

Online-Anfragen

Anfragetitel	Region	Datum	
Meine erwachsenen Kinder versetzen mich dauernd! Seit 43 Jahren widme ich (62) mein Leben ganz der Familie, aber nun braucht man mich nicht mehr ...			±

Anfrage-Nummer: Anfragende Person ist nach eigenen Angaben weiblich

Anfrage: Meine erwachsenen Kinder versetzen mich dauernd!

Egal ob die Einladung von mir oder ihnen kommt - sie wird im letzten Moment abgesagt.

Ihre Erklärungen sind stets plausibel und ich bemühe mich, Verständnis zu zeigen.

Aber vielleicht zu viel?

Obwohl ich ihnen schon mehrfach deutlich gesagt habe, wie sehr mich dieses Verhalten verletzt und belastet, wird es immer schlimmer, vor allem mit kurzfristigen Absagen.

Ich fürchte, es reißt auch ein, weil sich die Kinder aneinander ein schlechtes Beispiel nehmen, so in der Art: wenn es der macht, darf ich es auch!

Auch scheint ihnen völlig egal zu sein, wie ich mich dabei fühle.

Ihre eigenen Bedürfnisse sind immer wichtiger und werden über alles gestellt!

Ich sehe die Kinder und Enkel immer seltener, auch auf WhatsApp machen sie sich rar.

Dabei lade ich sie zu allerlei Veranstaltungen ein und lasse mich das auch was kosten.

Oder ich bereite Geschenke vor, wenn ich eingeladen bin, die bleiben dann bei mir liegen.

Was kann ich noch tun?

Ich biete meinen Kindern auch immer Hilfe und meine Babysitter Dienste an oder mit den Enkel zu lernen, bei Schulaufgaben zu helfen.

Andere sind froh über Unterstützung, meine Kinder scheinbar nicht.

Ich bin auch nicht ZU aufdringlich, warte geduldig....höre aber oft Monate nichts, wenn ich nicht ab und zu nachfrage.

Manche meiner 8 Kinder wohnen weiter weg, eine Tochter studiert im Ausland, sie schreibt nur, wenn sie Geld braucht.

Telefonieren oder Videocalls lehnen sie auch ab.

Aber auch diejenigen, die im selben Ort wohnen, sehe ich nicht oft.

Ich hätte mir das mit einer Großfamilie anders vorgestellt und bin sehr enttäuscht.

Seit 43 Jahren widme ich mein Leben ganz der Familie, aber nun braucht man mich nicht mehr.

Der jüngste Sohn maturiert gerade und kommt im Herbst zum Bundesheer.

Es wird wohl Zeit, dass ich mir etwas für mich alleine suche.

Auf Kinder, und leider auch Ehemann, brauche ich nicht zu hoffen.

Allerdings fühle ich mich mit 62 nicht mehr fit genug für einen Neustart.

Ich hätte so gehofft, im Herbst meines Lebens die Früchte meiner Lebensarbeit ernten zu können, alles, was ich gesät habe, und das war ja einiges!

Ich habe für die Familie alles zurückgestellt, meinem Mann Studium und Karriere ermöglicht, ihm immer den Rücken freigehalten, die Kinder ganz alleine mit viel Hingabe aufgezogen, sogar auch das erste Enkelkind meiner damals noch minderjährigen Tochter.

Langsam geht mir die Energie aus.

Ich habe im Laufe der Jahre meinen Freundeskreis verloren, eigene Hobbies und Beruf nicht entwickelt.

Was gibt es in meinem Alter und meiner Lage noch, das mir ein wenig Sinn und Freude im Leben geben könnte, haben Sie eine Idee?

Region:

Berufsgruppen ■ Beratungsstellen
(redaktionell ■ Lebensberatung
ausgewählt): ■ Psychologie
■ Psychotherapie

Ihre Antwort: Guten Tag, Gnädige Frau.

Ihre Anfrage habe ich nun gelesen und mir einen Titel dazu vorgestellt: 'Aufopfernde Mutter - was nun?'

Darf ich einen Satz herausgreifen und einzeln zitieren:

Sie schreiben:

'Ich hätte so gehofft, im Herbst meines Lebens die Früchte meiner Lebensarbeit ernten zu können, alles, was ich gesät habe, und das war ja einiges!'

Gleichgültig, wie viel Geduld Sie beim Warten aufbringen, egal, was alles Sie aus vollem Herzen anbieten: Fühlbar und erkennbar wird: Sie warten - und erwarten dabei Ihre verdiente Ernte.

Nun muss ich, nach Ihrer Anfrage, einer Täuschung das befürchtete Ende bereiten, so weh das auf's Erste tun mag:

Die Täuschung besteht aus einer Vielzahl an Annahmen über Opfer, Dienen, Unterstützen, Dankbarkeit: Großfamilie, Anerkennung und Ernte.

Die 'Ent-Täuschung' muss in Ihnen stattfinden, weil Ihre Annahmen keine ausreichend stabile Grundlage haben.

Nehmen wir nur als Beispiel Ihre Mutterschaft:

Ja, Sie haben ganz bestimmt alle Ihre Mutterpflichten erfüllt, mehr als das, würde ich sogar annehmen.

Doch muss ich einen Aspekt beitragen:

Bei der Zeugung hatten Ihre Kinder kein Mitspracherecht.

Daraus folgt: Kein Kind hat seine Existenz den Eltern zu 'danken'.

Dankbarkeit entsteht aus freier Würdigung dessen, was an Zuneigung und liebevoller Unterstützung auch über die 'elterlichen Pflichten' hinaus das gemeinsame Leben - dann aber für alle Beteiligten - schön und lebenswert gemacht hat.

Intelligenz, sozial angepasstes Verhalten, Empathiefähigkeit, Studium oder Lehre, dann Erfolg, Verdienstmöglichkeiten: All das können Eltern fördern, doch können sie darin nur **Vorbild** sein, jedoch daraus keine Ansprüche ableiten, ausgenommen diejenigen, die der wechselweisen Fairness und Zuneigung entspringen.

Sie haben sich Ihr Leben - wenn ich das so übersetzen darf - als Investition und Rendite vorgestellt. Nun klagen Sie über sinkende Kurse.

Investitionen sind immer Risiken mit der Hoffnung auf zuletzt positive Ergebnisse. Eine alte Börsenweisheit sagt: 'Investiere ausschließlich das, was du lachenden Herzens verlieren, ohne Verlust entbehren könntest.' Dass sich viele Spekulant:innen genau daran nicht halten, weil ihre Hoffnungen zu sehr im Vordergrund stehen, ist klar. So kommt es zu verzweifelten Verlusten, existenziellen Krisen, wenn die Ernte ausbleibt.

Ein aktuelles Beispiel aus Anfang März 2023:

Meiner Frau und mir war vor wenigen Tagen empfohlen worden, in eine Schweizer Bank zu investieren. Diese sei die zweitgrößte und seit 168 Jahren stabil. Schweiz eben: 'zu groß, um zu scheitern'. - Doch bekanntlich waren im letzten Jahrzehnt viele Milliarden aus deren Einlagen verzockt, mehrere Milliarden als Boni an Führungspersonen ausgezahlt worden: Die Bank geriet quasi auf hoher See in eine existenzielle Krise und musste für mehr als 120 Milliarden Dollar gerettet werden. Unsere Investition wäre über Nacht weg gewesen: Investitionen sind ja keine geschützten Einlagen, sondern Risikokapital. - 'Totaler Ernteaussfall', wenn wir das so ausdrücken wollen. Zum Glück hatten wir kein Bedürfnis, just das zu riskieren.

In glückvollen Beziehungen gibt es nichts zu säen, nichts zu ernten.

Die Ethik der Generationenverträge besagt nur, dass es optimal sei, wenn Eltern sich um Kinder, später Kinder um deren Eltern bemühen. Dieses Modell findet sich in vielen Kulturen.

Ansprüche entstehen jedoch am ehesten daraus, dass eine der Parteien in existenzielle Not gerät. Während kein Säugling ohne Mutter / Eltern bzw. körperliche wie seelische Grundversorgung überleben kann, ist anzunehmen, dass auch alte Menschen nicht ohne Hilfe überleben können. Hier greift sowohl das Rechtssystem, als auch die Ethik - nennen wir das die 'moralische Grundvereinbarung' zwischen den Generationen.

Darauf sollen Sie vertrauen können.

Eine Ernte ist dabei nicht vorgesehen.

Dazu gibt es, nun sage ich ihn doch, diesen weisen Spruch:

'Sehet die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch.'
(Mt 6:26)

Es existiert eine Art 'Natur-Ethik', deren Bedeutung wir allzu gerne weg-wischen. Unser inneres Konzept ist: Eigenverantwortung, Macht und Sinn.

Dieses Konzept entspringt einem viele Generationen überlebt habenden Erziehungsprinzip. Es hindert uns daran, der Natur - auch der eigenen Natur! - ausreichend Raum zu geben, die Vorgänge, denen wir uns gut anvertrauen, ja, besser: hingeben sollten, dennoch bestimmen zu wollen.

Selbst Aufopferung ändert am Grundprinzip nicht viel, denn auch diese - bis hin zur vorgeblich **selbstlosen Selbstaufopferung** - wünscht im Wesentlichen doch Macht und Kontrolle über Vorgänge und Begünstigte. Einflussnahme auf all das, was 'so-und-am-besten-nicht-anders' sein soll.

Damit, mit Ihrer Freiheit also zu 'schenken', schränkt sich ganz von selber die Freiheit anderer - also in Ihrem Fall all der von Ihnen Betreuten und Beschenkten - wesentlich ein: selbst die Freiheit, aus Fehlern zu lernen.

Noch wird Ihnen auf der rationalen Ebene erklärt, weshalb dieser oder jener Termin nicht funktionieren werde. Noch wird Rücksicht auf Sie und Ihre Vorstellungen genommen: Anerkennen Sie das als ein Zeichen der Empathie, anerkennen Sie aber zugleich auch die Freiheit derer, die eben in aller Regel nun Sie nicht mehr zum Überleben brauchen.

Am besten ist es also, keinerlei Vorstellungen zu entwickeln, wie das Leben Ihnen Ihre verdiente Ernte anbieten sollte, sondern es sich selber schön, bequem, interessant, lebenswert zu machen. Dann kann immer noch ein gutes Maß an Möglichkeiten frei bleiben, anderen in Krisen beizustehen.

Ein sehr weiser Spruch lautet:
'Bittet, und Ihr werdet erhalten'.

Exakt zitiert: '**Bittet**, so wird euch gegeben; **suchet**, so werdet ihr finden; **klopfet an**, so wird euch aufgetan.'

 (Mt 7:7)

Wieder ein Bibelzitat – das aber wohl längst auch in der Umgangssprache eingebürgert ist.

Es gilt:

Wer bittet, darf das Erbetene erwarten, wer anklopft, dem wird die Tür geöffnet, nur wer etwas sucht, der wird auch etwas finden. **Nicht etwa:** 'Wer nicht bittet, wird mit Sachen überhäuft, wer nichts sucht, findet alles wie von allein, wer nicht anklopft, findet alle Türen einfach offen vor.'

Im Grunde finden wir eine Grundregel, die selbst vor dem Spracherwerb, vor jeder Form des Denkens, also bereits in der **Biopsychologie des Säuglings** verankert wird:

Du musst etwas aufwenden, um etwas zu bekommen:

Saugen, um Milch zu trinken: **Kraft aufbieten, um zu überleben. Nicht aber Macht** - in dem Fall: 'Macht über die Brust der schlaflosen Mutter' durch entgrenzt-dominant-forderndes Gezeter und Terror.

Das **Streben nach Dominanz** scheint uns wie angeboren: Derjenige, der Macht hat, übt Kontrolle aus, **Alpha** kriegt den besten Anteil an der Beute. Die anderen unterwerfen sich in einer als sinnvoll ausgehandelten Reihung. - Ohne Rangordnung ist Machtausübung / Dominanz illegitim.

Angeboren ist uns, wie allen sozial lebenden Arten, jedoch die **Kooperation**. Wer mit anderen zusammen an einem Problem arbeitet, wird dieses eher lösen als Alleingänger:innen, optimal wird es dort, wo die Kooperation sinnvollen Mustern folgt, also in sich organisiert ist. Wenn Sie interessiert sind und anfragen, bekommen Sie dazu Lesestoff.

Mit den Jahrtausenden hat sich beim Menschen allerdings die **Illusion** herausgebildet, nur dann kooperieren zu sollen, solange das den eigenen Vorstellungen entspricht: andere drangsalieren zu dürfen, wenn das dem eigenen Ruhm dient. Heute wird sogar die Demokratie auf ein '*Macht-durch-Mehrheit-Prinzip*' reduziert – und wird daran zugrunde gehen.

Wer das nicht lernt, wird der Illusion erliegen, ohne Zutun alles Mögliche geboten zu bekommen, im Umkehrschluss: aus Verlustangst und aus dem Bedürfnis, geliebt zu werden, ungebeten (leider just dann unbedankt) alles Mögliche anbieten zu müssen.

Ich muss Sie also, schon dem Grunde nach, enttäuschen:

Auf diese Art entstehen keinerlei Ansprüche, in welcher Höhe immer. Weiter gedacht, bedeutet diese 'Regel' folgendes:

Ungebeten soll und kann man nichts – nichts Passendes – erhalten: Genau das ist vermutlich gar nicht gewollt, denn hier läge ja der Beginn vielfältiger, bisweilen unsäglich-Abhängigkeiten. Ungebeten Erhaltenes wird zur unwillkommenen Bürde. Ganz gleichgültig, mit wie viel schönen Gedanken solche Gaben zunächst abgegeben worden seien. Das wollen Sie umgekehrt gewiss nicht erleben.

Das Zauberwort ist in Ihrem Fall also:

'fröhlich wertschätzend los- und entlassen, Menschen freimütig kommen lassen'.

Alles Gute dabei.

Dr. Ellmauthaler

Ellmauthaler Volkmar J., Univ.-Lektor Mag. Dr.

■ [Lebens- und Sozialberater](#) ■ [Mediator](#) ■ [Supervisor](#) ■ [Medizinpsychologe](#)

1220 Wien

Seefeldergasse 18

Mobil: 0699 - 10900802

[eMail](#)

[Link zur Homepage](#)