EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 03.04.2025 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid

Autorin: "Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid“ – so lautet der Bestseller der Psychotherapeutin Nina Grimm. Die Paar-und Familientherapeutin weiß, wovon sie spricht. Als ihre Tochter eineinhalb war, hat sie sich von dem Vater getrennt. Doch wie ist es zu diesem Titel gekommen? Wie ihr euch nicht umbringt, wenn ihr Eltern seid?

Nina: Also zu dem Titel? Tatsächlich, weil ich meinen Mann sehr gerne umgebracht hätte. Phasenweise. Und es gab Phasen, wo ich einfach wirklich viel in der Wut auf ihn war und ich hab mich dafür sehr geschämt.

Autorin: Doch Nina ist mit dieser Wut dem Partner gegenüber nicht allein. Im Rahmen der Buchrecherche hat sie 1000 Paare befragt, ob sie diese tiefsitzende Wut gegenüber dem Partner kennen.

Nina: Also wirklich so, dass sie das Gefühl hatten: Ich könnte ihn gegen die Wand klatschen. Was würdest du tippen? Wie viele haben Ja gesagt? Es waren 96,3 %. Also das Thema, was eh schon da ist in der Beziehungsdynamik, glaube ich, wird durch Kinder einfach noch mal so krass katalysiert, potenziert deswegen, weil das Stressniveau so steigt.

Autorin: 80% der Elternpaare streiten ohne Ende. Nur jede fünfte Beziehung funktioniert mehr oder weniger problemlos. Und das hat viel mit der ersten Beziehung zu tun, die man hat. Meist mit Mama und Papa.

Nina:
Die prägt ganz maßgeblich die Art und Weise, wie du auch im späteren Leben Beziehung gestaltest, aber das bedeutet noch lange nicht, dass du dem deswegen hilflos ausgeliefert wirst.

Autorin: Seinen Bindungsstil herauszufinden, scheint also Sinn zu machen. So erfahre ich, wie ich auf Konflikte reagiere, kann mich besser regulieren und meinem Partner erklären, was gerade mit mir los ist.

Nina: Also, ich bin zum Beispiel unsicher, ambivalent gebunden. Das heißt, ich bin eher so ein Typ, ich sehne mich eigentlich nach Nähe, aber wenn es wirklich nah und intim wird, dann habe ich so die schöne Eigenart, `nen Streit anzufangen. Dann drücke ich ihn weg, dann bin ich safe. Verstehst Du? Ich bin dem ja jetzt nicht hilflos ausgeliefert. Also, eben dadurch, dass ich darum weiß, dass ich diese Tendenz hab`, kann ich ja auch damit arbeiten.

Autorin: Und das heißt konkret: Sie erklärt Conrad, dass sie mit ihm streitet, weil sie gerade total unsicher ist. So versteht er, was mit ihr los ist, und kann etwas tun, um sie zu regulieren. Umgekehrt macht Conrad das natürlich auch. Offensichtlich funktioniert das. Nina und Conrad sind schon lange wieder ein Paar. Und haben noch ein Kind bekommen.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius