



Wie sage ich es...

... meiner Frau?

„Die beiden Schwestern meiner Frau sind sehr anstrengend, ich fühle mich unwohl in ihrer Gegenwart. Es ist für mich, als würde ich stets abwertend beäugt. Die drei sind sehr aber sehr eng und wichtig füreinander. Ich will mich da auch gar nicht reindrängen, sie sollen ihre innige Beziehung pflegen. Ich möchte mich nur nicht mehr verpflichtet fühlen, jeden Familienbesuch mitzumachen und dann genervt mit am Tisch zu sitzen. Meine Frau will aber unbedingt, dass ich immer mitkomme, weil wir ja, eine Familie' sind. Wie sage ich es ihr, ohne sie zu verletzen, dass ich mich nicht als Teil ihrer Familie sehe? Dass ich es für besser halte, meine Zeit mit Menschen zu verbringen, die mir wirklich was bedeuten?“ (Philipp T., 47, Bad Harzburg)

Was Sie beschreiben, ist ein Klassiker, typisch für Familientreffen. Man kommt zusammen, nicht weil man sich besonders mag, sondern weil man eben durch Verwandtschaft oder Heirat miteinander verbunden ist. Wer ausschert, dem wird insgeheim unterstellt, er sei ein Eigenbrötler. Für mich ist es bedrückend, immer wieder mitzuerleben, wie sehr wir Menschen doch bereit sind, unsere eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken, nur um des lieben Friedens willen. Dabei scheinen Ihre Treffen ja für niemanden ein Fest zu sein. Sie sitzen genervt am Tisch, die Schwestern schauen nicht sehr freundlich auf Sie.

Für Sie ist die Situation offenkundig unerträglich geworden. Ich denke, es ist an der Zeit, freundlich und bestimmt ein Gespräch mit Ihrer Frau über Ihre eigenen Grenzen zu führen. Auch wenn es hier womöglich nicht um einen zentralen Punkt Ihrer Beziehung geht: Es ist wichtig, dass Sie die Situation klären. Denn Menschen, die es sich immer wieder verkneifen, in nachrangigen Fragen auch mal Nein zu sagen, neigen nach meiner Erfahrung dazu, irgendwann Nein zur ganzen Beziehung zu sagen. Deshalb halte ich es für lebenswichtig für Ihr Dasein als Paar, dass Sie sich nicht zwingen lassen, etwas zu tun, was Sie nicht wollen.

Für Sie selber ist es vermutlich unerheblich, was die Schwestern Ihrer Frau denken, wenn Sie nicht mehr oder zumindest viel seltener auftauchen. Es geht darum herauszufinden, was für Ihre Frau so wichtig an Ihrer Begleitung ist. Haben die Schwestern auch immer ihre Partner dabei, und möchte Ihre Frau nicht als Quasi-Single am Tisch sitzen? Ist Ihre Frau stolz auf Sie und möchte das zeigen? Hat sie Sie einfach gern an ihrer Seite? Ich denke, genau an diesem Punkt – die Wichtigkeit Ihrer Begleitung für Ihre Frau – gibt es noch einiges für Sie zu verstehen.

Doch bevor Sie anfangen, mit Ihrer Frau zu reden, sollten Sie sich selber darüber klar werden, was für Sie verhandelbar ist und was nicht. Wie weit wollen Sie gehen? Wollen Sie überhaupt nicht mehr mitkommen? Oder ausschließlich zu bestimmten Anlässen? Möchten Sie jedes Mal frei entscheiden können? Ich finde es jedenfalls sehr schön, dass Sie die Wichtigkeit der drei Geschwister füreinander anerkennen. Darin liegt ein guter Start für ein gemeinsames Gespräch.

Sie erwähnen, dass Ihre Frau bislang argumentiert, sie alle zusammen seien ja „eine Familie“. Das klingt eher diffus, nach reinem Zwang, einer unerschütterlichen Tradition. Was genau meint sie damit? Sollte sie damit sagen wollen, sie alle seien nun mal eine Gemeinschaft, der man sich einzufügen haben, dann widersprechen Sie ihr. Denn davon hat niemand etwas, weder Sie noch die Schwestern Ihrer Frau – noch Ihre Frau selber. Denn sie sitzt zwischen den Stühlen, weil zwischen ihren Schwestern und ihren Mann diese Kluft existiert. Die Freude der Schwestern und Ihre eigene Freude wären größer, wenn jeder sein Ding macht.

Ich bin übrigens in einer ähnlichen Lage wie Sie. Meine Frau hat drei Schwestern, mit denen sie sich regelmäßig trifft. Nicht oft. Weil sie weit voneinander entfernt leben, nur ein oder zwei Mal im Jahr, dann aber für ein paar Tage. Manchmal bin ich dabei, manchmal nicht, manchmal liegt der Termin auch so, dass ich sowieso keine Zeit habe. Wenn ich aber mit von der Partie bin, ziehe ich mich nach dem gemeinsamen Essen zurück.

Wir alle kommen sehr gut klar damit. Ich erlebe, dass es den vier Schwestern ganz recht ist, wenn sie unter sich sein können.

*Mathias Voelchert, 1953, arbeitet als Familienberater und hat zahlreiche Bücher geschrieben. Er gründete die Organisation Familylab. Voelchert lebt im bayerischen Windberg.
Mehr unter: bimw.de*