



Christen im  
Gesundheitswesen

# Horizonte

Christen in Geriatrie,  
Altenpflege und  
Altenseelsorge

Fortbildungs- und  
Austauschforum

Zum Thema:

Wenn die eigenen Eltern alt werden –  
Herausforderungen beim Rollen- und  
Perspektivwechsel

Referenten:

Erika Schiffner

Dr. Gerhard Nemitz

Monika Roth



# Typische Konflikt-Themen in der Begleitung eigener Eltern was ist aus seelsorgerischer Sicht *heilsam?*

Monika Roth, Diakonin, Fachstelle Leben im Alter Karlsruhe

HORIZONTE

Christen in Geriatrie, Altenpflege und Altenseelsorge



# Typische Konflikt-Themen

- Lebensweise von Eltern bisher geprägt von Selbstständigkeit und Selbstverantwortung – beim alt werden ändert sich das. Schleichend oder plötzlich.
- Aus Sicht der Kinder: Eltern sind bedürftig, gefährdet, eingeschränkt ... wer spricht es an?
- Unterschiedlich Vorstellungen von Bedarfen (Alltags-Bewältigung, Gesundheit, Hygiene...)

# Typische Konflikt-Themen

- Wenig Sprachfähigkeit zwischen den Generationen zur Frage: wie willst Du gut Alt-Werden? Welche Vorstellungen von Pflege-Versorgung hast du?
- Beziehungsthemen aus der eigenen Kindheit, auch Verletzungen und Reizthemen, treffen auf die Bedürftigkeit der Eltern JETZT

# Die eigene Haltung *wahrnehmen*

## **.Eltern-Bindung**

- Anerkennung ihrer Eltern-Leistung
- Sie gaben mir das Leben
- Dankbarkeit
- Die Eltern ehren

## **.Eltern-Beziehung**

- Wie würden Sie Ihre Eltern-Beziehung beschreiben? - zB*
- vertraut – belastend – distanziert – respektvoll – liebevoll – verlässlich – schwierig*

# Heilsame Änderungen

• „Mehr als alles behüte dein Herz! – Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.“

Sprüche 4,23

Wie wird meine Seele gesättigt?

Werden ihre Bedürfnisse gestillt?

Habe ich einen Ort, an dem ich mein Herz ausschütten kann?

Erlebe ich Freude, Jubel, Weite, Wachstum?

# Die eigenen Erwartungen *heilsam ändern*

- Ich tue „genug“
- Ich lebe frei von Selbstvorwürfen
- Ich ziehe auch Grenzen
- Ich tue nicht alles alleine – wo sind weitere Kümmerer?

# Vergeben einüben

- Als bewusste Entscheidung, Zorn, Groll, oder der Wunsch nach Rache gegenüber einer Person loslassen- unabhängig davon, ob sie es verdient.
- Dient dem inneren Frieden
- Ist ein Prozess, der Zeit braucht
- Loslassen – macht die Hände frei und macht uns handlungsfähig

# Vergebung *einüben*

- Ganz groß in der Bibel zB Lk 15,11-32; Eph 4,32;
- Ps 32,1-7; Ps 130, 1-8
- Vater unser – die Bitte um Vergebung, gleich nach der Bitte ums tägliche Brot (Mt 6, 5-15)
- Gott vergibt uns – wir sollen den Mitmenschen vergeben – und uns selbst vergeben (lassen)
- Trost suchen und erleben