

FAMILIENSTREIT

Warum wir in der Nähe unserer Eltern plötzlich wieder Kinder werden

So gern man die eigenen Eltern auch hat – manche Dinge treiben einen in den Wahnsinn. Zwei Psychotherapeuten erklären, wie man Streitereien löst

Interview / Delia Weindorf

8. November 2025, 17:00

 232 Postings  Später lesen



Streitgespräche sind ohnehin anstrengend. Treffen Alt und Jung aufeinander, wird das zu einer noch größeren Herausforderung.

Getty Images

Sei es die eigene Kinderlosigkeit, der richtige Erziehungsstil oder aber berufliche Entscheidungen – Eltern mischen sich in so viele Dinge ein, die sie eigentlich gar nichts angehen. Das geht echt auf die Nerven. Denn als erwachsenes Kind ist klar: Man möchte eigene Entscheidungen treffen, ohne dabei ständig hinterfragt zu werden. Und trotzdem steht einem die Familie so nahe, wie kaum jemand sonst.

Das macht diese Auseinandersetzungen auch besonders anstrengend und belastend. Passiv-aggressives Verhalten, ständige Rechtfertigungen, aber auch lang aufgestaute Unstimmigkeiten, die sich in impulsiven Streitgesprächen entladen – all das zieht die Beziehung auf Dauer in Mitleidenschaft. Manche brechen sogar den Kontakt ab.

Immerhin sucht man sich die Familie nicht aus, Freunde hingegen schon. Aber: Ob Freunde oder Familie – an den Konfliktfähigkeiten zu arbeiten, ist es immer wert. Immerhin ist sie allgemein wichtig für den Umgang mit anderen.

Wie man das macht und welche besonderen Herausforderungen es gerade im Austausch mit verschiedenen Generationen gibt, erklären die beiden Psychotherapeuten Sabine und Roland Bösel in einem Interview mit dem STANDARD. Das langjährige Paar gibt Workshops für Familien, die belastende Streite auflösen und einen friedlichen Umgang miteinander finden wollen.

STANDARD: Was würden Sie aus ihrer langjährigen Arbeit mit Familien sagen, sind die häufigsten Generationenkonflikte?

Sabine Bösel: Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede zwischen den Generationen, lösen gleichermaßen Konflikte aus. Ein Beispiel: Leben die Kinder etwas aus, das ihre Eltern wenig bis gar nicht gelebt haben, ist das für die oft schwer anzusehen. Haben etwa die Eltern geschuftet bis zum Umfallen, kritisieren sie an ihren Kindern, dass sie zu wenig arbeiten würden. Oder umgekehrt: Erwarten Eltern von ihren Kindern etwas zu werden oder zu leben, was die Eltern nicht konnten, führt das genauso häufig zu Konflikten. Auch ungleiche Behandlungen der Geschwister oder Gewalt in der Kindheit erleben wir in unserer Arbeit.

STANDARD: Hatten Sie selbst auch solche Konflikte mit Ihren Eltern?

Roland Bösel: Manchmal weiß man als Kind gar nicht genau, ob das, was man tut, ein Auftragswerk ist oder den eigenen Wünschen entspringt. Es mischen sich die Motive der Eltern und der Kinder. Es gibt auch Konflikte beim Erben oder wenn es darum geht, den Familienbetrieb weiterzuführen. Auch ich sollte die Fleischerei meiner Familie übernehmen – bis ich erkannt habe, dass ich mich persönlich weiterentwickeln wollte. Heute lasse ich unseren Söhnen bewusst die freie Wahl.

STANDARD: An welchem Punkt eskalieren Familienstreitereien dann?

Sabine Bösel: Vor allem entstehen Reibungen, wenn der Sohn oder die Tochter gegen die Regeln der Eltern rebellieren. Kopieren die Kinder das Verhalten der Eltern, sind diese damit meist einverstanden. Besonders schwierig zu lösen hingegen wird es, wenn sich die Kinder auf eine bestimmte Seite des Elternteils stellen. Beim Versuch, sich abgrenzen zu wollen, treffen sie dann oft auf großen Widerstand.

STANDARD: Was unterscheidet Familienkonflikte von anderen Streitereien?

Roland Bösel: Der Streit zwischen Generationen ist sehr komplex. Im Familiensystem wirken nicht nur zwei Generationen, sondern oft auch drei oder vier Generationen auf das momentane Leben ein. Dadurch entsteht ein Druck, der nicht richtig erkannt und zugeordnet werden kann. Vieles bleibt dadurch verborgen.

STANDARD: Woran merkt man, dass sich jemand in ein Familienmuster festgefahren hat – und was kann man dagegen tun?

Sabine Bösel: Solche Konflikte sind besonders alt und langlebig – und an bestimmte Orte geknüpft. Aus unserer Arbeit wissen wir: Sind Personen dann in der Gegend ihrer Kindheit oder im Elternhaus, geraten sie zum Beispiel in eine kindliche Unterwürfigkeit oder werden zum Sorgenkind der Mama. Das fühlt sich für viele dann komisch an. Im eigenen Alltag hingegen sind sie noch so souverän und unerschütterlich. An diesem Punkt weiß man dann, dass da vermutlich ein altes Muster wirkt. Am besten macht man dann einen Schritt zurück und erweitert die Betrachtung: Welchen Teil trage ich dazu bei und welchen die andere Person? Wird es hitzig, sollte man es zunächst abkühlen lassen.

STANDARD: In vielen Familien gibt es Tabus, Dinge über die in der Familie keiner spricht. Wäre das so ein Muster?

Roland Bösel: Genau, Tabus spielen eine wesentliche Rolle bei Familienmustern: Alle wissen, dass diese und jene Alkoholiker sind und es wird trotzdem darüber geschwiegen. Geheimnisse aller Art können wie ungelöste Muster wirken, die man aber nur auflösen kann, indem man sie bespricht.

STANDARD: Wenn man jetzt Dinge anspricht. Worauf sollte man dann achten?

Roland Bösel: In Streitigkeiten sollten keine Killerwörter, wie "immer", "nie", "alles" oder "nur" verwendet werden. Die wirken verallgemeinernd und werfen vor. Auch ist es gefährlich, in Extreme zu verfallen: sich zu unterwerfen, anzugreifen oder zu fliehen.

STANDARD: Worauf sollte die Elterngeneration achten?

Sabine Bösel: Eltern begehen auch häufig den Fehler, sich mit ihrem Kind zu identifizieren. Sie denken dann: Der ist so wie ich. Als Kind ist es dann wichtig, Grenzen zu setzen und darauf zu bestehen, dass man unabhängig existiert.

"Bei aller Dankbarkeit für das, was uns die Eltern gegeben haben, dürfen wir selbst über unser Leben bestimmen und das auch kommunizieren." - Sabine Bösel, Psychotherapeutin

STANDARD: Und wie setzt man dann eigene Grenzen, ohne verletzend zu sein?

Sabine Bösel: In unseren Workshops vermitteln wir folgende Haltung: Meine Mutter hat mir mein Leben geschenkt – geschenkt ist geschenkt. Und ich darf jetzt damit machen, was ich möchte. Bei aller Dankbarkeit für das, was uns die Eltern gegeben haben, dürfen wir selbst über unser Leben bestimmen und das auch kommunizieren. Grenzen setzen heißt aber nicht, in Trotz zu verfallen oder sich einfach durchzusetzen. Es heißt: die eigene Wahrheit zu leben und die auszudrücken – die andere Person dabei aber immer noch zu sehen.

STANDARD: Wie gelingt mehr Verständnis für die andere Seite?

Roland Bösel: Indem man das Tempo verringert und einen Raum und Zeit vereinbart, in dem die Konflikte angegangen werden, denn eine Lösung lässt sich nicht beschleunigen. Druck und Stress hingegen bewirken, dass man sich schützen will – das macht Gespräche unmöglich. Wer sich aber Zeit nimmt und an der Beziehung arbeitet, kann auf tieferer Ebene wieder zueinanderfinden.

STANDARD: Das klingt nach Arbeit, kann aber sicher auch durchaus schön sein ...

Sabine Bösel: Ja, denn Dankbarkeit, ehrliche Wertschätzung und Anerkennung können viel bewirken. Und die sollte auch ausgedrückt werden. Wenn man ein gemeinsames Ergebnis erarbeitet, bei dem niemand verliert, ist viel gewonnen.

STANDARD: Ein Beispiel: Immer mehr Frauen haben keinen Kinderwunsch – Eltern betrauern dann, keine Enkel mehr zu bekommen. Wieso ist das gerade so schwierig?

Roland Bösel: Gerade, wenn Eltern ihr eigenes Leben nicht ganz so entwickelt haben, wie sie es wollten, möchten sie sich dann manchmal noch über die Enkelkinder weiterentwickeln. Wer unbedingt Enkel will, sollte sich selbst fragen, was er oder sie da vielleicht nachholen will. Wenn ich heute meinen Sohn, der 35 ist, dazu dränge, Kinder zu bekommen, hat er seine Kinder dann so lange er lebt. Das ist viel mehr Zeit, als ich mit ihnen verbringen würde. Auch deshalb sollte ich also nichts mitreden.

STANDARD: Das heißt auch hier, sollte man klar Grenzen setzen?

Sabine Bösel: Es gibt einfach kein Anrecht auf Enkelkinder. Ob eine Frau oder ein Paar Kinder bekommt, ist deren Sache. Die einzufordern ist anmaßend gegenüber den eigenen Kindern und wie sie ihr Leben gestalten. Paare dürfen deshalb die jeweiligen Eltern ermuntern, darauf zu vertrauen, dass sie schon die richtige Entscheidung treffen. (Delia Weindorf, 8.11.2025)

Sabine und Roland Bösel sind Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Paar- und Imagotherapie. Sie beraten seit mehr als 30 Jahren Paare, sind seit 40 Jahren zusammen und haben drei erwachsene Kinder. Die Bösels haben mehrere Sachbücher veröffentlicht, unter anderem "Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz", "Warum bist du immer so?" (Goldmann) oder "Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen" (Orac-Verlag).

Mehr zum Thema:

Mit den eigenen Eltern Frieden schließen, wie geht das? - Familienrat - derStandard.at › Lifestyle (<https://www.derstandard.at/story/3000000250321/mit-den-eigenen-eltern-frieden-schliessen-wie-geht-das>)

Streitpunkt Erziehung: Wenn Oma und Opa andere Regeln haben - Familie - derStandard.at › Lifestyle (<https://www.derstandard.at/story/3000000278316/streitpunkt-erziehung-wenn-oma-und-opa-andere-regeln-haben>)

"Ich will mich trennen, aber nicht die Familie zerstören" - Familienrat - derStandard.at › Lifestyle (<https://www.derstandard.at/story/3000000213557/ich-will-mich-trennen-aber-nicht-die-familie-zerstoeren>)

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.