

# Experten

WISSEN WEITER

*Wir helfen!*

**Brennt Ihnen ein Problem auf der Seele?** Schreiben Sie uns und wir finden die passende Expertenantwort: [redaktion.stmk@momentsmagazin.at](mailto:redaktion.stmk@momentsmagazin.at)

## FAMILIENSTRESS



**Astrid Wonisch**

Psychotherapeutin aus Graz,  
[www.astrid-wonisch.at](http://www.astrid-wonisch.at)

„Ich wohne mit meiner Mutter, meinem Mann und meinen 2 Kindern in einem großen Haus. Das Haus habe ich von meiner Mama geschenkt bekommen und mein Mann hängt sehr daran. Prinzipiell sitze ich immer zwischen zwei Stühlen und bleibe dadurch selber auf der Strecke. Ist es egoistisch von mir, dass ich wieder mit meiner Familie alleine sein möchte?“

(I [REDACTED] Z)

Die Oma im Haus zu haben, kann für die Kinder etwas sehr Wertvolles sein. Wenn Sie und Ihr Mann sich einmal einen schönen Abend auswärts gönnen möchten und Ihre Mutter inzwischen auf die Kinder aufpasst, ist das sicher eine große Hilfe. Damit das Zusammenleben in einem Mehr-Generationen-Haushalt gut funktioniert, braucht es klare Regeln und Grenzen. Wer redet wo mit? Wie sehr darf man ungestört Zeit für sich selbst oder für die Beziehung haben? Grenzüberschreitend könnte es z. B. sein, wenn sich Ihre Mutter zu sehr in Ihre Beziehung oder in die Erziehung Ihrer Kinder einmischt. Oder wenn Sie und Ihr Mann als Paar zu wenig Privatsphäre haben. Ihr Gefühl, zwischen zwei Stühlen zu sitzen, erleben Sie wahrscheinlich bei Meinungsverschiedenheiten zwischen Ihrem Mann und Ihrer Mutter. Ein solches Gefühl tritt häufig auf, wenn die Abgrenzung zwischen Kernfamilie und Großeltern zu unscharf ist. Versucht man neutral zu bleiben, sind beide eingeschnappt. Eine Grenze zu ziehen, heißt nicht, einen „eisernen Vorhang“ aufzubauen. Aber eine „gesunde“ Distanz könnte förderlich für eine gute Beziehung zu Ihrer Mutter sein und Ihren eigenen Bedürfnissen mehr Raum geben.