

## Nicht wie ein Kleinkind bevormunden



Meine Mutter (82) ist nicht mehr gut zu Fuß. Sie schafft Einkäufe nur noch mit größter Mühe. Auch die Körperhygiene überfordert sie zunehmend. Jetzt ist sie gestürzt, war zwei Wochen im Krankenhaus und will trotzdem alles allein weiter machen. Ich würde ihr gerne helfen oder Hilfe organisieren. Aber sie will es nicht. Sie schaltet auf stur. Mich macht es wütend, aber auch traurig. Was kann ich tun? (Friederike, 53) Sie beschreiben, wie Ihre Mutter versucht, an ihrem gewohnten Alltag trotz größter Mühen festzuhalten, und Sie – womöglich unwirsch – mit Ihrem Hilfeangebot zurückweist. Für Sie als Tochter, die doch will, dass die Mutter noch lange und gut lebt, ist das wahrscheinlich schwer verständlich. Schließlich wollen Sie ja für sie da sein und ihr helfen.

Vielleicht hilft es, zunächst die Perspektive Ihrer Mutter einzunehmen: Sie hält an ihren Selbstverständlichkeiten und Mustern fest, die sie wahrscheinlich schon von Kind auf kennt und die ihr Sicherheit geben. Viele Menschen aus dieser Generation haben harte Zeiten und herausforderndere Situationen überlebt und die Erfahrung gemacht, dass sie sich durchbeißen mussten und sich nur auf sich verlassen konnten. Und jetzt sollen ein kleiner Sturz und nachfolgend etwas mehr Langsamkeit und Anstrengung Gründe sein, die Selbstbestimmtheit aus der Hand zu geben? Niemals!

Tatsächlich ist der seelische Prozess des Loslassens die größte Entwicklungsherausforderung des Erwachsenenalters – und mitunter ein mühsamer Weg. Es tut weh und ist traurig, Altbewährtes loslassen zu müssen. Sich auf diese Expedition ins Unbekannte einzulassen, macht Angst, erfordert Mut und Stärke. Und wenn noch nicht einmal erahnbar ist, wohin die Reise geht, dann wehrt man sich, vielleicht wütend, und will die Realität weder wahrhaben noch akzeptieren. So wie Ihre Mutter.

Sie bräuchte also ein Umfeld, das sich empathisch mitbewegt, Verständnis zeigt und geduldig mit viel Zeit den nächsten Schritt vorbereitet, so dass sie sich trauen kann, ihn selbstbestimmt zu gehen. Für solche Übergänge sind Provisorien sehr wichtig, die ein Ausprobieren und Kennenlernen ermöglichen.

Damit zu Ihrer Frage, was Sie konkret tun können. Ob Sie diesen Prozess begleiten können, hängt von Ihrer eigenen Bereitschaft und Fähigkeit ab, selbst loszulassen: nämlich Ihre Vorstellung, was gut und richtig für Ihre Mutter sein könnte.

Dafür brauchen Sie Mitgefühl, Verständnis und Geduld, vor allem auch mit sich selbst. Die Gefahr in einem solchen Prozess ist hier nämlich groß, dass Sie in alte Kindheitsmuster verfallen, sich selbst nicht mit Ihrem Ansinnen gesehen und ernstgenommen fühlen oder dass Sie – in bester Absicht – Ihre Mutter wie ein Kleinkind bevormunden.

Um mit Ihrer Mutter in einen respektvollen Austausch auf Augenhöhe zu kommen, ist es notwendig, dass Sie in Ihrer Beziehung Raum schaffen für die zum Prozess gehörigen Emotionen. Und zwar Ihre eigenen und die Ihrer Mutter. Das bedeutet auch, dass zur Selbstregulation immer wieder Nähe und Distanz möglich sein muss.

Es ist daher eine gute Idee, Dritte einzubinden und sich professionelle Hilfe in der Unterstützung zu holen.

Wenn Sie in diesem Prozess des Loslassens nicht nur auf das fokussieren, was alles aufhört, sondern auch im Blick behalten, was für neue Freiheiten und Chancen kommen könnten, dann bedeutet Loslassen ein gemeinsames Lernen, es anders zu tun als bisher.