

Sascha Schmidt

Glücksfall Großeltern

*Wie ein harmonisches Miteinander
der Generationen gelingt*

Inhalt

- 3 Vorwort**
- 5 Unsere Wurzeln kennen**
Ihre Eltern wirken auf Ihre Rolle als Mutter oder Vater
- 11 Großeltern als Glücksfall**
Wieso Oma und Opa für die Enkelkinder so wichtig sind
- 17 Oma und Opa machen das anders**
Konstruktiver Umgang mit Unterschieden
- 23 „Hier habe ich das Sagen!“**
Wenn die Großeltern bei Ihnen zu Gast sind
- 29 „Hilfe, ich werde selbst wieder zum Kind!“**
Wenn Sie als Familie in Ihr Elternhaus fahren
- 35 Spezialfall Schwiegereltern**
Konflikte frühzeitig erkennen und lösen
- 41 „Immer Deine Mutter ...“**
Paarkonflikte rund um die Eltern rechtzeitig entschärfen
- 47 Oma und Opa als Betreuer**
Hilfe annehmen ohne schlechtes Gewissen
- 53 Wenn Großeltern sich nicht interessieren**
Wie Sie mit Enttäuschungen umgehen und den Kontakt halten
- 59 Die Mischung macht's**
Finden Sie Ihren individuellen Weg
- 63 Literatur und Quellen**
- 64 Impressum**

Vorwort

Hurra, das Kind ist da! Was für eine Freude für Sie und für Ihre eigenen Eltern und die Schwiegereltern. Sie haben den Schritt vom Paar zur Familie vollzogen. Ihre Eltern sind nun Oma und Opa. Bei vielen bekommt das Leben in der Großfamilie damit eine neue Dynamik. Kontakte zur eigenen Mutter und dem eigenem Vater werden wieder intensiver, gerade wenn die Großeltern ihre Rolle aktiv annehmen und Sie unterstützen wollen.

Vielleicht beruhigen Ihre Eltern Sie, wenn Ihr Kind das erste Mal krank ist. Dann kommt die Lebenserfahrung der älteren Generation zum Tragen. Großeltern können wunderbare Mentoren und Stützen beim Abenteuer Familie sein. Sie sind da, wenn die jungen Eltern einmal einen kinderfreien Abend verbringen möchten, die Betreuung nicht klappt oder sie einfach ein wohlwollendes Ohr für ihre Sorgen und Nöte brauchen.

In meinen Familienberatungen begegnen mir aber auch immer wieder Eltern, die mit den Großeltern hadern, den Kontakt auf das Nötigste reduzieren oder gar komplett meiden. Die Ursachen dafür liegen häufig in einer Vorgeschichte, die konfliktreich oder auch schmerzhaft sein kann und nun wieder zutage tritt.

Im Leben der Kinder sind Oma und Opa wichtige Bezugspunkte. Sie verkörpern die

Zugehörigkeit zu einer Großfamilie, was Kindern Halt und Geborgenheit gibt. Oft vertrauen sie den Großeltern fast genauso blind wie den eigenen Eltern.

Dieses Buch ist als Handreichung gedacht, um die Beziehung zu den Großeltern konstruktiv und herzlich zu gestalten. Gleichzeitig gibt es Impulse, wie Sie mit typischen Spannungen umgehen und eventuell sogar nachhaltige Lösungen für familiäre Konflikte finden können. Ihre Zeit ist knapp. Deshalb sind die Kapitel bewusst so aufgebaut, dass Sie jedes auch einzeln lesen können. Wenn Sie zum Beispiel keine Schwierigkeiten mit den Schwiegereltern haben, dann überspringen Sie dieses Kapitel einfach. Oder aber Sie lesen es trotzdem, denn jedes Kapitel beleuchtet beide Seiten der Medaille – also das Schöne und das potenziell Anstrengende Ihrer Beziehung zu den Großeltern. Ihre Kinder werden Ihnen in jedem Fall danken, wenn Sie Ihre Beziehung zu Oma und Opa verbessern wollen, denn diese sind für Kinder im Kita-Alter fast immer einfach nur toll.

Es grüßt Sie herzlich

Sascha Schmidt
Paarberater und Seminarleiter familylab



Als Eltern sind wir unseren Eltern ähnlich

Unsere Wurzeln kennen

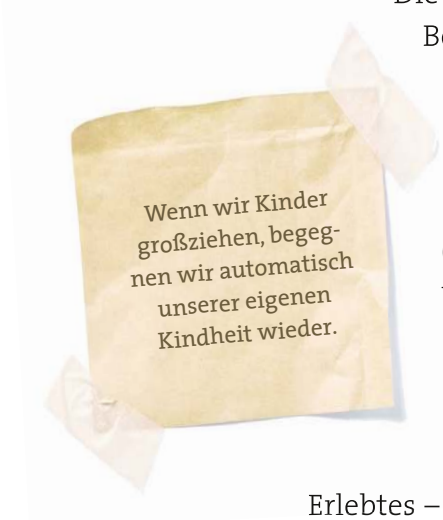
*Ihre Eltern wirken auf Ihre Rolle
als Mutter oder Vater*

Marie bereitet am Sonntag für die Familie das Frühstück vor. *Sie ärgert sich, weil ihr Partner Moritz ihr nicht hilft. Der liegt stattdessen im Familienbett mit den beiden Kindern Jan (5) und Rita (3). Sie schauen auf dem Tablet eine Kinderserie an. Marie hört das herz hafte Lachen von Moritz und den Kindern und wäre gern dabei. „Immer bleibt die spaßfreie Hausarbeit an mir hängen“, geht es ihr durch den Kopf. „Wie früher bei mir zu Hause: Da hat Mutter auch alles gemacht und war genervt.“*

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Hier trifft das Sprichwort absolut zu. Wir übernehmen von unseren Eltern und Großeltern Verhaltensweisen, die wir jahrzehntelang miterlebt haben. Sie sind uns in Fleisch und Blut übergegangen. Die Gene unser Vorfahren wirken in uns – häufig unbewusst.

Ab dem Zeitpunkt, an dem Sie selbst eine Familie gründen und Mutter oder Vater werden, holen Ihre eigenen Kindheitserfahrungen Sie ein. Daraus kann sich eine wunderbar positive Energie entwickeln, indem Sie die Liebe, die Sie erfahren haben, nun Ihren Kindern für den Start ins Leben mitgeben. Eigene Kindheitserfahrungen können jedoch auch eine negative Kraft entfalten, die Sie daran hindert, mit Ihrem Kind in einen innigen Kontakt zu kommen oder Ihr Familienleben unbeschwert zu genießen.

Die britische Psychotherapeutin Philippa Perry gibt in ihrem Bestseller *Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)* einer jungen Mutter folgenden Tipp: „Egal, welches Alter dein Kind hat, es wird dich auf körperlicher Ebene an die Emotionen erinnern, die du durchgemacht hast, als du in einem ähnlichem Stadium warst.“ Das gilt für die Zeit vom Babyalter bis zur Pubertät. Wir erforschen also mit unseren Kindern Neuland: Wie geht Familienleben? Was bedeutet es, Mutter oder Vater zu sein? Und gleichzeitig reisen wir in unsere eigene Vergangenheit. Glaubenssätze, Vorbilder, am eigenen Leibe Erlebtes – all das kommt wieder zum Vorschein. Aber keine Angst! Es ist eine Schatztruhe, die Sie in sich tragen. An das Gute können Sie anknüpfen, das Schlechte können Sie nachträglich akzeptieren und für Ihre Kinder bewusst anders gestalten.



Wenn wir Kinder
großziehen, begeg-
nen wir automatisch
unserer eigenen
Kindheit wieder.

Der innere Kompass

Vielleicht sind Ihnen folgende Vorsätze geläufig: Ich will nie so werden wie meine Mutter. Oder: Ich werde es anders machen als mein Vater. Viele Eltern der jungen Generation setzen dies auch um. Das Aufbrechen traditioneller Rollenbilder innerhalb von Partnerschaften steht beispielhaft für Fortschritt. Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie die Aufteilung familiärer Verantwortung werden heute

komplett anders ausgehandelt und umgesetzt, als es bei der eigenen Eltern- oder Großelterngeneration noch der Fall war. Der gesellschaftliche Wandel von der Nachkriegszeit über die 68er-Bewegung bis hin zur Wiedervereinigung hat Akzente innerhalb der Beziehungen und des Familienlebens gesetzt. Fazit: Heute ist alles möglich. Sie können frei entscheiden, welche Familienform Sie leben wollen und wie Sie die Details ausgestalten.

Und dennoch gibt es einen inneren Kompass, an dem Sie sich unbewusst orientieren. Dieser ist geprägt von den Erfahrungen Ihrer Kindheit. Beispiel: Wie durften Sie zwischen eineinhalb und vier Jahren Autonomie, Selbstwirksamkeit und Ich-Bewusstsein entwickeln? Wurden Sie darin bestärkt und mitfühlend von Ihren Eltern begleitet? Oder galten Sie plötzlich als trotziges, zickiges Kind, das gefälligst nichts zu wollen hat? Glaubenssätze und Antreiber, die unser Leben lang Bestand haben und unsere Verhaltensweisen oft unbewusst bestimmen, entstehen maßgeblich in dieser Phase. Typische Sätze sind: „Stell dich nicht so an!“, „Streng dich doch mal an!“, „Los, beeil dich!“, „Sei perfekt!“, „Sei stark!“, „Mach es allen recht!“

Tief verwurzelt in uns wirken solche Wegweiser, wenn wir uns in schwierigen Familiensituationen fragen: Was soll ich denn jetzt tun? Das Schlechte daran ist, dass wir gerade in Krisen- oder Stressmomenten auf diese Glaubenssätze und Antreiber zurückgreifen.

Aber das ist leicht zu erklären: Krise und Stress bedeuten Unsicherheit. Wir suchen dann sofort nach einem sicheren inneren Fundament, um die Situation meistern zu können. Und dieses Fundament entsteht durch unsere Lebenserfahrung samt Glaubenssätzen und Antreibern. Der Ausruf „Oje, jetzt schimpfe ich ja schon genauso gemein wie meine Mutter früher!“ ist eine tolle Selbsterkenntnis. Ja, das tun Sie! Aber in dem Moment, in dem Sie das erkennen, öffnen Sie eine neue Tür für künftig anderes Verhalten.



Übung: Mit Mitgefühl zurückschauen

Beobachten Sie doch mal, welches Verhalten Ihres Kindes bei Ihnen starke negative Reaktionen auslöst. Wie wurde mit Ihnen als Kind umgegangen, wenn Sie sich so verhalten haben? Die Übung ist dem erwähnten Bestseller von Philippa Perry entnommen.

Von dem österreichischen Psychiater Victor Frankl stammt das Zitat: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Den Reiz liefern Ihre Kinder, zum Beispiel das als bockig empfundene Verhalten, wenn Sie etwas von ihnen wollen. Wenn Sie als Kind schlechte Erfahrungen mit der Äußerung Ihrer Wünsche und Bedürfnisse gemacht haben, dann wird Ihr Kind Sie mit seinem Verhalten daran erinnern. Jetzt hängt es vom Grad Ihrer Selbstreflexion ab, ob Sie wie Ihre Mutter oder Ihr Vater reagieren oder nicht. Wenn doch, führen Sie die Familientradition des Glaubenssatzes „Kinder haben den Anweisungen der Eltern zu folgen!“ fort. Oder Sie entscheiden sich bewusst für eine neue, reflektiertere Reaktion. Der positive Nebeneffekt ist: Wenn Sie Ihrem Kind anders begegnen, als Sie selbst es erfahren haben, dann ermöglichen Sie damit auch Ihrem eigenen inneren Kind eine neue Erfahrung. Daraus kann sich eine wohltuende, heilende Wirkung in Ihrem Unterbewusstsein entfalten.



Der Blick auf die eigene Kindheit: nichts verklären, aber auch nicht alles pauschal verurteilen.

Den eigenen Weg finden

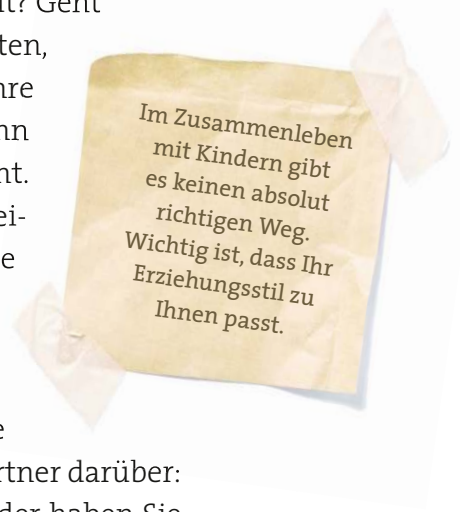
Ihre Mutter war die erste Frau, die Sie in der Mutterrolle erlebt haben. Ihr Vater war der erste Mann, der eine Vaterrolle ausfüllte. Ihre Eltern sind somit prägendes positives wie negatives Vorbild für Sie. Wer sehr autoritär erzogen wurde, kann als Elternteil bewusst sagen: „Das mache ich auf keinen Fall. Ich erziehe meine Kinder mit sehr viel Freiraum.“ Häufig kommen solche Eltern dann jedoch schnell an ihre persönlichen Grenzen. Sie spüren beispielsweise, dass ihnen die Führung innerhalb der Familie entgleitet. „Ich erreiche mein Kind nicht mehr“ oder „Es hört überhaupt nicht auf mich“ sind typische Sätze von Eltern, die es nicht schaffen, die Führung innerhalb der Familie zu übernehmen. Sie könnten es, doch sie wollen es nicht, um sich von ihren eigenen Eltern, also der eigenen Kindheitserfahrung, abzugrenzen. Das macht deutlich, dass es auch in eine Sackgasse führen kann, sich zwanghaft gegen den Erziehungsstil zu stellen, den man selbst erfahren hat. Freiheit in der Erziehung sieht anders aus. Der eigene Weg beginnt damit, seinen inneren Kompass zu erkennen – bestehend aus Kindheitserfahrungen, Glaubenssätzen und

Antreiben. Daran anschließend ist es wichtig, sich mit diesem Kompass auszusöhnen. Er gehört nun mal zu Ihnen und wird immer da sein. Und in Stresssituationen wird er automatisch die Führung übernehmen. Doch mit Selbsterkenntnis werden Sie es Schritt für Schritt schaffen, diese Führung abzumildern und in stressfreien Momenten sogar ganz auszuschalten. Hilfreich ist dazu eine Frage, die Sie zunächst für sich und dann im Dialog mit Ihrem Partner beantworten können: Was für eine Mutter möchte ich sein? Was für ein Vater möchte ich sein?

Als Individuum sind Sie ein Unikat. Deshalb sind auf diese Frage auch unzählige Antworten möglich. Das nimmt Sie als Mutter und Vater in die Verantwortung, sich Ihrer Lebensaufgabe innerhalb der Familie zu stellen. Gleichzeitig eröffnet sich Ihnen der Freiraum, Ihre Mutter- oder Vaterrolle in Übereinstimmung mit oder in Abgrenzung zu Ihrer eigenen Kindheit frei und neu zu gestalten.

Definition persönlicher Familienwerte

Wie kann ich meinen Stil finden, der zu mir als Mutter oder Vater, aber auch als Frau und Mann passt? Und wie verhalte ich mich, wenn die Großeltern das anders sehen? Anstatt lange nach Antworten darauf zu suchen, sollten Sie sich auf die zentrale Frage konzentrieren: Ist unser Familienleben konstruktiv oder destruktiv? Konstruktiv bedeutet: Geht es mir gut? Geht es meinem Partner gut? Geht es meinem Kind gut? Wenn Sie dreimal mit ja antworten, gibt es keinen Grund, irgendetwas zu ändern. Es ist Ihre Art und Weise, Familie zu leben. Destruktiv ist es, wenn es Ihnen, Ihrem Partner oder Ihrem Kind nicht gut geht. Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen und das eigene Verhalten zu überprüfen. Trotzdem ist es für alle Beteiligten natürlich hilfreich, wenn Sie als Eltern wissen, was Ihnen im Familienleben wichtig ist. Das können Werte wie Achtsamkeit, Gerechtigkeit, Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe sein. Schreiben Sie Ihre Werte doch einmal auf und sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber: Hat er/sie ähnliche Werte im Kopf und im Herzen? Oder haben Sie unterschiedliche Auffassungen von einem Wert wie etwa Ehrlichkeit? Die Familienwerte legen Sie mit Ihrem Partner fest. Und durch die Art und Weise, wie Sie leben, manifestieren Sie sie.





Kinder genießen das Gefühl, für Oma etwas ganz Besonderes zu sein