



**Ludger Wentingmann**

# **Warum Familien streiten**

**Bedürfnisse und Gefühle in den Blick genommen**

© Ludger Wentingmann 2016

Autor: Ludger Wentingmann

Coverbild: fotolia.com von Ingo Bartussek

Coverdesign: Christiane Daldrup

Verlag: Westfälische Reihe, Münster

ISBN: 978-3-95627-532-6 (Paperback)

978-3-95627-533-3 (Hardcover)

978-3-95627-534-0 (e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Viele Menschen leben im Heute und scheuen den Blick auf das Morgen</b>	<b>9</b>
<b>Glück und Zufriedenheit, eine Frage des Wohlstandes?</b>	<b>17</b>
<b>Familien und Gesellschaft im Mainstream</b>	<b>25</b>
<b>Persönlichkeit leben – Stärken und Schwächen</b>	<b>38</b>
<b>Menschen brauchen vertrauensvolle Beziehungen</b>	<b>48</b>
<b>Schicksalsschläge verändern das Leben</b>	<b>56</b>
<b>Produzierter Geschwisterstreit im Erbfall</b>	<b>61</b>
<b>Bedürfnisse und Kommunikation im Familienalltag</b>	<b>73</b>
<b>My home is my castle</b>	<b>86</b>
<b>Kinder sind eigenständige Persönlichkeiten</b>	<b>89</b>
<b>Menschen brauchen Bühnen der Aufmerksamkeit</b>	<b>97</b>
<b>„Das liebe Geld“ und immer wieder Streit</b>	<b>106</b>
<b>Armut ist präsent mit vielen Gesichtern und Ursachen</b>	<b>124</b>
<b>Gesundheit – ein Geschenk oder Lohn für Verantwortung</b>	<b>132</b>

<b>Religiosität und Sterben im Spiegel des Miteinanders</b>	<b>142</b>
<b>Demografie fragt nach dem Wohnen im Alter</b>	<b>153</b>
<b>Pflegebedürftigkeit im Alter kündigt sich an</b>	<b>159</b>
<b>Was Kinder für ihre alten Eltern leisten können</b>	<b>164</b>
<b>Bürgerschaftliches Engagement – ein Win-Win-Modell</b>	<b>171</b>
<b>Checkliste für vorsorgende Achtsamkeiten unter materiellen und emotionalen Aspekten</b>	<b>179</b>

## Vorwort

In meinem Beruf als Bankkaufmann hatte ich immer mit Zahlen und mit Menschen zu tun. Die Zahlen standen für Geld, das Kunden entweder als Guthaben anlegten oder als Kredite für irgendwelche Investitionen sich geliehen haben. Das war für mich die materielle Welt des Mammons. Nicht abwertend gemeint. Denn es ist ja die Basis für die Erfüllung so mancher Notwendigkeiten oder Wünsche.

Eine Bank lebt immer auch von ihren Kunden. Das sind Menschen mit ganz unterschiedlichen Mentalitäten, Stärken und Schwächen. Gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Verlässlichkeit sind die Brücken zu erfolgreichen und harmonischen Beziehungen. So ist es in vielen Bereichen des Miteinanders. Menschen begegnen sich immer auch emotional mit vielfältigen und wechselnden Ausprägungen. Über Jahre betreute ich einen Kunden mit guten, finanziellen Verhältnissen. Doch die Kommunikation war durch seine cholerischen Tendenzen für mich nicht ganz einfach. Nach einer gewissen Zeit konnte ich gut damit umgehen. Ich verzichtete auf aktive Reaktionen und signalisierte Verständnis. Das war dann der Türöffner für das Gespräch auf der Sachebene.

Mit den Jahren habe ich die emotionale Ebene bewusster wahrgenommen und in der Beziehungspflege mit anderen intensiviert. Der Mensch, der hinter dem geschäftlichen Anliegen stand, war mir immer wichtig. So waren nahezu all meine Kundenkontakte vom gegenseitigen Vertrauen geprägt. Ein gutes Gefühl auch für mich und ein Mehrwert für alle Seiten.

Immer wieder bekam ich mit, dass Familien des Geldes wegen in Streit gerieten. Mal ging es um zu wenig Geld, und mal war der Vermögensreichtum der Streitauslöser. Die materiellen Motive sind meistens nur vordergründig. Im Hintergrund, in der Psyche der Menschen geht es beispielsweise um gefühlte Benachteiligung, um mangelnde Achtsamkeit, aber auch um Neid und Gier. Es sind

sehr menschliche Gefühle, die in unterschiedlichen Facetten Beziehungen Streitbar oder gar kämpferisch werden lassen.

Mit diesem Buch möchte ich auf eine Vielzahl von Streitmotiven aufmerksam machen. Dabei greife ich zurück auf meine Erlebnisse und Erfahrungen in vielen Bereichen des Lebens. So habe ich sehr konkrete Streitsituationen beschrieben. Die Familien, und damit alle Generationen von Jung bis Alt, stehen dabei im Fokus. Ausgehend von den Streitbaren Fakten möchte ich die Blicke öffnen für die dahinterstehenden emotionalen Befindlichkeiten. Wo diese mit Weitsicht und Achtsamkeit wahrgenommen und respektiert werden, kann das Miteinander deutlich entspannter und harmonischer gestaltet werden.

## Bedürfnisse und Kommunikation im Familienalltag

**W**as du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Diese Lebensweisheit als Sprichwort ist allgemein recht bekannt. Die Wirklichkeit wird aber ganz anders gelebt. Auch ich ertappe mich immer wieder dabei, unangenehme Dinge vor mir her zu schieben, weil das ja auch keine Freude macht oder gar mit einer Auseinandersetzung verbunden ist. Anderes bleibt aus Bequemlichkeit liegen. Gelegentlich mag das ja auch akzeptabel sein, denn im Alltag gibt es auch schon mal Dinge, die erledigen sich von selbst. Manchmal waren sie aber auch nicht so wichtig. Nicht alles wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Ich selbst bin eher spontan und ungeduldig. Mit mir selbst und auch anderen gegenüber. Ich möchte Lösungen, obwohl diese im Leben nicht immer einfach und schnell möglich sind. Was heute wichtig ist, kann morgen schon bedeutungslos sein. Damit aber nichts anbrennt oder schief läuft, muss ich schon sehr genau hinschauen, was ist jetzt erforderlich und was eben nicht? Klare Strukturen und die Fähigkeit, Prioritäten setzen zu können, sind für das Leben eine große Stütze. Das gelingt dem einen recht gut und dem anderen eher weniger. Das ist menschlich, denn jeder hat seine ganz persönliche Mentalität.

Der erste Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland, Dr. Konrad Adenauer, soll einmal gesagt haben: „Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern.“ In der Tat, wir lernen durch Erfahrungen und werden daher auch tagtäglich klüger oder weiser. Was einmal als richtig angesehen wurde, kann sich im Nachhinein als völlig falsch erweisen. Diskussionen über richtig oder falsch sind wohl die häufigsten Auseinandersetzungen, die sich oft



zu einem massiven Streit entwickeln. Jeder erwartet für seine eigene Sichtweise eine Bestätigung. Denn sachliche Zustimmungen empfinden Menschen immer auch als wohltuende Anerkennung. Bei einem Widerspruch in der Sache wird sehr schnell auch eine Ablehnung für die Persönlichkeit gefühlt. Eine Differenzierung zwischen dem Pro und Contra für die äußerlichen Dinge des Alltages und der Achtsamkeit für die Person findet häufig nicht statt. Eine faktisch begründete Sachkritik ist etwas ganz anderes, als wenn wir unseren Gesprächspartner persönlich beleidigen oder ihn entwürdigen.

Keiner sagt schon mit Leichtigkeit: „Da habe ich mich wohl geirrt. Das habe ich völlig falsch gemacht.“ Das sind Eingeständnisse, die nur schwer über unsere Zunge gehen. Fehler verbinden wir immer mit Schwäche oder Unfähigkeit. Um diesen Eindruck erst gar nicht aufkommen zu lassen, taktieren und argumentieren wir hin und her und fesseln uns letztlich in Folgejügen oder weiteren Scheinargumenten. Das macht verstärkt angreifbar und das Vertrauen beginnt zu schwinden. Wie schnell sich die Vertrauensspirale nach unten bewegt, haben schon manche in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft leidvoll erfahren. Letztlich bleibt nur noch der Weg des Rückzuges, um öffentlichen Druck zu beenden.

Als Diakon in der Katholischen Kirche habe ich die Gelegenheit, Kindern das Sakrament der Taufe zu spenden. Eine ausgesprochen schöne und angenehme Aufgabe. In den Gesprächen mit den Eltern ermutige ich diese, später mit ihren Kindern stets eine ehrliche und offene Kommunikation zu pflegen und sie auch zu verstehen. Das kann für Eltern schon mal zeitaufwändiger oder lästig sein. Hören und Sprechen ist die Basis für gutes Miteinander. Zuhören und Verstehen ist aber nicht immer identisch. Innere Anteilnahme setzt das Verständnis für die Situation des anderen voraus. Und zur Kommunikation gehören nicht nur die akustischen Worte. Mimik und Gesten ergänzen unsere Worte oder widersprechen ihnen, denn sie können nicht gut lügen.

In den Familien entwickeln sich ganz unterschiedliche Erwartungshaltungen. Was Eltern als dringende Aufgabe ansehen, kann von den Kindern ganz anders beurteilt werden. Und selbst Eheleute setzen nicht immer gleichwertige Prioritäten. Da kommt beispielsweise der Vater oder die Mutter nach der Tagesarbeit nach Hause und hat die Jacke noch nicht ausgezogen. Der Heimgekehrte wird von den Kindern oder dem Ehepartner mit Fragen oder Berichten regelrecht überfallen. Es ist ein natürliches Bedürfnis der Daheimgebliebenen, vom Tag zu erzählen. Menschen brennen regelrecht darauf, sich mitzuteilen, was sie am Tag erlebt haben. Das sind positive wie negative Erlebnisse, die ein emotionales Mitteilungsbedürfnis hervorrufen. Freude und Leid sind bewegende Elemente die aus dem „Ich“ das „Du“ suchen. Häufig geschieht dieses für den Zuhörenden überfallartig und zur unpassenden Zeit. Berufstätige möchten erst einmal selbst zu Hause ankommen und brauchen einen gewissen Freiraum, um ihre eigenen Tageserlebnisse zu sortieren und vor allem loszulassen. Nur selten ist der Arbeitstag völlig frei von quälenden Gedanken oder Problemen. Es gibt täglich immer irgendetwas, was uns ärgert oder gar wütend macht. Nur wer sich gedanklich davon freigemacht hat, kann sich neuen Themen zu Hause in der Familie öffnen. Das darf keine Einbahnstraße sein, zumal jedem Familienmitglied ein eigenes Anhörungsrecht zusteht. Und das gelingt auch nicht überfallartig, denn dann haben Gesprächspartner kaum eine Chance, wirklich gehört zu werden. „Ich möchte dir gern zuhören, aber lass mir bitte ein paar Minuten, um mich für dich frei zu machen.“ Das wäre der Idealfall, zumal zwischen den Generationen lebhaft, spontan und auch emotional sich eine ganze Menge hin und her bewegt. Ein partnerschaftliches Miteinander braucht ein permanentes Bemühen, und das von jedem Einzelnen.

In der Bibel gibt es eine Stelle, die von unserer Blindheit in Bezug auf unsere eigenen Schwächen erzählt.<sup>1</sup> *„Richtet nicht, damit ihr*

---

<sup>1</sup> Die Bibel, Matthäus 7,1-5.

*nicht gerichtet werdet! Denn, wie ihr richtet, werdet ihr gerichtet werdet, und nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird euch zugeteilt werden. Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge beachtest du nicht? Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Lass mich den Splitter aus deinem Auge herausziehen – und dabei steckt in deinem Auge ein Balken? Du Heuchler!“*

Mit dem Finger auf mein Gegenüber zu zeigen und seine Defizite bloßzustellen ist ein Ablenkungsmanöver für die eigene Schwachheit. Auch ein Grund, weshalb in nahezu allen Medien die Negativnachrichten dominieren. Zeitungs- und Fernsehjournalisten folgen hier dem Anspruch der Leser und Zuschauer, weil gute Nachrichten weniger spektakulär sind und sich nicht so gut verbreiten lassen. Der menschliche Charakter hat eine grenzenlose Gier nach negativen Botschaften, weil sie uns nicht persönlich betreffen und wir mit unserem scheinbar doch so perfekten Leben dabei außen vor bleiben. Das Reden über Dritte, das über sie Herziehen und Verbreiten sogenannter Hiobsbotschaften ist nicht gerade förderlich für ein harmonisches Miteinander. So wird schnell eine negative Energie gestreut, die sich im Weitererzählen zu Halbwahrheiten und Diffamierungen entwickelt. Das tut keinem Menschen gut und damit wird auch Leiden in so manche Familie hineingetragen. Das Motiv für Tratsch und „Hast du schon gehört“ ist nur selten Mitgefühl. Wohl eher egoistisch motiviert, um seine eigene Person ins rechte Licht zu setzen. Andere erniedrigen, um sich selbst zu erhöhen. Ein übliches Spiel, das jeder Mensch in seiner ganz eigenen Kreativität gut beherrscht. Es ist der Nährboden für Streit, und den wollen alle eigentlich vermeiden.

Ich bin in einer religiös geprägten Familie aufgewachsen. Und da war es in meiner Kindheit üblich, dass in der Fastenzeit, das sind die 6 Wochen vor Ostern, auf den Verzehr von Süßigkeiten verzichtet wurde. In der damaligen Nachkriegszeit war ohnehin das Angebot an Süßigkeiten im Vergleich zu heute gleich null. Ich kann mich daran erinnern, dass es in einem kleinen Dorfladen für 5 Pfennig ein Tütchen Brause gab, vielleicht noch eine Sorte Lutscher

und ein paar Karamellbonbons. Eine Schokolade war damals schon etwas Besonders. Von diesem Wenigen für Kinder gab es etwas als Mitbringsel von Onkel und Tanten bei deren Besuch. Und diese wenigen Süßigkeiten wurden in der Fastenzeit in einem Einmachglas schön gesammelt. Es war nicht unbedingt schwierig, das Konsumieren der erhaltenen Süßigkeiten zurückzustellen, weil das die meisten Kinder unserer Schule auch taten. Ja, es war eine regelrechte Freude für mich zu sehen, wie sich das Glas bis Ostern mit Süßigkeiten nach und nach füllte. Ich wusste ja, dass es kein dauerhafter Verzicht war. Das angefüllte Glas mit Süßigkeiten führte ab Ostern zu einem genüsslichen Verzehr. Ich habe daraus gelernt: Verzicht ist nicht immer einfach, doch später kann das Ersparte mit Freude genossen werden.

Das Prinzip „Sparen“ trägt auch heute noch Früchte. Auch wenn Sparsamkeit für Notgroschen für spätere Zeiten etwas aus der Mode gekommen ist. Sehr viele in unserem Lande geben das Geld aus, das sie gerade bekommen haben. Sprichwörtlich ein Leben von der Hand in den Mund. Nicht jede Familie hat auch die Möglichkeit, einen sogenannten Notgroschen zurückzulegen und auf einem Sparkonto oder in einer anderen Form verzinslich anzusammeln. Sparen ist aber auch eine Mentalitätsfrage. Der eine möchte lieber konsumieren und sich seinen Wohlstand möglichst unvermindert erhalten. Der andere schaut in die Zukunft und möchte sich ein Stück materielle Freiheit sichern. Und da in unseren Familien Menschen mit teils sehr unterschiedlichen Mentalitäten leben, gibt es nicht immer Übereinstimmung im Ausgabeverhalten. Solange das Einkommen reichlich vorhanden ist und keinerlei Konsumverzicht erfordert, ist der familiäre Friede zumindest von dieser Seite nicht gefährdet. Wo aber Ausgabenwünsche zurückgestellt werden müssen, weil das Budget der Haushaltsgemeinschaft dieses nicht mehr zulässt, beginnt das Murren und irgendwann kommen Vorwürfe wie „Du gibst für dich aber zu viel Geld aus“. Auch wenn nur wenig zu verteilen ist, muss es gerecht zugehen, sonst wächst Ärger und letztlich Streit. Die Höhe des ver-

fügbaren Einkommens ist dabei nicht immer die entscheidende Größe, sondern vielmehr, wie die Mitglieder einer Familie untereinander die Verteilung ihres Einkommens realisieren. Je nach familiärer Haushaltslage kann sich beispielsweise ein sehr teures Hobby des Vaters nicht vertragen mit dem Verzicht auf notwendige Kleidung für die Kinder. Da ist die Balance gestört und ein Konflikt vorprogrammiert. Geld in unseren Familien kann sowohl ein Bindungs- als auch ein Störungselement sein. Deshalb werde ich in einem späteren Kapitel hierauf gesondert noch eingehen.

In jüngster Zeit wird sehr viel über den Nachhaltigkeitsfaktor gesprochen. Es geht darum, dass wir heute das tun, was wir auch im Hinblick auf die künftigen Generationen verantworten können. Unstrittig ist, dass wir auch in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten deutlich über unsere Verhältnisse gelebt und unseren Kindern und Enkeln einen kaum tragbaren Schuldenberg aufgetürmt haben. Gesellschaftliche Fehlentwicklungen und unzureichende Zukunftsvorsorge seitens der Politik sollten nicht dazu verleiten, dass die Bürgerschaft diese beklagenswerten Zustände auch für sich selbst zulässt. Auch eine Familie kann dauerhaft nicht mehr ausgeben, als zur Verteilung verfügbar ist. Dieser Logik mögen wir schwer folgen, zumal unsere Wünsche sehr stark von Neidgefühlen tangiert werden.

Manche haben keinen Mut, Unangenehmes anzusprechen, weil sie persönlich einen Anpassungsdruck oder eine Harmoniestörung fürchten. Wir lieben gewohnte Situationen, in denen wir uns persönlich bequem eingerichtet haben. Ein Beispiel: Als die Mutter noch nicht berufstätig war, hielten ihre Kinder und der Ehemann es für selbstverständlich, dass sie für das Funktionieren des Familienalltages weitgehend allein zuständig war. Mit ihrem Wiedereinstieg ins Berufsleben, ½ Stelle, sollte sich für Ehemann und Kinder nichts ändern, weil es lange so gelaufen und bequem war, „Mutter macht schon“. Dass es so nicht funktionieren kann, wird jeder zugestehen. Oft wartet die versorgte Familie solange, bis die Mutter verärgert und erschöpft massive Fakten setzt. Veränderte

Situationen innerhalb der Familie erfordern immer auch neue Zuständigkeitsabsprachen, sonst gibt es früher oder später eine eskalierende Schieflage. Soweit muss es ja nicht kommen. Rechtzeitige Kommunikation mit klaren Absprachen schaffen Verlässlichkeit und ein gutes Beziehungsklima.

Wie alles auf dieser Erde mit der Zeit einer Veränderung unterliegt, so ist es auch in unseren Familien. Aus Kindern werden Erwachsene mit einer ganz eigenen Persönlichkeit. Ehepartner reifen und erleben in ihrem Denken, Fühlen und Handeln eine individuelle Lebendigkeit. Familien brauchen einander, wollen aber nicht klammern und einengen. Der Mensch liebt die Freiheit, insbesondere für seine persönliche Selbstverwirklichung. Dabei kann er sich gut ergänzen, will aber niemals bevormundet oder beherrscht werden. Doch das „Du“ und das „Ich“ leben vom Geben und Nehmen mit Ausgewogenheit. Wer die Gemeinschaft will, der wird auch zum Gelingen beitragen. Als Teil einer Partnerschaft, ob in der Ehe, in der Familie oder in der Lebenspartnerschaft, übernehmen Menschen immer eine Verantwortung für die jeweiligen Bedürfnisse des anderen. Das ist nicht immer so klar. Mangelnde Aufmerksamkeit wird als Erniedrigung empfunden. Es reicht nicht, nur sich selbst im Spiegel anzuschauen. Auch die Personen, mit denen ich lebe, wollen von mir angeschaut und wahrgenommen werden. Dabei tun sich Sichtweisen auf, die für das Funktionieren einer Beziehung fundamental und förderlich sind.

In unseren Familien gibt es Situationen, die einer besonderen Vorsorge bedürfen. Insbesondere gilt das auch zu Weihnachten, dem Fest der Liebe und der Familie. Es ist eine gute Tradition, unabhängig von der christlichen Glaubensintensität, das jährliche Weihnachtsfest generationsübergreifend und familiär intensiv miteinander zu verbringen. Für den Austausch der üppig eingepackten Geschenke und für die Vorbereitung der gemeinsamen Mahlzeiten investieren wir reichlich Zeit und Geld. So wie es jedes Jahr Tradition ist. Der Braten muss groß und lecker sein und der Weihnachtsbaum nicht zu klein. Alles Äußerliche muss stimmen. Ach ja,

da war doch noch was mit Jesus, dessen Geburt die Christen Weihnachten feiern. Ein kleines Kind, das vor 2000 Jahren in Betlehem geboren wurde, veränderte diese Welt. Das Angenommen-sein wie ein Kind, weckt in uns die tiefe Sehnsucht nach Liebe. Und sie ist da präsent, wo Menschen im Miteinander Geborgenheit und Achtsamkeit schenken.

Familien ist es Weihnachten wichtig, dass sie wenigstens an diesem Fest des Friedens so richtig nett beieinander sind. Großeltern und Enkel dürfen nicht fehlen. Der weihnachtliche Anspruch an die verwandtschaftliche Feier ist recht hoch. Es kommen unterschiedliche Generationen und Mentalitäten zusammen. Die Vielfalt zeigt sich auch in den individuellen Erwartungen und Bedürfnissen. Die Jugend der Familie findet dieses und jenes nicht gerade cool und Opa fühlt sich vielleicht noch ein Stück als Familienpatriarch. Wie soll da, alles auf einen Nenner gebracht, durchgängig der Weihnachtsfriede mit Fröhlichkeit gesichert werden? In der Realität ist Weihnachten oft aber auch der Ort, wo familiärer Disput am Ersten Weihnachtstag noch unter den Teppich gekehrt wird, aber noch vor Silvester wieder ans Tageslicht kommt.

Eine Mutter erzählte mir einige Tage nach Weihnachten: „Heiligabend ist bei uns so richtig in die Hose gegangen. Bei den letzten Vorbereitungen, beim Essen und auch noch beim Auspacken der Geschenke gab es gute Stimmung und es war so richtig schön mit der ganzen Familie. Doch meinte unser 16-jähriger Sohn Lutz, dass er uns etwas Besonderes zeigen wolle. Er zog sein Hemd aus und zeigt uns sehr stolz sein Tattoo: Eine Schlange auf seinem linken Oberarm. Für uns als Eltern gab es ein fürchterliches Entsetzen, das wir Lutz deutlich gesagt haben. Er sagte: ‚Das ist meine Haut. Ich kann damit machen, was ich will.‘ Wütend zog er sich in sein Zimmer zurück. Weihnachten war für uns alle vorbei.“

Ähnliche Situationen an Weihnachten sind vielen Familien nicht fremd. Für einen Jugendlichen mag die Tätowierung ein äußeres Zeichen dafür sein: „Schaut her, ich bin nicht wie ihr, ich bin an-

ders und möchte mein eigenes Leben haben.“ Pubertierende sind auf einem schwierigen Weg in das Erwachsenwerden und ihr Verhalten den Eltern gegenüber ist von Ablehnung, Protest und manches Mal auch durch kleine Gewaltattacken gezeichnet. Ein Vater sagte mir einmal: „Stell dir vor, heute stand unser Paul mit geballten Fäusten vor mir und hat mir Prügel angedroht.“ Erschreckende Szenen, wie sie ähnlich oder in abgemilderter Form seit Generationen existent sind.

Unerfüllte Erwartungen über den Ablauf des gemeinsamen Festes oder die Enttäuschung über das falsche Geschenk bringen Gefühle in Wallung. Ein unpassendes Geschenk wird beispielsweise emotional mit der Annahme verbunden, dass die Eltern keine Ahnung haben, was mir wichtig ist. „Würden sich Vater und Mutter für mich mehr interessieren, dann wüsten sie auch, worüber ich mich freue.“ Mit dem aufgesetzten Spielchen von Friede, Freude, Eierkuchen klappt es schon mal, einen Konflikt zu vermeiden. In der Regel gelingt das aber nur für kurze Zeit. Die Grundstruktur des real gelebten familiären Miteinanders lässt sich nicht verdrängen. Sie ist auch Weihnachten trotz aller Beteuerungen lebendig. Nur weil es Tradition ist, dürfen wir die Augen vor der Wirklichkeit nicht verschließen. Wenn Menschen durch äußere Umstände wie Gewohnheit oder Traditionen sich in ihren Verhaltensweisen eingeengt fühlen, ziehen dunkle Wolken auf. Hilfreich für ein gut funktionierendes Weihnachtsfest in der Familie ist der Blick auf die Bedürfnisse und die Mentalität der einzelnen Personen. Zu hohe Ansprüche an das Miteinander landen oftmals in tiefster Enttäuschung. Für die Versammlung der kompletten Familie unter dem Tannenbaum wären klare Absprachen hilfreich: Wie sollen wir in diesem Jahr Weihnachten feiern? So wie immer, weil Oma es so möchte. Jeder möchte sich in dem Weihnachtsfest auch ein Stück wiederfinden. Weihnachtsvorbereitungen mit und für die ganze Familie, das wäre doch ein tolles Geschenk und kostet keinen Euro.

Eine ähnlich prekäre Situation tut sich auf, wenn Familienmitglieder unterschiedlichsten Alters und Interessen gemeinsam in



Urlaub fahren. Schnell wächst das belastende Gefühl, hier muss ich mich mit meinen Interessen zurücknehmen, damit der Urlaubsfrieden nicht gestört wird. Gewiss sind im Miteinander auch immer wieder Kompromisse notwendig. Diese müssen aber auch für die anderen Familienmitglieder transparent sein. Und es gibt Grenzen für die Zumutbarkeit des Nachgebens. Nicht einfach von einem tollen Urlaubsziel, das Papa oder Mama vorgeschlagen hat, sich blind begeistern lassen. Nein, es bedarf schon einer gewissen Analyse bezüglich der an diesem Urlaubsort für jedes Mitglied der Familie individuell passenden Freizeitangebote. Entspricht das Angebot auch meinen Vorstellungen, habe ich hier genügend Entfaltungsspielraum? Miteinander sprechen, nicht das Urlaubsangebot schönreden. Selbst die Sprache in den Reiseprospekten hat ihre ganz eigene Aussagekraft. Vorbeugendes Hinterfragen kann hier Enttäuschung vermeiden. Das wäre eine gute Reisevorbereitung.

Kinder wollen und brauchen ihren Freiheitsraum und möchten nicht bevormundet oder gegängelt werden. Eltern lieben ihre Kinder und fühlen sich für sie verantwortlich. Daraus erwächst ihre Fürsorge. Im Ziel liegen alle Generationen dicht beieinander. Doch für den Weg des Ausprobierens und der persönlichen Sinnfindung driften die Ansichten stark auseinander. Das war vor tausend Jahren schon so und das wird sich auch in Zukunft nicht ändern. Im Umgang zwischen den Generationen braucht es Weitsicht für die Bedürfnisse des anderen, eine Portion Gelassenheit und vor allem auch Toleranz.

„Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu.“ Eine Lebensregel, die den allgemeinen Zuspruch findet, aber in der Ausgestaltung für Familien und andere Beziehungsebenen nur unvollkommen gelebt wird. Es sind die vielen Reizungen und Emotionen, die mit uns durchbrennen und die wir verträglich nur wieder einfangen können, wenn wir sie in verständlichen Worten ausdrücken und zu Gehör bringen.

In unseren Familien wird für das Gelingen des Miteinanders und für das Aufwachsen der künftigen Generationen, unseren Kindern, Großartiges geleistet. Mit viel Liebe, Geduld und Ausdauer gehen Mütter und auch Väter nicht selten bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Insbesondere gilt dieses für alleinerziehende Mütter und Väter, die sich von ihren Ehe- oder Lebenspartnern alleingelassen fühlen. Geldliche Unterstützungen können Liebe und Zeit schenken nicht ersetzen. Und mit welcher Sorge sitzt meistens die Mutter am Bett ihres Kindes, wenn dieses weint oder krank ist. Da ist nachvollziehbar, dass Mütter oder Väter sich punktuell oder permanent überfordert fühlen. Kinder, Haushalt und Berufstätigkeit erfordern ein hohes Maß an Organisation und physischem wie psychischem Engagement. Da will eine Vielzahl an Bedürfnissen befriedigt werden. Welch eine Leistung. Niemand ist jedoch grenzenlos belastbar und es kommt der Moment der Erschöpfung oder Aussichtslosigkeit. Damit es nicht so weit kommt, sind wachsame Augen innerhalb der Familie oder Lebensgemeinschaft wertvoll. Botschaften und Signale, die ein Mensch sendet, sind oftmals verschlüsselt und werden nicht mit einem Paukenschlag verkündet. Dahinter verbirgt sich meines Erachtens die Befürchtung: „Ich könnte ein Versager sein, weil ich die Erwartungen von außen nicht erfüllen kann.“ Vordergründig werden Menschen über die äußeren Werte definiert und wahrgenommen. Unser Fokus ist darauf gerichtet. Ein Blick hinter die Fassade des zufriedenen Lächelns ist nur begrenzt möglich. Menschen können auch gute Schauspieler sein, um nicht negativ wahrgenommen zu werden. In geliebten Beziehungen wie Familie, Freundeskreis, Schule, und auch am Arbeitsplatz fällt schon mal die Maske und es wird erkennbar, dass etwas nicht stimmig ist. Mit einer vorsichtigen Sensibilität und achtsamer Ansprache erzählt der Betroffene von seinen Sorgen oder Nöten. Es wäre fatal, selbst als Besserwisser in Erscheinung zu treten.

Eine Bevormundung möchte niemand. Wenn dieses Bedürfnis nicht respektiert wird, zieht sich der Angesprochene resigniert in

sein Schneckenhaus zurück. Menschen mögen keine Gängelung und auch keine übertriebene Fürsorglichkeit. Das würde ihr Selbstwertgefühl reduzieren. Auch klammernde Liebe kann erdrücken. Für Eigenverantwortung und Selbstverwirklichung will jeder seine ganz eigene Freiheit. Mütter und Väter glauben, dass sie helfen, indem sie für ihr Kind eine Menge tun. Manchmal aus übertriebener Fürsorglichkeit. Ein Kind wird das zunächst auch als bequem annehmen. Letztlich führen Eltern ihr Kind damit aber in die Unselbständigkeit. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Helfen und Loslassen in der Erziehung ein schwieriger Spagat ist. Unter der Prämisse „Ich muss meinem Kind doch helfen und es schützen“ hat sich in den letzten Jahren eine übertrieben fürsorgliche Mentalität entwickelt. Kinder haben heute oftmals „Helikopter-Eltern“, die ständig über sie wachen, um jederzeit für sie einsatzbereit zu sein. Dem Kind wird somit der Raum genommen, eigene Erfahrungen zu machen und selbständig zu werden. Erwachsen werden kann ein junger Mensch nur, wenn er die Anforderungen des Lebens kennenlernt und seine eigenen Fähigkeiten ausprobiert und festigt. Wenn aber die Eltern alle Probleme ihrem Kinde aus dem Weg räumen, wird ihm eine wesentliche Entwicklungschance genommen. Die Lehrerschaft an den Schulen kann davon ein Lied singen.

Die menschliche Persönlichkeit hat ihr ganz eigenes Temperament und ihre individuelle Art, um Gefühle zu zeigen. Der eine wirkt offen und kommunikativ und ein anderer eher zurückhaltend oder auch cool. Diese Kategorien sind Wahrnehmungen, die so meistens nicht stimmen. Es braucht schon eine gute Beziehung, um andere charakteristisch und emotional einigermaßen zutreffend kennenzulernen. Ein oft als raubeinig oder cool wahrgenommener Typ kann auch sehr fürsorglich sein. Hier ein sogenanntes Weichei und da ein Macho-Typ, der kraftvoll und sexy sich darstellt. Insbesondere Männer, die äußerlich einiges an Stärke zeigen, sind in ihrem Inneren vielfach sensibel und gefühlstark. Bei einer introvertierten Person stellt sich schon mal die Frage: „Ich weiß gar

nicht, wie ich an sie rankomme.“ Anders ausgedrückt: „Wie darf oder kann ich sie ansprechen?“ Wenn jemand schweigt, so ist das zunächst mal seine ganz eigene Entscheidung. Ihn unter Druck zum Reden zu bringen, ist nach meiner Erfahrung kontraproduktiv. Um nicht wortlos auseinander zu gehen, kann ich zum Beispiel von meinen Wahrnehmungen und Gefühlen sprechen. Das Schweigen, so meine Erfahrung, löst sich so leichter auf.

Das miteinander Reden und andere am eigenen Leben teilhaben zu lassen, ist stets auch von unterschiedlicher Intensität geprägt. Da sind zwei Frauen, die kennen einander seit vielen Jahren recht gut. Sie erzählen sich alles, was sie so erlebt haben. Sie sind, wie man so sagt, ein Herz und eine Seele. Sie sind Freundinnen, die sich alles erzählen und gegenseitig ein ausgesprochen großes Vertrauen haben. Vertrauen darauf, dass sie untereinander stets offen und ehrlich sowie Dritten gegenüber verschwiegen sind. Eine solche Verlässlichkeit und Vertrautheit ist die Basis für Situationen in dick und dünn. Und sie ist nicht vom Himmel gefallen, sondern über Jahre fest verwurzelt. Jeder Mensch würde sich einen solchen emotionalen Schatz für seine Beziehungen wünschen. Wären da nicht die emotionalen, menschlichen Schwächen, die ein Vertrauen manchmal vollständig zerstören. Wer mehrmals erlebt hat, wie in einer guten Beziehung Vertrauen geradezu missbraucht wurde, der kann angesichts solch schmerzhafter Enttäuschungen nur schwer neues Vertrauen aufbauen. Da, wo Menschen Verlässlichkeit erfahren und wo ihr Vertrauen nicht ausgenutzt oder enttäuscht wird, wächst ihr emotionaler Reichtum.