

# Kein Feld für Heldentum



Eigentlich wollte ich mein ganzes Fachwissen zum Thema Alter aufschreiben. Es sollte eine Grundlage für meine Brüder und mich werden. Wir kümmern uns gemeinsam um unsere Eltern.

Als ich mir überlegt habe, wie ich weiter mit meiner Zusammenfassung verfahren soll, ist mir die Idee gekommen, den ganzen Text in meinem Blog Interessierten zur Verfügung zu stellen.

Mir ist beim Schreiben klar geworden, wie wichtig die Entwicklung einer gemeinsamen Haltung ist. Um niemandem zu nahe zu treten, habe ich meinen Text mit dem Titel "Fachwissen Alter" versehen. Ja, ich gebe zu, der Titel war auch eine Tarnung! Durch das Zügeln des Textes in den Blog merke ich, dass neben meinem erworbenen Wissen auch meine Haltung darin verborgen ist.

Sogenannte Objektivität ist nicht möglich! Das macht Angst, fühlt sich aber auch ganz gut an.

## **Autonomie**

Die Angst vor Abhängigkeit ist sehr gross bei alten Menschen. Tatsache ist, dass fast alle zunehmend von anderen Menschen abhängig werden.

## **Kommunikation**

Alte Leute werden enger, sturer, sie denken nicht mehr so schnell, hören schlechter, haben Angst, dass wenn sie sich öffnen, sofort gehandelt wird.

## **Vertrauen**

Alte Menschen wissen, dass wenn sie Schwäche zeigen, sie Gefahr laufen, versorgt zu werden.

## **Stressabbau**

Der Alltag der alten Menschen ist oft von Einschränkungen geprägt und von vielen Arztterminen.

- *Zuverlässigkeit, sich an Zeiten halten. Alte Leute bereiten sich oft vor, wenn sie Besuch bekommen, ruhen sich aus, räumen auf, sind bereit. Es ist schlimm, wenn sie warten müssen und dann zum Beispiel schon wieder Schmerzen haben oder müde sind, wenn der endlich kommt Besuch kommt.*
- *Klar benennen, wann man Zeit hat und wann nicht. Das ist einfacher, als „vielleicht“, denn dies bringt Unruhe und Unsicherheit, weil man sich nicht einstellen und vorbereiten kann.*

## **Soziale Beziehungen**

Alte Menschen werden nicht bessere Menschen, nur weil sie alt sind. Sie bleiben grundsätzlich sich selber. Der soziale Vergleich mit anderen ist mindestens so wichtig, wie in den Jahren zuvor. Man zeigt seine Gebrechlichkeit nicht gerne vor.

## **Geschwister**

Wir sind, wer wir sind und haben unsere eigene Geschichte mit Vater, Mutter und den Geschwistern.

- *Jede und jeder engagiert sich entsprechend seiner Lebenssituation, seiner Beziehung in der Ursprungsfamilie. Das Engagement kann unterschiedlich sein. Niemand soll Dinge tun müssen, weil die anderen finden, dass er oder sie das tun sollte.*
- *Als Helfende die eigenen Grenzen wahrnehmen und kommunizieren, sowie die Grenzen der anderen respektieren.*
- *Es soll nicht aufgerechnet werden, wer was getan hat. Das spielt keine Rolle, wenn man sich einig ist, dass jeder oder jede das tut, was er oder sie kann.*
- *Es muss auch möglich sein zu merken, wenn das Helfersystem am Ende. Man sollte das thematisieren können, bevor alle kaputt und verkracht sind.*
- *Vertrauensvolle Beziehung unter den Geschwistern aufbauen. Man soll Dinge sagen und schreiben sollen, ohne zu riskieren, dass die Eltern davon erfahren. Es braucht sozusagen eine elterliche Ebene unter Geschwistern.*
- *Eltern nicht in Loyalitätskonflikte bringen durch Einbezug in Geschwisterzwist. Sie nicht instrumentalisieren, um anderen eins auszuwischen.*
- *Der Versuchung widerstehen, endlich das für sie zu tun, was man schon immer wichtig fand.*
- *Davon absehen, die eigenen Eltern erziehen zu wollen.*
- *Die Fürsorge für die Eltern ist nicht das Terrain für Heldentum.*

Hmm, normalerweise merze ich in meinen Texten Wiederholungen aus. Ich frisiere diesen da nicht, weil die Wiederholung gewisser Begriffe Teil der Aussage sind!

Sonntag, 14. September 2014, die Sonne bricht gerade durch! [mariannesteiner.com](http://mariannesteiner.com)