

## Psychologie

### „Kann der Vater noch den Baum schmücken?“



NELE MARTESEN

An den Feiertagen rückt es vielen ins Bewusstsein: wie alt die eigenen Eltern mittlerweile geworden sind. **Katja Werheid**, 48, Professorin für Klinische Neuropsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin, gibt Tipps, wie man damit umgeht, wenn die Superhelden von früher allmählich selbst Hilfe brauchen.

**SPIEGEL:** Wenn man seine alten Eltern nicht so oft sieht – sollte man die Feiertage nutzen, um mit ihnen endlich mal ihre Zukunft zu besprechen?

**Werheid:** Da sollten wir vor allem die gemeinsame Zeit genießen – und nicht Themen auf den Tisch bringen, die einem zwar unter den Nägeln brennen, aber heikel sind. Die Frage, ob ein Umzug in ein betreutes Wohnen sinnvoll ist, muss nicht an Heiligabend geklärt werden.

**SPIEGEL:** Also nur Friede, Freude, Eierkuchen?

**Werheid:** Zunächst einmal sind die Feiertage ein guter Zeitpunkt, mal zu gucken, wie es den Eltern überhaupt geht. Wie leicht fällt es der Mutter, immer noch sieben Sorten Plätzchen zu backen? Dem Vater, den Baum bis Deckenhöhe zu schmücken?

**SPIEGEL:** Und dann? Wenn wir sehen, dass es beschwerlicher wird?

**Werheid:** Bitte nicht an Heiligabend rufen: „Das muss doch alles gar nicht sein!“ Hinter diesen Aktivitäten steckt für die Eltern immer auch ein Wert. Etwa Fleiß und Familiensinn. Wenn das kritisiert wird, tut es weh. Stattdessen kann man auch mal einen Tag früher anreisen und bei den Vorbereitungen helfen.

**SPIEGEL:** In Ihrem Buch beschreiben Sie, was geschieht, wenn sich das Eltern-Kind-Verhältnis umkehrt. Wenn man nun tatsächlich sieht: Es muss etwas im Leben der Eltern geändert werden – wie spricht man das gut an?

**Werheid:** Müssen muss niemand, und müssen will vor

allem niemand. Unsere Eltern und wir sind erwachsen, da kann man Ereignisse unterschiedlich bewerten. Wichtig ist, dass man sich darüber austauscht und andere nicht mit einem Urteilsspruch überfällt. Oft eignen sich dafür die kleinen Gespräche, beim Spazierengehen, beim Abspülen. Dann kann man über die eigenen Beobachtungen und Sorgen sprechen. Vielleicht kommt dann auch erst mal ein: „Nein, das geht schon.“

**SPIEGEL:** Und dann?

**Werheid:** Wird es noch ein nächstes und ein übernächstes Mal geben. Das ist das Wichtigste: im Gespräch zu bleiben. Das kann heißen, einmal pro Woche vorbeizuschauen oder, wenn man weit entfernt wohnt, an einem festen Tag zu telefonieren. Man muss nicht viele Stunden und Tage miteinander verbringen. Aber solche festen Verabredungen schaffen Vertrauen, eine gute Basis. Auch für einen selbst. kk

Katja Werheid: „Nicht mehr wie immer“. Piper; 208 Seiten; 15 Euro.

## Glosse

### Protz mit Wurm

*Warum das Schenken nicht immer eine Herzensangelegenheit sein muss*

Das Schwierige am Schenken ist, dass es von Herzen kommen soll. Das geht leider nicht immer. Aber wer will das schon zugeben? Wer traut sich, an Heiligabend zu sagen, dass er lieber flott einen Gutschein für irgendwas besorgt hat, statt lange nach dem wahren Glücksspendler zu suchen – oder gar etwas zu basteln?

Alle, die gerade mit schlechtem Gewissen einen hässlichen Fonduetopf verpacken, sollten daher wissen, dass das Schenken zumindest evolutionsbiologisch eine andere Funktion haben kann: Im Tierreich wird damit nicht zwingend Herzenswärme verbreitet, sondern ordentlich auf die Pauke gehauen.

Schenkt ein Graudrosslingmännchen im israelisch-jordanischen Arava-Tal einem ranghöheren Tier einen Wurm, kann es froh sein, wenn es mit dem Leben davonkommt. Selbst der kleine Vogelchef scheint zu verstehen, dass so ein geschenkter Wurm nicht ohne Hintergedanken kommt. Vorsorglich geht er dem Unterling an den Kragen. Keilerei statt Dank.

Der israelische Evolutionsbiologe Amotz Zahavi fragte sich in den Siebzigerjahren, welcher evolutionäre Grund hinter einem scheinbar so unnützen Verhalten stecken könnte.

Da wäre das Schenken der Drosslinge, aber auch der unpraktische Putz und Pomp, der sich überall in der Fauna findet. Was bringt dem Pfau sein Rad, wenn er wegen der langen Federn im Notfall nicht fliehen kann? Zahavi fand den Sinn schließlich in der Verschwendung selbst: Wer es sich erlauben kann, bunte Federn aufzustellen oder ungebeten Würmer abzugeben, muss über wahrhaft üppige Ressourcen verfügen – das „Zuviel des Guten“ wird zum Zeichen der Stärke.

Wer also Mühe hat, sich all den überflüssigen Kram unterm Weihnachtsbaum zum Herzengeschenk schönzureden, darf an Zahavi denken. Und sich kurz damit trösten, dass auch in der Verschwendung ein tieferer Sinn stecken kann.

Kerstin Kullmann

## Gans arm

Schlechte Zeiten für das Federvieh, nicht nur an Weihnachten: Auf der russischen Wrangelinsel stehlen Polarfüchse bis zu 40 Schneegänseier am Tag, um ihre Welpen zu verpflegen. Die Insel zwischen der Tschuktschen- und der Ostsibirischen See wurde aufgrund ihres Artenreichtums 2004 zum Unesco-Welterbe erklärt – es ist die nördlichste Schutzfläche.

SERGEY GORSHKOV / WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR