

Mann zwischen den Stühlen: Frau vs. Mutter

Liebe Männer, Hand aufs Herz, welcher Schwiegermuttertyp ist Ihre Mutter? Nervig, aber nützlich, aufmerksam-fürsorglich, aber einmischend und aufdringlich, defensiv, aber distanziert?

Die Grenze zwischen gut gemeint und übergriffig verschwimmt in den meisten Fällen. In einer Beziehung treffen zwei Menschen und somit zwei unterschiedliche Ursprungsfamilien aufeinander. Das macht es schwierig. Es ist nicht leicht, sich gegen Übergriffigkeiten durchzusetzen und sich gegenüber den Einflüssen und „gut gemeinten“ Ratschlägen oder Einmischungen abzugrenzen. Abgrenzung gelingt am ehesten, wenn Sie sich als Mann klar und deutlich auf die Seite Ihrer Partnerin stellen und Ihrer Mutter signalisieren, dass sie nicht mehr die „erste Frau“ in Ihrem Leben ist.

Genau das ist für Sie als Sohn natürlich alles andere als leicht. Sie wollen es sich nicht mit Ihrer Mutter verscherzen und so scheint es leichter, sich bestmöglich aus der Affäre zu ziehen: „Da mische ich mich nicht ein“ oder „Das müsst ihr selber lösen.“ Auch die Variante der Beschwichtigung der Partnerin mit Sätzen wie: „So ist meine Mutter eben“ oder „Das musst du doch verstehen“ sind Strategien von Nichteinmischern.

Ruhiges Leben zu dritt?

Schnell führen die Unstimmigkeiten zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter zu einem Konflikt in der Partnerschaft. Solange Sie als Partner Ihrer Mutter einen Stellenwert geben, der es ihr ermöglicht – sicher oft gut gemeint, aber eben vielfach schlecht getroffen – einen Zugriff auf Sie, ihren Sohn und damit auf die Beziehung zu



Unstimmigkeiten zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter führen oft zu Konflikten in der Partnerschaft.

haben, bleibt es eine „Dreiecksbeziehung“, wodurch die Exklusivität Ihrer Partnerschaft gefährdet wird. Entscheidend ist das „Bekenntnis“ zur Paar- und Liebesbeziehung, gerade gegenüber der Mutter. Es ist gut, dass Sie eine besondere Bindung zu Ihrer

Mutter haben, und sie nimmt zu Recht eine besondere Stellung in Ihrem Leben ein, aber eben nicht als Ihre Frau, sondern als Mutter. Es kann hilfreich sein, sich gemeinsam als Paar zu überlegen, was Sie von Ihren Eltern wollen, welche Rolle dürfen und sollen diese spielen, und wo ziehen Sie Grenzen und machen deutlich, dass eine wenn auch gut gemeinte Einmischung in die Beziehung unerwünscht ist. Im Zweifelsfall müssen Sie sich auf die Seite Ihrer Partnerin stellen – sofern es gerechtfertigt ist –, denn damit signalisieren Sie ganz klar und deutlich, dass Ihre Partnerin die Frau in Ihrem Leben ist und nicht Ihre Mutter. Das gibt Ihrer Frau Sicher-

heit, Beistand und vor allem die Wertschätzung der Exklusivität und des Bekenntnisses zueinander.

Wer ist die „erste Frau“?

Insbesondere auf einem Bauernhof sind Schwiegermütter auch Teil eines Familien- und Helfersystems, auf den gerade junge Familien angewiesen sind. Bei der Kinderbetreuung ist man klarerweise oft froh, wenn die Mutter bzw. die Schwiegermutter einem helfend zur Seite steht. Klare Grenzen sind aber unverzichtbar, es muss eine Regelung gefunden werden, die einerseits die ‚Dienstleistung‘ regelt und andererseits nicht als Einmischung empfunden wird. Kluge Schwiegermütter stellen ihr Know-how zur Verfügung, akzeptieren Eigenheiten und Eigenarten der Lebensführung in der Partnerschaft ihrer Söhne und verstehen ihre Rolle als herzliche Mutter und Oma und nicht als Fachfrau für die Bedürfnisse des Sohnes und leiten daraus nicht das Recht ab, die „bessere Frau“ für den Sohn zu sein.

Entscheidend ist das „Bekenntnis“ zur Paar- und Liebesbeziehung.

BÄUERINNENKOMMENTAR

HANNELORE SONNLEITNER, BÄUERIN IN GAAL, STEIERMARK

Umwälzungen und Unterschiede

Eigentlich wollte ich meinen Artikel einfach nur „Unterschiede“ nennen ... wie von selbst hat sich das Wort Umwälzungen eingeschlichen. Und es passt perfekt. Mit den vielen unterschiedlichen Menschen, die in unser Land, in unseren Kulturkreis kommen, beginnen auch Umwälzungen. Diese Veränderungen machen uns Angst, sie verunsichern uns zutiefst in unserem vertrauten Leben. Wir haben keine Vergangenheit, an der wir uns orientieren können, weil es das in dieser Form noch nie gegeben hat. Noch nie sind so viele verschiedene Menschen aus so vielen Nationen zu uns gekommen. Sie alle haben die verschiedensten Wurzeln, Lebenseinstellungen, Erlebnisse, religiösen Bilder in sich, die sich oft nicht mit den unseren vereinen lassen. Wo ist da die Gemeinsamkeit, wo ist da der Weg, der uns eint? Es ist eigentlich ganz einfach. Wir alle sind auf



hanni.medi@icloud.com

der Suche nach Frieden, Sicherheit, materiellem Wohlstand, Angenommensein und im Endeffekt auf der Suche danach, bedingungslos geliebt zu werden. Das ist das, was uns alle verbindet. Das übersehen wir, weil wir durch die Medien nur das äußere Bild vermittelt bekommen. Wenn wir erkennen, dass wir im Grunde alle auf der Suche nach den gottgewollten Grundbedürfnissen sind, wird schon viel von unserer Angst schwinden. Das heißt nicht, dass wir nicht kritisch bleiben dürfen, sondern nur, dass wir erkennen: Wenn wir unsere Perspektive ändern, geht es uns sofort besser. Wir alle sind im Grunde aus ein und aus derselben Essenz, ob wir es Gott oder wie auch immer nennen. Wenn wir uns bewusst machen, dass ein Teil von uns einfach nur „Mensch“ ist, dann sind die Unterschiede nicht mehr so riesengroß und die Veränderungen leichter anzunehmen.

REZEPT DER WOCHE

Rezept von: Mag. Susanne Lindenthal, www.essenbelebt.at

Süßkartoffel-Linsen-Püree



FOTO: SUSANNE LINDENTHAL

Zutaten:

800 g Süßkartoffeln, 250 g rote Linsen, 400 g Kokosmilch (1 kleine Dose), 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 1/4 TL Salz, 1 TL Zitronensalzpaste

Zubereitung:

Zubereitung mit dem Thermomix: Süßkartoffeln, Linsen, Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensalzpaste in den Mixtopf geben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 30 Min./98 °C/Stufe 1 garen. Messbecher einsetzen und 30 Sek./Stufe 5 pürieren. Zubereitung auf klassische Art:

Süßkartoffeln und Linsen mit Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensalzpaste aufkochen und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Wenn die Flüssigkeit zu wenig wird, mit etwas Wasser aufgießen.

Wenn alles weich ist, mit dem Stabmixer fein pürieren.

Passt zu Wildfilet á la Wellington, Faschierter Laibchen, Faschierter Braten, Gemüselaiabchen, usw.

Varianten Zitronensalzpaste kann man ersetzen durch Zitronensaft und geriebene Zitronenschale. Ev. die Salzmenge etwas erhöhen.

weitere Rezepte auf ► WWW.BAUERNZEITUNG.AT

Kinder toben und spielen zu selten in der Natur



FOTO: AGARAFOTOCOM

Kinder verbringen immer weniger Zeit im Freien.

Während vor Jahren Hausarrest noch eine lästige Strafe war, gibt es heutzutage viele Verlockungen im eigenen Zimmer. Kinder brauchen tolle Alternativen zu Fernsehen, Smartphones und Spielekonsolen. Eltern sind vom Alltag oft so gestresst, dass sie einfach die Ruhe genießen, wenn die Kinder in ihre elektronische Welt entschwinden. Jedoch wäre es für die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder besser, wenn möglichst viel Zeit im Freien verbracht würde. Die frische Luft und die Reize draußen aktivieren und stärken das Immunsystem, wodurch der Organismus der Kinder wesentlich besser mit Krankheitserregern zurechtkommt. Ebenso wird das soziale Verhalten der Kinder wesentlich besser geschult,

wenn mit anderen Kindern draußen gespielt und getobt wird. So lernen Kinder im Umgang miteinander bereits früh, mit Stresssituationen umzugehen, sie zu bewältigen und zu beseitigen. All das kann ein Computerspiel weder leisten noch ersetzen.

Auf einer Wiese herumzutoben oder Fußball zu spielen ist für die körperliche Entwicklung der Kinder wichtig. Sie verausgaben sich und bauen eine gewisse Kondition auf. Spielen Kinder im Freien, dann denken sie sich häufig selbst Spiele aus. Sie sammeln sich das benötigte Zubehör zusammen oder weisen ihrem vorhandenen Spielzeug neue Bedeutungen zu. Die Fantasie wird somit geschult, und damit wird auch ein Stück weit die Intelligenz der Kinder gefördert.