

MISSACHTUNG DER PRIVATSPHÄRE

„Ich muss mich ärgern, sobald ich sie sehe“



Symbolbild Foto: Kaesler Media/fotolia



Lebensqualität
Bauernhof

ZUKÜNFTIGE SCHWIEGERTOCHTER, 27 JAHRE:

„Mein Lebensgefährte ist ein erwachsener Bauernsohn (37). Er hat sich schon vor vielen Jahren eine Wohnung im ersten Stock des Bauernhauses ausgebaut. Seine verwitwete Mutter lebt im Erdgeschoß. Er war lange allein, vor zwei Jahren haben wir uns kennen gelernt und es war Liebe auf den ersten Blick. Ich bin dann relativ bald bei ihm eingezogen. Seine Mutter respektiert aber überhaupt nicht, dass da jetzt eine Frau an seiner Seite ist. Sie holt immer noch seine/unsere Schmutzwäsche zum Waschen. Ich möchte das aber überhaupt nicht. Ich habe sie auch schon darauf angesprochen,

aber es gibt keine Besserung. Es hat sich nur das verändert, dass sie die Wäsche nun holt, wenn ich in der Arbeit bin. Das finde ich sogar noch schlimmer! Wer weiß, in welchen Kästen und Schubladen sie nach Wäsche ‚sucht‘? Außerdem geht sie zum Balkonblumengießen immer durch unsere Wohnung, weil hier das ‚Wasser viel näher ist‘. Oder sie bedient sich aus unserem Kühlschrank, wenn ihr etwas ausgegangen ist. Alles mit einem solchen Selbstverständnis. Ohne Anklopfen und zu den unmöglichsten Zeiten. Es sind so viele Kleinigkeiten, die sich mittlerweile summieren. Ich muss mich ärgern, sobald ich sie sehe. Was kann ich denn da tun?“

Schreiben Sie uns

Lebensqualität Bauernhof
Kennwort „Lebensfragen“

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14
5600 St. Johann
Tel. 0664/4105065; E-Mail:
lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at
Diese Form der Beratung ersetzt
in keinsten Weise ein persönliches
Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten
um Verständnis, dass Erika Trampitsch
nicht alle Briefe persönlich beantwor-
ten kann.

Ich kann verstehen, dass Sie die Grenzüberschreitungen Ihrer zukünftigen Schwiegermutter ärgern. Als ersten Schritt könnten Sie vorerst versuchen, Verständnis für eine mögliche Betrachtungsweise zu gewinnen: Sie schreiben, die Mutter Ihres Lebensgefährten ist Witwe. Ich gehe davon aus, dass hier Mutter und Sohn ein „eingeschweißtes Team“ waren, bevor Sie auf den Hof gezogen

ERIKA TRAMPITSCH
Akademische Supervisorin



lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

sind. Das war sicherlich wichtig und auch notwendig, da ja der Vater nicht nur als Mensch weggefallen ist, sondern auch als Arbeitskraft. Der Anspruch der

Mutter war halt auch, für ihren Sohn zu kochen, zu waschen, zu putzen ... Anscheinend setzt sie den einen oder anderen „Versorgungsanspruch“ auch heute noch fort. Ich meine, es kann nur Ihr Lebensgefährte derjenige sein, der mit seiner Mutter bespricht, dass er ihre – mit Sicherheit gut gemeinten – Tätigkeiten in mittlerweile Ihrem gemeinsamen Haushalt nicht mehr haben möchte. Und das

im besten Fall wertschätzend und respektvoll! Vielleicht wird es über diesen Weg der Mutter klar, dass sie hier eine persönliche Grenze überschreitet. Durch das Miteinander-Reden und das gegenseitige Verständnis wird es eher möglich, einen Kompromiss für beide Generationen zu schaffen. Dieses Unterfangen kann jedoch nur dann gelingen, wenn das auch Ihr Lebensgefährte so sieht.

Die Phasen der Veränderung

Egal ob eine große oder eine kleine Veränderung: Die Anpassung an eine neue Situation ist ein Prozess. Sie „passiert“ nicht von einem Moment auf den anderen, sondern entwickelt sich. Wie lange dieser Anpassungsprozess dauert, ist individuell sehr verschieden und von vielen Faktoren abhängig, z. B. spielten die eigene Persönlichkeit und die bisherigen Lebenserfahrungen eine große Rolle. Auch fällt vielen jungen Menschen eine Ver-

änderung leichter als älteren Personen. Grundsätzlich kann der Prozess der Anpassung an eine neue Situation in vier Phasen eingeteilt werden:

■ **Nicht-wahrhaben-wollen:** Wir möchten am liebsten die Augen zumachen, den Kopf in den Sand stecken, die Veränderung vermeiden oder gar rückgängig machen.

■ **Aufbrechende Gefühle:** Wir beginnen uns langsam mit der Veränderung auseinanderzusetzen. Dies kann Angst, Schuld-

gefühle, Verzweiflung und auch das Gefühl der Hoffnungslosigkeit auslösen.

■ **Neuorientierung:** Wir arrangieren uns mit der neuen Situation. Wir glauben wieder daran, alles in den Griff zu bekommen.

■ **Neues Gleichgewicht:** Wir können mit der Vergangenheit abschließen, man beginnt auch die positiven Seiten einer Veränderung zu sehen.

ELISABETH NEUREITER
www.lebensqualitaet-bauernhof.at

HINTERSEE

GEHspräche

Am Mittwoch, dem 10. Mai laden „Lebensqualität Bauernhof“ und das LFI Salzburg zu einem Wandertag mit Mehrwert ein. Treffpunkt ist um 9 Uhr in Hintersee, Parkplatz Lämmerbach. Die gemütliche, ca. einstündige Wanderung führt zur Mayerlehenhütte, „Gruberalm“. Die „GEHspräche“ verbinden das Wandern mit Tipps, Impulsen und Gedanken für körperliche und seelische Gesundheit. Anmeldungen bis Fr, 28. April unter Tel. 0662/641248.