



# Nicht von schlechten Eltern

Jede Familie spricht im Grunde ihre eigene Sprache – wie die Verständigung beispielsweise mit der Schwiegermutter trotzdem klappt, erklärt Tanja Golm von der Familienberatungsstelle des Caritasverbands Düsseldorf e. V.

**Text:** Pia Arras-Pretzler

Ulrikes\* Schwiegermutter liebt es, mehrtägige Familienfeste auszurichten. Ulrike hat's nicht so mit der Feierei und ist in der Regel sehr erleichtert, wenn die Sache überstanden ist. Annas\* Schwiegermutter ging zu Annas Hochzeit erst mal mit dem Hund raus, als sich Annas Schwester gerade anschickte, eine liebevolle, selbst gedich-

\* Namen von der Redaktion geändert

tete Ode auf das Brautpaar anzustimmen. Anna kann heute darüber lachen – schlau von ihr! Die Familie seines oder seiner Liebsten kann sich schließlich niemand aussuchen. Um ein bisschen Licht in dieses oft komplizierte Beziehungsgeflecht zu bringen, verabrede ich mich mit Tanja Golm von der Familienberatungsstelle der Caritas in Wersten. Die Räume wirken einladend und (kinder-)freundlich, vielleicht liegt es aber auch an Tanja Golms positiver Art, dass ich gar nicht mehr weg will. Aber zurück zu den Schwiegermüttern: Die sind selten der Anlass, warum Familien zu ihr kommen, aber: „Wir arbeiten hier systemisch, das heißt, wir schauen auf das gesamte System Fami-

lie: Und es kann durchaus vorkommen, dass Kinder auf etwas reagieren, das erst mal gar nichts mit ihnen zu tun hat – wie die Beziehungen der Erwachsenen untereinander.“

## Interpretationssache

Jede Familie hat ihre Eigenheiten, die ihr selbst oft verborgen bleiben. Sobald aber jemand von außen dazustößt, treten sie ans Licht. Das kann eine interessante, lustige, aber auch eine schmerzvolle Erfahrung sein. Je nachdem, wie wir andere Lebenskonzepte bewerten: als persönlichen Angriff oder als Bereicherung. „Wir arbeiten hier oft auch als Übersetzer“, erklärt Tanja Golm. Der Film im eigenen Kopf, unsere Erwartungen und unsere persönliche Geschichte bringen uns dazu, Äußerungen ganz anders zu interpretieren, als sie gemeint sind. „Im Gespräch mit uns stellt sich dann heraus,

dass die Schwiegermutter mit einer bestimmten Bemerkung nicht zwingend einen Angriff starten wollte. Ändern kann ich sowieso immer nur meine eigene Haltung zu etwas. Und da hilft es schon, wahrzunehmen, was abläuft, bewusst auf die Dinge zu schauen, den Blickwinkel zu ändern.“ Tanja Golm lacht: „Oder auch den Konflikt auszutragen. Wir stellen hier keine Rezepte aus, wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, und die Familie überlegt sich dann, ob der Weg zu ihr passt.“

## VW: Vorwürfe und Wünsche

Die Tatsache, dass wir alle immer älter werden, führt dazu, dass wir auch länger miteinander auskommen müssen – oder länger etwas voneinander haben, je nach Standpunkt. So erleben unsere Eltern und Schwiegereltern ihre Enkel nicht mehr als kurzes „Sahnehäubchen“ am Ende ihres Lebens, sondern begleiten sie oft noch lange bis ins

Erwachsenenalter hinein. Mit dem interessanten Nebeneffekt, dass unsere Kinder uns gleichzeitig als Eltern als auch Kinder unserer Eltern wahrnehmen. „Kinder bekommen unglaublich viel mit – ich halte es deshalb für wichtig, dass sie nach einem Krach mit den Großeltern auch mitbekommen, dass sich die Parteien entschuldigt und versöhnt haben“, betont Tanja Golm. Sie beobachtet, dass Eltern die oft noch berufstätigen und durchaus fitten Großeltern manchmal als „Ressource“ übersehen: „Dabei kann auch eine unterbeschäftigte Schwiegermutter zu Konflikten führen.“ Und wenn ich auf die Hilfe der Schwiegereltern angewiesen, aber nicht unbedingt einverstanden mit ihrem Erziehungsstil bin? „Kinder können sehr gut zwischen der Welt der Eltern und der Großelternwelt unterscheiden. Manchmal hilft es, sich an seine eigene Kindheit zu erinnern: Gab es da jemanden, bei dem ich mich besonders wohlfühlt habe, weil dort andere Regeln galten als zuhause? Schaffe ich es, meinem Kind eine solche Erfahrung auch zu gönnen?“ Ich lasse nicht locker: Aber was mache ich, wenn mir etwas total gegen den Strich geht? „Mit der VW-Regel kommen Sie meist ganz gut weiter. Das heißt, dass Sie Vorwürfe in Wünsche umformulieren und mit Ich-Botschaften arbeiten. Statt: ‚Du gibst den Kindern dauernd Süßkram, das ist total ungesund!‘ so etwas wie: ‚Ich würde mir wünschen, die Kinder würden am Nachmittag nicht so viel naschen.‘“

## Kleine Schritte

Überhaupt steckt Tanja Golm voller wertvoller, konkreter Tipps und begeistert mich mit ihrer konstruktiven Herangehensweise: „Was ich oft beobachte, ist, dass Familien, in denen es knirscht, nur noch ein sehr kritisches Bild des großen Ganzen im Kopf haben und sich fragen: Warum klappt das alles bei uns nicht so, wie wir uns das vorstellen? Wenn ich dann nachfrage, gibt es viele kleine Dinge, die durchaus richtig gut funktionieren. Zum Beispiel: Die Schwiegermutter ist zwar nicht jede Woche verfügbar, um die Familie zu entlasten, aber beim letzten Kaffeetrinken hatten es alle nett miteinander.“ Oft hilft der Blick von außen, eingefahrene Strukturen zu lockern und zu einem neuen Miteinander zu finden. Tanja Golm betont: „Viele denken, dass es erst richtig schlimm sein muss, bevor eine Beratung in Frage kommt. So ist es aber ganz bestimmt nicht – wer immer das Bedürfnis hat, sich in einer Familienangelegenheit coachen zu lassen, ist herzlich willkommen. Und wenn schon nach einem Gespräch die wichtigsten Dinge geklärt sind, dann ist das auch in Ordnung.“

## FAMILIENBERATUNGSSTELLE

**WIE NIMMT MAN KONTAKT AUF?** Anrufen unter Tel. 0211.976 40 50 oder per Kontaktformular im Netz ([caritas-duesseldorf.de](http://caritas-duesseldorf.de), Link Beratung und Hilfe). Kölner Landstraße 264, Düsseldorf-Wersten. Möglich ist auch Online-Beratung.

**KOSTEN?** Kostenlos! Und ergebnisoffen und ohne Zeitdruck – die Anzahl der Termine ist individuell.



## Abtauchen im Spaß!

Schwimmen lernen und das Wasser genießen in unseren Hallen- und Freibädern.

» [baeder-duesseldorf.de](http://baeder-duesseldorf.de)

» [facebook.com/baederduesseldorf](https://facebook.com/baederduesseldorf)

BÄDER FÜR DÜSSELDORF

