

Eltern und Schwiegereltern

Bei diesem Thema geht es wie bei den beiden vorangegangenen Themen ebenfalls darum sensibel zu werden und sich kennenzulernen. Sensibel zu werden dafür, welchen Einfluss Eltern und Schwiegereltern auf eine Beziehung haben können. Wer heiratet hat von einem Tag auf den anderen Schwiegereltern. Das kann gut aber auch sehr belastend für eine junge Ehe sein. Die Beziehung zu den Eltern oder Schwiegereltern wird von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Die eigene Sicht der Schwiegereltern ist grundsätzlich davon geprägt welche Beziehung wir zu unseren Eltern haben. Ist diese Elternbeziehung grundsätzlich positiv wird es uns leicht fallen eine positive Sicht zu den Schwiegereltern zu entwickeln. Natürlich ist dann noch die Sicht der Schwiegereltern zu beachten. Denn was daheim positiv und gut war, muss es noch lange nicht in den Augen der Schwiegereltern sein.

Soziale Unterschiede der Herkunftsfamilien können genauso zu Spannungen führen wie die unterschiedliche Auffassung darüber, was gut und schlecht oder richtig und falsch ist. Jede Familie hat ihre eigenen Regeln, Vorstellungen, Normen und Art zu kommunizieren. Auch hier ist es wieder wichtig zu verstehen, dass diese Unterschiedlichkeit normal ist, das sie keinen Angriff auf das eigene Verständnis bedeutet und auch nicht gewertet werden sollte.

Zahlen und Fakten

Kommen Partner aus Familien unterschiedlichen Typs (z.B. Scheidungs-, Stief-, Pflege- oder Adoptivfamilien), die sich durch spezifische Eigenarten der Struktur, Geschichte und Dynamik unterscheiden, haben sie notwendigerweise auch unterschiedliche Modellvorstellungen über Partnerschaft und Familie. Dies steigert den Verständigungsaufwand und die Konflikthanfälligkeit, weil man von unterschiedlichen Perspektiven und Gewohnheiten ausgeht. Personen aus Scheidungsfamilien z.B. gaben noch Jahre nach der elterlichen Trennung an, sie fürchteten, bindungsunfähig zu sein und in ihren eigenen Partnerschaften die selben Fehler zu machen wie ihre Eltern. Sie haben ein negativeres Frauen- wie Männerbild, was Konsequenzen für das persönliche Selbstkonzept hat. Das eigene Trennungsrisiko westdeutscher Scheidungskinder lag einer Studie von Hullen zufolge 1998 um 118%, das ostdeutscher um 73% höher als bei Nichtscheidungskindern. Der Autor führt für diese Zusammenhänge drei Erklärungen an:

1. Je jünger die Kinder, desto jünger sind wahrscheinlich die Eltern bei der Scheidung. Jüngere Mütter aber meistern die Scheidungsfolgen möglicherweise weniger gut als erfahrenere Frauen, so dass die Kinder stärker beeinträchtigt werden.
2. Je jünger das Kind bei der Trennung war, desto kürzer dauerte die Ehe, und das Kind hatte weniger Gelegenheit, eine positive Paarbeziehung der Eltern mitzerleben. Seine Modellvorstellungen von Paarbeziehungen sind eher von krisenhaften Auseinandersetzungen geprägt.
3. Kinder, die früh eine elterliche Trennung miterlebten, halten Trennung für eine mögliche und legitime Form der Konfliktlösung.
- 4.

Haben Scheidungskinder ein dysfunktionales Partnerschaftsmodell erworben, scheint der gute Wille, es in der eigenen Paarbeziehung besser zu machen als die

Eltern, wenig erfolgreich zu sein. Wie sieht aber ein funktionales Partnerschafts- und Familienmodell aus?

Grundsätzlich gilt, wenn zwei Menschen heiraten ist das der Beginn einer neuen Familie. Diese neue Familie ist natürlicher Weise von den jeweiligen Herkunftsfamilien der Partner geprägt. Doch sollte es das Ziel einer neuen Familie sein, einen eigenen Familienstiel zu entwickeln. Das bedeutet eine eigene Kommunikation, Werte, Ansichten und Regeln zu etablieren. Diese werden sich in den meisten Fällen aus den Vorstellungen und Prägungen der Herkunftsfamilien zusammensetzen. Wichtig ist dabei jedoch, dass das Ehepaar bewusst und gemeinsam beschließt ,was es leben will und was nicht in die Familie gehört. Das gilt sowohl für das was in der Familie gelebt wird, als auch für das was nach außen gelebt werden soll.

Dabei spielt die Loslösung von den Eltern und dem Elternhaus eine wichtige Rolle. Darunter ist zu verstehen, dass es für die persönliche Entwicklung eines Menschen wichtig ist, sich emotional aber auch räumlich von den Eltern zu lösen. Diese Loslösung ist deshalb sinnvoll, weil somit Raum für Eigenständigkeit geschaffen wird. Diese Eigenständigkeit ist eine wichtige Grundlage um eigenverantwortlich und frei eine Beziehung eingehen und führen zu können.

Hat eine solche Loslösung nicht im angemessenen Maß stattgefunden, kann das schwerwiegende Folgen auf die Beziehungs- und Entscheidungsfähigkeit sowie auf die Selbstständigkeit des Betroffenen haben. Der Einfluß der Eltern oder Schwiegereltern kann dann unter Umständen eine freie Entwicklung der neuen Familie verhindern. In solchen Fällen kommt es immer wieder zu Konflikten zwischen den Partnern. Je nachdem wie stark die noch bestehende Bindung eines der Partner zu den Eltern ist, können diese Konflikte den Verlauf einer Ehe positiv oder auch negativ beeinflussen. Loslösung von den Eltern bedeutet nicht, diese nicht zu lieben, den Kontakt abubrechen oder gar die eigene Herkunft zu verleugnen. Vielmehr geht es darum einen eigenen Stand und eine neue Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern sowie gemeinsame Werte und Vorstellung in der neuen Familie zu entwickeln.

Ein wichtiger Grundsatz zum Thema Eltern und Schwiegereltern lautet:

**Die Ehe-Beziehung hat Priorität vor der Beziehung zu den
Eltern und Schwiegereltern.**

Loslösung von den Eltern

Es ist nicht nur die Aufgabe der Eltern die Kinder los zulassen, sondern auch die Aufgabe der Kinder Ihre Eltern los zulassen. Das können Kinder natürlich nicht beeinflussen, sollten sich dessen jedoch bewusst sein um die Verantwortlichkeiten richtig einzustufen.

Wenn man eine feste Beziehung hat, sollte man sich von Anfang an angewöhnen, den Partner in wichtige Entscheidungen mit einzubeziehen. Hier kommt das Element

1 Peter Kaiser, http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Partnerschaft/s_1486.html

Offenheit zum tragen. So wird Verbundenheit gefördert. Am besten noch, bevor man mit den Eltern redet. Diese Vorgehensweise trägt zur Vertiefung der Beziehung bei und macht den Eltern deutlich, welche Prioritäten für ihr Kind gelten.

Ratschläge für die räumliche Loslösung von den Eltern

Die meisten jungen Menschen ziehen nicht erst mit der Hochzeit von zu Hause aus. Beispielsweise trägt ein entfernter Studien- oder Ausbildungsplatz dazu bei das man von daheim auszieht. Wahrscheinlich ist auch, dass bereits vor der Hochzeit eine gemeinsame Wohnung geteilt wurde. In jedem Fall ist ein Auszug ein erster Schritt hin zu einer rein räumlichen Loslösung von den Eltern.

Je nach Eltern-Kind-Beziehung kann es hilfreich sein, nach der Hochzeit für einige Jahre auf größere räumliche Distanz zu den Eltern zu gehen, um die eigene Familie ohne Einfluss bauen zu können. In dieser Zeit kann die Ehe wachsen und stabil werden. So können zum Beispiel spätere emotionale, psychische oder physische Belastung besser gemeistert werden. Solche Belastungen können zum Beispiel die Pflege der Eltern im Alter sein oder das ein Elternteil nach dem Tod des Partners in eine Einliegerwohnung des Paares zieht.

Was bedeutet emotionale Loslösung von den Eltern?

Die äußere Loslösung vom Elternhaus ist messbar. Nicht aber die innere, die emotionale Loslösung. Hierbei geht es unter anderem darum frei zu werden von der Meinung der Eltern und ihrem Einfluß auf die eigene Entscheidungsfähigkeit. Äußerlich lebt das neue Paar dann zwar zusammen, aber ein Partner ist emotional noch zu stark an seine Eltern gebunden. Die Gründe dafür, dass Kinder sich nicht von den Eltern loslösen sind vielfältig.

Zum Beispiel kann ein falsches Rollenverständnis gegeben sein. Das bedeutet, dass das Kind in seiner Herkunftsfamilie durch eine Scheidung in die Rolle des Vaters oder der Mutter gerutscht ist. In dieser Rolle hat das Kind ein großes Maß an Verantwortung für einen Elternteil, die Geschwister oder Aufgaben übernommen. Die Rolle kann aber auch von dem Elternteil bei dem das Kind nach der Scheidung verblieben ist, auferlegt worden sein. Das Kind hat mit dieser Rolle ein Leben geführt, mit der freie Entwicklung des eigenen Lebens maßgeblich beeinflusst wurde. Es musste emotional und praktisch Dinge leben, die eigentlich nicht zu einer gesunden Entwicklung führen. Dieses falsche Rollenverständnis wird mit in die Beziehung genommen. Es wird sowohl die eigene Beziehung als auch die weitere Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern beeinflussen.

Unerfüllte oder unterdrückte emotionale Bedürfnisse und Wünsche

Ist ein Kind in einem Elternhaus aufgewachsen in dem seine emotionalen Bedürfnisse nicht erkannt und erfüllt wurden, kann das zu verschiedensten psychischen Problemen und emotionalen Störungen führen. Zum Beispiel kann sich daraus unter anderem eine überzogene Suche nach Anerkennung und Liebe entwickeln. Die Suche kann sich zu einer Sucht entwickeln. Sie kann sich auf jeden Entwicklungsbereich auswirken und die unterschiedlichsten Rückkopplungen erzeugen. Das Kind kann später in Folge dieses Mangels je nach Persönlichkeitstyp extrovertiert oder auch introvertiert reagieren. Zum Beispiel kann ein junger Mann der vom Vater als Kind keine Anerkennung auf seinen Person oder Leistungen erhalten hat, später stets die Anerkennung von älteren männlichen Erwachsenen suchen. Er wird dieses nicht erfüllte Bedürfnis ständig auf "Vaterfiguren" projizieren oder auch eben solche "Vaterfiguren" ablehnen. Die Auswirkungen der Beziehung zum Partner werden sichtbar, wenn es beispielsweise

darum geht, eine gesunde Beziehung zu den Schwiegereltern aufzubauen oder auch das beim Partner die ungestillten Bedürfnisse versucht werden zu stillen.

Letztlich geht es darum, dass die Art und Weise in welcher die Eltern-Kind-Beziehung gelebt wurde entweder förderlich oder hinderlich für eine gesunde Loslösung sind. Der Familienhintergrund spielt eine wesentliche Rolle bei der späteren Loslösung vom den Eltern. Ängste, Lebenslügen, falsches Rollenverhalten oder ungesunde entwicklungsbedingte Prägungen der Persönlichkeit sind Einflussfaktoren von denen es abhängt in welcher Art und Weise eine Loslösung stattfindet.

Wie können solche ungesunden Familienprägungen aussehen?

- **Angst der räumliche Trennung vom Elternhaus**

Man will bei den Eltern im Haus oder am Ort wohnen bleiben, statt sich mit seinem Partner ein neues eigenes Zuhause aufzubauen.

- **Starke emotionale Bindung an das Elternhaus**

Abends, bevor man nach Hause zum Partner fährt, geht man erst noch bei Mama vorbei. Nähe zu den Eltern ist wichtig. Geht sie jedoch vor der Nähe zum Partner ist das auf Dauer belastend für die Ehebeziehung. Eine starke emotionale Bindung kann auch aus einem schlechten Gewissen heraus entstehen. Scheidungskinder nehmen oft den Platz des Elternteils ein der die Familie verlassen hat. Sie gehen unbewusst eine Verpflichtung ein. Diese Verpflichtung kann später, wenn sie ihr Elternhaus verlassen noch stark emotional bindend nachwirken und den Prozess der Bildung einer eigenen Familie nachhaltig negativ beeinflussen.

- **Eingeschränkte persönliche Entscheidungsfähigkeit**

Wenn die Eltern beispielsweise Kritik üben, versucht man es ihnen recht zu machen, egal was der Partner dazu zu sagen hat. Die Meinung der Eltern steht über der Meinung des Partners.

- **Verpflichtungen und Abhängigkeiten in der Herkunftsfamilie**

Wird beispielsweise wie selbstverständlich erwartet, dass jeden Sonntag ein Familienessen stattfindet oder dass Samstags die Wocheneinkäufe für die Mutter getätigt werden oder dass der Vater davon ausgeht, dass die Gartenarbeit gemeinsam erledigt wird.

Grundsätzlich sind Verpflichtungen nicht negativ zu betrachten. Familie verpflichtet. Auch gegenüber der eigenen Herkunftsfamilie sind Verpflichtungen in einem gewissen Rahmen empfehlenswert und druchaus ein Spiegel für ein gesundes Familienleben. Werden diese jedoch nach der Heirat immer noch als selbstverständlich angesehen, können sie zu Spannungen zwischen den Ehepartner und den Eltern bzw. Schwiegereltern führen.

Mit Abhängigkeiten sind sowohl praktische Dinge wie Wäsche waschen oder Essen kochen sowie finanzielle Unterstützung der Eltern gemeint. Abhängigkeiten sind immer zweiseitig. Es ist wichtig zu klären, welche Verpflichtungen man mit diesen Abhängigkeiten eingeht?

Mögliche praktische Schritte zur inneren Loslösung

- Bewusste Entscheidung die eigene Familie zu verlassen im Sinne von loslassen
- Rede offen mit deinem Partner wie Du die Loslösung vom Elternhaus empfindest, wie Du diese leben möchtest und welchen Rolle er dabei einnimmt. Sofern das möglich ist, kann der gemeinsam entwickelte Standpunkt auch den Eltern kommuniziert werden.
- Überlege dir welche Verantwortlichkeiten und Bindungen du aus deiner Herkunftsfamilie in Deinem Leben lebst? Damit sind nicht hauptsächlich

praktische Aufgaben gemeint, sondern Bereiche, die oft auf Kinder übertragen werden, obwohl sie Aufgabe der Eltern sind.

- Verantwortung und Erziehung der Geschwister,
- Trost der Mutter bei Scheidung
- Aufgaben des Vaters, wenn dieser zum Beispiel beruflich bedingt wenig präsent war.
- Entscheide dich ganz bewusst für dein Partner.

Bei der Abnabelung vom Elternhaus kann zunächst ein emotionales Vakuum entstehen. Es ist wichtig, dass die Partnerschaft, die nun offenen Bereiche trägt. Es sollte offen darüber gesprochen werden, in welchen Bereichen man Unterstützung vom Partner erwartet und ob diese Bereiche vom Partner ausgefüllt werden können.

Beispiel: Bei den Eltern fühlt sich die Tochter sicher, geborgen und verstanden. Für die Tochter ist es wichtig, dass sie diese Empfindungen auch in der Partnerschaft erfüllt bekommt, da sonst eine Loslösung erschwert wird oder ein emotionales Vakuum entstehen kann. Der offene Austausch über Gefühle und Empfindungen ist hierbei sehr wichtig.

Weder Eltern noch Kinder werden nach der Hochzeit die gleiche Beziehung aufrecht erhalten können. Für alle beteiligten Paare beginnt eine Neuorientierung. Sowohl Eltern als auch Kinder werden dies als eine Art Verlust empfinden. Die Eltern meist stärker als die Kinder.

Problematische Bereiche sind eventuelle schon zur Freundschafts- und Verlobungszeit zu erkennen und sollten auf keinen Fall vernachlässigt werden.

Acht Ratschläge für einen gesunden Umgang mit den Eltern und Schwiegereltern:

1. Die Loslösung vom Elternhaus muss von eurer Seite aus erfolgen. Egal wieviel die Eltern diesen Vorgang fördern, muss die Initiative von der Seite der Kinder erfolgen.
2. Macht deutlich, dass ihr keine unbefugte Einmischung in eure Beziehung dulden werdet, natürlich mit einer angemessenen Kommunikation. freundlich und respektvoll. Setzt eure Grenzen von Anfang an klar und deutlich. Im Nachhinein ist das ungleich schwerer zu kommunizieren und zu leben.
3. Stellt euch in Bezug auf eure Eltern von Anfang an klar zu eurem Partner.

Diskutiert niemals mit den Eltern über die Schwächen und Fehler des Partners, es sei denn ihr beide seid dafür. Im Normalfall sind gute Freunde und der Partner selbst die richtige Adresse für solche Gespräche. Auch wenn du dich mit deinen Eltern gut verstehst, ist es nicht ratsam, deine Beziehungsprobleme oder die Fehler deines Partners mit deiner Familie zu besprechen. Eltern sind einfach nicht objektiv. Sie lieben ihr Kind und wollen das Beste für es. Erfahren sie also schlechtes über den Partner, verteidigen sie meist ihr Kind und reden evtl. schlecht über den Partner. Das könnte die Meinung und Beziehung zum Partner beeinflussen. Haben die Eltern mit ihrer Meinung recht, dann ist dies ein Gesprächsthema zwischen den Partnern. Dies kann vor allem zum Problem werden, wenn man noch keine bewusste Loslösung vollzogen hat. Am besten die positiven Seiten des Partners herauskehren.

4. Pflege den Wunsch deine Eltern und Schwiegereltern als Freunde zu gewinnen, anstatt versteckt vor ihnen zu leben. Allerdings nicht um jeden Preis!
5. Kurze Besuche können für einige Zeit die beste Lösung sein. Diese Besuche können dazu dienen sich besser kennen zu lernen und über unverfängliche Gesprächsthemen zu sprechen. Es ist wichtig die Schwiegereltern als Menschen

- kennen zu lernen. So etwas kann an einem entspannten Spieleabend stattfinden oder auch bei gemeinsamen Aktivitäten.
6. Überlegt gemeinsam wie viel Unterstützung ihr von den Eltern und Schwiegereltern in Anspruch nehmen wollt. Es ist verständlich, dass intensives Babysitten, Haushaltshilfe oder Finanzierungen das Bedürfnis nach Anteilnahme und Mitsprache der Eltern erhöhen. Hier ist wieder das gemeinsame und offene Gespräch sehr wichtig. Es sollte eine gemeinsame "Außenpolitik" gefunden werden.
 7. Immer wieder prüfen, wer Priorität hat und wie gesund das Verhältnis gerade ist.
 8. Sollte es negative Erlebnisse und Prägungen aus dem Elternhaus geben, ist es nicht nur wichtig diese zu erkennen. Die Erkenntnis darüber, dass die Eltern etwas falsch gemacht haben, was negative Folgen im eigenen Leben hat, ist der erste Schritt diese Erlebnisse zu verarbeiten. Im zweiten Schritt wäre es wichtig den Eltern diese Dinge bewusst zu vergeben. Das ist in erster Linie eine persönliche Entscheidung und muss nicht notwendigerweise mit dem Eltern besprochen werden. Wichtig ist, dass man selbst den Schritt macht und Vergebung gegenüber den Eltern ausspricht. So gibt man sich selbst die Möglichkeit eine neue Beziehung zu den Eltern aufzubauen. Siehe dazu auch den Punkt Vergebung beim Thema Kommunikation.

Die genannten Punkte sind natürlich Prozesse. Es wird seine Zeit benötigen ein gesundes Verhältnis zu den Schwiegereltern und Eltern aufzubauen. Erst sollte man sich der eigenen Position bewusst werden und dann gemeinsam als Ehepaar einen eigenen Standpunkt entwickeln, welchen man nach außen leben möchte. Dabei sollte darauf geachtet werden, nichts zu erzwingen. Die Beziehung zu den Eltern und Schwiegereltern muss wachsen. Schließlich wachsen zwei Familien um je ein neues Familienmitglied samt neuer Familie. Da treffen womöglich zwei sehr unterschiedliche Familien aufeinander die aus diesem Umstand das Beste machen müssen.

Vertiefungsfragen zum Thema Eltern und Schwiegereltern

Hinweis zur Bearbeitung der Fragen:

Auch hier geht es darum den Partner kennen zu lernen. Bearbeitet die Fragen erst selbst und besprecht anschließend gemeinsam eure Antworten.

- Wo und mit wem wollt ihr euer erstes gemeinsames Weihnachtsfest verbringen?
- Welche Unterstützung und wie intensiv wollt ihr von euren Eltern und Schwiegereltern annehmen? (Babysitten, Geld, etc.)
- Falls euch eure Eltern finanziell helfen würden, was mögen sie dafür erwarten?
- Wie denken deine Eltern über eure Hochzeitpläne/Hochzeit?
- Wie weit entfernt möchtest du von deinen Eltern / Schwiegereltern wohnen?
- Welche emotionalen Verbindungen mit deinen Eltern beeinflussen die Beziehung zu deinem Partner? Beschreibe!
- Wie, meinst du, sehen dich deine Schwiegereltern?
- Was betrachtest du als Einmischung deiner Schwiegereltern/ Eltern in eure Beziehung?
- Beschreibe deine jetzige Beziehung zu deiner Mutter und deinem Vater.
- Wie, meinst du, sehen deine Eltern deinen Partner?
- Nenne einen Punkt, den du an deinen Schwiegereltern nicht magst.
- Nenne 3 Dinge, die du an deinen Schwiegereltern wirklich schätzt.
- Hast du herausgefunden, was deine Eltern/Schwiegereltern von dir und deinem Partner erwarten? (Besuchen, anrufen, helfen, etc.)

- Wie viel Zeit willst du mit deinen Eltern/Schwiegereltern verbringen?
- Wodurch fällt es deinen Eltern/Schwiegereltern schwer, euch als Paar ihre Liebe zu zeigen? An welchen Punkten könnt ihr ihnen entgegengehen?
- Was könntest du in den nächsten zwei Wochen unternehmen, um deinen Eltern und Schwiegereltern zu zeigen, dass du sie schätzt?

Zur Erinnerung

Ziel dieses Abschnitts ist es zu verdeutlichen wie wichtig es ist, einen angemessenen und gesunden Umgang mit den Eltern und Schwiegereltern zu erlernen, zu verstehen, dass jeder aus einer anderen Familie kommt in der eventuell andere Werte, Normen, regeln und Ansichten gelebt wurden.

Durch eure Hochzeit gründet ihr eine neue Familie. Die gemeinsame Entwicklung dieser eigenen Familie steht im Vordergrund. Diese neue Familie steht gleichwertig neben der Familie eurer Eltern und Schwiegereltern.

Ehrt Eure Eltern, aber lasst Euch nicht von ihnen kontrollieren.

Als ich vierzehn Jahre alt war, konnte ich meinen Vater kaum in meiner Nähe ertragen, weil er so ignorant war. Als ich einundzwanzig war, staunte ich darüber wie viel der alte Mann in sieben Jahren gelernt hatte.

Mark Twain