

Wie kann ich meine Eltern ehren

Tipp 1: Wie du mit, so ich dir

Wie möchten Sie Ihre dritte Lebensphase verbringen und erleben? Es lohnt sich, bereits in der zweiten Lebensphase darüber nachzudenken. Was passiert mit der neu gewonnen Freiheit, wie akzeptiere ich meine gute oder weniger gute Gesundheit? Viele dieser Fragen werden plötzlich Alltag. Wenn wir uns also in unsere Eltern versetzen, in ihr letztes Stück Lebensweg, dann schätzen diese es bestimmt, wenn wir sie dabei mit Respekt und Liebe begleiten. Sogar dann, wenn sie in ihrer Krankheit uns nicht mehr erkennen.

Tipp 2: Akzeptieren Sie die Eigenartigkeit Ihrer Eltern

Heute leben wir nicht nur länger, wir bleiben auch länger jung. Unsere Gesundheit und unser Gesundheitssystem geben uns Möglichkeiten, die dritte Lebensphase lange zu geniessen. Die einen machen das ganz rebellisch, indem sie sich nochmals neu erfinden. Andere leben eher konservativ weiter. Unterstützen Sie Ihre Eltern auf dem Weg, den diese für sich gewählt haben. Vielleicht machen Sie mit Ihren Eltern mal einen Test, was für ein Rentnertyp sie sind. Ganz einfach unter www.proberentnern.ch

Tipp 3: Unterstützen Sie Ihre Eltern in ihren Plänen

Manche Menschen erleben wir mit zunehmendem Alter als kauzig. So wie die beiden älteren krebserkrankten Männer im Film «Das Beste kommt zum Schluss». Sie erstellen eine sogenannte Bucketlist, also eine Liste von Dingen, die sie unbedingt noch erleben möchten. Das hat nichts mit kauzig werden zu tun. Vielmehr kommunizieren und realisieren Menschen in der letzten Lebensphase ihre Wünsche, die sie immer verdrängt haben. Verdrängt, weil sie für den Beruf und die Familie da waren. Weil sie die Kinder unterstützt und gefördert haben. Und dann, nach der Pensionierung, denken sie wieder an diese Wünsche. Helfen Sie ihnen dabei! Vielleicht machen Sie ja mit beim Tandem-Gleitflug, den Ihre Eltern schon so lange machen wollten?

Tipp 4: Gönnen Sie Ihren Eltern ihre finanziellen Möglichkeiten

Viele Kinder sehen ihr Erbe dahinfließen, wenn Eltern anfangen, sich Wünsche zu erfüllen. Jede Reise wird mit einem «Muss das sein?» quittiert. Ja, das muss sein. Denn es ist das Geld, das sie selbst erarbeitet haben. Respektieren Sie die Entscheidungen, denken Sie einfach daran, dass das Ihre Eltern glücklich macht. Und sollten Sie finanzielle Unterstützung von Ihren Eltern wünschen, reden Sie offen und ehrlich mit ihnen. Das ist fairer, als versteckter Neid und zynische Bemerkungen.

Tipp 5: Wenn Sie überfordert sind, nehmen Sie Hilfe an

Natürlich werden auch die aktivsten und fittesten Eltern irgendwann schwächer. Je älter wir werden, umso grösser ist die Chance, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken. Da gibt es die unterschiedlichsten Momente. Manche zum Lachen. Manche zum Weinen. Überforderte Kinder nützen den Eltern nichts. Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nutzen Sie die Erfahrung von Pro Senectute, Spitex, Beratungsstellen. Durch diese Unterstützung haben Sie Kraft, Ihre Eltern auch in der letzten Phase mit Würde und Respekt zu begleiten.