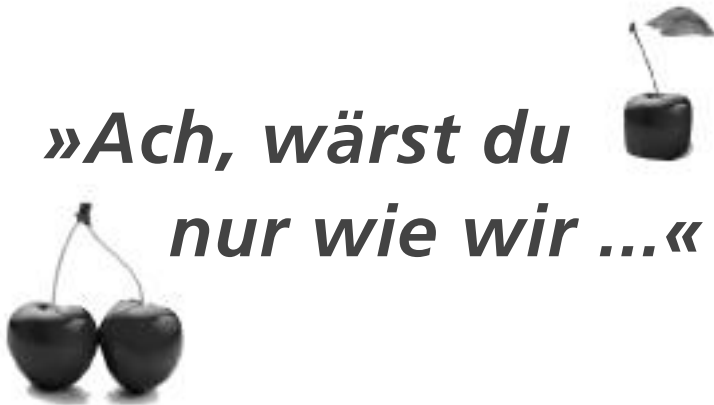


Andreas Franz Himmelstoß

»Ach, wärest du nur wie wir ...«

Andreas Franz Himmelstoß



Schwiegereltern und Schwiegerkinder –
ein kompliziertes Verhältnis

Kösel

Spirituelle Lebensimpulse

Dauerhaftes Glück können wir nicht in unserem Lebensstil finden, sondern nur in uns selbst. Andreas Franz Himmelstoß und seine Frau Andrea Engel-Himmelstoß vermitteln mit diesem liebevoll gestalteten Buch ein lebbares Stück Spiritualität im Alltag und zeigen, wie wir zufriedener leben. Ein kleiner Schatz auch zum Verschenken!

Erhältlich sind die *Spirituellen Lebensimpulse* direkt bei den Autoren:

om@unsereseminare.de
www.unsereseminare.de



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken White liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: fotolia, Liv Friis-Larsen/Frank Boston
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30779-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Einführung	9
Familiendynamiken als Schlüssel zur Heilung	13
Der Schlüssel liegt in Ihnen	13
Wenn der Schlüssel bei mir liegt – bin ich dann »schuld«?	15
Steffi – die »arrogante« Schwiegertochter.	17
Werte und Weltanschauungen dürfen sich unterscheiden	20
Die Werte der Herkunftsfamilie.	22
Die stille Bedrohung: Du bist so anders als ich	24
Ist es schwieriger, das Leben vor sich oder hinter sich zu haben?	26
Manfreds Eltern: Die Wiederkehr des Verdrängten.	28
Steffi: Die zwanghafte Wiederholung seelischer Schmerzen	30
Manfred: Schuldig im Sinne der Anklage	31
Der Maskenball des wahren Herzens	34

Die Maskengarderobe öffnet sich	36
Warum wir lieben, wen wir lieben, und warum die Schwiegereltern immer genau die Richtigen sind	42
Armins Schwiegereltern und das Schicksal seines Großvaters	43
Der Partner oder die Schwiegereltern als Trainer	47
Susanne: Die Freikämpferin für Mann und Leben . .	50
Rangfolge, Ordnung und die Würdigung des Kreises	52
Wo der Vorrang der Früheren nicht greift	55
Richard: »Ich trag es mit dir, Mama«	58
Projektion ist ein Schatz für Selbsterkenntnis	60
Die segensreiche Haltung aller Beteiligten	62
Achtsames Verhalten zur Würdigung aller Familienmitglieder	68
Wer nur gibt, macht andere böse	72
Wenn Eltern leiden: »Mein Kind hätte es besser verdient als mit diesem Partner«	75
Schwarze Schafe: Ausgegrenzte und Abgewertete werden unbewusst zurückgeholt	75
»Scheitern« und Konflikte als Abnabelung	78
In der Hölle muss man glauben, was man denkt . . .	83
Weitergereichter Schmerz – ein unsichtbares Gift . .	85
Verdichtete Einsichten	87

**Bedürfnisse achten,
gewaltfrei kommunizieren 89**

Peter: Der nicht Aufgenommene 89

»Jetzt verstehe ich dich« – ein Rollengespräch
zwischen Peter und seinem Schwiegervater 90

Sie entscheiden, was Sie hören 99

Bedürfnisse erkennen – Gefühle und Verhalten
verstehen 100

Bedürfnisse, die uns alle verbinden. 104

Die verbindende Wahrheit *hinter* dem Urteil 106

Bedürfnisse sehen statt über Strategien urteilen . . . 108

Wie fühlen wir wirklich – und warum? 114

Zerrissenheit bedeutet Unklarheit in den
Bedürfnissen 120

Geduld: Sprechen Sie erst nur mit sich selbst 122

Ihrem Umfeld zuliebe: Seien Sie authentisch 123

Wann das Gespräch aktiv suchen? 126

**Wenn Früheres in uns und unseren
Beziehungen wirkt 129**

Von denen, die Platz gemacht haben –
die Auswirkung Früherer 129

Das unerträgliche Glück auf Kosten anderer 133

Was hilft, das Glück auszuhalten – Früheres und
Schweres achten 135

Hanna und Karl – »Der Ersatzsohn«	141
Die Schwiegereltern sind auch im Partner	144
Wertekonflikte und die Lösung für die Eltern.	145
Das Beziehungs- und Familiengewissen	147
Warum Familienaufstellungen wirken	149
Der Deckblatteffekt – wie selektive Wahrnehmung Ehen zerstört	151
Die Notbremse ziehen	154
Parteilichkeiten beenden	156
Wann ist Trennung eine gute Lösung?	158
Die Kraft des Geistes und des Herzens	161
Mentale Übungen – ein mächtiger Schlüssel zu Wandlung und Heilung.	161
Den inneren Boden für positive Veränderung bereiten	164
Gute Wünsche und der Gruß des wahren Wesens.	169
Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich	171
Ausklang: Ein Lied auf die Liebe.	172
Dank	175
Quellen und Literaturhinweise	176

Einführung

Was alle Menschen in der Tiefe gleich haben, ist der Wunsch nach Glück. Und das tiefste Glück erfahren wir über Wege, die unser Herz berühren – daher haben auch all unsere Beziehungen so viel Gewicht in unserem Leben, auch wenn viele das nicht gerne wahrhaben wollen. Konflikte und Spannungen in und zwischen Familien sind für alle Beteiligten tief schmerzhaft. Von den Enkeln über das Elternpaar bis zu den Groß- oder Schwiegereltern. Oft verbirgt sich dieser Schmerz zwar dann hinter Groll, Vorwürfen, Wut oder Rückzug und Resignation. Genauer hingeschaut wünschen sich alle Beteiligten in der Tiefe jedoch Frieden, Verbundenheit, Freude und Leichtigkeit miteinander. Und sie leiden darunter, wenn es nicht so ist. Auch in den Anfängen der Menschheit waren wir immer als Stämme, als große Familien orientiert.

Eltern lieben ihre Kinder. Kinder lieben ihre Eltern. Partner lieben sich. Großeltern lieben ihre Enkel. Enkel lieben ihre Großeltern. Wenn diese Liebe nicht sichtbar und fühlbar ist, sind Bedingungen vorhanden oder gestaltet worden, die diese Liebe nicht ausgelöscht haben, sondern sie nur verbergen, wie die Sonne hinter Wolken. Liebe und Verbundenheit können nicht wirklich weg sein. Sie können nur in nicht fühlbare und sichtbare Bereiche abrutschen und zurückweichen. Auslöschar ist die Liebe nicht, da sie unser wahrer Wesenskern ist. Ausnahmslos bei jedem Menschen. Dessen bin ich vollkommen überzeugt.

Welche Umstände führen also heute zu so vielen Spannungen und Leiden zwischen den Generationen, in Familien und Paarbeziehungen? Scheitert manches Paar oder

manche Jung-Familie auch daran, wenn es Überkreuz-Spannungen zu den Schwiegereltern gibt, und was sind die Hintergrundbedingungen für die Entstehung solcher und anderer Konflikte? Welche Einsichten und auch Übungen können uns dienlich sein, Segensreiches ins Fließen zu bringen, die Liebe und Wertschätzung zu bewahren und Frieden wieder greifbarer zu machen in unserem nahen und liebsten Umfeld? Das ist Anliegen und Ursprung dieses Buches.

Warum sind Schwiegereltern, -töchter und -söhne »unvermeidbar«? Der Strom des Lebens ist bildlich betrachtet von weit her weitergereicht worden und zu uns gekommen. Zu Ihnen, zu mir, zu Ihrem Partner, zu Ihren Kindern. Wie ein Fluss jedoch die Tropfen der Quelle und auch Spuren aus allen Landschaften enthält, durch die er fließt, so enthalten auch Sie die Essenz Ihres Vaters, Ihrer Mutter und der familiären »Landschaft«, durch die das Leben in Ihrer Familie geflossen ist. Und Ihr Partner, Ihre Partnerin enthält die Essenz seiner/ihrer väterlichen und mütterlichen Quellen und seiner/ihrer familiären Landschaft.

Wenn wir einem Menschen begegnen, den wir lieben oder lieben lernen, dann haben wir »unvermeidbar« auch gewissermaßen eine Liebesbeziehung zur Mutter des geliebten Menschen und zum Vater des geliebten Menschen – auch wenn diese Aussage manchen vielleicht erst einmal abwegig erscheint. In Ihrem Partner haben Sie mit seinen beiden Eltern und deren Herkunft Verbindung, unausweichlich. Und im Partner Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter haben Sie es mit allen Vorfahren von diesem oder dieser zu tun – es ist nicht nur ein Kind, das in Ihre Familie hineingeheiratet hat. Nein, wenn Sie es so betrachten würden, wäre dies eine gewisse Ausblendung seiner Herkunft und Sippe.

Denn die Eltern und auch deren Vorfahren sind in jedem Menschen mit all ihren Werten, Sichtweisen und Er-

fahrungen gegenwärtig. Daran kommen wir nicht vorbei, auch wenn viele Paare, Eltern und Schwiegereltern sich so verhalten, als könnten sie dies. Die unzähligen Paare und Familien, die unter Generationskonflikten leiden, die weltweiten Trennungsstatistiken von Paaren und die vielen innerlich bereits Getrennten, die in den Statistiken gar nicht erscheinen, sagen uns jedoch eindeutig, was in dieser Welt nicht funktioniert.

Dieses Buch ist geschrieben für Männer, Frauen und Paare, die in ihrer Beziehung leiden oder an schwierigen Beziehungen zu einem oder beiden Schwiegereltern zu tragen haben. Ebenso richtet sich das Buch an Schwiegereltern, die in Spannungsfeldern zu einer Schwiegertochter, einem Schwiegersohn oder ihrem leiblichen Kind stehen.

In diesem Werk werden Ihnen *vier Wege beziehungsweise Sichtweisen* begegnet, Ihre Beziehungen, Ihre Konflikte, die Verhaltensweisen der Beteiligten und die Hintergründe verstehen zu können und Auswege zu erkennen: erstens der Weg, all Ihre Lebenskulissen und Konflikte als einen Wink des Lebens zu begreifen, eine Altwunde in sich selbst erkennen und heilen zu können. Zweitens der Weg, über systemische Einsichten zu erkennen, dass in Beziehungs- und Familiensystemen oft ganz verborgen Bedingungen und Einflüsse wirksam sind, aus denen wir uns nur befreien können durch Kenntnis dieser Wirkkräfte und durch Demut im Herzen. Drittens der Weg, über die Einsichten aus der Gewaltfreien Kommunikation tiefer sich selbst und andere in ihrem Verhalten und Fühlen verstehen und achten zu lernen. Der vierte Weg ist, Ihre Beziehungen durch mentale Übungen, also auch durch die Kraft des Geistes und des Herzens, positiv zu beeinflussen.

Hintergründe werden somit aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und mögliche Auswege aus oft verfahrenen Familiensituationen gezeigt. Dafür werden Beispiele aus dem wahren Leben verwendet. Um die Anonymität zu wahren, sind die Fälle jedoch teils gering-

fällig abgewandelt und die Namen geändert. Die Psychodynamik bleibt jedoch in allen Fällen klar erhalten.

Ich möchte Sie hiermit herzlich einladen, auch die Fallgeschichten zu lesen, die scheinbar nichts mit Ihnen zu tun haben, da anhand dieser Beispiele viele Zusammenhänge und Hintergründe erklärt werden, die für jeden Menschen, jede Familie und jedes Paar wesentlich und wichtig zu verstehen sind. Manchmal mag Ihre Situation identisch, teils vielleicht ähnlich sein, vielleicht nur mit vertauschten Rollen. Und manchmal erkennen wir eine eigene Betroffenheit nicht bewusst, unsere Seele versteht während des Lesens jedoch etwas Tieferes, und so kann auch etwas in Frieden kommen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen Frieden in Ihrer Familie.

Familiendynamiken als Schlüssel zur Heilung

Der Schlüssel liegt in Ihnen

Auch wenn es wenige gerne zugeben: Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sind uns neben unserer Gesundheit am wichtigsten auf dieser Welt. Wer spürt noch Freude an einer Beförderung, am Arbeitsplatz, an Erfolgen privater, beruflicher oder sportlicher Art, an seinem Haus oder Auto, an seiner Figur oder welchen äußeren Dingen auch immer, wenn der Haussegen schief hängt?

Dann wird alles andere schnell relativ, wir fühlen uns bedrückt, belastet oder durch Ärger und Hadern anderweitig unserer Lebensfreude beraubt. Und da haben die meisten Menschen gelernt, sich in eine Sackgasse zu manövrieren. Diese Sackgasse hätte als Namen vielleicht »Der-andere-ist-verkehrt-Weg« oder »Es-sollte-anders-sein-Straße«.

Wir haben gelernt, in Konflikten andere Menschen als das Problem anzusehen. Wir werten, beurteilen und sehen meist den scheinbar einfachen, aber immer unmöglichen Weg: Ganz einfach, der oder die andere muss sich halt ändern! Dann wäre das Problem gelöst. So halten wir uns insgeheim also für richtig und den Konfliktpartner für falsch. Oder wir werten uns selbst ab und erklären uns für den Hauptschuldigen, der eben einfach anders sein sollte, aber leider nicht ist.

Vielen mag dies nicht so bewusst sein. Aber mal ehrlich: Sind Sie ein Mensch, der in einem Konflikt sich Zeit nimmt, eventuell Hilfe und Gespräche mit anderen sucht,

um in sich die Ursachen des Konflikts herauszufinden? Sind Sie der Mensch, der sich fragt: »Warum bin ich in diesen Konflikt geraten? Was ist mein Anteil an dieser Situation, und vor allem: Was kann ich lernen und welches Thema in mir darf ich gerade lösen anhand dieser Situation?« Sind Sie ein Mensch, der den Mut hat, beide Hände mit geschlossenen Augen ans Herz zu legen mit der Frage »Welchen Schmerz berührt dieser Konflikt in mir?«. Sind Sie fähig und willig, an den Masken Ihres Konfliktpartners vorbei auf seinen wahren Wesenskern zu blicken, auf das lebenswerte reine Wesen? Haben Sie das Einfühlungsvermögen und das Bewusstsein, reinzufühlen, was im Herzen Ihres Konfliktpartners wirklich vor sich geht? Wenn ja, meine höchste Gratulation! Denn dann haben Sie eines tief erkannt: Der Schlüssel zur Veränderung liegt immer in Ihnen selbst.

Wenn Sie diese Erkenntnis bereits verinnerlicht haben, ist das wunderbar. Dann hätten Sie Opfer- und Täterdenken in dieser Welt hinter sich gelassen – sprich, die fatale Grundannahme, dass in einem Konflikt immer einer schuld sein muss. Sie wären ein eigenverantwortlicher Mensch geworden, der fähig ist, Konflikte aller Art wirklich lösen zu können. Was definitiv nicht funktioniert, ist, andere oder sich selbst zu bewerten und Schuld zuzuweisen. Dann wären entweder Sie selbst »schlecht« und könnten nur noch gebückt und nicht mehr ebenbürtig wandeln und handeln oder der andere Konfliktpartner wäre der ernannte Böse und wir könnten uns mit gutem Gewissen im Recht fühlen und auch schlimm verhalten.

Ebenso lähmt es, eine Situation als unabänderlich zu erleben und uneigenverantwortlich darauf »warten« zu müssen, bis die Situation sich ändert. Damit drehen wir uns im Kreis, verlängern und intensivieren Leiden und befinden uns in den oben genannten Sackgassen des Le-

bens. So haben es aber die meisten von uns gelernt. Dieses innere und dann auch äußere Konfliktverhalten erscheint uns so normal, dass wir es meist gar nicht selbst bemerken.

Wenn wir kraftvoll leben und wirken wollen, braucht es Eigenverantwortung. Nur das gibt uns die Kraft, Situationen auch aus uns selbst heraus wieder zu verändern, neu zu gestalten oder Unabänderliches ins Herz zu nehmen – sei es ein schicksalhaftes Ereignis oder eben einen Menschen, so wie er geworden ist. Nur so können wir liebevoll sein in dieser Welt, zu uns und zu anderen.

Wer kraftvoll leben und wirken will,
braucht Eigenverantwortung.

Wenn der Schlüssel bei mir liegt – bin ich dann »schuld«?

Eine erste wesentliche Kernaussage dieses Buches lautet also: Egal, mit wem Sie einen Konflikt haben und welcher Art er ist, die Ursache und auch der Ausweg liegt wie ein goldener Schlüssel in Ihnen. Das ist für manche nun sicher starker Tobak, weil sie daraus hören oder lesen: »Aha. Ich soll also wieder schuld sein!« Das ist es aber nicht, was ich geschrieben habe. Wie wir im ersten Familienbeispiel gleich sehen werden, spiegelt die Situation als Gesamtheit für jeden Einzelnen etwas Besonderes und etwas Unterschiedliches im Kern wider. Jeder Einzelne kommt an ein eigenes, tiefes Thema innerhalb solch eines Konflikts.

Nur ist nicht jeder mit dem Bewusstsein beschenkt, dies für sich nutzen zu können. Sie könnten es bald sein. Wenn im nachfolgenden Beispiel der Schwiegervater einen Weg findet, tief in sich hineinzuspüren und zu erkennen, worum es für ihn in diesem Konflikt wirklich geht, dann

hat er den goldenen Schlüssel in sich gefunden, der zu einem entspannten Verhältnis mit seiner Schwiegertochter und seinem Sohn führt. Und wenn Steffi, die Schwiegertochter, diesen Weg geht, findet sie den goldenen Schlüssel in sich. Das gilt ebenso für die anderen beteiligten Personen. Wenn nun in einem System aber nur einer wach wird und alle aufkommenden Konflikte in sich zu lösen sucht (und ihm dies vielleicht auch größtenteils gelingt), kommt oft ein Gedanke, der uns Wertschätzung, Sinnhaftigkeit und Ebenbürtigkeit kosten kann: Bin denn immer ich schuld mit meiner Geschichte? Nein. Bitte ersparen Sie sich diesen Gedanken!

Jeder Mensch trägt immer den Schlüssel zu einer Situation in sich. Wer den Schlüssel findet, hat sich wieder eine Tür zu seinem wahren Wesen hin weiterentwickelt. Es ist ein Geschenk, die Türen zu durchschreiten, auch wenn die Korridore dorthin teils wahrlich zum Davonlaufen sind. Wenn die anderen ihre Entwicklungschancen noch nicht erkennen, werden Sie daran kaum etwas ändern. Erkennen Sie aber das Geschenk des goldenen Schlüssels: Wenn Sie das zugehörige Thema in sich erlösen, erscheint eine neue, schönere und genau betrachtet höhere Welt. Wenn es Ihnen hilft, betrachten Sie Ihr Umfeld als intensive Seminargruppe mit hoch geschultem Schauspielpersonal. Alle möchten nur eines: Sie an Ihre Themen bringen, damit Sie heil werden können. So ein Intensivseminar wäre in Wirklichkeit unbezahlbar!

Wie können wir aber nun zu so einem eigenverantwortlichen Menschen werden, der Lebensaufgaben und Konflikte wirklich meistern kann? Nun, als Erstes braucht es gewiss die Entscheidung, es werden zu wollen. Wollen Sie? Haben Sie genug gehadert mit dieser Welt, wie sie ist, oder mit Mitmenschen, wie sie eben gerade sind? Irgendwann ist die uns geschenkte Zeit vorbei und es wäre schade,

Letztlich zählt, ob die Liebe in unseren engsten Beziehungen fließt.

dann auf ein Leben zurückzublicken, in dem es nicht gelungen ist, sich selbst und andere liebevoll zu behandeln und Freude und Verbundenheit in den nächsten Beziehungen fließen zu lassen. Das wird es nämlich sein, was uns alle am Ende unseres Lebens interessieren wird. Nichts anderes wird dann noch wirklich Gewicht haben. Eines Tages wird für uns einzig zählen, ob die Liebe in unseren nächsten Beziehungen fließen konnte.

Wenn wir eigenverantwortlich werden wollen, ist die Schaffung eines neuen Bewusstseins notwendig. Wissen und Einsichten über Hintergründe, über die innere Struktur von uns selbst und anderen Menschen. Ein tieferes Verstehen bringt meist auch schon mehr Frieden und Entspannung mit sich. Aber Sie werden auch aktive Möglichkeiten erhalten, etwas für sich und Ihre Situation zu tun – machtvolle einfache Mittel, die jeder Mensch nutzen kann. Aber schärfen wir erst den Blick und unser Bewusstsein für Hintergründe – und wenn wir genau hinschauen: für die Genialität des Lebens, das uns immer dahin führt, wo Heilung geschehen kann.

Steffi – die »arrogante« Schwiegertochter

In den Familien dieses Beispiels prallen im wahrsten Sinne Welten aufeinander. Eine Frau, die überwiegend in der Welt des Geistes zu Hause ist, heiratet in eine Familie, in der harte körperliche Arbeit die Familie und den Hof erhielt, der dort fast heilig ist und den höchsten Wert darstellt.

Steffi ist freiberufliche Motivationstrainerin. Sie hält Vorträge und gibt Kurse, in denen es unter anderem darum geht, dass die Macht der Gedanken und des Glaubens jede positive Wende in jedem Lebensbereich herbeiführen könne. Ihr Ehemann Manfred ist Mechaniker. Er ist nicht

so aktiv und euphorisch in all diesen geistigen Bereichen, kann Steffi aber gut ihren Weg gehen lassen und sieht auch, dass die Seminare bei ihr und einigen anderen wirklich Früchte tragen. Er stammt aus einem landwirtschaftlichen Hof. Der Hof wurde väterlicherseits über drei Generationen jeweils als Erbe weitergegeben. Die Mutter von Manfred heiratete aus Liebe zu ihrem Mann früh in diesen Hof hinein und arbeitete voll und dementsprechend hart im Betrieb mit. Manfred sagt, sie wäre eigentlich gern Lehrerin geworden. Aber da gab es »keinen Weg«.

Es dauert nicht lange, bis Steffi in ihrer Begeisterung für ihren Beruf und Weg auch die Schwiegereltern inspirieren will. Aber wollen und vor allem können Eltern Steffis Wahrheit, dass alles auch mit Leichtigkeit und in unbegrenzten Möglichkeiten machbar sei, überhaupt hören und annehmen? Hört sich das in deren Ohren nicht eher wie eine Beleidigung dem Hof und den letzten drei Generationen gegenüber an, die alle hart arbeiteten und die Leichtigkeit zu großen Teilen anderen Werten opfereten? Berührt es nicht vielleicht einen alten Schmerz von Manfreds Mutter, die gerne Lehrerin geworden wäre, sich aber dem Mann und dem Hof zu Diensten stellte? Wie hört es sich für jemanden an, der »keinen Weg in diesen schweren Zeiten« sah, seinen Traumberuf zu ergreifen, wenn eine Schwiegertochter nun im Brustton der Überzeugung verkündet, alles sei möglich, für jeden zu jeder Zeit und mit Leichtigkeit? Dabei ist hier nicht die Frage relevant, ob das stimmt, sondern wie sich das für die Eltern Manfreds anhört und anfühlt.

Eine massivere, unsichtbare Bedrohung und Infragestellung des bisher gelebten Lebens kann von außen kaum kommen. Denn wenn Steffis Ansichten und Aussagen als wahr angenommen werden würden, würde sich das bisher gelebte Leben auf dem Hof selbst infrage stellen und man könnte dort in tiefe Depression

Andersartigkeit wird als Selbstschutz oft abgelehnt.

über ein versüßtes, viel zu schwer gelebtes Leben fallen. Andersartigkeit kann manchmal so viel infrage stellen, dass diese zum Selbstschutz abgelehnt wird.

Das Gespräch an diesem Abend wird dementsprechend schnell und nicht sonderlich entspannt beendet – viele Widerstände, Kopfschütteln und Abwehr seitens der Schwiegereltern kennzeichnen den Verlauf. Die Beziehung zwischen Steffi und den Schwiegereltern kippt im Lauf der nächsten Zeit deutlich. Manfreds Vater schimpft bei einem Streit zwischen Vater und Sohn über eine »arrogante Steffi, die überheblich und noch grün hinter den Ohren« sei.

Die gewählten Worte drücken den Schmerz aus, der dahintersteckt: den Schmerz vieler Entbehrungen, den Wunsch nach Wertschätzung für all diese Entbehrungen und das Geleistete, den Schmerz über viele Verluste und Härten des Lebens – wofür Steffi ja noch »zu grün« sei, wohl weil sie äußerlich betrachtet noch keine wirklichen Verluste in ihrem Leben erleiden musste.

Dabei ist, am Rande bemerkt, nicht wesentlich, wie viele äußere und offensichtliche Verluste und Härten ein Mensch im Leben ertragen hat. Wenn ein Mensch beginnt, sich zu seinem Herzen hin zu entwickeln, kann er in sich den Schmerz der Welt finden – und darunter die immer allumfassende Liebe. Es kann also sein, dass ein Mensch sich schon weit mehr dem Schmerz in sich gestellt hat als ein anderer, der äußerlich betrachtet doch schon viel mehr erleiden musste. Ich sage dies hier auch mit Blick auf Steffi, von der ich weiß, dass sie sich schon tief dem Schmerz in sich stellte und von daher gar nicht so »grün« hinter den Ohren ist. Aus der Sicht des Schwiegervaters ist seine Reaktion aber verständlich: Die Eltern Manfreds müssen sich und ihre Familienwerte sowie ihre gewählte Lebensweise schützen.

Natürlich ist die Situation für Steffi ebenso schmerzhaft. Für sie ist das bedrückende Schweigen und Desinter-

esse der Schwiegereltern eine erlebte Ablehnung. Das »zufällige« Aufstehen und den Tisch verlassen, die aus der Luft gegriffenen Themenwechsel, wenn sie von ihrem Beruf und ihren Erfahrungen schwärmen will ... Sie will etwas geben, ihre Freude teilen und begeistern mit dem Wunsch nach Wertschätzung und Verbundenheit. Aber dafür bräuchte es Zeit. Und vor allem erst viel Wertschätzung und Achtsamkeit der Geschichte Manfreds Eltern gegenüber. So werden beiderseits unausgesprochen viele negative Emotionen und Wellen ausgesandt – bis eben dann der jeweils eigene Schmerz der Beteiligten zu Wut und Vorwurf führt und damit zu Konflikten, Streit und verbalen Verletzungen.

Werte und Weltanschauungen dürfen sich unterscheiden

Um die oft so unterschiedlichen Werte und Weltanschauungen anderer Generationen besser verstehen und damit stehen lassen zu können, kann es hilfreich sein, zu wissen, dass gewisse Wert- und Bedürfnisebenen erst aktiv und wach in uns werden, wenn darunterliegende Schichten gesichert erfüllt sind.

Solange lebenserhaltende Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Atmen, Wärme, Sicherheit des Umfeldes, körperliche Nähe etc. nicht sicher gedeckt sind, wie zum Beispiel in Kriegs- oder unmittelbar sich anschließenden Nachkriegszeiten, entsteht nicht der Wunsch und das Bedürfnis, über persönliche Lebens- und Beziehungsthemen nachzudenken und daran zu arbeiten. Ebenso bleibt in solchen Krisenzeiten kaum Raum für persönliche, wirklich individuelle Entwicklung und Freude. Auch Bedürfnisse wie Autonomie spielen dann eine untergeordnete Rolle. Ge-

wichtig ist stattdessen ein neuer Aufbau von Sicherheit und Sinnhaftigkeit. Dies wird größtenteils durch Lebenserhalt und Wiederaufbau erfüllt. Der heutige Luxus, sich persönlicher Entwicklung, Glaubensfragen und Themen der Selbstverwirklichung auch durch Bücher wie diesem zuwenden zu können, entsteht zunehmend erst dann, wenn die oben genannten Grundbedürfnisse sicher abgedeckt sind. Die Zuwendung auf diese nächsten Ebenen hin verursacht aber auch Sinnhaftigkeitskrisen und andere innere Konflikte, weil neue Bedürfnisebenen immer Wachstum im Inneren voraussetzen.

Das ist ein Teil der Problematik, warum die heutige Erwachsenengeneration und deren Eltern beziehungsweise Schwiegereltern oft schwer auf gemeinsame Nenner, auf verbindende Themen und Weltanschauungen kommen. Die Welt ist ebenso anders geworden wie die Probleme in ihr. Oft sitzen die Generationen an einem Familientisch und außer unpersönlichen Themen wie Sport- oder Weltereignissen müssen andere Themen fast gemieden werden. Denn persönliche Themen und Sichtweisen enthalten oft gleich wieder Konfliktpotenzial, weil es den wenigsten gelingt, einfach entspannt die Welt des anderen zu hören, ohne sich gleich selbst dadurch infrage gestellt zu erleben. So ist Verbundenheit, Leichtigkeit und Wertschätzung in vielen Gesprächen zwischen den Generationen und zwischen unterschiedlichen Familien oft schwer oder gar nicht erfüllbar – was letztlich alle Freude kostet. Schade!

Heute müssen wir Verbundenheit, Sicherheit, Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit und Wir-Gefühle meist auf ganz anderen Wegen erfüllen als in früheren Zeiten. Wem dies nicht gelingt, der hat es schwer im Leben. Zudem hat die heutige Generation die auch belastende Freiheit, vieles hinterfragen und hinterdenken zu dürfen, was früher einfach ungeschriebenes Gesetz war. Damals kam man aufgrund des gesellschaftlichen Moraldrucks und vieler ma-

terieller Sorgen und Nöte gar nicht auf die Idee, gewisse Gesellschaftsnormen, Lebensformen, berufliche Möglichkeiten, Beziehungen, Erziehungsstile, Weltsysteme usw. zu hinterfragen. Heute gibt es viel mehr Entwicklungs- und Entscheidungsraum für Männer wie für Frauen in all diesen Lebensbereichen – und damit auch viel Problem- und Konfliktpotenzial. Psychodynamisch sind heute viele unbewusst auch von dem getrieben, worauf die Vorgeneration schmerzlich verzichtet hat. Ich weiß nicht, ob wir es heute wirklich leichter haben – in jedem Fall ist es anders als früher.

Ein Bewerten der Weltanschauungen und Werte einer anderen Generation, Familie oder Person ist in jedem Fall vollkommen unangemessen und auch anmaßend. Das gilt in beide Richtungen: von oben nach unten und von unten nach oben.

Die Werte der Herkunftsfamilie

Für jeden Menschen sind die inneren Werte und Weltanschauungen der Herkunftsfamilie fast etwas Heiliges. Was dort gelebt und geglaubt wurde, ist tiefer in uns verankert, als manche es sich eingestehen möchten. Es geht nicht darum, die eigenen Eltern zu verherrlichen – das würde zu viel Realität ausblenden und auch keine gute Wirkung haben.

Wer sich leichtfertig über die Werte der Eltern erhebt, verliert an seelischer Kraft.

Viele versuchen jedoch aus Schmerz, »besser« und besonders »anders« als die eigenen Eltern zu werden. Das führt im Leben mehr zu einem Kampf als zu einem Gelingen.

Wer sich lapidar und erhaben über die Werte der Eltern erhebt, verliert an seelischer Kraft und hat es schwer im Leben. Das ist leicht erkennbar. Schauen Sie sich Menschen an, die abwertend über die Lebensweise

ihrer Eltern sprechen. Schauen Sie tief in deren Augen und auch etwas auf die Lebensumstände dieser Menschen. Finden Sie dort Glück? Das Leben wie die Seele eines solchen Menschen wird wohl eher einen nicht so glücklichen Eindruck hinterlassen. Das hat einen logischen Hintergrund, denn unsere Eltern sind nun mal zu gleichen Anteilen in uns gegenwärtig – und wie soll ein Mensch in die Selbstliebe und zu Frieden mit sich und seiner Geschichte finden, wenn er in einem inneren »Nein!« zu einem oder beiden Eltern lebt?

Wer wirklich eigene und auch neue Werte entwickeln und einen erfüllenden Weg dabei gehen möchte, kann dies nur, wenn er davor tief und voller Liebe und Dankbarkeit das achtet, was seine Eltern und deren Familien erlebt, gelebt, vorgebnet und gegeben haben. Das ist oft ein langer Weg, bis es in den Tiefen des Herzens auch wirklich stimmt. Aber es ist der einzige Weg zu wirklichem Glück und der Beginn von wirklicher Selbstliebe. Alles andere wird vom Leben selbst offenbar nicht wirklich unterstützt. Auch das ist leicht beobachtbar. Hören Sie hin, wie wirklich Freude und Glück ausstrahlende Menschen, die ihr Leben und ihre Beziehungen gut meistern, über ihre Eltern und die Früheren sprechen. Da ist Dankbarkeit und vor allem Achtung vor den früheren Reihern und deren meist nicht so leichtem Lebensweg zu finden. Und glauben Sie bitte nicht, dass dies nur Menschen gelingt, die eben eine wunderbare Kindheit erlebt haben – Frieden zu schließen, ist mit jeder Familie und Geschichte möglich. Und gerade die Wege, die besonders Schweres beinhalten, haben auch das Potenzial zu einer besonderen Kraft und Tiefe, die daraus auch in Ihnen erwachsen können.

Das wertfreie Hinschauen auf die Andersartigkeit ist also sowohl für Paare als auch für Kinder und die Eltern- generationen von höchster Bedeutung. Erst wenn wir die Andersartigkeit einer anderen Generation, einer anderen Familie mit ihren Werten und Lebensweisen anschauen



Andreas Franz Himmelstoß

"Ach, wärst du nur wie wir ..."

Schwiegereltern und Schwiegerkinder – ein kompliziertes Verhältnis

Gebundenes Buch, Broschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30779-1

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2009

Verliebt, verlobt, verschwiegert

Das Verhältnis zwischen Schwiegereltern und Schwiegerkindern ist leider nicht immer das Beste. Andreas Franz Himmelstoß zeigt, welche Gründe zu Vorwürfen, Wut, Unverständnis oder Resignation führen. Konkrete Vorschläge aus der Praxis helfen dabei, dass sich Verständnis füreinander entwickelt. So können Wertschätzung und Verbundenheit entstehen.

 [Der Titel im Katalog](#)