

Das Leben & ich

Alles, was Ihren Alltag schöner und leichter macht

FOTO: GETTY IMAGES



30 Prozent der deutschen Großeltern betreuen laut Deutschem Alterssurvey regelmäßig ihre Enkel

Wie geht Oma cool?

Das Enkelkind zu verwöhnen, ist leicht, damit bei Mama und Papa nicht anzuecken, manchmal weniger. BZ AM SONNTAG erklärt, wie Großeltern den Spagat zwischen Spaß und Unterstützung meistern

Von ANJA OPITZ

„Wenn Mama und Papa Nein sagen, frag ich Oma und Opa.“ Was sich auf T-Shirts oder Postkarten erst mal lustig liest, kommt der Wahrheit ziemlich nah: Großeltern setzen im Umgang mit den Enkeln gern auf Verwöhnen. Mit Kuchen und Eis und unendlich viel Zeit und Geduld. Regeln legen sie oft großzügig aus, um den Moment zu genießen. Für Kinder werden sie zu Helden, Eltern sind nicht immer begeistert. Die Frage ist daher: Wie können Großeltern ihr Enkel-Glück leben, ohne ins Eltern-Fettöpfchen zu treten? Wie ist Oma für alle cool?

„Wie bei jedem Rollenwechsel ist der Übergang in die Oma-Rolle ein Prozess, in dem man sich erst mal ein bisschen orientieren und herausfinden muss, was man möchte und wie man mit der Situation umgeht“, erklärt die Berliner Soziologin Dr. Katharina Mahne. Denn Oma-Sein hat sich in den vergangenen Jahrzehnten sehr verändert: Großmutter oder Großvater wird man in Deutschland im Schnitt mit 53 Jahren. Das ergab Mahnes Analyse des letzten Deutschen Alterssurvey (2014). In diesem Alter sind die

meisten von Socken stricken im Ohrensessel noch weit entfernt. „Viele arbeiten noch, wenn die Enkel zur Welt kommen. Vor allem die Großmütter, die aus ihrer eigenen Erfahrung heraus am meisten bei der Säuglingspflege helfen können.“ Darüber hinaus haben sie Pläne, wollen ihre freie Zeit genießen, später im Ruhestand kleine und große Abenteuer erleben – mit ihren Enkeln, aber auch allein. Junge Eltern können deshalb nicht erwarten, dass die Großeltern jede freie Minute mit Babysitting verbringen wollen oder wie die Feuerwehr sofort zur Stelle sind, wenn das Kind krank wird und sie selbst arbeiten müssen. Mahne empfiehlt deshalb: „Eltern sollten klar formulieren, was sie sich an Unterstützung wünschen, dann können Großeltern überlegen, wie weit sie bereit sind zu gehen.“

Für Kinder ist eine gute Beziehung zu den Großeltern immer ein Gewinn: „Großeltern sind im Normalfall ruhiger als die Eltern und haben mehr Zeit. Ihre Welt ist eine sehr sinnliche Welt, in der zugehört wird, Fragen gestellt werden, Verständnis aufgebracht wird. Sie ist im positivsten Sinn gemütlich, Kinder kommen darin zu sich“, erklärt der Berliner Psychologe und Autor Dr. Wolfgang Krüger („Die Ge-

heimnisse der Großeltern: Unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen“). „Deshalb sind Kinder, die eine gute Großeltern-Beziehung haben, selbstbewusster und krisenfester, haben seltener psychische Probleme.“ Natürlich ist es toll, wenn Großeltern mit ihren Enkeln viel unternehmen, aber das müssen sie gar nicht. „Kinder und Jugendliche finden es an Großeltern am besten, dass sie einfach da sind“, weiß Katharina Mahne. „Gerade für Heranwachsende werden sie dadurch zu einer wichtigen Vertrauensperson.“

Unterstützen, nicht erziehen!

Vertrauen ist auch die Grundlage für eine gute Eltern-Großeltern-Beziehung. „Für Mütter und Väter ist es wichtig, darauf vertrauen zu können, dass die Großeltern sich an die Grundregeln halten, die sie vorgegeben haben“, erklärt Wolfgang Krüger. Dafür müssen sie nicht immer derselben Meinung sein, sie können durchaus andere Vorstellungen von Erziehung haben. Aber die spielen erst mal keine Rolle: „Großeltern sollten sich eher als Unterstützung sehen und nicht als jemand, der sich mit Erziehung besser auskennt“, betont der Psychologe. „Sobald Groß-

eltern anfangen, die Erziehung der Eltern zu kommentieren, wird es anstrengend. Dann fühlen sich Eltern nicht wohl damit, ihre Kinder bei den Großeltern zu lassen.“ Und damit wäre niemandem geholfen.

Großeltern sind nicht die Eltern, das müssen sie sich bewusst machen – und die Vorteile davon genießen! „Sie tragen nicht mehr die Last der Erziehung. Sie haben viel mehr Zeit für die schönen Dinge, die man mit Kindern machen kann. Sie müssen nicht zu Hausaufgaben drängeln, Klavier üben, belehren, etc., was die Beziehung zu Kindern oft angespannt macht“, weiß Krüger. „Weil sie diese entspannte Rolle haben, werden sie von den Kindern auch beschenkt: Sie werden noch mal jung.“

Und Omas Ruhe und Großzügigkeit hat einen positiven Faktor, den auch Eltern zu schätzen wissen: „Großeltern sind natürlich diejenigen, bei denen manche Dinge erlaubt sind, die Kinder bei den Eltern nicht dürfen. Das ist eine wichtige Funktion, denn Kinder können die Regeln zu Hause bei den Eltern besser akzeptieren, wenn sie wissen, dass es spezifische Ausnahmen gibt“, so Katharina Mahne. Darauf drei Kugeln Eis mit Oma und Opa!



Meine Tochter, keine 2,5 Jahre alt, gibt mir schon schier unlösbare Rätsel auf. Neulich morgens im Bett bellt sie neben mir unentwegt dasselbe Kommando, wirft sich dann mit spitzem Schrei ungebremst in die Kissen. Ihr Mantra: „Nase-runter-Bett-weiß“. Ich höre es, verstehe aber nix. Natürlich schmettert sie mir auf meine Frage nach der Bedeutung nur ungeduldiger und vielfach lauter „NASE-RUNTER-BETT-WEISS“ entgegen. Hör-Hilfe muss her. Doch auch dem Papa bleibt der Sinn dieses Satzes verborgen. Er lacht sich lieber gemeinsam mit dem Kindlein schlapp. Dann toben sie gemeinsam herum und brüllen zu zweit: „Nase runter ...“. Toll, die sind glücklich, ich bin kurz vorm Verzweifeln: Was, wenn sie mir etwas Wichtiges mitteilen will und ich genau so ratlos scheitere? Zum Glück vergesse ich diesen dummen Gedanken im Alltagsstress wieder. Und ein paar Tage später löse ich das Rätsel für Kleinkinder!

In der Kita hatte ich nämlich nachgefragt, was die Formel „Tippe tapp“, bedeutet, die die Kleine auch immer wieder spricht. Die Erzieherinnen grinsen, erzählen von einem Weihnachtslied. „Der Weihnachtsmann geht um den Kreis, tippe tapp, tippe tapp. Die Nase rot, der Bart so weiß ...“ Und da ist es! „Rot“ statt „runter“ und „Bart“ statt „Bett“! Wenn ich geahnt hätte, Ende Februar noch ein Weihnachtsrätsel lösen zu müssen, hätte ich es bestimmt schneller geschafft.

Katja Colmenares

ZAHL DER WOCHE

3,4

festen Partnerschaften haben die Deutschen durchschnittlich in ihrem Leben. Nur 2,6 Prozent haben zwischen zehn und 14 Beziehungen.

QUELLE: ELITEPARTNER

10 000 Schritte gegen Alzheimer

Körperliche Aktivität ist wichtig für ein gesundes Alternwerden. Der Alzheimer Forschung Initiative e.V. zufolge zeigen Forschungsergebnisse, dass Bewegung auch das Risiko verringert, die Alzheimer-Krankheit zu bekommen. Als Faustregel für den Alltag wird empfohlen: Bis 65 sollte man täglich 10 000 Schritte machen, danach 7000 Schritte. Zum Vergleich: Ein 30-minütiger Spaziergang entspricht ca. 3000 Schritten.