

Menschen können sich gegenseitig  
ziemlich auf die Nerven gehen  
– auch innerhalb der Familie.  
Wie kann ein souveräner Umgang  
mit schwierigen Angehörigen  
gelingen?



# Die liebe Verwandtschaft?

VON ULRIKE PETERS

Der Großonkel gibt seine Erlebnisse aus der Nachkriegszeit zum Besten. Der Schwager prahlt mit seinem beruflichen Erfolg. Die Schwester lästert über das Outfit der Cousine. Und die Schwiegermutter kritisiert die Tischmanieren der Jüngsten... Auch wenn diese Beispiele zusammengefasst über-spitzt sind: Treffen mit der Verwandtschaft können geradezu nervtötend sein. Vielleicht stören nur die immer gleichen Geschichten und Gesprächsthemen. Vielleicht treten aber auch alte, ungeklärte Konflikte plötzlich wieder an die Oberfläche. Was also tun, wenn andere endlos palavern, sticheln, beleidigen, lästern, alles besser wissen oder sogar Streit suchen? Sollte man alles einfach hinnehmen und lächeln?

„Nein“, lautet darauf die klare Antwort von Sabine Asgodom, die als Coach in den Bereichen Lebenshilfe und Konfliktberatung arbeitet. In ihrem Buch „Der kleine Konflikt-Lösungs-Coach“, erschienen 2015 im Kösel Verlag, schlägt sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten vor, die bei schwierigen Situationen mit Geschäftspartnern, Nachbarn, Freunden, zwischen Kulturen und eben auch innerhalb der Familie helfen können. „Manchmal wird aus einem winzig kleinen Kieselstein des Ärgers ein riesiger Felsbrocken, der jegliche Kommunikation verhindert“, beschreibt sie die mögliche Zuspitzung von Problemen. Um dieses Drama zu vermeiden, sei es wichtig, störende Dinge anzusprechen – und zwar sofort, offen und freundlich.

Doch nicht immer ist es möglich, innerhalb der Familie ein offenes und freundliches Gespräch zu führen. Eine Bremerin,

die hier aus Rücksicht auf ihre Kinder Nina genannt werden möchte, erzählt, dass sie seit ein paar Jahren kaum noch Kontakt zu ihrer Schwiegermutter habe. Die Mutter ihres Mannes sei ihr von Anfang an mit Feindseligkeit begegnet. Ihren Mann habe es ebenfalls sehr belastet, wie seine Mutter gegen sie stichelte, sie beleidigte und Unwahrheiten über sie verbreitete. „Unsere Treffen waren immer wie ein Glücksspiel: Mache ich jetzt alles richtig, oder gibt es wieder richtig Stress?“ schildert die 30-Jährige die Situation. Zu einem klärenden Gespräch sei ihre Schwiegermutter nicht bereit gewesen, bedauert Nina. Diese habe ihrem Mann viel mehr zusätzlich das Leben schwer gemacht, indem sie sehr viel Aufmerksamkeit und gemeinsame Zeit erwartete und ihm immer das Gefühl gab, dass es nicht reicht, was er tut. „Für mich ist es besser, ihr nicht zu begegnen“, zieht Nina Bilanz. „Wir sind menschlich einfach nicht auf einer Ebene.“

Die Beziehung zwischen Schwiebertochter und Schwiegermutter sei nicht selten konfliktbehaftet, meint der Systemische Therapeut Kay Leutner aus Hagen im Bremischen. Er beschreibt die Konstellation, zu der Ninas Schilderung passt, als „klassisches Drama-Dreieck“. Zu Spannungen zwischen Mann, Frau und Mutter käme es oftmals, weil Überzeugungen und Vorstellungen aus zwei verschiedenen Herkunftsfamilien aufeinandertreffen. „Wenn eine Partei sehr rigide ist in ihrer Haltung, ‚Mein Weg ist der richtige‘, wird es kritisch“,

meint Leutner. Kommt es zu Problemen zwischen den beiden Frauen, steht der Mann zwischen den Stühlen. Er spielt bei der Lösung so eines Konflikts laut Leutner eine wichtige Rolle: Ist er bereit, klar Position zu beziehen? Wenn der Sohn keine Grenzen setzt, kann es schwierig werden und sogar eskalieren, hat der Therapeut erlebt. „Das Wesentliche ist, dass der Sohn, aber auch das Paar gemeinsam, deutlich seine Grenzen vermittelt. Die Schwiegermutter wiederum darf lernen, diese zu respektieren.“ Leutner rät seinen Klienten: Werden Sie sich über Ihre Rolle

in der Beziehungskonstellation klar. Kommunizieren Sie Ihre Bedürfnisse. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Bedürfnisse und Grenzen akzeptiert werden.

Die eigene Grenze zu finden und anderen gegenüber klar zu zeigen, sei ein wichtiger Schritt im Zusammenhang mit familiären Konflikten, so Leutner. Wenn ein Mensch jedoch nicht so aufgestellt sei, dass er demjenigen, der ihn immer wieder triggert, begegnen kann, dann sei Distanz ein legitimes Mittel. „Ich bin nicht für einen kompletten Kontaktabbruch, aber es kann helfen, sich für eine bestimmte Zeit zurückzuziehen“, findet der Therapeut.

Häufig entsteht familiärer Stress im Zusammenhang mit größeren Familientreffen. Sie hätten Leutner zufolge ein spezielles Konfliktpotenzial, weil dabei Menschen aufeinandertreffen, die eng miteinander verbunden sind und in unterschiedlicher Weise eine gemeinsame Geschichte haben. Da würden schnell alte

Verhaltensmuster und Befindlichkeiten wieder hervorbrechen, meint er. Und es könne sich zeigen, was so alles unter den Teppich gekehrt wurde.

Die Weihnachtsfeiertage sind für zahlreiche Familien besonders stressbehaftet. „An dem Fest hängen extreme Erwartungen“, weiß Leutner. Klar: Weihnachten ist das Fest der Liebe, man verteilt und erhält Geschenke, man hat intensive Vorbereitungen, alles muss passen und alle sollen sich freuen. „Auch der öffentliche Trubel im Handel und in den Medien baut Druck auf“, hat Leutner beobachtet. Und wenn dann jemand enttäuscht ist, gibt es schlechte Stimmung.

Der Therapeut empfiehlt, dass sich die Familie rechtzeitig zusammensetzt und bespricht, wie gefeiert werden soll. Sein Tipp: Eine Verabschiedung alter Familientraditionen, wenn diese nicht mehr von allen Beteiligten gemocht werden. Die Entwicklung neuer Rituale. Die gemeinsame Suche nach Lösungen.

Wichtig sei ferner, dass man sich im Vorfeld von Familientreffen einmal klarmache, welche Auslöser für Konflikte es eventuell geben könnte, denn: „Wer seine Trigger kennt, kann besser damit umgehen“, rät Leutner. „Außerdem sollte man akzeptieren, dass man sein Gegenüber nicht ändern kann.“ Sich nicht zu treffen oder eine Feier zu verlassen, könne vielleicht in einer konkreten Situation helfen, sei aber keine dauerhafte Lösung. Gelassenheit hilft.

Auch Autorin Asgodom rät dazu, Meinungen austauschen, Standpunkte zu besprechen und nach Kompromissen zu suchen. Und wenn etwas schlecht lief, nicht nachzutragen. „Die Akzeptanz ist ein erster Schritt“, sagt Leutner, „und das Verzeihen ist die Königsdisziplin.“

„Man sollte akzeptieren, dass man sein Gegenüber nicht ändern kann.“

Kay Leutner, Familientherapeut