

Jörg Berger

Stachlige Eltern und Schwiegereltern

Wie Sie Konflikte befrieden und versöhnt leben


Francke

Inhalt

Einleitung: Stachlige Eltern und Schwiegereltern.....	7
Wenn Eltern Grenzen überschreiten.....	17
Wenn Eltern abwerten	37
Wenn Eltern blenden	59
Wenn Eltern Energie rauben	79
Wenn Eltern bestrafen	97
Wenn Eltern vermeiden.....	117
Wenn Eltern einschüchtern	139
Schwiegerkinder	157
Nachwort: Und jetzt das Leben feiern	166
Literaturverzeichnis.....	170

Einleitung: Stachelige Eltern und Schwiegereltern

Ihre Eltern haben Ihnen das Leben geschenkt. Und wenn Sie verheiratet sind, haben Ihre Schwiegereltern den Menschen hervorgebracht, den Sie lieben. Auch wenn Sie liiert sind, sind die Eltern Ihres Partners wichtig. Deshalb haben wir Eltern und Schwiegereltern viel zu verdanken. Die Bindung zu ihnen lässt sich nie ganz auflösen. Deshalb trifft es auch erwachsene Kinder, wenn ihre Eltern schwierig sind. Die Begegnungen mit ihnen frustrieren, verletzen oder fühlen sich sogar bedrohlich an. Manchmal arbeiten sich erwachsene Kinder jahrelang an der Beziehung zu ihren Eltern ab. Doch heute haben sie mehr Möglichkeiten, als sie denken.

Als ich ein kleiner Junge war, habe ich mir ein Abendgebet ausgedacht, vermutlich nach dem Vorbild von Gebeten, die ich im Kindergottesdienst gehört habe: »Danke für meine guten Eltern und meine Schwester.« Erst später ist mir bewusst geworden, dass ich mir auch deshalb gute Eltern bewahrt habe, weil ich mich sehr an sie angepasst habe. Ich war ein braver Junge. Ich habe meine Gefühle für mich behalten und sie stellenweise ganz betäubt. Meine Ideen und Bedürfnisse habe ich nur dort ausgelebt, wo sich meine Eltern nicht von mir bedroht oder gereizt gefühlt haben. Jeden Schritt über diese unsichtbare Grenze hinaus habe ich mit Schlägen, bedrohlich heftigem Schimpfen und Beschämung bezahlt. Gleichzeitig haben meine Eltern viel Liebe

gezeigt, wo sie es konnten. Sie haben ihr Bestes gegeben. Sie haben mir mehr gegeben, als sie selbst als Kinder von ihren Eltern empfangen haben.

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, ist Ihnen vermutlich die Last vertraut, die Kinder schwieriger Eltern tragen. Wir fühlen uns unendlich schuldig, wenn wir aussprechen, dass wir schlecht behandelt worden sind. Wir zweifeln lieber an uns selbst. Wir suchen nach dem Trick, der uns in die Kinder verwandelt, mit denen die Eltern ganz zufrieden sind und denen sie ihre besten Seiten zeigen können. Es fällt uns heute noch schwer, uns gegen schlechte Behandlung zu wehren. Stattdessen gleichen wir lieber aus und verhindern angestrengt ein Scheitern.

Bei mir ist es gut ausgefallen. Meine Braver-Junge-Masche hat mir wohlwollende Erzieherinnen und Lehrer, gute Noten, aufgeschlossene Mitmenschen und schließlich eine liebe Frau eingebracht. Mein frühes Interesse für Psychologie – warum wohl? – hat mich in einen Beruf geführt, der mir viel Freude macht. Mit meinen Eltern habe ich einen versöhnlichen Weg gefunden, auch wenn das Kraft gekostet hat und auch heute manches nicht möglich ist, was schön wäre. Meine Geschichte habe ich unter den Fallbeispielen dieses Buches versteckt.

In meiner Praxis habe ich viele Menschen begleitet, die einen ähnlichen Weg gegangen sind. Eine umfassend schöne Beziehung zu den Eltern ist leider nicht immer möglich. Aber Konflikte befrieden und eine versöhnte Haltung finden, das liegt in unserer Hand. Viele leiden als Erwachsene unter den Folgen einer belastenden Kindheit. Sie sind unschuldige Opfer schädlicher Verhaltensweisen, die sie als Kind erlitten haben. Sie spüren die Folgen in ihrer Gefühlswelt, ihrem Selbstbild und ihren Beziehungsmustern. Doch es bleibt ihnen nichts, als heute das Beste daraus zu machen. Menschen verwandeln den alten Mist zu Dünger für ein fruchtbares Leben. Zu erleben, wie das immer wieder gelingt, gehört zu den schönsten Momenten meines Berufes. Von seinen Eltern kann man keine Wiedergutmachung fordern. Umso wichtiger ist aber, dass sich betroffene Kinder heute schützen. Sie sollten nicht weiter Opfer schwieriger Verhaltensweisen der Eltern werden. Wo das gelingt, tritt ein Gefühl der Befreiung ein. Alte Schäden beginnen zu heilen. Was dafür wichtig ist, habe ich in diesem Buch zusammengetragen.

Eine kleine Gebrauchsanweisung

Die sieben Kapitel über grenzüberschreitende, blendende, abwertende und andere Eltern richten sich vor allem an erwachsene Kinder, die einen besseren Weg mit ihren Eltern finden wollen. Doch auch für Schwiegerkinder finden sich viele Anregungen. Wenn Sie vor allem unter Ihren Schwiegereltern leiden, können Sie das Kapitel »Schwiegerkinder« zuerst lesen. Dort beschreibe ich die besonderen Risiken und Chancen, die in der Rolle der Schwiegertochter und des Schwiegersohnes liegen. Danach können Sie sich den übrigen Kapiteln zuwenden.

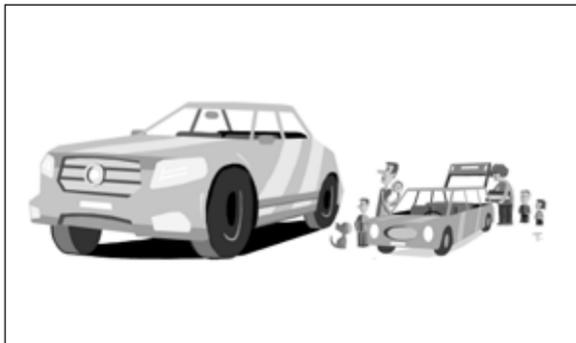
Vielleicht haben Sie gerade eine ganz konkrete Not mit Ihren Eltern oder Schwiegereltern. Springen Sie daher ruhig direkt in das Kapitel, das Ihre Eltern oder Schwiegereltern am besten beschreibt. Die Überschriften, Illustrationen und Checklisten zu Beginn der Kapitel geben Ihnen Anhaltspunkte. Vermutlich werden Sie rasch einen Aha-Effekt haben: »Ja, das trifft ziemlich gut, was ich mit meinen Eltern erlebe.« In dem entsprechenden Kapitel finden Sie Erste Hilfe und auch den Weg, den Sie in den nächsten Begegnungen gehen können. Von dort aus können Sie Ihr Wissen über stachlige Eltern erweitern und auch in andere Kapitel hineinlesen. Sie werden dort weitere Anregungen finden, die Ihnen Erleichterung und neue Handlungsmöglichkeiten bringen. Hier stelle ich Ihnen stachlige Eltern und Schwiegereltern im Überblick vor:



Eltern, die Grenzen überschreiten. Sie wissen immer noch, was gut und richtig ist. Deshalb reagieren sie in Entscheidungen ihrer erwachsenen Kinder hinein. Sie wollen deren Leben und manchmal sogar das ihrer Enkel bestimmen. Wenn sich erwachsene Kinder wehren, führt das zu zähen Diskussionen und beleidigten Reaktionen.



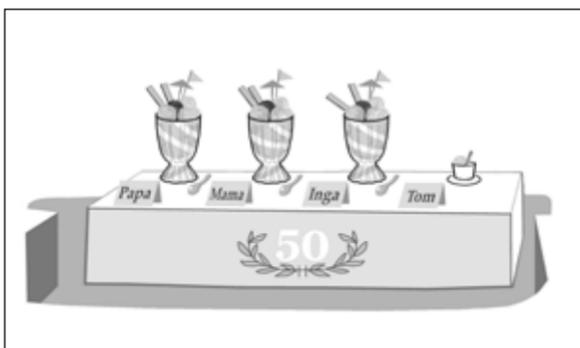
Eltern, die abwerten. Sie urteilen über ihre Kinder nach ihren eigenen Maßstäben. Das haben sie immer schon gemacht. Sie tun es heute noch. Wer aus der Reihe tanzt, muss schmerzliche Kommentare und herabsetzende Kritik fürchten.



Eltern, die blenden. Sie führen ein Leben, das Eindruck macht. Das gibt erwachsenen Kindern das Gefühl, klein und unzureichend zu sein. Doch schlimmer ist, dass Kinder heute hinter die Fassade blicken. Das enttäuscht, denn ihre Eltern halten längst nicht alles, was deren Auftreten und Worte versprechen.



Eltern, die Energie rauben. Sie sprechen gern über ihre Sorgen, über ungelöste Probleme und über die Not der Welt. Auch erwachsene Kinder fühlen sich verantwortlich. Sie würden so gerne helfen, fühlen sich aber hinterher nur ausgesaugt. Warum sorgen die Eltern nicht selbst dafür, dass es ihnen gut geht?



Eltern, die bestrafen. »Habe ich etwas falsch gemacht?«, fragen sich erwachsene Kinder, wenn Eltern etwas tun, das wie eine Strafe wirkt. Tatsächlich sind die Eltern empfindlich und lassen es Kinder heute noch spüren, wenn ihnen etwas nicht passt: durch beleidigten Rückzug, verletzende Bemerkungen, Liebesentzug oder den Entzug von Unterstützung.



Eltern, die vermeiden. Sie wollen nichts hören und sehen von dem, was sie überfordern könnte. Deshalb verschließen sie ihre Augen vor dem, was Kinder beschäftigt. Sie verschließen ihr Ohr, wenn Kinder Unterstützung bräuchten. Kinder fühlen sich im Stich gelassen und enttäuscht.



Eltern, die einschüchtern. Wer sich ihnen unterordnet, findet bei ihnen Rückhalt und Unterstützung. Doch wehe, man behauptet sich ihnen gegenüber. Dann findet man sich in bedrohlichen Machtproben wieder und muss heftigen Wortwechselln, Angriffen und Drohgesten standhalten.

Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Eltern einem Kapitel zuzuordnen, kann das zwei Gründe haben. Vielleicht haben Sie anfangs noch nicht den Abstand, den Sie bräuchten, um die Probleme klar zu sehen. Vor allem die Frage – »Liegt es an mir oder an ihnen?« – kann für Verwirrung sorgen. Dann werden Sie beim Lesen allmählich mehr Abstand und Klarheit gewinnen. Doch auch wenn Ihnen die Zuordnung nicht gleich gelingt, können Sie mit den Empfehlungen dieses Buches nichts falsch machen. In allen Kapiteln finden Sie bewährte Strategien, die Konflikte befrieden und Kompromissen eine Chance geben. Wenn Sie allerdings etwas ausprobieren, das überraschend gut hilft, ist der Stachel Ihrer Eltern vermutlich in diesem Kapitel zu finden.

Vielleicht können Sie Ihre Eltern oder Schwiegereltern auch deshalb schwer zuordnen, weil sie mehrere schwierige Verhaltensweisen zeigen. Das kann ich an einem Beispiel erläutern. Es gibt immer mehr Veröffentlichungen, die narzisstische Eltern beschreiben. Narzissmus ist allerdings ein sehr kompliziertes Konzept. Wenn Sie drei Fachleute fragen, worum es beim Narzissmus genau geht, erhalten Sie wahrscheinlich drei verschiedene Antworten. Das liegt vor allem daran, dass sich eine narzisstische Störung ganz unterschiedlich zeigen kann. Im Stachel-Konzept gesprochen verhalten sich narzisstische Eltern abwertend, selbstdarstellerisch und grenzüberschreitend – je nach Person in ganz unterschiedlichen Mischungsverhältnissen. Narzissten allerdings, die scheitern und dadurch in Selbstwertkrisen geraten, schüchtern auch ein, rächen sich oder werden zu Energieräubern, die selbst ihre Kinder ausbeuten. Ein Elternteil mit ausgeprägtem Narzissmus kann also fast alle schwierigen Verhaltensweisen zeigen, die ich in diesem Buch beschreibe. Kinder narzisstischer Eltern können aber herausfinden, mit welcher Kombination schwieriger Verhaltensweisen sie konfrontiert sind. Dann zeichnet sich ein Weg ab: In Situationen, in denen sie zum Beispiel mit Abwertungen konfrontiert sind, wenden sie Strategien gegen abwertendes Verhalten an. In anderen Situationen reagieren sie entsprechend mit Strategien aus einem anderen Kapitel. Das erfordert eine besondere Wachsamkeit und Beweglichkeit. Betroffene Kinder brauchen Geduld, bis sie Situation für Situation eine gute innere Haltung und hilfreiche Reaktionen finden. Das macht Begegnungen mit der Zeit immer leichter und sicherer.

Vereinfachungen

Um Ihnen ein angenehmes Leseerlebnis zu bieten, habe ich mir einige Vereinfachungen erlaubt. Genau genommen müsste ich häufig schreiben: »Ihre Mutter oder Ihr Vater, Ihre Schwiegermutter oder Ihr Schwiegervater, und auch andere Elternfiguren, wie ein Stiefvater oder auch eine ältere Schwester, die eine Mutterrolle übernommen hat ...« Doch das möchte niemand mehr als einmal lesen. Ich schreibe daher »Eltern« und meine alles andere mit. Darin liegt noch eine weitere Vereinfachung, die einen psychologischen Grund hat. Eltern, die nicht schwierig sind, korrigieren sich gegenseitig. Wenn sich eine Mutter zum Beispiel vereinnahmend verhält, schaltet sich der Vater ein und hält dagegen: »Lass mal, Schatz. Unsere Kinder dürfen und sollen doch ihren eigenen Weg gehen.« Wenn sich ein Vater überkritisch äußert, wird ihn die Mutter mäßigen: »Walter, mach dich nicht zum Maß aller Dinge. Julia sind andere Dinge wichtig und das ist in Ordnung so.« Stachlige Eltern sind also auch deshalb stachlig, weil sie einander nicht korrigieren. Wenn Sie also noch beide Eltern haben und diese zusammenleben, bedeutet »grenzüberschreitende Eltern« genau genommen: »beide Eltern, die Grenzen ihrer Kinder überschreiten, jedoch häufiger ein Elternteil, das Grenzen überschreitet, und ein anderes, das dies unterstützt, verharmlost oder ignoriert«. Doch auch hier reicht es, wenn man sich das einmal bewusst macht.

Religiöse Überraschungen

»Stachlige Eltern und Schwiegereltern« ist in einem Verlag erschienen, der sich vor allem an kirchlich geprägte Leserinnen und Leser richtet. Sie schätzen, wenn ein Thema auch vom Glauben her betrachtet wird. Wer dieses Buch in einer christlichen Buchhandlung gekauft hat, weiß, was sie oder ihn erwartet. Genauso, wer in einem christlichen Medium auf das Buch aufmerksam geworden ist. Doch heute ist jeder Titel auch im Internet auffindbar. Dann kann es zu Überraschungen kommen wie der, die ein Leser in einer Online-Bewertung meines Buches »Stachlige Persönlichkeiten« beschreibt: »Die Geschichten mit Jesus sind für einen Christen vielleicht ganz nett, ich fand es belanglos und ich finde ein ganzes Kapitel über Religion hat in so einem Buch nichts zu suchen.« Daher bitte ich um Nachsicht, falls Sie von den Unterkapi-

teln überrascht werden, die sich mit der spirituellen Seite des Themas befassen. Sie können das jeweilige Unterkapitel überspringen. Doch Sie können es auch lesen und sich dabei fragen, wie Sie die spirituelle Frage, die dort aufgeworfen wird, von Ihrer Weltanschauung her beantworten. Das kann sehr spannend sein. Im Umgang mit Eltern und Schwiegereltern stellt sich zum Beispiel oft die Frage, wie hoch der Wert »Wahrheit« zu veranschlagen ist und wie viel es kosten darf, Eltern und Schwiegereltern die Wahrheit zuzumuten. Eine Frage wie diese wird nie wissenschaftlich zu beantworten sein. Sie ist spirituell in dem Sinne, dass sie über das Erforschbare hinausgeht. Um hier einen Standpunkt zu finden, muss man nicht unbedingt an Gott glauben. Deshalb könnten die Abschnitte zu spirituellen Fragen auch dann inspirierend sein, wenn Sie nicht aus der christlichen Tradition schöpfen, sondern eigene Antworten darauf suchen.

Gemeinsam mit Ihnen auf dem Weg

In stacheligen Angelegenheiten habe ich inzwischen mehrere Hundert Menschen persönlich begleitet. Ich bin Tausenden auf Vorträgen und Seminaren begegnet und fühle mich mit Zehntausenden Leserinnen und Lesern verbunden. Warum ich mich über jede befreiende Erfahrung mitfreuen kann, ahnen Sie am Ende dieser Einleitung. Wenn Sie mit mir auf dem Weg bleiben wollen, tragen Sie sich gerne in den Stachel-Newsletter ein, den ich etwa alle sechs bis acht Wochen versende.

<https://www.stacheln.com/newsletter>



Und nun: Befreien wir uns auf kluge und liebevolle Weise von schlechter Behandlung, die wir nicht verdient haben! Leben wir versöhnte Beziehungen, in die nur die finden, die innere Freiheit gewonnen haben! Schenken wir denen unsere Leidenschaft und unseren Einsatz, die etwas damit anfangen können!

Auf diesem Weg mit Ihnen verbunden

Ihr

Jörg Berger

Wenn Eltern Grenzen überschreiten



Erwachsene Kinder – gibt es das eigentlich? Kann man zu seinen Eltern eine Beziehung auf Augenhöhe führen? Oder bleiben Kinder immer Kinder und Eltern immer Eltern? Wenn die Beziehung stimmt, lassen sich auch erwachsene Kinder von ihren Eltern umsorgen, einen Rat geben und unterstützen. Trotzdem respektieren Eltern die Sicht ihrer Kinder auf das Leben und deren ganz eigenen Lebensweg. Erwachsene Kinder fühlen sich dann ernst genommen und gleichwertig. Doch leider gelingt das nicht immer. Dann regieren Eltern noch immer in das Leben ihrer Kinder hinein. Beispiele dafür finden Sie in der Checkliste.

Checkliste »Grenzüberschreitungen«

- Versuchen Ihre Eltern, Ihre Entscheidung zu beeinflussen?
- Stellen Ihre Eltern manchmal mehr Nähe her, als Ihnen lieb ist?
- Ignorieren Ihre Eltern Ihre Wünsche, zum Beispiel bei Besuchen?
- Verheimlichen Sie manches vor Ihren Eltern, damit Sie nicht mit Ratschlägen bedrängt werden?
- Reagieren Ihre Eltern beleidigt, wenn Sie auf Ihren eigenen Sichtweisen und Entscheidungen bestehen?
- Setzen Ihre Eltern manchmal Dinge durch, mit denen Sie sich nicht wohlfühlen?
- Riskieren Sie unangenehme Auseinandersetzungen, wenn Sie den Wünschen Ihrer Eltern nicht nachgeben?

Wenn Sie zwei oder mehr dieser Fragen bejahen, überschreiten Ihre Eltern manchmal ihre Grenzen. Wie sich das auswirken kann, zeigen die folgenden Lebensgeschichten.

Einfluss, der einfach zu weit geht

- **Nähe erzwingen.** Nathalie fährt nicht gerne nach Hause, obwohl sie den Grund dafür nicht recht fassen kann. Es sind viele kleine Dinge, die ihr unangenehm sind. Ihre Mutter umarmt sie zum Beispiel überfallartig. Es gibt kein Lächeln, keinen netten Moment vorher. Die Mutter wartet kein Zeichen ab, ob Nathalie auch nach einer

Umarmung zumute ist. Sie bringt ihr außerdem kleine Mahlzeiten aufs Zimmer, obwohl Nathalie schon als Jugendliche dagegen protestiert hat. In Gesprächen fühlt sich Nathalie von ihrer Mutter ausgefragt. Wenn sie wieder nach Hause fährt, fühlt sich Nathalie mitgenommen und ausgelacht. Kann es sein, dass man die eigene Mutter am liebsten nicht mehr sehen will? Noch dazu eine Mutter, die sich so viel Mühe gibt?

- **Nicht loslassen.** »Schon wieder ist Ulf am Telefon«, denkt sich Tanja. Es ist bereits das zweite Mal, dass seine Mutter heute anruft. Tanja blickt auf die Uhr. Sie wollten sich doch noch zusammensetzen und den Abend bei einem Glas Wein ausklingen lassen. Jetzt ist es eigentlich zu spät dafür. Es gab schon so viel Streit wegen der Schwiegermutter. Ulf sitzt zwischen den Stühlen.
»Jetzt mache ich den Wein auf, oder?« Ulf klingt schuld bewusst. Trotzdem fügt er hinzu: »Samstag muss ich unbedingt noch mal zu Hause vorbeischaun.«
»Wo ist denn dein Zuhause, bitte?«, denkt sich Tanja, versucht aber, entspannt zu wirken. Sie will nicht schon wieder streiten.
- **Ins Leben hineinregieren.** Kerstin könnte die Hilfe ihrer Eltern jetzt so gut gebrauchen. Ihr drittes Kind schläft schlecht. Sie geht auf dem Zahnfleisch. Aber es ist eine Katastrophe, wenn ihre Eltern kommen und helfen. In einem unbeobachteten Moment steckt ihre Mutter den Kleinen Süßigkeiten zu. Wenn Kerstin die Schokolade im Mundwinkel sieht und ihre Mutter zur Rede stellt, sagt die nur: »Das war nur ein Stückchen. Du hast doch auch gute Zähne, das Naschen hat dir nichts geschadet.«
Kerstin hat den Vater gebeten, nach der Toilettenspülung zu sehen. Der entkalkt aber lieber ungefragt den Wasserkocher. Er hat heute sein Supermittel mitgebracht. Nach einem solchen Tag mit den Eltern ist Kerstin fix und fertig. Natürlich – es ist einiges erledigt, was sie ohne ihre Eltern nicht geschafft hätte. Aber dass alles nach dem Kopf ihrer Eltern gehen muss, das macht Kerstin so wütend. Ist es die Hilfe überhaupt wert, wenn es Kerstin hinterher schlecht geht?

- **Entscheidungen beeinflussen.** »Ist das wirklich mein Leben, das ich lebe?«, fragt sich Guido und blickt zurück. Als er zwei Semester Physik studiert hatte, wollte er das Studium abbrechen. Er konnte sich nicht für das Fach begeistern. Er fand keinen Draht zu den Mitstudenten. Guido erinnerte sich wieder daran, dass er als Jugendlicher eigentlich Sozialarbeiter werden wollte.

Guidos Vater, selbst Physiker, reagierte entsetzt: »Wie willst du damit eine Familie ernähren? Sozialpädagogik ist doch keine Wissenschaft. Das passt nicht zu dir. Bei deiner Begabung. Sollen wir dir ein Studium bezahlen, das dich am Ende unglücklich macht?«

Guido wurde unsicher.

»Pass auf«, sagte Guidos Vater und klang verständnisvoll. »Solche Studienkrisen erlebt doch jeder mal. Wenn du jetzt durchhältst, sieht es bald wieder anders aus. Wie wäre es, wenn wir dir in den Semesterferien einen tollen Urlaub spendieren? Flieg doch einfach mal mit einem Freund nach Kreta und spann mal richtig aus.«

Zerstreut hat das Guidos Zweifel nicht. Trotzdem ließ er sich überreden. Heute ist er Physiker. Er kommt irgendwie zurecht, aber immer wieder überfallen ihn Zweifel an seinem Leben. Wenn Guido noch mal entscheiden dürfte, würde er seinem Herzen folgen.

Solche Eltern-Kind-Geschichten spielen sich in tausend Varianten ab. Gemeinsam ist ihnen: Auch erwachsene Kinder verlieren ihre Freiheit in der Beziehung zu den Eltern. Sie können sich kaum wehren, denn vieles lähmt die Gegenwehr. Allem voran sind es doch die eigenen Eltern. Man möchte dankbar sein und sie nicht kränken. Die Eltern haben sich außerdem ein Gewohnheitsrecht auf ihre Grenzüberschreitungen erarbeitet. Schließlich haben sie es immer schon so gemacht. Es ist schwer, etwas zu ändern, das schon immer so war. Schließlich zermürben die Auseinandersetzungen. Wenn man dann nicht einmal etwas erreicht: Soll man sich den Kampf nicht lieber sparen und die Grenzüberschreitungen einfach ertragen? Doch warum bringen Eltern die eigenen Kinder nur so in Bedrängnis?

Ein Familienerbe von Entrechtung und Überverantwortlichkeit

Nicht immer geben grenzüberschreitende Eltern preis, welche Erfahrungen sie geprägt haben. Doch wenn sie das tun, offenbaren sie, wie sie als Kind um ihre Rechte betrogen wurden. Eltern erzählen dann Geschichten von Missbrauch, Demütigung und Ausgrenzung. Es gibt aber auch andere Lebensgeschichten, in denen Kinder ihrer natürlichen Rechte beraubt wurden. Kinder wurden mit einem Übermaß an Verantwortung allein gelassen. Sie mussten sich zum Beispiel um jüngere Geschwister kümmern oder eine erwachsene Person unterstützen, die durch eine Krankheit oder eine Alkoholabhängigkeit hilfsbedürftig war. Ein Kind wird auf unfaire Weise in eine Verantwortung gedrängt und verliert so sein Recht auf Unbeschwertheit und Schutz. Auf solche Erfahrungen kann ein Kind unterschiedlich reagieren. Aber eine Entwicklung ist hier besonders naheliegend. In vielen Kindern formt sich eine kämpferische Bereitschaft, für die eigenen Rechte einzustehen. Sie entwickeln einen starken Willen. Sie treten bestimmend auf und lassen nicht locker, bis sie ihr Recht durchgesetzt haben.

Wo man entrechtet wird, kann ein kämpferisches Verhalten sinnvoll sein. Doch in anderen Situationen ist es eine Überreaktion. Sie raubt anderen, die auf den Kampf nicht vorbereitet sind, ihre Freiheit. Gegenüber den eigenen Kindern braucht man schon gar nicht kämpferisch aufzutreten. Denn die lieben und brauchen ihre Eltern doch und würden fast alles für sie tun. Doch grenzüberschreitende Eltern erleben selbst das Verhalten kleiner Kinder als Kampfansage: ihr Quengeln, ihre Trotzanfälle, ihren Widerspruch. Sie brechen daher den Willen ihrer Kinder, vereinnahmen sie und beeinflussen ihre Kinder so stark, dass sich die Geschichte von Entrechtung in der nächsten Generation fortschreibt.

Wer die Geschichte erahnt, die hinter dem Verhalten grenzüberschreitender Eltern steht, kann sich besser einfühlen. Die Eltern meinen es nicht böse. Sie wollen lieben und suchen Liebe, sind aber in ihrer Geschichte gefangen. Das entschuldigt ihr Verhalten nicht. Aber es erleichtert es, ihnen auf taktvolle, respektvolle und liebevolle Weise Grenzen zu setzen.

Grenzen befrieden

Wer in schwierigen Situationen Grenzen befrieden will, muss sich von einem Irrtum befreien: Probleme löst man durch gute Kommunikation. Diese Vorstellung ist so verbreitet, dass wir sie gar nicht infrage stellen. Doch Kommunikation hilft nur, wenn reife Menschen miteinander sprechen. Denn sie fühlen sich den Regeln der Fairness verpflichtet. Sie haben auch das Wohl des Gesprächspartners im Blick. Probleme mit unfairen Menschen entscheiden sich nicht durch Kommunikation, sondern durch Machtausübung: Wer kann sich im Zweifelsfall durchsetzen? Natürlich gebrauchen wir auch Worte, wenn wir Macht ausüben. Doch dann geht es nicht um Reden und Verstehen. Wir machen durch Worte klar, warum wir im Recht sind und nicht nachgeben werden. Wir kündigen zur Not mit Worten an, welche Folgen ein unfaires Verhalten für den anderen haben wird.

Wenn Reden also keine Erfolgsaussichten hat, dann stehen Sie vor der Frage, ob Sie eine positive Macht haben. Wenn ja, können Sie eine faire Lösung auch gegen den Willen Ihrer Eltern durchsetzen. Wenn Sie jedoch in der Situation, um die es geht, keine Macht haben, dann müssen Sie auch ein unfaires Ergebnis ertragen. Unterschätzen Sie daher niemals, wie wichtig eine gute Machtposition ist. Manchmal kann man nur dann gelassen kommunizieren, weil man sich durchsetzen kann, falls ein anderer die Kommunikation scheitern lässt.

Damit sind wir auch schon zum Kern vorgedrungen: Warum genau leiden Sie unter den Grenzüberschreitungen? Weil Ihre Eltern einfach ihren Willen durchsetzen, ganz gleich, was Sie vorher kommuniziert haben. Wo Sie sich an die Regeln der Fairness halten, Ihre Eltern aber nicht, da herrscht ein Machtgefälle. Ihr Nervensystem registriert das genau und reagiert mit einer Stressreaktion. Die Machtfrage ist die entscheidende Frage dieses Kapitels, auch wenn das traurig ist. Damit stehen Sie vor einer Aufgabe, die Sie selbst nicht gewählt hätten: Sie lernen, die Machtfrage richtig einzuschätzen, eine positive Macht zu ergreifen und diese so liebevoll und fair wie möglich zu gebrauchen.

Den eigenen Weg gehen

Wenn Kinder erwachsen werden, lösen sie sich von ihren Eltern ab. Idealerweise ist das ein natürlicher, entspannter und fröhlicher Pro-

zess. Eltern lassen los, auch wenn ihnen das manchmal schwerfällt. Sie freuen sich, dass ihre Kinder ihren eigenen Weg gehen, und schenken ihnen Rückhalt. Grenzüberschreitende Eltern dagegen machen die Ablösung schwer. Sie reagieren beleidigt, wenn Kinder ihren eigenen Weg gehen. Sie fühlen sich um ihren Einfluss betrogen. Oft machen sie eine bedrückende Rechnung auf: Weil wir für dich da waren, musst du dich nach uns richten. Doch niemand muss aus Dankbarkeit auf ein eigenes Leben verzichten. Die folgenden Tipps helfen dabei, den eigenen Weg auch gegen Widerstand zu behaupten.

Nicht mehr so oft auf Empfang sein. Die Botschaften grenzüberschreitender Eltern kann man mit einer politischen Propaganda vergleichen oder mit der Gehirnwäsche einer Sekte. Wenn man ihr lange genug ausgesetzt ist, beginnt man die Botschaft zu glauben. Deshalb sollten sich Kinder fragen: Wie lange kann ich mich meinen Eltern aussetzen, ohne dass es mich beeinflusst? Dementsprechend lang oder kurz bleiben Kinder zu Besuch. Sie überlegen sich, wie viel sie den Eltern vom eigenen Leben mitteilen. Statt den Eltern lange zuzuhören, wenn sie wieder Einfluss nehmen wollen, wechseln sie das Thema.

Einen eigenen Standpunkt einnehmen. Grenzüberschreitende Eltern machen es ihren Kindern schwer, zu sich selbst zu stehen. Doch die Beeinflussungsversuche Ihrer Eltern können Sie auch stark machen. Denn diese zwingen Sie geradezu, einen Standpunkt einzunehmen: »Das denke ich« – »So fühle ich« – »So bin ich« – »So möchte ich leben«. Machen Sie sich klar, wo Sie stehen, und äußern Sie Ihren Standpunkt kurz, klar und gelassen. Vielleicht argumentiert ein Elternteil dagegen. Doch Sie haben Ihren Standpunkt bezogen. Niemand muss sich für seine Sicht der Dinge entschuldigen, niemand seine Prioritäten rechtfertigen. Diskussionen können Sie taktvoll beenden, indem Sie das Thema wechseln, einen Tee kochen oder einen Ortswechsel vorschlagen. Später lesen Sie noch Tipps, wie Sie darauf bestehen können, dass Ihnen Ihre Eltern keine unnützen Diskussionen aufzwingen.

Eltern taktvoll sagen, dass sie zu weit gehen. Ein hilfreicher Trick heißt in der Fachsprache »Metakommunikation« – wenn ein Gespräch nichts mehr bringt, kann man zum Thema machen, wie man gerade mitei-

inander spricht. Das geht auch, ohne die Eltern zu belehren, zum Beispiel so:

- »Mama, ich bin eine andere Persönlichkeit als ihr. Ich gehöre zu einer anderen Generation. Deshalb werde ich unsere Kinder nach anderen Maßstäben erziehen, als ihr mich erzogen habt. Das ist nicht schlimm, macht euch keine Sorgen. Ihr habt das Recht gehabt, nach eurer Überzeugung zu erziehen. Dieses Recht habe ich auch. Je mehr ihr erwartet, dass ich mich in der Erziehung nach euren Vorstellungen richte, desto mehr frustriert euch das. Das möchte ich nicht, das wäre doch schade.«
- »Papa, ich merke, dass du sehr Anteil nimmst, wie ich das Problem mit meinem Chef löse. Ich habe sogar das Gefühl, dass du dich allmählich ärgerst, weil ich das auf eine andere Weise tue, als du es tun würdest. Du brauchst dich aber gar nicht so verantwortlich zu fühlen. Weißt du, was? Ich bin an dieser Stelle einfach anders als du. Ich denke, fühle und entscheide anders. Das ist gar nicht schlimm. Jeder darf seine Herausforderungen auf seine eigene Weise angehen. Alles andere würde sowieso nicht funktionieren. Mach dir keine Sorgen. Ich komme schon mit dem Ergebnis klar.«
- »Frauke, ich habe den Eindruck, es quält dich, dass ich manchmal anders denke und entscheide, als ihr es in der Familie getan hat. Aber genau deswegen liebt mich euer Lars: Weil ich ihn hier ergänzen kann und mit mir etwas Neues in sein Leben kommt. Mach dir keine Sorgen, wir sind glücklich mit unseren Entscheidungen. Natürlich werden wir dabei auch Fehler machen, aber wir halten zusammen und könnten auch damit umgehen, falls mal etwas schiefgeht.«

Die drei Personen in den Beispielen haben den Vater, die Mutter und die Schwiegermutter taktvoll damit konfrontiert, dass ihr Einfluss zu weit geht. Ihren eigenen Sichtweisen und Entscheidungen haben sie so mehr Raum verschafft. Das lassen selbst grenzüberschreitende Eltern in aller Regel stehen. Schwieriger wird es allerdings, wenn es darum geht, wie man die Beziehung zu Eltern lebt, also zum Beispiel wie Besuche ablaufen und wie man sich gegenseitig hilft. Hier dürfen natürlich beide Seiten mitreden. Doch wie kann das gelingen, wenn Eltern hier auf einem übertriebenen Einfluss bestehen?

Finden Sie Grenzen und Konsequenzen

Persönliche Grenzen verlaufen individuell. In den folgenden Beispielen gebe ich Ihnen Einblick in die Grenzen, die erwachsene Kinder gesteckt haben. In allen Situationen kann man die Grenzen auch enger oder weiter stecken, so wie man es ganz persönlich fair und der Beziehung angemessen findet.

- »Wenn mir meine Mutter aus Sorge Ratschläge gibt, dann ist das o. k. für mich, auch wenn ich mich dabei nicht wohlfühle. Sie meint es ja gut. Aber wenn sie mich mit einem Ratschlag bedrängt und mich zu etwas überreden will, dann geht mir das zu weit.«
- »Mein Vater darf am Telefon auch mal lauter und emotionaler werden, das ist eben sein Naturell. Aber wenn es mir einmal zu viel wird und ich protestiere, dann möchte ich, dass er sich etwas mäßigt.«
- »Meine Eltern müssen nicht alles so machen wie wir, wenn unsere Kinder bei ihnen sind. Aber zwei Dinge gehen absolut nicht: sie Filme für Erwachsene mitschauen lassen oder ihnen Horrorgeschichten von Krankheiten oder vom Krieg erzählen.«

Ein wenig entspannt es schon, wenn man sich seiner Grenzen sicher ist. Aber nur ein wenig. Denn nach den Erfahrungen, die Sie mit Ihren Eltern gemacht haben, stellt sich natürlich die Frage: Was passiert, wenn Sie Grenzen setzen, Ihre Eltern diese aber weiterhin überschreiten? Grenzen können Sie nur behaupten, wenn Sie zur Not eine Konsequenz einsetzen können, die Ihre Grenze verteidigt. Faire, natürliche Konsequenzen wären zum Beispiel:

- »Wenn mich mein Vater weiter mit Ratschlägen bedrängt oder meine Entscheidung beeinflussen will, dann teile ich weniger von meinem Leben mit und wir unterhalten uns eben über andere Themen.«
- »Wenn meine Eltern weiterhin unangekündigt vor der Haustür stehen, dann muss ich sie auch einmal wegschicken, selbst wenn das beiden Seiten wehtut.«
- »Wenn meine Mutter ungefragt Dinge in unserem Haus umräumt, weil sie es anders besser findet, dann treffen wir uns für eine Weile nicht mehr bei uns zu Hause, sondern im Restaurant oder für einen Spaziergang.«

Auf diese Weise befrieden Sie Ihre Grenzen. Entweder respektieren Ihre Eltern die Grenze, oder die Konsequenz verhindert weitere Grenzüberschreitungen. Vielleicht gibt es allerdings Situationen, in denen Ihnen keine gute Konsequenz einfällt. Oder Ihnen ist zwar klar, wie Sie auf die nächste Grenzüberschreitung reagieren wollen, doch die negativen Folgen einer Konsequenz wären zu groß. Dann müssen Sie noch einmal darüber nachdenken, ob Sie Ihre Grenzen nicht doch an einer anderen Stelle ziehen. Das ist in folgendem Beispiel geschehen.

Nehmen wir an, Ihre Mutter stellt neugierige Fragen über Ihr Leben und dringt in Ihre Privatsphäre vor. Die Grenze wäre dann: Ich entscheide selbst, was ich von mir erzähle. Doch Ihre Mutter betreut Ihre Tochter an zwei Nachmittagen. Sie fragt Ihre Tochter geschickt aus und erfährt auf diese Weise Dinge, die Sie lieber für sich behalten würden. In dieser Konstellation können Sie kaum verhindern, dass Ihre Mutter Ihre Tochter ausfragt. Natürlich dürfen Sie Ihre Mutter bitten, dies nicht zu tun, und erklären, warum Sie sich damit nicht wohlfühlen. Aber wenn Ihre Mutter diese Grenze nicht akzeptiert, können Sie nichts tun. Denn vermutlich wollen Sie weder auf die Betreuung verzichten noch Ihrer Tochter die schönen Stunden mit der Oma nehmen. In solchen Fällen können Sie die Grenze anders ziehen, zum Beispiel so: »Es ist zwar nicht in Ordnung, wenn meine Mutter unsere Sarah ausfragt, aber dann leben wir eben eine Weile transparenter als uns lieb ist. Aber wenn meine Mutter so frech ist und mit mir auch noch über das reden möchte, was sie von Sarah erfahren hat, dann stoppe ich das Gespräch. Das kann ich durchsetzen.« Diese Grenze – kein Gespräch über Themen, die Sie für sich behalten wollen – können Sie nun behaupten. Dazu stehen Ihnen einige faire Konsequenzen zur Verfügung: Sie können beharrlich das Thema wechseln, den Raum verlassen, etwas anderes erledigen oder einfach nicht weiter auf das Thema eingehen und das Gespräch so ins Leere laufen lassen.

Die Lösung liegt also in der Wahl der Konsequenzen. Hier klärt sich die Machtfrage. Denn eine Grenze ist nur dann eine Grenze, wenn Sie diese zur Not mit einer Konsequenz behaupten können. Deshalb lohnt es sich, wenn Sie mögliche Konsequenzen sorgfältig bedenken: