

BUCHFALL

Die Schwiegermutter und der Wahnsinn

3. Fall · Cornelia

■ Mit Schaukasten: Intensitätsverstärker – Intensitätsverminderer

O-TÖNE VON BERND AUS 36 FÄLLEN

“ Ich kann dir helfen, qualifiziert zu verzweifeln. Also Karfreitag ohne Wiederauferstehungsgarantie.

“ Zwickmühlen sind dein bevorzugtes Campingzelt.

“ Du hast das schnellste Pferd und willst, dass die Karawane hinterher galoppiert.

“ Als würdest du einer Katze mit ‚Sitz‘ und ‚bei Fuß‘ kommen.

“ An der Stelle gießt du Wasser in den Wein.

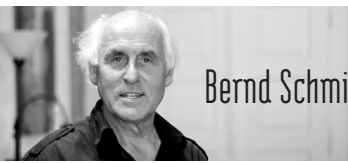
“ In eurer Familie ist viel unbeantwortete Liebe.

“ Da wirkst du wie ein Hund, der einen dicken Knochen gefunden hat, den er nicht mehr loslassen kann.

“ Ihr seid nicht leicht füreinander. Ihr seid einander Arbeit.

“ Du darfst klar sein, ohne auf stark zu machen.

“ Ich merke, wenn ich dir noch eine Weile so zuhöre, werde ich genauso ambivalent wie du.



Bernd Schmid 3. Fall

Cornelia

**„Meine Schwiegermutter
treibt mich manchmal in den
Wahnsinn!“**



Bernd Schmid

„Du wirst kleinlich, wenn viel Affekt dabei ist. Das ist schade. Du nimmst dir damit die Autorität für Punkte, die dir wirklich wichtig sind.“

„Wenn man aus einem Affekt heraus erzieht, erzieht man immer schlecht.“



Kontext

- Cornelia hat vor einem Jahr ihr erstes Kind bekommen.
- Ihre Schwiegermutter ist in Rente und bietet großzügige Unterstützung an.
- Sie macht viel für das Enkelkind.
- Sie nimmt ihre Oma-Rolle oft nicht so ein, wie es sich Cornelia vorstellt.
- Das treibt Cornelia manchmal „in den Wahnsinn“.
- Sie möchte ihre Schwiegermutter nicht mehr als emotionale Belastung betrachten, sondern als notwendige Ressource.



Fragmente aus der Nachbesprechung an den Anfang gestellt



Mich überrascht, was Humor in Beratungen bewirken kann. Auch als bewusstes Stilmittel. Es begleitet deine Beratungen. Gibt es erfahrungsgemäß auch Momente, wo es zuviel werden kann?



Ja klar, wenn es zur Joke-Serie wird, ist es schlecht. Oder wenn es auf Kosten des Gegenübers geht. Es muss auch Humor sein, kein Sarkasmus. Man muss einfach wach sein, wie der andere reagiert. Humor passt überall hin. Auch wenn ich daran denke, wie viel wir am Begräbnis meines Sohnes gelacht haben. Humor passt zum Leben.



Mir war nicht ganz klar, was dein Zielhafen war. Für mich kam es so rüber, als fährst du gar nicht in den Hafen. Du setzt den Anker, weil es da gerade schön war.



Schönes Bild. Ich denke gar nicht so in Zielen. Ich denke eher in richtige Richtungen. Ich habe versucht, auf mehreren Bühnen und in mehreren Dimensionen etwas anzustoßen. Ich schaue mit ihr, in welche Richtung es weitergehen kann. Bei ihr hatte ich den Eindruck, dass ich auch nicht zu sagen brauche, wo ich ihn will. Wenn sie im richtigen Modus ist, findet sie ihr Ziel.



Du hast sie immer wieder provoziert - ohne sie zu verurteilen. Das fand ich toll.



Mir kommt zugute, dass ich kein starker emotionaler Wertungstyp bin. Ich muss also gar nichts besonders im Zaum halten.



Gab es schon mal Beratungen, die echt mies gelaufen sind?



Ja, genügend. Also richtig mies selten. Aber es war oft so, dass ich angespannt war. Nicht so gelassen, wie ich hätte sein sollen – oder dass ich unnötig streng war. Ich meinte, auf irgendwas bestehen zu müssen. Oder ich verletzte mein Gegenüber – ohne es zu merken. Klar. Sowas passiert immer mal.



Und wie arbeitest du dann sowas auf?



Wenn ich das Gefühl habe, ich bin an meine Grenzen gestoßen, sage ich das auch. Wenn man sich verrannt hat, darf man es nicht beim Klienten ablegen.



Es fällt einem immer was ein, warum er schuld war. Merkt man, dass man in einer Beratung nicht zurechtkommt, hilft nur offene Ansprache: „Ich bin an meine Grenzen gekommen, ohne zu wissen warum.“ Man darf die Klientin nicht noch zusätzlich, aus eigenem Frust heraus, schädigen. Das passiert leider in Therapien sehr oft. Es gibt viele selbstbezogene Therapeuten. Die kommen mit ihrem Schema nicht durch und sind dann beleidigt.



Du benutzt den Begriff ‚Learning conversation‘. Was hat dich bewogen, auf diesen Begriff umzuschwenken? Was schwingt da alles mit?

Es ist ein allgemeiner Begriff. Dialog ist auch sehr gebräuchlich. Aber ‚Conversation‘ erlaubt auch das Alltägliche. Der Begriff ist nicht so schwer und bedeutungsvoll aufgeladen. Ich wollte einen Begriff, der einen guten Umgang miteinander signalisiert. Ohne, dass es in Schemata verfällt, wie Supervision oder Coaching oder gar Therapie...



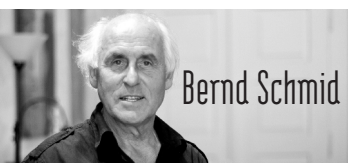
Ich suchte dafür einen Überbegriff. Das Learning ist mir das Wichtigste. Man darf ruhig dumm anfangen, solange man schnell dazu lernt. Das meine ich ernst. Manche Menschen trauen sich nicht, dumm anzufangen. Sie machen dann gerne einen Wust an Diagnostik, den man gar nicht braucht. Lass uns irgendwo anfangen und gucken, was wir verstehen. Wir bilden eine Lerngemeinschaft. Es ist wichtig, dass wir auf einer Meta-Ebene ein Bündnis schließen, dass wir zusammen bereit sind, zu lernen. In unterschiedlichen Dimensionen. Wenn wir uns verhaken, können wir zurück auf unsere Meta-Ebene. Wir gucken auf unseren Lernprozess und schauen gemeinsam, ob wir gut unterwegs sind. Dann spitzt sich die Beziehung nicht gleich zu. Wir blieben auf einer Rollenebene intakt, während wir uns vielleicht in einer anderen Rollenebene verhakt haben. Das macht es leicht und verträglich für alle.



Fragen von Bernd

- Wohnt deine Schwiegermutter geographisch in deiner Nähe?
- Ist sie durch dein Kind näher in dein Leben getreten oder war sie das vorher schon?
- Woran merkst du, dass es sich für dich zuspitzt?
- Damit ich das quantitative Ausmaß einschätzen kann: Wie oft passiert sowas im Monat?
- Wie lange bist du dann mit deinen Affekten beschäftigt?
- Gibt es jemanden, der mit der Intensität deiner Gefühle mitgeht?
- Wie bist du mit deinem Partner darüber im Kontakt?
- Ich habe eben ein Lächeln in deinem Gesicht gesehen. Würde es dir gefallen, wenn dein Partner mit seiner Mutter spräche?
- Bist du im Allgemeinen, wie du mit der Welt umgehst, von dir überzeugt?
- Angenommen, deine Schwiegermutter bleibt unerziehbar. Wie würde es dir damit gehen?
- Wenn dein Partner zugehört hätte, was wäre seine Reaktion?
- Wie ist man in deiner Familie mit Dingen umgegangen, wenn es einem wichtig wurde?
- Wenn du „dich dämpfen“ hörst, welche Bewertungen löst das in dir aus? Ist das eine Vorstellung, die dir willkommen wäre oder ist das eher Verrat?
- Ist deine Mutter jemand, mit der man auch auf der Meta-Ebene sprechen kann?





O-Töne von Cornelia während des Beratungsprozesses

- Meine Schwiegermutter macht eigentlich nichts Grobes verkehrt. Sie ist enorm wichtig für uns.
- Ich merke, dass ich langsam eine Aversion gegen sie entwickle.
- Von meinen Freunden bekomme ich gespiegelt, dass es nicht schlimm ist, was meine Schwiegermutter macht. Wenn sie zum Beispiel mein Kind eine Stunde früher als geplant ins Bett bringt. Sie meint es nur gut. Mich treibt aber die Anhäufung an Alleingängen zur Weißglut.
- Das eigentliche Thema ist gar nicht so groß. In mir aber wird es riesig. Ich merke selbst, dass es der Situation nicht angemessen ist.
- Mein Partner kann die Problematik in Ansätzen verstehen. Er will aber niemanden auf die Füße treten. Er würde auch niemals in der Deutlichkeit, wie ich sie fühle, seine Mutter kritisieren.
- Wenn man aus einem Affekt heraus erzieht, erzieht man immer schlecht. Das ist bei deinem Kind so – genauso wie bei deiner Schwiegermutter. Das heißt, du hast eine Verantwortung, mit deinen Affekten umzugehen.
- Du wirst kleinlich, wenn viel Affekt dabei ist. Das ist schade. Du nimmst dir damit die Autorität für die Punkte, die dir wirklich wichtig sind.



Empfehlungen/Einschätzungen/Hypothesen von Bernd

- Gedämpft überlebt man in dieser Welt nicht. Man muss sich schon behaupten können.
- Meine Schwiegermutter hat auch eine Verantwortung, die ich ihr abverlange. Da entlaste ich sie nicht.
- Deine Waffenkammer ist voll. Wenn du das weißt, wirst du besser kleine Ungerechtigkeiten zulassen.
- Vielleicht bist du auch unerziehbar.
- Wenn du im Kontakt bleibst, fällt dir das Lachen leichter.
- Ich bekomme das Gefühl, dass du es gar nicht schlecht findest, wenn es mal deftig zugeht.



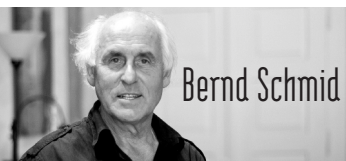
- Dein Freund ist eher ein Intensitäts-Verminderer. Du bist eher eine Intensitäts-Verstärkerin. Es ist ein nützliches Konzept. In drei Sätzen erklärt: Intensitäts-Verminderer nehmen Intensität heraus, wenn ihnen etwas wichtig wird. Sie werden ganz ruhig, sachlich und introvertiert. Sie machen Meditation und sitzen zehn Stunden still. So kommen sie zu ihrer Erleuchtung. Demgegenüber gibt es die Intensitäts-Verstärker. Damit sie etwas als wichtig und bedeutsam erleben, geben sie noch Energie hinzu und heizen richtig hoch.

Je mehr die Intensitäts-Verminderer das Gefühl haben, mit einer Sache nicht zurechtzukommen, desto weiter regulieren sie runter. Wenn die Intensitäts-Verstärker das Gefühl bekommen, sie bekommen kein richtiges Pack-an, dann regulieren sie hoch. Das ist ihr Weg zur Erleuchtung. Sie gehen erst in die Ekstase. Hinterher sind sie bei sich. Das ist natürlich alles pointiert erklärt. Für jeden gibt es einen guten Weg. Zusammen ist es aber schwierig. Da treffen zwei Stile aufeinander. Gerade dann, wenn es jedem wichtig wird, neigt jeder dazu, seinen Stil ins Extreme zu ziehen. Das „Miteinander-schwingen“- Können wird zunehmend schwerer. So entstehen Dilemmata.

Jeder will in einer Auseinandersetzung erst mal sich selbst finden. Dann ist man endlos weit weg vom Stil des anderen. Um zu einer Verständigung zu kommen, müssen beide auf einem Nenner sein. Der Intensitäts-Verstärker lernt, Intensität rauszunehmen. Der Intensitäts-Verminderer lernt, bei der Intensität zu bleiben, sich also nicht wegzuducken. So kommt man wieder genügend nah aneinander ran. Der Beziehungsbogen kann wieder hergestellt werden.

- Deine Reaktionen sind nicht nur Gewohnheit, sondern ein Stück ideologisch abgesichert. Bei diesem Thema wäre es eine Gelegenheit, dein Steuerungsrepertoire und deine Ideologien ein bisschen aufzumischen. Mehr Vielfalt und Beweglichkeit reinzubringen. Etwas, was auf jeden Fall hilfreich ist. Neben den Stärken, die deine Intensität mitbringt und die du auch behalten sollst. Persönlichkeitsentwicklung hat etwas mit Vervollständigung zu tun. Das heißt, dass man auch andere Varianten und Relativierungen dazu nimmt. So hat man ein größeres Repertoire.





Intensitätsverstärker-Intensitätsverminderer

Ein Persönlichkeitskonzept des isb.



Intensitätsverstärker fühlen sich lebendig, kraftvoll und wesentlich, wenn sie erregt werden. Sie fühlen sich wohl, wenn Dinge aufgeheizt werden und sie intensive Gefühle ausdrücken können. Stille irritiert sie. Intensitätsverminderer brauchen Ruhe und Stille, damit sie Wesentliches erleben. Sie bevorzugen eine ruhige Gemütslage, um sich wohlzufühlen. Hohe Intensität irritiert sie eher.

Die Wirklichkeitsstile sind sehr unterschiedlich. Missverständnisse und Konflikte sind vorprogrammiert.

Der Konflikt entsteht, wenn man erwartet, dass andere in gleicher Weise reagieren und somit den eigenen Stil teilen. Intensitätsverstärker animieren die Intensitätsverminderer, ihre Erregung mitzuteilen. Ihre Überzeugungsversuche bezwecken oft das Gegenteil. Der Intensitätsverminderer fühlt sich gestresst. Warum tritt die andere Person so überwältigend und so wenig geerdet auf? Der Intensitätsverminderer hingegen ruft zur Beruhigung auf. Das stresst den Intensitätsverstärker. Er wundert sich, warum der andere so unberührt ist und so passiv reagiert. Der Intensitätsverminderer zeigt seine Begeisterung diskreter und unauffälliger. Der Verstärker kann das als Ablehnung seiner Ideen auffassen oder genervt davon sein, dass der Verminderer sich nicht anstecken lässt.

Beide können nach ihrem eigenen Stil süchtig sein. Die geläuterte Version: Beide entwickeln sich in ihren Stilen weiter, kommen aufeinander zu und lernen, dass es unterschiedliche Wege gibt, dieselbe Begeisterung zu erleben.

Beispiel Unternehmens-Kontext: Ein neues Projekt startet. Leader mit Intensitätsvermehrung inspirieren und begeistern. Ihre Sprache enthält motivierende Superlative. Sie sind schnell enttäuscht, wenn sie sich nicht gehört fühlen und ihre Begeisterung vermeintlich (!) nicht geteilt wird.

Eine Lösung: Verstärker (oft die Begeisterer) und die Verminderer (oft die Helden im Hintergrund) würdigen sich wechselseitig für ihre besonderen Qualitäten.

Metalog Papa-Sohn



Mich überraschte, wie wenig Zuspruch Bernd Cornelia gegeben hat.

Ich, mit meinen 19 Jahren, dachte sofort,

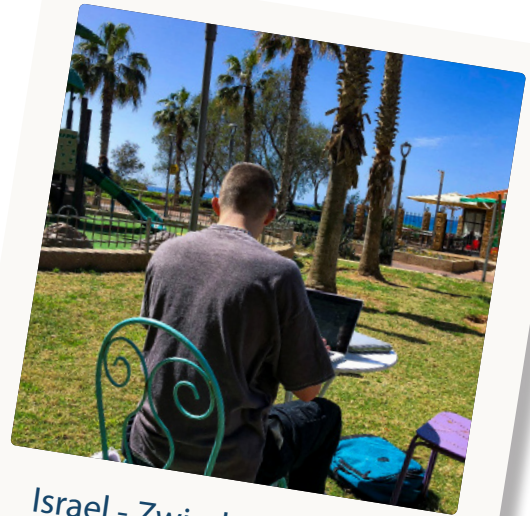
dass Cornelia „Recht“ hat, also dass Bernd zur ihr hält. Die Schwiegermutter muss an ihren Alleingängen arbeiten. Bernd hat anders reagiert. Er ging gar nicht in die Kategorie „Recht/ Unrecht“.

Er hat sich mehr mit Cornelia selbst befasst. Er hat ihr einen Spiegel vorgehalten. Ihr gezeigt, wie sie auf die Trigger der Schwiegermutter reagiert. Ob die Wut von Cornelia berechtigt oder unberechtigt ist, hat er offen gelassen. Das kann sie nun selbst für sich entscheiden. Bernd hat ihr eine andere Haltung und Perspektive auf die Thematik geboten. Er hat ihr einen Weg gezeigt, verträglich mit den Triggern umzugehen. Ohne auf die Trigger wirklich einzugehen und die „Schuld“ bei der Schwiegermutter zu suchen.

Mich wunderte, dass Bernd ihr viele kritische Fragen stellte - anstatt sie zu bestärken und ihr als Mensch mit empathischem Zuhören gut zu tun.

Doch für ein langfristig gutes Auskommen mit der Schwiegermutter und ihren Triggern, war das sicherlich der richtige Weg.

Auch in diesem Fall lernte ich mal wieder, dass Beratung viel mehr ist als gutes Zuhören. Gute Konfrontation und den „Spiegel vorhalten“ macht gute Beratung aus.



Israel - Zwischenstopp ...



Malik Minor (20) ist “Schatzheber”. Er sichtete Metaphern, Sinnsprüche und Juwelen aus hunderten Stunden von Bernd Schmid's Beratungen.

Marc Minor ist der Vater von Malik. Er arbeitet seit knapp 20 Jahren als Lehrtrainer am Institut für systemische Beratung in Wiesloch (isb). Bernd Schmid ist sein Mentor und Leitstern.

Inspirator: Bernd Schmid. Er gründete das isb vor 40 Jahren. Er ist Pionier in der Coaching-Szene. Er wurde für zahlreiche systemische Modelle ausgezeichnet.

Erleben Sie die Highlights aus 36 Bernd Schmid Beratungen. Schauen Sie dem Profi über die Schulter. Bernd hat einen besonderen Berater-Stil. Er berät gerne direktiv. Er stellt seine Hypothesen rasch zur Verfügung.

“Mein Vater ist ein Arschloch”. “Mein Unternehmen befindet sich in einem Change-Prozess”. “Ich lade mir zu viel auf”. “Meine Schwiegermutter treibt mich in den Wahnsinn” ...
Und viele andere Fälle erwarten Sie...

