

VICTOR CHU



Überleben
in der
Lebensmitte

Glück und Stress
der Sandwich-Generation

Victor Chu

Überleben in der Lebensmittel

*Von der Kunst, Kinder, Eltern und die eigenen Bedürfnisse
unter einen Hut zu bringen*



www.tredition.de

Informationen zu Seminaren und Fortbildungen zum Thema erhalten Sie
bei

www.vchu.de

Victor Chu

Überleben in der Lebensmitte

*Von der Kunst, Kinder, Eltern und die eigenen Bedürfnisse
unter einen Hut zu bringen*

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Daten, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und von ihm mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben etc. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlags oder des Autors. Beide schließen deshalb jegliche Verantwortung und Haftung für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten aus, es sei denn im Falle grober Fahrlässigkeit.

Impressum:

© 2014 Dr. Victor Chu

Neuaufgabe

Originalausgabe „*Jongleure der Lebensmitte*“

Kösel Verlag GmbH & Co., München 1999

Umschlaggestaltung: UlinneDesign, Ulrike Linnenbrink, Neuenkirchen

Umschlagfoto: © juniart – fotolia.com

Korrektur und Satz: Angelika Fleckenstein; spotsrock.de

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-8495-9458-9 (Paperback)

978-3-8495-9459-6 (Hardcover)

978-3-8495-9460-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die Sandwichgeneration

Umtost vom Leben

Wer ist die Sandwichgeneration?

Generationsarbeit und das Lebensgefühl der Sandwichgeneration

Die Chancen und der Reichtum der Sandwichgeneration

Das Altern und Sterben der Eltern

Forever young oder: uns anfreunden mit dem Altern und Sterben der Eltern

Alte unerledigte Konflikte zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern

Verwandlung und Weiterentwicklung der Beziehung zu den Eltern

Vom Leben und Sterben

Unsere Beziehung zu den Eltern endet nicht mit deren Tod

Kinder und Enkelkinder

Generationssprünge

Enkel und Großeltern

Aus Kindern werden Kids

Partnerschaft im mittleren Alter

Die existenzielle Krise in den heutigen Paar- und Familienbeziehungen

Was können überlastete Frauen für sich tun?

Was können Männer für sich und ihre Familien tun?

Singles in einer verheirateten Welt

Soziale Netzwerke

Freundinnen und Freunde

Großfamilien oder das Familiennetzwerk

Literatur

Vorwort

Dies ist eine kurze Geschichte der Zeit, und zwar nicht eine des Universums, sondern des menschlichen Mikrokosmos. Sie möchte aufzeichnen, wie sich die Zeit in unseren Familienbeziehungen entfaltet und ausfaltet, wie aus Kindern Eltern, aus Eltern Großeltern werden. Das menschliche Netzwerk, das dadurch geknüpft wird, umfasst Geburt, Leben und Sterben als einen ineinander fließenden Prozess. Daher die drei Themenbereiche *Geburt – Leben – Sterben, Familienbeziehungen* (darin eingebettet die Mann-Frau-Beziehung) und die *Zeit*, die alles umschließt und umfließt.

Diese Betrachtungen gehen von der Perspektive der *Sandwichgeneration* aus, derjenigen Generation, die inmitten des Lebens steht. Als Elterngeneration sieht sie hinter sich die Großelterngeneration, vor sich die Kindergeneration und in sich spürt sie das Strömen der Zeit.

Aus der Zwischenposition heraus erwächst ihr aber auch Verantwortung und Verpflichtung der Großeltern- und Kindergeneration gegenüber. Beide fordern Aufmerksamkeit und Zuwendung ein. Diese aufzubringen und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, macht die Elterngeneration zu den *Jongleuren der Lebensmitte*.

Die Sandwichgeneration

Umtost vom Leben

Sie kommt eben von der Arbeit nach Hause, gerade noch rechtzeitig, um das Mittagessen auf den Tisch zu stellen, bevor die Kinder hungrig von der Schule heimkommen. Zum Glück hat sie die Kartoffeln schon gestern Abend geschält und in den Dampfkochtopf getan, so braucht sie den Herd nur einzuschalten. Das Übrige holt sie sich schnell aus der Gefriertruhe.

Auf dem Anrufbeantworter findet sie eine Nachricht vor. Ihre Mutter, seit dem Tod ihres Vaters allein lebend, hat angerufen und über ihre Hüfte geklagt. Sie könne nicht mehr gut laufen und das Schleppen des Einkaufskorbes fiele ihr zunehmend schwer. Außerdem habe sie die Enkel schon so lange nicht mehr gesehen. Wann kämen sie sie denn wieder besuchen? Nein, eigentlich wäre es viel schöner, wenn die Tochter sie mal für ein Wochenende zu sich holen könnte. Am Wochenende sei ja nichts los, sie sitze an den Wochenenden allein vor dem Fernseher und langweile sich.

Die Frau schaltet den Anrufbeantworter ab und seufzt. Vor einem halben Jahr ist ihr Vater gestorben. Seither hat sie die Mutter am Hals. Ihr Bruder wohnt weit weg, er hat sich noch nie sonderlich um die Eltern gekümmert. Wenn irgendetwas ist, ruft die Mutter immer sie als Erste an. Seit dem Tod ihres Mannes scheint sie nicht mehr mit sich und dem Leben fertig zu werden. Wenn die Mutter irgendwann nicht mehr laufen kann, wird sie sich überlegen müssen, ob sie sie zu sich holt oder ihr einen Platz im Altenheim sucht. Aber das Letztere würden ihr Bruder und die

Verwandten nicht verstehen. Sie sei doch schließlich die Tochter und habe auch noch ein großes Haus mit Einliegerwohnung. Warum könne die Mutter denn nicht bei ihr einziehen? Die Mutter selbst sagt zwar nichts dazu, aber sie erzählt auffallend häufig von der einen Freundin, die zu ihrem Sohn gezogen sei und es dort ganz wunderbar habe. Außerdem sei es doch praktisch, eine Großmutter im Haus zu haben. Da habe man ständig jemand, der auf die Kinder aufpassen kann.

Wieder seufzt sie. Ach, Papa, warum bist du nur so schnell von uns gegangen? Solange du da warst, habt ihr beide Gesellschaft gehabt, auch wenn ihr euch oft gestritten habt. Nun bist du weg, und ich habe mich gar nicht so richtig von dir verabschieden können. Als der Vater Beschwerden beim Wasserlassen bekommen hat, haben die Ärzte zugesichert, der Eingriff sei nur eine Kleinigkeit. Sie ist deshalb, wenn auch mit schlechtem Gewissen, in den Urlaub gefahren, denn ihr Mann brauchte unbedingt Erholung. Vorsorglich hat sie ihre Urlaubsadresse bei den Eltern hinterlegt. Dort traf die Nachricht ein, dass der Vater nicht aus der Narkose aufgewacht sei. Sie ist Hals über Kopf nach Hause gefahren und hat ihn nur noch bewusstlos auf der Intensivstation vorgefunden. Dort ist sie stundenlang bei ihm gesessen, hat ihm die Hand gehalten, ihm den Schweiß abgewischt, hat nachgedacht und geweint.

Sie hätte ihm noch so viel sagen wollen. Er hat zeitlebens immer nur geschuftet und wenig Zeit für sie und ihren Bruder gehabt. Eigentlich hat sie sich ihm immer näher gefühlt als der Mutter. Aber er war nie da, und wenn er mal da war, stand die Mutter immer irgendwie dazwischen. Mutter und Vater sind immer zusammen aufgetreten. Nur selten hat sie die Gelegenheit gehabt, den Vater für sich zu haben. Wenn es ihr einmal gelang ihn zu entführen, war es stets mit einem schlechten Gewissen verbunden, als würde sie der Mutter unrecht tun. Und sie wurde das Gefühl nicht los, dass auch der Vater Angst vor der Eifersucht der Mutter hatte, so schnell drängte er bei solchen Gelegenheiten darauf, zum Kaffee wieder daheim zu sein. Die Mutter warte ja. Nun ist er tot. Liegt schon ein

halbes Jahr unter der Erde. Wie es dort unten wohl aussehen mag? Sie wagt es sich kaum vorzustellen. Ihren Vater kann sie sich eigentlich nur lebend vorstellen. Auf seinem Totenbett hat er wie eine Wachsabbildung seiner selbst ausgesehen. Das war nicht ihr Papa, der dort lag, mit eingefallenen Wangen und starren Gliedern. Unfassbar, jemand, den sie, seit sie denken kann, immer als groß und stark erlebt hat, so leblos daliegen zu sehen.

Dann ist alles so schnell gegangen. Binnen vier Tagen musste alles erledigt sein. Die Einladungen an die Verwandten und Freunde drucken lassen und verschicken. Eine Todesanzeige aufgeben für diejenigen, an die sie nicht gedacht haben. Und das alles mitten in der Urlaubszeit. Bestimmt hat mehr als die Hälfte der Freunde und Kollegen des Vaters nicht rechtzeitig von seinem Tod erfahren. Das Ganze ist wie ein Film an ihr vorbeigelaufen. Sie ist mit Mutter und Bruder ganz betäubt am Grab gestanden und hat die Beileidsbekundungen der Vorbeidefilierenden entgegen genommen...

Das Hereinstürmen der heimgekommenen Kinder reißt sie jäh aus ihren Erinnerungen. Ach je, nun hat sie die Kartoffeln zu lange im Dampfkochtopf kochen lassen. Halt! Ihr könnt doch nicht mit schmutzigen Schuhen in die Wohnung hereintrampeln! Aber es ist nicht die Zeit zum Schimpfen, die Tochter muss getröstet werden, weil die letzte Klassenarbeit total danebengegangen ist. Dabei haben sie doch so dafür zusammen gelernt! Der Sohn fühlt sich übersehen und ist absolut schlecht gelaunt. Er hat Hunger! Die zu Brei verkochten Kartoffeln steigern seine Laune auch nicht gerade.

Nach dem Essen muss der Sohn zum Fußball, die Tochter zum Flötenunterricht gefahren werden. Also keine Mittagspause, obwohl die Frau todmüde ist. Sie hat gerade eine halbe Stunde übrig, um einzukaufen, bevor die Kinder wieder abgeholt werden müssen. Wieder zu Hause, muss sie ihnen bei den Hausaufgaben helfen und nebenbei noch die Marmelade

kochen, damit die Pflaumen, die sie soeben günstig eingekauft hat, nicht zu faulen beginnen. Sie muss sich konzentrieren, damit sie die richtige Menge Zucker abwägt und die klebrige Masse sauber in die Gläser abfüllt. Aber das ständige »Mama dies und Mama das« lenkt sie immer wieder ab.

Endlich kommt ihr Mann nach Hause. Nun könnte er sich mal um die Kinder kümmern, damit sie eine kleine Verschnaufpause vor dem Abendessen hat. Aber er scheint schlecht gelaunt zu sein und verzieht sich ohne ein Wort in sein Zimmer.

Abendessen. Danach die Kinder fertig machen fürs Bett. Gott sei Dank liest ihr Mann ihnen vor, sie kann in Ruhe das Geschirr abwaschen und wegräumen. Um 22.00 Uhr treffen sie sich im Badezimmer. Er sieht müde aus, hat Ringe um die Augen. Sie sieht auch nicht besser aus. Seit zwei Monaten will sie zum Frisör und findet keine Zeit dafür. Im Spiegel sieht sie auch, dass sie das Essen in letzter Zeit zu hastig in sich hineingeschlungen hat. Schon seit dem Frühjahr hat sie sich vorgenommen, eine Woche lang heilzufasten. Aber dafür braucht sie Ruhe. Wie soll sie es im Trubel des Alltags schaffen?

Eigentlich wollte sie ihrem Mann vom Anruf ihrer Mutter erzählen und bei ihm vorsichtig anfragen, wie er darüber denkt, wenn sie ihre Mutter zu sich nähmen. Stattdessen beklagt er sich über die schlechte Auftragslage seiner Firma. Das Weihnachtsgeld werde dieses Jahr ersatzlos gestrichen und Entlassungen scheinen unvermeidlich. So gehen sie beide bedrückt ins Bett, jeder mit seinen Sorgen. In einer solchen Stimmung ist an Zärtlichkeiten nicht zu denken, obwohl sie es beide gut gebrauchen könnten. Vielleicht haben sie am Wochenende mehr Zeit füreinander...

Ein Tag im Leben einer Frau mittleren Alters. Nichts Außergewöhnliches. Es gab an diesem Tag keine Katastrophen. Aber dennoch fühlt sie sich abends total erschöpft. Ein eigenartiger Zustand ist es, geht ihr im Bett durch den Kopf: Mitten im Trubel fühlt sie sich allein. Obwohl sie im Zentrum aller Kommunikation in ihrer Familie steht, fragt selten jemand

nach, wie es *ihr* denn gehe. Sie hat zu funktionieren. Sie hat die Familie zu managen. Wenn sie mal krank würde oder einfach keine Lust hätte aufzustehen, würde alles zusammenbrechen. Also wird sie nicht krank und steht jeden Morgen als Erste auf, auch wenn sie manchmal lieber die Decke über den Kopf ziehen würde.

Auch ihr Mann, der neben ihr liegt, kann nicht einschlafen. Er lauscht ihrem Atem und meint, sie schläft. Er liebt seine Frau. Ihr gegenüber empfindet er eine Mischung aus Solidarität, Dankbarkeit und schlechtem Gewissen. Er weiß, mit ihr kann er durch dick und dünn gehen. Er ist ihr dankbar, dass sie die Familie so reibungslos organisiert und managt, denn er weiß, dass sie in der ehelichen Arbeitsteilung die schwerere Hälfte trägt, auch wenn sie sich nie beklagt. Wenn er auf Dienstreisen geht und sich abends im Hotelzimmer entspannt, denkt er manchmal daran, dass sie zu Hause nun auch noch seinen Teil der Hausarbeit und Kinderbetreuung übernehmen muss.

Familienvater sein ist aber auch nicht leicht, denkt er. Natürlich liebt er seine Familie. Natürlich möchte er den Seinen alle Annehmlichkeiten des modernen Lebens gönnen. Bisher hat er es ja Gott sei Dank recht gut geschafft. Aber alles wird teurer. Die letzte Renovierung ihres Hauses war auch nicht eingeplant, musste aber sein. Dabei müssen die Hypothekenzinsen für die nächsten 15 Jahre weiterbezahlt werden. Seit die Kinder älter geworden sind, schämen sie sich vor ihren Freunden, wenn sie keine Markenartikel tragen. Die Flüge in den Urlaub gehen hart an die Grenze ihres Budgets, und an die Rückstellung für ein neues Auto will er lieber nicht denken.

Zwar hat er sich im Laufe der Jahre eine gute Position im mittleren Management erarbeitet. Aber in letzter Zeit kursieren Gerüchte, dass seine Firma an die Konkurrenz verkauft werden soll. Dann stünden massenhafte Entlassungen ins Haus. Man wird ihn zwar wegen seiner langjährigen Firmenzugehörigkeit nicht einfach so auf die Straße setzen können,

sondern mit einer guten Abfindung »im gegenseitigen Einvernehmen« entlassen. Aber dann? Wer stellt heute einen 50-Jährigen neu ein? Die Agentur für Arbeit hat längst aufgegeben, Menschen seines Alters zu vermitteln.

Er wischt diese Katastrophenerwartungen beiseite. Eigentlich kann er doch zufrieden sein. Er hat eine so tolle Frau und so wunderbare Kinder. Leider hat er nur wenig Zeit für die Kinder übrig. Gerade mit dem Sohn würde er gerne mehr unternehmen. Dessen Fußballverein ist in dieser Saison aufgestiegen, aber er kommt nur ganz selten dazu, ihn zu den Spielen zu begleiten. Und die Tochter wird ihm zunehmend fremder, seit sie langsam in die Pubertät kommt. Bald wird sie in die Tanzschule gehen. Er kann sich gar nicht vorstellen, zum Abschlussball zu gehen. Wie eigentümlich, von der eigenen Tochter zum Tanz aufgefordert zu werden! Seit sie Kinder haben, sind sie nie mehr tanzen gegangen, obwohl seine Frau so gerne tanzt. Diese lästigen Tanzschritte, die er sich nie hat merken können.

Seine Gedanken wandern zurück zur Arbeit. Seit kurzem hat er einen jüngeren Kollegen zur Seite gestellt bekommen. Dieser ist überaus tüchtig und ehrgeizig und zeigt auch offen, was er alles besser kann. Überhaupt, mit dieser ganzen Computertechnik kommt er selbst mehr schlecht als recht zurecht. Trotz mehrerer Fortbildungskurse beherrscht ihn die Technik mehr als er sie. Und diese jungen Burschen gehen so unverschämt selbstverständlich mit den Apparaten um, als hätten sie es in die Wiege gelegt bekommen. Wer weiß, wann er zum alten Eisen abgestempelt und von einem dieser smarten Jungen ersetzt werden wird? In Bezug auf die jungen Mitarbeiterinnen ist dies schon längst geschehen, da steht er sowieso schon lange außer Konkurrenz...

Aber nun muss er wirklich schlafen, morgen muss er wieder früh ins Büro, Mittwochskonferenz.

Wer ist die Sandwichgeneration?

Nicht alt, nicht jung – aber zwischen Alt und Jung

Mit dem Begriff *Sandwichgeneration* möchte ich Menschen im Alter zwischen etwa 40 und 60 Jahren bezeichnen. Es ist die Generation, die zwischen den eigenen Eltern und eigenen Kindern steht.

Man *fühlt* sich auch irgendwie dazwischen gequetscht: Man zählt nicht mehr zu den Jungen, aber man ist auch noch nicht richtig alt. Innerlich fühlt man sich sogar noch recht jung. Aber man entdeckt bei sich schon die ersten Anzeichen des Alterns – die Gelenke ächzen, die Sehkraft lässt nach, die Haare fallen aus oder ergrauen. Vielleicht hat man beruflich und familiär erreicht, was man sich in der Jugend erträumt hat. Aber was kommt nun? Was bringt die Zukunft?

Früher, als die Lebenserwartung geringer war, gehörte man mit 40 oder 50 tatsächlich schon zu den »Alten«. Da hatte man längst seinen Platz in der Gesellschaft erobert, wurde wegen seiner Lebenserfahrung als »Weise/r« um Rat gefragt. Aber heute bleiben wir lange in einer Zwischenphase, einer Phase, die mehrere Jahrzehnte andauern kann, bis wir wirklich alt sind.

Es gibt nicht einmal einen richtigen Namen für die mittlere Generation. Wir kennen höchstens das Schlagwort der *Midlife-Crisis*: »Krise des Mittelalters« – bezeichnenderweise ein Begriff mit negativem Beigeschmack. Neuerdings spricht man auch von der *Sandwichgeneration*. Aber auch dieser Ausdruck ist negativ konnotiert. Er vermittelt das Gefühl des Einklemmtseins. Und da man sich nicht positiv definieren kann, fällt man sowohl subjektiv (in seinem Identitätsgefühl) als auch objektiv (als gesellschaftliche Gruppe) »durch die Ritze«. Wer keinen Namen hat, hat auch keine Identität.