziehungsaufgaben der Eltern abgeschlossen. Danach geht es darum, die Beziehung beizubehalten und zu erweitern“, sagt Kerkhoff-Horstens. Nachdem das Kind in der Pubertät ausgelotet hat, was seine eigene Identität ist und was es von seinem Erbe bewahren möchte, nachdem der Jugendliche also wahnsinnig anstrengend und zickig war und noch

mehr Mist gebaut hat, ist er als junger Erwachsener zu einem eigenen Individuum herangereift.

### Selbstverwirklichung der Eltern

Zu den Eltern baut sich jetzt eine Beziehung auf, die von Gleichrangigkeit, Wertschätzung und Vertrauen geprägt ist, so Kerkhoff-Horstens. Zumindest im Idealfall ist das so. Denn dafür muss die Ablösung gelungen sein – auf beiden Seiten: „Die Kinder müssen sich entbinden. Und die Eltern stehen vor der Herausforderung, sich selbst neue Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung zu schaffen, gemeinsame Neubestimmungen der Außenbeziehungen, zu den eigenen Eltern, den erwachsenen Kindern, den Schwiegerkindern und Freunden.

Außerdem können sie sich wieder mehr auf die Zweier-Beziehung zum Partner konzentrieren. Gleichzeitig müssen sie das Kind loslassen und es in seiner Eigenständigkeit unterstützen“, so die Psychologin. Und hier geht es nicht nur darum, dass die Eltern darauf vertrauen, dass sie ihrem Kind so viele Werte, Kompetenzen und Ressourcen mitgegeben haben, dass es sich ohne zu verhungern oder zu verirren alleine in der Welt zu recht findet. Nein, es geht nicht um die zum Bersten mit selbstgekochtem Essen vollgestopften Tupperdosen („Du bekommst ja sonst nichts Vernünftiges“) oder den Kontrollanruf, ob man gut zu Hause angekommen ist – und genauso wenig um die ätzende, aber berechtigte Frage, ob man die Steuer schon be- »

zahlt habe oder den Ratschlag, es doch mal mit Stillen zu probieren („Ist doch viel besser für das Baby“). Nein, es geht um viel mehr. „Wenn Kinder den Eindruck haben, dass ihre Eltern diesen Übergang nicht schaffen und nicht eigenständig und zufrieden leben können, fühlen sie sich verantwortlich für sie. Das ist eine große Herausforderung.“ Denn so gelingt es den Kindern oft nicht, vollständig autonom, unabhängig und individuell zu sein. Und zwar nicht mal, wenn sie die Beziehung abbrechen.

„Es gibt neben der natürlichen Bindung zwischen Eltern und Kindern keine stärkere als die abgebrochene“, sagt Kerkhoff-Horsters. Die Eltern bleiben die Eltern, egal wie sehr man sich von ihnen abwendet. Denn ungeklärte Konflikte nimmt man tief in seiner Seele überall hin mit.

Ja. Es gibt diese problematischen Familienbeziehungen. Alkohol, Drogen, Missbrauch, Schulden, verkrachtete Existenzen – auf beiden Seiten, sowohl bei Eltern als auch bei Kindern. Eltern, die viel zu sehr mit ihren eigenen Problemen belastet waren und sind, um sich um die Kinder zu kümmern. Väter oder Mütter, die die Familie verlassen haben und sich kaum noch melden. Aber auf der anderen Seite auch: Eltern, die sich viel zu sehr kümmern. Die wollen, dass ihr Kind fünf Sprachen, drei Instrumente und perfekten Fußball beherrscht, und die eigenen Träume verwirklicht.

Diese problematischen Familienbeziehungen existieren. Aber zum Glück sind sie die Ausnahme. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass es nur in einer verhältnismäßig kleinen Gruppe schwere Konflikte gibt, insgesamt sind die Beziehungen gut“, so Soziologe Karsten Hank. „In den meisten Familien gibt es gleichermaßen Streitigkeiten und Solidarität.“ Und auch, wenn man sich ordentlich fetzt, total genervt voneinander ist oder sich beim Kaffeetisch sonntagsnachmittags einfach nichts Neues zu erzählen hat – die Familie kann das ab. „Die Eltern-Kind-Beziehung ist die erste Bindung

## Familie ist die stärkste Beziehung. Sie hält Konflikte viel besser aus als eine Freundschaft

und deswegen besonders fest“, erklärt Hank. Aber auch soziale Normen, wie die Erwartung, dass Kinder sich später um ihre kranken Eltern kümmern müssen, würden dazu beitragen. „Familie ist die stärkste Beziehung. Sie hält Konflikte viel besser aus als eine Freundschaft“, sagt Karsten Hank. Freunde sind sehr wichtig, auch, weil sie andere Bedürfnisse erfüllen als die Eltern: Man kann mit ihnen Party machen, zu Konzerten gehen oder das gescheiterte Date ausdiskutieren. Das gilt auch, wenn man mit seinen Eltern Freizeitaktivitäten unternimmt, einmal im Jahr mit der Mutter einen Trip in eine europäische Großstadt macht und mit dem Vater zum Rolling-Stones-Konzert geht. Eltern können die Rolle der Freunde nicht übernehmen. Doch wenn man sich mit Freunden überwirft, sich wahnsinnig über sie aufregt oder den Lebensstil nicht mehr teilt, kann es sein, dass die Freundschaft langsam auseinanderdriftet.

„Man kann ganz klar sagen, dass die Familie die verlässlichste Ressource ist. Egal, ob man Hilfe beim Umzug braucht oder einen Babysitter für die Kinder – bei ihr kann man auf Hilfe zählen. Und das Gute ist, dass hier nicht ständig aufgerechnet wird, sondern man erwartet, dass die Unterstützung sich irgendwann ausgleicht“, so Hank. Diese starke Bindung kann auch Widrigkeiten trotzen. Oft hätten homosexuelle Kinder Angst, sich vor den Eltern zu outen. „Sie fürchten, dass sie damit nicht umgehen könnten und enttäuscht sind“, sagt Kerkhoff-Horsters.

Und manchmal ist das auch so – schließlich rüttelt dieses Geständnis ganz schön am Bild, das die Eltern von ihrem Kind hatten und es lässt das erhoffte Enkelkind trotz künstlicher Befruchtung in weite Ferne rücken. Wie ein Outing sich auf die Eltern-Kind-Bindung auswirkt, haben Hank und Kollegen in einer Unterstudie von „pairfam“ untersucht. „Es gibt zunächst eine turbulente Phase, in der die Eltern damit klarkommen müssen“, sagt Hank. „Aber wenn die Familienbande vorher fest war, schädigt ein Outing die Beziehung nachhaltig nicht.“

Gute Eltern-Kind-Bindungen zeigen sich auch ganz praktisch: Die Nase tropft, der Hals kratzt, der Kopf dröhnt. Sollte man jetzt zur Arbeit gehen oder eher nicht? Zuerst ruft man mal Mama an. Kindisch? Lächerlich? Egal! „Wenn es einem schlecht geht, ist es doch eine natürliche Reaktion, Halt bei der Person zu suchen, die sich auch in der Kindheit wunderbar um einen gekümmert hat“, sagt Hank. Als erwachsene Menschen entscheiden wir, dass wir dieses Um-sorgt-Gefühl jetzt für ein paar Minuten durchs Telefon brauchen – freiwillig. „Aber auch für Eltern ist so ein Anruf schön. Er bestätigt sie in ihrer ursprünglichen Rolle.“

Manche überstehen eine Erkältung auch ohne Tüddel-Stimme, haben als Babysitter einen Jugendlichen aus der Nachbarschaft, leben völlig unabhängig und rufen die Eltern nur zu Weihnachten, Ostern und Geburtstagen an. „Das Bedürfnis nach der elterlichen Zuwendung ist unterschiedlich stark ausgeprägt“, sagt Kerkhoff-Horsters. „Gelungene Ablösung heißt, dass Eltern und Kinder sich gegenseitig wertschätzen und einander so sein lassen können, wie sie sind.“ Auch, wenn die Eltern mit Wandersandalen im Hipster-Café auflaufen, Rosamunde-Pilcher-Filme als gelungenes Fernsehprogramm betrachten, sich zu Karneval als Punker verkleiden, mit 65 anfangen Geschichte zu studieren und längst nicht mehr so gut Autofahren können wie sie glauben. ☐

### Das ist „pairfam“

#### Wie sehen familiäre Lebensformen in Deutschland aus?

Wie und warum werden Partnerschaften eingegangen, gestaltet und beendet? Welche Aspekte spielen bei der Familiengründung eine Rolle? Wie sehen die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern aus? Fragen wie diese treiben die Forscher der Familienstudie „pairfam“ um. Seit 2008 sammeln Wissenschaftler

von Universitäten in Köln, Bremen, Chemnitz, Jena und München Daten. In der ersten Erhebungswelle wurden je rund 4000 Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene befragt. In den darauffolgenden Jahren wurde dieser Kreis um Partner und Familien der Befragten erweitert. So soll eine breite Forschungsbasis geschaffen werden. Das Projekt läuft mindestens bis 2022.



### Kränkeln wie bei Müttern

von Silke Offergeld

**I**ch telefoniere höchstens einmal pro Woche mit meiner Mutter. Und dann frage ich meist nur, wie es so geht, was los war, wann man sich das nächste Mal sieht. Die Zeiten, in denen ich meine Eltern zwecks konkreter Lebenshilfe anrief – was ist eine Hausratversicherung und wofür brauche ich die? Was tun, wenn die EC-Karte gesperrt ist? Wie kocht man eigentlich Kartoffeln? – sind schon länger vorbei. Irgendwann wird man ja doch erwachsen und findet, die meisten Dinge sogar besser im Griff zu haben als die Eltern.

Bis auf einen Fall: Wenn ich krank bin. Konkrete Lebenshilfe brauche ich zwar selbst dann nicht mehr, auch nicht von meiner Mutter, die in einer Apotheke arbeitet. Aber Lebenshilfe, die brauche ich:

In Form einer großen Portion mütterlichen Mitleids.

Am Rande sei hier erwähnt, dass ich bislang keine Krankheit hatte, die ernster gewesen wäre als eine dicke Erkältung. Aber das Schöne an so einem Bagatellanruf ist ja: Man hat noch genug Kraft, um zu jammern. Und wer würde sich das so geduldig anhören wie die eigene Mutter? Also rufe ich, nachdem ich mich bei der Arbeit krankgemeldet habe, als nächstes meine Mutter an. Immer. Und klage, eingewickelt in eine Wolldecke, von Halschmerzenhustenheiserkeit, Tropfnase, Gliederschmerzen. Ungefähr so sieht die Welt vermutlich für Kleinkinder aus: Völlkommen ausgefüllt von den eigenen Bedürfnissen, um die sich jetzt bitte sofort gleich jemand kümmern muss. Und

das macht: meine Mama. Sie bedauert mit einer Vielzahl von Oh's und Ahs meinen desolaten Zustand. Sie bekräftigt meine Entscheidung, das Sofa besser nicht zu verlassen. Sie empfiehlt liebevoll-streng zahlreiche Tees. Würde die Anfahrt nicht eine gute Stunde dauern, sie wäre vermutlich schon unterwegs, um mir einen Teller mit Apfelspalten zu reichen.

Dabei habe ich mir die entscheidende Genesungshilfe schon mit diesem einen Telefonat abgeholt: Denn nichts wärmt und stärkt so sehr wie Mamas Mitleiden, wenn man sich klein und schwach und elend fühlt. Es ist definitiv das stärkste Heilmittel, das ich kenne. Das gäbe es niemals so einfach auf Rezept – schon gar nicht für eine läppische Erkältung.