

# Zerstrittenen Paaren hilft vor allem eines: Richtig miteinander reden

**FAMILIENTHERAPIE** Mein Mann hat ein Verhältnis mit einer anderen Frau. Was soll ich tun? Antworten auf Fragen rund um Probleme in der Beziehung und in der Familie.

**FAMILIEN SOMMER Familienrat**

**1** Mein 17-jähriger Enkel hat die Lehre abgebrochen, seither sitzt er nur herum, vor dem Compi oder dem Fernseher. Die Eltern schicken ihn zum Psychiater, weil sie glaubten, mit dem Sohn stimme etwas nicht. Ohne Erfolg. Wie könnte man dem Bub helfen?

Wir haben hier eine Dreiecksbeziehung, ein Elternpaar und einen pubertierenden Sohn. Unter Umständen könnte es sinnvoll sein, die Familiendynamik anzuschauen. Wird der Sohn zum Psychiater oder allenfalls zur Erziehungsberatung geschickt, entsteht für ihn der Eindruck, er allein sei das Problem. Macht man hingegen eine Familientherapie, nimmt man dem Sohn Druck weg. In der Familienberatung kann man der Frage nachgehen, was der Sohn genau braucht, um den Schritt ins Erwachsenenleben zu machen. Mindestens so wichtig ist die Frage, wie weit die Eltern den Sohn in dieser Übergangskrise unterstützen können. Solche Übergangskrisen kommen häufig vor. Sie gehören zum Leben.

**2** Ich habe vier Kinder, mehrere Grosskinder und bin sehr involviert. Nun will meine Schwiegertochter, dass ich ihr Kind zwei Tage in der Woche hüte. Wie sage ich ihr, dass mir das zu viel wird?

Es ist wichtig, dass Sie zu sich schauen. Falls Sie das nicht tun, können Sie auch nicht anderen helfen. Machen Sie Ihrer Schwiegertochter ein Angebot, das für Sie stimmt. Vielleicht können Sie den Fokus auch ein wenig öffnen. Es gibt ja nicht nur eine mögliche Lösung, sondern zum Beispiel auch Kindertagesstätten und Tagesmütter, oder der Kindesvater reduziert sein Pensum.

**3** Mein Mann hatte eine Beziehung zu einer anderen Frau. Nun habe ich einen anonymen Brief erhalten, der von dieser Beziehung handelt. Seither bin ich wieder sehr misstrauisch. Hat unsere Ehe noch eine Chance?

Wenn Sie sicher sind, dass Ihr Mann Sie liebt und Sie ihn, dann stehen die Chancen gut. Durch den Seitensprung Ihres Mannes haben Sie gelernt, dass Sie in Ihrer Beziehung aufmerksam sein müssen. Reden Sie mit Ihrem Mann, wenn Sie die Unsicherheit plagt. Erklären Sie ihm, wie Sie sich fühlen. Sie brauchen Zeit, Ihr Vertrauen wieder aufzubauen, und Sie können das nur zusammen mit Ihrem Mann tun.

**4** Ich bin seit 10 Jahren geschieden und lebe mit unseren zwei Teenagern zusammen. Wir haben ein gutes Verhältnis zu meinem Ex-Mann, der die Kinder regelmässig bei uns besucht. Manchmal bleibt er zum Essen oder kommt unange-



Wenn ein Gespräch gar nicht mehr möglich ist, kann eine Paartherapie helfen.

Fotolia

**meldet. Seit einigen Jahren habe ich einen neuen Partner, der nicht mit uns zusammenwohnt. Anfänglich trafen wir uns abwechselnd bei mir und bei ihm. Er findet, ich müsste mich mehr vom Ex-Mann abgrenzen. Er kommt seit einiger Zeit nicht mehr zu mir. Wir treffen uns nur noch bei ihm. Das finde ich schade.**

Zuerst ein grosses Kompliment, wie Sie mit Ihrem Ex-Mann die naheheilige Situation gelöst haben. Der unkomplizierte, freundschaftliche Umgang der Eltern nach der Scheidung ist vor allem auch für die Kinder von unschätzbarem Wert. Ihr neuer Partner andererseits muss aushalten, dass Sie mit Ihrem Ex-Mann nicht nur gemeinsame Kinder, sondern auch eine lange gemeinsame Geschichte haben. Das fällt ihm offenbar nicht leicht. Gibt es einen Teil in Ihnen, der dafür auch Verständnis hat? Sagen Sie ihm das. Und teilen Sie ihm Ihren Wunsch mit, mit ihm gemeinsam auch Zeit in Ihrer Wohnung verbringen zu können. Fragen Sie ihn, was er braucht, um sich auf dieses Anliegen einlassen zu können. Bleiben Sie auf jeden Fall im Gespräch miteinander über dieses Thema, auch wenn sich eine gute Lösung nicht sofort finden lässt. Solche Anpassungsprozesse brauchen manchmal viel Geduld. Mit dem Ex-Mann können Sie vielleicht vereinbaren, dass er seine Besuche vorher anmeldet.

**5** Ich habe vor einigen Jahren mit meinem Nachbarn eine unverbindliche Liebesbeziehung begonnen. Für mich stimmt das immer weniger, aber er ist völlig verliebt. Wie gehe ich damit um? Als Freund möchte ich ihn nicht verlieren.

Es ist nachvollziehbar, dass Ihr ehemaliger Liebespartner unter der Trennung leidet. Gleichzeitig fühlen Sie sich von seiner Aufmerksamkeit bedrängt. Versuchen Sie, ihn dafür zu gewinnen, für die gegenwärtige Situation eine Art Verhaltensregeln zu vereinbaren. Das könnte zum Beispiel sein, dass er nicht unangemeldet vor Ihrer Tür erscheint. Dafür können Sie auch die Unter-

**«Der unkomplizierte, freundschaftliche Umgang der Eltern nach der Scheidung ist vor allem auch für die Kinder von unschätzbarem Wert.»**

Barbara Rissi

stützung einer Fachperson in Anspruch nehmen. Wichtig ist, dass er versteht, dass er sein Ziel nicht erreicht, indem er Sie bedrängt. Im Moment ist es wahrscheinlich schwierig, wieder zurück zum Modus Freundschaft zu wechseln, dazu braucht es wohl erst einen Zwischenschritt und mehr Distanz.

**6** Mein Mann ist ausgezogen und hat eine Beziehung zu einer anderen Frau. Er will eine Auszeit. Was soll ich tun?

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, um sich über Ihre Gefühle klar zu werden. Vielleicht können Sie auch Ihrem Mann einen Brief schreiben. Wenn Sie das Bedürfnis haben, direkt mit ihm zu reden, dann versuchen Sie, ihn auf niederschwellige Art für ein Gespräch zu gewinnen. Zum Beispiel könnten Sie einen gemeinsamen Spaziergang vorschlagen. Sie haben ein Recht darauf, zu wissen, woran Sie sind.

**7** Ich komme aus psychischen Gründen mit dem Haushalt nicht mehr zurecht. Wenn ich von meinem Mann verlange, dass er mir hilft, rastet er aus. Er hat ein Alkoholproblem und ist häufig aggressiv, wenn er am Abend von der Arbeit nach Hause kommt.

Aufgezeichnet:  
Mirjam Comtesse  
Claude Chatelain

Ihr Mann findet wohl, Sie müssten den Haushalt alleine schaffen, da er voll erwerbstätig ist. Sie sollten gegenüber Ihrem Mann Ihre Bedürfnisse äussern. Suchen Sie das Gespräch nicht am Abend, wenn Ihr Mann müde und alkoholisiert nach Hause kommt. Reden Sie mit ihm an einem Samstag- oder Sonntagmorgen. Schlagen Sie eine Paartherapie vor, wenn das Gespräch nicht möglich ist. Wichtig ist, dass Sie Ihre Bedürfnisse formulieren, ohne gleichzeitig Forderungen zu stellen.

**8** Mein Mann und meine Schwester sind zerstritten. Nun habe ich eine Einladung zu einem Fest meiner Nichte erhalten. Ich möchte gerne, dass mein Mann mich begleitet. Aber er sieht rot. Was soll ich machen?

Am besten sagen Sie Ihrem Mann, dass Sie ihn gerne dabei hätten, und dass er Grösse und Stärke zeigen würde, wenn er mitkäme. Aber die Entscheidung, was er macht, darf er alleine fällen. Es wäre für alle Beteiligten unangenehm, wenn er mitkäme, ohne sich dabei wohl zu fühlen. Sie sollten es ihm deshalb nicht übel nehmen, wenn er Nein sagt.

## Jubel, Trubel, Heiterkeit

**BRETTSPIEL** Grosse Hektik und eine grosse Niederlage der Autorin: «Confusion» verlangt schnelle Reaktionen. Und Selbstironie.

**FAMILIEN SOMMER**

Das kann nicht sein! Die zweite Runde, und ich habe nicht einen einzigen Chip vor mir liegen. Das heisst, ich hatte einen, aber ich musste ihn wieder abgeben. Ich bin eine Null, die besser werden will. Also schnell eine dritte Runde «Confusion» spielen!

«Confusion» heisst neben Verwirrtheit auch Trubel. Und tatsächlich, es geht ziemlich hektisch zu beim Spiel mit dem Untertitel «Die totale Verwirrung der Sinne». Es ist schnell erklärt und ebenso schnell gespielt: Jemand würfelt. Es gibt je einen Farb-, einen Wort- und einen Aktionswürfel. Alle drei zeigen eine Farbe. Doch eine fehlt, und Sie müssen herausfinden, welche.

Das tönt einfach? Ist es eigentlich auch – wenn man Zeit hat. Aber wer zögert, verliert. Einfach ist auch nicht, wie die Sinne getäuscht werden. Beim Wortwürfel spielt nur das Wort (zum Beispiel: «Rot») eine Rolle, egal, ob der Hintergrund blau oder rot oder gelb ist. Beim Aktionswürfel nur die Aktion, die man sofort ausführen muss, kaum sind die Würfel gefallen. Das kann Klatschen sein. Oder der Aufruf an alle Spieler, auf den Tisch zu



Trubel total: «Confusion» ist schnell und erbarmungslos.

Urs Baumann

trommeln oder «psst» zu rufen. Was für ein Spass! Denn jemand macht garantiert das Falsche – in jeder Runde.

In der Testgruppe bin ich diejenige. Ich reagiere viel zu langsam. Das heisst, die anderen drei Spielerinnen haben längst ihre gelben «Confusions»-Kärtchen auf den Tisch gelegt und fröhlich gerufen: «Gelb!» Ich hingegen betrachte noch Wort- und Farbwürfel und überlege mir, was ich tun muss. Die anderen drei bekommen je einen Chip, ich gehe leer aus. Natürlich gilt es, Chips zu sammeln, wer zuerst drei grosse hat (man muss sie einwechseln), hat gewonnen.

Zwei Dinge, die «Confusion» zum Must in der Badtasche machen: Es dauert nur ungefähr eine Viertelstunde. Und man muss sehr, sehr viel lachen. Am besten auch über sich selbst.

Nina Kobelt

**Im Rahmen des Familien-Sommers** stellen wir jeden Montag ein Brettspiel vor, das sich am Familienrat bewährt hat. Heute: «Confusion» von Holger Martin, 2–5 Spieler, ab 10 Jahren, ca. Fr. 18.

### TELEFON-HOTLINE

**Familienrat** Haben Sie Beziehungsprobleme? Leiden Sie unter einem Generationenkonflikt? Steht eine Trennung oder gar eine Scheidung an? Das Leben in einer Partnerschaft oder in einer Familie ist nicht immer einfach. Fremde Hilfe könnte sich lohnen. Hilfe bot diese Zeitung am letzten Mittwoch an. Je zwei Therapeutinnen und Therapeuten (Bilder) aus dem Kanton Bern standen im Rahmen des Familien-Sommers für Ratschläge zur Verfügung.

**Die nächste Telefonhotline** der Sommerserie zum Thema Familienrat findet am kommenden **Mittwoch, 31. Juli**, von **11 bis 14 Uhr** statt. **Das Thema: Budget und Sackgeld.** *ch*



**Barbara Rissi**  
Paar- und Familientherapeutin  
Systemis und Sozialarbeiterin  
HFS, Beratungsstelle EPF, Bern  
zvz



**Walter Kopp**  
Dr.phil.  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Köniz  
zvz



**Daniela Wächter**  
Paar- und Familientherapeutin  
IKP, Rüfenacht zvz



**Albert Pfister**  
Dipl. Psychologe,  
Bern  
zvz