

# Wie sage ich Nein, wenn ich die Enkel nicht hüten kann?

**Stil** Meine Tochter fragt mich oft, ob ich meine Enkel hüten könne. Ich mache dies gerne, getraue mich aber nie Nein zu sagen, wenn ich bereits was anderes vorhabe. Kürzlich musste ich deshalb eine Wanderung absagen. Wie soll ich mich künftig verhalten, um auch an mich zu denken, aber ohne egoistisch zu wirken?

Die meisten Grosseltern freuen sich sehr über ihre Enkel und wollen gerne an deren Leben teilhaben. Dementsprechend stehen sie regelmässig oder hin und wieder für Hütedienste zur Verfügung. Einerseits wird ein Dienst aus Liebe, aus Familiensinn oder auch, um Tochter und Sohn zu entlasten, angeboten. Andererseits wird eine Unterstützung von jungen Eltern oft als selbstverständlich betrachtet. Ein Nein kann dann zu Irritation führen und Disharmonie im Familiensystem erzeugen.

Insbesondere harmoniebedürftige Grossmütter sagen dann aus Angst vor Ablehnung oder Liebesentzug öfter Ja, als ihnen lieb ist. Schliesslich wollen sie nicht der Anlass für eine gestörte Harmonie in der Familie sein. Lieber halten sie es aus und verbiegen sich innerlich. Doch wer handelt,

um zu gefallen, begibt sich in die Abhängigkeit von anderen Menschen.

Sie als Grossmutter haben das Recht, Ihre Grenzen zu setzen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren und eigenständig über Ihr Leben zu entscheiden. Was anfänglich schön und gut war, kann plötzlich zu viel werden – sei es, weil

---

## Kurzantwort

Oft wird die Unterstützung junger Eltern als selbstverständlich betrachtet. Doch das ist sie nicht. Sagen Sie nicht aus Angst vor Ablehnung öfter Ja zum Hüten der Enkel als Ihnen lieb ist. Denken Sie auch an sich und Ihre eigenen Bedürfnisse! So sind Sie auch ein gutes Rollenmodell für Ihre eigene Tochter. (sh)

---

Sie älter geworden sind, schneller ermüden, sich zunehmend durch häufiges Betreuen gleich mehrerer Kinder überfordert fühlen oder sei es einfach, weil Sie sich mehr Zeit für Ihre eigenen Hobbys und Interessen wünschen.

Dann braucht es ein klärendes Gespräch hinsichtlich den gegenseitigen Erwartungen und Ihren zeitlichen und kräftemässigen Ressourcen. Stimmen Sie überein, werden Sie bestimmt von ganzem Herzen Ja sagen. Passt es nicht, ist ein klares Nein besser. Sagen Sie zum Beispiel «Grundsätzlich hüte ich gerne deine Kinder. Doch manchmal ist es mir zu viel, weil ich mehr Erholung und Ruhe brauche. Ich möchte nur noch 1x die Woche die Kinderbetreuung übernehmen». Oder «Ich liebe die Kinder und bin gerne für sie da. Doch ich bin nicht mehr

bereit, mich regelmässig zu verpflichten, weil ich freier und unabhängiger sein möchte. Du darfst jederzeit fragen, doch ich entscheide».

## Sorgen Sie für sich!

Sie sind kein selbstloses Wesen, das ausschliesslich für die Familie da ist. Sie können wählen und entscheiden und das ist Ihr gutes Recht. Überprüfen Sie auch Ihre Grundannahmen wie «Ich bin egoistisch, wenn ich meine Enkel nicht hüte». Stimmt das? Nein. Sie sind keineswegs egoistisch, wenn Sie sich abgrenzen und Zeit für sich nehmen. Egoistisch ist nicht der, der gut für sich sorgt, sondern derjenige, der es nicht tut und es dann von anderen erwartet. Mit Aushalten, Leiden, auf dem Mund hocken sind Sie zudem kein gutes Vorbild und Rollenmodell für Ihre eigene Tochter.

Gehen Sie mit reinem Gewissen mutig voran und kultivieren Sie Selbstfürsorge. Im Endeffekt sind Grossmütter, die entspannt und mit Freude auf die Enkel aufpassen, das allerschönste Geschenk für jede Familie.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)

---