12.11.2026 um 18:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von
Alexandra Becker,
Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Hilfe – unsere Eltern werden älter!

Moderator/in: „Hilfe, unsere Eltern werden älter!“ Genau darüber sprechen wir diese Woche bei hr3. Wie können wir uns darauf vorbereiten? Alex Becker von der katholischen Kirche: Du hast heute eine Erfahrung mitgebacht, die du gemacht hast – da geht es um die Pflege von Angehörigen zu Hause.

Alex: Ich habe vor einiger Zeit einen Auszeit-Tag für Menschen gemacht, die Angehörige zu Hause pflegen. Ich bin da ziemlich unbedarft ran, es sollte einfach ein schöner Nachmittag für pflegende Angehörige werden. Und dann war das für mich eine ziemlich bewegende Erfahrung.

Mir war nicht klar, was diese Menschen alles leisten, ohne dass es jemand groß mitkriegt. Manche hatten seit Jahren keine Nacht mehr richtig durchgeschlafen, viele hatten kaum noch Zeit für sich selbst und fast keine sozialen Kontakte mehr hatten. Einige waren echt richtig isoliert.

Warum brauchen pflegende Angehörige mehr Unterstützung und Anerkennung?

Moderator/in: Das klingt unglaublich belastend. Und wenn dann noch ein Netzwerk fehlt, das unterstützt und mal etwas auffängt, wird es richtig schwierig.

Alex: Absolut! Was mich aber mindestens genauso berührt hat: Viele dieser Menschen pflegen ihre Angehörigen ganz bewusst zu Hause. Aus Liebe. Weil sie für ihren Mann, ihre Frau, ihre Mutter oder ihren Vater da sein möchten.

Weil sie ihnen Geborgenheit schenken und ein möglichst würdevolles Leben ermöglichen wollen.

© 2026 · Kirche im hr

Sie leisten dabei unglaublich viel – und das verdient viel mehr Anerkennung.

Wie können wir pflegende Angehörige entlasten?

Moderator/in: Unterstützung gibt es ja oft durch Pflegedienste. Aber die Angehörigen brauchen auch an anderer Stelle Verstärkung, meinst du.

Alex: Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, alles alleine zu schaffen. Wir brauchen einander. Für mich hat das mit Nächstenliebe zu tun: hinschauen, zuhören und Hilfe anbieten. Oder fragen: Was brauchst du gerade? Vielleicht gibt es in unserem Umfeld Menschen, die plötzlich einfach nicht mehr auftauchen, weil sie einen Pflegefall zu Hause haben.

Und auch das ist wichtig: Vorsorge zu treffen. Rechtzeitig darüber sprechen: Was machen wir, wenn unsere Eltern älter werden und Unterstützung brauchen. Wie können wir dann auch füreinander da sein und einander zeigen: Du musst nicht alles alleine schaffen.

© 2026 · Kirche im hr