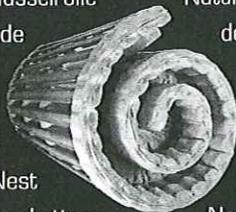




## Wir sind ausgeschlafen.

Ausgeglichenheit und innere Ruhe finden sich im erholsamen Schlaf. Das Bett steht im Zentrum des Lebens und übernimmt eine Schlüsselrolle als regenerierende Quelle für Körper und Geist. Grund genug, sich auf ein Hüsler Nest zu betten.



Kein Metall, kein Plastik, keine falschen Versprechen. Ein ausgeklügeltes Bett-system und die konsequente Verwendung ausgesuchter Naturprodukte geben dem Hüsler Nest Schläfer den einmaligen Liege-komfort und die unvergleichliche Nestwärme.

Die Welt gehört den Ausgeschlafenen.  
Probieren Sie's aus.



die ruhe selbst

Ihren nächsten Hüsler Nest Händler finden Sie unter  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch) oder Tel. 032 636 53 60.

Gemeinsam gegen Rheuma. Hüsler Nest unterstützt die Rheumaliga Schweiz. 

Kaum eine Beziehung hat solch einen schlechten Ruf wie die zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter. Zu Recht?

# Liebe, böse Schwiegermutter

«Nächsten Sonntag bringe ich sie um» So heisst tatsächlich ein Buchtitel zum Thema «Schwiegermütter»! Die Worte allein lösen bei vielen Frauen sofort negative Assoziationen aus: «Schwiegermutter» und «Schwiegertochter». Die Beziehung zwischen den beiden Frauen ist oft angespannt, im schlimmsten Fall sogar feindlich. Im Botanischen Garten darf er nicht fehlen: der «Schwiegermutterstanz». So lautet der Spitzname eines dicken, runden Kaktus mit vielen spitzen Stacheln. Eine gemeine Vorstellung, darauf sitzen zu müssen! Meckerziege, Giftzahn, Drachen – das sind weitere unfreundliche Bezeichnungen für Schwiegermütter aus dem Ergebnis einer Umfrage im Auftrag der deutschen Zeitschrift «Freundin». Sieben Prozent aller Scheidungen gehen nach Meinung der geschiedenen Frauen auf ihre bösen Schwiegermütter zurück. Doch Schwiegermütter werden schnell vorverurteilt und haben oft zu Unrecht einen schlechten Ruf. Es gibt viele Schwiegermütter und -töchter, die sich wirklich gut miteinander verstehen und einander als Bereicherung ansehen. Gemäss der Umfrage verstehen sich zwei Drittel der befragten Frauen zwischen zwanzig und sechzig Jahren sehr gut mit der Mutter ihres Partners. 28 Prozent gaben jedoch an, die Beziehung leide unter dem schwierigen Verhältnis zur Schwiegermutter. 16 Prozent der Frauen bemängelten dabei die Einmischung der Älteren. Und: Fast ein Viertel der 1024 befragten Frauen hat nach dem Ergebnis der Studie das Gefühl, die Schwiegermutter habe sich eine andere Partnerin für den Sohn gewünscht.

## Wo liegt das Problem?

Es gibt naturgemäss Probleme zwischen den beiden Frauen: «Schwiegertöchter sind die jungen Frauen, die nicht zu unseren Söhnen passen. Sie mögen einzeln genommen ganz nette Menschen sein, aber als neues Mitglied der Familie sind sie eine Fehlbesetzung», so die pointierte Aussage einer Mutter zweier Söhne. Eines ist klar: Da treffen unfreiwillig zwei aufeinander, die sich fremd sind. Die Mutter und ihr Schwiegerkind werden – sozusagen ungewollt – durch einen Dritten (das leibliche Kind) zusammengespannt. Diese Fremdheit zu überwinden ist oft nicht einfach; denn unterschiedlichste Familienwerte stossen aufeinander, was natürlich zu Problemen führen kann.

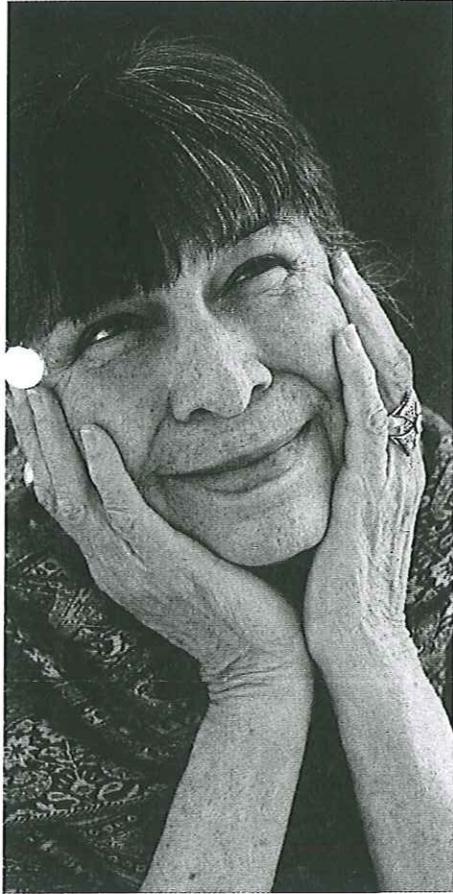
«Bei mir haben sich bisher 15 000 Betroffene gemeldet», resümiert die Deutsche Ruth Gall, die 1995 die erste Selbsthilfegruppe für Schwiegertöchter gründete. Unter den Problemen, die zwischen Schwiegertöchtern und -müttern bestünden, sei das Mittel der Verleumdung und des Rufmords stark verbreitet: Aussagen wie «das Kind ist nicht von meinem Sohn» oder »die will mich mit ihrem abscheulichen Frass vergiften« sprechen eine deutliche Sprache. Auch das Briefgeheimnis sei

den Schwiegermüttern nicht immer heilig. Sie durchschnüffelten die Post, steckten ihre Nase vorzugsweise in Sparbücher und Versicherungsverträge, gerne auch in Tagebücher. Aber warum handeln diese Frauen derart hinterhältig? «Sie verteidigen ihren Besitzstand am Sohn», erklärt Gall schlicht. Man hat ihnen ihr Kind «weggenommen» und «pflegt» es nicht mal richtig, sei der Gedankengang. Zudem mache sich bei ihnen das Gefühl breit, von einer jüngeren, attraktiveren Rivalin vom Königinnenthron gestossen worden zu sein. Am Ende

stünde die Erkenntnis, nur noch Nummer zwei im Leben des Sohnes zu sein, so Gall. Die grössten Probleme und Streitigkeiten traten auf, wenn finanzielle Abhängigkeiten beständen, die Schwiegertochter mit der Schwiegermutter unter einem Dach wohne oder auf ihre Babysitter Dienste angewiesen sei. In dieser Situation haben nur wenige Schwiegertöchter den Mut sich zu distanzieren. Der Leidensdruck kann enorm sein und manchmal sogar physische und psychische Erkrankungen nach sich ziehen. Erschwerend kommt hinzu, dass die Frauen meist nicht auf die Hilfe und Unterstützung ihrer Männer zählen können. Idealerweise sollten diese klar Stellung für ihre Frau beziehen und der Mutter

ter Grenzen setzen. Die Realität sieht oft anders aus: Die Männer stehen zwischen ihrer Mutter und ihrer Frau und fühlen sich von den gegensätzlichen Ansprüchen der beiden Frauen völlig überfordert und beziehen dann, wie erstarrt, auf beide Seiten keine Stellung. Ihre Ehefrauen fühlen sich so im Stich gelassen. Ständige Streitereien um das Thema Schwiegermutter sind die Folge. Oft entspannt sich jedoch das

Verhältnis, wenn ein Enkel geboren und die Schwiegermutter/Grossmutter in die Betreuung des Kindes mit einbezogen wird. Allerdings sollten zuvor Aufgabenbereiche und Grenzen – notfalls auch schriftlich – genau abgesteckt werden, damit die Einmischung in die Kindererziehung, in den Haushalt und ins Privatleben nicht zu weit geht. ▶



Eine Schwiegermutter kann auch eine Bereicherung sein.

#### BUCHTIPP

**Forward, Susan; Frazier, Donna: Nächsten Sonntag bringe ich sie um.**

Wie man Probleme mit Schwiegereltern löst. Goldmann Bd.15169. 2002. ISBN 3-442-15169

**Jaeggi, Eva: Liebe, böse Schwiegermutter**  
2006. Walter-Verlag.  
ISBN 3-530-42203-7

# [Testen Sie]

elsa Matratzen ab SFr. 1250.-  
elsa Matratzenauflagen ab SFr. 780.-

**Testen Sie jetzt die elsa Matratze + Auflage in aller Ruhe zuhause. Bis zu 30 Tage lang. Kostenlos und unverbindlich!**

### Coupon

- Ich möchte unverbindlich 30 Tage eine elsa Matratze testen. Bitte kontaktieren Sie mich.
- Bitte senden Sie mir Unterlagen.

Name

Vorname

Strasse

Plz, Ort

Telefon + Email

Bitte einsenden an:

elsa Vertriebs AG  
Meierhofweg 5  
6032 Emmen  
www.elsaint.com

**elsa**

Damit liegen Sie richtig.



Diese Abgrenzung ist jedoch nicht allein Sache der Frau!

#### Tipps für Schwiegermütter

- Ganz wichtig ist, dass eine Schwiegermutter die Entscheidung ihres Sohnes akzeptiert, ihn als erwachsenen, autonomen Mann annimmt.
- Sie sollte tolerant sein. Die jungen Frauen sehen heute anders aus, sind vielleicht gepierct. Das ist nicht schlimm, daran kann man sich gewöhnen! Sie sind auch anders angezogen und sie wollen vielleicht als Mütter immer berufstätig bleiben, also viele Dinge, die die Schwiegermutter nie so gemacht hat.
- Wichtig ist, Geduld zu haben: Berufstätig zu sein, einen Haushalt

führen, Kinder erziehen, das kann keine Frau von Anfang an hundertprozentig!

- Ganz wichtig: Niemals unangemeldet beim jungen Paar vor der Tür stehen.
- Wichtig ist auch, eine zurückhaltende Art, aber auch Hilfsbereitschaft zu signalisieren.
- Die Schwiegertochter auch mal loben!

#### Tipps für Schwiegertöchter:

- Der Schwiegermutter gegenüber ein respektvolles Verhalten an den Tag legen.
- Wünsche und Grenzen äussern: Es gibt immer mal Situationen, da muss die junge Frau sagen: Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst. Oder ich möchte nicht, dass du so in die Erziehung eingreifst. Oder ich mag es nicht, wenn du unangemeldet vor der Tür stehst.
- Klare Verabredungen treffen.
- Die Enkelkinder nicht vorenthalten!

#### Tipps für beide Frauen:

- Schreiben ist manchmal leichter als reden: ein ehrlicher, freundlicher Brief, in dem steht, was einen verletzt hat, was einen gefreut hat und was man sich von der anderen wünscht.
- Es kann hilfreich sein, dass die zwei Frauen sich mal zum Kaffeetrinken ausserhalb der Familie treffen.
- Versöhnungsbereitschaft: Auch wenn es schwer fällt, sollte man nach Problemen auch wieder aufeinander zugehen.

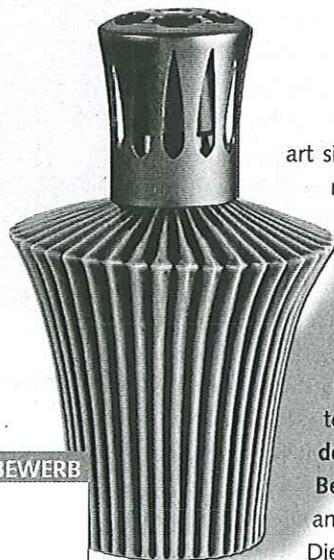
#### Tipps für den Sohn und Ehemann:

- Farbe bekennen: Söhne sagen immer wieder: «Da halte ich mich raus, das müsst ihr untereinander ausmachen!» Doch der Mann sollte Stellung beziehen! Probleme sollte das Paar gemeinsam lösen.
- Erwachsen sein: Mütter können oft nicht gut loslassen und üben einen gewissen Druck auf ihre Söhne aus! ■

ELISABETH BÜRKLER

## Gesunde Umgebungsluft

Zu Hause ist man mit Luftverschmutzungen wie Gerüchen von Haustieren, Küche und Tabak konfrontiert, diese können sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Dagegen hilft eine LAMPE BERGER. Katalytische Verbrennung in einem patentierten Brenner und eine von LAMPE BERGER entwickelte spezielle Verbrennungs-



art sind das Geheimnis einer gesunden und angenehmen Umgebungsluft. Unerwünschte Moleküle und Bakterien, welche die schlechte Luft verursachen, werden in kurzer Zeit vernichtet. Ihre Lampe Berger, deren Wirkung seit mehr als einem Jahrhundert hoch geschätzt wird, vereint drei Funktionen:

**Reinigung der Luft:** beseitigt 68 Prozent der Bakterien, die in der Luft vorkommen. **Vernichtung der Gerüche:** vernichtet unerwünschte Gerüche. **Bedeutung Ihres Zuhause:** parfümiert Ihr Zuhause angenehm.

Die Lampe Berger ermöglicht Ihnen Wohlbefinden pur und Abwechslung mit über zwanzig Düften. Die

Parfums de Maison sind speziell von grossen Parfümeuren exklusiv für die Anwendung von Lampe Berger entwickelt worden. Die Lampen Berger sind Kunstgegenstände aus edlen Materialien, kreiert von talentierten Designern.

Beantworten Sie die neben stehende Frage: Unter den Einsendungen der korrekten Antworten werden 25 LAMPEN BERGER vom Typ 223700 im Wert von je Fr. 115.– verlost.

#### WETTBEWERB

Frage: Welche drei Funktionen erfüllt die LAMPE BERGER?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Einsenden an: Schweizer Hausapotheke, «Lampe Berger»  
Industriestrasse 25, 3178 Bösingen

Einsendeschluss: 31. März 2007

2/07