

Titelthema



LASST

UNS

REDEN

Schwester, Schwiegersohn, Enkelin ...

*In der Familie entspannt miteinander zu kommunizieren,
über Generationen, unterschiedliche Ansichten
und Verletzungen hinweg, kann ein Drahtseilakt sein.*

*Unsere Autorin hat zusammengetragen, was helfen kann,
auch bei heiklen Themen im Gespräch zu bleiben*

Text **Almut Siegert**



*Das Schöne ist eben auch
das Schwierige:
die Nähe,
die Abhängigkeit,
das Netz der Erinnerungen*



ICH WEISS NICHT MEHR, WIE ES BEGANN. Wir vier Freundinnen saßen an einem warmen Abend auf der Terrasse. Und irgendwann erzählte eine nach der anderen eine Familienstory: vom Onkel, der jahrelang wegen piefiger acht Quadratmeter Rasen gegen seinen Cousin prozessiert hatte. Von Tabuthemen auf runden Geburtstagen und Familiengeheimnissen mit Thrillerpotenzial. Von eingeschnappten Schwiegertöchtern und absurden Absprachen über die Küchennutzung, die die Geschichte vom glücklichen Mehrfamilienwohnen sehr fragwürdig erscheinen ließ. Wir lachten, staunten und waren irgendwie auch erleichtert. „Ich dachte, so schräg läuft das nur bei uns in der Familie ab“, sagte eine von uns – und brachte es damit auf den Punkt.

TATSÄCHLICH WIRD NIRGENDWO SO HEFTIG GESTRITTEN, störrisch geschwiegen und fies gelogen wie in Familien. Konstruktiv miteinander zu reden, sich gut zu einigen oder wenigstens einen tragfähigen Kompromiss auszuhandeln, das gelingt Menschen außerhalb ihres engsten Kreises oft besser. „Wir mögen uns der Außenwelt als ‚glückliche Familie‘ präsentieren, doch sobald wir nicht mehr den Blicken der Öffentlichkeit ausgesetzt sind, gehen wir einander an die Gurgel. Manchmal ziehen wir auch Außenstehende in unsere Dramen hinein: Hunde, Katzen, Rechtsanwälte, Ärzte – sogar die Medien“, schreibt der britische Familientherapeut Eia Asen in seinem Klassiker „So gelingt Familie. Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn“.

WIE KANN ES NUR SEIN? Das Schöne ist eben auch das Schwierige: die Nähe, die Abhängigkeit, das Netz der Erinnerungen. In Familien prallen zudem oft verschiedene Kommunikationsstile aufeinander. Das liegt zum einen daran, dass hier Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen zusammenkommen, etwa Schwiegerkinder, Schwager und Schwägerin. Wie laut oder



wie offen, wie diskret darf man oder muss man miteinander sein? In Familien sprechen zudem mehrere Generationen miteinander, auch das ist oft nicht einfach. Es gibt die einen, die alles auf den Tisch bringen und besprechen wollen. Und die anderen, die lieber lächeln, schweigen und Dinge aussetzen. Trifft Kommunikationsstil A auf Kommunikationsstil B, wird es heikel. Und richtig zuhören ist sowieso schwer.

Wissenschaftler*innen bezeichnen die Annahme, dass Verstehen wie von selbst läuft, wenn man sich gut kennt, als „Closeness-Communication Bias“ – als „Nähe-Kontakt-Vorurteil“, das zur Folge hat: Je besser wir jemanden zu kennen glauben, desto weniger hören wir ihm oder ihr genau zu.

„SO WUNDERBAR INTIMITÄT UND VERTRAUTHEIT AUCH SIND – sie machen uns selbstgefällig, verleiten uns zur Überschätzung unserer Fähigkeiten, gerade diejenigen zu verstehen, die uns am nächsten stehen“, erklärt die amerikanische Wissenschaftsjournalistin Kate Murphy, die ein Buch über die Kunst des Zuhörens geschrieben hat: „Immer auf Sendung... nie auf Empfang“.

Doch können Familienangehörige wirklich lernen, anders miteinander zu sprechen, also jenseits eingefahrener Bahnen? Können wir üben, Konflikte auf konstruktive Art zu lösen, indem wir es schaffen, Kritik zu äußern, aber auch anzunehmen? Und wie gelingt es, besser zuzuhören?

Wenn der legendäre Therapeut Paul Watzlawick beim ersten Telefonat mit einem Paar vermutete, dass es eine konfliktreiche Beziehung führt, begann er die Sitzungen anders. Er fragte nicht: „Was ist das Problem?“ Er wandte sich nur an eine Person: „Wie sieht Ihre Frau das Problem? Wie würden Sie mir die Sicht Ihres Mannes darlegen?“ Dieser Einstieg ersparte dem Paar einen erneuten aggressiven Schlagabtausch, beobachtete Watzlawick. Und förderte etwas zutage, was in Krisenzeiten dringend notwendig ist, um einander besser zu verstehen: den Perspektivwechsel.

BETRACHTEN WIR UNSEREN STANDPUNKT ALS DEN EINZIG WAHREN?

Oder können wir wenigstens versuchen, das übergriffige Anliegen der Schwiegertochter mal aus ihrer Warte zu betrachten? Uns in die Rolle des Schwagers zu versetzen, um herauszufinden, warum er so nervt? Es lohnt sich, dafür einmal ein Blatt Papier zur Hand zu nehmen: So sehe ich es – so sieht es die andere Person. Ohne Bewertung, was nun richtig oder falsch ist. Wenn wir uns die Mühe machen, den Standpunkt anderer so präzise wie möglich zu beschreiben, bekommen wir eine bessere Ahnung, wie er oder sie die Welt sehen könnte. Und daran können wir anknüpfen, nachfragen – und uns interessieren. Mehr noch: Wir finden heilsamen Abstand zur eigenen Sichtweise. Wir können uns besser von außen betrachten und begreifen: Was wir für richtig halten, ist vor allem unsere eigene Wahrheit. Die ist geformt und eingefärbt von unserer Biografie, unseren erlebten Freuden, Erfolgen, Niederlagen und unserem Schmerz.

Sich selbst infrage zu stellen bedeutet nicht, dass der oder die andere recht hat, schließlich ist seine oder ihre Sicht genauso subjektiv. Aber wenn beide eine fremde Meinung hören und anerkennen, redet man gleich anders miteinander.

DIE PERSPEKTIVÜBERNAHME KANN ALLERDINGS AUCH ENTZAUBERN UND ENTTÄUSCHEN – und dennoch die

Beziehung beleben. Ein Paar, beide 70 Jahre alt, fuhr jeden Sommer mit Kindern und Enkeln zwei Wochen nach Dänemark. Für beide ein Highlight des Jahres, und ein Ritual. Doch Kinder und Enkel? „Irgendwann habe ich meine Schwiegertochter direkt gefragt, das hat ganz schön Überwindung gekostet“, erzählt Katharina, eine pensionierte Lehrerin. Zunächst stellte die Jüngere die übliche Reise nicht infrage. Doch die Ältere fragte weiter. Denn sie erinnerte sich nur zu gut daran, dass sie sich selbst in dem Alter gewünscht hatte, nicht immer die gesamten Sommerferien bei den Schwiegereltern am Bodensee verbringen zu ➡➡➡

müssen, egal wie schön es dort war. Beherzt fragte sie deshalb: „Ist das bei euch auch so?“ Die Schwiegertochter schluckte – und nickte. „Das musste ich erst mal verdauen. Inzwischen bin ich froh, dass ich mich getraut habe, nachzufragen“, sagt Katharina.

DIE FAMILIE HAT NUN EINE NEUE VERABREDUNG GETROFFEN: Die Großeltern fahren eine Woche mit den Enkeln allein nach Dänemark. „Und in ein paar Jahren, wenn die Jungs keine Lust mehr haben, mit Oma und Opa an die Nordsee zu reisen, kommt etwas Neues.“ Besonders freut sich die 70-Jährige über die Nähe zur Schwiegertochter, die durch das offene Gespräch entstanden ist. „Wir sind ehrlicher miteinander, muten der anderen die eigene Meinung zu. Das Automatische, das Gestanzte ist weg. Es ist viel lebendiger mit uns beiden.“ „Sprache beschreibt die Realität nicht nur. Sprache erschafft die Realität, die sie beschreibt“, sagte einmal der südafrikanische Geistliche Desmond Tutu, der nach dem Ende der Apartheid die Wahrheits- und Versöhnungskommission leitete. Wie wir miteinander über Dinge reden, ist nicht nur ein Informationsaustausch, es verändert Beziehungen.

Der Wille, wirklich verstehen zu wollen, was andere sagen, ist also wichtig. Es braucht aber noch etwas: die Fähigkeit, sich selbst zu kennen und zu verstehen. „Um zu sagen, was wir meinen, müssen wir wissen, was wir meinen. Und um zu wissen, was wir meinen, müssen wir nach innen lauschen und herausfinden, was unsere Wahrheit ist“, schreibt Oren Jay Sofer. Der Kommunikationstrainer verbindet Achtsamkeit mit den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GfK). Die Grundidee ist, dass wir alle Sehnsüchte haben, die wir erfüllt und befriedigt haben wollen. Hinter jedem Gefühl, das wir haben, Freude oder Ärger, Gelassenheit oder Traurigkeit, steckt immer ein Bedürfnis, das erfüllt wird – oder eben gerade nicht.

Ärger etwa kann der Ausdruck dafür sein, dass unser Bedürfnis nach Autonomie in

einer bestimmten Situation missachtet wird. Oder das nach Solidarität. Oder unser Bedürfnis nach Anerkennung. Was hinter dem Ärger steht, hängt jeweils von einem Menschen und seiner Situation ab – Himmel, man ahnt das große Potenzial für Missverständnisse!

Die GfK-Methode will anregen, zu erkennen und klar und ehrlich auszudrücken, was bewegt und leitet. Und auch, den Bedürfnissen der anderen auf die Spur zu kommen und achtsam mit ihnen umzugehen.

Praktisch geht das so: Zuerst beobachten wir, was in einer Situation geschieht – und teilen dies ohne Bewertung mit, etwa der Schwester, die zu Besuch ist und ungebeten in unserem Haushalt herumwirtschaftet. „Du hast die Küche aufgeräumt.“ Als Nächstes sprechen wir aus, wie wir uns bei dieser Beobachtung fühlen. „Mich stresst das. Ich werde unruhig.“ Im dritten Schritt sagen wir, welches Gefühl und Bedürfnis sich Bahn bricht. „Ich möchte in meinem Bereich selbst entscheiden, was wann wie erledigt wird.“ Im vierten Schritt teilen wir mit, was wir uns von dem anderen wünschen: „Könnten wir es so machen, dass du mich vorher fragst?“

Am Anfang mag diese Art, miteinander zu sprechen, hölzern erscheinen. Je öfter man das GfK-Schema durchspielt, desto selbstverständlicher, geschmeidiger und wirksamer wird es. Ausprobieren lohnt sich! Das Schwierigste daran ist tatsächlich oft, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse genau wahrzunehmen und mit den passenden Worten zu benennen.

*Lasse ich andere ausreden?
Was für Gefühle kommen in mir hoch,
wenn andere etwas erzählen?
Bin ich neugierig?
Werde ich ungeduldig?
Ermüde ich schnell – und warum?*



ÄLTERE HABEN DABEI ÜBRIGENS EINEN KOMMUNIKATIVEN VORTEIL,

denn die Entwicklungspsychologie geht davon aus, dass Menschen mit den Jahren im Schnitt verträglicher werden. Mit 60 gelingt es statistisch gesehen leichter, Ruhe zu bewahren, als mit 30. Diese Erfahrung kann uns auch in Gesprächen mit Jüngeren nützlich sein, etwa indem wir uns erinnern, wie getrieben und ungeduldig wir selbst einmal waren, um jetzt gelassener auf ein hitziges Wort des 40-jährigen Sohnes reagieren zu können. Mit 70 haben und hatten wir auch mehr Zeit, über unsere familiäre Prägung nachzudenken, unsere womöglich im eigenen Elternhaus erlernten (Kommunikations-)Muster zu erkennen – und ihnen nicht mehr blind zu folgen.

Liegt uns der familiäre Austausch am Herzen, ist es ratsam, Schwieriges direkt anzusprechen, etwa was wir uns für unsere hochbetagte Lebensphase vorstellen. Und uns in der Königsdisziplin der Kommunikation zu üben: dem Zuhören. Ein paar Wochen ein Mini-Tagebuch zu führen hilft dabei: Lasse ich andere ausreden? Was für

Gefühle kommen in mir hoch, wenn andere etwas erzählen? Bin ich neugierig? Werde ich ungeduldig? Ermüde ich schnell – und warum? Fragen, um die eigene Zuhörqualität einschätzen zu können, lauten: Was habe ich gerade über diesen Menschen erfahren? Wie hat er oder sie sich beim Erzählen gefühlt? Richtig gut werden wir als Zuhörer*innen, wenn wir unser „drittes Ohr“ nutzen und auch unsere Gefühle wahrnehmen, die beim Zuhören hochsteigen. „Was das Gesagte in uns auslöst, verrät viel über die Emotionen und Motive unseres Gegenübers“, so Kate Murphy.

Ein Beispiel: Die Tochter erzählt von dem Haus, das sie kaufen möchte. Was sie sagt, klingt schlüssig. Möglicherweise bemerken wir in uns trotzdem ein irritierendes Gefühl. Es kann ein Hinweis sein, noch mal hinzuhören und zu spüren, um was es noch gehen könnte. Dieses „Spiegeln des Unausgesprochenen“ kann Gesprächen neue Tiefe geben.

Der Philosoph Wilhelm Schmid meinte einmal: „Ich glaube, man findet das Glück im Austausch mit anderen.“ Genießen wir es! Gerade mit unseren Liebsten. »»→



Interview

„DA ÄNDERT SICH GERADE EINIGES“



Elder Mediation ist eine neue Form der Konfliktvermittlung, die die Bedürfnisse Älterer wahrnimmt.

Signe Stein sagt, warum das wichtig ist

Frau Stein, an wen richtet sich die Elder Mediation?

An ältere Menschen, ihre Familien sowie ihr Umfeld. Und zwar mit dem Ziel, in einer Auseinandersetzung zu vermitteln und Konflikte zu entschärfen. Etwa wenn sich Kinder sorgen, dass der Vater im hohen Alter noch Auto fährt. Wenn sich Paare beim Übergang in den Ruhestand in die Haare kriegen oder in Senioren-WGs und beim Mehrgenerationenwohnen gestritten wird. Typische Themen sind auch häusliche, ambulante und stationäre Pflege. Und Formen der Altersdiskriminierung.

Was unterscheidet die Elder Mediation von der normalen Konfliktvermittlung?

Die Mediator*innen bringen viel Wissen und Sensibilität für die Bedürfnisse von Menschen im dritten Lebensabschnitt mit. Und sie sorgen dafür, dass der Beratungsprozess altersgerecht abläuft: Können alle gut hören? Ist die Schrift groß genug? Wie lange soll die Sitzung dauern?

Streiten ältere Menschen anders als jüngere?

Ich denke, ältere Menschen neigen etwas stärker dazu, Schwieriges länger auszuhalten, und zum Selbstverständnis: Wir schaffen das allein. Aber da ändert sich gerade einiges. Wie zuvor die Jüngeren entdecken auch immer mehr Ältere die

Möglichkeit, sich beraten und unterstützen zu lassen.

Wie finde ich spezialisierte Mediator*innen?

Zum Beispiel über den Bundesverband Mediation. Es gibt allerdings bislang noch keine Zertifizierungen für Beratungen als Elder Mediation. Daher sollte man vorab Kenntnisse abfragen: Welche Expertise hat die Person zur Entwicklungspsychologie des Alters, zu barrierefreiem Wohnen, Altersprozessen sowie zu typischen Krankheiten und entsprechenden Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Und: Gibt es vielleicht Erfahrungen mit Biografie-Arbeit?

Zum Weiterlesen



Paul Watzlawick:
„Die Lösung ist immer der beste Fehler. Typische Probleme der Kommunikation im Alltag“, Carl-Auer Verlag, 12,50 Euro



SIGNE STEIN

Die Gesundheitswissenschaftlerin und Mediatorin leitet die Fachgruppe „Elder Mediation“ im Bundesverband Mediation, bmev.de



Foto: Bettina Lewin;
Produktion: Birgit Potzkai;
Haare + Make-up: Eva Hennings;
Model: Silvia/Elbmodels

Impressum

Chefredaktion: Brigitte Huber

Redaktionsleitung: Tatjana Blobel

Kreativdirektion: Kerstin Peters

Artdirektion: Veronika Baehr

Textchefin: Katja Jührend

Bildredaktion: Bettina Andersen

Redakteurin für besondere Aufgaben: Andrea Lepperhoff

Redaktion: Malene Ahlert (Ass.), Lena Benzrath, Sabine Eichstedt, Melanie Golly (Ass.), Sarah Harms, Ariane Heimbach, Leonie Heilig, Diana Helfrich, Nikola Helmreich, Hannah Jabs (Ass.), Astrid Joosten, Clara-Franziska Kopiez (Ass.), Jana Kruse (Fashion Director), Sandra Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Antje Kunstmann, Nicole Lötters (Deputy Head of Beauty), Isa Petereit (Head of Fashion), Birgit Potzkai, Merle Rebentisch (Head of Beauty), Meike Schnitzler, Angela Schöneck, Charlotte Isabel Schwarck, Paulina Sonnenschein (Ass.), Isabelle Wedel (Ass.), Leonie Anna Wojta (Ass.)

Grafik-Board Women + People: Jennifer Georgi, Natascha Hendricks (stv. Creative Directors), Anne Ellerkamp, Sibylle Frieze, Heike Hähnle, Jill Hartmann-vom Hau, Bettina Kindler, Merve Lindloff, Susanne Meyer, Nina Roberts, Lev-Frederik Schacht, Philipp Schubel, Kirsten Sobek, Niklas Suxdorf, Richard Wistrach

Art Buying: Ebba Ramsay-Bokelberg, Sophia Bokelberg, Sandra Hintze

Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen

Chefin vom Dienst: Tanja Kuge

Schlussgrafik/-redaktion: BHL Medienprojekte

Verifikation: Quality Board G+J

Vice President Leben & Leute: Iliane Weiß,

Kathrin Giersch (Publishing Manager)

Vermarkter: Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg

Sales Director: Christina Fischer, DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH

Herstellung: G+J Herstellung, Heiko Belitz (Leitung), Horst Conrad

Kommunikation + Marketing: Maika Pelikan (Leitung),

Sophie Herzberg, Frauke Meier

Syndication: ddp media GmbH, info@ddpimages.com

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., 07-200 Wyszów, Polen

BRIGITTE WIR erscheint im Verlag Gruner + Jahr Deutschland GmbH, 20459 Hamburg, Tel. 040/3703-0

ISSN 2366-0848 ©2022 by Gruner + Jahr Deutschland GmbH.

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung.

Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet,

Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc.

nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Verantwortlich für die Anzeigen (V. i. S. d. P.): Astrid Bleeker,

stv. General Director, Brieffach 12, 20444 Hamburg.

Es gilt die gültige Preisliste. Mehr Infos unter www.ad-alliance.de

BRIGITTE WIR im Abonnement: Telefon: 040/55 55 89 91,

Servicezeiten: montags bis freitags 7:30–20 Uhr, samstags 9–14 Uhr, Postanschrift: BRIGITTE WIR, Kundenservice, 20080 Hamburg, brigitte-wir.de/abo,

Preis pro Jahr (6 Ausgaben) inkl. MwSt. und Versand: Deutschland 35,40 Euro, Österreich 40,20 Euro, Schweiz: 56,40 sfr. Leser*innenzuschriften: BRIGITTE

WIR, Brieffach 22, 20444 Hamburg oder infoline@brigitte-wir.de