

# Tipps für Paare, Schwiegermütter, Schwiegertöchter, Söhne und Ehemänner

## für Paare

- Jedes Paar muss miteinander einen eigenen Stil finden inbezug auf Regeln, Ansichten, Werthaltung und Kommunikation für ihre Partnerschaft und ihre gemeinsame Familie
- Ein wichtiger Grundsatz ist: die Paarbeziehung hat Priorität vor der Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern. Das bedingt eine emotionale Loslösung von den eigenen Eltern
- Paare sollen als geschlossene Einheit auftreten, auch bei Konflikten. Sie müssen miteinander ein Gefühl fürs „Wir“ entwickeln, das heisst, eine grundsätzliche, unbedingte und uneingeschränkte Loyalität einander entgegenbringen.
- Fragen und Probleme müssen innerhalb der Partnerschaft besprochen und geklärt werden. Hilfestellungen können bei Freunden und Fachleuten eingeholt werden. Miteinander deutlich machen, dass das Paar keine unbefugte Einmischung in die Beziehung duldet. Gegen aussen soll auf eine felsenfeste Solidarität Verlass sein.
- Klar zum Partner /zur Partnerin stehen. Diskussion über Schwächen und Fehler nicht als Beschwerden über Partner /Partnerin bei Eltern anbringen, sondern miteinander direkt klären oder Hilfe von aussen holen
- Keine Vergleiche anstellen mit anderen. Meine Mutter oder meine Schwester ist die bessere Frau als Du; mein Vater oder mein Bruder ist viel männlicher als Du. Vergleiche verletzen
- Sachliche Gespräche miteinander führen und aushandeln, wie der Umgang mit den Eltern gestaltet werden soll. Die meisten Beziehungen sterben nicht am Streiten, sondern am Schweigen.
- Gemeinsam überlegen, wie viel Unterstützung von Seiten der Eltern in Anspruch genommen werden soll. Je intensiver die Eltern ihre Dienste (Babysitting, Haushalthilfe, Finanzierung) anbieten und zur Verfügung stellen, umso grösser ist ihr Bedürfnis nach Anteilnahme und Mitsprache
- Gemeinsam mit Eltern und Schwiegereltern Konflikte ansprechen

## Für Schwiegermütter

- Der Sohn / die Tochter hat sich entschieden, diese Frau / diesen Mann zu heiraten. Respektiere diesen Entscheid, denn er / sie ist kein Kind mehr. Er / sie hat das Recht auf eine eigene Familie. Misch dich nicht ein.
- Lebe dein eigenes Leben und erwarte nicht von deinem Sohn/deiner Tochter, dass sie für deinen Lebenssinn verantwortlich sind erinnere dich an all das, was du während der Kinderphase zurückgesteckt hast, und gestalte dir damit und mit neuen Inhalten dein heutiges Leben. Schau, dass du nicht emotional abhängig wirst, ob dich deine Tochter /dein Sohn / deine Schwiegertochter / dein Schwiegersohn „braucht“
- Mit jeder Kritik gegen deine Schwiegertochter /deinen Schwiegersohn, verletzt du auch dein eigenes Kind
- Misch dich nicht in ihre Partnerschaftsprobleme ein. Wie bei jedem Paar, wird es auch in dieser Beziehung Probleme geben, die das Paar selber lösen muss.
- Gestatte deinen Kindern, ihre eigenen Fehler zu machen, daraus lernen sie am besten
- Gib nie ungebeten einen Rat, sei zurückhalten mit Hilfe anbieten
- Dein Sohn/deine Tochter führen ev. eine ganz andere Partnerschaft als du. Misch dich nicht ein, auch wenn dein Sohn Aufgaben übernimmt, die du nicht männlich findest oder deine Tochter ihr Frau- und Muttersein ganz anders gestaltet als du.
- Hilf deiner Schwiegertochter, wenn sie es wünscht, dass sie in ihre neuen Rollen hineinwachsen kann. Mach es mit Lob und Anerkennung, Kritik ist nicht hilfreich
- Auch wenn du besser weisst, wie ein Haushalt geführt wird, Kinder erzogen werden, lass ihr/ihnen Zeit und Raum, es auf ihre Art zu tun
- Achte nicht auf die Eigenarten deiner Schwiegertochter, die dir nicht gefallen. Konzentriere dich auf ihre positiven Seiten
- Sei tolerant. Deine Schwiegertochter kleidet sich vielleicht anders, hat andere Ansichten zu Partnerschaft und Kindererziehung etc. Akzeptiere, dass sich Erziehungsmethoden wandeln und respektiere ihre Art, das Leben zu gestalten. Bleib interessiert und neugierig gegenüber ihrer Andersartigkeit.
- Respektiere vor deinen Enkelkindern, die Art und Weise, wie deine Schwiegertochter Mutter ist, wie dein Sohn Vater ist, auch wenn du das anders ma-

chen würdest. Sprich zu ihnen nicht negativ über ihre Eltern.

- Respektiere das Privatleben deiner Kinder. Betritt nie unangemeldet ihre Wohnung, auch wenn ihr im gleichen Haus lebt. Melde dich für Besuche an.
- Signalisiere, dass du da bist, wenn Hilfe gebraucht wird
- Sei mit Freuden Babysitterin, Haushüterin etc., aber nur, wenn du es wirklich willst
- Sag nein, wenn du dich ausgenutzt fühlst
- Profitiere von der Spontaneität und der Lebenslust der jüngeren Generation und übernimm davon, was dir Spass macht

## Für Schwiegertöchter

- Wenn du vor der Ehe nicht gelernt hast, alleine zu leben, gerätst du vielleicht von der Abhängigkeit deiner Eltern in die Abhängigkeit zum Partner oder zu seiner Familie oder du verfallst in das Extrem und willst um jeden Preis deine Selbständigkeit beweisen. Beide Verhaltensweisen können Konflikte herauf beschwören.
- Respektiere, dass deine Schwiegermutter ihren Sohn mit Liebe grossgezogen hat und an seinem Wohl interessiert ist
- Sprich freundlich und respektvoll mit ihr, auch wenn du Grenzen setzt und oder anderer Meinung bist
- Kritisiere sie nicht über Dinge, die dich an deinem Partner stören
- Gib Ich-Botschaften wie: „Ich ertrage es nicht, wenn so viel an mir herumkritisiert wird. Mut machen würde mir mehr helfen“.  
“Ich möchte die Kinder so erziehen, wie ich es für richtig halte“.  
“Ich mag es nicht, wenn du unangemeldet vorbeikommst, respektiere bitte meine Privatsphäre“.
- Halte die Kinder aus den Konflikten mit deinen Schwiegereltern heraus und benutze sie nicht als Druckmittel gegen sie
- Wenn du dich ärgerst, dass sich deine Schwiegermutter nicht an deine Erziehungsvorschriften hält, sich sachlich überlegen, wo das Kind Schädigungen davon trägt und wo es einfach nur ärgerlich ist. Klare Absprachen treffen, wo was erlaubt ist: bei Oma gelten die Regeln, zuhause die und die. Kinder verstehen das und können durchaus unterscheiden und sich an verschiedene

„Hausregeln“ halten.

- Sprich vor den Kindern nicht negativ über die Schwiegermutter und andere Familienmitglieder
- Wenn Enkel und Grosseltern miteinander Zeit verbringen möchten, dann lass ihnen dies.
- Besprich deine Partnerschaftskrise nicht mit deiner Schwiegermutter oder mach sie nicht für die Krisen mit deinem Manne verantwortlich. Klär deine Fragen direkt mit ihm
- Lege dir einen guten Werkzeugkasten zu, wie du mit Kritik am besten umgehen kannst, damit du dich durchsetzen und selbstbehaupten kannst. Mach dich nicht vom Urteil anderer abhängig. Getrau dir, freundlich nein zu sagen, wenn es dir zu viel wird.

## Für den Sohn und Ehemann

- Wenn du direkt vom Elternhaus in die gemeinsame Wohnung mit deiner Partnerin gezogen bist, hat wahrscheinlich noch kein Ablösungsprozess von den Eltern stattgefunden. Deine Mutter sieht mehr das Kind in dir als den Mann
- Misch dich ein und überlass Beziehungsthemen nicht deiner Frau und deiner Mutter. Bilde dir eine eigene Meinung und Haltung
- Zieh nicht deine Mutter als Vertraute ein, sondern besprich deine Fragen mit deiner Frau
- Sag deiner Mutter, falls sie sich zu stark in deine Beziehung oder in Erziehungsfragen einmischt, dass sie damit Gefahr läuft, auch dich zu verlieren. Sag deiner Mutter, sie könne dich am besten unterstützen, wenn sie deine Frau respektvoll und freundlich behandelt
- Wenn du Probleme mit deiner Frau hast, löse die Probleme mit ihr. Wenn ihr es alleine nicht schafft, hol professionelle Hilfe und besprich es nicht mit deinen Eltern
- Deine Mutter war dir Mutter, gütig, zuwendend, Geborgenheit stiftend, für dich da. Deine Frau ist nicht deine Mutter, sie ist in erster Linie deine Frau und Partnerin, du ihr Mann und Partner. Vergleiche sind deshalb nicht möglich.
- Deine Frau ist die Mutter eurer Kinder. Besprich Erziehungsprobleme immer zuerst mit deiner Frau, bevor ihr gemeinsam Rat holt
- Steh zu deiner Frau. Sprich nicht negativ über sie bei deiner Mutter. Lass auch nicht zu, dass deine Mutter negativ über sie redet. Du hast dich entschieden,

mit dieser Frau zusammen zu leben. Mach deiner Mutter klar, dass du zu dieser Entscheidung stehst

- Zu fest nach Familienharmonie streben, selber nicht Nein sagen können, sich aus Bequemlichkeit nicht um Fragen und Konflikte kümmern, können das Verhältnis zwischen Frau und Mutter erschweren
- Bei Konflikten zwischen deiner Frau und deiner Mutter hast du wahrscheinlich das Gefühl, zwischen zwei Stühlen zu sitzen. Du möchtest es mit beiden nicht verderben und empfindest es als lästig, dass sie miteinander nicht gut auskommen. Am liebsten würdest du dich ganz aus dem Konflikt heraushalten. Damit lässt du deine Frau jedoch allein. Gerade jetzt braucht sie deine Hilfe. Sprich in Ruhe mit deiner Frau. Versuch dich in ihre Haltung einzufühlen und klärt miteinander, wie ihr mit diesem Konflikt umgehen wollt. Erklär eure Haltung deiner Mutter.

Juli 2010

Doris Beerli, Paartherapeutin / Mediatorin