

## Einleitung: Stachelige Eltern und Schwiegereltern

Ihre Eltern haben Ihnen das Leben geschenkt. Und wenn Sie verheiratet sind, haben Ihre Schwiegereltern den Menschen hervorgebracht, den Sie lieben. Auch wenn Sie liiert sind, sind die Eltern Ihres Partners wichtig. Deshalb haben wir Eltern und Schwiegereltern viel zu verdanken. Die Bindung zu ihnen lässt sich nie ganz auflösen. Deshalb trifft es auch erwachsene Kinder, wenn ihre Eltern schwierig sind. Die Begegnungen mit ihnen frustrieren, verletzen oder fühlen sich sogar bedrohlich an. Manchmal arbeiten sich erwachsene Kinder jahrelang an der Beziehung zu ihren Eltern ab. Doch heute haben sie mehr Möglichkeiten, als sie denken.

Als ich ein kleiner Junge war, habe ich mir ein Abendgebet ausgedacht, vermutlich nach dem Vorbild von Gebeten, die ich im Kindergottesdienst gehört habe: »Danke für meine guten Eltern und meine Schwester.« Erst später ist mir bewusst geworden, dass ich mir auch deshalb gute Eltern bewahrt habe, weil ich mich sehr an sie angepasst habe. Ich war ein braver Junge. Ich habe meine Gefühle für mich behalten und sie stellenweise ganz betäubt. Meine Ideen und Bedürfnisse habe ich nur dort ausgelebt, wo sich meine Eltern nicht von mir bedroht oder gereizt gefühlt haben. Jeden Schritt über diese unsichtbare Grenze hinaus habe ich mit Schlägen, bedrohlich heftigem Schimpfen und Beschämung bezahlt. Gleichzeitig haben meine Eltern viel Liebe

gezeigt, wo sie es konnten. Sie haben ihr Bestes gegeben. Sie haben mir mehr gegeben, als sie selbst als Kinder von ihren Eltern empfangen haben.

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, ist Ihnen vermutlich die Last vertraut, die Kinder schwieriger Eltern tragen. Wir fühlen uns unendlich schuldig, wenn wir aussprechen, dass wir schlecht behandelt worden sind. Wir zweifeln lieber an uns selbst. Wir suchen nach dem Trick, der uns in die Kinder verwandelt, mit denen die Eltern ganz zufrieden sind und denen sie ihre besten Seiten zeigen können. Es fällt uns heute noch schwer, uns gegen schlechte Behandlung zu wehren. Stattdessen gleichen wir lieber aus und verhindern angestrengt ein Scheitern.

Bei mir ist es gut ausgegangen. Meine Braver-Junge-Masche hat mir wohlwollende Erzieherinnen und Lehrer, gute Noten, aufgeschlossene Mitmenschen und schließlich eine liebe Frau eingebracht. Mein frühes Interesse für Psychologie – warum wohl? – hat mich in einen Beruf geführt, der mir viel Freude macht. Mit meinen Eltern habe ich einen versöhnlichen Weg gefunden, auch wenn das Kraft gekostet hat und auch heute manches nicht möglich ist, was schön wäre. Meine Geschichte habe ich unter den Fallbeispielen dieses Buches versteckt.

In meiner Praxis habe ich viele Menschen begleitet, die einen ähnlichen Weg gegangen sind. Eine umfassend schöne Beziehung zu den Eltern ist leider nicht immer möglich. Aber Konflikte befrieden und eine versöhnte Haltung finden, das liegt in unserer Hand. Viele leiden als Erwachsene unter den Folgen einer belastenden Kindheit. Sie sind unschuldige Opfer schädlicher Verhaltensweisen, die sie als Kind erlitten haben. Sie spüren die Folgen in ihrer Gefühlswelt, ihrem Selbstbild und ihren Beziehungsmustern. Doch es bleibt ihnen nichts, als heute das Beste daraus zu machen. Menschen verwandeln den alten Mist zu Dünger für ein fruchtbares Leben. Zu erleben, wie das immer wieder gelingt, gehört zu den schönsten Momenten meines Berufes. Von seinen Eltern kann man keine Wiedergutmachung fordern. Umso wichtiger ist aber, dass sich betroffene Kinder heute schützen. Sie sollten nicht weiter Opfer schwieriger Verhaltensweisen der Eltern werden. Wo das gelingt, tritt ein Gefühl der Befreiung ein. Alte Schäden beginnen zu heilen. Was dafür wichtig ist, habe ich in diesem Buch zusammengetragen.

## Eine kleine Gebrauchsanweisung

Die sieben Kapitel über grenzüberschreitende, blendende, abwertende und andere Eltern richten sich vor allem an erwachsene Kinder, die einen besseren Weg mit ihren Eltern finden wollen. Doch auch für Schwiegerkinder finden sich viele Anregungen. Wenn Sie vor allem unter Ihren Schwiegereltern leiden, können Sie das Kapitel »Schwiegerkinder« zuerst lesen. Dort beschreibe ich die besonderen Risiken und Chancen, die in der Rolle der Schwiegertochter und des Schwiegersohnes liegen. Danach können Sie sich den übrigen Kapiteln zuwenden.

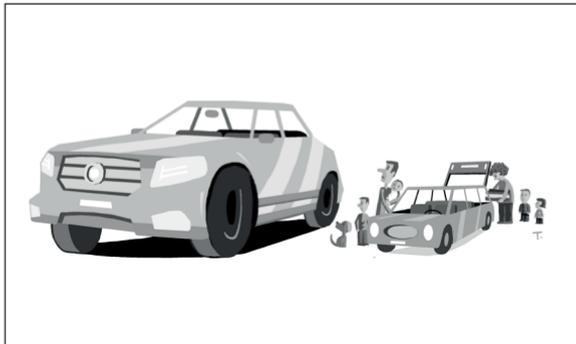
Vielleicht haben Sie gerade eine ganz konkrete Not mit Ihren Eltern oder Schwiegereltern. Springen Sie daher ruhig direkt in das Kapitel, das Ihre Eltern oder Schwiegereltern am besten beschreibt. Die Überschriften, Illustrationen und Checklisten zu Beginn der Kapitel geben Ihnen Anhaltspunkte. Vermutlich werden Sie rasch einen Aha-Effekt haben: »Ja, das trifft ziemlich gut, was ich mit meinen Eltern erlebe.« In dem entsprechenden Kapitel finden Sie Erste Hilfe und auch den Weg, den Sie in den nächsten Begegnungen gehen können. Von dort aus können Sie Ihr Wissen über stachlige Eltern erweitern und auch in andere Kapitel hineinlesen. Sie werden dort weitere Anregungen finden, die Ihnen Erleichterung und neue Handlungsmöglichkeiten bringen. Hier stelle ich Ihnen stachlige Eltern und Schwiegereltern im Überblick vor:



Eltern, die Grenzen überschreiten. Sie wissen immer noch, was gut und richtig ist. Deshalb reagieren sie in Entscheidungen ihrer erwachsenen Kinder hinein. Sie wollen deren Leben und manchmal sogar das ihrer Enkel bestimmen. Wenn sich erwachsene Kinder wehren, führt das zu zähen Diskussionen und beleidigten Reaktionen.



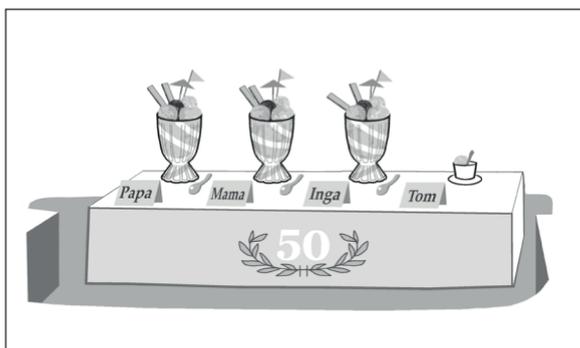
*Eltern, die abwerten.* Sie urteilen über ihre Kinder nach ihren eigenen Maßstäben. Das haben sie immer schon gemacht. Sie tun es heute noch. Wer aus der Reihe tanzt, muss schmerzliche Kommentare und herabsetzende Kritik fürchten.



*Eltern, die blenden.* Sie führen ein Leben, das Eindruck macht. Das gibt erwachsenen Kindern das Gefühl, klein und unzureichend zu sein. Doch schlimmer ist, dass Kinder heute hinter die Fassade blicken. Das enttäuscht, denn ihre Eltern halten längst nicht alles, was deren Auftreten und Worte versprechen.



Eltern, die Energie rauben. Sie sprechen gern über ihre Sorgen, über ungelöste Probleme und über die Not der Welt. Auch erwachsene Kinder fühlen sich verantwortlich. Sie würden so gerne helfen, fühlen sich aber hinterher nur ausgesaugt. Warum sorgen die Eltern nicht selbst dafür, dass es ihnen gut geht?



Eltern, die bestrafen. »Habe ich etwas falsch gemacht?«, fragen sich erwachsene Kinder, wenn Eltern etwas tun, das wie eine Strafe wirkt. Tatsächlich sind die Eltern empfindlich und lassen es Kinder heute noch spüren, wenn ihnen etwas nicht passt: durch beleidigten Rückzug, verletzende Bemerkungen, Liebesentzug oder den Entzug von Unterstützung.



*Eltern, die vermeiden.* Sie wollen nichts hören und sehen von dem, was sie überfordern könnte. Deshalb verschließen sie ihre Augen vor dem, was Kinder beschäftigt. Sie verschließen ihr Ohr, wenn Kinder Unterstützung bräuchten. Kinder fühlen sich im Stich gelassen und enttäuscht.



*Eltern, die einschüchtern.* Wer sich ihnen unterordnet, findet bei ihnen Rückhalt und Unterstützung. Doch wehe, man behauptet sich ihnen gegenüber. Dann findet man sich in bedrohlichen Machtproben wieder und muss heftigen Wortwechselln, Angriffen und Drohgesten standhalten.

Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Eltern einem Kapitel zuzuordnen, kann das zwei Gründe haben. Vielleicht haben Sie anfangs noch nicht den Abstand, den Sie bräuchten, um die Probleme klar zu sehen. Vor allem die Frage – »Liegt es an mir oder an ihnen?« – kann für Verwirrung sorgen. Dann werden Sie beim Lesen allmählich mehr Abstand und Klarheit gewinnen. Doch auch wenn Ihnen die Zuordnung nicht gleich gelingt, können Sie mit den Empfehlungen dieses Buches nichts falsch machen. In allen Kapiteln finden Sie bewährte Strategien, die Konflikte befrieden und Kompromissen eine Chance geben. Wenn Sie allerdings etwas ausprobieren, das überraschend gut hilft, ist der Stachel Ihrer Eltern vermutlich in diesem Kapitel zu finden.

Vielleicht können Sie Ihre Eltern oder Schwiegereltern auch deshalb schwer zuordnen, weil sie mehrere schwierige Verhaltensweisen zeigen. Das kann ich an einem Beispiel erläutern. Es gibt immer mehr Veröffentlichungen, die narzisstische Eltern beschreiben. Narzissmus ist allerdings ein sehr kompliziertes Konzept. Wenn Sie drei Fachleute fragen, worum es beim Narzissmus genau geht, erhalten Sie wahrscheinlich drei verschiedene Antworten. Das liegt vor allem daran, dass sich eine narzisstische Störung ganz unterschiedlich zeigen kann. Im Stachel-Konzept gesprochen verhalten sich narzisstische Eltern abwertend, selbstdarstellerisch und grenzüberschreitend – je nach Person in ganz unterschiedlichen Mischungsverhältnissen. Narzissten allerdings, die scheitern und dadurch in Selbstwertkrisen geraten, schüchtern auch ein, rächen sich oder werden zu Energieräubern, die selbst ihre Kinder ausbeuten. Ein Elternteil mit ausgeprägtem Narzissmus kann also fast alle schwierigen Verhaltensweisen zeigen, die ich in diesem Buch beschreibe. Kinder narzisstischer Eltern können aber herausfinden, mit welcher Kombination schwieriger Verhaltensweisen sie konfrontiert sind. Dann zeichnet sich ein Weg ab: In Situationen, in denen sie zum Beispiel mit Abwertungen konfrontiert sind, wenden sie Strategien gegen abwertendes Verhalten an. In anderen Situationen reagieren sie entsprechend mit Strategien aus einem anderen Kapitel. Das erfordert eine besondere Wachsamkeit und Beweglichkeit. Betroffene Kinder brauchen Geduld, bis sie Situation für Situation eine gute innere Haltung und hilfreiche Reaktionen finden. Das macht Begegnungen mit der Zeit immer leichter und sicherer.

## **Vereinfachungen**

Um Ihnen ein angenehmes Leseerlebnis zu bieten, habe ich mir einige Vereinfachungen erlaubt. Genau genommen müsste ich häufig schreiben: »Ihre Mutter oder Ihr Vater, Ihre Schwiegermutter oder Ihr Schwiegervater, und auch andere Elternfiguren, wie ein Stiefvater oder auch eine ältere Schwester, die eine Mutterrolle übernommen hat ...« Doch das möchte niemand mehr als einmal lesen. Ich schreibe daher »Eltern« und meine alles andere mit. Darin liegt noch eine weitere Vereinfachung, die einen psychologischen Grund hat. Eltern, die nicht schwierig sind, korrigieren sich gegenseitig. Wenn sich eine Mutter zum Beispiel vereinnahmend verhält, schaltet sich der Vater ein und hält dagegen: »Lass mal, Schatz. Unsere Kinder dürfen und sollen doch ihren eigenen Weg gehen.« Wenn sich ein Vater überkritisch äußert, wird ihn die Mutter mäßigen: »Walter, mach dich nicht zum Maß aller Dinge. Julia sind andere Dinge wichtig und das ist in Ordnung so.« Stachlige Eltern sind also auch deshalb stachlig, weil sie einander nicht korrigieren. Wenn Sie also noch beide Eltern haben und diese zusammenleben, bedeutet »grenzüberschreitende Eltern« genau genommen: »beide Eltern, die Grenzen ihrer Kinder überschreiten, jedoch häufiger ein Elternteil, das Grenzen überschreitet, und ein anderes, das dies unterstützt, verharmlost oder ignoriert«. Doch auch hier reicht es, wenn man sich das einmal bewusst macht.

## **Religiöse Überraschungen**

»Stachlige Eltern und Schwiegereltern« ist in einem Verlag erschienen, der sich vor allem an kirchlich geprägte Leserinnen und Leser richtet. Sie schätzen, wenn ein Thema auch vom Glauben her betrachtet wird. Wer dieses Buch in einer christlichen Buchhandlung gekauft hat, weiß, was sie oder ihn erwartet. Genauso, wer in einem christlichen Medium auf das Buch aufmerksam geworden ist. Doch heute ist jeder Titel auch im Internet auffindbar. Dann kann es zu Überraschungen kommen wie der, die ein Leser in einer Online-Bewertung meines Buches »Stachlige Persönlichkeiten« beschreibt: »Die Geschichten mit Jesus sind für einen Christen vielleicht ganz nett, ich fand es belanglos und ich finde ein ganzes Kapitel über Religion hat in so einem Buch nichts zu suchen.« Daher bitte ich um Nachsicht, falls Sie von den Unterkapi-

tern überrascht werden, die sich mit der spirituellen Seite des Themas befassen. Sie können das jeweilige Unterkapitel überspringen. Doch Sie können es auch lesen und sich dabei fragen, wie Sie die spirituelle Frage, die dort aufgeworfen wird, von Ihrer Weltanschauung her beantworten. Das kann sehr spannend sein. Im Umgang mit Eltern und Schwiegereltern stellt sich zum Beispiel oft die Frage, wie hoch der Wert »Wahrheit« zu veranschlagen ist und wie viel es kosten darf, Eltern und Schwiegereltern die Wahrheit zuzumuten. Eine Frage wie diese wird nie wissenschaftlich zu beantworten sein. Sie ist spirituell in dem Sinne, dass sie über das Erforschbare hinausgeht. Um hier einen Standpunkt zu finden, muss man nicht unbedingt an Gott glauben. Deshalb könnten die Abschnitte zu spirituellen Fragen auch dann inspirierend sein, wenn Sie nicht aus der christlichen Tradition schöpfen, sondern eigene Antworten darauf suchen.

### **Gemeinsam mit Ihnen auf dem Weg**

In stacheligen Angelegenheiten habe ich inzwischen mehrere Hundert Menschen persönlich begleitet. Ich bin Tausenden auf Vorträgen und Seminaren begegnet und fühle mich mit Zehntausenden Leserinnen und Lesern verbunden. Warum ich mich über jede befreiende Erfahrung mitfreuen kann, ahnen Sie am Ende dieser Einleitung. Wenn Sie mit mir auf dem Weg bleiben wollen, tragen Sie sich gerne in den Stachel-Newsletter ein, den ich etwa alle sechs bis acht Wochen versende.

<https://www.stacheln.com/newsletter>



Und nun: Befreien wir uns auf kluge und liebevolle Weise von schlechter Behandlung, die wir nicht verdient haben! Leben wir versöhnte Beziehungen, in die nur die finden, die innere Freiheit gewonnen haben! Schenken wir denen unsere Leidenschaft und unseren Einsatz, die etwas damit anfangen können!

*Auf diesem Weg mit Ihnen verbunden*

*Ihr*

*Jörg Berger*