

# GEHT DIE KRANKE SCHWIEGERMUTTER VOR?

Martina fühlt sich überfordert. Ihre Schwiegermutter ist gesundheitlich angeschlagen und braucht Unterstützung. Martina sieht das auch als ihre Aufgabe an, allerdings versteht sie sich nicht besonders mit ihr. Zudem hat sie das Gefühl, dass ihre heranwachsenden Söhne gerade eine Menge Aufmerksamkeit benötigen. Ihr Mann Björn ist keine große Hilfe. Was soll sie tun?

**A**m effektivsten wird es für Martina wahrscheinlich sein, wenn sie systematisch vorgeht. Ich empfehle ihr, mit einer emotionalen Bestandsaufnahme zu beginnen. Welche Gefühle helfen ihr zur Bewältigung des Problems, welche hindern sie daran? Dann ist der Weg frei für eine sorgsame, ausgewogene Planung. Und dann geht es nur noch darum, dass sie auch wirklich tut, was sie geplant hat.

## EMOTIONALE BESTANDSAUFNAHME

Fest steht schon mal, dass sie bereit ist, sich für ihre Schwiegermutter zu engagieren. Was motiviert Martina dazu? Empfindet sie Stolz und Zufriedenheit bei diesen Gedanken? Das wäre angemessen. „Ja, ich will der Schwiegermutter helfen, weil ich es für gut halte. Niemand muss mich dazu zwingen. Es ist mein eigener Entschluss.“ Unangemessen wäre ein schlechtes Gewissen: „Ich sollte es tun, aber ich will eigentlich nicht.“ Wahrscheinlich verbinden sich mit dem schlechten Gewissen andere unangenehme Gefühle wie Ärger und Angst. „Wieder mal bleibt alles bei mir hängen“, sagt der Ärger zum Beispiel. „Das ist mal wieder typisch Björn!“ Und die Angst fügt hinzu: „Hilfe, was soll ich denn noch alles schaffen? Das ist viel zu viel!“ Diese Stressgefühle kann Martina sich sparen, wenn sie sich ganz ehrlich der Frage stellt: „Will ich oder soll ich?“ Sollen ohne Wollen tut nicht gut.

Was ist, wenn sie nicht will? Dann wird sie wohl einen guten Grund dafür haben. Nur sollte sie sich den bewusst machen, dazu stehen und ihn offensiv vor den Mitbetroffenen vertreten. Sonst wird sie wahrscheinlich missverstanden werden und Probleme mit ihrem schlechten Gewissen bekommen.

Ich nehme an, dass ihre emotionale Bestandsaufnahme dazu führt, den Beweggrund klar zu sehen: „Ich helfe, weil ich will, nicht weil ich muss!“ Gefühle wie Ärger

und Angst wird sie aber trotzdem ebenfalls wahrnehmen. Allerdings werden sie weniger belasten als helfen. Ärger und Angst machen Stress. Aber der Gedanke, etwas zu sollen, was man gar nicht will, macht noch mehr Stress – das ist dann also Stress hoch zwei! Wenn Martina aber spürt, dass die Versorgung der Schwiegermutter ihr eigenes Projekt ist, das ihr persönlich wichtig ist, dann wird es ihr Selbstbewusstsein stärken. Und ein starkes Selbstbewusstsein ist immer eine große Entlastung.

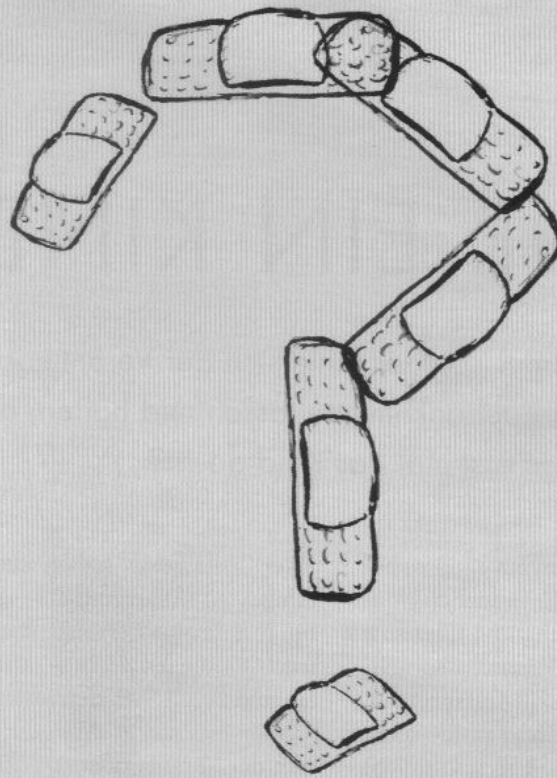
Gefühle wie Ärger und Angst werden sich dennoch melden, aber wenn sie sorgsam damit umgeht, werden sie ihr jetzt einen guten Dienst tun. Sie sitzt im Cockpit, um ihr gutes Ziel zu erreichen. Diese Gefühle sind die roten Kontrollämpchen, die anzeigen, dass sie noch nicht startbereit ist. Da gibt es noch etwas zu regeln!

Wahrscheinlich ärgert sie sich jedenfalls über Björn. Das Problem bedarf der Klärung! Will er seine eigene Verantwortung einfach an sie abdrücken? Das muss sie sich nicht bieten lassen, weil es unfair ist. Die Angst kommt Martina zu Hilfe: „Wenn du dich zum Packesel machen lässt, wird es dich überfordern! Und dann wirst nicht nur du selbst die Suppe auslöffeln müssen, sondern auch deine Familie. Deine Söhne! Du wirst dich ihnen nicht mehr so zuwenden können, wie sie es bräuchten, weil du die Kraft einfach nicht mehr haben wirst. Pass jetzt auf!“ Nicht immer ist die Angst ein schlechter Ratgeber.

Wenn Martina die emotionale Bestandsaufnahme abgeschlossen hat, kann sie die praktischen Schlüsse daraus ziehen: Was brauche ich, damit ich mich mit meiner Aufgabe wirklich wohlfühle?

## SORGSAME PLANUNG

Vielleicht ist Martina ja eine Powerfrau. Aber selbst solchen stehen nur 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Ihr wird wohl auch ohne das Projekt „Schwiegermutterpflege“



nicht langweilig sein. Wie kriegt man einen neuen, wichtigen Posten unter, wenn der Terminkalender schon voll ist? Wie viel Erholung, Schlaf und Fitnessstraining braucht Martina, um leistungsfähig zu bleiben? Wie viel Zeit will sie ihren Söhnen widmen? Was hat sonst noch hohe Priorität für sie? Vielleicht kann sie manches straffen oder streichen. Aber das will gut überlegt sein.

Wenn sie sich für die Versorgung und Pflege ihrer Schwiegermutter engagiert, dann muss schon vorher der Rahmen dafür definiert sein. Sie braucht ein realistisches Bild ihrer tatsächlichen Möglichkeiten. Realistisch bedeutet: So, dass auf die Dauer nichts Schaden leidet, was wirklich wichtig für sie ist. Wenn sie nüchtern ihre Möglichkeiten durchdenkt, klären sich bald die Grenzen. Für alles, was dann noch fehlt, müssen andere in die Verantwortung genommen werden. Für Martina kommt es dabei am meisten auf Björn an. Es ist jetzt dringend geboten, dass sie sich mit ihm verständigt. Er mag ja gute Argumente dafür haben, nur wenig Zeit für seine Mutter aufwenden zu können. Aber wenn es so ist, kann er dafür sorgen, dass andere Menschen es übernehmen. Jedenfalls sollte Martina ihn jetzt auf seine Verantwortung festlegen. Darauf hat sie einen Anspruch! Und gemeinsam sollten sie dasselbe nun auch mit den anderen Bezugspersonen der Schwiegermutter tun: Wer macht was wann? Erst wenn sie das alles geklärt hat, ist Martina startbereit. Jetzt wird es nur noch darum gehen, das Geplante auch zu leben.

### KONSEQUENTE UMSETZUNG

Es kommt meistens etwas anders, als man denkt. Natürlich ist darum Flexibilität angesagt. Aber nicht zu viel davon! Bei vielen ungefähr gleich wichtigen Aufgaben kommt man in des Teufels Küche, wenn man allzu flexibel ist. Man betrügt sich selbst. Die halbe Stunde mehr, die Martina bei der Schwiegermutter verbringt, der Einkauf zusätzlich und

noch diese und jene Kleinigkeit, das alles rächt sich in der Summe, wenn sie nicht acht gibt, Mut zum Nein hat und sich selbst diszipliniert. Die Zeit fehlt ihr danach woanders.

Mehr Flexibilität ist gefragt, wenn Martina erkennt, dass ihr Plan nicht ganz realistisch war oder dass die Veränderung der Situation Modifikationen nötig macht. Verschlechtert sich der Zustand ihrer Schwiegermutter, oder kommt sie wieder ganz gut selbst zurecht? Aus guten Regelungen werden gute Gewohnheiten. Aber aus guten Gewohnheiten werden schlechte, wenn sie den Erfordernissen nicht mehr entsprechen.

Wenn Martina ein Helfertyp ist, wird sie immer dazu neigen, anderen manches abzunehmen, was sie selbst tun könnten oder sollten. Dass Björn ihr bisher keine große Hilfe war, hat sie sich vielleicht ein Stück weit selbst zuzuschreiben. Zu viel hat sie ihm zu schnell abgenommen, und er hat sich daran gewöhnt. Wir gewöhnen uns mit Vorliebe an das, was bequem für uns ist. Es kommt entscheidend darauf an, wie Martina damit umgeht, wenn Björns bequeme Gewohnheit ihre gute Planung sabotieren will. Vorwürfe helfen da so wenig wie ihr altes Spiel des Nachgebens am falschen Platz. Was sie jetzt braucht, sind der Mut zur sachlichen Forderung und der Widerstand gegen die Versuchung, dann doch wieder selbst einzuspringen, wie auch gegen das schlechte Gewissen, das sie beschleicht, wenn sie hart bleibt. Aber anders wird sie diesen besonders herausfordernden Stresszustand nicht bewältigen. ☺



**Hans-Arved Willberg**

ist Trainer, Dozent und Publizist  
([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)).

