

Gundi Mayer-Rönne | Carina Manutscheri

OMA WERDEN, OMA SEIN

Der eigene Weg in
ein gutes Miteinander
mit Enkeln und Kindern



Leseprobe aus Mayer-Rönne und Manutscheri,
Oma werden, Oma sein, ISBN 978-3-407-86690-5

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86690-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86690-5)

Inhalt

Vorwort 11

KAPITEL EINS

Sich einfinden in die neue Rolle 17

Zauberwort Allempathie 18

Der Schatz der inneren Haltung 26

Der Abschied von vertrauten Glaubenssätzen 40

KAPITEL ZWEI

Leeres Nest. Volles Nest 55

Trost und Verständnis für das innere Kind 56

Ich verzeihe mir 64

Ich bin wie du?! Die Mutter-Tochter-Beziehung 72

Der Schritt in die zweite Reihe 76

Der Brunnen von Trevi 81

Wenn die Kinder flügge werden 83

KAPITEL DREI

So viel Oma will ich sein 95

Meine Ressourcen 96

Nein, leider. Oder: Wer bin ich? 98

Spontan und von Tag zu Tag 107

Ganz ehrlich 109

Learning by doing 110

KAPITEL VIER

Mut zur Stärke 115

Ein Blick zurück 115

Schluss mit der Mönnerschonung 122

Reservemann Opa? 129

Neue Chancen für die Liebe 133

Schuld, Scham und Bedauern 135

KAPITEL FÜNF

Das A und O ist in Beziehung sein 147

Beziehung braucht Worte 149

Die Beziehung zum eigenen Kind 154

Was ist fair? 157

Die Beziehung zum Enkelkind 163

Die Beziehung zu den Schwiegerkindern 203

KAPITEL SECHS

Oma kriegt die Krise 225

Der ganz normale Familienwahnsinn 233

Warum wir Ängste haben. Ein Leben lang 240

Verliebt, verlobt, verheiratet - getrennt? 247

Nachwort 265

Dank 269

Anmerkungen 270

Zum Weiterlesen 272

Über die Autorinnen 276

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, du wirst Oma! Jetzt beginnt eine Zeit der überbordenden Gefühle. Vermutlich sind mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte vergangen, seit du zuletzt ein kleines Wesen in den Armen gehalten hast, das du so sehr geliebt hast wie dein Enkelkind. Wichtige Aufgaben warten auf dich. Es ist viel zu tun, viel zu beackern und vor allem viel Zwischenmenschliches zu leisten, wenn du dich dafür entscheidest, eine junge Familie mit aller Kraft zu unterstützen. Aber wir wissen aus der Perspektive der Oma, der Tochter und der Schwiegertochter, dass es sich absolut lohnt. Lass es zu und genieße deinen neuen Lebensabschnitt.

Vielleicht bist du auch schon länger Oma und möchtest dir für den Weg mit deinen Kindern und Enkelkindern hilfreiche Anregungen holen. Wir alle wissen, welche Schwierigkeiten auftreten können, wenn wir neue Beziehungen eingehen. Es ist nicht leicht, all den Anforderungen und Wünschen der Familie, aber auch den eigenen zu entsprechen. Die gute Nachricht ist: Das musst du auch gar nicht ... Schließe deine Augen und stell dir einmal den Prototyp einer Oma vor. Ein Bild, das sich in den letzten Jahrhunderten manifestiert hat und das selbst heute noch klischeehaft in unseren Hinterköpfen existiert, ist jenes des weißhaarigen, bebrillten Mütterleins, das sich beim Gehen schwertut und immer einen Kuchen in der Speisekammer vorrätig hat. Der Opa sitzt mit der Zeitung

in einer Ecke und blickt je nach Stimmungslage mal freundlich, mal mürrisch dahinter hervor. Die Oma ist stets emsig, liebevoll und um bestmögliche Versorgung bemüht. Aber auch sie hat einen kritischen Blick gegenüber der Jugend. Gegenüber den Erziehungsmethoden der nächsten Generation ist sie höchst skeptisch, und vor allem hat sie ein unumstößliches Bild davon verinnerlicht, wie Kinder zu sein haben. Zugegeben, das sind eine ganze Menge Klischees.

Aber wie sehen sich die Omas und Opas heutzutage tatsächlich? Oft stehen sie noch mit beiden Beinen im Berufsleben und denken nicht einmal daran, das in absehbarer Zeit zu ändern. Die Haare sind nicht weiß, der Rücken ist nicht krumm, sie sind sportlich, aktiv, reisen gern und haben eigentlich nicht vor, in ihrem Leben demnächst einen grundlegenden Richtungswechsel zu vollziehen. Viele genießen, dass die eigenen Kinder aus dem Haus sind, und oft entwickelt sich eine neue Vertrautheit mit dem Partner oder der Partnerin. Endlich ist die Zeit für aufgeschobene Abenteuer und Pläne gekommen. Oftmals gestehen sie sich ein erleichtertes Aufatmen darüber ein, dass die eigenen Kinder nun selbstständig sind und kaum noch Unterstützung brauchen.

Wenn die Enkelkinder kommen, vollzieht sich erneut ein Wandel im Leben, wieder stellt sich die Frage nach den Prioritäten, eine neue Aufgabe kann wachsen. Natürlich hat es auch auf die Paarbeziehung große Auswirkungen, wenn wieder jemand *wichtiger* wird. Als das zweite Enkelkind zur Welt kam, seufzte Gundis Mann: »Jetzt rücke ich wieder eine Reihe nach hinten ...« »Ja, genau!«, war die Antwort. Das bedeutet nicht, dass der Opa außen vor gelassen wird, denn auch er schlüpft in eine neue Rolle, hat Teil an der Veränderung des Familiensystems. Auch für ihn gilt es, sich damit auseinanderzusetzen (mehr dazu in Kapitel vier: »Schluss mit der Männerschonung«).

Viele Frauen identifizieren sich nicht mit der klischeehaften Rolle der Großmutter und erleben es fast als Schock, Oma zu werden. Das gesellschaftliche Bild der Großeltern ist nicht im Einklang mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Sollen sie der Fels in der Brandung für Kinder und Enkelkinder sein? Zu einem Zeitpunkt, wenn sie selbst allerhöchste Ansprüche an ihr Leben haben. Und das völlig zu Recht. Wieder könnte es passieren, dass vor allem Frauen Selbstaufopferung und Selbstaufgabe in der neuen Rolle vermuten.

Unser Anliegen ist es, genau hier hinzuschauen: nicht auf die Großmutter, wie sie im Buche steht, sondern auf dich – auf die Oma, die du sein willst. Wir wenden uns an dich, weil du vermutlich schon in der Vergangenheit der emotionale Anker deiner Familie warst. Wahrscheinlich wirst du früher als der Opa fühlen, dass du in deiner neuen Rolle gefragt bist. Erlaube dir, den Blick auf deine inneren Konflikte zu lenken und dir die Frage zu stellen, welche Ressourcen, Zeit, aktive und tatkräftige Unterstützung – bei der Hausarbeit, bei der Kinderbetreuung, aber auch materiell – du zu leisten bereit bist. Was kann auch der zukünftige Großvater übernehmen, so es ihn gibt? Sehr oft ist es vermutlich wieder deine Aufgabe, den Opa zu integrieren. Es wird unweigerlich geschehen, dass du dich auch mit möglichen Konflikten und unangenehmen Gefühlen auseinandersetzen wirst, mit Schuldgefühlen und vielleicht auch Scham, mit eigenen Rollenbildern und damit, Anforderungen nicht entsprechen zu wollen (mehr dazu in Kapitel drei: »So viel Oma will ich sein«).

Lass das Gefühl des schlechten Gewissens beiseite, und erlaube dir, darüber nachzudenken – ohne an die Konsequenzen zu denken. Jede ist selbst dafür verantwortlich, wie viel Energie und Zeit sie einbringen möchte. Das ist ein schwieriger Prozess, sind wir Frauen doch sozialisiert, alles für Beziehung, Harmonie und Zufriedenheit

aller Familienmitglieder zu tun. Konflikte müssen sofort gelöst werden und das nicht selten zu Lasten der Frauen.

Die andere Seite der Medaille ist, dass Großmütter viel zu oft in dem Glauben leben, dass ihre Rolle eine tragende Säule im Leben der werdenden Kleinfamilie ist oder sein muss. Dass es schwer ist, hier die richtige Balance zu finden, ist Thema in Kapitel zwei: »Der Schritt in die zweite Reihe«. Viele junge Mütter berichten, dass ihre Mutter oder Schwiegermutter sich häufig einmischt oder »alles besser weiß«. Genauso oft gibt es Großmütter, die sich degradiert fühlen, weil sie lediglich zum Kochen und Putzen gebraucht werden. Vor allem in den ersten Monaten, bis die Familie einen eigenen Rhythmus gefunden hat und langsam beginnt, sich im neuen Alltag zurechtzufinden, kann es wirklich sein, dass die Oma hauptsächlich für Versorgungsgänge gebraucht wird. Erst später, wenn das Neugeborene auch einmal ein, zwei Stunden ohne Mama oder Papa auskommt, kristallisiert sich langsam heraus, welche Rolle den Großeltern zukommt.

Die Eltern haben ihre eigenen Vorstellungen davon, wie viel sich die Großeltern einbringen sollen. Nicht selten entstehen auf dieser Ebene Konflikte, die die Beziehung belasten. Die Herausforderung ist, die Vorstellung aller Beteiligten in Einklang zu bringen. Eine offene, wertschätzende Kommunikation darüber, wie die Rollen verteilt sind und welche Wünsche es gibt, kann viele Missverständnisse aus dem Weg räumen. Mit zahlreichen Tipps und Impulsen widmen wir uns im Kapitel »Das A und O ist in Beziehung sein« den ganz unterschiedlichen Beziehungen zu den Enkeln, den eigenen Kindern und den Schwiegerkindern.

Aus den unterschiedlichen Perspektiven und mit den Bedürfnissen aller drei Generationen im liebevollen Blick hoffen wir, einen Beitrag zum Gelingen deiner Beziehungen zu leisten. Als Psychotherapeutin mit starkem Fokus auf Beziehungssysteme hilft Gundi

in ihrer Praxis seit mehr als 30 Jahren Familien dabei, vermeintlich unlösbare Knoten im Familienalltag zu entwirren. Viele der im Buch beschriebenen Herausforderungen in der Mutter-Kind-Enkelkind-Beziehung basieren auf ihren Erfahrungen als Mutter von drei Kindern und als Oma von vier Enkelkindern. Als Mama von zwei Söhnen und als Tochter, Schwiegertochter und Stieftochter von fünf sehr unterschiedlichen Großeltern teilt Carina die Perspektive junger Frauen, die in dieser intensiven Zeit – genau wie die Omas – erst in ihre neue Rolle hineinwachsen.

Wie jeder lebendige Prozess in einer Familie sind auch die Anforderungen an Großeltern einer ständigen Veränderung ausgesetzt. Lasst uns sensibel, neugierig und offen auf die Anforderungen reagieren, dann können alle davon profitieren. Das Schöne ist, dass auch die Oma mit ihren Aufgaben wächst!

Notiz: Wir haben uns dazu entschlossen, euch (werdende) Großmütter mit du anzusprechen. Es ist uns bewusst, dass das für die eine oder andere ungewöhnlich erscheinen mag, vor allem in Anbetracht der ehrwürdigen Rolle, in die ihr geschlüpft seid oder bald schlüpfen werdet. Wir denken und hoffen aber, dass uns ein zwangloser Ton einander näherbringt und unsere Verbindung stärkt.

Der Schritt in die zweite Reihe

Nutze den Zeitpunkt, um deine eigene Rolle im Familiensystem zu hinterfragen. Auch heute noch definieren sich viele Frauen als die tragende Säule der Familie, und es fällt ihnen schwer, den Stab an die nächste Generation weiterzugeben. Es ist gut möglich, dass das Gefühl der Trauer in dir aufkommt, wenn du erkennst, jetzt nicht mehr so wichtig zu sein. Es zählt zu den vermutlich schwierigsten Übungen und stellt in Anbetracht der großen Emotionen auf allen Seiten eine große Herausforderung für die (werdende) Oma dar: Der Moment ist gekommen, sich selbst zurückzunehmen und den zukünftigen Eltern ihre Position im Mittelpunkt zu überlassen. Denn somit ist die natürliche Ordnung im System wiederhergestellt. So hart das vielleicht klingt, aber es ist nicht gefragt, sich als Allwissende zu präsentieren, als Quelle der Vernunft und der Erfahrung.

Positioniere dich als ressourcenfokussiertes Back-up, das den Eltern zur Seite steht und hilft, wenn es gefragt wird.

Eine Aufgabe, mit der du sofort beginnen kannst, ist, zwei Wörter aus deinem Wortschatz zu streichen: *richtig* und *falsch*. Verbanne die beiden Adjektive aus deinen Gedanken, und versuche, dir bewusst zu werden, wenn der Impuls zu bewerten in dir hochkommt. Was sich hier so einfach liest, ist Schwerstarbeit. Du wirst sehen, wie sehr wir in unseren Mustern, zu bewerten, verhaftet sind. Es gibt kaum eine Situation, in der unser innerer Richter nicht den Hammer schwingt. Der Richter hat ab heute Urlaub, und wir übernehmen seine Arbeit, indem wir uns klarmachen, dass es für unsere Kinder und das Baby im Bauch, das Neugeborene oder das Kleinkind im Moment – und

überhaupt – keine Rolle spielt, ob wir das Handeln unserer Kinder und Schwiegerkinder für *richtig* oder *falsch* befinden.

Hinter der Bewertung von *richtig* oder *falsch* steht im schlimmsten Fall eine Abwertung. Diese ist für die werdenden Eltern auch dann spürbar, wenn sie nur sehr unterschwellig passiert: »Du bist nicht gut genug!« ist auch unausgesprochen der Beziehungskiller Nummer eins. Wenn du merkst, dass sich eine solche Abwertung in dir breitmacht, schau hin – und versuche, den Gegenwert zu erkennen. Warum muss ich die Situation beurteilen? Indem du dich fragst, welche Saite in dir hier nachklingt, kannst du mit neuem, frischem Blick agieren.

In Hedwigs Leben ist Leistung alles. Ihr ist es wichtig, dass der Schwiegersohn seiner Familie finanzielle Sicherheit bietet. In ihren Augen aber arbeitet er zu wenig, und sie kritisiert ihn stark dafür. Es liegt nun in ihrer Hand, ihre eigenen Werte in den Hintergrund zu stellen und zu überlegen: »Was macht er denn gut? Was tut er stattdessen, was für die Familie wertvoll ist? Kann ich ihn dafür schätzen?« Vielleicht erkennt Hedwig sogar, dass sie ein wenig Neid verspürt, weil ihr Schwiegersohn so entspannt und vertrauensvoll in die Zukunft schauen kann.

Meistens ist es nicht nötig, diesen Prozess mit dem eigenen Kind oder dem Schwiegerkind zu besprechen. Es reicht aus, dass man sich selbst damit auseinandersetzt – die Stimmung in der Familie wird automatisch besser. Es kann aber auch sein, dass du das Bedürfnis verspürst, offen über deine »Arbeit« zu sprechen – und auch dagegen ist nichts einzuwenden. Das könnte sich etwa so anhören: »Es tut mir leid, dass ich in der Vergangenheit so ablehnend gegenüber deinem Partner war. Er wird jetzt der Vater deines Kindes, und ich möchte gern eine friedliche Beziehung zu euch haben.

Ich möchte ihn als Papa respektieren, und ich wünsche mir, dass er mich als Oma respektiert.«

Die Schwangerschaft ist die Zeit, um Frieden zu schließen.

Die meisten Menschen wissen oder spüren das. Deshalb kommen in meine Praxis oft werdende Großmütter, um Konflikte mit den Schwiegerkindern zu bearbeiten. Auch wenn ihre Intention erst war, etwas an ihnen zu verändern, erkennen sie meistens bald, dass das unmöglich ist. Sie können nur etwas an sich selbst ändern. Mir ist es wichtig, ihnen zu zeigen, dass bei all den unterschwelligen oder offen ausgetragenen Konflikten die Enkel die Leidtragenden sind. Denn selbst Kleinkinder fühlen, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Schmolle nicht, wenn dein Rat einmal nicht erwünscht ist. Den werdenden Eltern steht es zu, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und sich auf die neue Situation so einzustimmen, wie sie es für richtig halten. Alle »Ich mein es ja nur gut« und »Ich wollte nur helfen« dürfen getrost hinuntergeschluckt werden. Denn nur dann, wenn die schwangere Tochter oder die schwangere Schwiegertochter sich nicht belehrt fühlt, kann sie bedenkenlos um Rat fragen und wird das auch gern tun.



IMPULS

Reise in die Vergangenheit

Wenn du merkst, dass in dir der Wunsch immer drängender wird, Ratschläge zu geben, ist es an der Zeit, dich mit dem

Bedürfnis dahinter auseinanderzusetzen. Oft ist eine überbordende Identifikation mit der Tochter – seltener mit der Schwiegertochter – Grund für unsere Einmischung. Nutze die Gelegenheit, zu reflektieren: Wie ist es mir in der Schwangerschaft ergangen? In welcher Lebenssituation war ich? Gibt es Unterschiede oder Ähnlichkeiten zu der Lebenssituation, in der sich meine Tochter gerade befindet? Erinnerst du dich an meine Gefühle? Kommen altbekannte Gefühle wieder hoch, die nur mich betreffen? Mit welchen Ängsten habe ich mich damals herumgeschlagen? Und welche Unterstützung hätte ich mir gewünscht und habe sie möglicherweise nicht erhalten?

Diese Fragen sollen als Anregung dienen, dich mit deiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Möglicherweise gibt es Unaufgearbeitetes, vielleicht spürst du eine Trauer, weil nicht alles so lief, wie du es dir gewünscht hast. Oder aber du hast deine Schwangerschaft sehr genossen und möchtest diese Erfahrung auch für deine Kinder möglich machen. Wenn du mit dieser Arbeit begonnen hast, mach dir bewusst, dass das einzig und allein deine Aufgabe ist. Deine Erfahrungen und deine Erlebnisse sind Teil deiner persönlichen Biografie und können nicht übertragen werden.

Als meine Töchter schwanger waren, stellte ich mich diesen Fragen und stellte bald eine gewisse Erleichterung fest. Meine Töchter waren in einer anderen Lebenssituation als ich: Das Studium war abgeschlossen, sie waren unabhängig und erwachsen. Sie waren Teil jener Generation, die die Mutterschaft nicht mehr als den einzig wahren Beruf für Frauen sah. Aber wie war das bei mir? Wie war die Beziehung zu meinem Mann? Konnten wir uns auf unser Baby freuen?

Gelingt es uns, diesen Prozess zu durchlaufen, dann können wir beleuchten, worauf wir Großmütter reagieren und wann wir versucht sind, Ratschläge zu geben. Vor allem, wenn wir zum ersten Mal Großeltern werden, ist der Drang, die Kinder vor Unglück »zu bewahren«, am stärksten. Oft sind wir enttäuscht, dass unsere Ratschläge bei den Jungen nicht gut ankommen und sie ablehnend reagieren. Für mich ist meine »Reise in die Vergangenheit« sehr heilsam gewesen, weil ich erkennen konnte, dass Urteile wie »Sie nehmen es auf die leichte Schulter« oder das Gegenteil: »Sie nehmen es viel zu schwer« immer in Bezug auf mich selbst zu sehen waren. Hat man das einmal verstanden, lässt sich damit gut umgehen.

Erlaube dir, in Gedanken um Jahre zurückzugehen – du wirst sehen, welche Erleichterung das für dich und die Beziehung zu deinen Kindern bringt. Erlebe bewusst den Gedanken, dass es okay ist, wenn es Themen in deiner Schwangerschaft gab, die du aus heutiger Sicht anders angehen würdest. Die Idee von der perfekten Mutter darfst du getrost ablegen. Und gestehe deiner Tochter oder Schwiegertochter zu, dass auch sie nicht perfekt sein muss. Vermutlich ist sie selbst diesem Glauben verhaftet, denn die Ansprüche, die junge Frauen an sich stellen, sind ebenfalls riesengroß. Dann kann es gelingen, dass sich die Beziehung zur Tochter oder Schwiegertochter, zum Sohn oder Schwiegersohn entspannt, und darauf basiert das so wichtige Vertrauen: Die neue Elterngeneration tut, was sie kann, so gut sie es kann. So wie du damals.

Wie immer steht auch in dieser wichtigen Phase die Frage im Raum, wie die Beziehung zu den werdenden Eltern ist. Basiert unsere Kommunikation auf bedingungslosem Wohlwollen? Als Großmutter weißt du, was es heißt, ein Kind großzuziehen – du bist also eine Wissensquelle, die sich anbietet, aber nicht aufdrängt. Wenn dies gelingt, wird die logische Folge sein, dass wir zu einer Ressourcen-Person für unsere Kinder und Enkel werden. Je früher wir da-

mit beginnen, die Entscheidungen und Wege unserer Kinder zu respektieren, umso besser. Und plötzlich ist unser Besuch bei den »schwangeren« Kindern nicht eine zusätzliche Belastung, sondern eine willkommene Bereicherung ihres Alltags.

*Bitte erteile keine Ratschläge,
wenn nicht ausdrücklich erbeten.*

Wenn deine schwangere Tochter oder Schwiegertochter dir sagt, es gehe ihr gut, dann glaube ihr. »Wie schön, ich freue mich für dich, dass du so strahlst!« Wenn es ihr, aus welchen Gründen auch immer, nicht gut geht und sie dich ins Vertrauen zieht, antworte: »Kann ich irgendetwas für dich tun?«

Der Brunnen von Trevi

Die einzige Antwort auf die Frage nach einer Gegenleistung für geleistete Unterstützung der Eltern an Kinder oder Enkelkinder ist: nichts. Der treibende Gedanke von uns Großeltern sollte niemals sein, dass daraus mehr Zuwendung, Liebe oder Rechte erwachsen, so schwer uns das auch manchmal fällt. Das ist eine Einbahnstraße. Ist es aber okay, etwas einzuzahlen und dafür niemals etwas herauszubekommen?

Der Trevi-Brunnen in Rom ist für mich eine schöne Metapher für das Geben an die nächsten Generationen. Denn wie das Wasser der berühmten Fontana in Rom von oben nach unten fließt, strömt auch unsere Energie im stetigen Fluss von der älteren zur jüngeren Generation. Das, was wir den Kindern geben, geben sie an ihre

Kinder und die wieder an die nächste Generation weiter. Das Geben von einer Generation an die nächste ist die einzige Beziehung, die keinen Ausgleich braucht. Zwischen Großeltern, Eltern und Kindern wird immer mehr gegeben, als am Ende zurückkommt. Das darf, nein, das *muss* so sein. Die Energie fließt immer zur jüngeren Generation. Was wir hoffen dürfen, ist, dass diese wiederum ihre Energie an die nächste Generation weitergibt. Ist das nicht ein schöner Gedanke? Je mehr Liebe und Unterstützung die Enkelkinder bekommen, desto besser stehen sie in der Welt und geben die positive Kraft in ihrer Welt weiter.

Ganz deutlich wird das, wenn man ein gegenteiliges Beispiel am eigenen Leib erfährt. Fast alle kennen das, wenn sie mit Vorwürfen überhäuft werden oder in jedem Satz mitschwingt: »Du tust zu wenig für mich. Du solltest dich mehr um mich kümmern.« Bei mir war es meine Großmutter, die sich mehr Aufmerksamkeit von mir erwartete. Ich selbst war mit vielen Themen beschäftigt: drei Kinder, das Studium, ein Haushalt und, und, und. Aber es war mir wichtig, meine Großmutter gelegentlich anzurufen. Ihre ständigen Vorwürfe, mal laut ausgesprochen, mal in ihren Klagen versteckt, machten es mir immer schwerer anzurufen, und so meldete ich mich immer seltener. Irgendwann tat ich es nur noch widerwillig, weil es sich eben so gehörte. Ist das nicht schade?

Dabei hätte es ganz anders laufen können. Wie wäre es gewesen, wenn die Großmutter ihre Freude und Wertschätzung darüber ausgedrückt hätte, wie gut die Enkelin ihr Leben meistert?

Die Grundlage der Beziehung geht von der älteren Generation aus. Und es existiert keine Bringschuld. Wir alle stehen auf den Schultern unserer Vorfahren und haben von ihnen profitiert, nun ist es Zeit, unsere Energie zu den nächsten Generationen fließen zu lassen.



In vielen Beziehungen zwischen Großeltern und Eltern gibt es Momente, in denen die Chemie nicht zu stimmen scheint. Die Stimmung ist angespannt, es liegt eine Schwere in der Luft, die manchmal gar nicht zu benennen ist.

Vermutlich sehen wir uns in der Rolle der jungen Eltern als Nabel der Welt mit wenig Empathie für die Menschen um uns herum. Das klingt ziemlich egoistisch – bei mir war es sicher so, alle meine Kräfte, alle meine Empfindungen waren auf das neue Leben gerichtet. Wie es meinen Eltern oder Schwiegereltern mit der neuen Situation ging, fragte ich mich in dieser Zeit nicht, in meinem damaligen Denken hatten sie mit der neuen Situation wenig zu tun. Erst jetzt wird mir bewusst, dass dem ganz und gar nicht so ist.

Was hat sich für sie verändert, und wie kommen sie damit klar? Ihre Kommentare, ihre Unternehmungen, ihre Haltungen – all das sah ich als Reaktion auf mich, auf unser Leben, auf unsere Erwartungen. Alles kreiste um mich und meine kleine Familie. Dass auch die Großeltern, wenn Enkel in die Familie kommen, ihre eigenen Geschichten wieder aktivieren, ihre eigenen Ängste, Sorgen, ihre ambivalenten Bestrebungen, ihre Freude und ihre Belastungen, das sah ich nicht. Unser Ältester ist heute sieben Jahre alt, und so lange habe ich gebraucht, um zu erkennen: Auch Großeltern haben ein eigenes Leben, das sich nicht permanent um uns drehen kann. Wir sind ein Teil davon, das ist schön.

Vielleicht kann das Wissen, dass deine Kinder gerade durch und durch mit sich selbst beschäftigt sind, dir dabei helfen zu verstehen, warum Töchter und Schwiegertöchter, Söhne und Schwiegersöhne sich manchmal so gar nicht auf dich und deine Nöte einschwingen können. Es ist ihnen möglicherweise gar nicht bewusst, mit welchen Gefühlen du fertigwerden musst oder musstest, dass auch Bilder aus deiner Kindheit auftauchen, dass dein inneres Kind getröstet werden möchte. Liebe Omas und Opas, habt Verständnis für uns Eltern, die mit all den unbekanntem Herausforderungen zu kämpfen haben.

Carina