



AUF DER
COUCH



*Wir alle haben
Sorgen und Nöte,
kennen Situationen,
in denen wir allein
nicht weiterkommen.
Unsere Expertinnen
haben ein offenes
Ohr und wissen Rat*

Das Problem:

*»Ich verstehe mich nicht
mit meiner Schwägerin«*

JULIANE (48), HEILERZIEHERIN

Als Alex mir Wencke damals vorstellte, fand ich sie eigentlich ganz nett – so offen und geradeheraus, das gefiel mir. Die tut meinem schüchternen kleinen Bruder bestimmt gut, dachte ich. Von wegen! Meine anfängliche Freude kippte schnell ins Gegenteil. Denn bald bekam ich meinen Bruder überhaupt nicht mehr allein zu Gesicht. Bis heute, die zwei sind mittlerweile zehn Jahre verheiratet, ist Wencke bei jedem Treffen dabei und geht mir mit ihrer lauten und dominanten Art extrem auf die Nerven. Mit Alex kann ich kein Wort mehr wechseln, weil sie das Gespräch immer an sich reißt und mein Bruder einfach nur still daneben sitzt. Aber nicht nur das: Sie mischt sich ständig in Familienangelegenheiten ein, die sie meiner Meinung nach überhaupt nichts angehen – und kritisiert mich auch gern vor versammelter Mannschaft. Auch an

Weihnachten ließ sie mich mal wieder vor der gesamten Familie dumm dastehen: Schließlich hätte ich ihrer Meinung nach zu wenig Zeit für meine 12-jährige Tochter – kein Wunder, dass das arme Mädchen die ganze Zeit am Smartphone hängt, wenn ich so viel arbeite! Ich blieb ruhig, aber innerlich brodelte es. Sie ist bestimmt nur neidisch, weil sie selbst keine Kinder hat. Gegen sie anzureden bringt sowieso nichts. Das habe ich einmal gemacht, als sie mich und meinen Mann vehement davon überzeugen wollte, uns nur noch vegan zu ernähren – die Auseinandersetzung endete in einem furchtbaren Streit und wir haben mehrere Monate nicht mehr miteinander geredet. Mittlerweile versuche ich, ihr aus dem Weg zu gehen, aber bald steht Papas 80. Geburtstag vor der Tür und ich befürchte schon den ganz großen Knall ...

Das sagt die Expertin:

»Suchen Sie das Gespräch – ein Perspektivwechsel wirkt Wunder«



Marga Bielesch
Die systemische Beraterin und Paartherapeutin unterstützt Einzelpersonen, Paare und Familien bei der Lösung von zwischenmenschlichen Konflikten.

Liebe Juliane, so viel Mühe man sich auch gibt – manchmal entwickelt sich einfach kein gutes Verhältnis zur Schwägerin.

Konflikte gibt es in allen Familien. Wenn das Problem zwischen ihnen beiden jedoch so ausgeartet ist, dass Sie Angst vor dem nächsten Treffen haben, muss eine Lösung her. Dass Sie Ihrer Schwägerin aus dem Weg gehen ist eine Strategie, die für einen gewissen Zeitraum funktionieren kann. Über kurz oder lang werden aber auf diese Weise keine Konflikte gelöst, sondern sie werden immer wieder darüber stolpern.

Aus Ihrer Sicht sind zwischen Ihnen beiden einige unschöne Dinge vorgefallen und Ärger hat sich angestaut. Im ersten Schritt wäre es gut, wenn Sie sich fragen, was genau Sie an Wenckes Verhalten stört. Überschreitet sie vielleicht manchmal, zum Beispiel mit der veganen Ernährung, Ihre persönlichen Grenzen? Fühlt es sich an wie eine Abwertung, wenn negative Kommentare über Ihre Arbeit und Ihre Tochter fallen? Wünschen Sie sich vielleicht wieder mehr Zeit allein mit Ihrem Bruder?

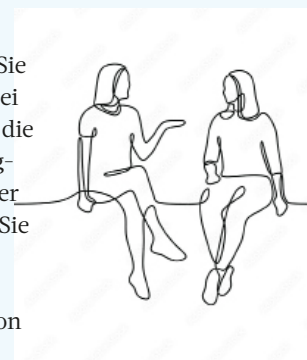
Damit der Ärger nicht zu weiteren Konflikten führt, lohnt es sich, ihn aus dem Weg zu räumen. Und das gelingt am besten in einem konstruktiven Gespräch. Wäre es für Sie denkbar, noch vor der Geburtstagsfeier Ihres Vaters ein Gespräch mit der Schwägerin zu suchen? Würde es Ihnen im Hinblick auf die anstehende Festivität helfen oder wäre es eher eine zusätzliche Belastung? Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein klärendes Gespräch hilfreich sein könnte, dann suchen Sie den Kontakt zu Wencke. Fragen Sie nach, ob sie die Situation zwischen ihnen beiden auch so angespannt erlebt. Sollte dies der Fall sein, dann versuchen Sie miteinander zu reden, um

Unstimmigkeiten und eventuelle Missverständnisse aus der Welt zu schaffen. Vielleicht hat Ihre Schwägerin noch gar nicht

mitbekommen, wie es Ihnen mit der Situation geht. Manchmal bewirkt ein Perspektivwechsel wahre Wunder und kann zu Lösungen im Miteinander beitragen.

Wichtig ist, dass Sie bedacht kommunizieren. In emotionalen Momenten oder Konfliktsituationen neigen Menschen aber dazu, anklagend („Du hast gesagt, dass ...“) zu sprechen. Du-Botschaften sind Vorwürfe, wirken wie Kommunikationssperren, und meistens reagiert das Gegenüber darauf mit Abwehr. Sprechen Sie in Ich-Botschaften – so bleiben Sie bei sich und drücken das eigene Gefühl aus, zum Beispiel: „Ich habe das Gefühl, dass die Situation zwischen uns angespannt ist.“ Diese Formulierung zeigt Wertschätzung, weckt Verständnis und lässt dann auch eine konstruktive Kommunikation ohne Streit zu.

Sollte Ihre Schwägerin kein Interesse an einem Austausch haben oder nach dem Gespräch immer noch Ihre Grenzen überschreiten, dann schränken Sie die Interaktion mit ihr ein. Konzentrieren Sie sich bei der Geburtstagsfeier Ihres Vaters ausschließlich auf die Familienmitglieder, die Ihnen auf Augenhöhe begegnen. Bleiben Sie freundlich zu Ihrer Schwägerin, aber mit einer gewissen Distanz. Auch für den Fall, dass Sie kein klärendes Gespräch führen wollen, ist es hilfreich, sich bei der Feier auf andere Menschen zu konzentrieren. Mit einer innerlichen Abgrenzung von der Situation schaffen Sie das bestimmt.



Die Weimarer Paartherapeutin berät nicht nur in ihrer Praxis, sondern leitet auch eine private Bildungseinrichtung, die für Bindung und Beziehungen steht.
www.thekla.de