

Schwiegermama im Abseits

Löse deinen Schwieger-Konflikt
für echten Familienfrieden

Liebe Schwiegermama,

du brauchst nicht jedes Interview anzuschauen. Wirklich nicht. Dieser Kongress ist keine Hausaufgabe, bei der am Ende alles abgehakt sein soll.

Vielleicht beschäftigt dich gerade vor allem die Angst um deinen Sohn. Vielleicht bist du verletzt, wütend oder einfach müde von dem ganzen Hin und Her.

Dieser Guide hilft dir, die Gespräche zu finden, die zu DEINER Situation passen. Such dir den Satz aus, bei dem du denkst: Ja. Genau das ist es. Und fang mit einem Gespräch an.

Von Herzen, deine Denise Co-Ko

Mein persönliches Interview

Wenn du wissen möchtest, warum es diesen Kongress überhaupt gibt und was hinter „Schwiegermama im Abseits“ steckt, findest du während des gesamten Kongresses auch mein persönliches Interview.

Darin erzähle ich von meinem eigenen Schwieger-Konflikt, meiner jahrelangen Suche nach Hilfe, dem „Wunder von Pulheim“ und davon, wie daraus der Schwiegermama-Führerschein und schließlich dieser Kongress entstanden sind.

Und jetzt zu dir: Was brauchst DU gerade?

Welcher Satz könnte von dir sein?

Klicke auf einen Satz. Im Ausdruck findest du die Seite rechts.

- | | | |
|----|---|----|
| 01 | „Ich habe Angst, meinen Sohn – und vielleicht auch meine Enkel – zu verlieren.“ | 4 |
| 02 | „Mein Sohn meldet sich kaum noch – oder gar nicht mehr.“ | 5 |
| 03 | „Wir haben uns nie richtig ausgesprochen.“ | 6 |
| 04 | „Egal, was ich mache – es scheint falsch zu sein.“ | 7 |
| 05 | „Ich halte schon wieder den Mund, obwohl ich eigentlich etwas sagen will.“ | 8 |
| 06 | „So kenne ich mich eigentlich gar nicht.“ | 9 |
| 07 | „Ich will Frieden, aber ich bin auch echt verletzt.“ | 10 |
| 08 | „Vielleicht habe ich als Mutter wirklich etwas falsch gemacht.“ | 11 |
| 09 | „Ich fühle mich wie das 5. Rad am Wagen.“ | 12 |
| 10 | „Warum steht mein Mann nicht hinter mir?“ | 13 |

Mehrere Sätze passen zu mir. Wo fange ich an?

Fang bei dem Satz an, der dich gerade am meisten trifft. Du brauchst diesen Kongress nicht von vorne bis hinten abzuarbeiten.

Weiter zu den Sätzen 11–20 →

Welcher Satz könnte von dir sein?

Klicke auf einen Satz. Im Ausdruck findest du die Seite rechts.

- | | | |
|----|---|----|
| 11 | „Ich helfe, wenn ich gebraucht werde – und trotzdem gehöre ich irgendwie nicht dazu.“ | 14 |
| 12 | „Ich warte und warte.“ | 15 |
| 13 | „Wofür bin ich überhaupt noch gut, wenn mein Sohn mich nicht mehr braucht?“ | 16 |
| 14 | „Seit dem ganzen Stress und Streit geht es mir auch körperlich immer schlechter.“ | 17 |
| 15 | „Ich bin selbstständig – und inzwischen trifft der ganze Stress auch meine Arbeit.“ | 18 |
| 16 | „Ich habe schon so viel verstanden – und trotzdem verändert sich nichts.“ | 19 |
| 17 | „Ich will meinen Sohn loslassen – aber doch nicht verlieren.“ | 20 |
| 18 | „Ich will mein eigenes Leben zurück.“ | 21 |
| 19 | „Ich will nicht, dass mein Enkel unter unserem Streit leidet.“ | 22 |
| 20 | „Ich kann und will so nicht mehr weitermachen.“ | 23 |

Mehrere Sätze passen zu mir. Wo fange ich an?

Fang bei dem Satz an, der dich gerade am meisten trifft. Du brauchst diesen Kongress nicht von vorne bis hinten abzuarbeiten.

Ich überlege inzwischen 3-mal, was ich sage oder schreibe, damit es nicht wieder Streit gibt. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, ich muss mich so verhalten, wie es von mir erwartet wird, damit ich den Kontakt nicht noch mehr gefährde. Wie komme ich aus dieser Angst raus?

Daniela Forwick · Tag 2

Leitsatz aus dem Interview: „Warum habe ich Angst, meinen Sohn zu verlieren?“

Daniela geht der Angst nach, den eigenen Sohn zu verlieren. Sie fragt auch danach, was aus der eigenen Geschichte im heutigen Konflikt berührt wird.

Beim Anschauen: Achte darauf, was unter deiner Angst liegt und was dir das Teilen deines Sohnes so schwer macht.

Ingrid Scherle · Tag 2

Interviewtitel: „Vom Überlebensmodus zum Familienfrieden“

Wenn Angst dich kämpfen, fliehen, erstarren oder dich anpassen lässt, hilft Ingrid dir, diese Reaktionen zu verstehen.

Beim Anschauen: Hör besonders auf den Zusammenhang zwischen Verlustangst, Trauer und alten Schutzreaktionen.

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Wenn die Angst deinen ganzen Alltag bestimmt, ergänzt Gisela die Frage nach deinem eigenen Handlungsspielraum. Dein Leben braucht nicht bis zur nächsten Nachricht stillzustehen.

Beim Anschauen: Was kannst du heute selbst entscheiden, auch wenn du den Kontakt nicht in der Hand hast?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang spricht ausdrücklich über die Angst, den Kontakt zu den Enkelkindern zu verlieren. Er ergänzt das Verstehen der Angst um Vertrauen, Freiraum und innere Hinwendung.

Beim Anschauen: Achte darauf, wie du zunächst selbst Kraft sammeln und dann wieder Verbindung suchen kannst.

Ich verstehe bis heute nicht richtig, wie es so weit kommen konnte. Ich gehe Situationen immer wieder im Kopf durch und frage mich: Was ist da eigentlich passiert? Und kann ich überhaupt noch etwas tun?

Monika Müller-Herrmann · Tag 8

Leitsatz aus dem Interview: „Trauer und Humor schließen sich nicht aus.“

Monika spricht über Kontaktabbruch und einen Verlust, der von außen oft kaum gesehen wird: Dein Sohn lebt, und trotzdem trauerst du.

Beim Anschauen: Ihre Wutbriefe sind zum Ausdrücken gedacht, nicht zum Abschicken. Auch deine Trauer darf erst einmal da sein.

Yvonne Schönau · Tag 1

Leitsatz aus dem Interview: „Ich DENKE, ich bin nicht gut genug.“

Zum Interview: „Das Wunder von Pulheim“

Yvonne hilft, Gedanken über sich selbst von Tatsachen zu unterscheiden. Das ist wertvoll, wenn Schweigen für dich längst bedeutet: Ich bin ihm nichts mehr wert.

Beim Anschauen: Achte auf die Unterscheidung zwischen Fakt, Gedanke und Gefühl.

Gregor Dorsch · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Auch die Mutter steht vor einem Rollenwechsel, den sie nicht kennt.“

Gregor ergänzt den Kontaktabbruch um das Thema Rollenwechsel. Er beschreibt, wie viel Zeit Übergänge brauchen und wie Nähe eine andere Form bekommen kann.

Beim Anschauen: Hör auf seine Erfahrungen mit längerer gemeinsamer Zeit. Daraus entsteht keine Frist, bis wann eure Beziehung wieder gut sein sollte.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist, setzt Wolfgang bei der eigenen inneren Haltung an. Er spricht über Distanz, Vertrauen und Hinwendung zum anderen.

Beim Anschauen: Hör darauf, welchen Weg er mit der Maly-Meditation vorstellt. Ob und wann dein Sohn Kontakt aufnimmt, liegt nicht allein bei dir.

So vieles ist passiert oder gesagt worden und steht bis heute zwischen uns. Vielleicht konnte ich meine Seite nie sagen. Vielleicht will die andere Seite gar kein Gespräch. Wie soll wieder Frieden entstehen, wenn eine Aussprache gar nicht möglich ist?

Angelika Fauser · Tag 9

Leitsatz aus dem Interview: „Veränderung entsteht nicht durch Konfrontation.“

Angelika eröffnet einen Weg, auf dem Veränderung auch ohne die große Konfrontation möglich wird.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie sie ihrem erwachsenen Sohn das Lernen überlässt und trotzdem für ihn da ist.

Ruth Kubik 2 · Tag 6

Leitsatz aus dem Interview: „Kann mir vorstellen. Das ist nicht einfach für dich.“

Falls wieder ein Gespräch möglich wird, zeigt Ruth, wie Anerkennen und Verstehen darin Platz bekommen können.

Beim Anschauen: Nimm ihren Satz mit: „Kann mir vorstellen. Das ist nicht einfach für dich.“

Monika Müller-Herrmann · Tag 8

Leitsatz aus dem Interview: „Trauer und Humor schließen sich nicht aus.“

Wenn die Aussprache ausbleibt, bleiben oft Wut und Trauer zurück. Monika gibt diesen Gefühlen Raum, auch ohne ein Gespräch mit der anderen Seite.

Beim Anschauen: Achte auf die Wutbriefe, die ausdrücklich nicht zum Abschicken gedacht sind.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang ergänzt die Frage nach der Aussprache um die innere Hinwendung: Was geschieht in dir gegenüber dem anderen, während ein gemeinsames Gespräch noch aussteht?

Beim Anschauen: Achte auf seinen meditativen Zugang zu Liebe und Verbindung. Daraus entsteht keine Pflicht, sofort Kontakt aufzunehmen.

Wenn ich mich melde, ist es zu viel. Wenn ich mich nicht melde, ist es auch falsch. Wenn ich etwas sage, gibt es Streit. Wenn ich nichts sage, schlucke ich alles runter. Wie komme ich aus diesem ewigen Hin und Her raus?

Ina Rudolph · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Danke für dein ehrliches Nein.“

Ina hilft dir zu unterscheiden, wann dein Ja ehrlich ist und wann du aus Angst vor Ablehnung zustimmst.

Beim Anschauen: Frag dich beim Zuhören: Würde ich auch Ja sagen, wenn ich keine Angst vor den Folgen hätte?

Anja Bürk-Deharde · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Es kann nur funktionieren, wenn beide Seiten gewinnen.“

Anja spricht darüber, für die eigenen Grenzen einzustehen und zugleich die Bedürfnisse beider Seiten ernst zu nehmen.

Beim Anschauen: Achte auf die innere Kriegerin: Sie bewacht den eigenen Bereich, ohne gegen den anderen zu kämpfen.

Yvonne Schönau · Tag 1

Leitsatz aus dem Interview: „Ich DENKE, ich bin nicht gut genug.“

Zum Interview: „Das Wunder von Pulheim“

Yvonne hilft dir, das Erlebte vom Urteil „Alles, was ich mache, ist falsch“ zu unterscheiden. Damit ergänzt sie Grenzen und Kommunikation um deine Gedanken über dich selbst.

Beim Anschauen: Welche konkrete Reaktion hast du erlebt, und welche Schlussfolgerung über dich ziehst du daraus?

„Ich halte schon wieder den Mund, obwohl ich eigentlich etwas sagen will.“

Ich passe höllisch auf, was ich sage, nehme mich zurück und schlucke Dinge runter, weil ich Angst habe, dass es sonst noch schlimmer wird. Wie lange will ich mich noch verbiegen, nur damit bloß kein neuer Streit entsteht?

Ina Rudolph · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Danke für dein ehrliches Nein.“

Ein ehrliches Nein kann eine Beziehung klarer machen als ein Ja, das du hinterher bereust.

Beim Anschauen: Wo sagst du gerade Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?

Ruth Kubik 1 · Tag 2

Leitsatz aus dem Interview: „Plötzlich geht der Rollladen runter - und ich bringe kein Wort mehr heraus.“

Wenn dir in der Situation tatsächlich die Worte fehlen, geht es oft um mehr als den richtigen Satz. Ruth nimmt diese Stressreaktion ernst.

Beim Anschauen: Ihre Übung: Pausetaste drücken, lange ausatmen und „interessant“ denken.

Anja Bürk-Deharde · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Es kann nur funktionieren, wenn beide Seiten gewinnen.“

Anja ergänzt das ehrliche Nein und die Stresspause um die Frage, wie du deine Grenzen überhaupt spürst und für sie einsteht.

Beim Anschauen: Achte auf ihre Arbeit mit der inneren Kriegerin und darauf, wie Haltung und Bewegung den eigenen Ausdruck unterstützen.

Manchmal werde ich plötzlich laut oder wütend. Ein anderes Mal sitze ich da und bekomme kein Wort heraus. Hinterher denke ich: Was war denn jetzt mit mir los? Warum reagiere ich bei diesem Thema so heftig – oder gar nicht?

Ruth Kubik 1 · Tag 2

Leitsatz aus dem Interview: „Plötzlich geht der Rollladen runter - und ich bringe kein Wort mehr heraus.“

Ruth erklärt, wie alte Stressmuster mitten im heutigen Konflikt anspringen können.

Beim Anschauen: Achte auf „Komm runter von der Palme in 30 Sekunden“: eine Pause zwischen Auslöser und Reaktion.

Björn Rech · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Trauma wird nicht erzählt, sondern gefühlt.“

Björn zeigt, wie frühere Erfahrungen in heutigen Beziehungen weiterwirken können. Was dich früher geschützt hat, kann heute im Weg stehen.

Beim Anschauen: Welche Reaktion kennst du schon aus früheren Situationen? Du brauchst dich dafür nicht abzuwerten.

Ingrid Scherle · Tag 2

Interviewtitel: „Vom Überlebensmodus zum Familienfrieden“

Ingrid unterscheidet Kampf, Flucht, Erstarren und Anpassung. Das hilft dir, die verschiedenen Reaktionen wiederzuerkennen, zwischen denen du vielleicht wechselst.

Beim Anschauen: Welche Schutzreaktion erkennst du bei dir wieder?

Simone Bastian · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Unter der Wut ist immer ein Schmerz.“

Wenn du vor allem über deine Wut erschrickst, ergänzt Simone die Frage nach dem Gefühl darunter.

Beim Anschauen: Was tut weh, bevor du laut wirst? Hör auf den Unterschied zwischen einem Gefühl und dem unmittelbaren Handeln daraus.

Ich führe Gespräche im Kopf immer wieder weiter und denke an das, was passiert ist. Ein Teil von mir will endlich Ruhe. Ein anderer denkt: Kann denn bitte wenigstens einmal jemand verstehen, was mir passiert ist?

Simone Bastian · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Unter der Wut ist immer ein Schmerz.“

Simone fragt nach dem Schmerz unter der Wut. So bekommt die Verletzung Raum, bevor sie das nächste Gespräch bestimmt.

Beim Anschauen: Was tut unter deiner Wut eigentlich weh? Lass die Frage beim Zuhören mitlaufen.

Melanie Punz · Tag 6

Leitsatz aus dem Interview: „Vom Recht haben zum Verstehen.“

Melanie führt vom Rechthaben zum Verstehen und spricht auch darüber, wenn du wieder in alte Reaktionen rutschst. Du bist nicht gescheitert, wenn alte Reaktionen wiederkommen.

Beim Anschauen: Achte darauf, wie du eine alte Reaktion bemerken und wieder neu anfangen kannst.

Andreas Bernknecht · Tag 5

Interviewtitel: „Das Wunder beginnt in dir“

Wenn die Verletzung alles andere überdeckt, bietet Andreas einen zusätzlichen praktischen Zugang: wieder Eigenschaften der Schwiegertochter wahrzunehmen, die im Streit untergehen.

Beim Anschauen: Achte auf seine Schreibübung zu positiven Eigenschaften. Du brauchst dafür das Verletzende nicht schönzureden.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang spricht über Verletzung, Trotz und Distanz in der Familie. Seine Maly-Meditation bietet neben dem Verstehen und der Schreibübung einen weiteren, meditativen Zugang zur Hinwendung.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie er den Weg von weiterer Ablehnung zurück zu Liebe und Verbindung beschreibt.

„Vielleicht habe ich als Mutter wirklich etwas falsch gemacht.“

Ich frage mich immer wieder, was mein Anteil daran ist. Manchmal schäme ich mich sogar dafür, wie es in unserer Familie aussieht – gerade wenn andere von ihren Kindern und Enkeln erzählen. Habe ich als Mutter oder Schwiegermutter versagt?

Nadine Dorsch · Tag 5

Leitsatz aus dem Interview: „Die Schwiegermamas sind oft innerlich ganz hart zu sich selber.“

Nadine spricht genau diese innere Härte an: Verantwortung für den eigenen Anteil ist etwas anderes, als sich selbst fertigzumachen.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie Veränderung möglich wird, ohne daraus ein Urteil über deinen Wert als Mutter zu machen.

Yvonne Schönau · Tag 1

Leitsatz aus dem Interview: „Ich DENKE, ich bin nicht gut genug.“

Zum Interview: „Das Wunder von Pulheim“

Wenn aus Selbstzweifeln ein festes „Ich bin nicht gut genug“ geworden ist, setzt Yvonne genau dort an.

Beim Anschauen: Was ist tatsächlich geschehen, und welchen Gedanken über dich hast du daraus gemacht?

Ingrid Scherle · Tag 2

Interviewtitel: „Vom Überlebensmodus zum Familienfrieden“

Ingrid erklärt, warum unter Stress alte Schutzstrategien übernehmen können. Das ergänzt die Arbeit an Selbstzweifeln um ein Verständnis für deine Reaktionen.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie Selbstmitgefühl und Verantwortung zusammengehen, ohne dich für deine Reaktionen zu verurteilen.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang beginnt auch bei Selbstliebe und dem Sammeln eigener Kraft. Das ergänzt den Umgang mit Selbstvorwürfen um die Frage, wie du dir selbst wieder liebevoll begegnen kannst.

Beim Anschauen: Was brauchst du selbst, bevor du dich der festgefahrenen Verbindung erneut zuwendest?

Die anderen haben miteinander Kontakt, bekommen Dinge mit oder treffen Entscheidungen – und ich stehe irgendwie draußen. Vielleicht ziehe ich mich inzwischen sogar selbst zurück, weil ich keine Lust mehr habe, ständig auf rohen Eiern zu laufen. Wo ist eigentlich noch mein Platz in dieser Familie?

Gregor Dorsch · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Auch die Mutter steht vor einem Rollenwechsel, den sie nicht kennt.“

Gregor nimmt ernst, dass auch die Mutter vor einem unbekannten Rollenwechsel steht. Nähe kann eine andere Form bekommen.

Beim Anschauen: Hör besonders auf seine Erinnerung, wie viel Zeit solche Übergänge brauchen.

Andrea Sam · Tag 1

Interviewtitel: „Es beginnt in uns: Kommunikation statt Schwiegermutter-Klischee“

Andrea beschreibt die große Liebe zum Enkel und die gleichzeitige Machtlosigkeit. Damit bist du mit diesem schmerzhaften Widerspruch nicht allein.

Beim Anschauen: Was gehört zur heutigen Situation, und was berührt deine eigenen Erwartungen und Verletzungen?

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Gisela ergänzt die Frage nach deinem Familienplatz um dein eigenes Leben. Du bist auch dann eine ganze Frau, wenn du gerade nicht so einbezogen wirst, wie du es dir wünschst.

Beim Anschauen: Was möchtest du wieder selbst gestalten, während die Frage nach deinem Platz noch offen ist?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang spricht über Distanz und festgefahrenene Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter. Er ergänzt die Frage nach deinem Platz um einen Weg der inneren Hinwendung.

Beim Anschauen: Achte darauf, wie Selbstliebe und das Vertrauen in den anderen miteinander verbunden werden.

Für mich war eigentlich klar: Wir gehören zusammen. Und dann erlebe ich, dass mein Mann weiter Kontakt zu den Kindern hat, sich heraushält oder anders mit der Sache umgeht, als ich es von ihm erwartet habe. Wie gehe ich damit um, dass er einen ganz anderen Weg damit findet als ich?

Annette & Herbert Himmelstoß · Tag 6

Leitsatz aus dem Interview: „Es ist immer ein Mensch in Not dahinter.“

Das Gespräch hilft, hinter schwierigem Verhalten den Menschen und seine Not wahrzunehmen. Das kann auch für das Gespräch mit deinem Mann hilfreich sein.

Beim Anschauen: Was könnte bei ihm gerade los sein? Diese Frage entschuldigt verletzendes Verhalten nicht.

Ruth Kubik 2 · Tag 6

Leitsatz aus dem Interview: „Kann mir vorstellen. Das ist nicht einfach für dich.“

Ruth zeigt einen Einstieg ins Gespräch, bei dem Verstehen vor Erklären und Korrigieren kommt.

Beim Anschauen: Achte darauf, wie du seine Sicht anerkennen kannst, ohne deine eigene aufzugeben.

Anja Bürk-Deharde · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Es kann nur funktionieren, wenn beide Seiten gewinnen.“

Wenn du seine Sicht besser verstehst, bleiben deine Bedürfnisse trotzdem wichtig. Anja ergänzt den Perspektivwechsel um Grenzen und Augenhöhe.

Beim Anschauen: Woran würde eine Lösung erkennbar, die die Bedürfnisse von euch beiden ernst nimmt?

„Ich helfe, wenn ich gebraucht werde – und trotzdem gehöre ich irgendwie nicht dazu.“

Kinder hüten, Hund sitzen, helfen, einspringen – dafür bin ich gut genug. Aber emotional fühle ich mich trotzdem ausgeschlossen. Warum mache ich das eigentlich noch mit?

Ina Rudolph · Tag 4

Leitsatz aus dem Interview: „Danke für dein ehrliches Nein.“

Wenn du aus Angst um den Kontakt immer einspringst, hilft Ina dir, dein Ja und dein Nein genauer anzuschauen.

Beim Anschauen: Welche Hilfe gibst du gern, und wo stimmst du aus Angst zu?

Andreas Himmelstoß · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Ich schulde den Kindern nichts mehr.“

Andreas hinterfragt alte Vorstellungen davon, was Eltern ihren erwachsenen Kindern noch schulden.

Beim Anschauen: Hör auf das Bild vom Fluss der Generationen: Was darfst du geben, ohne dich dazu verpflichtet zu fühlen?

Susan Eckmann · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Aufgegeben wird nur ein Brief.“

Susan erzählt, wie leicht Fürsorge für andere dazu führen kann, sich selbst zu vergessen. Sie ergänzt die Frage nach Verpflichtung und Nein-Sagen um das eigene ständige Funktionieren.

Beim Anschauen: Was bleibt von deinen Bedürfnissen übrig, wenn du immer zuerst für andere da bist?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang ergänzt Grenzen und Verpflichtungen um Selbstliebe: zunächst selbst wieder Kraft sammeln, bevor du dich dem anderen zuwendest.

Beim Anschauen: Was brauchst du für dich, bevor du das nächste Mal einspringst? Seine Meditation ist ein eigener Zugang zur Verbindung, kein Ersatz für dein ehrliches Nein.

Dass mein Sohn anruft. Dass eine Nachricht kommt. Dass sich etwas verändert. Dass wir uns wieder näherkommen. Und irgendwann merke ich: Mein ganzes Leben hängt daran, was dort gerade passiert – oder eben nicht passiert. Will ich wirklich so weiterleben?

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Gisela spricht über die Warteschleife: Wann kommt endlich eine Nachricht, eine Einladung, eine Veränderung? Ihr Regiestuhl steht für das eigene Leben.

Beim Anschauen: Nimm ihre Frage mit: „Was ist eigentlich meine Macht?“

Kerstin Moretoni-Anders · Tag 9

Leitsatz aus dem Interview: „Die Antworten sind in mir.“

Kerstin lenkt die Aufmerksamkeit zurück auf deine eigene innere Orientierung. Nicht jede Antwort liegt im nächsten Anruf deines Sohnes.

Beim Anschauen: Was brauchst du heute, unabhängig davon, ob sich jemand meldet?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang ergänzt das Warten auf äußeren Kontakt um eine innere Hinwendung zum anderen. Seine Meditation ist etwas, mit dem du dich selbst beschäftigen kannst, während die Verbindung noch festgefahren ist.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie Vertrauen und Freiraum Platz bekommen können, ohne eine Antwort des anderen zu erzwingen.

„Wofür bin ich überhaupt noch gut, wenn mein Sohn mich nicht mehr braucht?“

So viele Jahre war ich seine Mutter, habe mich gekümmert, war da, habe mitgedacht. Natürlich ist er erwachsen. Aber wer bin ich jetzt als Mutter? Und was kommt in meinem eigenen Leben eigentlich noch?

Gregor Dorsch · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Auch die Mutter steht vor einem Rollenwechsel, den sie nicht kennt.“

Gregor spricht über den Rollenwechsel der Mutter. Die Beziehung ist nicht einfach verschwunden, aber das Vertraute verändert sich.

Beim Anschauen: Achte darauf, wie eine andere Form von Nähe entstehen kann und warum das Zeit braucht.

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Gisela macht Platz für die Frau hinter dem Warten und dem Muttersein. Lebensfreude braucht nicht auf einen gelösten Familienkonflikt zu warten.

Beim Anschauen: Was steckt in dir, unabhängig davon, wer dich gerade braucht?

Susan Eckmann · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Aufgegeben wird nur ein Brief.“

Susan spricht darüber, immer für andere da zu sein und sich dabei selbst zu verlieren. Das ergänzt den Rollenwechsel um die Frage, wer du jenseits des Kümmerns bist.

Beim Anschauen: Wo nimmst du deinem Sohn sofort etwas ab, obwohl er selbst daran wachsen könnte?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang spricht über das Loslassen erwachsener Kinder, Vertrauen und Freiraum. Damit ergänzt er die Frage nach deinem eigenen Leben um die Beziehung, die du deinem Sohn künftig anbieten möchtest.

Beim Anschauen: Was bedeutet Freiraum für deinen Sohn, und was brauchst du selbst, um dabei wieder Kraft zu finden?

Ich schlafe schlecht, liege nachts wach, grüble und habe Beschwerden. Selbst Haushalt und Alltag fallen mir immer schwerer. Wie komme ich da wieder raus?

Tanja Kaiser · Tag 8

Leitsatz aus dem Interview: „Kein Keks nimmt dich in den Arm.“

Tanja schaut darauf, wie Essen trösten kann und welche Sehnsucht damit trotzdem unerfüllt bleibt.

Beim Anschauen: Was brauchst du eigentlich in den Momenten, in denen du beim Essen Trost suchst?

Karin Lochner · Tag 8

Leitsatz aus dem Interview: „Dein Beckenboden hört mit.“

Karin zeigt, wie sich kleine Übungen in den Alltag einbauen lassen. Es geht um regelmäßige kleine Schritte statt immer noch mehr Leistung.

Beim Anschauen: Achte auf ihre „Beckenboden-Pralinen“ und darauf, was in deinen Alltag passt.

Niko Hems · Tag 8

Interviewtitel: „Man merkt das noch nicht – aber der Körper merkt das schon.“

Niko ergänzt Essen und Körperübungen um Gesundheit und eigenes Handeln. Denise erzählt hier ausdrücklich von Schlafmangel, Grübeln und den körperlichen Folgen ihres Konflikts.

Beim Anschauen: Welche Unterstützung kannst du dir holen, und welchen kleinen Schritt kannst du selbst angehen?

Ingrid Scherle · Tag 2

Interviewtitel: „Vom Überlebensmodus zum Familienfrieden“

Ingrid erklärt die Stressreaktionen hinter der dauernden Alarmbereitschaft. Das ergänzt die körperlichen Zugänge um ein Verständnis dafür, was bei Beziehungsstress anspringt.

Beim Anschauen: Achte auf ihre Einladung, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, statt sie sofort lösen zu wollen.

Ich bin mit dem Kopf nicht richtig dabei, kann mich schlechter konzentrieren und schaffe weniger. Ich kann es mir aber überhaupt nicht leisten, länger auszufallen. Wie verhindere ich, dass mir das Ganze irgendwann auch noch beruflich um die Ohren fliegt?

Niko Hems · Tag 8

Interviewtitel: „Man merkt das noch nicht – aber der Körper merkt das schon.“

Im Gespräch mit Niko erzählt Denise, wie der Konflikt Schlaf, Essen und Gesundheit beeinflusst hat. Niko führt zurück zur Frage, was du selbst tun kannst.

Beim Anschauen: Hör darauf, wie Unterstützung und eigenes Handeln zusammenkommen. Das Gespräch ist keine Beratung zu deinem Geschäft.

Susan Eckmann · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Aufgegeben wird nur ein Brief.“

Susan erzählt davon, immer für andere da zu sein und sich dabei selbst zu vergessen. Das berührt auch die Frage, wie lange du einfach weiterfunktionierst.

Beim Anschauen: Wo stellst du andere immer an die erste Stelle, während deine eigenen Bedürfnisse hinten herunterfallen?

Ruth Kubik 1 · Tag 2

Leitsatz aus dem Interview: „Plötzlich geht der Rollladen runter - und ich bringe kein Wort mehr heraus.“

Ruth ergänzt Selbstfürsorge und Gesundheit um eine kurze Unterbrechung für akute Stressmomente. Das kann hilfreich sein, wenn dich das Familienthema mitten im Arbeitstag überrollt.

Beim Anschauen: Probiere ihre Folge aus: Pausetaste drücken, lange ausatmen, „interessant“ denken.

Ich habe gelesen, nachgedacht und inzwischen vieles verstanden. Vielleicht verstehe ich sogar die anderen inzwischen besser. Aber ich mache trotzdem immer wieder dasselbe. Wie komme ich vom Verstehen ins Tun?

Brigitte Stürzenhofecker · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Wenn der Elefant nicht mitkommt, hat der Reiter keine Chance.“

Brigittes Bild von Elefant und Reiter beschreibt genau diesen Abstand: Der Verstand weiß etwas, aber innerlich kommt nicht alles mit.

Beim Anschauen: Wo merkst du: Ich habe es verstanden, und trotzdem reagiert etwas in mir anders?

Andreas Bernknecht · Tag 5

Interviewtitel: „Das Wunder beginnt in dir“

Andreas bietet eine konkrete Übung für den festgefahrenen Konflikt: positive Eigenschaften der Schwiegertochter aufschreiben.

Beim Anschauen: Probiere beim Zuhören aus, was du an ihr wahrnehmen kannst, das du im Streit kaum noch wahrnimmst.

Melanie Punz · Tag 6

Leitsatz aus dem Interview: „Vom Recht haben zum Verstehen.“

Wenn du bereits etwas geändert hast und dann doch wieder so reagierst wie früher, ist das etwas anderes, als noch gar nicht anzufangen. Melanie zeigt, warum dadurch nicht gleich alles gescheitert ist.

Beim Anschauen:

Was hilft dir, eine alte Reaktion rechtzeitig zu bemerken und neu anzufangen?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang stellt mit der Maly-Meditation einen konkreten Erfahrungsweg vor. Das ergänzt Verstehen und gedankliche Perspektivwechsel um eine meditative Hinwendung zu Liebe und Verbindung.

Beim Anschauen: Schau dir an, wie er die Meditation vorstellt, und prüfe, ob dieser Zugang für dich passt.

Ich weiß, dass er erwachsen ist und sein eigenes Leben lebt. Trotzdem fühlt sich Loslassen manchmal wie Rückzug oder Aufgeben an. Wie kann ich ihm seinen Platz lassen und trotzdem seine Mutter bleiben?

Andreas Himmelstoß · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Ich schulde den Kindern nichts mehr.“

Andreas beschreibt, warum der Fluss der Generationen nach vorne geht. Dein Sohn darf seine eigene Familie leben.

Beim Anschauen: Was verändert sich, wenn Liebe nicht als Schuld verstanden wird, die zurückgezahlt werden soll?

Angelika Fauser · Tag 9

Leitsatz aus dem Interview: „Veränderung entsteht nicht durch Konfrontation.“

Angelika zeigt eine Haltung, in der der erwachsene Sohn lernen darf und die Mutter trotzdem da sein kann.

Beim Anschauen: Hör auf den Unterschied zwischen „Ich hab’s dir doch gesagt“ und „Was brauchst du jetzt?“

Gregor Dorsch · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Auch die Mutter steht vor einem Rollenwechsel, den sie nicht kennt.“

Gregor ergänzt das Loslassen um die neue Beziehung zwischen Mutter und erwachsenem Sohn. Es geht auch darum, wie Nähe künftig aussehen kann.

Beim Anschauen: Hör darauf, weshalb Übergänge holprig sein können und Zeit brauchen.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang verbindet das Loslassen erwachsener Kinder mit Vertrauen und Freiraum. Er spricht zugleich über die Angst, den Kontakt zu den Enkelkindern zu verlieren.

Beim Anschauen: Hör besonders darauf, wie innere Hinwendung und Loslassen zusammengehen können.

Ich will nicht mehr morgens mit diesem Thema aufwachen und abends damit ins Bett gehen. Ich will wieder lachen, Pläne machen, Freude haben und mein Leben leben – ohne das Gefühl, damit meinen Sohn aufzugeben.

Junia Gutjahr · Tag 9

Leitsatz aus dem Interview: „Dieselbe Schwiegermutter. Zwei völlig unterschiedliche Erfahrungen.“

Junias Geschichte macht deutlich, wie unterschiedlich Beziehungen erlebt werden können. Sie öffnet Raum für eine andere Erfahrung als die bisherige.

Beim Anschauen: Achte darauf, was sich verändert, wenn dieselbe Person in einer anderen Beziehung erlebt wird.

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Gisela holt das eigene Leben aus der Warteschleife. Du darfst wieder Freude erleben, während in der Familie noch Fragen offen sind.

Beim Anschauen: Wofür möchtest du wieder auf deinem eigenen Regiestuhl sitzen?

Monika Müller-Herrmann · Tag 8

Leitsatz aus dem Interview: „Trauer und Humor schließen sich nicht aus.“

Wenn sich neue Lebensfreude wie Verrat an deiner Trauer anfühlt, bietet Monika einen eigenen Zugang: Humor und Trauer dürfen nebeneinander bestehen.

Beim Anschauen: Achte darauf, weshalb Lachen die Trauer nicht verrät und Gefühle zunächst überhaupt Raum brauchen.

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang ergänzt Lebensfreude und eigene Gestaltung um Selbstliebe und das Sammeln neuer Kraft. Von dort aus beschreibt er die Hinwendung zum anderen.

Beim Anschauen: Was hilft dir, zunächst wieder bei Kräften zu sein, statt dich nur mit der festgefahrenen Verbindung zu beschäftigen?

Mein Enkel kann nichts dafür, was zwischen uns Erwachsenen passiert. Ich will nicht, dass er zwischen die Fronten gerät, sich entscheiden muss oder später einen Schaden davonträgt. Was kann ich als Oma dafür tun?

Susanne Hühn · Tag 10

Leitsatz aus dem Interview: „Sei ein sicherer Ort, Mama.“

Susanne fragt, wie eine Mutter selbst zu einem sicheren Ort werden kann. Das richtet die Aufmerksamkeit auf das, was du beitragen kannst.

Beim Anschauen: Hör auf Denises Wunsch, vor dem Enkel kein böses Wort über seine Eltern zu sagen.

Uwe Albrecht · Tag 10

Leitsatz aus dem Interview: „Die provokante Wahrheit über Schwieger-Rollen - die du so nur hier hörst.“

Uwe fordert dazu heraus, die eigene Stellung im Familienkreis des erwachsenen Sohnes neu zu betrachten. Das Gespräch ist bewusst deutlich.

Beim Anschauen: Achte auf Augenhöhe: Wo kannst du Raum lassen, statt enger festzuhalten?

Björn Rech · Tag 3

Leitsatz aus dem Interview: „Trauma wird nicht erzählt, sondern gefühlt.“

Björn ergänzt den sicheren Ort und die Augenhöhe um die Frage, welche familiären Erfahrungen über Generationen weiterwirken können.

Beim Anschauen: Welche vertraute Reaktion möchtest du deinem Enkel nicht einfach weitergeben?

Ich habe so viel versucht, so viel nachgedacht und so lange gehofft, dass es irgendwann besser wird. Aber ich merke: So wie es gerade läuft, will ich nicht den Rest meines Lebens verbringen. Was mache ich jetzt?

Kerstin Moretoni-Anders · Tag 9

Leitsatz aus dem Interview: „Die Antworten sind in mir.“

Kerstin erinnert an die eigene innere Orientierung. Nach all dem Suchen darfst du auch wieder dir selbst zuhören.

Beim Anschauen: Was wäre ein nächster Schritt, der für dich stimmt? Du brauchst heute nicht dein ganzes Leben zu lösen.

Nadine Dorsch · Tag 5

Leitsatz aus dem Interview: „Die Schwiegermamas sind oft innerlich ganz hart zu sich selber.“

Nadine nimmt den Druck heraus, dich für die bisherige Geschichte noch zusätzlich zu verurteilen.

Beim Anschauen: Was verändert sich, wenn du dir selbst mit Mitgefühl statt mit Härte begegnest?

Gisela Titelbach · Tag 7

Leitsatz aus dem Interview: „Diesen Freibrief darf sich aber die Frau selber geben.“

Gisela macht aus der Frage nach dem nächsten Schritt die Frage nach deinem eigenen Handlungsspielraum. Ihr Regiestuhl steht dafür, das eigene Leben wieder zu gestalten.

Beim Anschauen: Was liegt heute in deiner Hand, auch wenn du den Familienkonflikt nicht allein lösen kannst?

Wolfgang Maly · Tag 5

Interviewtitel: „Liebe ist der Klebstoff“

„Wie du wieder in die Liebe findest, auch wenn die Verbindung zu Sohn und Schwiegertochter festgefahren ist“

Wolfgang bietet mit der Maly-Meditation einen konkreten Weg an, sich Liebe und Verbindung wieder zuzuwenden. Ausgangspunkt sind auch Selbstliebe und eigene Kraft.

Beim Anschauen: Prüfe beim Anschauen, ob dieser meditative Zugang ein nächster Schritt für dich sein könnte.