

# Nora Imlau

# In guten Händen

Wie wir ein starkes  
Beziehungsnetz für unsere  
Kinder knüpfen



ullstein 

auch über die eigenen Grenzen hinaus. Je größer die finanzielle Abhängigkeit, desto schwieriger ist es, Nein zu sagen.

Je nach Bindungsmuster können diese Schuldgefühle und Verstrickungen so belastend werden, dass Eltern lieber auf Hilfe verzichten, als derart erpressbar zu sein. Je sicherer die Bindungen im Großfamiliengefüge jedoch sind, desto leichter fällt es auch allen Beteiligten, eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen zu etablieren. Hauptgrund dafür ist, dass nicht nur sicher gebundene Kinder, sondern auch sicher gebundene Großeltern zu sogenannten »zielkorrigierten Partnerschaften« fähig, also in der Lage sind, ihre Wünsche und Erwartungen auf respektvolle Weise und ohne zu manipulieren oder zu erpressen mit denen ihrer Kinder und Enkel in Einklang zu bringen.

### **Gelassenheit und Regeln**

Die Zeiten, in denen nahezu alle Kinder eine Oma in Kittelschürze hatten, sind längst vorbei – die Individualisierung der Lebensentwürfe macht auch vor der heutigen Großelterngeneration nicht halt. So gibt es heute Großmütter, die sich italienisch-flott »Nonna« nennen lassen und regelmäßig auf Kreuzfahrt gehen und als Silver Ager den Kontakt zu ihren Enkelkindern bevorzugt per Smartphone halten, Großmütter, die bei der Geburt ihrer Enkelkinder noch voll im Berufsleben stehen und gar keine Zeit für regelmäßige Oma-Nachmittage haben, Großmütter, die selbst ganz mit der Pflege ihrer eigenen Eltern befasst sind, Großmütter, die weit entfernt im Ausland leben, Großmütter, die noch einmal frisch verliebt ihr Leben genießen wollen, Großmütter, die bald goldene Hochzeit feiern und ihre Enkelkinder als größte Freude ihres Alters empfinden ... und noch zig andere Varianten mehr. Und bei den Großvätern sieht es natürlich nicht anders aus: Manche sind noch berufstätig, andere in Rente, manche können prima über Gefühle reden, andere gar nicht, manche tun sich mit kleinen Kindern schwer, andere können sich nichts Schöneres vorstellen, als auf dem Fußboden liegend mit Bauklötzen zu spielen.

Fest steht, dass grundsätzlich liebevolle, zugewandte Großeltern für Kinder eine große Bereicherung ihres Bindungsnetzes darstellen – ganz gleich, wie genau sie ihre Großelternrolle leben und ausfüllen wollen. Für uns Eltern bedeutet das: Welchen Platz die Großeltern in unserem Familiendorf einnehmen, sollte nicht nur von unserer eigenen Beziehung zu ihnen abhängen – sondern auch davon, welches Bindungspotenzial in einer Beziehung mit ihnen für unsere Kinder liegt. Denn die Beziehung zwischen unseren Kindern und unseren (Schwieger-)Eltern läuft zwar gerade in den ersten Jahren über uns, ist aber trotzdem eine jeweils eigenständige Bindungsbeziehung zwischen zwei Menschen, von der wir selbst kein Teil sind. Wie Großeltern auf ihr Enkelkind zugehen und die Beziehung zu ihm gestalten, ist also zunächst einmal: ihre Sache. Der renommierte Familientherapeut Jesper Juul riet Eltern in diesem Zusammenhang stets zu »Gelassenheit mit Augenmaß«: Großeltern, so postulierte er immer wieder, haben vor allem einen Job – nämlich den, grundsätzlich zugewandt zu sein und aufrichtig interessiert an ihrem Enkelkind. Alles andere ist nicht so wichtig. »Kinder sind sowohl robust als auch verwundbar und vollauf fähig, durch unterschiedliche Realitäten zu navigieren, vorausgesetzt, sie haben zu Hause eine gute Basis«, schreibt Juul mit Blick auf unterschiedliche Herangehensweisen an Kindererziehung in der Kernfamilie und bei den Großeltern. Er warnt davor, grundsätzlich liebevollen Omas und Opas den Zugang zu ihren Enkelkindern einzuschränken oder gar zu verweigern, weil diese pädagogisch nicht genau so agieren, wie wir modernen jungen Eltern dies für richtig halten. Sein Appell: »Beurteilen Sie Ihre Eltern und Schwiegereltern nach der Liebe in deren Augen und nicht so sehr nach deren Kindererziehungsphilosophie.« Natürlich gibt es dabei Grenzen. Gerade wenn unsere Kinder noch sehr klein sind, ist es ganz unbedingt unsere Aufgabe, sie nicht in einer ihnen unbekanntem Situation

alleinzulassen. Wir müssen darauf achten, dass sie alles bekommen, was sie brauchen. Auch wenn unsere Kinder älter werden, tragen wir als die erziehungsberechtigten Erwachsenen in unserem Familiengefüge immer noch die Verantwortung für die Gesundheit und Sicherheit unserer Kinder, was mit ein paar Grundregeln für Großeltern einhergeht. Ohne jede Diskussion muss klar sein, dass gewaltvolle Übergriffe gegenüber unserem Kind ausnahmslos tabu sind. Egal, wie stressig die Situation sein mag: Niemand darf unserem Kind drohen, es anschreien, beleidigen oder schlagen (auch nicht leicht auf den Windelpo!). Zweite Grundregel: Unsere Ernährungsgrundsätze werden wenigstens in ihren Hauptlinien respektiert und nicht systematisch hintertrieben, ganz gleich, ob sie gesundheitliche, weltanschauliche oder religiöse Gründe haben. Dritte Regel: Unser Kind wird in keine Situationen gebracht, die es verängstigen oder gar traumatisieren können. Dies ist besonders in Hinblick auf den Medienkonsum der Erwachsenen wichtig: Großeltern haben manchmal nicht auf dem Schirm, dass eine ganz normale Nachrichtensendung oder ein Vorabendkrimi insbesondere kleine Kinder nachhaltig verstören kann, selbst wenn sie augenscheinlich gar nicht zuhören, sondern nur in der Nähe des Fernsehers spielen. Vierte und letzte Grundregel: Wir Eltern werden nicht ausgebootet. Niemand hat das Recht, gegenüber unseren Kindern schlecht über uns oder unsere Partnerpersonen zu sprechen oder unsere Kinder in Loyalitätskonflikte zu bringen. Und selbstverständlich dürfen sie uns immer alles erzählen, was sie bei den Großeltern gehört, erlebt und erfahren haben.

Zum Glück gibt es immer mehr Großeltern, für die die Einhaltung dieser vier basalen Regeln so selbstverständlich ist, dass ihre erwachsenen Kinder mit ihnen darüber nicht einmal sprechen müssen. Gleichzeitig kommt es immer noch häufig vor, dass Eltern mit ihren (Schwieger-)Eltern genau über diese Punkte in Streit geraten. Oft folgt dann ein misslicher Schlagabtausch, bei dem Großeltern sich in ihrer gesamten Persönlichkeit und Lebensleistung als Eltern angegriffen zeigen: »Dann haben wir also alles falsch gemacht, ja? Ist es das, was du damit sagen willst: dass wir einfach schlechte Eltern sind?« Dahinter steckt meist keine Bössartigkeit, sondern eine tiefe Unsicherheit und Verletztheit, die wiederum häufig in ungünstigen Bindungserfahrungen in der eigenen Kindheit wurzelt und in dem Verdacht, ihre ganze Lebensleistung werde infrage gestellt. Die Königsdisziplin ist jetzt, diese tiefe Verunsicherung nicht noch weiter durch Vorwürfe und Anschuldigungen zu nähren und gleichzeitig eine glasklare Grenze zu ziehen: »Ich sage nicht, dass ihr schlechte Eltern gewesen seid. Was ich sage, ist: Diese Regeln gelten im Umgang mit unserem Kind, weil wir das so entschieden haben.« Haben wir berechtigte Zweifel, dass ein Großelternanteil sich an unsere Grundregeln halten kann, tun wir gut daran, unser Kind mit ihm nicht alleine zu lassen, sondern die Begegnungen zwischen ihm und seinem Enkelkind zu begleiten. Denn bei allem Wert, den Großelternbeziehungen für Kinder haben können, dürfen wir nicht unsere wichtigste Aufgabe als Eltern aus dem Blick verlieren: die Verantwortung dafür zu tragen, unser Kind zu schützen.

Gleichzeitig sollte dieser Schutzauftrag nicht dazu führen, die Beziehung zwischen unserem Kind und seinen Großeltern auch dann engmaschig begleiten und kontrollieren zu wollen, wenn wir sicher sein können, dass unsere Grundregeln für einen wertschätzenden Umgang miteinander eingehalten werden. Gerade wenn unsere Kinder etwa ab dem Kindergartenalter ihre eigenen sozialen Beziehungen gestalten wollen, können Zeiten mit den Großeltern ohne elterliche Begleitung und Überwachung dafür ein wertvolles Übungsfeld sein. Das zuzulassen setzt natürlich ein gewisses Maß an Vorschussvertrauen voraus, das vielen Eltern insbesondere beim ersten Kind schwerfällt – gerade, wenn sie eher ein Sensibelchen zu Hause haben, das sich mit neuen Menschen ohnehin schwertut. Schließlich haben Großeltern ebenso ihre Eigenheiten und gehen mit unseren Kindern naturgemäß oft anders um als wir. Insbesondere mit unseren Regeln und Verboten jenseits der vier goldenen Grundregeln nehmen sie es oft

nicht so genau. Da darf das Vorschulkind plötzlich drei Folgen *Paw Patrol* schauen statt einer, da wird die Schlafenszeit nicht genau eingehalten und ein ziemlich aus der Zeit gefallenes Kinderbuch zur Gute-Nacht-Geschichte ... und genau solche Ausnahmen und Besonderheiten werden oft im Nachhinein zu den schönsten Kindheitserinnerungen. Für viele Großeltern erfüllt sich mit derlei Ausnahmen und kleinen Großzügigkeiten ein lang gehegter Wunsch: Hatten sie als Eltern das Gefühl, streng sein und eben erziehen zu müssen, dürfen sie nun endlich einfach nur weich und freundlich sein. Für viele Eltern ist das gar nicht so leicht auszuhalten: Warum sind die zu meinem Kind so viel netter als zu mir damals? Und tatsächlich ist es ja auch schmerzhaft, in den eigenen Eltern als Großeltern eine Warmherzigkeit zu entdecken, die einem selbst in der eigenen Kindheit vielleicht oft gefehlt hat. Dieser Schmerz darf sein, und gleichzeitig sollte er nicht dazu führen, unseren Kindern diesen liebevollen Umgang quasi aus Gerechtigkeitsgründen verwehren zu wollen. Umgekehrt müssen wir uns jedoch auch keine Sorgen machen, wenn Großeltern in manchen Belangen etwas strenger sind als wir Eltern oder eigene, aus unserer Sicht vielleicht seltsame Regeln aufstellen, die uns fremd sind: dass aus ihren Kissen keine Höhlen gebaut werden dürfen etwa oder dass sie beim Essen keine Kinderlieder hören wollen. Für Kinder sind solche Unterschiede zwischen verschiedenen Haushalten meist kein Problem. Solange die großelterlichen Regeln ihnen nichts Unmögliches abverlangen, halten sie sich meist gerne und problemlos daran – und wenn nicht, ist es die Sache der Großeltern, dafür eine Lösung zu finden. Natürlich kann es dadurch auch dazu kommen, dass unsere Kinder ihre Großeltern manchmal anstrengend oder nervig finden und umgekehrt. Doch eine sichere Bindungsbeziehung hält auch solche Gefühle aus. Denn während unsichere Großeltern um jeden Preis geliebt werden wollen und sich oft gar nicht trauen, irgendwelchen für sie anstrengenden Verhaltensweisen einen Riegel vorzuschieben, bedeutet Bindungssicherheit für Großeltern wie Enkelkinder, dass sie sich auch aneinander reiben können, ohne Angst haben zu müssen, einander darüber zu verlieren.

### **Wenn die Erwartungen nicht zusammenpassen**

Den meisten Familien gelingt es gut, mit den Großeltern einen Weg zu finden, auch unterschiedliche Erwartungen einigermaßen unter einen Hut zu bekommen. Schwierig wird es dann, wenn die Erwartungen von Großeltern so gar nicht mit dem zusammenpassen, was Kinder und Enkelkinder sich vorstellen. Das kann in zwei Richtungen passieren: Manchmal würden sich Letztere beiden mehr Präsenz und Engagement wünschen, doch die ältere Generation hat daran kaum Interesse. Manchmal wünschen sich Großeltern jedoch auch ein Maß an Kontakt und Involviertheit, das sich für Familien erdrückend und überfordernd anfühlt.

Wenn Großeltern gefühlt nie genug bekommen von Enkelbesuchen und Familienanschluss, stecken dahinter fast immer eigene unerfüllte Bedürfnisse. Die bedingungslose Liebe und Zuneigung kleiner Kinder kann gerade Menschen mit unsicheren Bindungserfahrungen im Gepäck geradezu süchtig machen: endlich jemand, der mich nimmt, wie ich bin. Außerdem beantworten die eigenen Kinder und Enkelkinder für viele Großeltern insbesondere mit dem Eintritt in den Ruhestand eine durchaus schwierige Sinnfrage: nämlich die, was jetzt überhaupt noch ihre Aufgabe und ihr Platz auf der Welt ist. Gebraucht zu werden ist ein menschliches Grundbedürfnis, und Kinder und Enkelkinder können das oft sehr unmittelbar erfüllen. Dazu kommt ein gewisser sozialer Stress, im Vergleich mit anderen Großeltern keine Underperformer sein zu wollen: Wenn die beste Freundin zweimal die Woche ihr Enkelkind von der Kita abholen darf, fühlt sich ein Enkelbesuch im Monat nach wenig an. Teilweise lässt sich ein regelrechter Wettstreit unter Großeltern beobachten, bei dem durchaus mit harten Bandagen gekämpft

wird: »Also unser Luis übernachtet ja jeden Samstag bei uns und war auch schon mit uns im Urlaub. Und ihr seht eure Enkelkinder das nächste Mal zu Ostern, ja?« Ein weiterer Stressfaktor, der auf modernen Großeltern lastet, ist oft Eifersucht auf die Mit-Großeltern. Schnell passiert es, dass sich die verschiedenen Omas und Opas kritisch beäugen: Wer ist häufiger da, wer macht die größeren Geschenke, wer versucht uns da gerade wieder zu übertrumpfen? Im Internet wimmelt es nur von Berichten von »Großeltern zweiter Klasse«, die so verletzt wie verunsichert erzählen, mit den »anderen Großeltern« offensichtlich nicht mithalten zu können. Hinter dieser Befürchtung, vielleicht nur die *zweitliebsten* Großeltern zu sein, stecken oft uralte Ängste und Unsicherheiten, die noch aus der Kindheit herrühren. Das zu wissen nützt wenig, wenn Familien sich nahezu zerreiben bei dem Versuch, ihre Kinder und sich selbst auch wirklich hundertprozentig gerecht zwischen zwei Großelternpaaren (oder drei oder vier, wenn eine Patchwork-Situation dazukommt) aufzuteilen.

Umso wichtiger ist, sich klarzumachen: So schön es ist, wenn Großeltern ihre Kinder und Enkelkinder von Herzen lieben und der jungen Familie unter die Arme greifen wollen, so wenig ist es die Aufgabe von uns erwachsenen Kindern, unseren Eltern Lebenssinn zu stiften. »Wenn das Kind als Sinnquelle angesehen wird, weil die Großeltern vielleicht sonst wenig mit sich selbst anfangen können, dann kommt es oft zu Grenzüberschreitungen und Konflikten«, beschreibt der Psychologe Peter Kaiser das vielen Eltern bekannte Phänomen.<sup>[32]</sup> Unsere Eltern und Schwiegereltern sind Teil unseres Dorfes, doch es liegt an uns, dieser Beziehung einen für uns stimmigen Rahmen zu geben. Dazu gehören persönliche Grenzen, die wir konsequent aufzeigen und verteidigen dürfen: Nein, jetzt wollen wir keinen Besuch, jetzt brauchen wir Zeit für uns. Nein, wir wollen nicht mit euch in den Urlaub fahren. Nein, unser Kind wird nicht bei euch übernachten, bevor es das selbst will. Gerade Menschen mit unsicheren Bindungsmustern reagieren auf solche klaren Grenzziehungen oft so verletzend wie verletzt: schmallend und beleidigt, austeilend und aggressiv oder mit emotionaler Erpressung. Das macht sie nicht zu schlechten Menschen, zeigt aber, wie richtig und wichtig es war, diese Grenze aufzuzeigen. Denn die schlechteste Basis für Beziehungen sind angstvoll geduldete Grenzüberschreitungen. Indem wir klar kommunizieren, was für uns tragbar ist und was nicht, handeln wir also nicht egoistisch, sondern tun auch den Großeltern einen Gefallen: Wenn wir davon ausgehen, dass die Triebfeder allen Fühlens und Handelns letztlich Bedürfnisse sind, die wir versuchen, uns zu erfüllen, sind es manchmal gerade unerfüllte Bedürfnisse, die hoffentlich auch unseren Eltern zeigen können, dass sie nicht die gesamte Verantwortung für ihr Wohlergehen auf die Schultern ihrer Kinder und Enkelkinder legen dürfen – genauso wenig, wie wir selbst das tun sollten. Die Grundlage einer sicheren Bindung ist, dass wir diese mit Liebe nähren, sie aber nicht mit unerfüllbaren Erwartungen überfrachten. So wie wir Eltern zulassen müssen, dass unsere Kinder ein eigenes Leben auch jenseits unserer Kernfamilie leben, müssen unsere Eltern lernen, dass sie die Verantwortung für ihr eigenes Leben tragen und dass wir Jüngeren darin nicht alle Bedürfnisse erfüllen können. Auch sie haben also die Aufgabe, ein eigenes Bindungsnetz zu schaffen und zu pflegen, das sie stützt und trägt, von dem wir ein Teil sein können, aber eben auch nur das.

### **Abwesende Großeltern**

Und was tun wir, wenn in unserer Familie die Eltern oder Schwiegereltern kaum oder gar kein Interesse an uns und unseren Kindern zeigen? Das kommt gar nicht so selten vor und ist für betroffene Familien oft sehr schmerzlich. Eltern-Foren im Internet sind voll von Berichten enttäuschter Eltern über »Mallorca-Omas«, die ihren Ruhestand lieber mit Reisen als mit Enkelhüten verbringen. Aus Enttäuschung und Verbitterung schwingt dabei oft der Vorwurf des Egoismus mit: Großeltern können doch nicht einfach

den ungeschriebenen Generationenvertrag aufkündigen, der besagt, dass Enkelkinder ein Recht auf Interesse und Beziehung und Eltern eins auf tatkräftige Unterstützung haben? Die schnöde Wahrheit ist: Sie können. Die Beziehung zwischen Kindern, Eltern und Großeltern ist keine Pflicht, sondern ein Privileg, das einander zugestanden und entzogen werden kann, so schmerzlich dies auch ist. Die Vorstellung, dass insbesondere Großmütter es sozusagen als Lebensaufgabe anzunehmen haben, immer nur zu geben, ohne Anspruch auf ein eigenes Leben und andere Interessen zu haben, stammt aus einer Zeit, in der Frauen aufgrund ihres Frauseins keinerlei Recht auf Selbstverwirklichung zugestanden wurde. Heute ist das – zum Glück – anders. Logische Folge: So, wie Großeltern kein *Anrecht* auf Enkelzeit haben, haben erwachsene Kinder keins auf interessierte und engagierte Großeltern, so traurig das für sie und ihre Kinder auch sein mag. Trotzdem kann es sinnvoll sein, vordergründig desinteressierte Großeltern nicht gleich abzuschreiben, sondern zu erforschen, welche Bedürfnisse dahinterstehen. Das kann schlicht Überforderung sein: eine Trennungssituation, die Pflege der eigenen Eltern, eigene Krankheit, aber auch Stress im Job können manche ältere Menschen so belasten, dass für die Enkelkinder schlicht keine Ressourcen mehr frei sind. Auch hinter dem auf den ersten Blick selbstzentrierten Verhalten, sich lieber mit Freunden zu treffen und zu reisen, als Enkelkinder zu hüten, stecken oft Bedürfnisse, die im eigenen Familienleben jahrzehntelang zu kurz kamen und die nun zu einer Art Torschlusspanik führen: Wenn wir uns jetzt nicht diese Wünsche erfüllen, ist es zu spät. In all diesen Fällen kann es hilfreich sein, wertfrei und ohne Vorwürfe darüber zu sprechen, wie auch unter Berücksichtigung dieser Bedürfnisse ein regelmäßiger Enkelkontakt aussehen könnte, auch wenn regelmäßige Hilfe im Alltag nicht in Betracht kommt. Gibt es vielleicht ein Hobby, zu dem die Großeltern ihre Enkelkinder einfach mal mitnehmen können? Graut es ihnen vor der Anfahrt, weshalb sie sich lieber Besuch wünschen? Oder finden sie Kinderbesuch bei sich zu Hause so stressig, dass eine Verabredung zum gemeinsamen Spielplatzbesuch besser zu ihren Bedürfnissen passt? Für viele Eltern ist es ein schwieriger Schritt, die Großeltern-Beziehung nicht von ihrem eigenen Bedürfnis nach Unterstützung und Entlastung her zu denken, sondern zusätzliche Anstrengungen in Kauf zu nehmen, um Begegnungen zwischen Großeltern und Enkelkindern zu ermöglichen. Doch für unsere Kinder ist es wertvoll, wenn wir diesen Einsatz ab und zu erbringen. Denn auch wenn die Großeltern, die unsere Kinder so doch noch kennenlernen, nicht unsere Traumbesetzung für den Job sein mögen – wir ermöglichen so eine Beziehung, die sich mit den Jahren auch noch verändern und wandeln kann und die unseren Kindern zeigt, dass Familie auch bedeuten kann, über den eigenen Schatten zu springen, um sich nah sein zu können.

Ebenfalls im Blick sollten wir haben, dass es für manche Großeltern schlicht unglaublich anstrengend ist, Zeit mit ihren Enkelkindern zu verbringen. Gerade wilde und laute Kleinkinder sind selbst für rüstige Omas und Opas teilweise kaum zu bändigen. Anstatt beleidigt zu sein, dass unsere tollen Kinder ihren Großeltern anscheinend schon wieder zu viel sind, kann hier ein empathischer Perspektivwechsel helfen: Wer selbst nie gelernt hat, stürmische Dreijährige ohne Druck und Strafen zu begleiten, oder wer aufgrund körperlicher Einschränkungen und schwindender Kräfte schnell in die Überforderung rutscht, liebt unsere Kinder nicht weniger – die Bedürfnisse der unterschiedlichen Generationen lassen sich nur gerade schwer vereinbaren. Doch das bleibt ja nicht so: Aus kleinen Wirbelwinden werden vernünftige Schulkinder und ruhigere Teenager. Und entlang dieses Weges wird es auch wieder leichter werden, gemeinsam Zeit zu verbringen. Bis dahin besteht unsere Aufgabe darin, den Draht zwischen Enkelkindern und Großeltern nicht ganz abreißen zu lassen, ohne sie oder uns selbst dabei zu überfordern.