# 24016 Sarahs UmgangB

* Sarah ist mittlerweile in einer Phase, in der sie kritisch über ihre Familie nachdenkt.
* Das ist sehr gut! Dass sie sich hierfür Zeit nimmt! Da liegt sehr viel Potential bei ihr zur seelischen Besserung. Dass sie sich dafür Zeit nimmt ist großartig!
* Sie scheint auch immer wieder gute Erkenntnisse zu erlangen
* Sie bespricht das auch mit dem Stimpfle.
* Es belastet sie auch immer wieder. Man merkt dann immer wieder Phasen, in denen ihr das im Bauch weh tut.
* Ich denke, dass da sich in Zukunft noch mehr ergeben wird, wo alte Wunden aufkommen, wo Belastungen kommen.
* Der Kontakt wird tatsächlich gerade immer weniger. Weil wir nicht mehr im Schwarzwald sind, weil Sarah das Thema gerade erst mal verarbeiten muss, weil da bei ihr verständlicherweise einiges aufgerissen ist.
* Die Situation mit den Ute, Rudi, Maria
* Ich hab da für die Zukunft ein schlechtes Gefühl.
* Ute und Sarah, das ist eine spezielle Geschichte. Da könnte es noch öfter rumsen. Ute ist sehr dominant, und sie hat viele Erwartungen… die Beziehung zwischen Sarah und Ute sehe ich toxisch. Mir kommt es so vor, wie wenn da eine ungute seelische Abhängigkeit ist, die aber immer weiter abnimmt
* Selbst wenn da noch negatives kommt. Wenn sich der Draht wirklich verschlechtert. Falls sich Ute abwenden sollte. Dann lieber ein Ende mit Schrecken als Schrecken ohne Ende!
* Es geht ja im Kern darum, dass Sarah sich sicher, geborgen und gehalten fühlt. Und dann wird sie halt stärker dazu motiviert, sich diese Gefühle über alternative Wege zu holen.
* Wie gehe ich damit um
* Ich versuche ihr da neutral und sachlich mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.
* Wenn jetzt Ute, Maria, Rudi irgendwie rum mosern oder kritisieren, dass wir nicht mehr kommen würden. Dann kann Sarah ganz klar sagen, dass sie das tief erschüttert hat, und dass sie nach der schwierigen Phase mit dem Krankenhaus und dann der Kündigung, erst recht spät dazu gekommen ist, das zu verarbeiten. Und das sie dafür eben noch Zeit braucht. Das war für sie hart. Das kann sie denen ruhig dann mal klar und deutlich sagen, dass die mal wissen, was Sache ist.
* Ich beobachte Sarah ja immer hinsichtlich Selbsterfahrung. Und sie ist da derzeit voll dran. Gerade eben mehr bezüglich ihrer Familie.
* Da soll sie sich ruhig Zeit nehmen. Für uns besteht kein zeitlicher Druck! Und den lassen wir uns auch nicht machen.
* Ich unterstütze Sarah weiterhin so gut wie es nur geht in mentalen Themen.
* Und auch hier sehe ich in warmen Beziehungen den Schlüssel zum Erfolg. Je mehr Sarah Wertschätzung, Rückhalt, Gemeinschaft, Hilfe, Unterstützung, Verständnis etc spürt, umso besser wird sie es verkraften, wenn bei ihr dann in der Familie wieder irgendwas ist…
* Wie geht ich selber, persönlich damit um:
* Ich halte den Kontakt zu denen dünn.
* Ich brauch die nicht. Ich kann bei denen nichts gewinnen! Die waren in den vergangenen sechs Jahren fast immer Belastung. Ich kann mich echt selten Erinnern, dass der Schwarzwald Bereicherung für mich war…
* Der Kontakt zwischen denen und Sarah kann mir wurscht sein. Nicht mein Bier!
* Mir ist nur wichtig, dass es Sarah gut geht
* Papa hat mit den Schmidmeiers auch wenig am Hut gehabt, außer mal ein paar Smalltalks…
* Der Thomas hat auch kaum was mit meinen Eltern zu tun
* Es reicht schon, wenn Sarah unter Ute´s Erwartungsfuchteln ist…
* Ich weiß von mir selber, dass ich mir immer viel Mühe mit den Breisingers gegeben hab. Ich hab da teilweise sehr viel Energie rein gesteckt. Viel zu viel. Mein Kontakt zu denen ist immer über Sarah. Und da Sarah gerade nicht das Bedürfnis hat auf Besuch, hab ich eben keinen Kontakt gerade zu denen. Aber das muss ich auch überhaupt nicht!
* j

# 240611 Sarah nach Stimpfle 1

* Mir ging es heute schlecht. Leere, weil mir Ingenieurs-Job fehlt.
* Und dann bin ich im Gespräch mit Sarah auf das Familienthema gekommen:
* Sie hat da viele gute Erkenntnisse gehabt
* Der Stimpfle ist voll auf meiner Seite
* Wie ein Regime.
* Schlechtes Gewissen machen, Freiheit nehmen
* Ute hat uns am Telefon schlechtes Gewissen gemacht wegen kommenden Weihnachten. Zwar nicht direkt. Aber unterschwellig kam klar die Message: ihr könnt doch mich Arme Frau doch nicht alleine Weihnachten feiern lassen… ich arme. Der Witz ist: Wir sind die Opfer, wie sind in erster Linie die Leidtragenden an dem Ganzen. Und von Ute kommt dann unterschwellig noch zusätzlich Druck…
* Sarah meinte, dass Ute und Rudi das schon immer so gemacht haben, auch als Kind. Dass sie ihr immer schon unterschwellig ein schlechtes Gewissen gemacht haben, und Sarah dadurch Freiheit genommen haben
* Ungeschriebene Regeln
* In jeder Familie, Gemeinschaft gibt es ungeschriebene Regeln
* Regel 1 bei den Breisingers: kritische Themen dürfen nicht angesprochen werden. Es durfte zB an Weihnachten dem Michi nicht gesagt werden, dass es nicht okay ist, wenn man Kinder schubst.
* Regel 2 bei den Breisingers: man darf in der Familien-Gemeinschaft nicht schlecht drauf sein.
* …
* Der Michi schreibt die Gesetzte
* Wenn man sich nicht an die Regeln hält, dann wird einem mit „Ausschluss“ gedroht :- D
* I: in meiner Familie gibt es auch ungeschriebene Regeln. ZB Emanzipation…
* I – Na: zum Thema „Ausschluss“
* Ich war da nie dabei. Ich wollte da noch nie dabei sein. Und ich bin sehr froh, dass mich Michi nicht mehr sehen will, weil ich jetzt mein entfernt bleiben gut begründen kann. In Zukunft vor Ute, Webers und Co immer top Argument.
* Die Familie hinterfragt Michis Regeln gar nicht. Die nehmen das einfach alles hin
* Da ist es nicht schlimm, wenn Michi wie Weihnachten 2023 erzählt hat Menschen, Familien auf einem Fest belästigt. Wenn er Kinder anrempelt.
* I: Der Michi ist halt ein Trampler
* Marias Reaktion auf Michis Drohung
* I: bin mir von Ute im Telefonat da auch nicht ernst genommen vorgekommen. So in der Art: stell dich doch net so an…
* Das ist eine ganz seltsame Abhängigkeit, die die da alle vom Michi haben
* An der Hochzeit war sie immer am Tisch bei denen gesessen. Da war nichts los. Die haben wirklich den Michi gebraucht, dass da mal Stimmung aufgekommen ist.
* Sarah meinte, dass ich das doch der Ute ruhig sagen sollte, was mir da nicht gepasst hat.
* Es ging so sehr bei ihr in die Richtung: ich leb jetzt mein Leben so, wie ich das will.
* Und ich sag euch meine Meinung
* Und wenn euch das nicht passt, ist mir das egal.
* Die Familie ist durch Werte bestimmt. Man gehört da dazu, man fühlt sich da wohl, wo man gemeinsame Werte teilt.
* Sarahs Familie und Mich haben andere Werte
* Zu Maria
* Als Sarah das mit der Drohung angesprochen hatte, meinte Maria, dass das der Michi doch nur gemacht hat, weil er den Rudi anstacheln wollte… aufziehen wollte… => ganz klare Verharmlosung von Michis Verhalten.
* Fabi hatte unter anderem kritisiert, dass Maria vor Michi immer so gut drauf ist. Aber dann mit ihm wieder langweilig und träge ist.
* Nicht Sarah ist die Außenseiterin. Sondern Michi und Co sind die Außenseiter. Beispiel Lehrerein.
* Sarah hat aktuell kein Bedürfnis danach in den Schwarzwald zu fahren
* Sarah will aus der Familiengruppe austreten. Sie schaut da jeden Tag rein. Tut ihr nicht gut
* I: wenn das besser für sie ist, dann soll sie das machen. Ist auf jeden Fall berechtigt. Sie muss nur vorher bedenken, welche Konsequenzen das haben könnte. ZB bei Ute…
* Es ist schwer ihre Familie zu verstehen. Aber die muss man gar nicht verstehen. Vielleicht will sie das auch garnicht alles verstehen
* Sarah ist von dem Thema mit ihrer Familie noch verwirrt. Ist für sie viel. Sie ist da überfordert damit. Sie braucht da noch Zeit, um das zu verarbeiten
* Ich muss nie wieder in den Schwarzwald, wenn ich das nicht will! Ich muss da echt nicht mehr hin. Das hat sie von Anfang an so gesagt.
* Sie wird immer in erster Linie zu mir stehen, auf meiner Seite sein. Ich bin ihr wichtiger als ihre Familie! Sie würde sich für mich, gegen ihre Familie entscheiden.
* H
* Meine nachträglichen Gedanken zu Sarahs Erkenntnissen
* Mal angenommen, Sarah würde Frei werden von den Regeln und Erwartungen ihrer Familie. Wenn ihr das egal wäre, wenn Ute dann mal wieder spinnt (wie dem Michi), dann wäre das ein riesiger Fortschritt
* Idee: die gar nicht mehr erfüllen. Komplett ausblenden. Die sollen sich an die Bittl-Regeln halten…
* Dann müssten wir nicht mehr ständig so aufpassen, wenn wir mal wieder übers Mienenfeld laufen müssen. Dann gehen wir einfach locker drüber und es stört uns dann gar nicht mehr, wenn Mienen hoch gehen. Wäre deutliche Erleichterung für uns.
* Je mehr sozialen Halt, je mehr warme Beziehungen Sarah hat, je mehr Zeit und Raum sie hat, je besser es ihr geht, umso mehr wird sie diesen Schritt gehen können.
* Wäre für mich eine große Befreiung, denn dann wäre ich auch im Kontakt mit ihrer Familie viel freier
* Wo ich auch noch ein riesiges Potential sehen würde
* Das wäre ein späteres Ziel. Voraussetzung dafür wäre, dass Sarah eine stabile Base aufbaut.
* Wenn Sarah es irgendwann schaffen würde, dass sie seelisch so stark ist, so viele Ressourcen hat, dass sie sich gegenüber ihrer Familie Kritik äußern traut
* Das sie mal zB einen Brief sich schreiben traut, indem sie ehrlich adressiert, was ihr nicht passt… womit sie unzufrieden ist. Das sie da mal ausbricht, sich mal traut.
* Einfach mal nur die Vorstellung, sie würde sich trauen der Maria zu sagen, dass sie schwer enttäuscht ist von ihr, dass sie bei dem Scherbenhaufen den Michi ausgelöst hat, nie für sie da war. Dass sie sich kein einziges mal gemeldet hat, als sie wieder Panikattacken bekommen hat, wie sie gekündigt hat. Als es ihr sehr schlecht ging. Und das, obwohl Sarah so viel für sie da war, als der Fabi sich getrennt hatte…
* Oder das wir nicht mehr immer so auf Ute Rücksicht nehmen müssen. Das man einfach mal sagen kann: kaum Verständnis für meine Situation. Meine Bemühungen nicht Wertgeschätzt. Mich nicht ernstgenommen. Will nicht mit mir sprechen, wenn Michi in der Nähe ist… hat nichts getan um an Weinachten dazu zu sorgen, dass ich mich wohler fühle. Kein „Wie geht’s, wie läufts in deiner Masterarbeit“… Dass wir der Ute mal klar die Meinung sagen könnten…
* Das wäre schon für mich ein geiler Gedanke:
* Sarah tritt wirklich aus der Gruppe aus. Kein Kontakt mehr an Michi (außer Geburtstag und so). Dass ihr das mit Maria egal wird. Dass sie kein Problem mehr damit hat Ute, Maria und Co auch mal ehrlich die Meinung zu sagen.
* Und dann hocken die an Weihnachten, bei der EM und für immer in der Zukunft nur noch alleine rum. Der schwierige Alki-Rudi, die Ute, die langweilige Maria, der schwierige Michi und die zickige Madeleine
* Und dann müssen sie was neues finden, wo sie ihren inneren Hass, ihre Unzufriedenheit projizieren müssen
* Dann macht es einen riesigen Knall, und ich schau mir den schön aus Eichstätt an.
* Und dann irgendwann erzähle ich das den Webers, den Frommers, evtl. noch den Götzes, was der Michi da alles mir und der Sarah angetan hab. Damit zerstöre ich sein Standing in seiner Verwandtschaft. Dann ist meine Rechnung beglichen. Schwester weg, Image im Arsch, und evtl. noch eine Anzeige, vor der er dann Angst und Panik bekommt, der Fieber-Michl : )
* H
* Umgang mit Ute, Rudi:
* Also ich denke sehr, dass es da Herbst und Weihnachten auch von Seiten Ute gegen mich gegangen ist.
* Und dann war das mit Sarahs Arbeitsproblemen, Sarah geht’s bei ihr in Diessen immer schlecht, und der Streit mit Sarah bei Godi bei den Liebenzellern; die komische Situation bei Maria, wo ich ja gewohnt hatte; die schlechte Stimmung bei den Breisingers daheim; der Druck durch die Masterarbeit; und dann noch als I-tüpfelchen ein Michi, der dann noch gekommen ist. Und dem sich alle ohne nachzudenken bedingungslos unterordnen. Das war für mich einfach viel zu viel. Ich habs nicht mehr ausgehalten. Das war zu viel negatives, was von außen auf mich eingewirkt hat…
* Das alles kann so nicht mehr passieren. Ich werde nie wieder länger als 3h am Stück in diesem Haus sein. Das in Zukunft auch noch viel seltener. Sarah wird es dann besser gehen, das mit Maria fällt komplett weg; die schlechte Stimmung muss ich nur noch 3h bei denen daheim aushalten; wenn die mal länger in Ei sind oder bei einem Ausflug, dann ist mein Umfeld dafür viel viel besser; den Michi gibt’s nicht mehr;
* Mir kann es dann unter den Bedingungen egal sein, was die Ute von mir denkt, oder was ihr wieder nicht passt. Dann hab ich mehr als genug Ressourcen frei, damit ich trotzdem meinen Helden leben kann. Sprich: ich schau, dass es mir gut geht. Bin herzlich, liebevoll, fröhlich, versuche aktiv das beste aus der Zeit zu machen. Und egal was dann Ute trotzdem hegt: ich bin ausm Schneider. Das wird dann auch Sarah sehen und dann wird sie voll erkennen, dass mein Verhalten tadellos war.

# 240609 neuer Weg

* Grundsätzlich
* Ich lass mir nicht von Utes Erwartungen mein Leben diktieren. Ich bin ein freier Mensch, und bleibe das auch
* Über Michi gar nicht mehr nachdenken, nicht mit ihm beschäftigen. Denn dann würde ich genau das erfüllen, was er will – im Mittelpunkt stehen, alles kontrollieren, dass man sich mit ihm beschäftigt. Und genau das machen wir eben nicht : D. Wenn ich nur positiv zu ihm bin, immer positiv reagiere, egal was er macht oder tut, dann nehme ich ihm sein schärfstes Schwert. Dann ist er machtlos. Dann durchbreche ich dieses Beziehungsmuster, das er immer fahren will. Und lebe meine Helden Jahwe :- D Für mich ist er ein fremder, zu dem ich mal nett Hallo sage.
* Ich fühl mich von Ute und Maria sehr ungerecht behandelt und sehr benachteiligt!
* Wie ich weiterhin mit den Breisingers umgehen will mit neuen Erkenntnissen
* Im ersten Schritt mal auf Bewerbungen konzentrieren
* Dann mal mit Sarah ganz offen über alles reden. Zeit nehmen. Dass wir uns gegenseitig 100% verstehen
* Dann kommen irgendwann mal Ute und Rudi. Mit ihnen ein möglichst schönes Wochenende verbringen. So sein, wie ich bin. Ihnen gegenüber eine liebevolle, herzliche Einstellung haben
* Dann mal in Übereinstimmung mit Ute sprechen
* Halt das wie schon vorher überlegt sagen und begründen mit nicht mehr übernachten.
* Hab sowas noch nie erlebt, auch noch nie im Bekanntenkreis mitbekommen. Das ganze Thema hat mich bis ins Knochenmark erschüttert, und mich lange Zeit sehr belastet! Das war viel zu viel für mich! Sowas darf nicht mehr passieren!
* Mag die sehr gerne, sind mir sehr wichtig, will sie unbedingt wieder sehen, gerne wieder zu ihnen. Aber Michi tiefen Hass gegen mich, gedroht, unberechenbar, hat sich selber nicht unter Kontrolle. Der hat bis heute keinen Funken Einsicht gezeigt. Stattdessen wollte er vor der Nachricht nicht mit Sarah reden, und noch Wochen danach hat er Sarah nicht mal Hallo gesagt. Sehe hohes Risiko, dass das noch weiter eskaliert.
* Darum will ich den Kontakt mit ihm möglichst meiden. Kann nicht in Haus wohnen, wo jemand herzlich willkommen ist, der mich abgrundtief hasst. Und wo man sich ihm nicht mal sagen traut, dass das nicht okay war…
* Dann das erzählen mit Wohnung. Das erklären, und das ich dann zum Abendessen vorbei kommen würde
* Mir ging es an Weihnachten schlecht. Davor sehr belastet durch Sarahs Schwierigkeiten in der Nachtschicht. Mit MA unter hohem Druck, die Ablehnung was Michi in Nachricht geschrieben hab, hab ich an Weihnachten gespürt. Eine für mich sehr unangenehme Situation. Ich fand es sehr schade, dass man da seither kein Verständnis hatte, obwohl ich nach Weihnachten erklärt hab, dass ich mich da unwohl und abgelehnt gefühlt hab. Stattdessen war man auch noch verärgert auf mich, hat mir Mitschuld an dem Ganzen gegeben... (Und es hieß: „ich bin doch Christ, ich muss mich doch zam reißen können“.) Und das, obwohl ich (nie zu irgendwem unfreundlich war, und) mir in den letzten 6 Jahren bei euch wirklich immer größte Mühe gegeben hab…
* Ich hoffe sehr, dass das so funktioniert, dass ich dann zu euch zum Abendessen komme. Würde mich sehr freuen. Aber wenn dann der Michi kommt, ich wieder beleidigt werde, das Ganze noch weiter eskaliert. Oder es für mich wieder zu belastend wird, (Oder es dann wieder gegen mich geht obwohl ich nichts unfreundliches gemacht hab,) dann ist das so keine Lösung mehr für mich. Das wäre sehr schade!
* Dann mal schauen wie es läuft. Mal unter Woche nach Diessen fahren… mit guter Einstellung hin und positiven Erwartungen
* Das ist noch eine nette Chance, die ich denen gebe. Das mach ich in erster Linie Sarah zu Liebe.
* Und die paar Stunden halte ich dann aus. Das geht dann wirklich.
* Da kann die Stimmung sein, wie es ist. Da kann dann die Ute auch wieder irgendwas gegen mich haben. Das wird wahrscheinlich immer wieder mal so sein, daran muss ich mich denk ich gewöhnen. So ist die Ute glaub ich einfach. Bei dir wars ja in der Vergangenheit auch immer wieder so… das die Ute wegen irgendwas angefressen auf dich war…
* Bin dann natürlich zu Ute, Rudi, Maria immer freundlich, immer positiv! Egal was ist.
* Ich muss dann dieses Regime, dieses kaputte Breisinger-System nicht wieder tagelang ertragen…
* Sondern nach 2,3 Stunden hab ich wieder meine Ruhe. Dann wieder an einem sicheren Ort, wo keiner gegen mich was hat. Wo ich keinen mit meiner Anwesenheit störe. Wo ich so sein kann, wie ich bin
* h
* Falls dann wirklich Michi zufällig da sein sollte, dann so machen wie mit Stimpfle besprochen. Nett sein, positiverwartung
* Im schlimmsten Fall, wenn er gewalttätig wird: Mit Polizei drohen. Sarah beschützen. Wenn er dann zwei mal schlägt, dann Polizei rufen. Pfefferspray, Notwehr.
* Oder wenn irgenwas anders ist bei den Breisingers. Man weiß ja nie.
* Ich muss auf alle Fälle damit rechnen, dass es wieder gegen mich dann gehen könnte. Aber dann wären die bei mir halt auch mit guter Begründung unten durch.
* Dann hätte ich vor Sarah einen super Grund, dass ich sagen kann „ich geh nicht mehr zu denen ins Haus“. Dann würde Sarah auch deutlich sehen und spüren, dass ich es wirklich nochmal mutig versucht habe. Manchmal muss es halt so weit kommen… Und dann wird Sarah diesen Schritt auch viel besser nachvollziehen können. So könnte ich es dann meiner Familie, meinen Eltern, mal unseren Kindern noch eindrucksvoller erklären, begründen.
* So gesehen wäre es sogar gut, wenn man in meiner Anwesenheit nochmal schlecht zu mir ist…
* Und dann die nächste Stufe zünden. Der Ute dann mitteilen, dass das zu viel war. Und mit dem Vorfall als Begründung dann gar nicht mehr zu denen ins Haus. Dann fahr ich mit Sarah in Schwarzwald in Wohnung, und dann vllt. mal treffen an neutralem Ort. Dann mal Einladung zum Essen in unsere Wohnung…
* H
* Umgang Kommunion
* Nächste Jahr hat Anna Kommunion
* Davor soll das Sarah dann erst mal mit Ute ansprechen, wie wir das machen sollen
* Idee – sagen: Tobias will um jeden Preis vermeiden, dass da Konflikt entsteht an der Kommunion. Dass da die Stimmung gedrückt wird. Möglichst Abstand zu Michael
* Aber er denkt sich, wenn er sich jetzt wo anders hin setzt mit mir. Dass es dann von deiner Familie wieder gegen ihn geht. Dass es dann heißt „der kann sich ja net zam reißen…“. Und das will er nicht.
* Wenn man ihn da nicht versteht, dass er Michael eher aus dem Weg gehen will, man dann wieder auf ihn verärgert ist, dann will er nicht kommen.
* Wenn Ute wirklich kommt mit zum Michi an Tisch hocken, so in der Art „stellt euch nicht so an“.
* Dann klar sagen, was das soll. Wie sie sich das vorstellt. Ob wir ihr mal nochmal die Nachricht vorlesen sollen…
* Wenn sie mit keiner Lösung kommt, mit keinem Verständnis für unsere Situation, dann Webers kurzfristig mit Ausrede absagen. Dann mal in der Zukunft ihnen in Ruhe erklären, was alles war…
* Denn wenn wir da nicht Utes Unterstützung haben, dann geht das ganz schnell wieder gegen uns ungerechter weiße „die wollen nicht bei uns sitzen“ „die wollen nicht mit uns reden“… dann geht’s WIEDER gegen mich. Und das ist für mich dann nicht mehr akzeptabel!
* Ute soll klar verstehen, wenn wir dann nur bei den Webers hocken.
* Wenn einigermaßen Verständnis bei Ute da ist.
* Dann heimlich mit Theresa telefonieren, die ins Boot holen, wegen Sitzordnung informieren. Generell über den Tagesablauf informieren, wo wir sind, wie das so abläuft… Das Tagesprogramm. Dafür sorgen, dass wir bei Anne, Christian, Philipp, Maria, Raphaela, Theresa in der nähe sitzen.
* Wir gehen da einfach hin, wissen von gar nichts, und genießen den Tag in vollen Zügen :- D
* Falls Michi austickt, irgendwas macht, so reagieren wie Stimpfle es empfohlen hat. Je mehr er mich angreift, desto schlechter steht er dann bei den Webers da : D Provokationen oder Schmähungen gegen mich und Sarah wären sogar gut für uns.
* Ich finde den Gedanken richtig geil! Das wäre mal ein interessanter, spannender Action-Tag :- D
* h
* Umgang Hochzeit
* Auch mit Ute besprechen
* Dann dafür sorgen, dass wir sicher am Tisch mit den Webers sitzen. Dann wäre es super.
* neue Gedanken
* Im Gespräch nach Weihnachten kaum auf mich eingegangen… hab mich da offenbart…
* Ute meinte nach Weihnachten dann sogar noch, dass ich mich als Christ hätte zam reißen müssen
* Sie hat zu Sarah gesagt, dass sie ja lustig wären, und wir so quasi die Spielverderber wären…
* Das geht nicht. Das ist nicht nur fehlender Rückhalt. Da war kein Verständnis für uns, ging klar von Ute und Maria aus klar gegen uns und vor allem gegen mich! Und das in einer Situation, die sehr unangenehm für mich war
* Von Utes Seite kam diesbezüglich seither kein Verständnis, kein Funken Einsicht. Schuld waren ich und der Michi. => ich muss mich da in Zukunft darauf einstellen, gefasst sein, dass da noch mehr falscher Ärger von Ute gegen mich kommt!
* Ich muss von der Ute frei werden. Die ist selber dominant und kontrollierend. Sie ist die Chefin und man muss ihre Erwartungen erfüllen. Da hat sie mit dem Michi was gemeinsam. Aber da 0 drauf einlassen. Ich muss damit leben, dass es jederzeit auch mit Ute zu einer Kontaktverschlechterung kommen kann…
* Es wirklich drauf ankommen lassen. Da ist meine harte Grenze. Die ziehe ich, und die steht! Und wenn die überschritten wird, dann werde ich im nächsten Schritt gar nicht mehr zu denen kommen… und das muss ich dann knallhart durch ziehen. Kann ich dann der Sarah super begründen.
* Da dann auch gegenüber der Ute sehr konsequent sein. Denn dass wir uns da einschränken lassen, unsere Freiheit berauben lassen, uns weiter hin durch den Breisinger-Zirkus belasten lassen, wäre das viel größere Übel. Dann knallhart meinerseits den Kontakt noch stärker auszudünnen könnte ich dann Sarah besser begründen, und wäre dann unterm Strich noch die viel bessere Option.
* Das Prinzip Michi-Breisingers
* Man wird nicht angeschaut, nicht beachtet, wird wie Luft behandelt. Keiner will mit einem reden.
* Dann ist man eben ruhig hört zu. Dann spürt man auch noch eine starke Ablehnung, einen Hass – den schriftlichen Beweis dafür hab ich Mitte Januar erhalten. Dann kann man nicht mehr gut drauf sein
* Und dann kann man trotz aller Bemühungen nicht mehr verbergen, dass man sich nicht wohl fühlt
* Und dann ist man der Buhmann. Dann geht es gegen einen. Dann heißt es „der ist Christ, und kann sich nicht mal zam reißen“.
* Ich hab schon beim Besuch im Herbst ab dem zweiten Tag, nach dem Treffen bei Michi, ungutes von Ute gespürt…
* Das ist ein ganz wichtiger Punkt! Das war eine ganz wichtige Erfahrung, die ich im Umgang früher mit Frauen machen musste. Und genau das trifft hier wieder voll zu!
* Das ist das, was am meisten in mir rumort!
* Es hat sich so angefühlt, wie wenn Ute was gegen mich hätte
* Wie wenn ich in ihren Augen irgendwas falsch gemacht hätte… dass ich irgendeine Erwartung nicht erfüllt hätte…
* Es war von da an seltsam. Ich hab ganz klar gespürt, dass was in der Luft gelegen ist, und dass Ute da unzufrieden mit mir war.
* Irgendwas hat ihr an mir nicht gepasst. Sie hat aber nichts gesagt. Aber ich habs deutlich gespürt.
* Und das war einer der Hauptfaktoren, warum ich es an Weihnachten dann nicht mehr ausgehalten habe. + Rückzugsort hat gefehlt, weil wir bei Maria waren, wo ich mich nicht wirklich willkommen gefühlt hab + Ablehnung von Michi. Dass was gegen mich in der Luft lag von Utes Seite, und dann die tiefe Ablehnung von Michi noch dazu kam. Das dann in einer Gruppe, in der ich wie Luft behandelt werde. Das hab ich dann nicht mehr ausgehalten, und konnte es nicht mehr verbergen.
* Es fällt mir sehr schwierig bei Sarahs Familie irgendeinen Umgang zu finden, sodass es halbwegs irgendwie mit ihnen läuft. Das es halbwegs funktioniert. Ich hab da in den letzten Jahren sehr viel Zeit und Energie rein gesteckt, mir wahnsinnig viel Mühe gegeben und trotzdem ist es so eskaliert. Und auch noch klar gegen mich gegangen.
* Es war in meinem Leben wirklich noch nie so schwierig mit einer Gruppe, mit einer Gemeinschaft irgendwie klar zu kommen.
* Das ist wie so ein Mienenfeld über das man laufen muss. Und egal, wie sehr man auch aufpasst, wie sehr man sich Mühe gibt. Man kann nicht über das Mienenfeld laufen, ohne dass man mal auf eine Miene tritt.
* Und wenn man auf eine Miene tritt, dann wird es extrem unangenehm… und man muss dann irgendwie lernen damit klarzukommen, dass immer mal wieder eine Miene hochgeht. Sonst kann man in dem Umfeld nicht überleben…
* Oder wie in einem Unrechtsregime. Egal wie sehr man sich versucht anzupassen, man fühlt sich unwohl, unterdrückt, gefangen.
* Ich könnte ein Buch drüber schreiben, was bei denen alles schlecht läuft. Das ist unglaublich, das kann man sich nicht vorstellen. Da fühlt man sich wie in einem falschen Film, wenn man da dabei ist…
* Ich hab jetzt da einen fixen Weg, und den fahr ich so. Und wenn das so dann gar nicht klappt, dann werde ich mich noch weiter distanzieren.
* Umgang Ute
* Ute kann echt schwierig sein. Das hat sie ja auch im Hochzeitsalbum so erklärt
* Da müsste man jeden Satz, jede Handlung die man in ihrer Gegenwart macht genaustens analysieren, durch einen Ute-Filter lassen, und prüfen, ob da jetzt in der Aussage oder Handlung irgendwas dabei war, was der Ute irgendwie nicht gepasst haben könnte. Man müsste der Ute ihre Gedanken lesen können, und dann alles erfüllen.
* Es ist in meinen Augen unmöglich sich so zu verhalten, dass die Ute nicht wegen irgendwas unzufrieden wird. Die wird immer irgendwas finden… egal wie sehr man sich anstrengt…
* Da hat man dann das Gefühl, die ist angefressen. Der passt irgendwas nicht an meinem Verhalten. Ich erfülle irgendeine Bresinger-Erwartung nicht…
* Ich muss einfach annehmen, dass die Ute solche Phasen hat.
* Ich muss mir da denken
* Die hat einfach persönlich so viele Probleme, die hat vermutlich so einen starken Mangel an Selbstwert, Wertschätzung, Entspannung… dass sie da immer wieder in so Grantel-Phasen rein kommt.
* Tief im Herzen ist die Ute natürlich eine gute Frau. Sie meint es wirklich gut.
* Sie hat im Hochzeitsalbum ihre Grantelphasen als Zeichen der Liebe beschrieben…
* Da muss ich einfach lernen, damit umzugehen: die Ute einfach so sein lassen. Nicht persönlich nehmen. Einfach absitzen und positiv bleiben. Ich darf bei den Breiningers Mitmenschlich nichts erwarten! Das kennen und können die einfach nicht!
* Vor Treffen mich auf das Positive bei Ute, auf ihre Stärken besinnen
* Idee: auch wenn Ute angefressen ist. Ich bleib freundlich, nett, gebe der Ute das, wonach sie sehnt. Lebe aber weiterhin ganz frei und fröhlich meinen Helden, und lass mich von nichts und niemanden abhalten. Räume jeden Wiederstand, auch Utes Erwartungen, zur Seite. Und wenn die Ute dann wieder was gegen mich hat, dann einfach annehmen, dass ist es halt so, dann spinnt sie halt wieder… nicht verunsichern lassen, locker bleiben, nicht so ernst nehmen. Ihr trotzdem immer ihr das Gefühl der Verbundenheit geben, egal wie aggro sie ist.
* Ich hab den Vorteil, dass Ute eh immer den Kontakt zu uns wollen wird, egal was ist. Weil sie uns viel mehr braucht, wie wir sie. Sie hält beim Michi auch sehr viel aus…
* h
* h
* sehr interessant und erfreulich, was Sarah dazu gerade nach Stimfple-Termin gesagt hat
* dass es bei ihr in der Familie ist wie in einem Regime. Und ich bin der Einzige, der sich getraut hat, nicht seine Seels zu verkaufen (oder so ähnlich)
* und als Preis wurde ich von der Familie ausgeschlossen (I: also nur von Mich. Laut Ute bin ich herzlich willkommen…)
* sie versteht auch mein Beispiel mit dem Mienenfeld
* mit der Situation an Weihnachten kommt sie noch nicht klar. Sie ist da sehr verwirrt. Sie will das jetzt mit Stimpfle nach und nach aufarbeiten
* und wenn ich es nicht schaffe einen Weg zu finden, dann kann ich auch zu Stimpfle
* => freut mich sehr, dass es bei Sarah in diese Richtung geht. Dafür müssen wir uns wirklich Zeit nehmen, um da im Umgang mit ihrer Familie einen nachhaltigen Weg zu finden.
* Weiterhin warme Beziehungen aktiv stärken
* Weiterhin Sarah möglichst stärken
* Wirklich viel Zeit dann nach meiner Vertragsunterschreibung nehmen, damit Sarah und ich da gemeinsam einen guten Weg finden
* Wenn Sarah das aufarbeitet, hier wertvolle Erkenntnisse gewinnt, dann steckt da auch wieder ganz großes Potential dahinter, dass sie noch sicherer, lockerer, zufriedener, fröhlicher, leidenschaftlicher wird im Leben
* Da ist halt jetzt viel aufgerissen, viel zum Vorschein gekommen. Und jetzt müssen wir das halt beide in Ruhe verarbeiten, und die richtigen Schlüsse daraus ziehen
* Noch eine geniale Erkenntnis
* Ist bei denen wie in einem Regime, bei Michi, Madeleine und Ute
* Alles was du sagt, alles was ma macht, jede Bewegung wird genauestens analysiert
* Und dann wird da so lange rum interpretiert, bis man irgendeinen Grund findet, warum man auf einen sauer sein kann. Also auf Sarah oder mich.
* Ich denk die haben viel Hass in sich. Und das ist der weg, wie sie den Artikulieren… wie sie den dann raus lassen können.
* Egal was man macht, egal wie sehr man sich anstrengt, die finden immer was.
* Dann kommts zu so absurde Situationen
* wie nach unserer Hocheit: Krankheit, fix und fertig … und dann war Ute stinksauer, hat Tobsuchtsanfall bekommen, weil wir nicht um 10 bei der Wirtschaft waren… obwohl das so gar nicht wirklich vereinbart war…
* Oder der Michi war sauer auf mich, weil ich an Weihnachten in Gottesdienst gegangen bin. Hat er als Respektlosigkeit gegenüber seiner Familie interpretiert!
* Der Rudi war der Einzige in der Familie, der diese Schwachsinnigkeit erkannt hat. Er hat das dann gesagt, und dann ist er übelst beleidigt worden…
* Ich habs an Weihnachten mit keinem Böse gemeint. Überhaupt nicht. Hab mir größte Mühe gegeben. Aber es ging mir schlecht, hab mich sehr unwohl gefühlt. Und das wurde dann total missinterpretiert und dass ich respektlos gegenüber der Familie gewesen wäre…
* So hab ich es früher bei Familientreffs ständig in Bezug auf Sarah beobachtet. Ich denke, dass das ein großen Anteil hat, dass Sarah ein so tief verunsicherter Mensch ist…
* h
* h

# 240605 nach Gespräch Sarah

* Neue Infos von Sarah
* Meine Situation vor Weihnachten
* Sarah ging es nach der Nachtschicht, nach der München-Zeit, mal wieder sehr schlecht. Was mich sehr belastet hat.
* Dann war ich sehr unter Druck mit der Masterarbeit
* Ute war schon beim Treffen am Herbst seltsam mir gegenüber, da lag was in der Luft
* Und dann hab ich sehr gespürt, dass ich jetzt in einer Wohnung wohne, in der ich nicht wirklich willkommen bin…
* Sarah hat mir nochmal ausführlich erklärt, wie bei ihrer Familie mein Verhalten vor Weihnachten wohl rübergekommen ist
* Sarah meinte, dass wir ja vor Weihnachten darüber gesprochen haben, dass ich nicht mehr aktiv versuche Gespräche aufzubauen. Sie hat aber nicht gedacht, dass ich dann so sehr reagiere. Also sie fand mein Verhalten wohl auch schlecht auf der einen Seite, hat aber vollstes Verständnis für mich auf der anderen Seite. Ich glaube sie ist da selber im Zwiespalt.
* Ich habe im Herbst, auch vor Weihnachten und auch an Weihnachten mit den anderen auch freundlich gesprochen. Aber irgendwie nimmt das Sarah nicht so war… sie sah da mein Verhalten trotz allem kritisch. War da hin- und hergerissen.
* Ich hab nicht beim Tisch abräumen geholfen
* Ute hat anscheinend versucht, mit mir vor Weihnachten am Abendessen ein Gespräch aufzubauen. Aber da hat man dann am Tisch sehr gemerkt, dass ich „schlecht drauf“ war…
* Die haben sich ja zur Hochzeit so viel Mühe gegeben. Und ich bin jetzt bei denen so schlecht drauf.
* Ich war einfach nur unten, bin dabei gehockt, und war schlecht drauf. Das haben Ute und Maria wohl als unhöflich, unverschämt empfunden…
* Und das ist wohl bei den Breisingers ein no go. Da muss man sich immer zam reisen…
* I: dem muss ich entgegnen
* Ich hatte gute Gründe, warum ich bedrückt war
* Dass man an ein paar Tagen mal nicht so gut drauf ist, ist echt überhaupt nicht schlimm!
* Das zeigt auch mal wieder, dass diese Leute überhaupt kein Verständnis für ihre Mitmenschen haben…
* Die hätten nur einmal fragen müssen, wie es uns geht. Dann hätten sie verstanden, warum ich diesmal kein Sonnenschein bin angesichts Sarahs leiden und der Masterarbeit. Aber es interessiert ja keinen, wie es mir geht… darum können die das gar nicht wissen. Stattdessen ist man dann vollkommen zu unrecht sauer auf mich…
* Ein eindrucksvolles Beispiel für mich, warum Ute so eine katastrophale Ehe hat, und warum der Fabi die Maria nicht heiraten wollte…
* Bei den Breisingers daheim ist es unerträglich!!! Ich will da nie wieder hin!!!
* Bis zur Hass-Nachricht damals von der Ute war Ute doch auch auf mich verärgert
* I: dann hab ich das damals doch auch richtig aufgefasst…
* Sie hat damals zur Sarah gesagt „wir haben hier eine lustige Zeit, und ihr sitzt einfach nur gelangweilt da…“ (so irgendwie)
* I: und das ärgert mich sehr, dass das Ute damals noch so gesehen hat, obwohl ich nach Weihnachten ihr so offen und ehrlich gesagt habe, was los war…
* Sarah vermutet, dass Ute und Maria denken, dass mein Verhalten vor und an Weihnachten unhöflich war. Unsozial, unverschämt.
* Das würden sie mir natürlich nie sagen, nie anmerken lassen.
* Aber Sarah kennt das System in ihrer Familie, die Regeln.
* Trotzdem hat Sarah auch ergänzt, dass ihre Eltern ein sehr gutes Bild von mir haben
* Sarah ist auch aufgefallen, dass sobald der Michi da ist, dann z.B. die Ute auch kaum mehr mit ihr geredet hat. Sondern dass dann nur noch der Michi im Mittelpunkt ist, und sich alles um ihn dreht.
* Sarah denkt, dass Ute und Maria den Michi total lustig finden.
* Sarah belastet es, dass sich das Verhältnis zwischen ihr und Maria so verschlechtert hat
* Wie es mir damit geht
* Ich fühl mich jetzt bei den Breisingers noch unwohler als zuvor
* In meinen Augen hab ich überhaupt nichts schlimmes gemacht. Und trotzdem war man auf mich verärgert.
* Ich finde es deshalb so krass, weil ich mir so viel Mühe gegeben hab:
* Beim Besuch im Herbst Versuch Aktion zu starten. Was ich rum gedacht und mir Mühe gegeben hab mit Maria dass das in der Wohnung klappt.
* Wie intensiv ich mich auf Weihnachten vorbereitet habe. Wie viele Stunden ich dafür Gefühlsübung, Selbstreflexion betrieben hab und gebetet hab.
* Was ich mir auch die Tage vor Weihnachten Mühe gegeben hab. Bin zu denen runter. Hab freundliche Gespräche mit Ute und Maria gesucht. Auch nachdem ich mal beim Frühstück schlecht drauf war, hab ich freundliche Gespräche mit denen gesucht
* Sogar nach Weihnachten hab ich mit denen offen und ehrlich gesprochen. War freundlich, nett. War für mich auch schwierig.
* Ich hab mir in den letzten 6 Jahren so viel Mühe gegeben um einen guten Kontakt mit Ute, Maria und auch Michael. Und dann so ein Schwachsinn!
* => mich ärgert es so sehr! Ich hab mir mit Ute, Maria so viel Mühe gegeben. Und trotzdem ist es gegen mich gegangen. Ich hab das Gefühl – egal was ich mach, ich kann nicht die Regel und Erwartungen im Hause Breisinger erfüllen… Das ist unmöglich! Das schaff ich nicht.
* Ich fühle mich da wie in einem Gefängnis, wie in einem Regime. Und wenn man nicht alle Regeln des Regimes weiß, oder nicht strickt befolgt, dann geht es gegen einen! Deshalb muss man immer Angst haben, dass man unwissentlich irgendwas falsch macht. Das macht mich kaputt!
* Ich kann mir nicht vorstellen, wie das dann mal zukünftig mit Besuch klappen soll… das ist eine Zwickmühle
* Sarah will ich nicht alleine hinfahren lassen, will bei ihr sein
* Wohnung ist sicher
* Wenn ich dann am Abend bei denen zum Abendessen bin, und der Michi vorbei kommen würde, dann hätte ich da einen guten Weg, wie ich damit umgehen würde. Oder wenn wir auf Hochzeit, Beerdigung wären
* Aber jetzt ist mein Problem, dass ich bei Ute, Maria keinen Rückhalt spüre. Stattdessen habe ich Angst, dass ich wieder irgendeine Breisinger-Regel nicht einhalte. Mal nicht so gesprächig bin, oder mich an Hochzeit nicht zu denen setzte. Oder ich dann bei denen daheim halt jetzt nicht der Sonnenschein bin, sondern zurückhaltender agiere. Und dass mir das dann wieder negativ ausgelegt wird
* Mit Michi würde ich noch klarkommen. Aber wenn dann der Rest der Familie auch noch gegen mich arbeitet, wie soll ich das dann meistern?
* Mir ist im Grunde egal, was die von mir denken. Was der Michi sonst noch für Aktionen liefert.
* Aber ich habe Angst, dass dann beim nächsten Besuch irgendwas anderes ist, wo man dann auf mich sauer ist, und es dann noch schlechter wird, oder ein neues Konfliktthema entsteht. Das dann letztendlich Sarah und unsere Beziehung noch mehr belastet. Das will ich überhaupt nicht
* Auch Sarah hat sich da anfangs schwergetan, die Situation realistisch zu sehen. Auch gestern hat sie sich erst daran aufgehangen, was ja der Michi gesagt hat, was ja dann die Maria gesagt haben könnte… Ich befürchte, dass wir dann das nächste Thema haben, dass wieder unsere Ehe belastet… Sarah ist halt auch labiler… sie ist in diesem „oh Gott, ich darf ja nichts falsch machen“ Modus…
* Ich hab da vor ein paar Monaten doch recht gehabt in meiner Vermutung gegenüber Sarah, dass es nach Weihnachten auch klar gegen mich ging. Dass Ute, Maria wohl auch eine Teilschuld bei mir gesehen haben. Was völliger Schwachsinn ist und mich ärgert, was einfach nur noch pure Ungerechtigkeit ist! Sarah hat mir das dann damals ausgeredet.
* Sie meinte, dass sie das nur kurz so gesehen haben, dass es gegen mich ging. Und dann nach der Hass-Nachricht das dann alles eingesehen haben. Aber das stimmt nicht. Maria hat gar nichts eingesehen, darum redet sich nichts. Ute ist – anders wie von Sarah gesagt – 0 zurück gerudert bezüglich meines Verhaltens. Dazu war gar nichts entkräftendes in ihrer Mail.
* Das war für mich an Weihnachten sehr schwierig, ich hab da an Weihnachten gelitten. Für mich war das an Weihnachten mega unangenehm, das war für mich sehr schwierig! Ich könnte eine Masterarbeit schreiben darüber, was man da an Weihnachten oder danach alles hätt konstruktiv machen können! Bisher gab es 0 Verständnis dafür von Ute und Maria für mich. Stattdessen hat man mir auch noch eine Mitschuld gegeben. Und das finde ich furchtbar!
* Ich hab nach Weihnachten beiden in aller Ausführlichkeit erklärt, dass ich mich unwohl gefühlt habe. Dass ich mich von Michi abgelehnt fühle. Und auf mein Anliegen, auf das, was mir so wichtig war denen zu sagen, was ich denen offenbart hab. Darauf ist man überhaupt nicht eingegangen! Nicht in der Mail von Ute, in keinem der Telefonate mit Ute, nichts von Maria… Auch nicht, als ich es im Telefonat nochmal erwähnte hatte. Da komme ich mich überhaupt nicht ernst genommen und nicht verstanden vor! Da denk ich mir denen ist scheißegal, wie es mir geht! Meine Anliegen interessieren keinem!
* In ihrer Mail hat sie von „Jagdgewehr gegen Schnaken“, und „total überreagiert“ gesprochen. Das impliziert klar, dass sie von mir ein Fehlverhalten gesehen hat. Ein Teilschuld bei mir. Es ging nur um seine Hass-Nachricht, aber 0 um meine schwierige Situation mit denen…
* Das war schon gut und schön, was in der Mail gestanden ist. Aber in der Mail, in allen Gesprächen mit Ute, oder Sarah mit Ute: keinerlei Verständnis dafür, warum ich mich nicht wohl gefühlt habe… Stattdessen wurde ich da als das Problem wahrgenommen, es ist ganz klar gegen mich gegangen. Ich hab überhaupt nichts schlimmes oder unfreundliches gemacht oder gesagt. Mir ging es einfach nur schlecht, wegen der Belastung nach Sarahs Nachtschicht, wegen dem hohen Druck von der Masterarbeit, weil keiner sich mit mir unterhalten will, ich mich wie Luft fühle, weil ich ganz starke Ablehnung spüre, weil ich mich nicht respektiert gefühlt hab, weil ich nicht so sein kann, wie ich bin, weil die Stimmung total angespannt und stressig und laut ist… das hat man bis heute trotz mehrerer klarer Hinweise und mehr als genug Bedenkzeit noch nicht ansatzweise erkannt, bisher kein Verständnis für mich! Einzige Erkenntnis bei denen: „Michi hat überreagiert“. Und mir gibt man dann auch noch mit Schuld an dem ganzen!
* Das ist wie ein Schlag ins Gesicht. Da fühlt man sich wie in einem Regime!
* nach den Infos von Sarah gestern ist klar, dass ich das doch damals richtig erkannt habe. Ute und Maria haben damals und vllt. auch noch heute eine Teilschuld an der Situation bei mir gesehen. Aber das ist völliger Schrott. Ich hab überhaupt nichts schlimmes gemacht!
* Das hab ich danach gespürt. Auch schon im Herbst. Das muss ich ernst nehmen. Aufs Bauchgefühl hören, das ist essentiell wichtig. Und das Bauchgefühl ist bezüglich Ute und Maria ganz ganz schlecht!
* Die haben sich halt zam gerissen und geschauspielert, dass ich das nicht merke. Aber ich hab es klar gespürt.
* Ute hat im Telefonat und im Brief nur das mit dem Michi angesprochen, dass das ja unmöglich war. Verständnis für meine Situation, Verständnis für mich mit der Fehl-Spekulation von Madeleine… hat komplett gefehlt. In die Richtung hat sie garn nichts gesagt. Als ich das mit Michi Vergangenheit Ablehnung erwähnte, hat sie mich nicht ernst genommen. Stattdessen meinte sie mit Kanonen auf Spatzen schießen. Das impliziert klar, dass sie bei mir Mitschuld sah!
* Entsprechend muss ich auch konsequent reagieren! Das hätte ich auch so in meiner Vergangenheit machen müssen, siehe Fürnroher, Helm, Vargas, Nieselberger. Ich hab mit meinem Kopf meinen Bauch bevormundet, und hab dann komplett destruktiv reagiert.
* Diesmal höre ich auf mein Bauchgefühl, nehme das wahr, und reagiere sehr konsequent mit aller Härte!
* h
* Gedanke – Plan Papa umsetzten
* Das entscheidende Problem ist: ich könnte zu denen heim. Dann könnte Michi kommen. Die Konfrontation mit Michi wär mir wurscht, wäre zwar nicht leicht, aber das würde ich gut meistern. Das Problem ist, dass ich mich auf Ute und Maria nicht verlassen kann und es mir gut vorstellen kann, dass es dann von deren Seite wieder gegen mich geht. Und das wäre dann too much! Und nach der Erfahrung seit letztem Herbst – wo es klar gegen mich ging – kann ich mir das gut vorstellen, dass es dann zu der Situation kommt, dass ich und Sarah alleine dastehen, und es wieder gegen uns geht… Ich kann in kein Duell gehen, wenn ich weiß, dass fast alle gegen mich sind!
* Ich bin doch nicht so blöd, und setzte mich so einer eh schon schwierigen Situation aus, und dann noch einem Risiko aus, wo es dann nur zur Belastung für Sarah und mich wird. Da bin ich doch blöd, wenn ich unter den Umständen zu denen heim fahre!
* Eigentlich könnte mir ihre Familie ja egal sein.
* Aber da ist eine Zwickmühle. Ich will Sarah nicht alleine lassen, wenn sie mal wieder nach Diessen fährt und daheim ist. Ich will das mit ihr durchstehen.
* Jetzt wird doch wieder die Idee von Papa eine Option, dass ich nicht zu denen ins Haus gehe, und wir die dann einladen. Jörg meinte zwar, dass das übertrieben wäre. Aber ich hab Jörg auch nicht das gesagt, dass es nach Weihnachten auch klar gegen mich ging. Die Info hatte er nicht.
* Oder wir haben eine Beerdigung, Hochzeit, und ich bin gut drauf, und setz mich dann nicht zu denen.
* Das Breisinger-Regime ist ein kaputtes System. Es ist klar gegen mich gegangen. Ich setzte mich diesem System nicht aus, halte den Kontakt möglichst dünn, bin nett und freundlich, und scheiß drauf, was die von mir denken! Ich lebe frei, so wie ich bin! Auch bei jeder Veranstaltung.
* Jetzt stelle ich mir vor: ich zieh das durch wie mit Papa besprochen. Dann seh ich den Hacken, dass das Ute, Maria und vllt. auch Rudi dann gegen mich auslegen würden. Dann gar nicht zu uns kommen, zum Treffen, oder schon kommen, aber dann halt angefressen sind.
* Wenn sie damit nicht klarkommen, dann wirklich angefressen sind, dann ist das ein klares Zeichen, dass die ein schlechter Einfluss sind! Wenn die dafür kein Verständnis haben, das nicht akzeptieren können, dann ist es ohne sie deutlich besser!
* Ob die das dann verstehen oder nicht muss mir scheißegal sein! Nur so bin ich von denen frei!
* Dann könnte es Sarah belasten. Mir ist es ja wurscht, wenn mich Ute, Maria dann kacke finden würden. Ich habe da dann nur Angst, dass es Sarah belastet, und dass wir dann dadurch Schwierigkeiten in der Ehe bekommen… Sarah denkt halt auch nach diesen Regime-Regeln.
* => mit Sarah ganz klar offen und ehrlich über alles reden. Sodass sie mich versteht, dass wir zu 1000% abgestimmt sind. Das da nichts zwischen uns steht.
* => Sarah sehr unterstützen, vor allem in sozialer Hinsicht, dass sie besser mit den Belastungen aus ihrer Familie klar kommt.
* h
* Wichtig – daraus gelernt
* Empathisch sein, in mich rein hören, in Sarah rein hören und frühzeitig erkennen, wenn was in der Luft liegt
* Das hat mir auch heute wieder viel gebracht. Denn nach Sarahs Aussage im Zug hab ich erkannt, dass etwas nicht passt. Dann hab ich es nicht ignoriert, oder mich abgelenkt. Sondern hab es erkannt und nachgehackt.
* Das fand Sarah super.
* Es ging nicht nur durch Michael, sondern auch klar seitens Ute und Maria gegen mich! Und da ist eine Grenze überschritten! Ich hab mir immer größte Mühe mit ihnen gegeben. Ich war wirklich nett und freundlich. Und das man da, wo es mir einfach schlecht ging, so einen Strick draus dreht, dass die verärgert auf mich sind. Da ist eine Grenze überschritten, die harte Konsequenzen erfordert! Die Reaktion von Maria war sehr schwach! Ute hat sich zwar in aller Form entschuldigt, aber das hat sich alles nur auf Michaels Hass-Nachricht bezogen. Sie hat trotzdem ganz klar Fehlverhalten bei mir gesehen – nach wie vor.
* Ich muss da voll auf meinen Bauch hören
* Der knurrt da zurecht
* Da hab ich ein sehr schlechtes Bauchgefühl. Und mein Bauch war in der Vergangenheit ein hervorragender Wegweiser.
* Vor schwierigen Terminen bei Schaeffler, vor der Nieselberger-Geschichte, bei den Nieselberger-Homies; als es mit Sarah so schwierig war schon ganz früher Indikator; die Stimmung bei den Sornüllern; bei Konrad schon vor der Masterarbeit hatte ich ganz klar ein seltsames Bauchgefühl, dass ich mir dann leider ausgeredet hab; als bei Schaeffler das mit dem NB los gegangen ist beim Michael; bei den Problemen mit meinen Schwestern hab ich mich ganz klar daheim unwohl gefühlt; bei den Treffen mit Fürnrohr, Helm, Vargas und Co hätte ich nur auf meinen Bauch hören sollen, war ganz klar fühlbar!
* Wenn ich in der Vergangenheit mehr auf meinen Bauch, auf mein Unterbewusst sein gehört hätte, auf das, was ich unterbewusst wahrnehme, dann wäre mir sehr viel erspart geblieben!
* Und da merk ich. Da hab ich eben doch zurecht noch starke bedenken, falls ich mal wieder zu denen kommen sollte. Also auch nur zum Abendessen. Und dann der Michi auftaucht.
* Das Problem ist die ganze Familiendynamik:
* Der Michi an sich wäre mir egal. Der wäre nicht das Problem. Mit dem würde ich einen Umgang finden, wenn der auftauchen würde, und eskalieren sollte.
* Das Problem ist, dass er so Ute, Maria, Madeleine vereinnahmt hat, dass ich ja so schon nicht ins Breisinger-Regime passe, dass ich dann nicht nur den Michi gegen mich hab.
* Sondern dass ich auch kaum Unterstützung von den anderen erwarten kann. Ich könnte mir sogar gut vorstellen, dass es dann sogar wieder gegen mich geht… also z.B. ich bleib dann passiv, keine Reaktion. Und dass dann wieder irgendwas gegen mich ausgelegt wird…
* Es ist so schon echt sehr schwierig, mit dem Michi klarzukommen. Vor allem nachdem was war. Wenn ich dann aber oben drauf keine Rückendeckung von der Familie hab, sondern die dann auch noch wieder mich kritisch sehen, dann kann ich mir das nicht vorstellen, wie ich das meistern soll…. Wenn ich die dann auch noch gegen mich hab, dann kann ich solche Situationen nicht gut meistern.
* Weil dann mach ich oder sag ich irgendwas, trotz größter Bemühungen und größter Vorsicht, womit ich gegen irgendwelche Regeln des Breisinger-Regimes verstoße, die ich vorher nicht kannte, und dann bin ich bei denen wieder unten durch…
* Darum ist das nach wie vor ein Knackpunktthema…
* => wenn, dann die zu uns oder extern wo einladen, wo ich dann dabei bin. Fürs erste. Bei Besserung kann ich Situation ja verändern.
* Ich fühle mich bei den Breisingers überhaupt nicht wohl. Ich will überhaupt nicht bei denen sein. Egal was ich mach, egal wie sehr ich mich anstrenge. Es klappt nicht, und ich hab wenig Hoffnung, dass das in der Zukunft besser wird…
* Ich kann bei denen nichts gewinnen. Das ist die letzten Jahrzehnte bei denen furchtbar gelaufen, so viel furchtbares und schlimmes passiert. Da muss ich nur an Sarah denken. Das ist eine Katastrophenfamilie, da fehlt es an allen Ecken und Enden! Und ich bin da viel zu sehr reingezogen worden! Die haben ihre Streitigkeiten untereinander nie in den Griff bekommen. Ich will da meine wertvolle Lebenszeit nicht mehr verschwenden. Nach all meinen großen Bemühungen dann trotzdem noch so ein Vorfall… ich hab keinerlei Hoffnung! Da kommt dann eine halbe Entschuldigung alla „der Sohn ist an allem Schuld“… dieses Kasperletheater geht langfristig so weiter… Es hat sich nichts geändert. Niemand hat irgendeinen Fehler bei sich gesehen. Kein Funken Selbstkritik erkennbar. Stattdessen zeigt jeder auf den anderen. Ich bin bezüglich denen vollkommen machtlos. Ich kann die nicht ändern. Denen ihre Probleme sind so festgefahren, dass ich in den nächsten Jahren keine Besserung erwarten brauche. Da darf ich nicht naiv sein, sondern muss die Realität erkennen und konsequent handeln, den Schaden begrenzen.
* Ja, Ute und Rudi sind jetzt ganz nett und freundlich. Die haben auch ein schlechtes Bauchgefühl. Die wissen ganz genau, was auf dem Spiel steht. Und darum waren die jetzt besonders nett. Aber am Grundproblem hat sich gar nichts geändert. Würde trotzdem irgendwann dann wieder genauso weiter gehen… so ein ewiges hin und her mit viel Drama. Und da hab ich überhaupt keine Lust drauf.
* Ich muss auf meinen Bauch hören. Ich hab da jetzt so extrem viel drüber nachgedacht. Es gibt hier leider keine schöne Lösung mit den Breisingers! Das wird schwierig bleiben
* H
* Weiteres Vorgehen
* Dem ganzen mit dem Michi gar nicht so viel Aufmerksamkeit widmen. Denn genau das will er mit seinem Verhalten unbewusst erreichen. Das er im Mittelpunkt steht, und alles kontrollieren kann. Der hat irgendwas, ich denke Narzismus. Ich brauch das gar nicht so genau analysieren – nur Zeitverschwendung. Und darum stellt der ganz verrückte Theorien auf, spinnt rum, hat sich nicht unter Kontrolle… der hat da irgendwelche Probleme…
* Was mir klar deutlich geworden ist: das Problem liegt auch an Ute und Maria…
* Idee: Sobald ich einen Vertrag unterschrieben hab, noch ein paar Termine mitm Stimple vereinbaren
* Wenn Ute, Rudi zu Besuch kommen: ausblenden, was war. Nicht an Vergangenheit denken. Nicht von denen oder der Vergangenheit negativ beeinflussen. Stattdessen Fokus auf mich legen, wie ich sein will, wie ich bin. Positiverwartungen vorstellen. Und dann einfach mit positiver Vorerwartung freundlich, nett, herzlich sein. Der Ute das geben, wonach sie so dürstet.
* Sarah Maria: ich kann Sarah da nicht bewahren. Aber ich kann da sein, wenn es ihr deswegen schlecht geht und sie kräftig unterstützten.
* Und dann denke ich wird der Sarah das Ausmaß immer klarer werden. Und auch die Probleme in ihrer Familie, unter denen sie gelitten hat, ihr immer deutlicher werden.
* Aktuell nach diesen neuen klaren Infos, dass es von Maria und Ute auch klar gegen mich ging, will ich gar nicht mehr mit zu ihrer Familie. Das leg ich auf Eis. Falls von denen jemand nachfragt oder drängt, dann sagen, dass wir wegen Sarahs Panikattacken, Kündigung, Jobsuche, Jobstart… beiderseits keine Kappa haben und das Thema erst für uns noch klären müssen…
* Schwarzwaldbesuch nur noch mit Wohnung und Einladung unsererseits
* Und Beerdigung, Hochzeit dafür sorgen, dass wir sicher nicht bei denen hocken, und drauf scheißen, was die dann über mich denken.
* Mit diesem Weg, mit dieser Lösung geht es mir gut. Das ist sehr interessant für mich. Denn da hab ich dann auch wirklich ein gutes Bauchgefühl.
* Auch da ist es wieder **essentiell wichtig**, dass wir **andere starke soziale Standbeine weiter aktiv aufbauen**
* Denn je schöner ich meine Kumpeltreffs hab, je schöner die Zeit in meiner Familie ist, in der Gemeinde, mit Freunden. Desto weniger wird Sarah ihre Familie brauchen, wird freier von ihr werden.
* Vor allem auch für Sarah ist es wichtig, dass sie klar vor Augen sieht, wie eine gesunde Gemeinschaft eigentlich tickt. Dann erkennt sie die Missstände in ihrer Familie viel besser.
* Sarah ist nicht so selber die aktive Beziehungs-Pflegerin, nicht so die, die die Leute anspricht. Sie ist halt eher schüchterner, zurückhaltender.
* Siehe Ziele-Datei
* Mal mit Mama, Jonas und Stimpfle darüber reden über weiteres vorgehen.
* Sarah möglichst gut unterstützen, ihr möglichst viel schenken, möglichst gute Rahmenbedingungen bieten.
* und am Ende das Wichtigste: Mit Sarah da ganz viel Zeit für das Thema nehmend Damit wir uns gegenseitig verstehen. Es ist **essentiell wichtig**, dass wir in Ruhe ein **gegenseitiges** **Verständnis** **schaffen**. Erst dann können wir einen langfristigen Umgang mit ihrer Familie finden, sodass es dann vor allem Sarah gut geht mit allem.
* Es ist essentiell wichtig, dass Sarah und ich da an einem Strang ziehen. Das ist die Base von allem.
* Denn ich glaube nicht an eine schöne Lösung mit den Breisingers. Ich finde keine. Dafür ist das alles vor, an und nach Weihnachten, und nach Michis Nachricht auch seitens Ute und Maria einfach zu grottenschlecht gelaufen! Da wurde klar Grenzen überschritten, die für mich nicht mehr hinnehmbar sind!
* Dabei kann auch Sarah viel über ihre Familie, und sich selbst lernen
* h
* weitere Gedanken
* das Thema ärgert mich glaub ich deshalb so sehr, weil ich mir über die Jahr viel Mühe gegeben hab.
* Ich war immer nett zu allen
* Hab mir viel Gedanken gemacht, viel Mühe gegeben mit ihnen.
* Hab Michael immer wieder wegen Aktivitäten gefragt: Angeln, Holz Machen, Gottestdienst, Ausflüge… Bin bei jeder Veranstaltung auf Michael zugegangen… Beim Angeln extra zu denen ins Auto gehockt.
* Wie oft hab ich nur in Gesprächen mit Michi und Madeleine meinen ganzen Stolz, meine Würde runter geschluckt, weil mal wieder so richtige Unverschämtheiten gekommen sind, oder er wieder scheiße zur Sarah war. War für mich enorm schwer da nicht einzuschreiten!
* Hab das mit dem Golf spielen zuletzt im Herbst initiiert… wo Rudi und Ute das WE komplett verplant haben, an dem wir gekommen sind, und dann keine Zeit für einen kleinen Ausflug hatten…
* Bin immer wieder auf Ute und Maria zugegangen. Hab mich sehr um einen guten Kontakt zu ihnen bemüht
* Hab mir auf den ganzen Familienfeiern so viel Mühe gegeben mich einzubringen. Egal ob deren Hochzeit, wo ich gut drauf war, mit den Leuten allen gesprochen hab…
* Hab so viel eingesteckt und geschluckt.
* Auch wenn die Stimmung bei den Breisingers daheim noch so schlecht war. Wir sind in Schwarzwald gefahren. Viele Male
* und das ganze mal ganz unabhängig vom Michael. Da hab ich so viel Zeit und Energie reingesteckt. War für mich immer schwierig bei denen daheim meinen Weg zu finden. Weil man sich kaum unterhalten will, weil kein gegenseitiges Interesse herrscht, weil Ute und Rudi immer mal wieder sehr schlecht drauf waren, weil Maria mir ganz klar das Gefühl gegeben hat, dass ich unerwünscht bin…
* und bei der ganzen Zeit und Energie ist nichts, wirklich gar nichts dabei für mich raus gekommen. Stattdessen hab ich dann meistens nach dem Schwarzwald noch ein paar Tage gebraucht, um mich zu erholen. Und Sarah ging es auch meistens schlecht!
* und dann, nach all meinen Bemühungen, nach der vielen Zeit und Energie. Dann kommt sowas wie an Weihnachten. Wo ich mal phasenweise reserviert war. Wo ich halt mal nicht mehr wie ein Depp ständig die Leute angesprochen hab und versucht hab Gespräche aufzubauen, weil ich mir dann irgendwann blöd vorkomme.
* Und dann geht das dann gleich in so eine Richtung, dass Ute und Maria trotz meiner offenen ehrlichen Erklärung nach Weihnachten bis heute 0 Verständnis für mein „ach so schlimmes“ Verhalten an Weihnachten haben… und das, wo ich wirklich nichts schlimmes gemacht hab, es mir einfach schlecht ging aus sehr guten Gründen.
* Auch 3 Wochen nach Weihnachten, vor Michis Nachricht, war Ute noch sauer auf mich.
* In Utes Mail und im Telefonat kam 0 Verständnis für mich. Nur: das vom Michi war schlimm, falsch, tut mir Leid…
* Mich ärgert es so sehr, dass meine ganzen großen Bemühungen so wenig geschätzt wurden.
* Da reis ich mich so viele Male so zam, gebe mir so viel Mühe. War immer freundlich, hab keiner Fliege was getan. Ich hab mir noch nie in meinem Leben mit anderen Menschen so viel Mühe gegeben, wirklich noch nie! War ein riesen Aufwand für mich! Und dann heißt es auch noch völlig zu Unrecht „wie blöd/respektlos/unverschämt benimmt sich der nur“
* Es ist von Ute und Maria für mich wie ein Schlag ins Gesicht! Es ärgert mich tierisch, eine riesige Ungerechtigkeit innerhalb Sarahs engstem Familienkreis…
* Ich lass mich doch nicht verarschen!
* h
* Umgang damit:
* wichtig ist erst mal im nächsten Schritt, mit Sarah darüber zu reden, dass sie mich versteht…
* Idee: nachdem ich mit Sarah mal in Ruhe darüber gesprochen habe der Ute in einem Videotelefonat das mal ganz offen und ehrlich sagen. Dann weiß sie zumindest, was bei mir Sache ist. Und warum ich verärgert auf sie und Maria bin.
* Bessere Idee: nachdem ich das selber mal emotional zugelassen habe, mit Sarah darüber gesprochen habe.
* Dann erst mal für mich das emotional verarbeiten, dass ich versuch Ute mit ihren ganzen Problemen zu sehen. Ute ist eine ältere Frau mit vielen persönlichen Problemen
* Dann mal der Ute in einem Telefonat das in Ruhe und sachlich sagen. Auf eine herzliche, ehrliche, wertschätzende Art und Weise. Ohne Vorwürfe. Ganz sachlich. Dass sie einfach mal weiß, wie meine Gedanken dazu sind. Und darauf kann ich dann eventuell aufsetzten und erklären, warum ich nicht in denen ihr Haus gehe…
* Oder vielleicht der Ute das ganze aus meiner Sicht schildern, ohne dass es negativ gegen sie geht…
* Und genau hier kommt noch ein weiterer Knackpunkt an der ganzen Geschichte: mit Ute kann man nicht reden! Das weiß Sarah aus jahrelanger Erfahrung. Sonst riskiert man, dass ein Vulkan ausbricht… da schließt sich dann der Kreis… => nicht mehr in deren Haus…
* h
* h

# 240528 nach Telefonat Papa

* Nichts der Ute sagen mit Polizei oder Pfefferspray
* Das ist ein bisschen zu viel. Nicht mit sowas kommen.
* Sonst könnte es sein, dass Ute und Co das irgendwie in den falschen Hals kriegen. Oder der Michi davon Wind bekommt.
* Einfach mit solchen Sachen gar nicht im Vorfeld schon kommen. Sonst könnten die noch was gegen mich dann haben
* Sonst könnte es dadurch wieder weiter schlimmer werden
* Die Sarah da nicht alleine lasse
* Sie ist meine Frau
* Sie sagt zwar, dass ich nie mehr mitmuss.
* Aber es ist ja trotzdem dann für sie blöd, wenn sie alleine fahren müsste...
* Als letztes geht es ihr dann schlecht, und dann muss sie in schlechtem Zustand den langen Weg heim fahren…
* Darum mit ihr mitkommen.
* Papa würde mit so Leuten wie Michi gar nichts zu tun haben wollen
* Wenn ihn jemand drohen würde, so einen Hass hätte
* Dann würde keinen Draht mehr haben wollen. So Leute sind für ihn dann Fremde
* Papa meint, dass ich gar nicht mehr zu denen ins Haus soll
* Gar nicht erst ein Risiko eingehen, dass es so weit kommen könnte
* Das ist ihr Sohn. Die halten zu ihrem Sohn.
* Am Ende ist dann wirklich irgendein Vorfall, und dann geht es noch seitens der Familie gegen mich. Ist ja schon jetzt so, dass gar kein Rückhalt von Maria gekommen ist.
* Die können wahrscheinlich selber nicht mehr richtig denken. Rudi ist Alkoholiker, Maria ist depressiv (und einfach kalt und gleichgültig) und Ute hat auch viele persönliche Probleme. Also brauch ich von denen nichts erwarten.
* Ich will doch da eh nicht hin.
* Die dann zu uns in die gemietete Wohnung einladen. Sarah kann ja dann vorbeifahren. Und wenn die nicht kommen, dann kommen sie halt nicht.
* I: so könnte man ja mal wieder starten. Davor sie halt herzlich zu uns nach Eichstätt einladen.
* Gar nicht so viel sagen
* Schon sagen, dass ich die gerne mag. Dass überhaupt nichts zwischen mir und ihnen steht. Tolle Menschen…
* Aber Michi hat sich nicht unter Kontrolle, der hat wie die Nachricht gezeigt hat einen tiefen Hass gegen mich. Und er hat in der Familie das sagen, und kann machen, was er will. Und kann in dem Haus keiner vorm Michi schützen.
* Ich will Abstand zu dem
* Ich will nicht das Risiko eingehen, dass der dann wenn ich bei denen bin auch kommt, und das ganze Thema noch weiter eskaliert. Ich will alles tun um zu vermeiden, dass die Situation noch schlimmer wird.
* Und dann das erklären mit der Wohnung. Und dass ich mich sehr freuen würde, wenn wir dann zusammen zum Rauschbad gehen. Sie sind dann herzlich zu uns zum Essen (zB Samstagabend) eingeladen.
* Das dann einfach sagen. Dann hinfahren. Und wenn sie dann nicht zu uns kommen, dann sind sie ja diejenigen, die der Einladung nicht folgen.
* Darüber im Vorfeld schon im klaren sein, dass sie halt evtl. dann nicht kommen.
* Wie sich das in Zukunft weiterentwickelt, kann man nicht vorhersagen. Einfach mal abwarten und schauen
* Ich soll mir da nicht so viel Gedanken machen
* Ich brauch die nicht.
* Einfach erst mal nicht mehr zu denen heim. Dann kann nichts passieren. Basta
* Ich soll mich auf das konzentrieren, was mich weiter bringt.
* H

Eigene Gedanken

* Maria hat mit Sarah nie über das Thema reden wollen
* Maria hat Sarah nicht kontaktiert, als sie die Panikattacken bekommen hat, oder als sie gekündigt hat.
* => das wirft ein sehr schlechtes Bild auf sie. Sie könnte auf uns, auf mich sauer sein wegen der Situation an Weihnachten. Sie könnte Angst vor Michi oder Einsamkeit haben. Sie könnte so depressiv sein. Oder sie ist einfach so gleichgültig….
* Auf alle Fälle diesen Vorfall jetzt voll nutzen, dass wir zumindest nicht mehr in diesem Haus übernachten müssen
* Das Thema hat mir schon so extrem viel Zeit gekostet. Jetzt wirklich zum Abschluss kommen, und dabei einen Weg mit Sarah finden, dass uns das möglichst keine Zeit und Nerven mehr kosten wird.
* Weitere Schritte
* Bei Gelegenheit Sarah Einladung Ute, Rudi besprechen. Fragen. Herzlich willkommen heißen.
* Mal nochmal das vom Stimpfle in Ruhe lesen
* Mit Mama über das Thema reden
* Überlegen, wann mit Sarah ansprechen und wie
* Davor oder danach noch mit weiterer Person. Entweder Judith oder Jonas. Erst mal mit Jonas
* Dann mal mit Sarah darüber in Ruhe sprechen. Wie sie das sieht. Wie wir da zukünftig vorgehen werden. Einen gemeinsamen Weg finden.
* Langfristig dann noch bestmögliches Vorgehen für anstehende Beerdigung und Hochzeiten finden.
* h
* h

Gespräch Jörg

* Narzissen wollen, dass man über sie denkt
* Maria scheint sehr Dependance zu sein
* Beispiel narzist von seiner Patientin
* Meine Gedanken mit Gewalt sind voll übertrieben. Genau das will der.
* Nicht so weit denken, ist Schwachsinn
* Wenn es wirklich zur Gewalt kommt. Dann ergibt sich wieder eine neue Situation. Dann hätte ich gute Gründe um nicht mehr zu denen ins Haus zu müssen.
* Er meinte ich soll schon ins Haus. Nicht übertreiben. Sonst ist es ja dann von mir auch eine Aktion
* Der Königsweg wäre:
  + Ich fahr voll geladen mit Sicherheit, Herdenmacht, locker, sehr selbstbewusst, stabil lässig wie ein Stephen Woltering nach Diessen. Komm dann nachmittag, oder abend mal vorbei. Von dann eher zurück haltend. Aber freundlich
  + Am wichtigsten: So krass voll sein mit Zuversicht, Herdenmacht, Lockerheit… dass das auf Sarah abfärbt und sie sich fühlt wie mit einem Bodyguard, mit dem ihr nichts passieren kann.
  + Wenn dann der Fieber Michl kommen sollte, dann sag ich nett hallo. Mache so weiter wie Davor.
  + Mit positiven Erwartungen in die Situation gehen.
  + Und geh dann nach vorheriger Absprache mit Sarah nach 10-15 Minuten unter einem Vorwand.
  + Die beste Reaktion auf Michis Narzismus ist gar keine Reaktion. Demonstrativ Gelassenheit
  + Auf jede seiner Provokationen wird locker reagiert. Wenn er mich anspuckt: „für solche Fälle hab ich Gott so dank immer ein Taschentuch dabei“
  + Wenn ich auf seine ganzen narzisstischen nicht eingehe, dann nehme ich ihm sein schärfsten Schwert. Dann ist er machtlos.
  + Falls er wirklich handgreiflich werden sollte in erster Linie Sarah schützen. Ganz klar Ansage mit Polizistin machen. Wenn er dann angreift, erst Sarah beschützen, dann ihn versuchen zurück zu halten.
  + Wenn dann ein paar Schläge kommen, dann wäre es sehr gut für mich. Dann mit Pfefferspray einsprühen, evtl ein paar mitgeben, Polizei anrufen. Dann muss ich nie wieder in deren Haus, Michi bekommt ordentlich Ärger, er spürt dass ich knallhart sein kann, und langfristig würde er dann vor der gesamten Verwandtschaft sehr schlecht da stehen.
  + Falls er wirklich gewalttätig werden sollte, dann wäre das nur gut für mich und nur schlecht für ihn.
* Geile Vorstellung
  + Bei Beerdigung, Leichenschmaus, Hochzeit, Kommunion etc. Halt nur hingehen, wenn Michi und Co in der Minderheit sind
  + Im Vorfeld Lösung für sitz Platz Thema finden. Evtl Theresa einweihen
  + Dann demonstrativ Lockerheit, Gelassenheit. Wie die Mama sein. So wie wenn der gar nicht da wäre. Mal am Anfang hallo zu dem Fremden sagen. Das wars
  + Fokus auf schöne Gespräche mit Sarah, Ute, Dotte, Maria, Raphael, Philipp, Maria, Christian richten.
  + Wenn er sich da aufführt vor der Verwandtschaft, dann wäre das sehr schlecht für ihn ☺

# 240513 Gedanken

Zwei Themen gibt es noch, für die ich noch keinen guten Weg sehe

Vorher noch zum Thema Erbe

* Lieber hab ich mal ein erfülltes Leben, als dann mal was von Breisingers zu erben. Wir machen einfach das Beste für uns draus. Und wenn wir dann mal wirklich nichts oder ungerecht erben sollten, dann ist es mir scheiß egal! Dann weiß ich zumindest, dass wir das Beste versucht haben

Thema Hochzeit => gelöst

* Wenn mal wirklich wer heiratet
* Als wenn Corinna oder Melli heiraten, dann wäre es einfacher nicht hinzugehen. Kaum Kontakt. Webers sind nicht da… Da dann eher nicht hingehen. Dann mit Familienkonflikt begründen. Ist eh nie Kontakt da, gibt nichts zu verlieren
* Bei den Webers wird’s dann schwierig. Wir müssten dann der Maria und Anne sagen, dass sie uns nicht zu Breisingers setzten dürfen. Und am liebsten zu ihnen. Aber wie begründen wir das dann? Kann gut sein, dass nächstes, übernächstes Jahr eine Hochzeit stattfinden könnte…
* Wenn wir nichts sagen, dann hocken die uns zum Michi an Tisch. Also müssen wir was sagen
* Wenn wir was sagen, dann so begründen, dass wir damit am Sprengstoff möglichst nicht zündeln. Einfach anrufen und sagen, wie die das von der Sitzordnung machen müssten. Einfach möglichst weg von Breisinger-Tisch. Sodass mind. Ein Tisch noch dazwischen ist.
* Begründung mit möglichst wenigen Infos:
* Gab leider einen unschönen Konflikt zwischen mir und einem Familienmitglied von Sarah.
* Und um schlechte Stimmung an Hochzeit zu vermeiden, oder dass der Konflikt schlimmer wird, wäre das die einzige Lösung.
* Wir würden euch sehr gerne mehr sagen, was war. Aber das würde den Konflikt nur verschlimmern, weil dann die Person böse auf uns wär. Und auf der anderen Seite wollen wir euch auch nicht möglichst nicht reinziehen.
* Und dann halt auch konkret fragen, was und wie das möglich wäre…
* Mehr nicht! Und wenn sich dann der Michi wirklich aufregen sollte, dann können wir über Ute ausrichten, was wir genau gesagt haben. Mehr nicht.
* Und wenn sich trotzdem wer aufregt, dann wissen wir immer, auch Sarah, dass wir es bestmöglich versucht haben. Es quasi dann halt unmöglich war das ohne Konflikt anzugehen.
* h
* h

Thema Pflege

* ja, da sehe ich das Risiko. Das da dann mal Sarah vor den Karren gespannt wird
* Dass es dann quasi heißt, dass sie ja Ärztin ist, und deshalb es ja am besten ist, wenn sie Bescheid weiß.
* Da müsste sie halt sofort intervenieren und dafür sorgen, dass es möglichst clever abläuft
* Das Thema wird noch ein paar Jahre dauern. Wahrscheinlich wird erst Rudi kränkeln, und dann später Ute. Und um Rudi könnte sich noch Ute voll kümmern…
* Kritisch würde es erst werden, wenn Ute mal krank wird, sich nicht mehr um sich kümmern kann, und Rudi gar nicht mehr zurechnungsfähig ist. Aber das wird frühestens in 10 Jahren der Fall sein. Und bis dahin wird sich noch so viel ändern
* Wenn Sarah die werden würde, die mit den Ärzten im Kontakt ist, mit denen telefoniert. Dann würde sie halt auch die Aufgaben bekommen… Die Termine.
* Und da müsste Sarah einen ganz harten strategischen Cut machen!
* Sie müsste dann ganz klar sagen: sie spricht mit den Ärzten, sie liest die Arztbriefe etc…
* Aber:
* Und das halt damit begründen, dass sie Kinder hat, sie keine Kappa frei hat etc… sich um Kinder kümmern muss, sehr gestresst ist…
* Das vereinbahren der Arzttermine, dass das Maria dann machen müsste
* Denn: sobald ein Termin vereinbart ist, dann wird es darum gehen, wer Ute hin fährt… Und das wird Sarah auf keinen Fall machen. Sonst ist ein Termin da, und dann würde das managen, wie Ute dort hinkommt, an Sarah hängen bleiben
* Sarah müsste vorpreschen: sie spricht mit den Ärzten, schaut sich die Befunde an. Regelt das Medizinische
* Aber Maria müsste dann die Termine vereinbaren.
* Dann muss Maria Ute zu den Arztterminen fahren.
* Immerhin darf Maria umsonst bei denen Wohnen. Wobei Gerechtigkeit ja eh nicht herrscht bei den Breisingers… aber rein moralisch müsste sie das dann schon in die Hand nehmen…
* Wichtig wär dann generell, dass sich Sarah dann erst mal möglichst raus hält, passiv bleibt
* So in der Art: wenn was ist, wenn fragen sind, dann könnte ihr mich gerne anrufen
* Maria ist viel näher dran. Ich hoffe, dass sie sich dann selbstständig drum kümmert. Und Sarah dann aus der Ferne die Supporterin bleibt
* Wenn Sarah sich erst mal clever raus hält, dann wird Maria automatisch aktiv werden. Hilfreich ist dabei, dass sie nicht die hellste ist…
* Und wenn Sarah dann mit Arzt telefoniert, dann immer schauen, dass Maria auch gleich mit dabei ist. Alles sofort mit Maria besprechen und abstimmen.
* Das wird sich Stück für Stück ergeben. Ute ist mir Maria im Haus, bzw. In der Nähe. Die sehen sich immer mal wieder. Die ist da viel näher dran
* Gleichzeitig wenn Sarah mit Ute telefoniert, dann muss sie halt aufpassen, dass sie doch dann clever raus hält
* So wird das dann automatisch ein Thema von Maria werden. Weil sie gleich vor Ort ist, gerade umsonst dort wohnt und ohne Kinder Zeit haben wird.
* Das wird sich nicht auf einen Schlag regeln, sondern wird ein Prozess. In diesem muss sich Sarah clever verhalten
* Im Worst Case läuft das dann halt alles über Sarah das Management. Und dann wird das halt Ute viel Geld kosten. Und dann holen wir aber wenn es wirklich so weit kommen sollte mit juristischer Beratung alles finanziell für uns raus. .
* Worst Case
* Und falls sie das wirklich nicht machen wollen sollte: Dann Krankenfahrten buchen. Knallhart. Und die Kosten gehen dann von Ute und Rudis vermögen ab. Dann müsste Sarah das halt am Telefon managen
* Bei den Breisingers ist ja eh auf keinen Verlass. Maria könnte psychisch noch sehr krank werden. Vereinsamen. Wird bei ihr ja auch immer schlimmer…
* Dann aber, falls es wirklich an Sarah hängen bleiben sollte. Der Ute dann auch deutlich klar machen, dass das sehr ungerecht ist. Das wird Ute dann auch sehen.
* Und somit dann hoffen, dass Sarah dann entweder finanziell eine Entschädigung bekommt, oder das Erbe entsprechend verschoben wird
* Wer mal wirklich bei der Pflege was macht wird Ute dann sehen. Falls Michi und Maria das mit Ute wirklich vergeigen sollten, oder sich zu sehr raus halten sollten, dann wird Ute das sehen. Dann könnten wir unseren Frust, die Ungerechtigkeit beklagen. Immer offen Ute in da Thema einbeziehen. Und dann bestünde eine gute Chance, dass Ute das Erbe dann doch noch entsprechend leitet. Die haben gutes Vermögen als Eltern. Dann müsste halt das für die Pflege her halten...
* Dazu ist es wichtig, dass der Draht zu Ute möglichst gut bleibt!
* Und dann halt alles aus der Ferne managen: Alle Fahrten zu den Ärzten mit Krankenfahrten machen. Dann einen Pflegedienst beauftragen, der dann vorbei kommt. Zur Not Ute ins Heim geben. Und das alles aus der Kasse von Ute.
* Halt dann sich juristisch alle Hebel in Bewegung setzen, dass das gerecht finanziell gewürdigt wird, wenn Maria das nicht hinbekommt…
* Halt wirklich aufpassen, dass für Sarah unsere Familie an erster Stelle bleibt und nicht vernachlässigt wird…
* Der Michi sieht uns als Feinde
  + Kann dann gut sein, dass er mal versuchen wird uns Erbe zu verhindern
  + Oder dass er Maria gegen Sarah aufwiegelt
  + Darum möglichst frei und stabil werden!
* Wenns ums Erbe geht, dann wird Ute die entscheidende Person sein
  + So wie ich der Maria wurscht bin, so is sie auch mir wurscht
  + Langfristig Halt zumindest im Rahmen der Möglichkeiten versuchen, noch einen guten Draht zu halten
  + Sie öfters mal herzlich einladen
  + Mal Gästezimmer im Haus
  + Einfach liebevoll sein. Sie zu uns holen.
  + Sie braucht uns viel mehr wie wir sie, vor allem emotional
  + Sie wird sich bei uns viel wohler fühlen als bei Michi oder der depressiven kalten Maria… da unsere Stärken voll ausnutzen
  + => generell mal mit diesem Mindset Ute begegnen. Die hock auf einem großen Topf Geld. Und wenn mal der Draht langfristig schön ist, dann werden wir eher was davon abbekommen. Aber auch im klaren sein, dass ich Ute wirklich nicht brauche… kein Druck, keine Abhängigkeit
* Mein Umgang
* Denen wie bei meinen anderen Mitmenschen versuchen zu geben, aber überhaupt nix erwarten
* Ute ist und bleibt Unsicherheits Faktor. Damit abfinden. Hat Familie nicht im Griff. Herrschaft Unrecht.
* Hab nichts mit Breisingers am Hut. Bin mit Sarah verheiratet
* Auf Sachebene Umgang damit finden, verinnerlichen. Im Herzen nur an Heimat, Herde fühlen.
* Ich bin 100% frei davon, was die von mir denken!
* Ich hab 0 mit denen am Hut. Und die Chance auf einen persönlichen Draht haben sie vergeigt. Nicht verdient. Selber Schuld.
* Damit abfinden. Es ist so. Im Breisingers- System fehlen: Verständnis, Empathie, Rückhalt, Gerechtigkeit, Gleichwertigkeit, Respekt, Anerkennung, grundlegende soziale Fähigkeiten, Wertschätzung.. so ist es. Die sind leider ein hoffnungsloser Fall! Ich kann da nichts ändern, da bin ich komplett machtlos.
* Sarah hat das aber voll. Nur Sarah ist mir wichtig.
* Dem Michi gar keinen Raum geben. Bei mir sein. Mein Leben leben. Die frei gewordene Energie in die warmen Beziehungen stecken, die Sarah gut tun :- ) Jeder Freundeskreis gibt uns 10 x mehr als der Kontakt mit den Breisingers...
* ich schulde ihrer Familie nichts, ich habe auch aus christlicher Sicht mit ihrer Familie nichts am Hut. Stattdessen liegt mein Augenmerk daraus für Sarah da zu sein und sie zu unterstützen. Der Rest was da bei denen passiert kann ich nicht beeinflussen, und muss mir auch egal sein.
* Der Typ kennt mich gar nicht. In all den Treffen hat sich der kein einziges Mal für mich interessiert. Es ging immer nur um ihn, und wie toll er ist… es war nie ein vertrauter Kontakt, es war nicht mal freundschaftlich. Sondern ich war bei den Treffen, hab das sehr schlechte miteinander ertragen, und hab mich dann nach ein paar Tage davon wieder erholt. Er ist für mich ein Fremder, mit dem ich für Sarah Zeit verbringen musste, und der nie zu einem Bekannten geworden ist.
* Sarah hat mich von Anfang an klar vorbereitet. Sie hat mir im Vorfeld klar gesagt, dass der Michi schwierig ist. Dass der in der Vergangenheit auch illegales getan hat und Drogen genommen hat. Auch die Ablehnung gegen meinen Glauben hab ich beim ersten Treffen über Ecken mitbekommen… => keine große Überraschung. War mir von Anfang an klar. Fand ich nicht schlimm, weil Sarah immer klar auf meiner Seite war und ich wusste, dass ich zur Not dann halt keinen Kontakt mit ihm hab… Dass das so gut kommen kann war mir von Anfang an klar…
* **Mein Jahwe-Held**
* Was ist das wichtigste Ziel in meinem Leben: Ich will meinen Helden leben, ausleben!
* Und der geht seinen Weg.
* Dank dieser Einstellung hab ich sehr vieles im Leben erreicht: Partnerin finden, wunderschöne Zeit in Spanien, von Schwestern befreien, als Projektleiter bestehen, schwere Zeiten im Job und mit Sarah durchstehen… dieses Helden-Mindset hab ich im Leben großes erreicht.
* Ich muss wieder in dieses Mindset stärker reinkommen!
* Und auf dem Weg brauch ich keine Breisingers. Falls sie wirklich mich behindern, dann werden sie zur Seite geräumt. Punkt. Hindernisse werden zur Seite geräumt. Zur Not mit allen Mitteln, auch knallharten Mitteln. Mein Held geht dann gleich weiter und konzentriert sich auf seine Ziele.
* Vom Mindset her so angehen wie bei der Heldenreise gelernt: Klare Ziele vor Augen haben mit allen Sinnen. Diese mit aller Macht verfolgen, und alle Hindernisse aus dem Weg räumen!
* => Fokus auf die Ziele!
* h
* Je mehr die Breisingers vergeigen, desto mehr wird Sarah bewusst, wie schlecht die für sie sind, und je mehr wird sie sich abwenden. Die schießen sich mit ihrer Wurschtigkeit und Gleichgültigkeit ins eigene Knie. Ich muss gar nichts tun, dass Sarah den schlechten Einfluss erkennt. Das erreichen die durch ihre Aktionen kontinuierlich selber...
* dass ich so eine wie Sarah gefunden habe, die gern mit mir zusammen sein wollte ist großes glück! Ich hatte früher vor 6 sechs Jahren noch einige Mängel, obwohl ich so hart daran gearbeitet hab. Vor allem in den Bereichen Sicherheit, Selbstbewusstsein und anderen Freiraum gewähren, viel geben und schenken. Wie ein Bittl Tom. Und voll im Thema Zugehörigkeit. Frauen haben gespürt, dass ich selbst nicht so weiß, wo ich hin gehöre...vieles davon konnte ich vor allem Dank Sarah verbessern.
* Sarahs Einstellung
* Sie steht bei der ganzen Sache voll hinter mir. Sie versteht mich voll, kann zu 100% nachvollziehen, wie es mir geht. Weil es ihr früher genauso gegangen ist, sogar leider noch viel schlimmer…
* Sarah hat da auch keine Erwartungen an mich, die ich nicht erfüllen würde. Sie meinte sogar, ich müsste gar nicht mehr in den Schwarzwald fahren, wenn ich nicht wollen würde…
* Sarah beschäftigt sich auch aktuell kaum
* => das ist das, was zählt. Was Sarah denkt und will. Und das erfülle ich zu 150%, Gott sei Dank!
* Wichtig, dass das mal gut läuft:
  + Dass Sarah stabil ist und eine starke soziale Base hat. Halt, Verbundenheit so sehr stärken, dass von Breisingers komplett frei. Vgl Bernhard. Die Feier war zumindest für mich der beste Weg, um das Breisingers Thema am besten zu verkraften.
  + Das wir finanziell und zeitlich gute Ressourcen haben
  + Was ich tun kann, damit Sarah für das Thema in Zukunft mal möglichst gut gewappnet ist: die möglichst Stärken, sich mit halt und warmen Beziehungen. Finanziell gut da stehen => Zeit und Möglichkeit. Je besser es uns geht, umso mehr wird davon auf Ute abfärben und desto besser werden sie, Rudi, Maria mit uns umgehen.
  + Was ich am WE bei der Feier in Sornhüll gespürt habe: Je stärker das innere feeling ist der Verbundenheit, desto weniger Gedanken sind bezüglich Breisingers nötig. Umso mehr denk ich mir „is wursch“, hab ich gar keine Lust darüber nachzudenken…
  + Meinen Helden noch viel mehr besser ausbauen
  + Viele Männer haben krasse Themen. Viele in der arbeit, VfL Michael Grosskopf, Docter, Meisters... => immer mehr lernen effizient gute Lösungen zu finden und die Wege zu gehen.
* Als Begründung dann noch rein drücken
* Wollte nicht mit Sarah darüber reden. Hat gesagt, dass er keine Zeit hat, obwohl er den Nachmittag Zeit gehabt hätte, wie man an seinen Posts damals sehen kann
* Dann Wochen danach hat er der Sarah nicht mal gegrüßt, wie sie angerufen hat…
* => in einem Haus, wo er der Chef ist. Wo er oft ein und ausgeht – da kann ich nicht mal für mehrere Tage wohnen… das geht nicht…
* Will aber trotzdem unbedingt mal wieder zu euch… Frage gestellt wie…
* In meinen Augen der Michi: unsicher, ängstlich, dem fehlt Empathie und Verständnis für andere, wenig Selbstwert, sensibel => das ist so eine Mischung, die ihn unberechenbar macht. ich hoff, dass der mal keinem was antut…
* GPT – Gründe für irrationalen Hass
* Angst und Unsicherheit: Manche Menschen können aufgrund eigener Unsicherheiten oder Ängste negative Gefühle gegenüber anderen entwickeln, die sich möglicherweise auf Vorurteile und Feindseligkeit gegenüber bestimmten Gruppen oder Personen ausweiten.
* Gruppendynamik: In Gruppen können sich negative Gefühle gegenüber Außenseitern oder anderen Gruppenmitgliedern verstärken. Gruppendruck und die Angst vor Ausgrenzung können dazu führen, dass Einzelpersonen negative Einstellungen übernehmen, auch wenn sie diese nicht unbedingt persönlich teilen.
* Psychologische Abwehrmechanismen: Manche Menschen projizieren ihre eigenen negativen Gefühle, Unsicherheiten oder ungelösten Konflikte auf andere. Diese Projektion kann zu Feindseligkeit und Hass gegenüber anderen führen, die eigentlich nichts getan haben.
* Oft geschieht die Projektion unbewusst.
* Form des Selbstschutzes sein. Anstatt sich mit ihren eigenen negativen Gefühlen auseinanderzusetzen, können Menschen sie auf andere übertragen, um sich selbst zu entlasten oder ihr Selbstbild aufrechtzuerhalten. Dies kann dazu dienen, das eigene Ego zu schützen und den Schmerz oder die Unannehmlichkeit zu vermeiden, die mit der Konfrontation der eigenen Probleme verbunden sind.
* Fehlende Selbstreflexion: Manche Menschen neigen dazu, Verantwortung für ihre eigenen Emotionen und Handlungen zu externalisieren, anstatt sie intern zu reflektieren. Anstatt sich selbstkritisch zu hinterfragen und zu verstehen, warum sie bestimmte Gefühle haben oder bestimmte Verhaltensweisen zeigen, geben sie anderen die Schuld und projizieren ihre eigenen inneren Konflikte nach außen.
* Mangelnde emotionale Intelligenz: Menschen mit geringer emotionaler Intelligenz können Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Emotionen zu identifizieren, zu verstehen und zu regulieren. Als Ergebnis können sie dazu neigen, ihre emotionalen Belastungen auf andere zu übertragen, anstatt konstruktive Wege zu finden, um mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen.
* Mangelnde Empathie: Ein Mangel an Empathie oder das Unvermögen, sich in die Lage anderer zu versetzen, kann dazu führen, dass Menschen anderen gegenüber indifferent oder feindselig sind, selbst wenn es keine rationalen Gründe dafür gibt.
* Ute dann sagen bei Begründung:
* Ich trau dem Michael alles zu! Und der hasst mich abgrundtief.
* Wenn schon die eigene Familie es nicht schafft zu verhindern, dass er die Kontrolle verliert und Familienmitglieder übel beleidigt und ihnen droht, sich nicht mal jemand sagen traut, dass das nicht okay war. Dann muss ich selber dafür sorgen, dass das nicht weiter eskalieren kann.
* h

# 240409 nach Termin

* Nächste Schritte
  + Erst mal das notieren, neue Erkenntnisse verinnerlichen
  + Gezielte Gefühlsübung: einstecken wie Klitschko, Sicherheit, grünes gift raus…
* Trotzdem mit Sarah Vorbesprechung: Ute sagen will nix mit Michi zu tun haben
* Ich will 100% frei von Michi und Breisingers werden. Egal was Michi macht. Wie Jesus
* Begründung Ute, dass sie uns Bescheid geben sollte, falls Michi auch kommen sollte
* Einfach kurz und knackig die härtesten Gründe aufführen. Und dann mit einer für sie möglichst einfachen Bedingung verknüpfen.
* Bin bis ins Knochenmark erschüttert, was für eine Verachtung der Michi gegen mich hat.
* Ich hab keinem irgendwas getan! Ich war freundlich, auch an Weihnachten! Hab nichts schlimmes gemacht. Jeder ist mal nicht gut drauf.
* Rechtfertigt in keinster Weise so eine heftige Reaktion. Ich glaub, dass niemand den Michi unter Kontrolle hat, nicht seine Frau, und nicht mal er selber…
* Ute fragen, ob er in der Vergangenheit gewalttägig war
* Der hat mich, und auch meine Frau beleidigt, beschimpft, und gedroht!
* Die ganze Geschichte war für mich so schon eine sehr große persönliche Belastung.
* Das allerletzte was ich gerade brauch, dass das wieder eskaliert. Wenn ich in Schwarzwald komme, dann will ich meine Ruhe!
* Sarah und ich haben in unserer Ehe auch ohne den Michi so schon echt große Probleme!
* Evtl: Falls der Michi kommen würde, dann würde ich gehen. Damit das nicht weiter eskaliert.
* Darum will ich mit Michi nichts zu tun haben müssen!
* ! noch besser formulieren
* Darum wollte ich dich fragen, ob es für dich okay wäre, dem Michi nicht zu sagen, dass wir heim kommen?
* Würdest du mir, falls er doch kommen sollte mir dann Bescheid geben?
* Falls das nicht gehen solle, dann ihr erklären, dass ich nicht zu ihnen heim kommen werde. Aber die gerne zu uns, oder mal zum essen treffen…
* Was mir noch im Nachgang bei Utes Reaktion aufgefallen ist
* Sie meinte mal zur Sarah, dass sie mal bei Gelegenheit mit dem Michi ansprechen will, warum der da so ausgetickt ist…
* Das kommt mir so vor, wie wenn aus Utes Sicht das Problem war, dass der Michi so ausgetickt ist. Aber das Hauptproblem an dem ganzen ist, dass der Michi so eine tiefe Verachtung gegen mich hat…
* Ich hab da das Gefühl, dass die Ute da gar nicht erkennt, oder nicht erkennen will…
* Das, w
* Für Folgetermin
  + Umgang Verwandtschaft Hochzeit Sitzplan…
  + Problem Hochzeit, Beerdingung aus dem Weg gehen. Trifft dann ja genau seine Wunde. Interpretiert er dann als Ablehnung…
* Was sind meine Befürchtungen, wenn ich das der Ute dann mal sage:
* Dass sie dann was gegen mich hat. Evtl. auch noch Maria und Rudi sich gegen mich wenden
* Das sträubt sich so meiner inneren Überzeugung zur Familie… ich will doch eigentlich auch mit Sarahs Familienteil einen schönen Draht haben…
* Dass es dann letzten Endes auch die Sarah runter ziehen könnte
* H
* h
* Ute Wohnung vermitteln
  + Grundsätzlich
  + Erst mal ihr sagen, wie sehr sie für uns daheim gemacht haben. Und dass ich immer gerne bei ihnen war… sowas. Und dann aber:… ihr das gleich sagen, dass ich Wohnung mieten will
  + Positiv reden. Auf Beziehungsebene ihr dabei viel geben
  + Dass ich mir da schon so viel Gedanken drüber mache, mich das bedrückt, ich so ein schlechtes Bauchgefühl nur bei dem Thema habe, ist schon wirklich ein sehr schlechtes Zeichen und spricht nur dafür, dass ich da konsequent sein muss. Knallhart.
  + Eigene Einstellung
  + Schon der Ute das geben was sie braucht. Lieb und nett sein. Ich kann ihr auch vertrautes sagen. Gleichzeitig aber auch konsequent sein. Und auch riskieren, dass sie dann was gegen mich haben könnte
  + Deswegen zuerst denke betonen: mag euch sehr gern. Super Schwiegermama, a richtig tolle frau. bin gerne bei euch in Schwarzwald, bist natürlich immer herzlich willkommen bei uns. Und ich will auch sehr gerne wieder zu euch kommen.
  + Ich will komplett frei davon sein, was Ute von mir hält! Sonst gerate ich in so eine Abhängigkeit wie die Sarah. Und da muss ich mal ganz starke deutliche harte Grenzen setzen! Dann wissen die das!
  + Der Chef von der familie hat mir klar gemacht, dass er mich nicht mehr sehen will. Verachtet mich darüber übel persönlich, hat mich und meine Frau beleidigt und uns gedroht. Dass das nicht okay war traut sich ihm keiner sagen. Seither war kein Funke Einsicht oder Verbesserung erkennbar. in einem Haus, in dem der jederzeit mal vorbei kommt, und herzlich willkommen ist. In dem Haus will ich nicht übernachten…
  + Ich hoff sehr, dass man mich da versteht.
  + Erwachsen, verdienen genug Geld, eigenen Raum
  + Das ganze Thema hat mich seelisch sehr belastet!
  + Der Michi ist sehr dominant und der hat das sagen.
  + Seither kein Funken Einsicht erkennbar. Es hat sich in den letzten 6 Monaten nichts getan! Stattdessen grüßt er nicht mal seine eigene Schwester, die ihm nie was getan hat und total lieb ist, und sagt er nicht mal Hallo am Telefon…
  + Wo man sich ihm nicht mal sagen traut, dass das nicht okay war, dass er da auch seine Schwester beleidigt und ihr gedroht hat…
  + Der kann in der Familie machen was er will. Selbst wenn er anderen Menschen angreift, die ihm nie was getan haben, seine eigene Schwester und deren Mann, hat es für ihn keine Konsequenzen in seiner Familie.
  + Wie soll das weitergehen? Soll ich jetzt bei Besuchen in einem Haus wohnen, wo ich weiß, dass jederzeit ein Typ kommen kann, herzlich willkommen ist, der mich tief verachtet, und uns was antun kann wie er will, und keine Konsequenzen in der Familie fürchten muss?
  + Dann wird sie sicher dagegen reden. Dann ihr nochmal klar aufzählen, was er getan hat. Und dass außer Rudi sich keiner sagen getraut hat, dass das nicht okay war.
  + Will nicht in haus wohnen, übernachten, wo Typ herzlich willkommen ist, der mich tief verachtet, der mich hasst und ohne Grund übel beleidigt.
  + Der in der Vergangenheit gewalttätig war
  + Der a ausflippen kann, sich überhaupt nicht unter Kontrolle hat.
  + Der innerhalb der Familie mir und Sarah großen Schaden zufügen kann, ohne das wer was dagegen sagt. Da kann ich nicht wohnen und übernachten.
  + Ich hoffe sehr, dass du mich da verstehst.
  + I: falls Ute da kein Verständnis dafür zeigen sollte. Dann komm ich halt wirklich gar nicht mehr…
  + Pause
  + Übrigens haben Michi, Madeleine, Fabi nie in Diessen übernachtet…
  + Wir sind noch nicht mal seit einem Jahr verheiratet, und dann schon sowas krasses… das reicht schon! darüber hinaus keine Konsequenzen für Michi.
  + Und am beunruhigensten: kein Funke Einsicht, keinerlei Besserung in Sicht. Stattdessen will man Gras drüber wachsen lassen…
  + Das begründen mit Problemen von Sarah.
  + Ich muss manchmal viel für sie da sein. Wir haben mehrere große Probleme, um die wir uns kümmern müssen
  + Gibt Wochen, in denen ich jeden Tag 3 Stunden Sarah unterstützen muss…
  + Aber ich hab ja auch ein Leben, muss was arbeiten im Studium oder jetzt dann im Job. Muss mich auch um mich kümmern. Und das kommt bei uns in der Ehe zu kurz…
  + Dann noch da mit Michi… war mir die letzten Monate viel zu viel, hat mich bis ins Knochenmark schüttert. Mir ging es deswegen persönlich lange Zeit sehr schlecht.
  + Was Sarah unbedingt braucht ist ein Ehemann, der stabil ist, dem es gut geht, der ein Fels für Sarah sein kann. Wenn ich als Fels zerbreche, dann geht’s der Sarah noch schlechter!
  + ich muss wirklich auf mich aufpassen, dass ich nicht untergehe!
  + Es ist so schon eine ständige Belastung für mich, dass es der Sarah oft schlecht geht! Kostet mir viel Energie.
* h
* h
* Weitere Erkenntnis: bei Ute und Michi muss man immer penibel aufpassen, was man sagt… Gespräche mit denen sind oft wie der Gang über ein Mienenfeld…
* Bei zukünftigen Treffen, bei denen ich Ute sehe, ihre guten Seiten in Gedanken rufen.
* H
* Grundsätzlicher Umgang mit Konflikten
* Situation: ic
* h hab jetzt da diesen guten Weg, den ich gehen will. Der auf dem basiert, was ich mit Stimpfle besprochen habe. Aber ich bin mir da innerlich noch nicht so klar damit, dass ich nicht mehr bei denen übernachten will.
* Innerlich ist es für mich felsenfest klar: ich will da auf keinen Fall mehr übernachten. Aus mehreren
* Ich hab so dieses Konfliktvermeidungsverhalten von meinen Eltern in mir. Aus allem raushalten, nie was sagen, ja nie Konflikte provozieren… ja niergendwo anecken…
* Das geht vielleicht in Sornhüll noch. Aber mit diesem Prinzip verliert man in dieser Welt. Damit ist man der Depp!
* Stattdessen: Konsequent sein. Harte Grenzen ziehen.
* Nicht wieder in alte Verhaltensmuster fallen!
* Ich glaube das ist ein Punkt, den ich innerlich wieder hervorholen muss. Wo ich wieder in meinen konsequenten Modus reinkommen muss!
* Lieber stehe ich zu mir, und riskiere dann einen Konflikt, oder Ablehnung. Als dass es dann auf meine persönlichen Kosten geht! Ich muss meine inneren Werte manchmal halt aktiv verteidigen!
* Und bei den Breisingers fehlt halt im Gegensatz zu meiner Verwandtschaft und Familie der Sinn für Gerechtigkeit und Verständnis. Das muss man dann harte Bandagen anziehen!
* Was hab ich bei Wieland gelernt:
* Dass ich Grenzen setzten muss. Auch nein sagen muss. Auf mein inneres hören. Und das, was ich dort wahrnehmen, mich selbst, meine tiefe Grundeinstellung dann auch raus lasse. Mutig und klar!
* h
* aktuelle weiters Vorgehen
* jetzt erst mal Job suchen, Bewerbungen raus
* es geht hier hauptsächlich für Sarah
* sie hat wegen ihrer beruflichen Situation gerade eh keinen Kopf für die Breisinger-Probleme. Da verspürt sie 0 Druck.
* Für sie geht es gerade um ihren Job, und um Sicherheit. Das andere hat bei ihr keine Prio
* => ich geh das Thema ja primär wegen Sarah an. Und sie will sich gerade nicht mal damit auseinandersetzten. => eine Pause einlegen
* Coole Idee: so vom Feeling, von der Ausstrahlung, Unbekümmertheit so angehen wie ein Toni Kroos. Und falls es doch mal vor Ort bei den Breisingers zu einem Zwischenfall kommen sollte. Dann stecke ich halt ein paar Schläge ein. Dann schlage ich volle Kanne zurück, und dann gibt’s – nach vorheriger Absprache – einen Anruf bei der Polizei. Folglich eine Anzeige. Sarah wird es dann weniger belasten, weil sie bis dahin schon vertraute Freundinnen haben wird in der Gemeinde, Familie…
* Ich finde es viel geiler, wenn ich wie ein Klitschko dann halt ein paar Schläge einstecke. Die mir übrigens im Prozess dann sehr helfen werden, weil ich das aufnehmen werde. Und dafür aber meine Würde behalte, meinen Helden voll auslebe! :- D
* Guter Gedanke
* Man kann beim Michi ruhig mal kontra geben. Mal zurück schießen. Wie mit dem Jesus Freak, wo ich ein klares Kontra gegeben hab. Oder wie als er die Musik nicht leiser machen wollte, als es Sarah schlecht ging… da hab ich eine klare Ansage gemacht, und dann hat er gehorcht. Oder bei dem Fischen, als ich falsch geschlagen habe. Da hab ich auch klar gesagt, dass er besser erklären muss
* Genauso in Zukunft auch machen, wenn er etwas unverschämtes macht
* Ich muss nur penibel darauf aufpassen, dass er möglichst keine Ablehnung spürt. Die kann er so oder so immer irgendwie noch rein interpretieren. Aber dann ist von mir sicher nichts in der Art gekommen, vor allem mit positiver Vorerwartung in die Situationen gehen für diese Momente.
* Kontakt zu Sarahs Familie
* Von Maria bin ich echt enttäuscht, wie sie damit umgegangen ist. Ganz schwach. War ihr offensichtlich scheiß egal, wie es der Sarah damit geht…
* Rudi ist eh nicht präsent.
* Und die Ute tut mir nicht gut. Die ist zu instabil, hat ihre Familie nicht im Griff. Die is mal so mal so.
* Die tun mir nicht gut. Ich brauch die nicht. Die haben mir noch nie gut getan. Die haben mir in der Vergangen immer deutlich mehr Energie gekostet, als sie mir gebracht haben. Ich hab jedes Mal nach dem Schwarzwald Erholung vom Schwarzwald gebraucht…
* Wobei es manchmal schon auch schön war. Also sie wegen der Hochzeit zu besuch waren, oder Utes spontanbesuche… Das darf ich auch nicht ausblenden…
* Die sind alle instabil, haben massive persönliche Probleme, es fehlt Gerechtigkeit, Gleichbehandlung, Rückhalt, Vertrauen, Klarheit, es fehlt Unterstützung, es fehlt Verlässlichkeit, man interessiert sich kaum für mich, ich werde kaum einbezogen, wahrgenommen werden, Aufmerksamkeit, Verständnis, Sicherheit, Freiheit, … es mangelt an vielem!
* Die sind nicht meine Familie! Auch keine Freunde! Das sind Menschen, mit denen ich meiner Frau zu Liebe ab und an mal im Kontakt sein muss…
* Biblisch hab ich nichts mit denen zu tun!
* Möglichst frei von denen werden. => Alternative zu Säm finden. Steuer mit Elster und KI machen!
* Die bringen mir gar nichts!
* (Die haben einen freundschaftlichen Kontakt zu mir wirklich nicht verdient!
* Da setzte ich knallhart meine Interessen durch! Ich schulde denen nichts. Die hatten genug Chancen!
* Die sollen mal ganz stark spüren, dass ich die überhaupt nicht brauche, ich komplett unabhängig von denen bin!
* Zu denen den Kontakt möglichst dünn halten. Wenn ich sie sehe, dann natürlich der Sarah zu Liebe Freundlich und Nett sein für die paar Stunden.
* Stattdessen die frei gewordene Zeit warme Beziehungen pflegen: in HK, in Godi nach Treuchtlingen, Ricki Treff, Malanes, Eltern, Meisters Elisabeth besuchen…
* Was ich am Ende in Grunde will: meinen Helden volle Kanne ausleben! Egal ob die da sind oder nicht.
* Da färbt alles positiv ab auf Sarah.
* Ganz neuer Gedanke:
  + Bei den Breisingers brauch ich kein schlechtes gewissen haben.
  + Die sind Dramen sehr gewöhnt. Die brauchen Dramen
  + Im Schnitt gibt’s pro Jahr ein großes Drama bei denen
* Am Ende will ich bei dem Thema Prio 1 immer legen auf: Was ist für Sarah am besten.
* Ich hab nichts mit ihrer Familie zu tun. Die kann mir auch biblisch gesehen egal sein
* Sarah ist für mich wichtig. Und sie will ich möglichst stärken und unterstützen
* Für Sarah ist es aktuell am besten:
* wenn sie zur Ruhe kommt,
* sich sicher und geborgen fühlt
* Zeit und genug Energie hat um einen neuen Job zu finden
* Wenn sie alternative soziale Standbeine, warme Beziehungen aufbaut: Nele, Treuchtlingen, Elisabeth, Gudrun, Steffi Stachel, Mama, Rebekka…
* Und damit die Erfahrung, dass sie ihre Familie gar nicht braucht, um ein schönes Leben zu haben. Das wäre ganz wichtig für sie!
* Ich will mich für Sarah aufopfern, ein selbstloser Ehemann sein, der viel gibt, wie: Papa, Matthias, Joe Unruh, Martin Meister
* h
* Ganz klar mit meiner Situation begründen
  + Muss Sarah sehr viel unterstützen.
  + Für mich Dauerbrlastung
  + Jede Woche einige Stunden
  + War am Limit. Bin am Limit
  + Wenn da jetzt noch was dazu kommt, dann ich der nächste der medikamente braucht
  + Wenn ich umfalle, dann geht's der Sarah sich schlecht. Besser formulierten. Darum meine Ruhe vorm michi, Eigene Unterkunft.
* h

# 240401 Sarah nach Gespräch Ute

* Situation
* Also es geht tatsächlich in die Richtung, dass Sarah erreichen will, dass wir zukünftig wieder zusammen auf Familienfeiern gehen. Und Ute bestimmt auch
* Also dass es quasi darum geht, dass ich irgendwie einen Weg finde, wie ich damit klar kommen würde… das ist denke ich so denen ihre Hoffnung…
* Dann ist jetzt noch ein Erbthema dazu gekommen => das ist mir in dem Punkt total egal…
* Die Probleme sind vom Michi gekommen. Wir haben nichts Schlimmes gemacht. Ihn würde nichts daran hindern, das Geld zu überweisen…
* => das ist mir sowas von wurscht!
* Wichtig: Sarah hat von Beginn an klar gesagt, dass ich nie mehr in den Schwarzwald muss, wenn ich nicht will!
* ( hatte ich falsch verstanden… Ute spekuliert (mal wieder Breisingertypische wilde Spekulationen), dass Michi schon sehen würde, dass das nicht gut war. Aber dass er eine gesichtswahrende Lösung brauchen würde… Also sich nicht entschuldigen müsse…
* => wo sind wir denn…. Der muss tiefgreifend mal selbstständig erkennen, dass diese Verachtung, dieser Hass, den er gegen mich hat, schlimm ist. Und er muss herausfinden, woher das kommt, was der da für Probleme mit sich hat.
* Also dass hier auch noch von der Ute die Idee kommt, dass es gesichtswahrend sein müsse…
* @ Ute: das kann doch nicht dein Ernst sein!
* Und was ist mit mir?
* Also wo ist denn die Gerechtigkeit? Das kommt mir vor, wie in einem Regime, wo der Michi alles machen darf was er will… und man dann auch noch für alle seine üblen Aktionen schauen muss, dass er sein Gesicht wahrt…
* => in so einer Familie will ich wirklich überhaupt nicht sein!
* Das mit gegenüber ein sehr ungerecheter, ein entwürdigender Lösungsweg!
* So lass ich nicht mit mir umgehen!
* Das Vorhen wäre jetzt: einfach ignorieren, Schwammdrüber, keine Entschuldiung nötig – sonst wäre es ja nicht gesichtswahrend…
* Wenn jemand austickt, beleidigt, beschimpft, droht… dann sollte sich derjenige die Zeit nehmen und herausfinden, was er für Probleme hat, die das verursacht haben. Warum man so einen Hass auf jemand anders hat.
* ich kanns nicht glauben, dass ich auf sowas hinweisen muss. Dass ich sowas Grundlagen hier erklären muss!
* das ist ein selbstverständliches Vorgehen
* Sarah
* Meine persönliche Reaktion, meine ehrlichen Gedanken
* Was fällt denen eigentlich ein….
* Ich bin doch im falschen Film!
* Ute hat es bisher nicht einmal geschafft, nur mal zu erwähnen, dass das vom Michi nicht in Ordnung war…
* Und von mir würde man jetzt erwarten, dass ich nach all dem, was passiert ist, alles runter schlucke und „weiter so“ mache…?
* Das ist doch genau eines der vielen Probleme von den Breisingers. Man redet nicht offen, es fehlt Verständnis füreinander. Und dann reist man sich halt zam, die Probleme werden unter den Teppich gekehrt, und weiter so…
* Mir tut ihre Familie gar nicht gut! Überhaupt nicht!
* Die soll doch einfach mal die Sarah in Ruhe lassen! Sie schützen, sie stärken,
* H
* Ich persönlich
* Mich hat
* Sarah ansprechen
* Wie es mir damit die letzten Monate gegangen ist, und warum.
* Mir ging es auf alle Fälle schlecht!
* Der Hauptgrund, warum ich mit der Masterarbeit so ins Schludern gekommen bin, für mich die letzten Monate so schwer waren. Hatte mehrere Gründe. Aber klar der größte Teilgrund war der, dass mich die Geschehnisse innerlich sehr ausgewühlt haben.
* Eigentlich hab ich erst vor zwei Wochen einen Weg gefunden, wie ich damit umgehen kann… Machtlos, an was anders denken, auf Unterstützung Sarah konzentrieren
* Warum hat es mich so belastet
* Gar nicht so sehr die Nachricht.
* Sondern diese krasse tiefe Verachtung, die auch schon jahrelang war! Und die ich oft gespürt hab
* So viele Male, wo ich dir zu liebe mich zurück gehalten habe… Da hat sich so viel bei mir angestaut…
* Wie Michi uns behandelt hat, war unmöglich
* Und dann die Reaktion von deiner Familie…
* Wichtig ist für Sarah, dass sie das tut, was für sie am besten ist.
* Und nicht das, was jetzt die Ute erwartet!
* Dass es aus meiner Sicht das geringere übel war, ihr während ihrem Nachtdienst nichts zu sagen
* Jetzt war ein längerer Spaziergang mit Sarah
* Ich muss wirklich nie in den Schwarzwald.
* Sie sieht das auch, dass das für mich total blöd ist. Das sie ihre Familie nur belastet etc…
* Das Gespräch war sehr gut
* Meine ehrlichen Gedanken dazu
* Was ist denn nur los mit der Ute! Wie crazy ist das denn!
* Der Kern, der Sarah belastet ist Verlassenheitsangst.
* Das war vielleicht generell wichtig: in die tiefe gehen. Wirklich in den Gespräche schauen, was dahinter steckt. Was die waren Hintergründe sind
* Und aktuell hab ich die Theorie, dass da bei ihr so ein Abhängigkeitsverhältnis mit der Ute herrscht.
* Das, was Ute gerade mit Sarah macht, wie sie mit der Problematik umgeht, geht in eine völlig falsche Richtung!
* Die Ute die erwartet jetzt was von der Sarah, was total unangebracht ist.
* Das muss ich der Sarah mal in Ruhe erklären.
* Sie hat sich immer zam gerissen ohne Ende. Sie hat wirklich alles getan, wir haben uns sehr viel Mühe gegeben. Und wir haben überhaupt nichts schlimmes getan
* Der Michi müsste tief in sich gehen und herausfinden, warum er so einen Hass gegen uns hat…
* Aber er erkennt ja nicht mal… dass er da ein Problem hat…
* Anstatt, dass die Ute mal dem Michi sagt, dass das, was er gemacht hat, nicht okay war… oder einfach mal in Ruhe mit ihm redet…
* Stattdessen erwartet sie jetzt was von dir. Dass du jetzt einen Schritt gehen müsstest, was tun müsstest, um die Situation zu verbessern… einen total sinnlosen Schritt meiner Meinung nach….
* Aber du hast doch nichts gemacht… du bist ganz klar das Opfer in der ganzen Situation. Du hast nichts schlimmes gemacht, dir immer wahnsinnig viel Mühe gegeben. Und bist trotzdem eine Leittragende…
* Ich glaub, du hast gerade innerlich die Angst, dass du Liebesentzug von der Ute bekommst, wenn du jetzt nicht das machst, was sie erwartet, was sie will…
* Da sind wir bei diesem destruktiven Beziehungsmuster zwischen Ute uns Sarah…
* Die Beziehung zwischen Sarah und Ute ist ungesund… sehr ungesund… sehr destruktiv…
* Das kommt gerade sehr sehr deutlich zum Vorschein!
* Das was da jetzt im Nachgang passiert ist toal abstrus, total absurd!
* Es fühlt sich sehr schlecht an, wie das Ute gerade angeht…
* Was sie da jetzt von Sarah erwartet, ist total ungerechtfertigt!
* Das Telefonat hat bei Sarah jetzt auch überhaupt nichts verbessert! Ute sollte eigentlich dafür sorgen, dass es Sarah gut geht. Sie beschützten. Ihr beistehen… stattdessen geht es jetzt Sarah deutlich schlechter… weil die Ute die Sarah bearbeitet und irgendwas von ihr will…
* Ich seh ein Kernproblem in der Beziehung zwischen Ute und Sarah… Da sind Abhängigkeiten, da ist Sarah nicht frei. Da nutzt Ute unbewusst Sarahs Schwächen aus, um sie zu manipulieren.
* Ute hat massive Probleme persönlich, und in ihrer Familie. Sie hat wenig sehr wenig Selbstwert und vermutlich genauso wie alle anderen Angst vor Einsamkeit. Anstatt, dass sie sich mal mit sich beschäftigt, ihre inneren Probleme angeht. Oder mal wirklich die Urasachen der Probleme in ihrer Familie angeht.
* Stattdessen zieht sie jetzt die Sarah so rein. Obwohl das überhaupt nicht die Probleme von Sarah sind… also das ist gaaaanz strange… die soll sich da selber drum kümmern. Was soll denn die Sarah da jetzt bewirken…
* Ute macht ihre Probleme zur Sarah ihre Probleme! Und damit auch zu meine Probleme!
* Also das ist so dieses: es läuft schlecht, es kriselt. Jetzt muss sich die Sarah halt mal zam reißen, und das und das und das tun, damit es wieder besser wird!
* Und ich habe das Gefühl, dass da Ute den Liebesentzug ausnutzt. Sarah hat gelernt, tief verinnerlicht: wenn ich nicht der Ute ihre Erwartungen erfülle. Nicht das mache, was sie will, dann gibt es für mich die Höchststrafe: Liebesentzug
* Und das ist für Sarah besonders schwer. Weil genau dieser Liebesentzung in Sarahs größte Wunde geht: Die Angst davor wieder zu leiden, und ohmächtig im Leiden gefangen zu sein…
* Ich glaube dass, oder sowas in der Nähe könnten die *wahren Gründe* sein, warum das Sarah jetzt mit der Ute zusätzlich belastet, so aufwühlt.
* h
* Umgang jetzt hierzu mit Sarah
* Warme Beziehungen
* Da sehe ich aktuell mit Abstand die größten Potentiale
* Die Themen aufarbeiten
* Zeit nehmen! Das muss ich wirklich ganz langsam angehen!
* Da steckt viel Tiefes dahinter. Das ist Sarahs Mutter, ihre engste Bezugsperson
* Viel Zeit nehmen für Gespräche. Und mich an der Sarah orientieren. Sarah die Schritte machen lassen. Schauen, was Sarah so beschäftigt, und dann auf sie eingehen. Und so langsam Schritt für Schritt sie darauf aufmerksam machen, dass da was im Beziehungsmuster zwischen ihr und ihrer Mutter was ganz schön destruktives dahinter steckt.
* Wenn es dann wie jetzt auch noch um die eigene Mutter geht, dann geht das sehr Nahe, sehr ans Herz. Und genau das braucht Zeit
* Ich muss sehr darauf achten, dass ich die Sarah mit meinen Gedanken nicht überfordere. Wirklich langsam, behutsam und in geringer Dosis ihr meine Erkenntnisse offenbahren. Sonst ist sie überfordert, und das bringt dann gar nichts… dann belastet sie das Gespräch, und dann ist es nicht gut für sie
* Ich muss klar unterscheiden:
* Zeit, die ich mich selber mit den Themen beschäftige. Wo ich mich aufrege, ehrlich bin, ehrlich zu mir bin. Aber eben für mich!
* Und versuchen clevere Fragen zu stellen, clevere Gedanken einzubringen. Nicht, dass Sarah dann Zeit verschwendet, indem sie um den heißen Brei herum denkt.
* Die destruktiven Muster muss Sarah selber erkennen! So machen, wie bei meinen früheren Therapeuten. Wie beim Maack. Die richtigen Fragen stellen, die richtigen Anmerkungen machen.
* Wenn die Erkenntnisse von Sarah selber kommen, dann wirkt es am Allerbesten!
* Zum destruktiven Beziehungsmuster
* Wenn es mal passt. Dann ganz soft und vorsichtig ansprechen, dass die Situation zwischen ihr und der Ute, dass ich die seltsam finde
* Dass ich das Gefühl habe, dass da irgendein Beziehungsmuster dahinter steckt, dass ihr nicht gut tut…
* Umgang Ute
* Sarah kann immer sagen: belastet sie sehr. Belastet auch unsere Ehe! Und du brauchst Zeit, um das für dich zu bearbeiten.
* Damit kannst du imemr die Pausetaste drücken, wenn Ute wieder irgendwas von dir erwartet, will, was dir nicht gut tut…
* h
* h
* jetzt nach Gespräch mit Eltern
* wie geht es mir:
* mich kotzt es sowas von an, wenn ich nur daran denke, wie viel Zeit uns dieses scheißdrecks Thema wieder gekostet hat…
* die Ehe mit Sarah kostet mir sehr viel Zeit und Energie. Und ich habe wirklich Angst, dass das noch schlimmer wird wegen ihrer scheißdrecks Familie
* was mich das Thema jetzt heute wieder an Zeit und Nerven gekostet hat… Unglaublich
* mich ärgert es so krass, wie grottenschlecht die Breisingers, Ute, Maria, Michi mit dieser Situation umgehen… ich bin doch im falschen Film. Und dann auch noch kaum Verständnis von meinen Eltern… meine Fresse hey! Ich will einfach nix mehr mit denen zum tun haben!!!
* Mich frustriert es so riesig. Weil ich mit Sarah rosa will! Weil sie einen gefestigen Job mal braucht. Weil sie Sicherheit und Geborgenheit braucht. Und da können wir die Probleme von ihrer Familie überhaupt nicht gebrauchen…
* Mama und Papa waren sehr aufs Sarah Seite. Dass sie doch frohe Ostern wünschen soll. Und ich das der Sarah doch nicht verwehren dürfe…
* Das Gespräch hat mir gezeigt, dass ich mit meinen Standpunkten wohlmöglich doch nicht so richtig liegen könnte…
* Ich hab ein sehr schlechtes Bauchgefühl…
* Ich finde die Situation total strange! Wir werden abgelehnt, wir fühlen uns zurecht unwohl, wir werden persönlich beleidigt und bedroht. Wir bekommen keine Rückendeckung und Gerechtigkeit von den Breisingers. Und was wäre jetzt die Lösung: Sarah soll irgendwelche Schritte machen, und auf den Michi zugehen…. Toll…. Was soll denn die scheiße!!!!!!!
* Bei Ute und Co herscht ein massiver mangel an Verständnis, Verständigung, Kommunikation, Dankbarkeit, Wertschätzung, Einbezogen sein, Gerechtigkeit, Gleichbehandlung, Unterstützung, Geborgenheit, Verlässlichkeit… keine Stabilität! Keine Vorhersehbarkeit! Keine Verlässlichkeit!
* Da wird dann, wenn der Michi von „seinen Schwester“ spricht. Und es heißt, dass „da noch Gras drüber wachsen müsse“ und dann meint Ute, dass Michi einen Schritt auf uns zugegangen wäre … das ist doch sowas von absurd! Ich kann es nicht in Worte fassen.
* Allein, dass der wirklich denkt, da müsse nur Gras drüber wachsen… der führt sich auf, macht richtig miese Sachen, und dann meint er nur „er müsse da Gras drüber wachsen lassen…“ das ist eine riesen Frechheit! Respeklos. Das zeigt, wie egal ihm das ist, was der da alles verbockt hat!
* Und anstatt dass die Ute das kritisch reflektiert, so in der Art: der hat überhaupt nichts eingesehen, sondern will jetzt einfach Gras drüber wachsen lassen… wie stelltn der sich das vor…
* Stattdessen folgert sie daraus, dass der Michi ja jetzt einen Schritt auf die Sarah zugegangen wäre…. Schwachsinn schwachsinn schwachsinn!!!!!
* Und dann verstehen Sarah, Mama, Papa, Ute nicht, dass das vollkommen strange ist…
* Die sollen die Situation verbessern. Aber was wollen sie denn mit der Sarah!!!
* Warum versteht mich denn keiner!!!!!!!!! Ich hab das Gefühl, dass mich keiner so richtig versteht!!!
* Ich finde es so scheiß ungerecht!!! Und in der Familie hat uns keiner außer Rudi auch nur irgendwie verteidigt… stattdessen geht das jetzt von Ute in eine völlig falsche Richtung…
* Ich bin doch im falschen Film!!!
* Dann spricht Ute von einer „gesichtswahrenden Lösung“ für den Michi. Also dass er sich nicht entschuldigen müsse… Also wo sind wir denn?
* Ich war bei denen schon überhaupt nicht mehr ich selbst! Ich hab mir über die Jahre alles mögliche gefallen lassen. Aber dass sich Michi nicht mal mehr entschuldigen solle… das ist doch noch mehr krass absurd! Also wo sind wird denn… Das ist doch der Wahnsinn… wie verrückt kann man denn sein…
* Diese Familie macht mich fertig!
* Wenn ich dann nach Abgabe mit Sarah in Ruhe darüber rede
* Mich ihr öffnen
* Ihr offenbahren, wie mich das aufwühlt. Ihr das erklären. Dafür sorgen, dass sie mich wirklich versteht
* Ich komm da selber nicht mehr weiter…
* Ihr sagen, dass ich mir da sehr gerne Hilfe holen würde… hat mir Gespräch mit Eltern gezeigt…
* H
* Zukunft
* Hochzeiten: geh ich nicht hin!
* Krankheiten: kann man dann am Telefon regeln… sachlich…
* Beerdigung: nur Beerdigung, danach nicht mehr
* Ich habe eine riesen Wut auf den Typ. Der hat meine Frau beleidigt und bedroht, macht ihr das Leben schwer. Der sieht überhaupt nichts ein! Wenn ich wirklich mal mit Sarah auf eine Hochzeit müsste, und der nur einen Spruch gegenüber Sarah bringt, der in irgendeiner Weise wenn auch nur unterschwellig provokant ist, dann …
* Ich würde den am liebsten verprügeln… ich kenn mich. Ich würde dann so sauer werden, dass ich mich nicht mehr zurück halten könnte… Wahrscheinlich würde ich schon so stinksauer werden und ihn verprügeln wollen, wenn ich ihn nur sehe!!!
* Also gäbe es zwei Möglichkeiten: wir gehen nicht hin. Oder wir gehen hin und riskieren es, dass es dann zu Streit und Gewalt kommt!
* Andere Idee:
* Vielleicht muss erst wieder zu weiteren Eskalationen kommen… bei den Breisinger geht’s wohl nicht anders
* Also dann z.B. zur Hochzeit gehen, gut drauf sein. Aber eben nicht zu Melli, Corinna, sondern nur, wo die Webers oder Frommers dabei sein.
* Dann mit den Leuten amüsieren. Gute Zeit verbringen. Meinen Helden voll leben
* Und dann muss wahrscheinlich erst die nächste Provokation, die nächste Aktion vom Michi kommen, bis Sarah versteht, dass es mit ihrer Familie wirklich komplett Hoffnungslos ist…
* Wichtig wäre nur, dass ich wirklich penibel darauf achte, dass ich mich komplett raushalte. Dass er nie irgendwas nachvollziehbares gegen mich in der Hand hätte…
* Und dann: wenn eine Beleidigung gegen mich oder Sarah kommt, wenn irgendwas Provokantes kommt. Dann je nachdem entweder ihn anlächeln. Oder halt dann zur Not Ute und Rudi sagen, und dann die Feier verlassen… und dass dann den Gastgebern, den Leuten auch offen sagen…
* H

Weiteres Vorgehen

* Ich will einfach gar nichts mit denen zu tun haben. Ich hab überhaupt keinen Bock mehr auf die. Versagen auf ganzer Strecke!!! Ich will überhaupt gar nichts mehr mit keinem von diesen Breisingers zu tun haben!!!
* Die können mich sowas von am Arsch lecken!
* Rudi ist unfähig
* Maria hält sich aus allem raus
* Ute vereinnahmt Sarah. Sieht die Situation völlig falsch. Anstatt uns zu schützen, uns Ruhe zu ermöglichen, hat sie ein völlig verzehrtes Bild von der Situation…
* Viel Zeit nehmen, um mit Sarah darüber zu sprechen
* Psychologische Hilfe holen
* Sarah unterstützen, und ihr wo möglich kritisch den Spiegel vorhalten… Sie wird dann in Zukunft immer mal wieder was abkriegen auf ganz verschiedene blöde Weisen. Und ich muss einfach versuchen mein bestes zu tun, dass sie möglichst wenig runtergezogen wird…
* Das Thema mit Kinder rückt in immer weitere Ferne… ich hab das Gefühl, dass das die nächsten Jahre nichts wird… wenn es schon jetzt so läuft, und eher Verschlechterung gerade in Sicht ist…
* Und meine Unterstützung für Sarah: da muss ich wirklich aufpassen! Es ist essenziell wichtig, dass Sarah und ich hier ganz eng zusammen halten! Das wir an einem Strang ziehen. Dass es immer ein Happy End hat, wenn sie mich um Unterstützung bittet!
* Nach letztem Gespräch Sarah
* Sie hat mir gesagt, dass sie mich da voll versteht
* Dieses Entsetzten, diese Erschütterung, dieses sich wie im falschen Film fühlen.
* Dieses: Um Gottes Willen…
* Das kennt sie alles sehr gut
* Und sie scheint das Verhalten jetzt aktuell von Ute auch ziemlich strange zu finden…
* So ging es ihr früher auch immer
* Sie ist in dieser Familie psychisch sehr krank geworden. Sie versteht mich
* Im Umfeld ihrer Familie gibt es nur Probleme: jetzt kriselt es sogar in der Ehe von Conny Dettling und ihrem Mann…
* Sarah meinte selber, dass es da nur Probleme gibt bei denen und in dem Umfeld…
* Meine Familie, meine Eltern tun ihr da sehr gut!
* Wir ziehen da am gleichen Strang
* Sarah will halt langfristigen Weg. Wenn mal Hochzeiten, Beerdigungen etc. sind…
* Sarah meinte mehrmals ganz klar: Wenn ich nicht will, muss ich nie wieder auch nur irgendwo hin, wenn irgendwas in ihrer Familie wär!
* => wenn ich nicht will, dann muss ich mit den Breisingers überhaupt nichts mehr machen! Da brauch ich die nie wieder sehen!
* Also sie hat mich in allen meinen Punkten voll verstanden
* Ich hab heut den ganzen scheiß verfickten Tag vor Abgabe meiner Masterarbeit fast nur mit Breisinger-Problemen verbracht!!!!!
* H

Geile Idee – Heldenreise:

* Wenn ich mal wieder Zeit habe, dann in Ruhe mir meinen Helden vorstellen. Wie der die Situation handelt. Und dann diesen Leben!
* Wie ein Dwayne Johnson, ein Chris Hemthworth… wie ein Franz Mittermeyer…
* Weitere Idee: meine Agressionen mal volle Kanne rauslassen. In Sornhüll mal alles an einem Boxsack rauslassen. Evtl. Kampfsport in die Richtung was machen…
* Generell: mehr hier auf emotionaler Basis verarbeiten!
* Andere Idee: Er kann mir nichts tun. Überhaupt nichts. Der will durch Beschimpfungen, Drohungen seine Probleme bewältigen, Kontrolle erlangen. Aber das hilft gar nichts! Einfach dann, z.B. auf der Hochzeit volle Kanne meinen Helden leben. Und falls er mich beleidigen sollte, ignoriere ich ihn. Falls er Sarah beleidigen sollte, dann gehen wir weg von ihm. Falls er wirklich gewalttägi werden sollte, dann wehren, nichts gefallen lassen. Und wenn er schlagen sollte, dann kriegt er eine schöne Anzeige : ). => er kann nichts tun!
* Halt eben nur bei großen Feiern wie Leichenschmaus, Hochzeit, Geburtstag, Kommunion… wo Ute und Co. In der klaren Minderheit sind und wichtig dabei wäre halt, dass die Webers oder Frommers auch da wären, und wir an verschiedenen Tischen sitzen… einfach nur, dass wenn Michi sich aufführen würde, dass das dann Leute wie die Webers live mitbekommen würden, was wiederrum negativ auf Michi zurückfallen würde…
* Vllt. könnte ich mit meiner Präsenz Michi sogar eins auswischen : ) Und Sarah könnte durch meine Stärke uns Sicherheit selber Sicherheit und Selbstbewusstsein tanken
* Oder falls er uns beleidigen sollte, es wirklich sehr unangenehm wegen ihm werden sollte: dann hätten wir für zukünftige Familienfeiern immer einen super guten Grund, um abzusagen. Auch ich hätte gegenüber Sarah ein starkes Argument um zu sagen: hab ich wirklich keine Lust drauf…
* => ich will sogar Lust auf eine mögliche Konfrontation haben. So in der Art: hahaha, du kannst mir gar nichts, du Loooser… : D
* Es hat 3 Monate gedauert, bis Ute mal gesagt hat, dass sie bei uns keine Mitschuld sieht… und das nicht besonders glaubwürdig…
* Nach 4 Monaten immer noch kein Funken Einsicht bei ihm, dass er vielleicht irgendwas falsches gemacht hätte!
* Ich glaub die Ute versucht jetzt über alle möglichen Wege, dass Sarah und Michi wieder in einen Kontakt kommen. Und das nicht im Sinne vom Sarah…
* Deswegen vielleicht einfach mal der Ute klipp und klar sagen, dass wir keinen Kontakt mit Michi wollen, solange der seine tiefe Verachtung gegen mich/uns nicht erkannt und seine Fehler grundlegend aufgearbeitet hat… o.ä….
* Dann nimmt das Thema vllt. bei Ute auch mal ein Ende, und sie nervt Sarah nicht mehr damit…
* Der einzige, der das wieder gut machen könnte, ist der Michi!
* Wir haben nichts schlimmes gemacht, darum müssen wir auch nicht tätigt werden. Wir müssen keine „Schritte“ auf jemanden zu gehen… Das Probelm müssten Michi, Ute klären…
* Der Michael schaut nur, was er will, was für ihn am besten ist. Und das setzt er eiskalt durch. Wie es aber anderen damit geht. Wie das jetzt für Ute oder für dich ist – nämlich eine Tragödie. Oder für mich… Das interessiert dem nicht!
* Und Ute kann dem nichts entgegensetzten, weil er dann vielleicht den Kontakt zu ihr abbrechen würde… sie ist genauso das Opfer von seiner Empathielosigkeit…
* Vielleicht ist das auch so ein Ding, wenn man ohne Glauben aufgewachsen ist, wenn man kein Christ ist. Dann macht man einfach das, was für einen selbst am Besten ist. Ohne Rücksicht auf andere…
* So ein Mensch in unserem Leben ist nur schlecht für uns!
* Ich wusste übrigens gar nicht, dass der Michi die Ute geschlagen und bespuckt hat…
* Ich glaube die Breisingers sehen das so
* Ach, das was jetzt blöd. Hat halt der Michi übertrieben
* Aber da wird schon wieder Gras drüber wachsen. Braucht halt Zeit…
* Die typische Breisinger Problemelösemethodik: nicht drüber reden, nichts reflektieren, keine eigenen Fehler erkennen. Sondern halt zam reißen und weiter machen…
* Man sieht ja, wie erfolgreich die Methode ist…
* Und das wird nicht repariert, verbessert, in dem man einfach nichts tut…
* Der Michi müsste zu allererst mal von sich aus selbstständig erkennen, dass diese Verachtung gegen uns ganz schlimm ist! *Das* ist die Mutter aller Probleme!
* Der hat so einen Hass in sich.
* Der müsste rausfinden, woher seine tiefe Ablehnung kommt, und warum die gegen uns geht. Weil wir echt überhaupt nichts schlimmes gemacht haben. Und dann müsste er grundlegend seine Einstellung ändern! Und dann könnte man mal weiter schauen.
* Aber solange er das nicht mal erkenne, wird sich da überhaupt nichts verbessern… kann sich gar nichts verbessern…
* Für mich ist viel Zerstört worden: Vertrauen ist zerstört, Verlässigkeit ist zerstört, Gerechtigkeitssinn ist zerstört, Gefühl dass man verstanden wird ist zerstört, Geborgenheit ist zerstört, Gefühl dass man Untstützung bekommt ist zerstört, Rückhalt ist zerstört…
* Ich fühle mich in deiner Familie nicht mehr sicher. Die können mich nicht vor Beschimpfung, Beleidigung und Drohung schützen! Die haben mich nur minimal unterstützt! Ute und Maria haben sich nicht mal sagen trauen, dass das nicht okay war… aus Angst… KRASS!
* Stattdessen: der Michi kann machen, was er will. Er braucht keine Konsequenzen fürchten! Wie ein Tyrann! Wie ein Diktator!
* Michi und Madeleine sind für mich ab sofort irgendwelche Fremde!
* Ich muss in erster Linie auf mich schauen, und dann auf Sarah und mich
* Breisingers sind ganz klar eine Belastung für mich.
* Alleine, dass Ute drei Monate gebraucht hat, bis ihr mal über die Lippen gekommen ist, dass sie bei mir keine Mitschuld sieht…
* Oder dass sie das gut finden, und als einen Schritt auf Sarah empfinden, wenn er meint, da müsse noch Gras drüber wachsen… Also wo sind wir denn…
* Oder dass Maria da kein Wort mit Sarah drüber reden will… Obwohl ganz eindeutig wir hier überhaupt nichs schlimmes getan haben…
* Darum von den Breisingers distanzieren.
* Konkrete Gründe:
* Auch schon vor der Hassnachricht beim Besuch im Herbst hab ich mich überhaupt nicht wohl gefühlt. Ute war nach dem ersten Abend sehr distanziert mir gegenüber… wollte sich nicht mal zum Essen dazu setzten… hatte das Gefühl, dass man irgendwas gegen mich hat hat…
* Nach der Hass-Nachricht hab ich das Gefühl, dass es auch gegen mich ging, sie auf mich verärgert war…
* Beim Telefonat hatte ich bei dem mit der Madeleine und bei dem Thema mit der Ablehnung nicht das Gefühl, dass mich Ute da verstanden hatte… die ist auf das mit der Ablehnung nicht eingegangen, obwohl die Nachricht ein Beweis war. mir hat da Verständnis gefehlt. Und ich bin mir nicht ernst genommen vor gekommen….
* 3 Monate hat es gedauert, bis sie mal gesagt hat, dass sie bei uns keine Mitschuld sieht. Wenig glaubwürdig.
* Krasse Probleme in der Familie. Dass sie nicht mal ihrem Sohn sagen kann, dass das nicht okay war.
* Auch jetzt der Umgang damit sehr ärgerlich: „Gras drüber wachsen“. Michi wäre einen Schritt auf sie zugegangen…
* Bisher kein Funke Verbesserung bei ihrendwem erkennbar. Einfach nur zam reißen und weiter so…
* In allererster Linie muss ich dafür sorgen, dass es mir gut geht, und dann dass es Sarah gut geht. Vergleich mit einer Ronja, die überhaupt nichts mit so schwierige Leute zu tun haben muss… oder Anthony, der gar keinen Kontakt zu den Eltern seiner Frau hat… Der Thomas kommt auch fast nie…
* Ich muss nur auf Sarahs Vergangenheit schauen, was die alles mitmachen musste mit ihrer Familie! Dann auf die ganzen Breisinger Streitigkeiten: Ute vs Michi, Ute vs Rudi, Michi vs. Fabi, Agathe vs. Anne, Rudi vs. Agatze, Rudi vs. Bruder… und es ist keine Änderung sichtibar, keinerlei Fortschritte… => das wird nicht besser! Darum hilft nur maximale Distanz!
* Ich schulde den Breisingers 0. Die können echt froh sein, was ich schon für Sarah alles getan hab.
* Ich will eine nachhaltige Lösung von dem Thema, durch die ausgeschlossen wird, dass mich das nochmal so runterziehen kann. Und darum ist das dann die Konsequenz!
* Wenn ich das nicht mach, dann bin ich blöd!
* Es reicht schon, wenn Sarah immer mal wieder unter ihrer Familie leiden muss, und ich sie dann unterstützten muss… da braucht es dann wirklich nicht noch mich…
* Aus der Distanz kann ich Sarah viel besser unterstützten
* Wenn ich mit denen kaum noch Kontakt hab, und die innerlich wie Arbeitskollegen behandle, wie einen Flo Kluge: wo ich weiß, dass der richtig blöd werden kann. Aber wo ich mich trotzdem arrangieren muss, und aus taktischen Gründen nett zu ihm bin. Und auch das leidende Kind hinter der Person sehe. Auch zu Maria. Da muss ich halt dann noch eine gute Einstellung für die paar Stunden finden…
* Was erwarten die denn… Der Papa hat nie größer was gemacht mit der Oma, und mit Opa… da war der Kontakt auch minimal…
* In Zukunft
* Treffen Ute, Rudi
* Entweder heimlich mit Sarah mitkommen und dann ins Hotel
* Oder Ute kurzfristig bescheid geben, und die dann zum Essen einladen, mal für ein paar Stunden am Abend
* Dann das wirklich auch vorher bewusst machen, dass sie sich viel Mühe geben, und halt leidende Kinder in sich haben. Das also eine gute Tat sehen.
* Und dann schon nett sein, interessieren, Gespräche versuchen. Meinerseits das Angebot zu guten Gesprächsthemen machen. Aber halt auch eher zurück nehmen. Versuchen Liebevoll und Gutmütig zu sein
* Gutes Vorbild: Ronja. Die ist nett, friedlich, aber gleichzeitig sehr zurückgezogen. Dadurch macht sie sich nicht angreifbar…
* Bei mir ist diese Familienbindung so urtrief in mir drin. Das muss ich ändern, und das wird ein Prozess für mich!
* h
* Zu den Familien-Treffen: nur noch bei denen mitgehen, wo Ute, Michi und Ko in der Minderheit sind. Also wo ich genügend andere Leute hab. ZB wenn Webers heiraten mit vorheriger Absprache, oder bei Beerdigung. Also wo ich nicht diesem destruktiven Sumpf ausgeliefert bin.
* Idee: stattdessen so mal gezielte Familientreffen. ZB mal bei Jutta und Michi Todt vorbeifahren. Oder die Webers wieder zu uns einladen… ist mir eh viel lieber…
* Also was nicht geht: Gartenfest von Ute, wenn Maria mal standesamtlich oder in kleinem Kreis heiratet…
* Also quasi:
* Sehr distanziert zu ihrer Familie. Möglichst emotional Abstand gewinnen. Quasi wie schwierige Arbeitskollegen, die leidende Kinder in sich haben, und mit denen man sich halt auch abtun muss... Dann können mich die auch nicht mehr belasten
* Zu Festen nur, wenn genügend andere Leute dabei sind, und große Distanz gewährleistet ist.
* h
* Einstellung in Zukunft - Ute, Rudi, Maria:
* Die sind NICHT meine Familie!
* Das Menschen von Sarah, die für Sarah wichtig sind. Und bei denen ich zu Treffen der Sarah zu liebe manchmal schau, dass ich dabei bin. Aber wegen deren Familienproblemen nicht bei denen zu Hause. Weil ich eine Distanz waren will!
* Wenn sie das Angebot so nicht wahrnehmen, dann mach ich halt gar nichts mit denen… dann hab ich es zumindest angeboten…
* Bedeutung von Freiheit für mich:
  + Für mich Ein wichtiges Grundbedürfnis
  + Dass es mir eigentlich – abgesehen von deiner Familie – sehr gut geht im Leben liegt zu einem großen Teil daran, dass ich nicht von anderen Menschen abhängig bin !
  + Der Draht zu meinen Schwestern ist deshalb so gut, weil ich bei denen vor ca. 11 Jahren knallhart Grenzen gesetzt hab. Erst dann haben die mal realisiert, dass die schlecht zu mir waren… da hab ich aber ans äußerste gehen müssen. Wenn ich da damals nicht hart durchgezogen hätte, dann wäre es heute immer noch so!
  + Die einzigen die ich brauch im Leben sind du und Gott.
* Auch das Verhalten von Maria und Ute seid der Hochzeit war schlecht. Das muss ich klar erkennen und Konsequenzen ziehen! So nicht! Sowas zu erkennen, und dann knallhart zu reagieren, musste ich schmerzlich lernen in der Vergangenheit! (Fernrohr, Helm…)
* Das Verhalten von Maria ist auch sehr schlecht! Das die sich komplett raus hält, nicht mal mit ihrer Schwester im Vertrauen darüber reden kann, ist sehr schwach von ihr!
* Ich bin nicht so gern nach Diessen gefahren, waren für mich Pflichtbesuche
  + War für mich oft nicht so erholsam...
  + Zum einen ging es dir oft dort schlecht, weil wieder Kindheitswunden hoch gekommen sind
  + Ständig irgendwelche Breisingers Kasperletheater Geschichten
  + Oft schlechte Stimmung
  + Es war meistens keine Erholung, sondern ich hab danach Erholung von Diessen gebraucht
  + Die Treffen mit Michi waren meistens unangenehm… ich hab am Ende nicht mehr ich selber sein können… Für mich war diese jahrelange Ablehnung im engstem Familienkreis das größte Problem. Das war für mich jedes Mal sehr schwierig
  + Aber es war okay und ich hab meinen Weg gefunden. Ich muss da nicht gemocht werden…
  + Aber das, was jetzt passiert ist, ist für mich nicht mehr hinnehmbar… da kann ich nicht mehr wegschauen… da sind mehrere Grenzen überschritten worden…

Tipp Mama: aufpassen, dass ich Sarah nicht überfordere mit meinen Aussagen

* + Da muss ich viel mehr drauf achten!
  + Vorsichtig mit meinen Aussagen sein
  + Das ist Sarahs Familie, das ist was ganz tiefes bei mir, nah am Herzen
* Geile Vorstellung Held Hochzeit
  + Ich finde die Vorstellung ziemlich geil, wenn wir dann zukünftig auf Hochzeiten gehen, oder auf Leichenschmäuse.
  + Dann meinen Helden leben. Michi ist fremder Gast
  + Dann mit Webers, Ute, Rudi, Frommers herzlichen fröhlichen Kontakt pflegen.
  + Nur dann hingehen, wenn Webers oder Frommers auch da sind, und wir bei denen sitzen können. Sonst hocken wir dann noch alleine irgendwo im eck wie so Außenseiter… dann würde mir das ganze keinen Spaß mehr machen… da brauch ich, dass die Veranstaltung dann doch auch noch schön für mich wird…
  + Da würde der Michi blank da stehen
  + Mit dem Selbstbewusstsein eines Bentenrieders oder Alex Hack
  + Nicht grüßen
  + Einfach schauen, dass wir bei anderen Leuten immer sind. Dann kann er nichts tun
  + Das einzige wäre halt die Situation, wenn Sarah aufs Klo geht. Mit ihr mitgehen. Aufs Klo halt dann wenn ich sehe, dass er beschäftigt ist. Im Klo dann immer in die Kabine.
  + Wenn er dann irgendwas machen sollte, dann zu Ute,Rudi, Webers, Veranstalter gehen, ihnen das sagen, und mit der Begründung frühzeitig gehen
  + Dann könnte Michi vor seiner Verwandtschaft ordentlich blamiert werden…
  + Und ich hätte vor Sarah neuen Grund im Distanz auszuweiten
  + Da hätte ich irgendwie Lust drauf. So in der Art „dem zeig ichs“ :D
  + Vor Sarah würde das einen starken Eindruck machen. Dass ich stark bin, mutig bin, sicher bin, sie Schutz hat vor Peiniger. Dann würde ich meinen Helden voll ausleben
  + Falls er wirklich handgreiflich werden sollte, wäre die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das andere sehen. Dann könnte ich ihn laut anschnautzen, dass er mich in Ruhe lassen soll. Bloßstellen, sodass es für ihn unangenehm wird. Wenn er mehr werden sollte, dann eiskalt anzeigen!
  + Das wäre dann gut für mich, denn dann würde er noch schlechter da stehen. Und Anzeige könnte ihm sehr schaden, wegen seiner Ängste und seinen Waffen :-P da nehm ich die paar eventuellen Schläge gerne in Kauf : D
  + Möglichkeit Anzeige vorher mit Sarah klar stellen!
  + Ist halt noch die offene Frage, wie das mit Sitzordnung Veranstalter erklären…
* Neues Beispiel Ablehnung Michi
  + Paradebeispiel: Michi hat mich angerufen, weil er dich nicht erreicht hat und dir zum Geburtstag gratulieren wollte
  + Ich geh ran, sag hey Michi, wie geht's dir… bin herzlich, freundlich
  + Und er geht gar nicht drauf, war eher genervt von mir, und dann so ein „jaaa, kannst mir die Sarah geben…“
  + Und sowas in der Art, ich geh auf in zu, bin freundlich… und er ist klar abweisend…
* Gründe Michi nicht gratulieren
  + Seine Hass Nachricht war richtig schlimm. Ich denke war nur 10% von dem Hass auf uns…
  + Beleidigt, Drohung… das noch ausführen
  + Aber nicht erst seit Nachricht. 5 Jahre lang für mich schwierig. Ständige Ablehnung und Unverschämtheiten…. Ich hab die Verachtung klar gespürt. Umgang damit für mich sehr schwierig, weil er dein Bruder ist….
  + Er wollte nie mit dir drüber reden… dann sogar dein Angebot für ein Gespräch hat er mit einer Lüge ausgeschlagen
  + Er grüßt dir nicht am Telefon
  + Kein Funken Einsicht bisher erkennbar
  + Stattdessen meint er echt, da müsse noch Gras drüber wachsen… total unverschämt…
  + Ich bin sehr offen, hab schon viele Menschen kennen gelernt, viele Familien. Sowas krasses auch nicht mal ansatzweise mitbekommen…
  + Er hat die probleme verursacht. Es wäredeine Aufgabe die zu lösen, überhaupt nicht deine. Und solange der das nicht grundlegend einsieht, müssen wir auch unsere würde schützen, konsequent bleiben…
  + Eine der vielen Probleme in deiner Familie: man geht Probleme nicht richtig an. Stattdessen ignoriert man es, blendet es auf, macht weiter so… lässt Gras drüber wachsen…bis irgendwann der nächste Vulkan ausbricht… und da sollten wir nicht mitmachen… sonst wird das immer so weiter gehen…
  + Sarah fragen, ob sie da Angst hat, verlassenheit, irgendwelche Befürchtungen… => Abhängigkeit…
* Hab in meinem ganzen Leben nie ansatzweise so eine tiefe Ablehnung erfahren wie von Michi die letzten fünf Jahre. Nur dir zu liebe hab ich das über mich ergehen lassen. Außer Alex, oder Jens Müller, oder Kommilitone. Aber viel mehr Distanz…
* Ich muss in erster Linie schauen, dass es mir gut geht. Nur wenn es mir gut geht, kann ich für dich da sein, wenn es dir schlecht geht
  + Deine Familie belastet mich zu sehr…
* h

# 240327 Sarah Vorbereitung auf Sumpf

* Noch erwähnen
* Aufpassen auf Rückmeldung von Ute.
* Ich denke, da wird dann sowas in der Richtung kommen: ja Madeleine und Michi, die haben sich da von mir abgelehnt gefühlt, und ich hab ja nie in die Gruppe geschrieben… usw…
* Ich befürchte, dass Ute dann Verständnis für Michi und Madeleine haben wird, so in der Art: ich hätte ja das und das gemacht.
* Falls da wirklich dann Vorwürfe kommen. Dann vielleicht gar nicht groß anhören, nicht groß runter ziehen lassen!
* Wir müssen schauen, dass uns denen ihre Probleme nicht mehr belasten!
* Stattdessen vielleicht Ute da stoppen. Ihr sagen, dass dich das Thema eh schon total belastet. Und dass das gar nichts besser macht
* Ich glaube es könnte besser sein, wenn du da gar nicht groß auf die Themen eingehst, sonst machst du neue Fässer auf… und dann geht das immer so weiter… Auf die Vorwürfe gar nicht groß eingehen. Nicht in eine Rechtfertigungshaltung rein kommen.
* Nicht einlullen lassen, nicht verunsichern lassen, kein schlechtes Gewissen machen lassen
* Sondern mutig bleiben, standhaft bleiben, und klipp und klar, kurz und knackig deutlich deine Standpunkte sagen
* Wir haben nichts Schlimmes gemacht. Wir können nichts dafür, dass…
* Wir haben uns wahnsinnig viel Mühe gegeben
* Und die Vorwürfe sind totaler Schwachsinn. Dass das hinten und vorne überhaupt nicht stimmt!
* Und dass das nichts besser macht…
* Damit wir eine schöne Zukunft haben können ist es essenziell wichtig, dass wir es schaffen, dass die Breisingers uns nicht mehr mit ihren Problemen belasten können!
* h
* :- Erst mal noch über die Situation Madeleine Weihnachten sprechen… diese Spekulation von Madeleine war total schwachsinnig und ein nogo…
* Zeit nehmen, Sarah in Ruhe erklären…
* Erwartungen Gespräch Ute – Madeleine weiterer Weg
* :-Ich glaube nicht daran, dass da was gutes dabei raus kommt.
* :-Ich seh das Risiko, dass dann die nächsten Themen kommen, die dich belasten…
* :-Da könnten dann von Madeleine irgendwelche ganz neunen Vorwürfe kommen… das ich ja mal das und das gesagt hätte… dann wird Ute dir die neuen Vorwürfe sagen… und das wird dich dann zusätzlich belasten, die zusätzlich weh tun….
* Das ist aktuell glaub ich nur die Spitze vom Eisberg. Da stecken noch ganz viele Themen bei denen noch tief dahinter… wo gegen mich oder gegen dich geht…. KA, sowas wie: der Tobias war ablehnend zu uns… hat nie mit mir geredet… keine Ahnung, irgendein Schrott halt…
* :-Wie man an der Vergangenheit der Breisingers an unzähligen Beispielen sehr gut sieht, sind die sehr schlecht drin, Probleme, Streitigkeiten zu lösen. Die haben überhaupt keine Kompetenz in Konfliktlösung
* Und ich glaub nicht, dass wir die ersten in der Geschichte der Breisingers sein werden, wo die Breisingers es geschafft haben einen Konflikt zu lösen. Ich bin nicht Naiv!
* :-Ich seh das Risiko, dass das Breisinger Kasperlstheater so weitergehen wird… und dass das dann wieder gegen uns geht…
* Fakt ist
* :-Wir haben überhaupt nichts schlimmes getan!
* Du kannst nicht dran ändern an der Situation. Solang sich Ute, Michi und Co nicht von sich aus ändern, wird das immer so weitergehen. Und das gibt’s bisher keinen Hauch von einem Zeichen, dass sich da was bessern würde… dir hat die dysfunktionale Familie schon mehr als genug Unheil eingebrockt in deinem Leben! Du hast schon viel zu viel getan, um denen ihre Probleme zu lösen
* :-Diese Schwierigkeiten in der Familie zu lösen wäre die Aufgabe von Ute, Rudi und Michi. Das ist denen ihre Verantwortung. Nicht deine. Du bist früher ständig in denen ihre Probleme reingezogen worden, was dein Leben früher total erschwert hat!
* :-Pass auf, dass du dich da über Ute in nichts reinziehen lässt! Die schaffen es nicht, ihre Probleme selber zu beseitigen und dich zu schonen.
* Sondern die Ute die schiebt die dann lieber zu anderen, wie früher zu dir…
* Sie löst die Probleme in der Familie nicht. Sondern erwartet dann von dir halt, dass du dich zam reist… „stell dich doch net so an“…
* Wenn dann wieder irgendwelche schwachsinnigen Vorwürfe über Madeleine und Ute dann auf dich eintreffen, ist es vielleicht besser, wenn du dann gleich von vorn herein das stoppst
* :-Beispiel Schmidmeiers…
* :-Wenn dann sowas von der Madeleine kommt, wie: der Tobias der hat ja uns immer abgelehnt… zB Weihnachten… nur die Spitze des Eisbergs
* :-Also ich denke das wird so in die Richtung gehen, dass wir ja Schuld sind. Und ich ja das und das und das gemacht hätte… Und ich denke Ute würde das dann unkritisch einfach übernehmen…
* :-Dann spielen die den Ball zu uns. Dann sagt Ute zu dir: Madeleine hat ja das und das gesagt. Und dann würde das Thema bei uns liegen, und dann müssten wir uns auch noch irgendwie rechtfertigen… und so würde das dann immer weiter hin und her gehen.
* Stattdessen:
* Dann kannst deine Emotionen ruhig raus lassen. Auch mal richtig grantig werden.
* Dann kannst ja kurz sagen, dass das totaler Schwachsinn ist, was die da von uns denken. Dass das überhaupt nicht stimmt.
* Evtl., dass das Ute auch wissen könnte (wenn du dich traust)
* Vllt. gleich schon zu Beginn sagen: Bitte erzähl mir da nicht mehr, das macht nur noch mehr kaputt. Und dass du einfach deine Ruhe haben willst! Dass wir uns immer große Mühe gegeben haben, immer nett waren und wirklich nichts schlimmes getan haben!
* Gar nicht groß drauf eingehen. Sonst wirst du da in so einen Sumpf reingezogen. Wenn es in die Richtung gehen sollte, dann bringt das überhaupt nichts!
* :- Ich hab sogar dass Gefühl, dass das Ute, Rudi, Michi, dass die dieses ständige Drama brauchen! Es muss immer irgendwo Krach geben… Weil sie sonst mit ihren eigenen persönlichen Problemen konfrontiert werden… dieses ständigen Dramen sind für sie glaub ich viel angenehmer…
* Es war doch die letzten 6 Jahre immer irgendwas in deiner Familie…
* Wir müssen mit allen Mitteln dafür sorgen, dass wir nicht mehr da rein gezogen werden! Das ist nur schlecht für uns!
* Ich glaube da werden noch ein paar Sachen kommen. Irgendwelche schweren Vorwürfe dann von Michi und Madeleine gegen uns…
* Und ich glaub irgendwann werden die merken, dass sie uns nicht mit ihren Problemen belasten können… und dann lassen sie uns hoffentlich in Ruhe
* Und dann wirst sehen, dann gibt’s das nächste Drama, gegen wen anders dann halt!
* Mein Ziel wäre: dann wir da einfach aus der Schusslinie wieder rauskommen. Dass die irgendwann checken, dass wir uns da in nichts reinziehen lassen! Und es dann aufgeben und uns mit ihren Problemen in Ruhe lassen
* :- Du hast nichts schlimmes gemacht, du hast dir immer Mühe gegeben, es immer gut gemeint
* Du hast nicht die Pflicht den Streit zu lösen. Du bist nicht der Verursacher, nicht deine Aufgabe
* Ist Verantwortung von Ute und Michi!
* Und die Ute muss das selber managen, das selber hinbekommen, ohne dass sie dich wieder in ihre Familienprobleme rein zieh!
* Du bist diejenige, die unter der Familiensituation leidet. Die angegriffen worden ist!
* Aufgabe von Ute und Rudi wäre es eigentlich dich zu schützen. Dafür zu sorgen, dass du in deinem Leben eine stabile und zuverlässige Base hast!
* Stattdessen befürchte ich, dass Ute dich da mit reinzieht. Und da muss wirklich aufpassen! Sonst wird da ein Fass nach dem anderen aufgemacht!
* Es darf nicht sein, dass du da wieder – wie früher –wo reingezogen. Die Zeiten sind vorbei! Ute, Rudi, und Michi müssen ihre Probleme selber lösen! Und wenn sie das nicht schaffen, dann ist das ihr Problem!
* Reaktion Sarah
* Sieh kann sich da nicht so schnell lösen. Sie braucht da Zeit
* I-Na: das ist sehr gut. Das zeigt, dass sie sich da seelisch auch wirklich lösen will, dass sie das versteht
* Schritt für Schritt angehen. Ute wird da irgendwann mit Michi reden. Dann wird sie sich das anhören…
* Dass sie mich voll versteht, weil es ihr genauso ging.
* Dass Madeleine zur Sarah am Tag vor der Hochzeit sehr giftig war. Und wieder dieses strange Muster mit der Jouline abgelaufen ist…
* Dass sie sich sehr auf Ostern freut
* Falls es wirklich so weit kommen sollte, dass dann Madeleine gegen mich schießt, und die Ute das so übernimmt und damit die Sarah belastet, dann will ich mit Ute darüber sprechen über Videotelefonat.
* Dann ihr klar meine Standpunkte sagen. Ihr Aufzählen, wie ich mir Mühe gegeben habe
* Ich hab überhaupt nichts gegen Michi gehabt. Trotz allem. In meinen Augen ist er im Kern ein netter Kerl. Kannst Maria fragen, hab ich ihr so noch erst im Herbst gesagt!
* Ihr klar und deutlich sagen, dass das total die schwachsinnigen Vorwürfe sind
* Es ärgert mich sehr, dass man sowas von mir denkt
* Das sind ganz ganz harte Vorwürfe gegen mich.
* Ich kann überhaupt nichts dafür, dass
* Hass-Nachricht
* … Inhalte der Hassnachricht nochmal schmackhaft aufführen
* Dass es von euch niemand geschafft hat ihn davon abzubringen. Nicht du, nicht die Maria, nicht mal seine eigene Frau
* Tiefe persönliche Verachtung
* Dass er sogar seine eigene Schwester beleidigt hat, und ihr gedroht hat
* Dass sich außer Rudi keiner traut… wegen Angst vor Beziehungsabbruch
* Dass der, der diese riesen Familientragödie verursacht hat, nicht den Hauch einer Idee hat, dass er irgendwas nicht richtig gemacht haben könnte…
* Ständige Provokationen
* Viele wirklich unverschämte Bemerkungen
* Und jetzt müsste ich mich auch noch rechtfertigen für irgendeinen Schwachsinn, der offensichtlich überhaupt nicht stimmt.
* Es ist offensichtlich, dass das überhaupt nicht stimmt!
* Und du übernimmst das einfach so, glaubst denen diesen Schmarrn, und ich müsste mich jetzt bei dir rechtfertigen???
* Mir fehlt Rückhalt von euch! Mir fehlt Verständnis!
* Uns wird hier großes Unrecht angetan! Ich finde das ganze sowas von ungerecht!
* ich fühle mich richtig unfair behandelt!
* Pause
* Lassts mich einfach in Ruhe! Ich will einfach nur meine Ruhe! Ich hab keinem irgendwas getan! Ich hab mir sauviel Mühe gegeben, hab viel für ein gutes miteinander getan, ich bin zu jedem freundlich und nett! Und ich hab die letzten 6 Jahre wahnsinnig viel für Sarah getan! Anstatt das man das irgendwie schätzt. Stattdessen versteht man mich nicht, ich werde übel beleidigt, mir und meiner Frau wird gedroht. Und jetzt müsste ich mich für eine Bullshit rechtfertigen, den sich der Michi irgendwie ganz wild zam spekuliert hat! Das sind total die absurden Gedanken!
* Warum könnts ihr mich nicht einfach in Ruhe lassen!
* Lassts mich und die Sarah bitte in Ruhe mit Michi seine Probleme!
* Dann noch kurz warten, dann Gespräch beenden.
* Dann einfach in Ruhe Zeit nehmen, eine Reaktion mit Sarah besprechen
* Evtl. dann Ute klar meine Standpunkte dazu sagen, und ihr klar sagen, wie mich das ärgert
* Geile Idee: dann pack ich aus. Und dann sag ich der Ute mal, wie ich das ganze so sehe… in aller Härte. Dann ist es ja ein Konter, dann haben die ja angefangen mit dem Schießen. Und Munition hab ich genug. Dann hätte ich gleich eine super Möglichkeit, um ordentlich zurückzuschießen. Dann kann ich mal rauslassen,wie ich das so sehe. Und dann werde ich mich bei zukünftigen Treffen mit Ute viel besser fühlen, wenn ich ihr mal meine Sicht ordentlich offenbahrt hab. Halt vorher mit Sarah die Inhalte dann absprechen…
* Ich hab wirklich überhaupt nichts zum verlieren!
* Wichtig bei dem ganzen: schauen, dass es Sarah gut geht!

# 240317 Erkenntnis Verbundenheit stärken

* Situation
* Mir ging es gestern Abend schlecht!
* Mich hat das mit den Bresinger richtig belastet. Hatte so ein ganz dumpfes Gefühl im Magen!
* Mir sind da einfach ständig Gedanken durch den Kopf gegangen, ich hab mich da sehr unwohl gefühlt!
* Was hat geholfen
* Jetzt ist heute der Johannes vorbei gekommen. Und das hat mich total gefreut. Ich hab gespürt: Verbundenheit, Wertschätzung, Freude, Liebe, Dazugehören, Austausch, Gemeinschaft!
* Das hat mir so gut getan. Das ist genau das, wo ich bei den Breisingers ausgesaugt werde
* Jetzt hab ich auch noch volle Kanne Gefühlsübung gemacht. Johannes, AV, SMD, Kumpels… alle waren da. Und ich habe mich voll gefüllt mit dem Bedürfniss nach Verbundenheit
* Erkenntnis:
* Da in Zukunft mir öfters diese Bedürfnisse geben!
* Das ist wirklich die Base! Das ist wie bei Sarah mit den Ängsten, nur nun mit Verbundenheit
* Ute dann zusätzlich noch sagen
* Einstellung
* Ruhig auf die Tränendrüse drücken. Verletzung zeigen. Auf der Ebene kann ich bei Ute denk ich viel bewirken.
* Die message muss sein: mir wurde Leid angetan!
* Mich von meiner sanften, verletzlichen Seite zeigen…
* Der Michi kann glücklich sein, dass der Sarah ihr Bruder ist. Sondern hätte er mich von einer ganz anderen Seite kennen gelernt! Ich wäre ganz anders mit ihm umgegangen!
* Sarah wollte mit ihm reden. Gespräch hat er verweigert. Wollte nicht mal mit seiner eigenen Schwester darüber reden.! Sowas erlebt man bei 15 jährigen Teenagern! Des Verhalten vom Michi is total kindisch
* Trotz allem: Hatte nie was gegen Michi. Beweis frag Maria Golfen. „im inneren ist der Michi ein ganz netter Kerl“… Ich hab nie irgendwas schlimmes gegen ihn gesagt oder getan! Was er abgezogen hat ist ein absolutes no go, da sind viele Grenzen überschritten worden. Das darf nicht sein, dass er seine persönlichen Probleme an uns rauslässt! Das darf nie wieder passieren!
* Der Michi hat das Vertrauen komplett zerstört!
* Hab mir in den letzten sechs Jahren mit keiner Person so viel Mühe gegeben wie mit dem Michi. Ich war immer nett, hab ihn immer angesprochen…
* Die Nachricht hat genau das bewiesen, was ich euch nach Weihnachten versucht hab zum erklären: dass der Michi eine tiefe Ablehnung gegen mich hat
* Die hab ich gespürt. Und deswegen ging es mir nicht gut
* Ich finde es sehr schade, dass man mich da nicht versteht, das ich mich deswegen an Weihnachten unwohl gefühlt hab!
* Es ist doch total nachvollziehbar, dass man sich unwohl fühlt, wenn „der Chef“ a tiefe Verachtung gegen einen hat. Das spürt man!
* Es ist doch nicht schlimm, wenn man mal nicht so gut drauf ist! Da kann man doch drüber reden.
* Da hätts viele Möglichkeiten gegeben, wie man das wieder verbessern können hätt!
* Z.B. hätte man doch einfach ein bisschen mit mir reden können. Fragen, wies mir im Studium, in der Masterarbeit geht…
* (Sarah wollte auch noch mit dem Michi reden. Der wollte nicht mit seiner Schwester drüber reden.
* Sarah wollte mit Michi drüber reden. Der hat das abgelehnt!
* Stattdessen flippt der Michi komplett aus, ich werde richtig üble persönlich beleidigt, uns wird gedroht. Es ging auch gegen sei eigene Schwester
* Da ist eine richtige Familientragödie passiert!
* Keiner hat ihn aufhalten können, keiner hat Sarah und mich vor seinen Angriffen und seiner Drohung schützen können: nicht die Madeleine, nicht du, nicht die Maria
* Und was ist dann: dann sehts ihr offensichtlich auch noch die Schuld bei mir?
* Ich bin doch im falschen Film. Ich hab in meinem ganzen Leben sowas verrücktes noch nie erlebt!
* ich hab mir über die Jahre immer viel Mühe gegeben,
* ich hab ihm nie, kein einziges Mal was schlimmes getan
* aber ich hab sehr das Gefühl, dass ihr da auch auf mich verärgert wart! Dass es gegen mich gegangen ist.
* Ja, ich war an Weihnachten reserviert
* Aber nur weil ich mal an einem Abend nicht gut drauf war könnt mir doch deshalb nicht einfach die Mitschuld dran geben, dass der Michi da so viel zerstört hat, dass da sowas krasses passiert ist!
* (Ich hab daran keine Mitschuld. Und dass ihr das offensichtlich so seht ist völlig absurd.
* Pause – ruhig auf die Tränendrüse drücken!
* Dass ich über die Jahre immer wieder gespürt hab, dass mich der Michi, der Familienchef, nicht gern dabei hat. Des war schon nicht leicht für mich – aber ich hab mich damit abgefunden, ich konnt damit leben…
* Die üblen persönlichen Beleidigungen, die Drohung gegen mich und meine Frau. Furchtbar!
* Und dann noch merken, dass nach so einer Aktion außer dem Rudi die ganze Familie auch noch verärgert is auf mich
* Versuch dir mal vorzustellen, wie sich das für mich anfühlt…
* Pause … erst mal nichts sagen dann - Trauer
* des hat mich tief, bis ins Knochenmark erschüttert!
* Pause!
* Falls sie es nicht verstehen sollte evtl. noch Vergleich ziehen, Agate würde über sie herziehen, weil sie Christin ist. Ihr sagen, dass sie dumm ist. Keine richtige Frau ist. Ihr droht was anzutun… Und Anne, Frieda, … alle hängen weiterhin fröhlich mit der Agathe ab und außer dem Werner sagt keiner ein Wort, dass das von der Agathe nicht okay war… Gibt keine Konsequenz für die Agathe, obwohl sie dir schlimmes angetan hat…
* Du hast eine Ehe, wo du dich immer wieder sehr viel Zeit um deinen Partner kümmern musst, weils dem oft schlecht geht. Dann hast einen Vollzeitjob… und dann denkst dir: okay, wenn ich da jetzt hin geh, dann ist da Agathe immer herzlich willkommen. Und dann hast nochmal mehr Stress, noch mehr Belastung in deinem Leben… würdest du dann da gern hingehen?
* …
* Ihr seid die Familienoberhäupter. Und ihr könnt uns da nicht vor den persönlichen Angriffen eures Sohnes schützen könnt. Nicht mal seine eigene Frau! Ihr ihm nicht mal sagen traut, dass da nicht okay war! Drum müssen wir leider alleine dafür sorgen, dass er uns nicht mehr Schaden kann!
* Ich muss mich drauf einstellen, dass mich Ute da nicht verstehen wird. Dass sie da irgendeinen Scharrn sich denkt. Mir geht’s aber gar nicht darum, mit ihr auf einen grünen Zweig zu kommen.
* Mir geht es nur darum, dass ich ihr mal ganz klar meine Standpunkte dann geschildert hab, sie weiß was bei mir Sache ist. Und dann vielleicht in Zukunft da mehr aufpasst!
* Ich muss bei den Breisingers gar nichts!
* Mich nicht rechtfertigen! Mich um nichts kümmern!
* Nichts aufbauen, nichts erklären… gar nichts!
* Muss mich nicht beweisen!
* Ich bin einfach nur der Mann von der Sarah.
* Ich will das so angehen wie der Domi. Der is halt einfach da…
* Gedanke Vorgehen Sarah, Ute
* Ich geb da auf alle Fälle mein Statement an Ute ab.
* Halt so, dass es wirklich was bewirken kann, also konstruktiv.
* Nichts vorwurfsvolles! Nichts, was sie in irgendeiner Weise persönlich auffassen könnte!
* Und vorher mit Sarah abgesprochen.
* Das es für sie halt noch gut erträglich bleibt. Sie leidet ja selber voll unter vielem, unter der sehr schlechten Familiensituation. Das dann beachten.
* Und wenn die Ute dann wirklich angefressen ist, dann kann ich ihr auch nicht mehr helfen…
* Die Ute wird trotz allem, was auch ist, immer willkommen sein.
* Wenn sie das dann nicht annehmen kann, mich da nicht versteht, dann was gegen mich hat…
* Es könnte gut sein, dass dann die nächste Bombe hoch geht.
* Oder dass dann irgendwelche krassen schwachsinnigen Vorwürfe von ihr kommen. Die an den Haaren herbeigezogen sind
* Würde mich nicht wundern, wenn das mit der nochmal ordentlich krach gibt: ständiger Streit mit Rudi, mehrere Kontaktabbrüche mit Michi, wenig soziale Kontakte. Oft nur Mitmenschen um sie rum, wo sie die Chefin ist, schon auch dominant.
* => Dann ist sie wirklich keine gute Schwiergermutter für mich. Dann will ich sie auch nicht näher bei mir haben!
* Sonst werde ich da die nächsten 20 Jahre immer so eine Hängepartie haben. Und dann weiß die Ute, was Sache ist. Und dass ich auch mal tacheles rede…
* Beim Michi akzeptiert sie doch auch alles. Warum dann nicht bei mir… das wäre ungerecht!
* Dass ich dieses Breisinger-Theater nicht mitspiele… Dann setzte ich da mal ganz harte Grenzen, um uns zu schützen
* Sarah kann ja trotzdem weiterhin Kontakt zur Ute pflegen. Brauch mich ja nicht dazu
* Und auch da wieder: das wichtigste ist, dass Sarah weitere Beziehungen aufbaut.
* Ich will das der Ute sagen, weil sie mir sehr wichtig ist, gerade weil sie mir am Herzen liegt. Eben wenn ich das nicht sagen würde, wäre es schlecht für unsere persönliche Beziehung! Wenn ich das sage, dann kann das langfristig eine sehr gute Wirkung haben für unser miteinander. Denn dann herrscht klarheit.
* H
* Auffälligkeit:
* Von Michi und Madeleine ist bisher gar nichts gekommen. Obwohl der Michi der Verursacher ist…

# 240310 Gespräch David Riecki über Breisingers

Das ist eine Ergänzung zu meinen Audiaufnahmen:

* Zwischen Davids Vater und der der Mutter dessen Frau (oder irgendwie so) war das Verhältnis auch sehr schlecht. Er denkt, dass das Neid und Narben aus der eigenen Vergangenheit dahinter waren…
* Ich finde die Idee super, jetzt erst mal ein Thema nach dem anderen anzugehen. Es besteht keine zeitliche Dringlichkeit jetzt mit den Breisingers was zu klären
* Sarah hat jetzt Thema Nachtdienst
* Danach Thema Jobwechsel…
* Das sind sehr wichtige Themen! Es ist erst mal viel wichtiger für uns, dass es Sarah wieder gut geht, dass sie sich wieder sicher und geborgen fühlt, und dass sie gut in den neuen Job kommt.
* Die Breisinger-Probleme sind uns jetzt erst mal egal.
* Und die wichtigen Themen sollten Ute und Maria auch mitbekommen…
* Und wenn sie mal wirklich fragen sollten, wann wir mal wieder kommen (was sie wohl eh länger nicht machen werden, weil sie ja eh immer vermeiden…), dann kann Sarah ganz klar erklären, was gerade so ihre Themen sind. Und dass wir das erst mal für uns noch verarbeiten müssen…
* Und das kann sie auch super mit mir erklären!!! Masterarbeit + Jobwechsel… Also Doppeljobwechsel…
* Wenn, dann sollen uns die unterstützen
* Stattdessen denen erst mal das Angebot machen, dass sie zu uns kommen.
* Das gute: dadurch wird Sarah noch freier von ihrer Familie. Denn dann spürt sie: kann mir egal sein, was die für ein Theater machen. Ich kümmer mich erst mal um mich! Ich brauch die eigentlich gar nicht.
* Ziel ist, dass Sarah ihre Bedürfnisse, ihr ganzes Leben hier in Eichstätt und Umgebung so auffüllen kann, dass sie ihre Familie emotional gar nicht mehr braucht. => aktiv warme Beziehungen aufbauen! Dass sie dann z.B. mal sagt „acht, jetzt spinnt die Ute mal wieder…“
* Wie kümmern uns in erster Linie um unsere Probleme. Und erst dann um Probleme aus dem Breisinger Kasperltheater!
* Ich kann das Problem nicht lösen! Das liegt an der Breisingers, nicht an mir!
* Ich muss auch laut David schauen, dass es in unserer Ehe gut läuft!

Wichtige Erkenntnis: toxisches Beziehungsmuster von Ute

* Das Ganze wäre ganz klar und deutlich eine Aufgabe und Verantwortung von Sarahs Eltern hier die Situation zu besänftigen, zu klären… und das kriegen die hinten und vorne nicht hin. Es ist nicht überhaupt nicht mein Problem und überhaupt nicht meine Verantwortung!
* Und jetzt kommts: genau das war ein ganz **toxisches destruktives Beziehungsmuster** zwischen **Ute** und Sarah, unter dem Sarah 24 Jahre lang gelitten hat:
* Ute und Rudi haben keine Kontrolle über die Familie. Können nicht für Gerechtigkeit, Ordnung und Ruhe sorgen. Ute hat dann von Sarah erwartet, dass sie sich einzwängt. Dass sie sich zam reißt, und sich mit den kaputten Umständen abfindet.
* Und der Witz an dem Ganzen: genau das Gleiche hat Ute auch von mir erwartet an Weihnachten und danach… ich wäre ja Christ, und müsste das aushalten, so in der Art…
* Aber dadurch werde ich eingezwängt, meiner Freiheit beraubt. Dann wäre ich der Leidtragende in einem Familiensystem, das nicht funktioniert… und der Michi darf trampeln und poltern, wie er Lust hat…
* Da steckt so die Message dahinter: ich reibe mich auf, ich arbeite für euch bis zum Umfallen. Darum müsst ihr auch was ertragen… Und ihr undakbaren könnt euch nicht mal zam reißen…
* Das sind alles klar Probleme von der Ute, weil sie ihr Leben, ihre Ehe, ihre Familie nicht in den Griff bekommt. Jetzt müssten ich und Sarah IHRE Probleme, die Breisingerprobleme, ausbaden…
* H
* Bei Michi und Ute gibt es vermute ich noch ganz viel Ungesagtes gegen mich. Was sich die nicht sagen trauen haben, weil sie aus Erfahrung wissen, dass dann noch mehr kaputt geht. Weil ihnen massiv Verständnis fehlt und Problemlösungskompetenz.
* Die Ute wollte da nicht mit der Sarah drüber reden… Hat nur abgelenkt, sie abgewürgt…
* Ich vermute sehr, dass das nur die Spitze von Eisberg war. Dass die da mit einer Reihe von Sachen mit mir unzufrieden ist…
* Ist aber völliger Bullshit! Ich war zur Ute IMMER liebevoll, freundlich! Ich hab nichts falsch gemacht – wie beim Michi. Und was sich die jetzt da für einen Schrott zam reimt ist mir scheißegal!
* Und der Witz an dem ganzen ist: mich würde sie jetzt da auch einzwängen… ihren Schwiegersohn… also was fällt der Frau denn ein… das ist doch totaler Bullshit! Die erwartet, dass ich unter IHREN Problemen leiden müsste…
* Ich bin da auch schon in einer Art Abhängigkeit. ZB würde ich mich tatsächlich sträuben, der Ute klar zu sagen, dass ich enttäuscht von ihr bin. Weil sie mich da als Mitschuldigen sieht. Obwohl ich mit ihr da ganz klar nach Weihnachten gesprochen habe. Und weil ich ganz klar schon im Herbstbesuch das Gefühl hatte, dass sie aus irgendwelchen Gründen unzufrieden mit mir ist…
* Und dass ich deshalb erst mal nicht mehr kommen will…
* Und dasd würde ich aus Rücksicht auf Ute nicht machen. Was aber schmarrn ist!
* Der Einzige Ausweg für mich aus diesem destruktiven Muster ist, wenn ich wirklich mich emotional so sehr distanziere, dass ich nicht mehr zu denen heimkomme!
* Der einzige Trumpf, die einzige Abhängigkeit, die Ute in der Hand hat ist, dass Sarah noch von ihr seelisch abhängig ist…
* Und das spielt die Ute schon seit Jahren aus. Wenn die Sarah nicht das macht, was Ute erwartet, dann gibt es Liebesentzug…
* So würde das immer weitergehen
* Der Schlüssel ist der, dass diese Abhängigkeit aufgelöst wird.
* Das wird dadurch verstärkt, dass für Sarah, wenn es ihr sehr schlecht geht, die Ute dann die alternative Hilfsstütze ist.
* Emotionales Frei werden von Sarah
* Mit Sarah intensiv dafür Sorgen, dass sie ein zusätzliches Standbein an warmen, sozialen Beziehungen aufbaut
* Das ist der goldene Schlüssel
* Idee: wir gehen in Treuchtlingen in einen Hauskreis. Und dort baut sie ganz vertrauten Kontakt auf, zu Frauen wie einer Michaela, Riecki, Gudrun… Dass sie da wen findet, dem sie vertrauen kann, und mit dem sie reden kann, wenn mal was ist. Oder sich treffen kann! Das wäre wirklich gold wert!
* Zusätzlich noch meine Familie.
* Und wenn das geschafft wäre, dann wäre es der Sarah wurscht, wenn die Ute wieder mit Liebesentzug droht… dann lässt man sie halt einfach spinnen…
* h
* Aber egal, wie ich das dann mal angehe: wichtig ist, dass ich das erkannt habe!
* Denn dann kann ich das im Kontakt identifizieren, und darauf achten
* Kann das dann auch erkennen in der Beziehung zwischen Sarah und ihrer Mutter
* Weitere Umgang mit Ute
* Mit Fabi hatte sie gar keinen persönlichen Draht!
* Die Ute ist immer herzlich Willkommen. Ich werde immer nett und lieb zu ihr sein.
* Ich achte im Kontakt mit ihr penibel darauf, dass ich von Herzen richtig gut zu ihr bin. Dass ich ihr das schenke, wonach sie so dürstet!
* Das ist ein Angebot für sie. Sobald ich irgendetwas destruktives merke, wo ich jetzt besonders drauf achte, dann geh ich wieder aus dem Kontakt raus. Ich muss nichts sagen.
* Schauen, dass wir nicht mehr bei denen daheim schlafen
* Haben Michi, Madeleine, Fabi nie gemacht!
* Wir sind erwachsene, freie Menschen
* Auch schon vor dem Herbst war es jedes Mal eine Belastung für uns, die Tage dort zu verbringen.
* Jetzt die Chance nutzen. Ansonsten kann ich mir nicht vorstellen, dass es besser werden könnte…
* Idee: ich bleib dann halt im Hotel. Geh nur für einen Ausflug, oder wenn wir essen mit. Sarah kann ja dann so mal am Abend, zum ratschen nach Hause fahren. Dann bleibe zumindest ich in sicherer Distanz zu dem Kasperlstheater…
* Argumente für Hotel
* Hat mich persönlich sehr getroffen. Diese Boshaftigkeit. Hat mich schockiert zu erfahren, wie der Michi wirklich drauf ist und wie er mich sieht
* Aber auch dass man in dem Zuge mit mir unzufrieden war, fand ich gar nicht gut…
* Ich hab mir immer sehr viel Mühe gegeben. Und ich bin mir sicher, dass ich ein guter Schwiergsohn bin
* ! Ich bin ein sehr offener, kommunikativer Mensch. Ich kenne sehr viele Leute. Und ich bin bisher wirklich mit jedem klar gekommen
* Aber das in dem Zuge auch ganz klar gegen mich gegangen, dass ihr das Problem auch bei mir gesehen habt.
* Der Michi hat eine tiefe Ablehnung und Verachtung gegen mich. Und nicht erst seit seiner Hass-Nachricht. Wenn jemand einen persönlich ablehnt spürt man. Und dann fühlt man sich unwohl. Dass man mich da nicht verstanden hat, obwohl ich es nach Weihnachten in einem vertrauten Gespräch erklärt hab
* Der Michi ist sehr unsicher – hat immer wieder mal mit Ängsten zu kämpfen. Dann ist er sehr sensibel.
* (Das einzige, worum es in Gesprächen mit ihm gegangen ist, war, dass alle so toll macht… drum glaub ich, dass er nicht so viel Selbstwert hat. Ich denk, dass er sehr labil ist.
* Und ich hab auch immer das Gefühl gehabt, dass ihm Empathie fehlt. Einfühlungsvermögen für andere. ZB hab ich mitbekommen, dass Madeleine wegen ihm geweint hat. er hat auch der Sarah manchal verletztende Dinge gesagt (verkorkst, billig-Sister, manchmal auf ihren Essgewohnheiten herumgetrampelt, obwohl sie wegen einer Magersucht fast gestorben wäre…). Und auch jetzt bei seiner Hass-Nachricht: Ich hab das Gefühl, dass der gar nicht versteht, was er damit anderen Menschen antut…
* Und jetzt zusätzlich hat dieser Menschen einen riesen Hass auf mich
* Und das ist eine gefährliche Mischung. Sehr Unsicher, sehr Sensibilität, und fehlendes Einfühlungsvermögen für andere Menschen…
* Dann kommt noch hinzu, dass es hier um Michi sei Familie geht. In der er aufgewachsen ist. Wo in der Vergangenheit schlimme Dinge passiert sind. Und ich glaube das macht ihn da in der Hinsicht nochmal besonders empfindlich!
* (Und deswegen kann ich nicht ausschließen, dass der uns nicht wirklich was antun will.
* Woher soll ich jetzt wissen, dass der uns nicht wirklich was antut? Ich weiß es nicht, ich hoffe es nicht. Aber ich wills nicht risikeren
* Und er hat das klar angekündigt. Ich verhamlose sowas nicht, oder tu sowas nicht ab „ja der Trampler“. Ich nehm das ernst.
* Das ist sogar so krass, dass du dich nicht mal traust, dem Michi nur zu sagen, dass das nicht okay war, was er gemacht hat. Dass ist krass, wenn man mal betrachtet, was der da gemacht hat. Und das beweist auch wieder, dass der Typ unberechenbar ist, wenn sich die eigene Mutter sowas nicht mal sagen traut.
* Den hat ja nicht mal seine eigene Frau abhalten können von den Beschimpfungen und Drohungen gegen uns…
* Und er kann in der Familie machen was er will. Der tut seine eigene Schwester beschimpfen, bedroht sie. Verachtet den Mann seiner Schwester übelst persönlich. Und außer Rudi traut sich ihm keiner sagen, dass das nicht okay war… der muss keine Konsequenzen fürchten, auch wenn er echt schlimme Sachen macht.
* Und dann will ich einfach nicht in einem Haus sein, wo ich weiß, dass der herzlich willkommen ist, und jederzeit ein und aus geht. Und machen kann, was er will…
* und man stattdessen das Problem sogar bei mir gesehen hat. („ich bin ja Christ und muss mich deswegen zam reißen“…) Da war ich wirklich baff. Wie im falschen Film
* Hat mich tief getroffen, weils einfach auch innerhalb der Familie passiert ist
* Wenn sich jemand in der Familie unwohl fühlt. Dann geht man zu dem. Dann fragt man mal „wie geht’s“. Dann unterhält man sich mal mit dem. Dann versucht man zu verstehen, warum sich derjenige unwohl fühlt
* Ich hab extra mit euch nach Weihnachten im Vertrauen in Ruhe euch erklärt, dass ich mich mit meiner Pesönlichkeit abgelehnt fühl
* Aber man dann da im Nachgang deswegen offensichtlich auch noch sauer auf mich war… fand ich sehr schlecht
* ich hab die letzten Jahre sehr viel für Sarah getan. Ich hab wegen Sarah so schon sehr viele Themen: Ängste, Arbeit Krankenhaus… gibt Wochen, da bin ich jeden Tag Stunden damit beschäftigt… muss Sarah da immer wieder massiv unterstützen. Ich brauche jetzt nicht noch ein Thema, einen Typ, der mich einfach persönlich tief hasst, und der gegen mich krawallt sucht. Obwohl ich nichts schlimmes getan hab! Und wo sich die Familie – außer Rudi – nichts machen traut. Eigene Schwester beleidigt, bedroht. Wo ma ihm nicht mal gesagt hat, dass das nicht okay war, was er gemacht hat.
* Wo ich innerhalb der Familie zwar heißt, dass sie das schlecht finden, was er gemacht hab. Wo ich aber keine Rückendeckung bekomm!
* Ich bin von euch enttäuscht, dass ihr mir nicht geglaubt habt, dass ihr mich nicht verstanden habt, dass ich darunter leide, dass mich der Michi so ablehnt. Das hab ich euch direkt nach Weihnachten gesagt. Ich kann die pesönliche Verachtung vom Michi gegen mich jetzt dank seiner Hass-Nachricht schriftlich beweisen. Ich bin von euch enttäuscht, dass ihr dann nicht versteht, dass es an Weihnachten nicht mehr geschafft hab mein Unwohlsein zu verbergen. Sondern ihr stattdessen eine Teilschuld bei mir sieht. Da bin ich von euch enttäuscht, dass ihr mich da nicht versteht!
* Ich hab genug Themen mit der Sarah. Mehr brauch ich wirklich überhaupt nicht!
* und darum kann ich erst mal nicht in dem Haus übernachten.
* Geanke am Rande:
* Warum haben sie sich beim Michi nichts sagen trauen: weil sie da harte Konsequenzen befürchtet hätten… Somit würde es also auf Kosten von mir und Sarah gehen…
* Da ebenfalls knallhart reagieren!
* Die müssen spüren: wenn sie uns mit ihren Familienproblemen belasten, dann hat das 1:1 klare Konsequenzen
* Es muss in Zukunft so gut wie es geht vermieden werden, dass Breisinger-Probleme wieder zu unseren Problemen werden!
* h
* Abhängigkeit von Sarahs Stabilität…
* Das ich in dieses ganze Breisinger-Theater so rein gezogen werde liegt auch daran, weil ich weiß, dass es Sarah allein in Diessen überhaupt nicht gut gehen würde… und dass das zu einer nächsten Eskalation führen könnte: Sarah fühlt sich dort unwohl, dann geht es ihr phsychisch schlechter, dann kommt sie seltener oder gar nicht mehr, oder ist schlecht drauf. Dann wird Ute deswegen unzufriedener, liebesentzug… Und dann geht es Sarah noch schlechter…
* => da bin ich auch abhängig! Und zwar von Sarah Stabilität!
* Diese Abhängigkeit lösen!
* Dann komm ich einfach nicht mehr mit nach Diessen, dann ist mir das Scheißegal, was die machen…
* Und wenn es dann zwischen Sarah und ihrer Mutter mal wieder schlecht wird, dann bin ich für Sarah da, und zeig ihr Alternativen auf… dann wird Sarah halt ein paar Jahre früher verstehen, dass sie sich da innerlich stärken muss…
* Das ich jetzt versuch irgendwo Wogen zu glätten, Probleme zu lösen, die mich gar nicht betreffen. Das ist schwachsinnig. Das ist Sarahs Familie. Sollen die unter sich alles machen. Ich halt mich raus, jetzt umso mehr…
* Aus Abhängigkeiten lösen, und Themen eskalieren lassen. Ist denke ich langfristig besser, als wie wenn ich der Kümmerer bin…
* H
* Nachträgliche Sichtweise aus Nice Guy, Bad Guy, Good Guy – Sicht:
* Ein nice guy wäre ich, wenn ich jetzt zurück rudern würde, nett sein würde, es allen recht machen wollen würde, und mich selbst dafür verleugnen würde
* Es ist nicht allein die Nachricht und die Ablehnung vom Michi. Sondern es ist ganz klar auch das Verhalten von Maria und Ute
* Maria, der das Thema egal war und ist, keinen eigenen klaren Standpunkt findet
* Und von Ute, die davor im Herbst schon wegen irgendwas unzufrieden mit mir war
* Die bei mir eine Teilschuld sieht. Und die wohl noch mehr hat, was ihr da bei mir nicht gepasst hat, was sie sich aber nicht sagen traut…
* Fehlendes Verständnis und fehlende Kommunikationskompetenz.
* Wirklich eine schwache Reaktion gegenüber Michi…
* Hinzu kommt eine Familie, die wirklich keine Konfliktlösungskompetenzen hat…
* Und darum muss ich da an der Stelle ganz klar, knallhart auf mich schauen.
* Ich komme erst mal nicht mehr in Schwarzwald
* Wenn ich komme, dann geh ich in ein Hotel. Und dann können wir mal einen Ausflug zB zum Golfen machen, oder was essen gehen. Aber ich will nicht zu denen heim
* Das begründe ich sauber, lass auch anklingen, was mir da bei Ute nicht gefallen hat.
* und nenne ihnen ganz klar meine Bedingungen, unter denen ich wieder zu denen heim kommen würde
* und für die Bedingungen müssen sie dann sorgen… das ist alles denen ihre Verantwortung, was sie nicht hinbekommen…
* so zieh ich das knallhart durch. Mir egal, wie sie das dann aufnehmen.
* Und wenn sich deswegen wirklich Ute dann von Sarah abwenden oder sich der Draht verschlechtern sollte, dann lieber ein Ende mit Schrecken als Schrecken ohne Ende…
* Da bin ich dann der good guy
* Ich versuche nett zu sein, verständnis voll zu sein, zu geben. Einge gute Beziehungsebene zu pflegen
* Aber ich zieh auch mal, wenn es es sinnvoll ist, ganz hart ganz klare Grenzen!
* Bin sehr konsequent, wenn es darum geht, mich von negativem zu befreien!
* Damit müssen Sarah klar kommen, mit der ich das aber in Ruhe besprechen werde
* Und Ute, Maria müssen auch damit leben! Ich brauch die wirklich nicht!
* Wenn meine Schwestern so wären, sowas abziehen würden, dann hätte ich den Kontakt zu denen auf das absolute Minimum minimiert!
* Dabei immer im Auge behalten: Sarah in ihre Verbundenheitsgefühl durch warme Beziehungen stärken
* h
* Einfach mal nur daran denken, wie ich damals die Situation mit Nieselberger hätte angehen sollen. Hilfe holfen, Klartext mit ihm sprechen. Und aufgrund innerer Freiheit ohne Rücksicht auf Verluste! Dann wäre vieles viel besser gelaufen!
* Das Risiko von Krach und kurzfristigen Nachteilen eingehen, und dafür frühzeitig für Klarheit sorgen
* Großer Vorteil, wenn wir zukünftig in Hotel gehen würden: Sarah würde emotional freier werden von ihrer Familie. Bei jedem Besuch ging es der Sarah schlecht…
* Wenn ich mir das so vorstelle, dann denke ich, dass das für uns beide viel viel besser wäre!
* Wir müssen das machen, was für uns gut ist. Und nicht unsere Entscheidungen durch Ute zu unserem Nachteil beeinflussen lassen…
* Geile Idee:
* Ich begründe den Punkt, dass ich nur noch ins Haus komme, wenn ich 100% sicher weiß, dass ich dann Michi nicht mehr begegne so:
* Der Michi hat in der Nachricht meine Frau beleidigt, mehrmals, und ihr gedroht.
* Wenn ich dem begegnen würde, und der nur einen Mux gegen die Sarah sprechen würde, dann könnte ich mich nicht zurück halten
* Ich bin ruhig, ich bin friedlich. Aber da wäre dann bei mir ein Punkt erreicht, und da kenn nich mich sehr gut, wo ich zum äußersten Gehen würde
* Des würde fürn Michi sehr böse enden
* Das sowas nicht vorfällt kann ich nur dadurch vermeiden, dass ich nur dann zu euch ins Haus komme, wenn ich sicher weiß, dass der nicht kommt!
* => witzige Idee, aber mach ich nicht. Siehe Barnett, VW-Chef oder Großkopf
* Aber ich kann stattdessen das Argument mit den Beleidigungen, Drohung gegen Sarah anführen.
* Erkenntnis – Verzweifelter Kontrollversuch durch Beleidigung…, Provokation:
* Der Michi muss alles kontrollieren und dominieren
* Und hier geht es um seine engste Familie
* Seine Drohungen, Beleidigungen sind verzweifelte Versuche kontrolle zu erlangen… das darf er dadurch nicht erreichen
* Plan zukünftige Besuche
* Wir mieten was in Airbnb
* Besuche stimmen wir im Vorfeld nur mit Ute ab, und ich erkläre ihr ganz klar, dass sie das erst kurzfristig ankündigen soll
* Die Adresse, wo wir dann sind, „wissen“ wir erst kurz zuvor und geben die dann der Ute. Mit dem klaren Hinweis, dass sie die Adresse nicht weitergeben soll
* Im Vorfeld Ute, Rudi und Maria klar und deutlich meine Einschätzung schildern
* Ich nehme seine Drohung ernst. Unberechenbar
* Dieser Weg funktoniert langfristig nur dann, wenn Michi nicht mitbekommt, wann wir kommen, und wo wir sind.
* Wo ich bin, und wann ich wo bin geht dem Michi überhaupt nichts an!
* Ist das für euch okay, dass ihr dem Michi keine Infos gebt, wann wir kommen, und wo wir dann sind? – warten - . Könnt ihr mir das zusichern? – diese Frage ist wichtig, denn darauf kann ich mich dann immer mal beziehen, wenn ich nicht mehr komme.
* Wenn der Michi es wirklich schaffen sollte uns dann im Schwarzwald zu belästigen, dann kann er die Info, dass wir da sind, und wo wir sind, nur von einem von euch drei bekommen haben.
* Dann würde das für mich heißen, dass auf einen von euch kein Verlass ist.
* das wäre dann ganz schlecht im Hinblick auf zukünftige Besuche!
* Ich hab wirklich überhaupt keine Lust auf einen Typ, der mich hasst, und nach Streit mit mir sucht! Ich hab genug eigene Themen, um die ich mich kümmern muss.
* Ich hab von ganzen jahrelangen Streiterein in der Breisinger-Familie über die Jahre erfahren. Dotte – Agathe. Rudi und sein Bruder. Dann Streit mit Frieda und Werner. Zwischen Rudi und Agathe…
* Und ich hab in den letzten 5,5 Jahren penibel darauf geachtet, dass ich mich aus allem raushalte. Dass ich nett bin und nichts falsch mach. Und ich hab in den letzten 5,5 Jahren nichts schlimmes gemacht
* Und trotzdem geht’s jetzt mittlerweile sogar gegen mich!
* Das kann so nicht weitergehen!
* Es muss sich was ändern
* Und zwar so ändern, dass es gegen mich in Zukunft keine Streitigkeiten mehr aus der Breisinger-Familie geben kann!
* Ich habe mehr als genug Probleme mit der Sarah und in der Arbeit. Ich hab keine Zeit und keine Energie für die Probleme vom Michi!
* Ich hab einen großen Wunsch: ich will, wenn ich im Schwarzwald bin einfach eine schöne Zeit haben, und meine Ruhe haben! Mich erholen können!
* Ich hab zwei große Wünsche:
* Der Erste ist, dass ihr mich versucht zu verstehen.
* (Der zweite ist, dass wir zukünftig einfach eine schöne Zeit zusammen haben, und
* Wenn es euch wichtig ist, dass ich zukünftig eine schöne Zeit im Scharzwald habt, wo ich mich erholen kann, wo ich genießen kann, dann bitte ich das zu beachten.
* Es muss möglich sein, dass ich im Schwarzwald bei euch bin, und sicher weiß, dass ich mei Ruhe hab! Dass ich mich vom Alltagsstress erholen kann! Und dann nicht noch mehr Stress im Leben hab, weil mir der Michael aufn Sack geht!
* Da müssts ihr mich wirklich auch ernst nehmen, und mein Anliegen respektieren.
* (Wenn euch das jetzt egal ist, wie es mir in dem Zusammenhang geht, dann braucht ihr euch nicht wundern, wenn ich irgendwann nicht mehr komm…
* Ich hab einen großen Wunsch an euch: Dass ihr wirklich versucht mich zu verstehen, und dass ihr mich ernst nehmt
* Vorstellung: wir feiern Silvester. Oder ein Grillfest mit den Webers.
* Und jetzt steht aus irgendeinem Grund der Michi auf der Matte… irgendwie hat er Zeit und Ort erfahren…-
* Deshalb vor dem Eingang eine kleine, unauffällige Kamera installieren, die möglichst viel erfasst.
* Das Auto weiter weg parken von der Wohnung. Dann kann er anhand des Parplatzes nicht den Ort herausfinden… und dann weiß er, wenn er klingelt nicht, ob wir wirklich da drin sind…
* Wenn jemand klingelt, dann geh ich gleich los. Schaue auf dem Weg zur Tür übers Handy die Kamera an. Und öffne dann evtl… kommen ja nurz maximal zwei mal Leute…
* Falls es der Michi sein sollte,
* (dann geh ich gleich zur Tür, spere leise zu und stecke den Schlüssel ein.
* Dann reagiere ich erst mal gar nicht. Vielleicht ist er sich nicht sicher, dass die Tür richtig ist, und geht dann wieder
* Ich muss halt dann genau aufpassen, dass kein anderer aufmacht.
* Den anderen Bescheid geben. Gleich erst mal fragen, woher der Michi weiß, dass wir hier sind… dann warten… Ihnen das sagen, ihnen nochmal kurz die Situation erklären. Klar sagen, dass ich nicht will, dass der hier reinkommt.
* Dann einfach ignorieren und weiter essen, spielen, ratschen…
* Wenn er dann nach 5 Minuten weiter klingelt, und sich jemand bei uns beschweren sollte, zB der Vermieter, dann erklär ich ihm kurz die Situation „die Person hat mir in der Vergangenheit gedroht was anzutun“. Wenn die in ein paar Minuten nicht weg ist, dann ruf ich die Polizei. Entschuldigen sie vielmals den Umstand, tut mir wirklich leid.“
* Dann irgendwann mal doch zur Sicherheit zu sperren, und Schlüssel abziehen. Nicht das doch wer versehentlich aufmacht.
* Wenn er dann immer noch vor der Tür hartnäckig steht, dann ihn am Handy anrufen, vor allen auf Lautspreche, und ihn fragen, was er will. Dann ihm klar sagen, dass er uns gefälligts in Ruhe lassen soll. Und ihn deutlich und eindrücklich darum bitten zu gehen.
* Wenn er dann nach ein paar Minuten noch nicht weg ist, dann Madeleine anrufen und sie fragen, was das soll. Ihr klar sagen, dass er hier wegen seiner Hass-Nachricht nicht erwünscht ist und gehen soll.
* wenn sie das nicht hinkriegen sollte, dann Ihr klar sagen: ich geb ihm drei Minuten Zeit. Wenn ich den dann noch ein einziges Mal hier sehe, dann ruf ich sofort die Polizei. Dann sehen wir uns wieder vor Gericht. Ich hab genug Beweise! (wegen Beleidigung, Belästigung und versuchter Nötigung.
* Wenn ich sie nicht erreiche, oder sie sagt, dass sie nichts machen kann. Dann Michi direkt anrufen, und ihm das gleiche klar und deutlich sagen.
* Dann nach der Aktion Tacheles mit den Breisinger reden… irgendjemand von denen muss es ihm gesagt haben… Enttäuschung klar machen. Kein Veralass! Dann wohl keine Schwarzwald-Besuche mehr… und dann hätte ich einen super Grund, gar nicht mehr zu kommen…
* Dann, wenn sie raus gehen an Tür stellen und mit Kamera schauen, ob Michi irgendwo ist. Wenn nicht, dann ihnen kurz die Tür öffnen, und dann gleich wieder schließen.
* h
* hier wirklich meine Bedürnisspyramide durchgehen und anschauen, was ich alles NICHT bekommen hab an essenziellen bei den Breisingers…
* Ute hat mich im Telefonat auch teilweise nicht ernst genommen. Als ich das mit Madeleine oder das mit der Ablehung an Weihnachten erzählt hat, ist sie gar nicht drauf eingegangen… das war ihr egal.
* Die Ute wird auch in Zukunft immer mal wieder spinnen. Sie einfach spinnen lassen, darauf vorbereitet sein, damit abfinden. Und ihr das geben, wonach sie dürstet…
* Ute dann noch sagen
* Halt kurz grob, was ich alles für Sarah
* und wegen Michi getan habe
* viele versteckte Provokationen: Hocheit Planung. Hochzeitskarte. Verfickter Jesus Freak.
* Immer wieder klare Ablehnung spürbar. Beispiel nennen.
* Der hat sich nie für mich interessiert.
* Ich hab trotzdem nicht gegen den Michi gehabt. Bin jedes Mal auf ihn zugegangen…
* Madeleine hat mich gefragt, was wir am 1. Weihnachtsfeiertag machen. Ich hab ihr ganz normal geantwortet, was ich mach, ohne irgendwelche negativen Hintergedanken. Ich hab mich sogar total gefreut, dass sich mal jemand mit mir unterhalten wollte…
* und dann strickt die daraus, dass ich meine würde, dass in meiner Familie ja Weihnachten viel besser laufen
* vollkommer schwachsinn, was die rein interpretiert hat
* ich kann nix dafür, wenn dann meine Aussagen um 180° umgedreht werden, dass man irgendwas hat, wo man dann sauer auf mich sein…
* ich will gar nicht wissen, was da sonst noch alles an totalem Schmarrn gegen mich hinten rum gestrickt worden ist!
* (Ich denke, dass ihr froh sein könnte, dass die Sarah so einen Mann wie mich gefunden hat.
* Ich kenn kaum Männer, die da auch nur annähernd so viel für ihr Partnerin getan hätten wie ich!
* ( ist sie ja eigentlich auch… hat sie mehrmals gesagt… Ich denke, dass ich ein Schwiergesohn bin, mit dem man eigentlich richtig glücklich sein könnt!
* Ich denke, dass ich ein sehr guter Schwiergersohn bin!
* Das man da mit mir unzufrieden ist, weil ich wahrscheinlich ihrgendwelche Erwartung vom Michi nicht erfüllt hätt, und dass man mir ne Mitschuld gibt, an dem was passiert ist: Das finde ich wirklich sehr schade!
* Du, Rudi und Maria könnte uns nicht davor bewahren, wenn Michi irgendwas schlimmes gegen uns machen will
* Uns kann keiner von euch davor bewahren, wenn der Michi irgendwas gegen uns vorhat!
* (Ihr habt euch für Michi entschuldigt.
* (aber es gab keine seelische Unterstützung und Verständnis für uns… mit der Sarah wollte man da nicht mal drüber reden…
* du und Maria habt bisher dem Michi noch nicht mal sagen können, dass das nicht okay war, was er gemacht hat
* der hat seine eigene Schwester beleidigt, und ihr gedroht
* Stattdessen hatte ich sehr das Gefühl, dass man mir da eine Teilschzuld an dem gibt, was passiert ist…
* Der Oliver Blume, dass man auf sein Bauchgefühl, auf sein Herz hören muss. Und das ist extrem schlecht hinsichtlich der Breisingers. Darum da wirklich konsequent vorgehen und abgrenzen!
* h
* h

# 240218 Umgang Beziehung Ute

* Sie wurde in ihrer Familie unterdrückt. Hatte nichts zum sagen. Was du willst, was du erwartest, spielt da keine Rolle. Interessiert keinem.
* Alles was Michi erwartet wird ausgeführt. Egal was er macht, wenn er beschimpft, beleidigt, droht… – is halt der Michi
* Is dir gegenüber total ungerecht!
* Und wenn du nicht die „Erwartungen“, nicht die „Regeln“ erfüllst, z.B. mal schlecht drauf warst wegen deiner Zwänge, dann wurdest du geschimpft, gedemütigt, Liebesentzug, dann war man sauer auf dich… zB Rudis 50ter…
* Idee: schreib mal einen Brief an Ute, den du nie weitergibst. Wo du also keine Konsequenzen befürchten musst. Und sag ihr da mal deine ehrliche Meinung. Lass da mal alles raus!
* Wir haben nichts falsch gemacht!
* Es kann doch nicht sein, dass du uns nicht verstehst! Wir hatten sehr gute Gründe, warum wir uns unwohl gefühlt haben. Wie kann man denn das nicht erkennen?
* Wie kann man denn da noch Verständnis für Michi haben!!!
* Wir sind hier die, die beleidigt wurden! Und der Michi hatte dafür keinen Grund
* Der Michi darf alles. Und ich darf gar nix! Der Michi hat 100 Mal mehr Rechte in dieser Familie wie ich!
* Der kommt mit allem davon. Und mit mir ist man schon unzufrieden, wenn ich nach einer 95-Stunden-Woche, in der es um Leben und Tod ging, ausgelaugt bin…
* Der hat meinen Mann übelst beleidigt. Der hat meinen Mann jahrelang scheiße behandelt. Hat sich nie für ihn interessiert. War ständig ablehnend ihm gegenüber. Aber das siehst du überhaupt nicht!!!!
* Wie kann man nur so blind sein!
* Ich glaube, dass du vieles unterdrückst in dir, weil du nie ehrlich hast reden dürfen…
* Das mal rauslassen in sicherer Umgebung
* Destruktives Muster zw. Ute und Sarah:
* Bei den Breisingers herrscht so ein Muster: es gibt einen Chef, der hat Erwartungen, und alle anderen müssen die Erwartungen erkennen und erfüllen
* Z.B.: wenn der Michi da ist, dann müssen alle die ganze Zeit mit am Tisch hocken… auch wenns von 11:00 Uhr Vormittags bis 23:00 Uhr Nachts geht. Wer das nicht macht, der zeigt, dass ihm die Familie egal ist… => schwachsinn…
* Z.B.: wenn Familientreff ist dann muss man gut drauf sein. Egal wie schlecht es einem innerlich geht. Wenn man zeigt, dass man sich unwohl fühlt, dann ist das respektloses Verhalten gegenüber der Familie… => absoluter Schwachsinn… korrigieren…
* Sarah kennt da mit Sicherheit noch viel viel mehr Beispiele…
* Es spielt keine Rolle, was jetzt gerecht oder was ungerecht ist. Es spielt keine Rolle, wie es dir oder mir geht, was bei uns los ist, warum es uns schlecht geht, warum wir uns unwohl fühlen.
* Sondern es zählt nur, was der Chef denkt.
* Ich sehe das auch bei der Ute. Die hat so ihre Ansichten, wie es laufen muss, und die müssen von den anderen erfüllt werden
* Den Rudi und die Maria seh ich so als die, die sich verbiegen, und halt das machen, was Ute erwartet…
* Und ich seh das auch bei dir: du beobachtest deine Mitmenschen immer sehr genau, auch mich, deine Kollegen, die Ute. Analysierst ganz genau, was die erwarten, was die wollen, was du tun müsstest, wie du sein musst.
* Und dann versuchst du das umzusetzen, auch wenn das deinem inneren Widerspricht.
* Sowas kann nicht nur nur zu Zwängen führen, sondern auch zur Depressionen… siehe Maria…
* wenn du das nicht machst, wenn du nicht alle Erwartungen akribisch analysierst und krankhaft versuchst zu erfüllen, dann hast du gelernt, dann gibt’s für dich schlimme Konsequenten, und die gab es für dich früher als Kind wirklich: dann gibt’s Ärger, Liebesentzug, Ablehnung, dann „Liegt was in der Luft“… dann ist die Ute unzufrieden. Das willst du nicht – ist ja deine Mutter…
* Und in diesem Spannungsfeld bist du aufgewachsen
* Das ist nicht nur beim Michi so, sondern das hat der Michi von der Ute übernommen
* Wie bei Ute und Rudi. Der Rudi nimmt alles hin, macht alles mit…
* Michi Madeleine, da erkenne ich das auch ( Madeleine muss Haushalt alleine machen. Madeleine durfte Joline nicht taufen lassen. Madeleine durfte nicht richtig heiraten. Weil der „Chef“ es nicht erlaubt hat… und ich krieg ja eh schon kaum was von denen mit…
* Das ist so das Prinzip, wie die Ute sich durchs Leben schlägt
* Die ist auch mit Problemen aufgewachsen: sehr wenig selbstwert. War das schlechte Kind… hat viele innere Narben
* Und sie bewegt sich – wie übrigens der Michi auch – immer in so einem Umfeld, wo sie das sagen hat. Sieht man mit Rudi, Michi, dir… keiner Widerspricht der Ute… aus gutem Grund – Vulkan…
* Auch bei ihr im Freundeskreis: die Conny Dettling, die Petra Dreiwurst, das sind alles Freundinnen, die sich an der Ute orientieren…
* Auch bei ihr in der Arbeit. Die Arbeitet bis zum umfallen, für wenig Geld. Aber dafür kommt an ihr in ihrem Bereich keiner vorbei. Sie ist die inoffizielle Chefin… Das ist auch so das Prinzip in der Familie: sie arbeitet sich auf. Und dafür muss jeder aufpassen, was er sagt, und wie er sich verhält…
* Und das ist der Grund, der traurige Grund, warum es oft nicht möglich ist mit der Ute offen und ehrlich zu reden. Weil das wie ein Gang über ein Mienenfeld ist. ZB das Thema mit dem Michi… Paradebeispiel!!! Der Michi hat sich jahrelang klar abwertend gegenüber uns verhalten. Der hat mich übelst beleidigt. Wir haben nichts falsches gemacht. Und trotzdem sieht die Ute auch eine Teilschuld bei mir. In was für einem falschen Film bin ich denn da gelandet…
* Die Ute hat massive persönliche Probleme. Und diese Art die sie hat, dieses Muster, das ich gerade beschrieben habe, ist so ihre Notlösung, wie sie sich durchs Leben kämpft…
* Und wenn sie mal nicht in diesem „sicherem Umfeld“ ist, dann fühlt sie sich unwohl: unserer Hochzeit, FEG Kirchengemeinde… generell hat sie ein sehr eingeschränktes soziales Umfeld… die ist nur dort unterwegs, wo sie großen Einfluss hat…
* Ist vielleicht auch der Grund, warum es zwischen Ute und Michi in der Vergangenheit so krass gekracht hat. Mehrere Beziehungsabbrüche. Joline ist für beide der einzige Grund, warum sich die überhaupt noch sehen…
* Das Problem für Sarah: genau das ist Zwang! Sowas führt zum Zwang! Du selbst, die kleine Sarah, dein inneres kann sich nicht entfalten, sondern wird „eingezwängt“, in deiner Freiheit eingeschränkt…
* Wie es gesund wäre: bei meinen Eltern
* Ich durfte als Kind fast alles sagen, machen, konnte mich voll frei ausleben
* Und meine Eltern haben mein Verhalten verstanden!
* Verständnis ist hier das Zauberwort!
* Ich war als Teeny unausstehlich. Ich war zickig, egozentrisch, ich war voll schwierig!
* Aber meine Eltern haben sich gedacht: ja, der ist halt jetzt in der Pubertät. So ist da halt… ist doch normal, lassen wir ihn einfach rum zicken…
* Und so hab ich gelernt: ich darf so sein, wie ich bin.
* Anders herum war es übrigens mit meinen Schwestern… die andere Seite kenn ich auch…
* H
* Ich denke es bringt dir schon sehr viel, wenn du das Muster einfach nur selber erkennst und verstehst
* Du redest mit der Ute, oder du bist daheim zu besuch. Und dann merkts du wieder, wie sehr oft: der Mama passt wieder irgendwas nicht. Die hat wieder irgendwas…
* Und dann würdest du normalerweise unsicher werden: Oh Gott, was hab ich falsch gemacht. Wo hab ich Erwartungen nicht erfüllt…
* Dann analysierst du und analysierst du…
* Es wäre schon mal eine riesen Erleichterung für dich, wenn du dann merkst, dass da ein destruktives Beziehungsmuster dahinter stecken könnte
* Ich weiß nicht, woher dieses Verhalten bei Ute kommt… Dafür kenn ich sie nicht persönlich genug…
* Aber es stecken irgendwelche Mängel von Grundbedürfnissen dahinter.
* Ihr den Zettel zeigen
* Bei Sarah – was ihr dieses Muster nimmt:
* Selbstbestimmt sein:
* Authentizität, Autonomie, Eigenständigkeit, Freiwilligkeit, Individualität, Freiheit, Unabhängigkeit
* „nur wenn die Selbstbestimmtheit aufgibst, bekommst du Verbundenheit und Sicherheit“…
* h
* Bei Ute:
* Verbunden sein:
* Wahrgenommen werden, Liebe
* Wertschätzung: Anerkennung, Bewunderung, Bestätigung,
* Leidenschaften nachgehen / Lustbefriedigung
* Erholung, Harmonie, Ruhe, Frieden, Stille,
* Leichtigkeit: Spiel, Spaß, Freude, Humor, Lebendigkeit…
* h
* h
* Idee – wie wir zu einer Verbesserung der Beziehung mit Ute beitragen können
* Der Ute genau das schenken, wonach sie dürstet – siehe oben
* Wenn sie das von uns bekommt, dann wird sich spürbar das destruktives Beziehungsmuster verringern!
* Ideen, wie wir ihr das schenken könnten
* … darüber in Ruhe sprechen
* h
* h
* h

# 240114 Umgang neue Situation Breisingers

Sarah sagen

* Wenn’s es Sarah Mal irgendwann wieder anspricht mehrmals deutlich sagen: Wichtig nicht auf Anruf ran gehen. Sorge, dass er dann schlimme Sachen sagt. Es würde mir besser gehen, Würde mir da mehr Sicherheit geben, wenn das gar nicht möglich ist. Wenn er die was mitteilen will, dann kann der es dir auch genauso schreiben… genauso wenn Anruf von Madeleine.
  + Das ist der einzige Weg, wir er uns Schaden kann ist, dass der dich verbal irgendwie runterzieht. Der kennt sich ganz genau. Der kennt alle deine Schwächen, deine Wunden Punkte. Meine einzige Sorge ist, dass er es irgendwie schafft, dass es dir dann schlecht geht! Und von deiner Familie kann es gut sein, dass dich dann keiner unterstützt… Dass er sich anruft, dir dann droht, dich verunsichert… Ansonsten hab der nichts machen. Sowas schreiben wird er nämlich nicht. Denn wenn er schriftlich dir drohen, dich beleidigen würde, dann könnte er seine Waffen verlieren. Darum wird er schriftlich aufpassen, was er schreibt… bitte ganz ganz gut merken!!!
  + Nie!!! Bei unbekannten Anrufer hin gehen!!!
* Über seine Aktionen lustig machen. Nicht reden wollen, nicht Hallo sagen… Verhalten von einem 15-jährigen pubertierenden Teenager
* Dass mit Michi kein Kontakt mehr ist, ist glaube ich eine deutliche Befreiung für sie. Er war ihr Peiniger, er hat sie unterdrückt, sie konnte nicht so sein, wie sie ist. Musste sich einem unterordnen, der schlecht zu ihr war. Jetzt frei. Vergleich Heldenreise mit meinen Schwestern. Hab mich innerlich komplett abgekoppelt, hat mich komplett befreit.
* :- Braucht sich für nichts rechtfertigen. Ihr Verhalten an Weihnachten war völlig in Ordnung.
* Evtl. Idee: das sie bei nächsten Gesprächen mit Ute, Maria, Rudi alles vermeiden sollen, was die Situation jetzt noch weiter eskalieren könne.
* Evtl. – nur eine Idee – mit Eltern mal ein paar Wochen nicht mehr darüber reden. Die sagen dann nur dem Michi irgendwas… weitere Eskalationsgefahr. Es ist schon genug krasses jetzt passiert…
* :- Egal was ist: das Ganze sauber erklären: nicht rangehen, wenn er dich anruft! Auch nicht, wenn Madeleine anruft. Wenn es an deinem Handy nicht anzeigt, wer anruft, dann nicht rangehen! Auf keinen Fall. Der will uns was schlechtes. Das würde nur schlecht werden.
* Ganz wichtig – Umgang mit Sarah
* Ich bin Jahve, der starke mächtige Held, der gegen jeden Gegner ankommt. Der seine Heimat verteidigt. Der seine liebsten schützt.
* Das Allerbeste ist, wenn ich Sarah jetzt Schutz, Geborgenheit, Lockerheit schenke. Wenn sie fühlt: ich bin bei Tobias sicher. Bei ihm kann mir nichts passieren.
* Das ist essentiell wichtig!

Mein Umgang:

* Meinen Jesus-Helden leben. Er hat es geschafft die Hindernisse durch meine Schwestern zu beseitigen.
* er hat einen wichtigen Kampf gewonnen. Er bleibt standhaft, ist selbstsicher, robust und sehr schlagfertig!
* Der Michael ist ein kleines Weichei. Er piepst und ist weit weg von mir. Ein kleiner Adhs + Schisser
* Er ist ein sehr ängstlicher kleiner Bubb mit sehr wenig selbstwert, der ständig seinen Alkohol und Drogen braucht
* der hat wegen Fieber Angst um sein Leben.
* Aufgrund fehlender Liebe in der Kindheit ist er ein sehr verletzliches Sensibelchen
* Viele Leute mögen ihn überhaupt nicht und haben überhaupt keinen Bock auf den Typ. Sogar seine Arbeitskollegen nehmen ihn nicht ernst.
* Er hat nur Looser als Freunde, die alle mit sich machen lassen (Simon, Fabi, der Kommilitone…)
* Die Madeleine ist ein kleiner Giftzwerg.
* Konsequenzen für Michi, Schaden an Michi
* Für den Michi hat es die nukleare Konsequenz, dass er seine Schwester verloren hat. Und zwar eine sehr tolle Schwester! Und das ist sicherlich sehr hart, auch für einen Michi.
* Er hat jetzt noch weniger Menschen, die mit ihm und seiner Familie Zeit verbringen wollen…
* Jetzt kann er seine Probleme nicht mehr an uns versuchen abzuwälzen. Hat ständig versucht die Sarah runter zu drücken. Vor allem vor mir… Klares Mobbing. Keiner hat was getan. Jetzt probiert es halt beim nächsten... Die Schlinge zieht sich zu. Irgendwann müssen er und Madeleine sich mit ihren Problemen beschäftigen.
* Langfristig über die nächsten Jahre werden sich noch die Webers von ihm abwenden
* Dass der Michi gegen mich so ausfallend geworden ist, zeigt eindrucksvoll, wie schwach der persönlich ist. Im Gegensatz zu mir ist, was ihm wohl zusätzulich zugesetzt hat. :- D
* Aber den allergrößten Schaden erfährt Michi dadurch, wenn es bei uns super läuft. Je besser es uns geht, desto mehr wischen wir dem Fieber-Michl eins aus :- D Denn dann steht er vor allen wie ein eifersüchtiger Looser da! Dann ist für jeden klar ersichtlich, dass er im Leben gescheitert ist. Davor hat er Angst :- D
* Je besser wir uns mit Ute, Rudi, Maria verstehen, je besser es uns geht, umso mehr steht der Michi als Loser da. Siehe Vergleich Ute, Rudi zu Edi, Moni. Ist ja jetzt schon der Fall, und war denk ich treibender Grund für seine Notfall-Aktion. Also nicht durch Michi Draht verschlechtern lassen. Sondern ihm durch guten Draht zu Ute und Co das Leben schwieriger machen. Das ist unser schärfstes Schwert. :- D

## Probleme von Michi

* vor Augen halten
* Das ist nur das, was ich mal zufällig mitbekommen habe… Die Spitze des Eisbergs…
* Die Breisingers werden mir und Sarah sicherlich auch vieles nicht mitteilen…
* So wie ich in meiner Familie außer der Mama und Papa auch keinem was erzähl von den Breisinger-Problemen…
* Er und Madeleine
* Beide sind wirklich Menschen, mit denen man nicht gerne Zeit verbringt. Die erfüllen da viele nicht, was für warme Beziehungen grundlegend wichtig ist. Die haben starke soziale Defizite
* Taten sich offensichtlich schwer, Familien-Freunde zu finden. Siehe Silvester, wo sie in dieser Sauf-Clique waren…
* Madeleine ist immer schlechter drauf. Schaut so oft grimmig… Er hat mal gesagt „Man, die Frau ist sowas von zickig“… und das schon vor Joline… und dass er mit ihr damals öfters spazieren gehen musste, dass sie wieder runter kommt… also die Madeleine scheint generell ein Zicken-Problem zu haben… vermutlich wegen der schlechten Partnerschaft
* Der Madeleine ihre Freundinnen sind lauter so Zicken-Mädels…
* Er hatte zu wenig Zeit für Madeleine hatte. Hat ihr gar nicht getaugt…
* Madeleine muss im Haushalt alles selber machen
* Haben Schwierigkeiten Freunde zu finden. Siehe Silvester Alkohol-Clique
* Der Draht zu Madeleines Familie hat an der „Hochzeit“ sehr schlecht gewirkt. Da war einfach kein Draht… Die Stimmung an der Hochzeit zwischen den Familien war sehr schlecht.
* Haben schlechten Kontakt zu Madeleines Schwester. 10€
* Über Madeleines Bruder hat er gelästert
* An Weihnachten 2022 hat er einen sehr ängstlichen, gestressten Eindruck gemacht. Madeleine war sichtlich genervt von ihm
* Er hat der Madeleine mal mit Gewalt gedroht
* Die paar Freunde von ihm, die ich kenne, wie Simon, Fabi oder der vom Studium sind so Leute, die sonst niemand gefunden haben. Der hat nur so Looser-Freunde, die alles mit sich machen lassen…
* Der Michi hat massive soziale Defizite. Das wurde an den Hochzeiten sehr deutlich als man gesehen hat, wie schwer er sich im Kontakt mit anderen tut. Der erfüllt viele Kriterien, die dafür sorgen, dass man mit jemandem nicht gerne Zeit verbringen möchte: Total egozentrisch. Nur bei sich. Keine Empathie, kein Verständnis für andere. Er erzählt nur von sich. Er kann sich nicht für andere interessieren. Er ist sehr stressig. Er muss seine Mitmenschen kontrollieren, dominieren, sonst fühlt er sich unwohl, wohl unsicher…
* Die Freunde an der „Hochzeit“ scheinen alles Freundinnen von Madeleine gewesen zu sein… und die haben auch zumeist einen schwierigen Eindruck gemacht
* In der Arbeit nehmen sie ihn nicht ernst. Ich wurde gefragt wie ich zum Breisi stehe. Und dann, dass ich nicht unbefangen bin, also dass ich leider nicht frei reden kann. „der Breisi“, und Gelächter…
* In der Arbeit scheint er auch Probleme zu haben. Bei unserer Hochzeit meinte er, er würde wenn er ihnen nicht passt halt wo anders hingehen
* Der Michi hat es viel viel schwieriger einen Job mal zu finden. Das was der fachlich macht ist wenig gefragt. Jeder im Vorstellungsgespräch wird merken, dass der Typ einen Schaden hat… => der ist da richtig abhängig
* er ist richtig dick geworden
* er hat ein Alkoholproblem. Hat er sogar mal selber erwähnt spöttisch
* Michi konsumiert mindestens Marihuana. Bestimmt noch Tabletten
* er ist sehr ängstlich: siehe Todesängste bei Fieber, ein Jahr lang kein Sex… Schlappschwanz. Krankenwagen wegen Fieber…
* er ist sehr sensibel
* er hat wenig selbstwert. Hat auch nicht von Ute bekommen. Deswegen ständiges imponiere
* er ist sehr gestresst, ständig am rudern. Wohl weil er sich von seinen inneren Problemen dauerablenken muss
* Er ist ein schwieriger Typ. Viele Menschen haben ein Problem mit ihm. Viele haben keine Lust auf ihn. Es fällt ihm schwer Freunde zu finden
* Mit Fabi war es eine Hassliebe, wo auch schon Kontaktabbruch war
* Auch Maria scheint sich immer mal wieder über ihn zu ärgern. Meinte dann, er wäre ja immer für sie da (was eigentlich selbstverständlich sein sollte…). Die hängt von ihm ab…
* Er hat sehr schlechten Draht zu seinen Eltern. Mit Papa Dauerstreit. Ute will ihn nur wegen Joline sehen und hat abgrundtiefen Hass gegen ihn
* Laut Stimpfle
* Steuerungsdefizit. Er kann seine Affekte nicht kontrollieren
* Je mehr er versucht zu kontrollieren, desto mehr Angst hat er
* Drogenkonsum ist Anzeichen, dass er was braucht, was ihn seelisch schnell erleichtert…
* Teufelskreis, weil er sich durch Suchtmittel immer weniger kontrollieren kann
* h
* Hindernis Michi hab ich geschafft, dass es sich selbst beseitigt hat auf für mich sehr gute Weise: ) ich muss nie wieder auf eine Breisingers Feier : D und hab auch noch eine wasserdichte Begründung : D Das ist eine deutliche Verbesserung meiner Lebensqualität : D
* Weitere Eskalation: er hat uns indirekt gedroht. Er hat zu Rudi gesagt, dass er nicht nur ein Kind hat. Dass er aufpassen soll, was er sagt. Und er uns Idioten fertig macht. Dass das erst der Anfang ist.
* O-Ton zu Rudi: Rudi hat zu uns gehalten. Dann hat Michi gesagt: „pass auf, was du sagt. Du hast mehr als nur ein Kind “ „Ich mach die zwei Idioten fertig. Das ist erst der Anfang“
* Das ist das ultimative Argument für die Zukunft. Und es kommen wahrscheinlich noch mehr : )
* Das was jetzt passiert ist, ist eine Erlösung! Michi hat sein wahres Gesicht gezeigt. Und ich hab bis an mein Lebensende immer ein Argument ihm aus dem Weg zu gehen, dass alle sehr gut verstehen werden. Den schwarzen Peter hat ganz klar und eindeutig Michael.
* Ich hab schon so viel in meinem Leben erreicht: Depression überwunden, Gemeinschaft gefunden, WI Studium geschafft. Tolle Frau gefunden. Sie Ingenieur bei Schaeffler erfolgreich, in Studium top.
* Da schaffe ich es doch locker mich irgendwie mit Ute, Rudi arrangieren zu können.
* Wenn Ute jetzt von sich aus negativ mit gegenüber wird, dann ist es ja gut für mich. Für sie wäre die Konsequenz deutlich negativer auf für mich. Ich muss nur selber schauen, dass ich eine weiße Weste berührt. Sarah wird immer unabhängiger von Ute. Je freier sie wird, desto besser => ich bin zwar nach außen nett. Aber ich setzte trotzdem KNALLHART die Interessen von Sarah und mir durch
* Es gibt wirklich nichts zu verlieren…
* Versuchen mit Maria ins persönliche Gespräch zu kommen. Aber auch nicht zu viel erwarten.
* Weniger Zeit und Energie in die Breisingers stecken. Stattdessen mehr Energie in gute gemeinsame soziale Kontakte investieren. Davon haben wir viel mehr.
* Menschen, die es auch geschafft haben mit schwierigen sozialen Rahmenbedingungen klarzukommen
* Die Beckhams: wurden von der ganzen Gesellschaft verfolgt!
* Der Stephan Fouqet: ist mit sehr schwierigen Eltern aufgewachsen.
* Angela Merkel
* Die Ukrainer von der feg
* Viele millionen Menschen in armen Vierten in Ecuqdor Guayaquil, in Mexiko Sinaloa, und vielen mehr. Die von Politik, Gangs, der ganzen Welt sehr ungerecht behandelt werden. Und wo das böse ständig siegt…
* Meine emotionale Effizienz weiter trainieren und verbessern. Vgl merkel
* => Langfristig dann wieder nach Diessen zu Ute, Rudi, Maria fahren.. Max 3 Tage. Dann wieder schöne Zeit für mich einplanen, dass es mir die Tage gut geht. Beim Essen und bei Gelegenheit den drei ein schönes Gesprächsangebot machen, das langfristig so angehen. Versuchen, schöne Zeit mit ihnen zu verbringen. Evtl kleinen Ausflug machen.
* Ich kann mir da keine Ziele setzen. Alle drei sind sehr instabil. Man kann sich nicht auf sie verlassen. Man weiß nie, wie es wird. Mit Ute ist es leider riskant offen und ehrlich zu reden. Ich brauche kein Verständnis zu erwarten. Darum möglichst unabhängig von den Dreien sein. Darum macht es keinen Sinn mir Hoffnungen zu machen.. einfach nur von mir aus schauen, dass ich dann positiv bin. Das es mir gut geht, und ich das ausstrahle.
* Wenn dann mal wieder Familientreff ist, und Sarah dazu kommen wollen würde. Dann ihr das aus meiner Sicht erzählen, wie krass das ist. Klare Drohung, keine Entschuldigung. Ich würde da erst mal nicht hingehen. Lieber dann hin fahren, wenn er nicht da ist, unangekündigt.
* Die sollen uns einfach in Zukunft in Ruhe lassen! Ich will mit Sarah ein Leben ohne persönliche Beleidigung, Hass, und Drohungen. Ich will aus Mutschelbach nichts mehr hören!
* Darauf persönlich einstellen, dass vermutlich noch richtig krasse Vorwürfe kommen werden. Also da wird er noch viel mehr hinterher drücken an völlig falschen Verurteilungen. Und das wird wieder 1:1 gleich der Maria geschickt. Das wird mehr zeigen, wie verzweifelt seine Situation gerade ist… dann hab ich noch mehr Futter für eine Anzeige oder für die Verwandtschaft. Damit wird er am Ende sich selbst am meisten schaden.
* Keine Schwächen zeigen. Die werden ausgenutzt. Stattdessen Stärke zeigen!
* Am wichtigsten: Ein gutes Feeling in der Ehe. Sarah soll das Gefühl bekommen – ist egal, was da passiert.
* Bezüglich Breisingers: jetzt erst mal längere Zeit distanzieren. Mindestens ein halbes Jahr. Die sollten ruhig ordentlich spüren, dass das, was da passiert ist sehr schlecht ist – auch für sie… Die Konsequenzen spüren. Und das der Kontakt mit mir alles andere als selbstverständlich ist. Das es so weit gekommen ist ist auch die Verantwortung von Ute und Rudi! Dann kann ich mich später immer noch wieder langsam annähern. Ganz langsam und vorsichtig. Und den Kontakt wieder aufbauen. Ich denke es ist besser, wenn auch sie eine ordentliche Konsequenz so richtig spüren. Ein deutliches Zeichen setzten. Dann beim zweiten Besuch Steuer mit Rudi machen…
* Gedanklich gegenüber Michael
* Er hat doch klar gesagt nach seinen ganzen persönlichen Beleidigungen, dass er nichts mehr mit mir zu tun haben will.
* Warum kann er mich nicht einfach in Ruhe lassen?
* Was will der von mir?
* Der Typ geht mir so auf die Nerven…
* Er mag mich nicht, er hat mich seit dem ersten Treffen nicht gemocht. Nur mit der Madeleine hatte ich die ersten Jahre einen guten Draht, der leider verloren gegangen ist… also wenn er mich doch eh noch nie leiden konnte – warum kann mich der Typ nicht in Ruhe lassen…
* bei den Breisingers herrscht schon immer ständig Streit. Schon seit vielen vielen Jahren, zwischen allen möglichen Leuten, und es eskaliert immer wieder. Ich hab alles getan, um mich aus allem rauszuhalten. Und so mach ich das jetzt auch. Ich will nix mit deine Probleme zu tun haben! Ich war ja schon immer dein Problem. Du hast mir klar gemacht, dass du nichts mehr mit mir zu tun haben willt. Problem gelöst. Aus Amen.
* Bei den Breisinger geht es ungerecht zu, und ich kann es nicht ändern. Da hat nicht derjenige Recht, der gut und gerecht ist. Sondern es hat sich über die vielen Jahre so entwickelt, dass der Michi bestimmt, was Recht und Unrecht ist.
* Wenn Ute, Rudi, Maria es nicht schaffen, den Michi in den Griff zu bekommen. Kann gut sein, dass es bei denen ein schönes „weiter so“, „ach ist halt so“ gibt. So wie es schon seit 36 Jahren läuft… Dann werde ich nie wieder nach Diessen fahren. Nach der 5. Aktion rede ich Tacheles mit den Ute, Rudi, Maria – da hab ich dann nichts mehr zu verlieren. Und nach der 6. Aktion vom Michi hab ich dann auch dafür gegenüber Sarah, Breisingers, Frommers, Webers und meiner Familie die nötige Legitimation.
* Ich hab da über die Jahre so krass viel Energie rein gesteckt.
* Nicht nur dass es Sarah immer schlecht ging, wenn wir in Diessen waren.
* Dann immer die Schwierigkeiten mit dem Michael, die Vorbereitung, die Reflexion…
* Dann war wieder was mit den Eltern. Dann ist die Ute wieder voll komisch gewesen. Dann ist der Rudi wieder ganz komisch…
* Dann ist die Maria wieder total ablehnend und zeigt mir, dass ich unerwünscht bin…
* Dann wenn wir mit den Eltern beim Rauschbad waren, und eine Totenstimmung war…
* Wie oft wir gesagt haben – nie wieder länger als drei Tage…
* Und das ganze – und das muss ich immer bedenken – obwohl sich die schon sehr viel Mühe gegeben haben…
* Ich hab so viel Zeit und Gedanken da rein gesteckt, dass das irgendwie gut wird. Und trotzdem ist das jetzt so eskaliert…
* Und jetzt stehe ich vor einem Scherbenhaufen, der nicht mal aufgeräumt wird. Wo man nicht weiß, ob nicht noch mehr Scherben dazu kommen…
* Die haben in den letzten Jahren viel Energie gekostet, und waren oben drauf nochmal eine ordentliche Belastung! Ohne die wäre mein Leben deutlich einfacher, entspannter, unkomplizierter. Ich hätte viel mehr Zeit für anderes
* Und es hat doch auch echt schöne Zeiten gegeben… wie sie bei uns waren, und wir Pappenheim besucht haben… die Telefonate mit Ute vor der Hochzeit. Der Spieleabend. Auch der letzte Abend die 20 Minuten draußen… einfach nur traurig und schade…
* Ich muss in erster Linie auf mich, meine Ehe und meine Frau schauen. Das hat Prio Nummer 1. Alles andere wird unserem Wohlergehen untergeordnet! Und der Bereich wird mit allen Mitteln geschützt – auch wenn es KNALsLHARTE Entscheidungen erfordert!
* Jahve-POWER!!!!!
* Ich will erst mal bis auf weiteres nichts mehr mit den Breisingers zu tun haben. Genug ist genug!
* Und dann nicht mehr über die Breisingers nachdenken. Das kann man nicht verstehen. Und ich kann auch nichts ändern. Das ist sinnlose Zeitverschwendung!
* => ich stecke meine Zeit und Energie zukünftig in Ziele, wo ich was erreichen kann. In diesem Fall in ein anderes soziales Standbein!
* Wie dann zukünftig mit Säm machen:
* Da auch komplett frei von Diessen werden.
* Dann halt nur noch eine Woche in den Urlaub. Nachbar, Freund etc. finden, der täglich zu ihm geht. Irgend ein Nachbarskind bezahlen, z.B. 10€ pro Tag... In neuer Heimat regional Gemeinschaft aufbauen, sodass zB jemand aus Gemeinde vorbei schauen könnte… Videoübertragung. Wo hin ziehen, wo wir immer den Ausgang offen lassen können.
* So lange noch in Eichstätt sind, halt dann nur eine Woche Urlaub, und Ralf, Malanes, Mama abwechselnd drum kümmern…
* wie dann zukünftig mit Webers machen
* wirklich versuchen den guten Draht zu halten! Des wäre voll wichtig, voll bereichernd.
* wie mit restlicher Verwandtschaft machen
* wenn zB Familienfeier ist: geht eh schon nicht mit Götzes und Webers.
* Ich hab mitbekommen, wie es zwischen Webers und Götzes gelaufen ist – Geschwister Anne und Götze. Ich hab mitbekommen, was zwischen Rudi und dem Bruder passiert ist. Ich hab mitbekommen, was zwischen den Kindern und den Großeltern vorgefallen ist. Ich hab mitbekommen, was zwischen Ute, Rudi mit Michi vorgefallen ist. Ich hab mitbekommen, was zwischen Ute und Rudi vorgefallen ist. Ich hab mitbekommen, wie verständnislos die Ute oft gegenüber Sarah war
* => ich sehe keine Hoffnung mehr, dass sich das mit überschaubarem Zeitaufwand wieder zum guten wenden wird
* es war schon vor Weihnachten nur mit Ute und Maria schon echt schwierig.
* Jetzt Umgang nach dem Telefonat mit Ute:
* Wenn wirklich Nachricht von Michi kommt: nicht antworten, keine Reaktion. Auf seine Fragen hin nur mit dem antworten, was er frägt. Möglichst kurz und knapp.
* Wichtig: nichts negatives gegen Michi sagen, zu keinem aus dem Breisinger-Clan. Dann kann ich mal immer sagen, dass ich nie etwas negatives gegen ihn gesagt habe. Darauf haben wir penibel geachtet, weil wir uns nicht auf sein Niveau der Ablehnung und Beleidigung runter ziehen lassen. Sondern dass ich lediglich die Situation aus unserer Sicht geschildert habe.
* Wichtig deshalb, weil der genau sowas braucht. Alles, was irgendwie gegen ihn sein könnte, ist ein Geschenk für ihn! Ihm das Hassobjekt nehmen, den Wind aus den Segeln nehmen. Dann muss er auf wen anders los gehen, und es bleiben nicht mehr viele… es werden immer weniger. Und dann muss er sich irgendwann mal mit seinen Problemen beschäftigen...
* das ganze erinnert mich an den ganzen Konflikt zwischen Merkel und dem Seehofer. Merkel hat schon lang davor gespürt, dass sich da ein Konflikt anbahnt. Das hätte CDU, CSU zerreißen können Aber sie hatte keinen rationalen Grund, Seehofers Forderungen in der Flüchtlingspolitik nachzugeben. Darum ist sie Standhaft geblieben, ist bei ihren Werten gestanden, und hat den krassen Streit ruhig und professionell ausgesessen.
* Wenn nächste Beerdigung mit Leichenschmaus
* Auf alle Fälle auf Beerdigung
* Da dann kurz vor Start hin. Dort hinstellen, wo wir weiter weg sind von Michi
* Dann bei Gelegenheit die Menschen begrüßen, Smalltalk
* Wir werden nicht die Einzigen sein mit solchen Themen (Rudi und sein Bruder, Agathe und Anne…)
* Ruhig dann danach nette Gespräche versuchen, zB mit Corinna, Melli, Webers… : )
* Leichenschmaus
* Wenn es warm wird Ute, Rudi einladen. Mit Webers was planen. Ziel: versuchen langfristig guten Draht zu pflegen.
* Wenn dann jemand stirbt, zB Werner:
* Dann je nach Kontakt zu dem Zeitpunkt nach ein, zwei Tagen Ute, Rudi, Maria anrufen. Natürlich erst mal herzliches Beileid wünschen etc…
* Wenn der Kontakt bis dahin zu ihnen eher schlecht ist, dann gar nicht zum Schmaus gehen!
* Und dann in Ruhe mit ihnen die Situation besprechen. Und sie fragen, wie wir es mit dem Schmaus dann machen könnten.
* Dann je nach Kontakt zu dem Zeitpunkt dann auch noch bei Webers melden. Evtl. zuerst zu Theresa, dort vorfühlen, ob das bei Anne gehen würde. Dann auch mit Anne darüber reden. Ihr – wenn sie vorher noch nicht gefragt haben – ihr dann erzählen, was passiert ist. Dafür dann Zeit nehmen und die Anne fragen, wie sie das mit dem Schmaus sieht…
* Ziel: mir geht es nur darum Sarahs Familie und die Webers mit ins Boot zu holen. Dass die einfach bescheid wissen und uns verstehen können.
* h
* => kurz gesagt: ich bin zu Ute, Rudi, Maria, Webers lieb, herzlich, nett, freundlich, ich gebe, pflege mit Sarah aktiv den Kontakt. Wie sie das annehmen, wie sie dann zu mir stehen, liegt ganz bei ihnen. Das kann ich dann nicht mehr beeinflussen. Wenn sie mir dann positiv gesinnt sind, werden sie voll verstehen, wenn wir nicht zum Schmaus kommen. Wenn sie negativ gestimmt sind, dann geh ich eh nicht zum Schmaus: Dann ist es wirklich komplett egal, und dann gibt es eine sehr guten Grund dafür. Ich brauch die 0! Ich weiß dann mal immer: an mir ist es wirklich überhaupt nicht gelegen. Das wird dann auch Sarah sehen.
* Zum Umgang mit Breisingers
* Nie vergessen:
* Ute und Maria haben es aufgrund der kaputten Familiensituation unter ihnen nicht geschafft, dem Michi klar zu sagen, dass das schlimm war, was er gemacht hat! Nur Rudi hat sich getraut
* ich habe schon vor Weihnachten im Schwarzwald gespürt, dass Ute was an mir auszusetzten hat
* Maria ist nach Sarahs Einschätzung genervt von mir wegen der Geschichte mit dem Katzenzimmer
* Ute hatte vor Michis Hass-Nachricht auch was an meinem Verhalten an Weihnachten auszusetzten. Obwohl ich da mit ihr extra nach Weihnachten ganz offen und ehrlich darüber geredet hatte. Sie war da auch gegen mich angefressen. Es kam sogar die Aussage: der ist doch Christ. Alst Christ muss man doch zam reißen und mit so einem klar kommen können…. => unglaublich!
* Wenn irgendwann Thema Kontaktaufnahme Michi von Sarah:
  + Ganz klar darauf hinweisen, was da von ihm alles negatives gekommen ist, siehe Extrapunkt.
  + Das, was der da geschrieben hat war nur die Spitze vom Eisberg. Da hat er sich beim Schreiben halt Mal kurz zam gerissen. Des waren mir 10% von dem, was der gegen uns hat. Der Typ hat eine Ziege Abneigung gegen uns
  + Ist von dem Typ schon ein Funken Reue gekommen??? Nix, gar nichts! 0 Einsicht. In seiner letzten Nachricht meinte er sogar, dass wir uns bei ihm entschuldigen müssten… wie absurd ist das denn …
  + Die waren jedes Mal Scheisse zur Sarah: 0 Interesse, Ablehnung, Provokationen, wie Luft behandelt, nie mit einbezogen, dass du Außenseiterin warst lag an denen
  + Es gibt Heuchler, und es gibt Menschen, die offen was gegen einen haben. Der Michi war erst ein Heuchler. Hat nach außen zu uns nichts direkt negatives gesagt. Man hat es aber deutlich gespürt, dass er uns persönlich tief ablehnt. Seit seiner Hass-Nachricht hat er das offenbart, dass er was gegen uns hat. Dass er uns mit unserer Persönlichkeit, so wie wir sind, komplett ablehnt!
  + Der hat uns auf dem Kicker, der will uns Schaden zufügen!
  + Der Typ braucht Immer Menschen, die er runter drücken, die er schlecht machen kann! Des warst 24 Jahre lang in der Familie du. 5 Jahre wir beide. Und jetzt ist es wahrscheinlich der Rudi
  + Der Typ ist unberechenbar. Der ist gefährlich. Drum will ich nie wieder auch nur irgendeinen Kontakt zu dem! Wer weiß, auf welche schwachsinnigen Ideen der Mal in 5 Jahre kommt… ich traue dem ALLES zu!
  + Der Michi kennt deine Schwachstellen, der ist ein Manipulatior. Der spielt mit dir ständig so ein Unterdrückungs Spielchen…
  + Wenn du ohne deinen Bruder aufgewachsen wärst, dann wären die ersten 24 Jahre deines Lebens deutlich besser gewesen!
  + Ich sehe ein hohes Risiko, dass dir der Kontakt nicht gut tut, und dich psychisch – wie in der Vergangenheit – wieder runter zieht…
  + Fünf Jahre lang viel Energie gegen, hat und viel Zeit gekostet. Schon vor Hassbrief war es jedes Mal schlecht. Und es wurde immer schlimmer.
  + Wir haben es fünf Jahre lang versucht, und sehr viel Mühe gegeben, viel Zeit und Energie rein gesteckt. Bei denen hat sich gar nicht geändert. Die haben nie erkannt, dass sie unfreundlich sind. Dass die uns schlecht behandeln. Stattdessen haben sie nur bei uns das Problem gesehen, und die Ablehnung von denen ist immer größer geworden… unsere ganzen Bemühungen haben überhaupt nichts gebracht. War eine komplette Zeitverschwendung!!!
  + Das mit ihm wird sich nicht ändern, solange er sich nicht tiefgreifend ändert. Davon nichts sichtbar…
  + Dir ist es bei jedem Treffen, bei dem Michi dabei war dann schlecht gegangen…
  + Wir müssen in erster Linie auf uns schauen, was uns gut tut, dass es uns gut geht!
  + Ich sehe großes Risiko, dass wir dann wieder einen Belastung in unserer Ehe haben. Er hat uns schon viel zu viel Zeit gekostet, und wir haben nie auch nur irgendwas zurück bekommen!!!
  + Solange bei dem keine tiefgreifende Änderung stattfindet, wird des immer so weiter gehen mit den… und eine Änderung bei ihm ist nicht Mal ansatzweise zu erkennen!
  + Das Leben ist so schon anstrengend. Wir haben genug Themen, um die wir uns kümmern müssen. Ich hab überhaupt keinen Bock und überhaupt keinen Nerv auf weitere Themen mit Michi… was uns der schon Zeit gekostet hat… der hat sich 0 geändert… stattdessen hat er das Problem nur bei uns gesehen…
  + Wenn wir mit dem Kontakt haben, dann werden wir mit dem nur Probleme haben! Da hab ich überhaupt keine Lust drauf.
  + Der ist doch bisher nicht Mal auf die Idee gekommen, dass er irgendwas falsch gemacht hätte…
  + Mein Bauchgefühl hat mir schon seit Jahren gesagt, dass sich das schlecht entwickeln wird mit dem Michi … und mein Bauchgefühl sagt mir ganz deutlich, dass es für dich und für unsere Ehe nur schlecht sein wird, wenn du dich wieder auf den einlässt. Da haben wir dann nur wieder ein neues Thema, das und belastet.
  + Dann werden dem Michi seine persönlichen Probleme wieder zu unserem Probleme
  + Dieses Breisingers Kasperletheater geht schon seit Jahrzehnten. Fast jeder hat irgendeinen Streit miteinander. … Und des wird immer so weiter gehen. Weil jeder den Fehler immer beim anderen die Fehler sieht. Kontakt zum Michi – in welcher Form auch immer – wäre nur schlecht für uns.
  + Ich hab sowas von überhaupt keine Lust mehr auf ein neues Breisinger-Problem!
  + Du wirst sehen: es wird in der Zukunft immer mal wieder Themen geben mit Ute oder Rudi. Ich hab da wenig Hoffnung, dass das bei denen in der Zukunft besser wird! Und: mir reicht des schon. Ich brauche dann nicht noch zusätzlich wen in unserem Umfeld, von dem wir 0 profitieren, sondern der uns nur Probleme macht.
  + Ich will meine wertvolle Zeit und Energie nicht mehr mit Problemen von den Breisingers verschwenden!
  + Wenn wir diese Zeit und Energie in der Vergangenheit stattdessen in uns investiert hätten. Was wir da für wunderschöne Sachen hätten unternehmen können… was hätten wir in der Zeit für gute Werke tun können?
  + wir müssen das machen, es für uns das Beste ist. Und nicht, was der Michi will
  + Wenn der Michi zu dir Kontakt aufnimmt, dann kommt er automatisch Kontakt zu uns auf. Wir sind ein Ehepaar, wir sind eins
  + Ich hab da eine große Sorge: der war Scheisse zu dir, bevor wir zusammen gekommen sind. Und mir mir war da halt ein Schutzschild. Dann hat er aufgepasst, was er zu dir gesagt hat … wenn ihr jetzt mündlich Kontakt wieder haben solltet, und ich nicht dabei bin, dann wird das für dich schlecht enden… der macht’s dann wieder wie früher. Der kennt alle deine Schwächen. Dann mach er dir ein schlechtes Gewissen, macht dir Vorwürfe, verdreht dir Wahrheit… dann drückt er dich wieder runter…. Der ist sehr raffiniert darin andere Menschen schlecht zu machen. Der is ein erfahrener Experte im mobben, im andere Menschen schlecht machen… Der spielt dann sein Spielchen mit dir, so wir der August das im Krankenhaus macht… Dann geht’s dir wieder schlechter… so wie Zwänge und sozialer Rückzug deine Überlebensstrategie war, so ist seine Überlebensstrategie immer noch, dass er andere schlecht macht, Gegner hat, streitet, Streit hat…. wir haben so schon wirklich genug Probleme und Baustellen… ich brauche wirklich keine neue… und der Michi, der hat dir, der hat uns noch nie irgendwas gebracht… der hat und nur viel Energie gekostet. Du wärst ohne ihn viel schöner aufgewachsen…!!!!
  + Streit ist das Lebenselexir der Breisingers. Zu denken, dass sie da der Michi jetzt Mal im 180 Grad geändert hat, und das da ein Gespräch, Kontakt was bringen würde, ist dumm… das wird nix b bringen, außer Verletzung, Zeit und Energie… viel Nerven…
  + (Bevor ich mit dem irgendwie in Kontakt gehen würde ich eine ausführliche Entschuldigung von ihm erwarten. Wo er in jedem einzelnen Punkt ganz klar erklärt, dass es Schrott war!
  + Der soll wenn dann Mal ganz ausführlich schriftlich erklären, ein Statement geben , wie er die Situation an Weihnachten und seine Nachricht jetzt im Nachgang sieht… und du wirst sehen – da wird Schwachsinn kommen
  + Ich sehe das wirklich ein sehr großes Risiko, dass uns der runter ziehen könnte. Der hat viele Probleme mit sich selbst. Das, was er da geschrieben hab waren nur 10%! Ich kenne viele Menschen, ich hab schon viele Erfahrungen im Leben gemacht. Und ich sehe im Michi eine ernsthafte Bedrohung für uns. Wir müssen wirklich alles tun, dass wir uns nicht von dem runter ziehen lassen!!!
* Ich hab mir in den letzten Jahren viel Mühe gegeben um einen guten Draht zu den Breisingers auszubauen…
  + Trotzdem das mit Michi
  + Trotzdem spährlicher Kontakt zu Maria…
  + Trotzdem hab ich auch schon vor Weihnachten bei Ute was negatives gegen mich gespürt…
  + Trotzdem war die Stimmung bei Schwarzwald Besuchen schlecht…
  + Viele andere Männer wären da viel gleichgültiger gewesen. Denen wäre der Aufbau von einem guten Draht einfach Wurst gewesen…
  + Was ich alles für Sarah getan hab… wie sich seit mir ihr Leben total verbessert hat… und dann so eine Behandlung von ihrer Familie…
  + => Trotzdem nach meinen Werten nett sein. Guten Draht zu mir locker und frei und unvoreingenommen anbieten. Aber: keine Energie mehr im Breisingers Themen stecken…
* Ganz wichtig wenn wieder im Schwarzwald: WhatsApp zwischen Rudi und Michi Fotografien!!!
* Ich war zu Michi und Madeleine in den letzten Jahren wirklich sehr nett… an deren Hochzeit, bei den Treffen … die haben meine Freundlichkeit 0 geschätzt!!!
* Ich bin nett, aber ich lass mich nicht veraschen!!!
* Wenn der Fieber Michl Sarah anschreibt:
* Schon vorher, wenn wir Mal über ihn reden der Sarah klar machen, dass der Typ nur schlecht für uns war und ist, siehe extra Punkt mit Argumente
* Erst Mal warten, was überhaupt kommt. Sarah braucht überhaupt nichts machen. Sie hat nichts schlimmes gemacht, wir haben gar nichts gemacht. Er ist der, der seine Probleme an uns ausgelassen ist
* Dann meine Idee nur das beantworten, was er konkret frägt. Und mehr nicht
* Solange der nicht einsieht, dass das, was er da angerichtet hat erichtig Scheisse war. Solange der nicht seine Tiefe Ablehnung gegen uns ganz klar ablegt und sich da ändert. Solange er uns nicht so respektiert, wie wir sind, würde ich dem nur das aller nötigste minimal antworten…
* Beachten: der Sarah da Freiraum lassen. Sarah dann gut zuhören, auf sie eingehen. Am besten ist es, wenn die Reaktion wirklich von ihr kommt
* Kontakt Michi Sarah Zukunft
* Ich kann dezent versuchen, dass Sarah erkennt, dass Michi nur schlecht für uns ist
* Aber wichtig ist, dass ich der Sarah da ihre Freiheiten lasse
* Da wird leider wahrscheinlich noch was kommen von ihm, was dreckiges… da brauche ich mir keine Illusionen machen! Der ist clever, und der will mit uns sein Spielchen spielen
* Vielleicht muss es auch nochmal zu einer Eskalation kommen… vllt. Geht’s nicht anders. dann hab ich wenigstens vorgewarnt…
* Wichtig ist, dass wir darauf möglichst gut vorbereitet sind: innerlich stärken, 100% frei werden, schöne Gefühle, Bedürfnisse auftanken, warme Beziehungen pflegen.
* Und Wichtig ist, dass wir auf uns schauen, unsere Themen angehen, und möglichst wenig Zeit mit den Problemen vom Fieber-Michi und dem Breisinger-Zirkus verschwenden!
* Und vielleicht, wenn er uns dann wieder mit seinen Problemen belastet, dann müssen wir halt damit umgehen. Das kann dann wieder eine Belastung werden, wieder schwierig werden, Zeit und Energie kosten. Aber auch das werden wir wieder mit links gut meistern. Und dann werden wir wieder wichtige Erfahrungen reicher sein, und uns dadurch im Leben wieder weiter entwickeln! ☺
* Zum Thema Pflege, Geld, Erbe: guten Rechtsschutz holen. Gute Base schaffen, auch finanziell. Und dann machen was geht. Zur Not: dann gibt’s halt kein oder weniger Geld. Wenn es Michi nicht gäbe müssten sie Pflege auch zu zweit machen. wichtiger ist, dass es uns gut geht!
* Von außen mal einfach betrachtet:
* Der Michi ist der Problem-Bruder meiner Frau. Mit dem Kontakt zukünftig ausschließen. Dafür hab ich beste Gründe. Problem gelöst.
* Maria ist depressiv. Da brauch ich nichts erwarten
* Ute ist sehr labil, instabil, unzuverlässig. Ist nur die Mutter meiner Frau. Ich brauch wegen der gar keine Zeit verschwenden. Ich bin nett, und der Rest is mir wurscht. Da halt nur Sarah stärken. Sie muss da noch einen besseren Weg finden, mit der Mutter-Beziehung klar kommen. Und Ute ist nun mal unberechenbar, und unzuverlässig… Da einfach Sarah bei ihrem Weg der Beziehung mit Ute begleiten.
* Das ist im Prinzip Pille Palle…
* ich hab jetzt wirklich das Thema umfangreich aufgearbeitet und meinen persönlichen Weg gefunden.
* Es war eine ziemlich schwierige Situation. Es war sicherlich ein schwieriges, aufwendiges, nervenaufreibendes Thema! Einfach weil es um Sarahs Familie geht. Und die hat nun mal auf Sarah emotional noch Einfluss. Und die Familie ist einfach ein Sumpf, die funktioniert hinten und vorne überhaupt nicht!
* Das war jetzt wirklich keine vergeudete Zeit. Die Zeit musste ich mir jetzt nehmen… Da bin ich nicht drum rum gekommen… Es war sehr wichtig, dass ich mir dafür Zeit nehme. Jetzt hab ich das ganze mal verarbeitet, es durchdacht, habe dabei auch viele wichtige Erkenntnisse für mich erlangt, die mir in Zukunft generell das Leben leichter machen werden.
* Das war auch vor dem Hintergrund wichtig, dass ich hier wieder selber Klarheit erlange. Denn das färbt wiederrum auch auf Sarah ab. Dadurch, dass ich nun einen klaren, gangbaren, guten und realistischen Weg hab, sorgt das in unsere Ehe auch für Stabilität und stärkt wiederum Sarah!
* Und die Situation bei den Breisingers kotzt mich total an! Mich ärgert es
* Und jetzt kann das jetzt erst mal abhacken. Und hab jetzt auch langfristig, wenn wieder Kasperl-Aktionen kommen werden, eine gute Basis
* Aber ich hab dabei auch wieder wichtige Erfahrungen gesammelt! Ich hab persönlich viel dabei gelernt, wertvolle Erkenntnisse daraus gezogen! Die kann ich wiederrum in Freundschaften, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, im Beruf wiedrrum gewinnbringend einsetzten. Und ich hab einen super Weg!
* Ich werde da sicher einen guten Weg finden. Ich habe einen guten Weg gefunden in der beruflich sehr schwierigen Situation bei Schaeffler, Stichwort Gehaltserhöhung, habe gegen Nieselberger gewonnen. Ich habe es geschafft als junger Mensch schwere Depressionen zu bewältigen. Ich habe es geschafft aus einen sehr schwierigen Beziehungsmuster mit meinen Schestern auszubrechen mit aller Gewalt, und daraus sogar wie jetzt ein wunderbares Familienleben zu formen. Ich hab das alles mit Sarah durchgestanden am Anfang. Wir haben trotz dem Breisinger-Kasperl-Theater eine wunderschöne Ehe, in der ich mich sehr wohl fühle.
* => alle Herausforderungen haben dazu geführt, dass ich mich persönlich enorm weiter entwickelt habe.
* So Menschen wie Jürgen Klopp, Julian Nagelsmann, Michael Großkopf, Andreas Gabbalier und viele mehr sind auch deshalb so erfolgreich im Leben, weil sie gelernt haben, in allen Situationen, auch wenn sie noch so schwierig sind, einen guten Weg zu finden.
* Es ist alles mehr als genug durchdacht. Ich hab jetzt wieder innere Klarheit. Das hat nun mal jetzt Zeit gebraucht und hab ich super gemacht! Ich habe, mal wieder, klasse Lösungen gefunden!
* Da hab ich jetzt wirklich genug Zeit investiert. Jetzt mal fürs erste einen Hacken dran machen.
* Allein die Tatsache, dass das Thema der Maria so egal ist, ist unmöglich! Keine Äußerung dazu, sie hat da mit Sarah kein Wort darüber gesprochen… das ist eigentlich ein unmögliches Verhalten von ihr!

## Situation Ute, Rudi, Maria

* Die Ute hatte schon seit nach der Hochzeit was gegen mich. Als ich die ein, zwei Male in Diessen war, hat sie kaum Lust auf Kontakt mit mir gehabt. Bis auf den einen lustigen Abend.
* Rudi hat klares Verständnis gezeigt. Dass ich joggen war und im Godi war, war aus seiner Sicht völlig in Ordnung. Und der Michi ist nun mal schwierig. Da war es verständlich, dass ich an Weihnachten reserviert war.

Umgang mit Michaels Drohungen

* Vor allem jetzt und die nächsten Wochen aufpassen, wenn es klingelt und wenn wir raus gehen vor die Tür.
* Wenn Sarah raus geht, dann ihr kurz nachschauen.
* Mit jeder Aktion, die Michael bringt, schadet er sich am Ende nur selbst. Weil seine Familie, die Webers und die Frommers davon früher oder später erfahren werden. Er schießt sich somit ins eigene Knie. Er hat schon jetzt viel Schaden für sich angerichtet
* Idee Nachrichten blockieren
* Wenn wirklich was negatives von Michael schriftlich kommt, dann ist das eigentlich gut für uns. Denn dann haben wir einen erneuten Beweis… also würde er sich damit selber schaden… : )
* Wenn möglich, dann Beweise sammeln.
* Nachrichten
* Wenn er doch telefonisch durchkommt, dann aufzeichnen.
* Evtl. mal noch Kamera vorm Eingang aufstellen. Bei Ralf z.B….
* Sarah sagen: wenn sie mit Auto wegfährt, und Michi irgendwo sein sollte. Dann Auto als erstes zusperren, und dann sofort weg fahren. Auf gar keinen Fall mit ihm sprechen. Im zugesperrten Auto ist sie sicher.
* Sicherheit bei e:fs oder Klinikum
* Er weiß nicht, wann wir arbeiten
* Er könnte halt unser Auto sehen, und mich dann bei e:fs abfangen… Oder Sarah nach der Arbeit…
* Sarah hat jetzt zwei Wochen frei… bis dahin schaut die Welt wieder ganz anders aus. Wenn sie dann wieder arbeitet, dann ihr sagen: wenn sie Michi sehen sollte, dann als als aller erstes mir ins Whatts App schreiben „michi da, bin beim Parkplatz“. Dann komm ich sofort.
* In Zukunft, wenn ich das Büro abends verlasse, dann genau umschauen. Bei allen Autos auf dem Weg schauen, ob sie ein Karlsruher Kennzeichen haben. Wenn
* h
* Sarah kündigt Besuche nicht mehr an. Keine vorherigen Abmachungen mehr
* Wenn es klingelt, dann immer erst unten fragen, wer da ist.
* Auf weitere Eskalationen seelisch einstellen
* Keine weitere Reaktion auf Michi. Alles – egal was kommt – komplett ignorieren
* Gute Rechtsschutzversicherung abschließen demnächst
* Wenn es wirklich noch schlimmer wird, dann umziehen. Und neuen Wohnort dann nicht mehr vor Breisingers kommunizieren – Adresse nicht mehr schreiben - keinesfalls. Nun noch telefonisch die Nebenstraße nennen, und von dort dann den neuen Wohnort zeigen. Das mit Ute, Rudi, Maria telefonisch absprechen, gut erklären
* Jetzt hätte Sarah ein sehr gutes Argument, dass sie selbst nicht mehr zu Familientreffen kommt, wenn Michi auch mit dabei ist. Ist eigentlich ein super Argument, ein Geschenk
* Eltern erzählen, die einweihen, Unterstützung holen
* Jetzt erst mal alle Fotos verbergen und weiteren Infos. Dann in den nächsten Wochen, Monaten, wenn sich Situation gelegt hat Michi und Madeleine in Facebook blockieren. Dann wieder sichtbar machen…
* Wenn er anruft: auf keinen Fall ran gehen. Eine Aufzeichnung vor Gericht als Beweismittel zu bringen wäre schwierig…
* Wenn Michael wirklich irgendwas macht, dann immer an Maria weiterleiten. Mit allen drei: Ute, Rudi, Maria telen und ihnen klar kommunizieren, dass das nicht akzeptabel ist. Dabei keine Angst, keine Schwächen zeigen – denn das will Michi damit erreichen…
* Weitere Idee: Türspion einbauen… oder so eine versteckte Mini-Überwachungskamera irgendwo vor die Tür. Falls dann was seltsames wäre, könnten wird die Aufzeichnung anschauen…
* => kaufen: kleine unauffällige Kamera mit gutem Akku, an der wir immer sehen können, wer gerade vor der Tür steht. Ganz locker was holen und installieren. Evtl. in Deko versteckbar. Nach cleverer Lösung suchen. Oder Design wie Türspion.
* Von Michi wird dann nach dem Gespräch sicherlich was negatives kommen:
* Ich sage ihm ganz klar, dass ich nichts negatives über ihn gesagt habe im ganzen Gespräch. Auch nicht indirekt, in sakastischen Formulieren versteckt.
* Dass ich das seither nicht gemacht habe, und auch nicht zukünftig machen werde. So bin ich nicht, und ich werde mich nicht auf sein Niveau begeben.
* Ich habe die gefragt, wie sie das gesehen haben. Ich habe meine Standpunkte dargestellt. Das darf ich, das ist mein gutes Recht.
* h

Vorgehen Worst Case:

* Umgang neu mit versteckter Dashcam
* Wenn er mir irgendwo begegnet. Dann erst mal Dashcam anschalten.
* Wichtig: schauen, dass er das mit Dashcam, Fotos etc. nicht mitbekommt. Er soll es erst dann mitbekommen, wenn es zu unserem größten Vorteil ist. ZB wenn er vor Familie oder Gericht lügt. Dann wäre das der ultimative Beweis…
* Dann versuchen möglichst unauffällig Fotos zu machen.
* Dann ihm begegnen. Nicht provozieren, korrekt verhalten. Wenn er mich angreift, dann die ersten Schläge halt versuchen auszuweichen. Und dann richtig ordentliche Ladung Pfefferspray möglichst ins Gesicht.
* Wenn er dann nichts mehr sieht. Dann aus seinen Autoreifen noch die Luft rauslassen, dass er nicht einfach abhauen kann.
* Dann die Polizei rufen. Denen dann alles erzählen.
* Falls ich Michi mal irgendwo sehen sollte, dann gleich beim Handy erst mal den Audiorekorder anschalten.
* Dann, wenn irgendwie möglich, gleich Fotos von ihm und seinem Auto machen. Das wären wertvolle Beweise
* Dann wenn möglich, falls er mich gesehen hat, sofort entweder zurück ins Büro, oder irgendwo hin, wo Menschen sind. ZB zum ECenter... Wenn er mir folgt, dann blitzschnell rennen. Ich bin viel sportlicher als er, kann viel schneller rennen.
* Einfach versuchen, so gut wie möglich Beweise zu sammeln. ZB Video machen. Mit neuem Smartphone mit Zoom…
* Vor Menschen, vor Zeugen, dann ruhig ihm stellen. Hoffen, dass er mich dann schlägt. Nicht provozieren. Weil dann könnte ich ihn super einfach wegen Körperverletzung anzeigen.
* Wenn wirklich über die Post was kommen sollte – ein Drohbrief oder so:
* Bei jeder Post schauen, ob ein Absender dran ist.
* Wenn nicht dann sehr vorsichtig öffnen, mit Handschuhen. Filmen. Und dann an Polizei wenden. Vllt werden DNA Spuren gefunden
* Was auch noch gut sein könnte: dass der Michi der Sarah eine Sprachnachricht schickt, in der er mich schlecht macht. In der er ihr quasi schildert, dass ich schlecht für sie wäre. Oder dass ich sie schlecht beeinflussen würde => an Maria weiterleiten. Beim 5. Mal dann im Gespräch mit Breisingers klar Stellung dazu beziehen. ZB dass ich das Leid und die Belastung mit ihrer Zwangsstörungen schildere – was wir da durchgemacht haben.
* Weitere gute Idee: bei weiterer Eskalation einfach mal vom Anwalt einen Brief verfassen lassen. Vllt. kann ich da Michis Ängste ausnutzen.

## Situation nächster Besuch in Diessen

* Vorgehen
* (Bei Gelegenheit mal mit Eltern in Ruhe ohne Sarah darüber reden
* Wenn Sarah wieder gesund ist und wieder etwas Luft hat: mit Sarah darüber in Ruhe sprechen
* Dann mit Ute, Rudi in Ruhe darüber sprechen. Sie einfach mal anrufen. Am besten mit Video.
* Pfeffersprays kaufen, ein kompaktes immer in Jacke. Zwei immer in Diessen mittragen
* Minikamera kaufen
* Rechtsschutz abschließen
* Grundsätzlich
* Am wichtigsten ist:
* Wirklich darauf achten, dass uns das Thema möglichst wenig „juckt“ in unserem Leben. Stattdessen diese wertvolle Energie mit Tätigkeiten verbringen, die uns wirklich bereichern: Sicherheit, Geborgenheit, Masterarbeit, Jobsuche…
* Das schlimmste, was uns passieren kann wäre, dass uns das viel Zeit und Nerven kostet. So stark wie möglich von ihm distanzieren.
* Deswegen der Sarah zu 100% das Gefühl der Sicherheit geben.
* Michi sucht den Streit. Breisingers brauchen Dramas. Ihm keine Geschenke machen. Dann muss er sich nämlich irgendwann mit seinen eigenen Problemen beschäftigen…
* Michi so gut wie es geht ignorieren. Nicht auf ihn eingehen, keine Reaktion. Sondern maximale Distanz.
* Und wenn er wirklich spinnt, dann knallhart wie erwähnt Schritt für Schritt vorgehen. Zur Not starten wir dann halt mal eine Anzeige… dann kostet es halt mal etwas mehr Zeit… so ist das Leben dann halt. Er muss Konsequenzen spüren.
* Aufpassen, dass ich nicht in altes Vermeidungsmuster gelange:
* wie beim Konflikt mit dem Nieselberger, wo ich schon viel früher offen, ehrlich, mutig mit den Leuten reden sollen hätte! Das wäre über die Jahre betrachtet nur besser gewesen!!!
* Oder bei Fürnrohr, Helm, Weber, Johmar…. Das wäre viel viel besser gelaufen, wenn ich frühzeitig die Themen erkannt hätte. Entschlossen reagiert hätte, und offen und mutig das, was in der Luft lag, thematisiert hätte.
* Auch wenn es dann damals gekracht hätte, oder unschönes zum Vorschein gekommen wäre, wäre es insgesamt betrachtet so viel viel besser gewesen!!!!! Ich hätte mir viel Ziet und wertvolle Energie gespart, und wäre viel früher im Leben viel weitergekommen!
* => Themen frühzeitig erkennen, und mutig und entschlossen mit den Mitmenschen ansprechen. Und wenn es dann mal einen Knall macht, es kracht, dann ist das so langfristig besser so in zwischenmenschlichen Beziehungen!
* So ist das Leben, das gehört dazu! Das liegt in der Natur von Beziehungen! Wichtig ist, dass man mit einer guten Einstellung vorgeht!
* Ja, es kostet mir Zeit. Es sind Breisingerprobleme. Aber so ist es halt mal in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich will da aktiv und mutig, aktiv vorgehen, und richtig handeln. Meinen Helden leben! Ein wahrer Mann sein! Ruhig mit Lust und Action den herausfordernden Trip surfen! Wie ein Michael Großkopf! So wie Wieland und Michael Großkopf es mir empfohlen haben Grenzen ziehen, auch mal nein sagen. Macht mich nebenbei auch bei Sarah attraktiver!
* h

### Gespräch Ute und Rudi

* Generell
* Zu allererst: wenn Sarah wieder gesund ist, dann erst mal viel viel Zeit nehmen für das Thema. Erst mal schauen, dass stark das gut verarbeitet. generell ihr das mit Ute Bedürfnisse Beziehung erklären. Dann ganz in Ruhe die Situation besprechen. Erst dann Ute, Rudi kontaktiert bezüglich Einladung oder Gespräch.
* Ganz gute Idee: Ute und Rudi zu uns einladen. Maria könnte auch gern mit, wenn kann, will… Dann mit ihnen in Eichstätt in Ruhe alles besprechen.
* vorab schon mal die komplette Situation durchsprechen. Das wir einfach mit Ute und Rudi auf einer Linie sind. Das die uns verstehen
* Beachten: auf Gefühlsebene, Beziehungsebene arbeiten. Wie bei Schaeffler. Freude, Herzlichkeit, Wertschätzung, Vertrautheit… Der Ute volle kanne das geben, wonach sie dürstet!!! Das davor dann nochmal sammeln und einbringen.
* Michi gibt es für mich – und auch für Sarah nicht mehr. Also möglichst wenig, nur wo im Zusammenhang nötig, erwähnen
* Mein persönliches Ziel: hier in der Beziehung zu den Breisingers und zum Vorgehen bei zukünftigen Besuchen einfach Klarheit schaffen. Dass das einfach mal geregelt ist. Das ist mir wichtig. Und was dabei rauskommt ist mir im Grunde wurscht.
* Wenn das mit Ute, Rudi dann mal geklärt ist, dann langfristig meinen Geschwistern erzählen, und möglichst spät dann den Webers erzählen, was passiert ist. Aber zuerst muss das mit Ute, Rudi komplett geklärt sein. Frühestens nächstes Jahr. Bis dahin bei Fragen einfach raus reden.
* Da ist jetzt trotz größter Bemühungen so viel passiert… ich würde am liebsten gar nicht mehr nach Diessen kommen… Aber es ist die Familie von Sarah. Zumindest Sarah klar sagen, es Sache ist. Und zumindest trotz allem Ute, Rudi, Maria das Angebot machen. Das eher großen Akt der Nächstenliebe sehen für Menschen in Not! Es ist super für unsere Ehe, wenn Sarah das zumindest sieht. Das wird sie sehr wertschätzen!
* Neuer Abschnitt
  + Ute scheint zu denken:
  + Dass ich mir nicht genug Mühe mit Michi gegeben hätte
  + Irgendeinen Schrott, den vermutlich Michi über mich zam spekuliert hat. So in der Art, dass ich keine Lust auf die hätte. Dass die mir nicht gut genug waren ä wären
  + Wegen mangel an Verständnisfähigkeit wohl Situation falsch interpretiert
  + Deswegen ersichtlich mal in Gespräch ihr aktiv meine Sicht, meine Standpunkte schildern.
  + Mir geht es eigentlich auch um folgendes: ich mag die Ute. Ich versteh Ute besonders gut, weil ich Sarah kenne, und sie doch viel gemeinsam habe. Über Sarah bin ich auch mit Ute besonders verbunden. Es läuft sehr schlecht bei denen. Man weiß nie, was da noch passieren wird. Es würde mich nicht überraschen, wenn sich da einer das Leben nehmen würde! Was passiert ist, ist für Ute ein ganz schwerer Schlag! Ich will einfach reinen Tisch machen. Will, dass Ute weiß, dass ich wirklich alles getan habe, um so eine Eskalation zu vermeiden! Und dass Sie mir wichtig ist! Denn wenn dann mal wirklich ein Kind im Brunnen ertrinkt, dann weiß ich, dass ich der Ute alles offenbart hab!
  + Dass die message rüberkommt: hab mir sehr viel Mühe geben, Zeit genommen, sehr viel zam gerissen, viel gutes für Familien Zusammenhalt getan. Sehr wichtig für mich, sich zukünftig.
  + Auch dass wir sie lieben, so wie sie ist. Und dass sie immer herzlich Willkommen ist bei uns!
  + Ich hab wirklich sehr viel hingenommen, was ich so nie tolerieren würde. Ablehnung, 0 Interesse an mir, viele unfreundliche Sprüche die ich weggelächelt hab.
  + Das wär mir alles egal gewesen. Das hätte ich die paar Tage jedes Jahr durchgehalten. Für Sarah, für eure Familie!
  + Aber ich kann nicht alles runterschlucken. Ich bin auch nur ein Mensch.
  + Das Hauptproblem, der Ursprung von allem ist, dass der Michi eine tiefe persönliche Verachtung gegen mich hat! Der hasst mich!
  + Das ist sowas von schlimm!!! Hab ich noch nie erlebt!!!
  + Die hab ich schon lang gespürt. Nur leider ist das außer Sarah und mir nie wem aufgefallen.
  + Erst jetzt seit der Nachricht ist es mal klar. Diese Nachricht ist für mich der Beweis für das, was ich seit dem ersten Treffen mit dem Michi immer wieder gespürt hab. Schwarz auf Weiß lesbar…
  + Da ist das Maß an Unerträglichkeit klar überschritten!
  + Mir ist wichtig, und ich hoffe wirklich sehr, dass du meine Situation verstehst. Weil mir ein guter Kontakt zu dir, Rudi, Maria essenziell wichtig ist.
  + Ihr halt zu Beginn sagen, dass ich da schon viel früher mit ihr drüber gesprochen hätte. Aber das es der Sarah deswegen schlecht ging, sie darunter gelitten hat. Und da war der Fokus erst mal drauf, dass die Sarah das verarbeitet. Darum komm ich erst jetzt dazu mit dir darüber zu reden
  + Ich hab in den letzten 5 Jahren mindesten genauso viel Zeit in Diessen verbracht wie bei mir daheim. Mindestens genauso viele Familientrrffen…
  + Ich kenne von Familientreffen das so, dass man nicht die ganze Zeit zam sitzen muss. Darum nicht von 10 bis 10 die ganze Zeit anwesend. Sondern frei im Haus bewegt…
  + War bisher in so vielen Vereinen, Teams, Gruppen… aufzählen… ich war einfach so, wie ich bin. Hab mir da gar keine Gedanken machen müssen. Hat immer super funktioniert. Muss ichnä nicht erklären, muss ich mich nicht rechtfertigen Und mit Michi immer volle Kanne angestrengt, zam gerissen. Vor Weihnachten stundenlang gebetet. Mir Sarah stundenlang überlegt wie guten Kontakt. Ich bin bei euch viel netter, viel angepasster. Halte mich total zurück. Ich kann nicht so sein, wie ich bin. Für mich Ein wahnsinniger Zeit- und Energieaufwand
  + Und trotzdem hasst mich der Michi abgrundtief
  + Der Michi verachtet mich, meine Persönlichkeit. Warum? Wegen meinem Glauben. Einige andere Sachen, die ich nicht wiederholen will. Und da nicht erst seit der Nachricht.
  + Die Nachricht gibt vllt. 10% von dem wieder, was der Michi schon seit langem gegen mich hat.
  + Und das hab ich immer wieder seit langem deutlich gespürt
  + (Trotzdem hab ich das Gefühl, dass du und Maria mit mir unzufrieden seid
  + Ich komme mir vor wie im falschen Film
  + (Ich bin immer noch tief schockiert! Bei mir ist da innerlich viel kaputt gegangen!
  + Ich bin in meinen 32 Jahren noch nie in die Situation gekommen, dass ich erklären muss, dass ich es immer von Herzen gut gemeint hab, und ich mir immer große Mühe gegeben hab. Jeder der mich gut kennt weiß, dass ich ein sehr netter Mensch bin.
* Ihnen klar machen, dass ich gerne wieder zu ihnen nach Diessen kommen will
* Ich bin gerne bei euch in Diessen! Es ist schön bei euch daheim zu sein!
* Und egal was ist: ihr seid natürlich immer sehr herzlich bei uns willkommen. Ich hab mich immer über eure Besuche sehr gefreut.
* Ihnen klar machen, dass sie mir wichtig sind:
* Schwiegereltern. Ich hab euch richtig gern! Ihr seid für mich sehr sehr wichtige Menschen!
* Ich bin ein Familienmensch. Für mich ist ein guter Draht zu euch unglaublich wichtig
* (Und auch wenn der Michi da jetzt viel kaputt gemacht hat, bei jedem von uns viel Schaden angerichtet hat,
* Ich hab mir wirklich immer viel Mühe gegeben, dass ich zu euch ein guter Schwiegersohn bin!
* Und auch wenn da Michi da jetzt viel Schaden angerichtet hat will ich auf alle Fälle haben, dass der Draht zwischen uns gut bleibt!
* Aber für mich ist das aktuell eine blöde Situation. Es ist eine verzwickte Situation.
* Euer Sohn, der Michi hat starke Ablehnung gegenüber mich als Person. Und der kommt halt auch zu euch nach Diesen.
* Ich will mit euch einfach Mal offen und ehrlich darüber reden, wie wir in Zukunft damit umgehen. Wie wir das machen, wenn ich in Zukunft nach Diessen komm.
* Mir ist eine Sache ganz ganz wichtig:
* Ich versuche euch zu verstehen. Da geb ich mir Mühe
* Aber ich bitte euch wirklich sehr darum, dass ihr versucht, auch meine Situation zu verstehen. Unsere Situation zu verstehen
* Nur wenn wir es schaffen, dass wir konstruktiv miteinander reden und uns gegenseitig gut verstehen, können wir da einen guten Weg finden.
* (Mein Ziel wäre es, dass wir irgendeinen Weg finden, dass ich zu euch nach Diessen kommen kann. Ohne im Hinterkopf haben zu müssen, dass da jetzt jederzeit ein Michi kommen könnte, der mich als Feind sieht, und der uns schaden will.
* Für den bin ich ein Feind
* Ich hab kein Vertrauen in ihn, ich traue dem alles zu. Unberechenbar
* Wenn ich Lust hab: mal zam schreiben, wie ich mich wegen Michi bemüht hab:
  + frage Holz Arbeit zusammen, Initiierung vom fischen, Wette Godi, im Herbst Besuch bei denen auch aktiv von mir initiiert
  + Weihnachten 22 Wette Godi. Nicht geantwortet! Hätte ruhig sagen können, wenn er keine Lust hat. Hab ich ihm ausdrücklich ganz locker in WhatsApp gesagt => keine Antwort…
  + Ich hab viele Male, wie wir nach Diessen sind Sarah motiviert, dass sie Michi anschreibt. Der hat öfters dann gar nicht geantwortet
  + bei jedem treffen auf ihn und Madeleine zugegangen, unzählige Male versucht gutes Gespräch aufzubauen. Sie persönlich Dann entweder Michi Show, oder nach 2 Minuten klare Abweisung. So oft…
  + im ganzen Jahr 2023 kein einziges Mal was über mich gefragt, ich war dem egal. Außer mal kurz wie ich Weihnachten feier. Dann völlig falsch aufgefasst
  + Ablehnung ung Haben sie mich jedes Mal spüren lassen. Stattdessen viele Unverschämtheiten. Manchmal richtig unfreundlich. Ihr habt das alles glaub ich gar nicht mitbekommen…
  + Hat sich nie für mich interessiert. Es ist immer nur um ihn gegangen. Wenn mal kurz im mich gegangen ist, dann war es immer es was unfreundliche: verlinkter Jesus Freak, meine Handtasche unerfindlichen Kommentar, Penner weil standesamtliche so kurzfristig geplant, …
  + Mit Fabi 0 Kontakt. Mit Michi wenig, viel Ablehnung, und nur um ihn gegangen. Und dann noch Erwartung, 2022, dass ich mit denen 3 Tage in die Schweiz fahre zum Bergsteigen… Schritt für Schritt. Vllt. Mal kleinen Ausflug. Aber 0 Kontakt mit mir wollen, aber dann erwarten, dass ich da 3 Tage mit komm… hat mich ja nicht mal gefragt, sondern Madeleine

…

* Immer wieder Unverschämtheiten ggü Sarah, zb Hochzeit standesamtliche Einladung. Hochzeit Planung abfällig.
  + Situation treffen Herbst MA Konzentration in Diessen. Don doch keine Pflicht sein
  + Letztes Jahr selten Diessen Hochzeit, Master, Arbeit, Sarah 60h…
  + Wobei ich viele Partnerschaften kenne 1 x im Jahr Besuch, trotzdem alles gut…
  + WhatsApp Gruppe: ich bin kein WhatsApp schreiber. Selten und ungern. Ich hab Kumpels die posten auch nix rein… bei denen kein Problem. is nicht mein ding… Sowas soll doch auch keine Pflicht. Kein muss sein…
  + Vor Hochzeit Familie treffen krank
  + Usw…
  + War Weihnachten bei Joline, versucht zu spielen. Aber soll doch auch keine Pflicht sein. Kenn viele die machen gar nix mit Baby, sagt keiner was…
  + Michi so viele unterschwellige Provokationen. Wenn ich mal ganz locker einen Scherz gemacht hab. Dann war er ganz schnell eingeschnappt. Bspl finden. Mach ich ständig überall, andere locker, witzig…
  + Trotz allem: ich hab ihn so akzeptiert, mich damit arrangiert. Ich hab nix gegen Michi gehabt. Ich hab ihn immer so genommen wie er ist.
  + Ich hab nie irgendwas schlechtes zum Michi gesagt!
  + Ich hab auf seine vielen Unfreundlichen nicht mit Unfreundlichkeit reagiert. Stattdessen immer wieder runter geschluckt…
  + Besuch Herbst Maria positiv geäußert. Michi im Kern ein lieber Kerl
  + (Weihnachten Verachtung deutlich gespürt…
* Ihnen klar machen, dass das Grundproblem an dem ganzen ist, dass Michi mich mit meiner Persönlichkeit tief verachtet
  + Ich glaube, das muss ich denen mal wirklich klar machen
  + Lieber weniger drum herum reden, und dafür diesen Punkt klar hervorbringen.
  + Ich hab schon seit Jahren immer wieder gespürt, dass der Michi mich persönlich ablehnt. Wollte nie mit mir reden, ständig hat er mich abgewiesen. Wir wollten zu denen kommen zu zweit – wollten sie nicht. Dann sind sie gekommen. Man spürt einfach, wenn ein andere was gegen einen hat
* Nur das, was der Michi da offenbart hat. Dass er da mich so tief verachtet – dass hat mich dann trotzdem richtig schockiert!
* ich finde das richtig richtig schlimm.
* Das ist ein tiefer, unmenschlicher Abgrund. Das ist Menschenverachtend!
* Dem Typ ist es komplett egal, was er bei andern Menschen mit seinem Verhalten anrichtet.
* Und so ein Mensch ist halt bei euch daheim willkommen.
* Ich verstehe aber eure Situation
* Hat mir Ute ja schon erklärt.
* Der Michi ist euer Sohn. Joline ist eure Enkeltochter…
* Und ihr wisst halt genau, dass der Michi ein unberechenbares Pulverfass ist. Ein falsches Wort, und es hagelt übelste Beleidigungen – siehe Rudi…
* Aber mir wäre es wichtig, dass ihr auch versucht meine Situation zu verstehen
* Ich würde sehr gerne nach Diessen wieder zu euch kommen
* Ich will euch gerne wieder sehen
* Aber ich hab da bezüglich Michi ein sehr schlechtes Bauchgefühl.
* Ich hab schon viel mit Menschen erlebt. Und mein Bauchgefühl sagt mir, dass der es nochmal irgendwie probieren wird, uns Schaden zuzufügen.
* Ich schätze ihn – und das muss ich euch ehrlich sagen, als unberechenbar ein. Ich trau dem alles zu!
* Es würde mich überhaupt nicht wundern. ZB wenn der dann mit Absicht unangekündigt kommt, und versucht uns was anzutun.
* Der hat aus irgendwelchen schwachsinnigen Gründen einen Hass auf mich.
* Was für komische Gedanken der hat, hat man ja schon an seinen Hass- Nachrichten gesehen… der war stinksauer auf mich, weil ich Heilig Abend in Gottesdienst gegangen bin… ich hab noch mehr so Beispiele…
* Der hat ernste Probleme! Der is vermutlich so voller Hass, dass er nicht mehr richtig denken kann…
* Und ich schätze wegen irgendeinen Schmarrn, der hinten und vorne überhaupt nicht stimmt, will er sich noch bei mir rächen…
* Ich befürchte der hat irgendwas vor, womit er uns schaden will.
* Das ist ein ganz reales Risiko, dass ich da sehe
* Und ich will es nicht drauf ankommen lassen!
* Das, was wir da erfahren haben über die Nachricht. Da hat er sich beim Schreiben mal zam gerissen. Das ist nur die Spitze vom Eisberg. Das sind 10% von dem Hass gewesen, den er gegen uns hat!
* Sarah wollte damals vor der Nachricht mit ihm telefonieren! Hat er abgewiesen. Der wollte nicht mit seiner Schwester darüber reden!!!
* Der sagt zu seiner Schwester nicht mal mehr „Hallo“
* Pause des Entsetzens
* Ich mach mir da nichts vor. Ich tu das auch nicht runter spielen. Das ist ein ernstes Problem
* Ich bin bei euch Gast. Und egal wo man ist. Im Urlaub, daheim… man braucht immer einen Ort, wo man weiß, dass man dort seine Ruhe hat. Wo einen keiner belästigen kann. Zb in der Arbeit is scheiße. Stress, Konflikte Probleme. Und dann kommt man heim in seine Wohnung. Und dann hat man seine Ruhe. Und genau hier ist da Problem. Michi könnte jederzeit kommen und versuchen uns das Leben schwer zu machen. Und den hat keiner Von den Breisingers unter Kontrolle. Der kann machen was er will, und muss von euch keine Konsequenzen befürchten. Jeder Mensch hat da Grundbedürfnis nach einem Ort, an dem er sich zurück ziehen kann und seine Ruhe hat.
* Meine persönliche Erfahrung: wenn Menschen keine Konsequenzen fürchten müssen, dann machen die alles, um ihre Ziele zu erreichen!
* Was er damit der Sarah, mir, Ute, Rudi antut, das ist dem egal. Das interessiert dem nicht!
* Wir haben da jetzt einen Zwiespalt. Auf der einen Seite Sohn willkommen heißen. Auf der anderen Seite Tochter mit Schwiegersohn, denen er offensichtlich Schaden zufügen will.
* Die Frage ist halt jetzt: wie gehen wir damit um
* Ich will mit euch da mal ganz ehrlich und offen darüber reden
* (Vorstellung: wir sind bei ihnen in Diessen. Jetzt kommt Michi. Was dann?
* Ich hab nichts gegen Michi gehabt. Ja, er war schwierig. Aber ich hab mir trotzdem immer viel Mühe gegeben. D
* Hab keine Zeit, keine Lust auf Streitereien mit ihm.
* Der hat noch nicht mal ansatzweise erkannt, dass er irgendwas falsch gemacht hätte…
* Ich habe das Gefühl, dass der auf Krawall aus ist… dass der mit uns einen Streit provozieren will… ich trau dem Michi alles zu.
* Der hat so viele Probleme mit sich. Das, was jetzt schon passiert ist, da war er völlig außer Kontrolle
* Meine Lebenserfahrung: wenn Menschen keine Konsequenzen fürchten müssen, dann machen die alles. Der kann machen was er will – der braucht keine Konsequenzen fürchten.
* Der kann hier in eurer Familie tun und machen, was er will…. Außer dem Rudi traut sich keiner ihm zu sagen, dass das nicht okay war, was er da gemacht hat
* Seine Verachtung gegen uns hatte keine Konsequenzen für ihn…
* Der Rudi war der einzige, der ihm gesagt hat, dass das nicht in Ordnung war. Dann hat er halt den Rudi auch noch übelst beschimpft.
* Ansonsten hat der Michi keinen Gegenwind von euch bekommen.
* (lieber nicht erwähnen: stattdessen sehen Ute und Maria auch noch Teilschuld bei mir…
* der sieht uns als Feinde. Ich befürchte, dass der so weitermachen wird, weil er eh alles machen kann. Braucht nichts befürchten…
* Mein Ziel: ich würde mich freuen, wenn wir da einen Weg finden, der für euch gut ist, und für mich gut ist.
* erst mal fragen, ob sie uns da verstehen. Und wie die da sehen.
  + Zuerst mal ein gemeinsames Verständnis finden. Das ist essentiell wichtig. Nur wenn die mich verstehen, macht ein weiteres Vorgehen Sinn…
  + Deswegen wirklich versuchen das gut zu erklären.
* Dann noch da mit der Drohung nachlegen. Er hat uns ganz klar gedroht, dass er uns fertig machen will. Dass das erst der Anfang ist… ist für mich kein Spaß mehr, das ist eine ernste Situation!
* sie auf meine Frage antworten lassen
* Ihnen die Situation erklären, und möglichst verständlich machen, warum das für mich, für uns eine blöde Situation ist: der hasst mich, der ist unberechenbar, der macht was er will. Was, wenn er kommt, mich beleidigt, uns wieder bedroht…
* Wenn ich jetzt bei euch daheim wäre. Dann weiß ich: ich bin in einem Haus. Da ist ein Typ willkommen, da könnte jederzeit ein Typ rein kommen, der mich und meine Frau tief verachtet, und der uns Schaden zufügen will.
* Ihnen klar sagen, dass ich klares Risiko sehe, dass das in Gewalt eskaliert. (Und dass wir alles tun müssen, dass das nicht passieren kann.
* Wie gehen wir mit der Situation um?
* Versuchen dann mit ihnen das genau zu durchdenken. Die Möglichkeiten ausloten. Betrachten, was passieren könnte…
* I: erst mal die Fragen. Das die mal nachdenken…
* Und wir können so einen Vorfall nur vermeiden, wenn ihr da auch drauf schauts.
* Ziel
  + Sicher stellen. Dass Michi möglichst nichts mitbekommt, wenn wir zu Besuch sind. Dann hat er auch keine Möglichkeit uns das Leben schwer zu machen.
* Ihnen dann noch einen kurzen knackigen prägnanten Grund liefern, warum ich jeden Kontakt mit Michi ausschließen will.
  + Zur Erinnerung: Der hat mich und eure Tochter beleidigt, beschimpft und gedroht.
  + Der hat eine tiefe Verachtung gegen mich, gegen meine Persönlichkeit.
  + (Da dann nochmal passende Worte finden: Hass, schaden zufügen,
  + ( kann in der Familie machen was er will, er bekommt keine Kritik, nicht mal wenn er die eigene Schwester beleidigt, beschimpft und bedroht..
  + Ich schätze, dass er uns Schaden zufügen will
  + Und das man er problemlos. Der darf in der Familie machen, was er will. Beleidigen, beschimpfen, drohen… es gibt keine Konsequenzen für ihn. Er bekommt außer vom Rudi keinen Funken Kritik.
  + Ich will ich nix mit dem Typ zu tun haben müssen
  + ich komm nur nach Diessen, wenn ich 100% sicher weiß, dass ich dann auch meine Ruhe hab.
* Ihnen mit guter Formulierung klar machen, dass es essentiell wichtig ist, dass wir, wenn wir im Schwarzwald sind nicht vom Michi belästigt werden können (bessere Formulierung finden). Ich fahr gerne zu euch. Aber dann sehr sehr wichtig, dass wir unsere Ruhe haben.
* Wir haben im Alltag so schon wirklich viele Probleme:
  + Sarah fehlende Sicherheit ist ständig Thema.
  + Ihr glaubt nicht, was es für mich jedes Mal für eine Belastung ist, wenn Sarah in ihre Angstphasen rein kommt.. immer wieder, jedes mal scheiße!
  + Sarah Problem mit Kollegen… mit Stress.
  + Immer wieder körperlich Probleme mit Magen, Tickstörung…
  + Bei mir Berufsstsart. Ich muss mich auch um mich kümmern
  + Wir brauchen euch!
  + Aber Wir können es wirklich überhaupt nicht brauchen, dass uns der Michi dann noch zusätzlich das Leben schwer macht. Ich hab für Michi seine Probleme wirklich keine Kapazität!
  + Ich muss auch auf mich schauen, auf mich aufpassen. Emotional werden: ich geh sonst wirklich unter, ich geh sonst kaputt.
  + Ich will keine zusätzliche Belastung. Das Leben ist so schon schwer genug!
  + Ich hab in seitdem ich die Sarah kenne so viel mit ihr durchgemacht. Die hatte so krasse Leidensphasen. Zwänge, Ängste waren für mich lange Zeit Dauerbelastungsthema. Ich hab sehr gelitten, weil Sarah so gelitten hat. ZB war ich dreiviertel Jahr bei einem Psychotherapeuten – wegen Sarah. Die Besuche sind ein wichtiger Grund, warum sich Sarah deutlich gebessert hat. Ich hab unvorstellbar viel Zeit und Energie investiert, damit es bei Sarah besser wird.
  + Letztes Jahr Arbeit als Ärztin Dauerthema bei uns. Ständig körperliche Probleme. Bis hin zur Tick-Störung. Sarah ist es gesundheitlich sehr schlecht gegangen
  + Und jetzt zusätzlich, oben drauf noch ein Bruder, der uns das Leben schwer machen will!!!!!!!!!!!
  + Ich hab in der Vergangenheit so viel der Sarah helfen müssen… Wenn jetzt noch ein Thema dazu kommt, dann werde ich verrückt. Dann brenne ich aus!
  + Ich brauche wirklich überhaupt kein neues Thema, unter dem dann die Sarah leidet. Denn dann leidet unsere ganze Ehe!
  + Ich will einfach meine Ruhe!
* ( zu hart… evtl. sagen, wenn es rein passt: nachdem, was ich alles über Michi mitbekommen hab trau ich dem alles zu. Ich muss euch bei einer Sache vorab informieren, dass ihr vorbereitet seid:
  + Der kann weiterhin beleidigen, beschimpfen… des is mir wurscht, es der von mir denkt.
  + Aber wenn der Michi auf irgendeine Weise die Sarah körperlich angreifen sollte. Dann wird es ein riesen Donnerwetter geben. Ich beschütze meine Frau mit allen Mitteln. Wenn er die irgendwie angreift. Das würde fürn Michi sehr böse enden.
  + (Ich bin nett, freundlich. Aber wenn irgendwer meiner Frau was was antun will, dann werdet ihr mich von einer ganz anderen Seite kennen lernen.
  + (Wir müssen schauen, dass wir so eine Situation unbedingt vermeiden.
  + (Darum mein eindringliches Appel an euch: schaut, dass der Michi einfach nichts davon mitbekommt, wenn wir da sind.
* Egal was Michi macht: ich werde Sarah mit allen Mitteln beschützen.
  + Wir müssen schauen, dass wir da jede weitere Eskalation unbedingt vermeiden.
  + Und das geht nur mit euch. Nur wenn wir da gut zusammen arbeiten, Wenn wir ehrlich und offen miteinander reden. Nur dann wird das nicht noch schlimmer!
* Ich komme wirklich sehr gerne zu euch. Dass das mit den Besuchen funktioniert, das wir dann unser Ruhe vorm Michi haben ist essentiell wichtig! Bitte merkt euch das, achtet da drauf
  + I: das schon mal vorbereitend sagen. Denn wenn es dann eskaliert, was trotzdem dann noch gut sein kann. Dann werde ich mich darauf berufen und nicht mehr kommen.
* Wenn Frage kommt, ob ich Michi mal wieder sehen wollen würde
* Soll ich euch die Nachricht mal nochmal vorlesen? Soll ich euch mal erklären, was da alles an persönlicher Beleidigung dahintergesteckt hat?
* Ich hab nichts schlimmes gemacht.
* Bisher kein Funken Einsicht bei ihm, dass er vielleicht irgendwas falsch gemacht haben könnte. Null!
* Ich hab mich an Weihnachten unwohl gefühlt.
* Dem ist bisher 0 klar geworden, dass seine Verhalten, seine tiefe Ablehnung mir gegenüber vielleicht der Grund dafür sein gewesen könnte dafür, dass ich mich sehr unwohl gefühlt hab….
* Aber dafür fehlt das Verständnis. Es wird verurteilt, dass ich mich unwohl gefühlt hab. Aber es wird nicht gesehen, warum ich mich unwohl gefühlt hab.
* Vorstellung andere Abteilung Pomerania aushelfen, wo Chef sie ablehnt.
* Der sieht die Probleme nur bei andern.
* Ich will mit dem Typ nix zum tun hamm
* Wenn die meine Idee mit gehen:
  + Wenn Michi doch unangekündigt kommt, uns zufällig sieht wie wir gehen, und euch fragt was da ist:
  + Am könnt ihr ja einfach sagen: die waren zu Besuch. Und die sind jetzt gegangen
  + Und wenn er euch fragt, warum wir gegangen sind, dann könnt ihr ja einfach sagen: dass wir es sehr schlimm finden, wie er ins persönlich ablehnt, verachtet. Und dass wir deswegen gegangen sind
  + Wir sind einfach gefahren. Bitte nicht sagen wohin. Wir sind einfach weg. Das geht dem nichts an, wo wir hinfahren.
* Dann wenn es in die Richtung gehen sollte noch erwähnen. Je nachdem, wie sich das Gespräch entwickelt.
* Der Michi denkt über mich, dass ich immer daheim hock, dass ich nur in meiner christlichen Blase unterwegs wäre => totaler Schwachsinn
* Ich war im Feuerwehrverein, im Judoverein, im Tanzsportclub, im Fußballverein, im Studentenwohnheim engagiert. Hab einen Musik- und Kulturverein mitgegründet. Ich hab a große Verwandtschaft. Ich versteh mich super mit meinen Arbeitskollegen – nicht nur bei e:fs, sondern auch schon davor bei Schaeffler und bei Continental. Ich war schon bei so vielen Familien zu Gast. Hab im Ausland bei einer Familie längere Zeit gewohnt.
* Der Michi ist der einzige Mensch, der mich schlimm, und unmöglich findet. Der mich mit meiner Persönlichkeit vollkommen ablehnt! Ich hab sowas in meinem ganzen Leben noch nicht ansatzweise erlebt!
* Ich bin ein sehr sozialer Mensch! Und klar – es gibt immer mal Reibereien. Überall! Aber ich bin trotzdem bisher immer mit allen gut klar gekommen! Und: es gibt sogar viele Menschen, die mich sehr gerne mögen, so wie ich bin.
* Aber im Gegensatz zu dem Gemeinschaften beim Michi hab ich mir auch noch echt den Arsch aufgerissen. Sarah und ich helfen so viele Stunden darüber geredet, wie wir den Kontakt zum Michi bessern können.
* Ich hab, obwohl ich schon mit ganz vielen Leuten zu tun gehabt habe, nirgendwo Leute ö, die eine persönliche Abneigung gegen mich haben. Der Michi ist komplett der Einzige.
* (bis dahin belasse ich es dann auch…
* (Und ich war immer nett zum Michi. Ich bin oft auf ihn zugegangen, hab ihn angesprochen, war freundlich zu ihm!
* (Das, was der mir da vorgeworfen hat –
* Wenn Ute, Rudi hier wirklich nicht kooperativ sind, mich nicht verstehen…
  + Grundsätzlich:
  + Ich bin nett, angenehm und versuche meinen Mitmenschen Liebe zu schenken. Ich bin sehr rücksichtsvoll im Umgang mit meinen Mitmenschen. Es gibt sehr viele Menschen, die mich gerne mögen und sich freuen mich zu sehen!
  + Jeder Mensch in meinem Umfeld bekommt einen Vertrauensvorschuss. Das ist meine Art, das Risiko gehe ich jedes mal ein, und werde immer mal wieder enttäuscht. Aber ich will ein offener Mensch sein und auch bleiben.
  + Aber diesen Vertrauensvorschuss kann man auch aufbrauchen, verlieren! Und zwar jeder!
  + Diesen Vertrauensvorschuss haben die Breisinger komplett aufgebraucht!
  + ich brauche in meinem Leben niemanden! Keine Breisingers, kein e:fs, keine Rebekka, auch nicht meine Eltern! Ich brauche nur Gott! Ich bin zu 100% ein freier Mensch. Und wenn mir Leute nicht guttun, mich nicht verstehen, dann haben sie es nicht verdient Zeit mit mir zu verbringen!
  + Ich schulde den Breisingers gar nichts!
  + **Wenn man zu nett ist, dann wird man im Leben ausgenutzt und knallhart bestraft**. Da dann wirklich knallharte Linien ziehen!
  + **Man muss sich knallhart vor dem Bösen in dieser Welt schützen!** Sonst wird man zum Leidtragenden.
  + **Ich kann sehr nett sein, bei mir bekommt jeder einen Vertrauensvorschuss. Aber ich lass mich nicht verarschen!**
  + Sonja Mittermeier hat klar gesagt, dass jeder Mensch selbst entscheiden darf, wie nah er andere Menschen an sich heranlässt!
  + Wer mich respektiert, mich anerkennt, der bekommt auch die Ehre mit mir einen perönlichen Draht haben zu dürfen. Wer das nicht macht, mich schlecht behandelt – das könnte bei Ute noch der Fall werden - den lass ich knallhart nicht mehr mich ran! Das gilt auch im engsten Familienkreis!
  + So knallhart muss man im Leben vorgehen. Sonst wird Nettigkeit ausgenutzt!
  + Das habe ich viele Male klar machen müssen, da hab ich viele Beispiele:
  + bei meinen Schwestern hab ich das knallhart durchgezogen – mit großem Erfolg! Auch ab und an bei Matthias. Erst meine Unabhängigkeit von denen, und meine guten Alternativen. Erst die damit verbundenen möglichen Konsequenzen, die für sie ganz offensichtlich waren (der sucht sich eine andere Familie, SMD…) hat sie dazu gebracht, mich besser zu behandeln! Das darf ich nie vergessen! Die haben gesehen, gespürt: der braucht uns nicht, der is schnell weg! Die haben gemerkt: Der braucht uns gar nicht.
  + Bei Schaeffler: ein Michael, ein Nieselberger… die haben mich dann deshalb besser behandelt, weil sie gespürt haben, dass ich als Konsequenz auch innerlich kündigen könnte, und sie dann eine weitere Leiche auf der Kostenstelle hätten… dem Nieselberger war ich persönlich scheiß egal. Der hat nur die Konsequenz gespürt, und hat mich dann deshalb nur noch gut behandelt!
  + Bei Schaeffler – Teilzeit: die 21h hat mir Michi nicht aus Nettigkeit gegeben, sondern weil ich knallhart unterschwellig mit Kündigung gedroht hab!
  + Bei Schaeffler: in den ganzen Proektteams, mit Rudi und Paul, mit den Sondermaschinenbau, mit sämtlichen Kollegen: es ging oft nur damit, dass die Leute deutlich gespürt haben: wenn ich nicht aufpasse, mich nicht richtig verhalte, dann wird der Bittl sehr unangenehm!
  + Bei den Schlechts: die 2.000€ hab ich nur aus einem einzigen Grund bekommen: weil sie klar gespürt haben, dass die Konsequenz ein deutlicher Zeitverzug bei denen gewesen wäre…
  + Bei der Wunderlich: ich habe mir nichts zur Depressions-Diagnose sagen trauen. Obwohl ich im Recht war. Weil ich gespürt habe, dass die sehr unangenehm werden kann!
  + Gegen den Nieselberger bei Schaeffler: hat sich keiner was sagen trauen. Weil jeder gewusst hat, dass der gemein werden kann! Der Nieselberger ist da ein Paradebeispiel!
  + Christ: der ist nett, verständnisvoll, und trotzdem auch ein knallharter Geschäftsmann! Sonst wäre er nie so erfolgreich geworfen!
  + **=> wenn man moralische Werte auch mal ablegt, dann hat das oftmals auch klare Vorteile!** In diesem Fall: dass Ute spürt, dass ich gar nichts muss. Und vor gar nichts zurück schrecke!
  + **ich muss immer Interessen und Moral abwägen**
  + und in dem Fall versuche ich so gut wie es geht, dass Sarah innerlich frei wird, und warme Beziehungen aufbaut. Das ist mein einziges interesse
  + wenn Sarah die Stabilität hat, dann sind mir die Breisingers scheißegal!
  + Das muss eine Ute auch spüren. Anscheinend geht es nicht anders im Breisinger-Zirkus…
  + Dann wissen Sie zumindest mal ganz klar was Sache bei mir ist. Dann liegt das Thema sichtbar auf dem Tisch. Dann wissen die ganz genau den Grund, wenn ich nicht mehr komme!
  + Wenn die meine Situation nicht verstehen, mich nicht ernst nehmen, oder da nicht eine Lösung mitgehen, die wie meine Idee ist. Dann werde ich nicht mehr zu denen kommen. Eben nur noch zu uns, oder Sarah ein Tag plus Hotel… Das ist dann eine knallharte Konsequenz, aber ganz klar das beste für Sarah und mich! Wir schauen in erster Linie auf uns! Darum wird das dann knallhart so durchgezogen. Dann geht's bei den Breisingers halt nicht ohne Konsequenzen… Sarah wird mich verstehen. Es gibt wirklich viele Schicksale, die viel schlimmer sind.
  + Wichtig ist, dass Sarah sieht, dass mir das Thema sehr wichtig war, dass ich mit dafür viel Zeit genommen hab. Und ich es wirklich wie ein echter Mann versucht hab.
  + dann bekommt es Sarah zumindest mit. Sie erwartet aktuell schon nicht von mir, dass ich in Schwarzwald mit komme. Das würde sie dann sicher verstehen, wenn ich dann nicht mehr mit will.
  + Dann hätte ich gute Gründe, könnte es gut verkaufen und vertreten, wenn ich nicht mehr oder nur noch selten und kurz in den Schwarzwald fahre
  + (Dann halt einfach Hotel in der Nähe buchen, mal bei ihnen vorbeischauen. Sodass Sarah nicht alleine ist. Abends hinfahren, Hotel buchen. Müssen wir denen ja nicht sagen. Ute weiß nur: die kommen morgen, und fahren dann wieder heim.
  + Dann können die ja trotzdem zu uns ein paar mal im Jahr kommen. Herzlich einladen
  + Könnten ja auch heimlich Hotel mieten, zu zweit hinfahren. Und dann geht nur Sarah für einen Tag unter der Woche nach Diessen… wenn Ute Urlaub hat…
  + Einfach denen langfristig das geben, wonach sie dürften, immer wieder Angebote für gute Beziehung machen. Dann wird da schon. : )
  + Wenn es wirklich schlechter werden sollte zu ihnen, dann wäre es auch kein Weltuntergang. Da gibt es dann trotzdem noch viel schlimmeres, was passieren könnte.
  + Lieber wird der Draht dann schlechter, distanzierte, als das wir uns unserer Freiheit und Sicherheit berauben lassen!!! Dann ist die Option zwar traurig, aber viel besser für uns! Wir haben da wenig zu verlieren.
  + Ich hab ein ernste Anliegen, dass ich sehr gut begründen kann. Wenn die das nicht ernst nehmen, oder nicht verstehen dann will ich auch wirklich nicht mehr zu denen nach Hause!
  + Beispiele:
  + Judith und Matthias sind schon seit Jahren nicht mehr zu Renate und Steffen heim
  + Thomas kommt auch kaum nach Sornhüll. Und es stört wirklich keinen! Man lässt ihm da volle Freiheit! Stattdessen hat man deutlich versucht ihn aufzunehmen, einzubeziehen… Trotzdem kommt er kaum, und man lässt ihm seine Ruhe!
  + Antohny wird von den Eltern seiner Frau komplett abgelehnt
  + …
  + h
* Wort Case: Michi kommt vorbei, ist böse zu uns
* Grundsätzlich:
* außer Beleidigungen, Drohungen kann er erst mal nichts machen.
* Selbst wenn er wirklich handgreiflich werden sollte, dann breche ich mir halt im Worst Case was. Oder ein Zahn geht kaputt. Wäre auch nicht schlimm… Zahlt alles die Versicherung.
* Die Hemmschwelle zur Gewalt ist groß. Und ihm würde dann eine Anzeige drohen, und dass sich Ute auch noch von ihm abwendet. Und davon würde dann die gesamte Verwandtschaft früher oder später erfahren: seine Großeltern, die Webers, Agathe, die Frommers… und die würden ihm das sehr übelnehmen. Er würde riskieren, dass sich die komplette Familie von ihm abwendet. Falls er es wirklich abstreiten sollte, dann schicke ich allen die Ton- und Videoaufnahmen, und auch die Nachrichten, die er davor geschickt hat. Dann sehen die nicht nur, was er getan hat. Sondern dann wird ihnen offenbart, dass er sie angelogen hat. Also doppelt schlecht dann für ihn…
* Wenn er sehen würde, dass er mit Drohungen oder Gewalt etwas bewirken könnte, dann wäre das gut für ihn. Dann würde er dadurch Macht über uns bekommen.
* Deswegen muss ich mir klar machen, dass letztendendes nichts schlimmes passieren kann.
* Einfach an Judo denken. Hat auch mal weh getan. War aber nicht schlimm.
* Der kleine Fieber-Michl ist ein Angsthase.
* Das ganze Thema wie ein krasses Abenteuer-Action-Spiel sehen. Action-Flash pur :D Da kann ich mal meinen Mann richtig raus lassen!!!! :- D
* Bei den Breisingers muss es anscheinend eskalieren… einfach nur Sarah Schutz geben. Schauen, dass das Grundbedürfnis bei Sarah nach Sicherheit voll erfüllt wird. Das ist das Wichtigste an der ganzen Geschichte. Hier als Mann volle Stärke zeigen.
* Essenziell wichtig: Sarah muss immer – auch jetzt, auch daheim – das Gefühl haben: bei Tobias bin ich immer 100% sicher
* Je mehr Michi sich danebenbenimmt, desto besser langfristig für uns. Dann wird allen nochmal eindrücklich klarer, dass er das Problem ist
* Verhalten, wenn er wirklich ins Haus kommen sollte, oder zu irgendeiner Begegnung:
* Erst mal auf meinem Handy die Tonaufnahme starten.
* Nicht reagieren. Auf keine Diskussion, auf nichts einlassen. Das würde er provozieren wollen. Würde uns aber 0 bringen. Ruhig bleiben, cool bleiben
* Wenn sie ihn wirklich rein lassen. Dann gehen wir zum Auto.
* Jacke nehmen und die Mini-Kamera aktivieren.
* Bei beiden Ausgängen Schuhe hinlegen. Den Ausgang benutzen, bei dem Michi nicht ist
* Versuchen ins Auto zu kommen. Dann wenn wirklich, so lange hupen, bis er aus dem Weg geht
* Wenn wir nicht ins Auto kommen, weil er den Weg versperrt, dann zu Webers gehen
* Kurz klar sagen: lass uns ins Auto
* Zwei, dreimal versuchen
* Dann zu Webers runter und bei denen klingeln und dann da einfach rein gehen. Dann steht Michi da zusätzlich bei denen schlecht da…
* Und wenn wir dann erfahren von Ute, dass Michi weggefahren ist, dann wieder hoch zum Auto und wegfahren
* Wenn er mir oder Sarah wirklich bedrohlicher wird:
* Eben versuchen zum Auto zu kommen in Ruhe. In ignorieren, auf Sarah aufpassen, sie schützen. Ich bin Sarahs Bodyguard
* Wenn er mich oder Sarah anfasst, dann laut, entschlossen und klar wie ein Löwe sagen: Fass mich nicht an! Fass meine Frau nicht an!
* Wenn er dann mich wirklich anpackt, festhalten will, dann ganz laut wie ein Löwe schreien: Lass mich verdammt noch mal los! Und dann los reisen.
* Wenn er Sarah anpackt: dann das laut schreien, und ihn sofort von Sarah wegbringen. Dann sofort alles tun mit aller Macht aber ohne Gewalteinwirkung um Sarah schützen
* Dann wirklich voll versuchen ins Auto zu kommen.
* Wenn er dann wirklich mich oder Sarah körperlich angreift. Also dass er wirklich weiterhin unsere Bewegungsfreiheit einschränkt, und wir ohne Gewaltanwendung nicht ins Auto kommen würden. Dann zu den Webers runter gehen. Einfach weg gehen
* Wenn er einen von uns wirklich klar körperlich angreift. Also irgendetwas macht, was wirklich weh tut. Oder er einen klaren Angriff versucht. Dann zu allererst ausweichen, Selbstverteidigung, aus der Gefahrensituation Sarah und mich rausbringen. Wenn sinnvoll dann Judotrick anwenden.
* Es muss wirklich klar sein, dass er uns angreift. Am besten auf dem Video. Das er dann später vor Gericht, und auch vor der Verwandtschaft ganz schlecht dasteht.
* Auf alle Fälle dann kurz ein, zwei Meter zurück gehen, Pfefferspray rausholen und ihm eine ordentliche Ladung verpassen
* Wenn er am Boden ist ihn dann vom Auto weg ziehen, und dann weg fahren
* Es würden dann die Breisingers sehen, dass die Provokation, die Aggression, die Gewalt klar von ihm aus ging
* Dann wird sich beim nächsten Besuch die Situation für uns auch deutlich bessern. Denn dann wissen Ute und Rudi klar, dass sie Michi nicht rein lassen können.
* Vllt. muss es so weit kommen… geht bei den Breisingers wohl nicht anders…
* Wenn er uns wirklich körperlich angreift – egal wie Zeugenstatus ist – ihn dann anzeigen wegen Körperverletzung. Anzeige an sich wäre schon Belastung für Angst-Michi…
* Wenn es sich so entwickeln sollte, dass Sarah dann alleine nach Diessen fährt
  + Ich sehe große Gefahr, dass Sarah der Besuch dann runter ziehen könnte… Das Michi Sarah Schaden zufügt, und sie dann Wochen braucht um das zu verarbeiten…
  + Ich würde es sehr schlecht finden, wenn Sarah dann zusätzlich ein Sorgenthema hat… die jetzigen ohne Michi sind schon schwierig genug!!!
  + H
  + Ich fahre Dann mit und miete mich in Hotel in der Nähe. Dann halt nur erst mal eine Nacht.
  + Dann vorher mit Ute reden
  + Dass er ihren Mann so verachtet, und sich das gegen sie hat sie persönlich sehr getroffen
  + War sehr schwer für sie. Hat sie lang gebraucht um das zu verarbeiten
  + Sie so schon viele Schwierigkeiten im Beruf, die sie überfordern.
  + Sie hat Angst. Wenn sie kommt, dass Michi dann da ist und sie fertig macht, gemein zu ihr ist
  + Dass die das dann wieder so runter zieht…
  + Erst mal nur das, mehr nicht. Lösung versuchen von Ute zu bekommen
  + Michi kann bei euch machen was er will. Was der mir angetan hat… und keine Konsequenzen bekommen hat…
  + Die hat große Angst, dass Michi dann wieder was macht, was sie dann wieder total runter zieht
  + Dann noch nachlegen: wollte nicht mal mit ihr reden, hat Gespräch angeboten, hat er abgelehnt
  + Er sagt ihr nicht mal hallo
  + Dann an Beleidigungen und Drohung erinnern.
  + Wenn er wirklich kommt, dann kann Sarah in ihre Zimmer gehen, zusperren. Mit mir telen. Falls er irgendwas macht, was irgendwie in irgendeiner Form gegen sie geht, dann kann sie sofort wegfahren!
  + Wenn das nicht klappen sollte, Sarah in irgendeiner Form Schaden nimmt, dann kann ich im Hotel und dann auch danach voll für sie da sein. Würde mir dann halt mal wieder viel Zeit kosten… wäre dann halt so… dann hab ich zumindest versucht die Situation zu vermeiden…
* H
* Juristische Konsequenzen – GPT:
* I: du bist ein erfahrener Jurist und berätst mich: stelle dir vor jemand bedroht mich und meine Frau. Er hat uns in der Vergangenheit eine Nachricht geschickt mit mehreren persönlichen Beleidigungen. Diese Nachricht in WhatsApp habe ich als Screenshot gespeichert. Jetzt sind wir mal auf dem Weg zum Auto. Er fängt uns ab, ist uns gegenüber aggressiv und bedrohlich, und fasst meine Frau an gegen ihren willen. Ich nehme ein Pfefferspray und sprühe ihm damit in den Augen. Mehrere Personen haben den Vorfall gesehen.Gibt es dann Möglichkeiten, wie ich in Deutschland juristisch gegen ihn vorgehen kann?
* In Deutschland können Sie in einer solchen Situation auf mehreren rechtlichen Wegen gegen die Person vorgehen, die Sie und Ihre Frau bedroht und angegriffen hat. Hier sind die wichtigsten Schritte und rechtlichen Überlegungen:
* **1. Anzeige bei der Polizei**
* **Straftaten**: Basierend auf Ihrer Schilderung könnten mehrere Straftaten vorliegen, darunter Bedrohung (§ 241 StGB), Beleidigung (§ 185 StGB), Körperverletzung (§ 223 StGB), wenn es zu physischem Kontakt kam, und Nötigung (§ 240 StGB), falls Ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt wurde.
* **Beweismittel**: Die von Ihnen gespeicherten Screenshots der beleidigenden Nachrichten sowie Ihre Aussagen und die der Augenzeugen können als Beweismittel dienen. Es ist hilfreich, wenn Sie Kontaktinformationen von Zeugen haben, die den Vorfall bestätigen können.
* **2. Zivilrechtliche Schritte**
* **Unterlassung**: Sie könnten eine Unterlassungsklage erwägen, um die Person daran zu hindern, weiterhin bedrohliche oder beleidigende Handlungen vorzunehmen.
* **Schadensersatz und Schmerzensgeld**: Je nach den Umständen des Vorfalls könnten Sie Anspruch auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld haben, insbesondere wenn körperliche Verletzungen oder psychische Belastungen entstanden sind.
* **3. Selbstverteidigung**
* **Rechtfertigung**: Der Einsatz von Pfefferspray in einer Situation, in der Sie oder Ihre Frau körperlich angegriffen wurden, könnte unter die Rechtfertigung der Notwehr (§ 32 StGB) fallen. Entscheidend ist, dass die Handlung zur Verteidigung notwendig und verhältnismäßig war.
* **Verhältnismäßigkeit**: Es muss geprüft werden, ob die Reaktion (Einsatz von Pfefferspray) als verhältnismäßige Selbstverteidigung angesehen werden kann. Dies hängt von den genauen Umständen des Vorfalls ab, einschließlich der Art der Bedrohung und ob andere, weniger drastische Mittel zur Verfügung standen.
* **5. Dokumentation**
* **Dokumentation des Vorfalls**: Es ist wichtig, alle Beweise zu sichern und detailliert zu dokumentieren, was geschehen ist. Dazu gehören Zeit, Ort, beteiligte Personen, Aussagen von Zeugen und eventuelle Verletzungen oder Schäden.
* **6. Weitere Schritte**
* **Kontaktverbot**: Unter bestimmten Umständen können Sie bei Gericht auch ein Kontakt- oder Näherungsverbot erwirken, um zukünftige Konfrontationen zu vermeiden.
* Jeder Fall ist einzigartig, und die genannten Maßnahmen müssen an die spezifischen Umstände Ihres Falles angepasst werden. Es ist wichtig, so schnell wie möglich zu handeln, um Ihre Rechte zu wahren und die notwendigen rechtlichen Schritte einzuleiten.
* Mit Aufnahme ist es von Fall zu Fall unterschiedlich. Mir könnte dann schon eine Strafe drohen. Aber ich kann ja einfach mal heimlich aufnehmen. Und ob ich das dann verwende, vorzeige, bespreche ich dann halt mit einem Anwalt.
* Grundsätzliches Vorgehen
* Dafür sorgen, dass sich Sarah bei mir 100% sicher fühlt
* Cool bleiben, locker bleiben
* Mit den Beteiligten offen reden
* Den Michi machen lassen – vorbereitet sein
* Und je mehr er gegen uns macht, desto mehr haben wir gegen ihn in der Hand.
* Desto größer wird das Risiko, dass sich Familienmitglieder von ihm abwenden.
* Desto mehr wird sich Sarah von ihm distanzieren wollen
* Desto mehr wird ihn die Verwandtschaft abweisen
* Und dass er eine Anzeige bekommt uns seine ganzen Waffen abgeben muss, und dann Ängste bekommt…
* Also: je mehr er macht, desto mehr Risiken für Ablehnung, Anklage, Waffenverlust geht er ein. Somit sind wir immer am längeren Hebel
* => einfach vorbereitet abwarten, was unser Kasperl noch so macht : )
* h
* (Ganz andere Idee – erst mal länger, mindestens bis Herbst, nicht nach Diessen kommen
* => das wäre Vermeidungsverhalten
* Bis Herbst, Winter schaut die Welt dann eh wieder ganz anders aus…
* Trotzdem Ute, Rudi, Maria herzlich zu uns einladen.
* Dann geht halt Sarah alleine nach Diessen
* Das Problem mit Michi dann komplett bei den Breisingers lassen.
* Und dann kracht es halt bei Sarah.
* Das läuft bei denen schon seit 40 Jahren katastrophal. Ich bin doch naiv wenn ich versuche da was zu ändern…
* Die Familie funktioniert nicht.
* Und wenn ich dort bin, dann bin ich in einem Umfeld, dass schlecht für mich ist.
* Dann werde ich in ein System hinein gezogen, in dem ich mich nicht wohl fühle
* Vor allem kostet mir das Zeit und Energie ohne Ende… und die haben mir schon krass viel Energie gekostet. Mir tun die nicht gut. Die sind nur Belastung in meinem Leben!!!!!!!! Siehe jetzt!!!!!
* Ich hab sehr gute Gründe deutlich seltener und weniger nach Diessen zu kommen
* Michaels Nachricht, Drohung
* Michaels Ablehnung
* Ute, Maria haben keinen Gegenwind gegeben
* Teilschuld bei mir gesehen
* Vor Weihnachten auch schon negatives von Ute gespürt…
* Ich bin meistens ungerne zu ihnen Gefahren
* Sarah erwartet das auch nicht für mich. Sarah ist wichtig, dass sie mit mir jemanden hat, bei dem sie 100% sicher ist, mit dem sie eine schöne Heimat hat…
* Und das ist doch ein Fass ohne Boden. Wenn ich da jetzt mit irgendwas anfange… wer weiß, ob das dann wirklich besser wird…
* Dann wird sie in diesem Haus heruntergezogen. Dann wird ihr es halt schlecht gehen, dann wird sie darunter leiden
* Aber dann kann ich ja für sie da sein, ihr Schutz geben. Sie weiß dann: es ist nur kurz für ein paar Tage. Und sie kann jederzeit wieder in Sicherheit fahren.
* Ich glaube langfristiger ist das wohl besser
* Ich kann dann nicht immer der sein, der sich um die Probleme bei den Breisingers kümmert.
* Es ist Sarahs Familie, und die müssen ihre Probleme selber lösen
* Ich muss da echt nicht groß kommen.
* Und dann im Herbst halt ein Kurzausflug. Einen Abend, eine Übernachtung. Und dann im Laufe des Tages wieder heim… Vielleicht mal unter der Woche, wenn Ute mal frei hat…
* Ich muss den Breisingers gar nichts erklären. Ich muss mich für nichts rechtfertigen. Ich hab keinerlei Verpflichtungen denen gegenüber.
* Trotzdem in Nachrichten, Telefonaten sehr positiv, herzlich ihnen gegenüber sein. Sie herzlich einladen. Wenn die zwei mal im Jahr mal hier sind zum Kurzurlaub, dann mit ihnen eine schöne Zeit verbringen
* Dann der Ute das geben, was sie braucht
* Idee – schrittweise annähern
* Erst mal Sarah allein in Schwarzwald lassen.
* Dann mal im Sommer mitkommen, aber mit Hotel.
* Das halt dann mal in einem Video-Gespräch ihnen in Ruhe erklären. Mal ein ehrliches Gespräch mit ihnen führen.
* Wenn Ute das nicht passt, sie dann was gegen mich hat, dann komm ich halt gar nicht mehr. Dann weiß ich aber immer, dass ich es wirklich versucht hab.
* Wenn es dann gut läuft, dann mehrere Nächte ins Hotel.
* Dann könnte ich langfristig ja wieder bei denen übernachten…
* Ich glaube, dass ein Leben, eine Ehe, in der ich ehrlich bin und damit riskiere, dass Ute mich dann nicht mehr mag. Dass das viel besser ist als eine Ehe, in der ich dann immer mal wieder in ein System rein muss – auch mal mit meinen Kindern – das nicht funktioniert. Wo ich nicht verstanden werde, wo man was gegen mich hat, wo ich mich einfach total unwohl fühle…
* Stattdessen dann Energie in Dinge stecken, die Sarah wirklich bereichern. Gemeinde mit ihr. Freunde mit ihr. Schöne Zeit mit ihr. Das bringt viel mehr
* h

### weitere Idee grundsätzliches Vorgehen

* an Schaeffler denken. Vergleichen mit Michael Großkopf. Da gab es ständig große Probleme. Ihm ging es trotzdem super gut. Und er war sehr gut darin aktiv Konflikte konstruktiv und clever anzugehen!
* Konfliktlösungskompetenz ist eine sehr wichtige Eigenschaft. Und die kann ich hier super gut und auch praxisbezogen trainieren . Das ist eine wertvolle Trainingsmöglichkeit, wertvolle Übung
* Das, was ich dadurch jetzt wieder an Erfahrungen gewinne, kann mir mal in Zukunft mit Nachbarn, in einem Verein, in der Ehe, mit Kindern, in meiner Familie… Gold wert sein!
* Dadurch werde ich nochmal stärker, schlagkräftiger. Meine Rüstung wird stärker, härter.
* Nicht wie ich es durch meine Eltern gelernt habe wieder in so eine Gedankens- und Rückzugs, Vermeidungs-Verhaltensmuster reinkommen.
* Stattdessen wie ein Michael Großkopf mit Freude durch dieses Abenteuer surfen : )
* An meine alte destruktive Verhaltensweise zurück erinnern, wie ich es damals bei Dates oder in der Arbeit gemacht habe…
* mit Sarah das Thema Breisingers wenig thematisieren. Und mit geringer Thematisierung und geringem Zeitaufwand da einfach vorgehen. So wie Sarah das eigentlich auch macht.
* Und dann einfach auf uns zukommen lassen. Mit Ute, Rudi offen reden. Ihnen unsere Situation schildern. Dann mal in den Schwarzwald fahren, mitkommen.
* Offen und ehrlich reden, sagen was ist, ihnen eine Chance geben. Auch das mit Ablehnung evtl. ansprechen…
* Nicht groß rumtun. Einfach ehrlich reden. So, wie das der Michael Großkopf gemacht hat.
* Einfach im Draht bleiben. Versuchen mit ihnen ehrliche Gespräche führen.
* Das von meiner Seite, von unserer Seite versuchen gut und konstruktiv anzugehen.
* Und wenn es trotz aller Bemühungen unsererseits nicht gut läuft, dann ist das auch eine wichtige Erkenntnis! Dann wissen wir: wir haben es ernsthaft versucht!
* Ich bin der Mann. Vorstellung Familie
* Mal angenommen wir hätten zwei Kinder. Dann wäre es auch unsere Aufgabe, dass wir für die Kinder gute, positive Rahmenbedingungen schaffen…
* Ein klares Umfeld, indem sie sich geborgen und sicher fühlen
* Und gerade jetzt, wo das Thema Nachwuchs bei uns im Raum steht, sollte das mal ordentlich angegangen werden. Dann wäre jetzt noch viel mehr Zeit für uns, dass wir das Thema dann auch angehen, für uns verarbeiten…
* Einfach ansprechen, für Klarheit sorgen.
* Wenn es dann nicht klappt, dann hab ich es versucht.
* Dann kommt die Wahrheit mal ans Tageslicht. Egal wie sie dann aussieht…
* Und dann hab ich in Zukunft auch super Argumente. ZB dass Michi uns belästigt hat, oder irgendwas anderes vorgefallen ist, wofür ich nichts kann. Ich kann sogar sagen, dass ich vorgewarnt hab. Ich kann dann immer sagen, ich habs versucht. Ich war da… Auch vor Sarah.
* Dann wissen wir wenigstens, dass ein Gespräch mit Ute, Rudi nichts bringt. Dann sieht das auch Sarah. Und dann habe ich eine super Grundlage, anhand der ich sagen kann, dass ich nur noch einmal im Jahr für einen Tag komme. Dass ich mich da persönlich raus nehme…
* Das kann ich dann auch mal so unseren Kinder sagen.
* Ich hab am Ende – egal wie das Gespräch läuft – immer die Option, dass ich dann nicht mehr – und dann mit guter Begründung, in den Schwarzwald fahre! Und Sarah wird es verstehen!
* Und wenn es mit geringem Zeitaufwand mit Ute, Rudi, nicht klappt. Dann ist es halt so. Dann Zeit mit den Dingen verbringen, die uns wirklich im Leben bereichern.
* h

Ziel:

* Wichtig: mit Sarah zusammen möglichst unabhängig von Ute und Rudi werden.
* Schauen, dass Sarah frei wird und eine gute soziale Heimat findet
* Generelles Ehe-Ziel: möglichst unabhängig sein

## Breisingers nächstes Mal sagen:

* Anfangen mit
* hab jetzt länger Zeit gebraucht. Hab das alles erst mal verdauen müssen. War sehr schockiert. Ich hab sowas noch nie erlebt, und auch noch nie mitbekommen in meinen Bekanntenkreis.
* Mir wichtig, dass ich mit euch nochmal in Ruhe über das rede, was da passiert ist. Und ich auch meine Standpunkte dazu schildere.
* Erst mal das von Silvester thematisieren. Das ist ein wichtiger Knackpunkt an dem ganzen, der erst mal geklärt werden muss. Versuchen, dass sie meine Sichtweise verstehen. Wenn nicht, wenn die wirklich sturr bei Michis Sicht bleiben, gar nicht versuchen mich zu verstehen, dann brauch ich das restliche Gespräch nicht mehr. Dann sind die Mindestanforderungen nicht erfüllt!
* Ihr habt alle die Nachricht von Michael an Sarah und mich gelesen. Wie seht ihr seine Aussagen?
* Die sollen dann ganz klar spüren, dass es mich enttäuscht hat, dass sie bei mir Schuld gesehen haben.
* Der Tobias der war ja blöd an Weihnachten. Und der Michi, der is halt so, der darf machen was er will.
* Schauen, ob die das Unrecht erkennen.
* Wirklich erst zu Weihnachten, dann zu seinen Äußerungen mal ganz genau nachfragen, wie die das sehen. Das ist essenziell wichtig. Das dann auch vorab vorm Gespräch ankündigen. Dass ich es von Rudi schon erfahren habe über Sarah, und dass es mich dann noch bei Ute und Maria interessieren würde, wie das sehen. Dass die Zeit haben, darüber nochmal nachzudenken. Und wie gesagt: wenn da kein klares Verständnis kommt, wenn die nicht Recht von Unrecht unterscheiden können – dann sind einfach die Mindestanforderungen nicht erfüllt. Dann ist das ganze untragbar. Dann breche ich den Kontakt mit ihnen ab.
* Und wenn es nicht möglich ist, mit den dreien (Ute) über sowas zu reden, dann will ich auch nichts mehr mit denen zu tun haben!
* h
* Meine Ziele zu Beginn nennen
* Ich will so akzeptiert werden, wie ich bin. Und mit mir hat keiner ein Problem!
* Ich will einfach dass Sarah und ich ein schönes zufriedenes Leben haben ohne Familienstreitigkeiten.
* Ich hab mich in den letzten 5 Jahren aus allem raus gehalten. Ich hab meine eigenen Probleme, meine eigenen Themen, ich hab keine Zeit für einen Michi, der mich und meine Frau persönlich beleidigt und uns offen droht!
* Und die Problematik, dass es mir leider schwer fällt mit ihm länger Zeit zu verbringen, hat mir in der Vergangenheit sehr viel Zeit gekostet und Energie. Hab vor Weihnachten Stundenlang gebetet, dass das nicht eskaliert!
* Ihr glaubt nicht, wie viel Zeit und Energie mir jetzt das ganze Thema seit Weihnachten gekostet habe. Und das, obwohl ich NICHTS schlimmes gemacht hab.
* Ich hab kein einziges Mal irgendwas gegen den Michael gesagt oder getan. Ich hab keine schuld. Ich hab nichts schlimmes getan – davon bin ich felsenfest überzeugt! (Auch wenn Maria und Ute das offenbar anders sehen
* Er soll uns einfach in Ruhe lassen! Er hat doch ganz klar gesagt, dass er nichts mehr mit mir zu tun haben will. Der hat mich beleidigt, und dann den Kontakt abgebrochen.
* Dann haben wir seine Nachricht an die Maria weiter geleitet. Wir haben selbst nach dieser Verschmähung-Nachricht kein einziges Wort gegen Michael gesagt!
* Und dann macht er weiter und droht uns über den Rudi … was soll das denn jetzt noch. Wofür braucht der mich? Der hat eine tiefe Ablehnung schon immer gegen mich gehabt, weil ich nicht so bin, wie ich bin. Wegen meiner Persönlichkeit, wegen meinem Glauben, und wegen vielem mehr.
* Warum kann uns der Typ verdammte scheiße nochmal nicht einfach in Ruhe lassen?
* Wir wollen einfach ein friedliches, schönes, unbeschwertes Leben haben. Und wir brauchen echt überhaupt keinen Provokateur, der uns das Leben schwer machen will! Die Themen mitm Michi haben uns schon in der Vergangenheit sehr viel Zeit und Energie gekostet. Und trotzdem ist es so weit gekommen. Wir wollen in Zukunft unsere Zeit und unsere Energie für Dinge nutzen, wo wir was verbessern können.
* Hab des vor Weihnachten gespürt im Bauch, dass das nicht gut wird. Darum war ich die Tage davor nicht gut drauf
* Evtl Fragen, wie sie Michaels Nachricht fanden. Mal schauen, ob sie sich wirklich klar davon distanzieren…
* (Ich kenne das so: wenn ich merken würde – da fühlt sich jemand unwohl. Dann würd ich den fragen, wie es ihm geht. Was los ist. Dann kann man immer in Ruhe über das Thema reden. Und ich bin auch einer, mit dem man gut reden kann. Oder ein – hey, können wir mal telefonieren – hätte auch die Situation deutlich verbessern können. Stattdessen eine Nachricht mit persönlichen Beleidigungen zu schreiben
* Ich hab vor Weihnachten gespürt, dass es mit Michi sehr schwer wird. Ich hab ein sehr gutes Bauchgefühl. Deswegen war ich vor Weihnachten bei euch nicht so gut drauf.
* Der Ute das Gefühl geben, dass sie bei uns immer herzlich willkommen ist. Auch wenn sie mal anstrengend ist. Das wir sie so mögen, wie sie ist. Sie wird uns brauchen. Dann wird sie bestimmt von selbst wieder auf mich zukommen. Und wenn nicht – auch nicht schlimm…
* Ich hab vom Michael schon immer a Ablehnung gespürt. Und es ist in letzter Zeit mehr geworden.
* Die persönlichen Beleidigungen, die er mir geschrieben hat, hamm mir gezeigt, wie der so über mich denkt. Und ich denke, das war nur die Spitze des Eisbergs. Also der hatte noch viel mehr gegen mich.
* Mit dieser Nachricht hat mir der Michi nach 5 Jahren sein wahres Gesicht gezeigt. Er hat jetzt das nach außen offenbart, was ich in den letzten 5 Jahren bei jedem Treffen mit ihm gespürt habe. Mal mehr, mal weniger. Aber zuletzt sehr stark gespürt.
* Das, was er da geschrieben hat – dieser kleine Auszug aus seinen Hass-Gedanken – die hat er nicht erst Weihnachten. So eine abwertende, beleidigende Sicht auf mich hat der schon seit Jahren!
* Wir sind wirklich zu tiefst schockiert. Sowas, oder nur sowas ähnliches ist mir noch nie passiert. Das ist unvorstellbar schlimm, was der Michael gesagt hat.
* Rudi fragen, ob er die Drohung von Michael noch in einer Nachricht hat. Wenn ja, dann schicken lassen, Screenshot erstellen
* Ihnen in Ruhe erklären, was das für uns für ein Schock war. Nochmal schildern, was da krasses passiert ist.
* Ihnen klar machen, dass sowas richtig richtig schlimm ist!
* Das Michi in meinen Augen unberechenbar ist. Ich schätze ihn als jemanden ein, der zu allem fähig ist.
* Sarah hat Angst bekommen, dass er mich oder sie erschießt!
* Jegliches Vertrauen in ihn ist zerstört worden. Und das wir dafür sorgen wollen, dass er nicht mitbekommen kann, wenn wir nach Diessen kommen. Ich will, dass Sarah zu jeder Zeit 100% in Sicherheit ist.
* Ich weiß nicht, wie sich das über die nächsten Jahre weiterentwickeln wird. Aber ich dafür sorgen, dass er gar nicht die Möglichkeit hätte uns was anzutun.
* Ich sehe in auch deshalb als unberechenbar ein, ich trau ihm alles zu, weil er anderen Menschen gegenüber oft wenig Empathie hat
* Ich hab schon öfter beobachtet, dass er andere Menschen nicht versteht.
* Paradebeispiel Weihnachten: mir ging es schlecht. Ich hab mich unwohl gefühlt. Das hat er überhaupt nicht erkannt.
* Es fehlt grundsätzlich das Verständnis für andere Menschen
* Und wenn dieses Gefühl für andere fehlt, wenn jemand gar nicht fühlt, wie es anderen geht. Dann ist es für denjenigen viel einfacher was richtig schlimmes zu tun…
* Und das noch in Kombination mit seiner Cleverness ist gefährlich!
* ~~Wenn der Michael uns wieder droht – auch wenn er es indirekt sagt, dann müsst ihr uns das sagen! Ich könnte mir vorstellen, dass er sowas in die Richtung nicht nur zum Rudi gesagt hat…~~ => doch nicht. Das könnte uns verunsichern. Und gerichtlich eh nicht verwertbar…
* Ich denke das schärfste Schwert, die beste Aussage ist, dass ich Angst um Sarah habe. Dass er Sarah was antut.
* Damit treffe ich Michaels größten Eskalationspunkt.
* Und dann informiere ich schon mal vorab die drei, und dann die weiteren Beteiligten, um was es hier eigentlich geht. Wie ernst die Sache ist.
* Das, was wir jetzt mitbekommen haben ist nur die Spitze vom Eisberg!
* Da hat er sich gut überlegt, was er schreibt.
* Dann die Drohung haben wir indirekt übern Rudi erfahren
* Den größten Teil von seinem Hass auf uns, von dem, was er uns vllt. antun will, was er gegen uns hat, haben wir wahrscheinlich gar nicht mitbekommen
* Bei Rudi ernsthaft und herzlich bedanken, dass er mich da verstanden hat.
* Wir können dann mal zu jedem immer sagen: „der Michi will keinen Kontakt mehr zu mir haben. Er will mich nie wieder sehen.“ Das ist genial. Dann bin auch noch ich das Opfer : )
* Das, was er da offenbart, wie er mich schon seit langem sieht, ist sehr verachtend. Und das hab ich immer gespürt, auch an Weihnachten. Das schon seit Jahren jedes mal. Ich kann dann einfach nicht gut drauf sein, und liebevoll sein, wenn der „Chef“, der alles dominiert und kontrolliert in Runde, so einen menschenverachtenden Blick auf mich hat. Sowas spürt man. Ich habe gekämpft, Stunden gebetet, alles getan, um mit dieser für mich sehr schwierigen verzwickten Situation bestmöglich umzugehen.
* Dieses Argument: ich bin ja Christ. Und weil ich Christ bin muss ich ja so oder so sein… Das kann ich gar nicht leider. Ich bin ein Mensch – wie jeder andere auch. Und ich halte auch nicht alles aus. Ich will wie ein ganz normale Mensch behandelt werden. Und mag es überhaupt nicht, wenn die Erwartungen an mich viel höher sind, mit der Begründung, dass ich ja Christ sei. Das ist völliger Quatsch!
* Als das dann mit Michael Mitte Januar war, hatte ich das Gefühl, dass die Stimmung in Diessen auch gegen mich war. Und das finde ich ungerecht. Ich hab nichts schlimmes getan. Ich hab mir immer große Mühe gegeben. Mir hat es schon gereicht, wenn ich Michi und Madeleine gegen mich hatte. Des war schon Belastung genug. Aber dann auch noch das Gefühl aus Diessen zu bekommen, dass ich auf einmal auch der Buh-Man war, weil ich diese Ablehnung einfach nicht mehr ausgehalten habe – fand ich sehr sehr sehr schlecht!
* Ich hab mir gedacht ich bin im falschen Film!
* H
* Wenn die nächste Eskalation von ihm kommt, also was wirklich klar beleidigendes oder drohendes in irgendeiner Form: das möglichst gut aufzeichnen, aufnehmen. Und dann zack der Maria schicken. Dann mit allen drei telen, und ihnen ganz ausführlich zeigen, was der Sohn/Bruder hier für schlimme Dinge macht!
* => ich denke Michi braucht so ein Chaos. Der braucht Streit. Der sucht Streit. Das ist sein Lebenselexir. Nur so kann er sich ablenken von seinen eigenen Problemen. Auch wenn es schwer fällt, aber ich denke, es ist viel cleverer, wenn ich ihn ins leere laufen lasse. Einfach nur an Maria weiterleiten. Das mal bei den nächsten zwei Aktionen von ihm so machen. Mal so nochmal probieren. Dann sammeln wir auch noch mehr Futter, dann wird die Wirkung besser... Merkel-Way und Großkopf-Way. Dann beim 5. Mal den Termin mit den Breisingers. Wenn ich es nur an Maria weiterleiten, dann bekommt er hoffentlich Stress mit der Kernfamilie, und gerade das ist sein engstes Umfeld, da tut ihm ein Konflikt dann hoffentlich doch weh. Wir selber reagieren dazu ansonsten nicht, oder möglichst wenig.
* Das da unten probier ich mal aus. Vielleicht scheitert es auch kläglich... einfach mal probieren. Mal mein anderes Gesicht zeigen, mal knallhart sein.
* Ich will einfach nur haben, dass die sehen, was der für schlimme Sachen macht! Die sollen das richtig spüren
* Ihnen in Ruhe alles vorlesen und darauf eingehen. Also auch erklären, was hinter Michis Aussagen alles steckt.
* Dabei keine Schwächen zeigen.
* Ich hab in den letzten fünf Jahren mir enorm viel Mühe gegeben mit Michi irgendwie klarzukommen. Trotz unzähliger versteckter Provokationen und deutlich spürbarer Ablehnung.
* Ich hab mich aus jedem Breisinger-Konflikt komplett rausgehalten – auch ~~wenn er die Sarah, die wegen Magersucht fast gestorben wäre – wegen ihrem Essverhalten mit ihren Salaten runter gemacht hat.~~ Wenn er der Sarah gesagt hat, dass sie verkorkst ist. Ich hab viel geschluckt und mich immer raus gehalten
* Wir beide hamm überhaupt nichts Schlimmes gemacht. Auch nicht an Weihnachten. Wir haben uns immer viel Mühe gegeben und es immer gut gemeint mit allen.
* der Chef der Familie verachtet mich schon lange, und ich spüre das deutlich. Diese tiefe Ablehnung is der einzige Grund, warum ich mich an Weihnachten so unwohl gefühlt hab. Ansonsten wäre alles geil gewesen bei euch! Diese gefühlte Ablehung wurde durch Michis Nachricht offiziell bestätigt. Weil ich mich an Weihnachten unwohl gefühlt hab, war ich bei euch der Buhmann. Aber was der Michi alles abzieht, dass wird akzeptiert. Ja – der is halt einfach so… des is halt unser Trampler…
* Dann erwähnen: wenn man sieht, dass jemand im engsten Umfeld Hass verbreitet, Mitmenschen, der Tochter, der Schwester klares Unrecht angetan wird, fertig gemacht wird.
* Wenn das engste Umfeld bei sowas einfach weg schaut, so ein scheiß Verhalten auch noch duldet und akzeptiert, dann macht ihr euch mit schuldig!
* Und wenn euch das jetzt wurscht ist, ihr den jetzt einfach so weiter machen lässt, nix sagt. Dann wird das in Zukunft für euch selber richtig negative Konsequenzen haben.
* Z.B. stellts euch mal vor, Maria findet einen neuen Freund. Und der ordnet sich nicht bedingungslos dem Michi seine Regeln unter.
* Ihr werdet in irgendeiner Form genauso noch wie wir Opfer von seinem verachtenden Verhalten werden, wenn ihr ihm jetzt nicht alle geschlossen und entschieden ihm deutlich klar machts, dass das, was er hier abzieht, unmöglich ist!
* Dann warten auf Feedback. Dann auflegen.
* Keine Reaktion an Michael – das empfiehlt auch GPT.
* Das ist ein gutes Vorgehen. Denn das ist der beste Weg der mir einfällt, dass seine Scheiße dann wieder schmerzlich auf ihn zurück kommt
* Laut Sarah waren alle drei schockiert. Jetzt hat er ja schon von Rudi einen ordentlichen Konter bekommen. Und der scheint ihn auch deutlich getroffen zu haben. Und Ute´s Geburtstag wird so nicht schön werden. Also gab es jetzt schon direkt negative Konsequenzen für Michael
* Ute und Maria schauen hier nur zu. Tolerieren das Verhalten von Michi. Das geht nicht
* In dieser Familie herrscht das Unrecht. Michael kann machen was er will, und es wird vom Rest so hingenommen. Mit so einer Konstellation, in der der Michi wüten kann wie er will, beileidigen und drohen
* Rudi war der Einzige, der den Mut hatte dem Michi klar zu sagen, dass sowas nicht geht!
* Siehe Audio vom 16.01….
* Wir haben nichts schlimmes gemacht. Dieser kleine Auszug, der zeigt, wie Michi über uns denkt, ist respektlos.
* Ich kann dann nicht groß mit einer Familie abhängen und mich connecten, mich wohl fühlen, die sich von solchen Aussagen, von so einem Gedankengut nicht klar und deutlich distanziert. Die stattdessen auch in mir die Schuld sieht, weil ich mich unwohl gefühlt hab, weil die so eine Abneigung mir gegenüber haben…
* Was mir ganz große Sorgen bereitet hat, war, dass euch Michael nach Weihnachten – Ute und Maria – auf seine Seite gezogen hat. Ihr habt tatsächlich mir eine Mitschuld gegeben an der Situation. Ich dachte, ich bin im falschen Film! Das ganz klar benennen. Genau sowas sind die Knackpunkte.. da werden meine absoluten Mindestanforderungen nicht mehr erfüllt.
* Erst mal am Anfang die fragen, wo sie bei mir die Schuld sehen. Dann darauf eingehen, das mit Ablehnung erklären.
* Ich stell mir das so vor in der Zukunft: ich darf nicht mehr dabei sein, wenn ein Familientreff ist, weil ja Michi nichts mehr mit mir zu tun haben will. Und dann sagt der Michi zu euch weitere Beleidigungen über mich, droht uns, dass macht er noch die Sarah nieder. Und ihr hockt alle dabei, hört ihm schön zu, und ich bin dann – wie nach Weihnachten – der Buhmann… Ihr denkt euch dann „Mensch der Tobias, der ist ja Christ, der versaut da einfach dem Michael weihnachten“. Das ist Schwachsinn, das stimmt nicht. Aber ich hab das Gefühl, dass ihr das dann so vom Michael übernehmt. Und dann kommt ich mal zu euch heim, und spür genau: Die haben was gegen mich, die sehen mich negativ. Meine größte Sorge: dass Michi es schafft, dass ihr mich nimmer mehr mögt.
* Ich bin ein sehr netter Mensch. In der Arbeit, im Dorf, im Fussballverein, in der Gemeinde, im Studium: ich war überall beliebt. Ich konnte so sein wie ich bin. Und ich wurde dafür sogar gemocht! Ich bin ein netter, angenehmer Mensch!
* Ich hab da keine größeren Probleme. Ich bin in der Arbeit ein niemand – ich bin Werkstudent. Unterste Ebene. Ich hab IT-Kollegen, die teilweise sehr eigen und schwierig sind. Aber ich komm trotzdem mit jedem klar, und bin da voll dabei. Die Leute mögen mich.
* Ich bin sehr kritisch und ehrlich mit mir. Aber ich muss in aller Deutlichkeit sagen: Dass das jetzt mitm Michi so furchtbar geendet hat, liegt nicht an mir!
* Ob ich für euch ein Schwiegersohn bleibe, auf den ihr euch freut den zu sehen, in der Zukunft, in den nächsten Jahren, Jahrzehnten, das hängt zu 100% von euch ab.
* Ich bin und bleibe zu euch nett, angenehm und wertschätzend. So wie es seither die letzten 5 Jahre war
* Ob ich herzlich willkommen noch bin in Diessen, das hängt davon ab, (ob ihr das weiterhin zulasst, dass der Michi sich fürchterlich benimmt.) Ob ihr in Zukunft seine tiefe Ablehnung mir gegenüber in irgendeiner Form übernehmt. Das liegt nur bei euch.
* Ich bin nicht naiv. Der Michi sagt zwar, dass er nichts mehr mit mir zu tun haben will. Aber da wird in Zukunft noch was gegen mich oder Sarah kommen. Obwohl ich ihm nie was gemacht hab, bin ich in seinen Augen ein Feind. Die Provokationen werden weiter gehen!
* Wir wollen einfach unsere Ruhe haben!
* Und wenn ihr mal irgendein Problem mit mir habt, ihr mit irgendwas unzufrieden seid an mir, dann ist das kein Problem. Dann rufts mich an, jederzeit, dann lass uns drüber reden. Ich mag euch. Und mit mir kann man über alles reden. Dann kann man solche Missverständnisse frühzeitig aus dem Weg räumen. Drum hab ich doch auch gleich nach Weihnachten das Gespräch mit euch gesucht.
* Ihr werdet immer herzlich willkommen sein bei uns in Eichstätt – egal was passiert.
* Und ob ich bei euch in Diessen auch wirklich von Herzen willkommen bin in der Zukunft, oder ihr nicht doch diese Ablehnung vom Michi in irgendeiner Weise übernimmt, das kann ich nicht beeinflussen. Das ist eure Entscheidung
* Mein Tipp: redet mit dem Michi was ihr wollt. Aber sobald es um uns geht, über uns geht, dann geht nicht auf seine Ablehnung ein, und redet über was anders.
* Ich mag euch alle total gern. Ihr seid mir alle in den letzten Jahren sehr ans Herz gewachsen. Ihr seid meine Familie geworden. Wir haben in der Vergangenheit so viele schöne Sachen erlebt: wie wir in Pappenheim waren, wie wir mal zusammen in Würzburg, waren. Wo wir mal den Spieleabend mit Siedler gemacht haben, einen Film angeschaut haben. Wie wir zusammen Minigolf erst letztens im Herbst gespielt haben.
* Ihr dürft nicht zulassen, dass der Michael, der halt leider das geschehen dominiert, dass er es irgendwie schafft, dass ihr mich in einem schlechten Licht seht. Das ihr mich nicht mehr mögt.
* Das wäre sehr sehr sehr traurig. Das habt einzig und allein ihr in der Hand.
* Ich hab euch meine Gedanken dazu gesagt. Ich hab euch gesagt, was ich von euch erwarte. Erwartungen nochmal kurz aufzählen, mit Anzahl. Ich mag euch nach wie vor sehr gerne – so wie ihr seid. Und ob das mit uns – trotz dieser gemeinen, ungerechten Behandlung vom Michi – gut weiter geht, liegt in euren Händen. Ihr wisst meinen Standpunkt, ihr wisst, was mir wichtig ist, worauf es mir ankommt. Und was ihr daraus macht ist eure freie Entscheidung.
* Am Ende nochmal ganz klar meine Erwartungen an die drei formulieren, siehe oben.
* Bevor ich dann komplett nicht mehr dabei sein sollte,
* Auf Ute und Rudi ist kein Verlass.. Das war vorher in diesem Jahr irgendwie seit der Hochzeit auch nicht besser
* Nicht vergessen: der Tag nach der Hochzeit. Ihr interessanter Kommentar.
* => ich rede gar nicht mit ihnen. Wenn dann sollen die auf mich zukommen
* Jetzt nach Telefonat mit Ute:
* Was ich ihnen oder der Madeleine gern über Michael noch sagen würde
* Du glaubst nicht, was der Michael damit der Ute und meine Frau für Leid zugefügt hat!
* Ganz ganz viel Leiden und Schmerzen!
* Und das tolle ist: der kommt natürlich ohne Konsequenzen davon, wie immer!
* wenn ich mich mal an Weihnachten nicht wohl fühle – eben wegen dieser tiefen Ablehnung – dann ist das schlecht.
* Der kann machen, was er will. Beleidigen, Ablehnen, Drohen… Und keiner in der Familie macht was dagegen! „ach, der Michi is halt so…“
* Wir sind weg vom Michi. Die Konsequenzen von seinem Verhalten, und eurem Nichts-Tun werdet ihr selber noch zu spüren bekommen!
* Und das Beste:
* Dass der Michi den Trump so verehrt, wunder mich überhaupt nicht.
* dem Michi ist das alles scheißegal! Der ist nur bei sich. Dem ist nur wichtig, was für ihn gut ist. Wie es anderen Menschen geht, wie es seiner eigenen Mutter, seiner Schwester geht – das ist dem scheißegal!
* Der Michael hat klar geäußert, dass er mich nie wieder sehen will. Also soll er mich einfach in Ruhe lassen, und die Sarah auch.
* vor Weihnachten, nach Weihnachten, nach Michis Hasstirade hat und das sooo viel Zeit und Energie gekostet. Michis tiefe Ablehnung hat uns in den letzten Jahren unzählige Stunden Zeit gekostet.
* Wenn Sarah die Zeit und Energie aufgewendet hätte, um sich als Ärztin zurechtzufinden, dann würde die schon längst mit der Arbeit klarkommen
* Stattdessen ewiger Zeitaufwand – der wirklich gar nichts gebracht hat
* Wir werden uns in Zukunft nur noch um unsere Probleme kümmern!
* Wenn ich mal mit der Maria oben irgendwann in der Zukunft mal ein vertrautes Gespräch darüber haben sollte:
* Also erst, wenn es mal irgendwann auf der Beziehungsebene wieder gut werden sollte
* Ihr sagen, dass für mich das Hautproblem die tiefe Ablehnung von Michi war. Und die ist nicht erst seit dieser beleidigenden Nachricht da. Auch nicht erst seit Weihnachten. Sondern schon seit dem ersten Treffen hab ich immer wieder gemerkt, dass er mich nicht so akzeptiert, wie ich bin. Dass er was gegen mich persönlich hat. Dass er mich nicht richtig finden.
* Und an Weihnachten hab ich diese Ablehnung besonders stark gespürt!
* Die Nachricht hat einen kleinen Teil von dem offenbart wie mich der Michi sieht. Und dass nicht erst seit Weihnachten, sondern schon viel länger
* Stell dir vor, du musst mal einen Tag in einem anderen Fielmann arbeiten, aushelfen, und der Chef dort hat eine tiefe Abneigung gegen dich. Wie würdest du dich dann fühlen?
* Antwort abwarten…
* Und da war ich an der Stelle von ihr und Ute enttäuscht, weil ihr habt nur gesehen, dass ich „schlecht drauf“ war. Ich hab euch nach Weihnachten in Ruhe erklärt, dass es mir nicht gut ging, und warum es mir nicht gut ging. Und trotzdem hab ich dann Mitte Januar sehr das Gefühl gehabt, dass ihr Verständnis für Michi hattet. So in der Art „jaja, der Tobias hat sich an Weihnachten echt danebenbenommen“.
* Ich war enttäuscht, dass ihr da mich in einem negativen Licht gesehen habt.
* Antwort abwarten, darauf eingehen
* Und übrigens: ich war an Weihnachten nicht die ganze Zeit „schlecht drauf“. Ich hab das Essen genossen, ich hab mich gut mit euren Großeltern unterhalten, und auch beim Würfelspielen oder Kartenspielen, hab ich auch mal was lustiges gesagt… sooooo schlecht drauf war ich nicht!
* Ich hab mir auch noch jedes mal bei jedem Treffen extrem viel Mühe gegeben. Hat mir viel Energie gekostet. Ich hab nie irgendwas schlimmes gemacht oder gesagt! Nie!
* Mir ging es an Weihnachten schlecht. Und ich hab gute Gründe dafür gehabt – wie man an der späteren Nachricht sieht. So würde es dir oder Ute auch gehen, wenn ihr irgendwo seid, wo ihr mehrere Stunden tiefer Ablehnung ausgesetzt seid
* Und dann bin ICH derjenige in euren Augen, der was falsch gemacht hätte…
* Ich hätte mir mehr Verständnis von euch gewünscht.
* Ich hab für die Sarah die letzten 6 Jahre extrem viel getan. Ich hab sie kennen gelernt als Frau mit vielen Zwängen, Ängsten, hat immer wieder sehr gelitten, hatte noch deutliche Probleme mit dem Essen… ich hab unvorstellbar viel Zeit und Energie gegeben, dass es Sarah besser geht. Hab ihr viel Liebe geschenkt, war bei einem Therapeuten für sie, hab unzählige Stunden in Gesprächen versucht ihr zu helfen.
* Was ich für die Sarah getan hab wird da nicht wertgeschätzt. Stattdessen werde ich – obwohl ich mir in dieser Familie mit allen sehr viel Mühe gegeben hab – in einem negativen Licht gesehen.
* Und genau das finde ich total ungerecht! Das hab ich wirklich überhaupt nicht verdient!
* h
* diese Hass-Nachricht war schlimm. Da hat er nicht nur mir was angetan. Sondern vor allem auch der Sarah. Und auch Ute und Rui. Aber des ist dem offensichtlich egal… dem interessiert es nicht, wie es anderen Menschen geht
* aber noch schlimmer war für mich die Ablehnung von ihm.
* Vom ersten Treffen an hat er mich immer wieder spüren lassen, dass er mich nicht richtig findet. Dass er mich mit meiner Persönlichkeit nicht akzeptiert.
* Ich hab immer den Michi akzeptiert – obwohl er echt schwierig und anstrengend ist – aber ich war IMMER nett zu ihm, hab mir seeeeehr viel Mühe gegeben, und ich hab nichts gegen ihn gehabt.
* ABER: er hat was gegen mich gehabt. Und das war an Weihnachten ganz stark spürbar!
* Und das ist das, was ich sehr schade finde, dass Ute und Maria das nicht sehen. In euren Augen „Jaaa, der Tobias hat sich halt auch blöd benommen…“. Aber das es mir schlecht gegangen ist, dass es sehr gute Gründe gegeben hat, warum ich mich so unwohl gefühlt hab, dass wurde nie verstanden. Obwohl ich extra an Weihnachten mir dann noch die Zeit genommen hab, um mit euch darüber zu reden…
* h

## Idee Breisingers

* Mal wenn wir uns erholt haben nach Diessen fahren. Dann will ich vor Ute, Rudi und Maria dazu Stellung beziehen
* Wenn es wirklich schwer werden würde, kann ich ja einfach heim fahren…
* Wenn sich die Wogen wirklich glätten, was ich sehr hoffe, dann Rudi, Ute, Maria mal für ein WE nach Eichstätt einladen. Vllt. wenn irgendein schönes Fest ist.
* Das beste ist, wenn ich und Sarah uns jetzt möglichst auf unsere Ziele konzentrieren.
* Wenn Sarah sicherer, selbstbewusster wird, und besseren sozialen Halt bekommt. Und wenn sie jetzt fühlt, dass es bei ihr in der Familie richtig krass laufen kann, und wir trotzdem ganz normal unser Leben leben : )
* Dann wird sie die Erfahrung machen und lernen: egal was passiert, ich bin in Sicherheit und Geborgenheit. Ich bin vollkommen unabhängig von dem, was in Diessen passiert.
* Und wenn ich jetzt meine Ziele mit MA, Toy, Job etc. gut hinbekommen
* Wenn wir auf eine schöne, frohe Zukunft hinarbeiten : )
* h

Idee Webers

* (Sie bei der nächsten Gelegenheit darüber informieren.
* Erst mal möglichst viel Zeit lassen, dass Gras über die Sache wächst
* Dann wenn sich mal die Gelegenheit ergibt. Und wenn dann längere Zeit kein Familientreff mehr ansteht. : )
* Die Konsequenz auf jeden Fall noch bringen. Es kann nicht sein, dass er sowas krasses abzieht, und dann denkt, wir würden das für uns behalten, weil er nicht will, dass wir seine Worte weitergeben… Und wenn sich Webers noch von denen distanzieren, und später noch die Frommers… das wäre die ultimative Konsequenz… Und was er dann macht, kann uns egal sein. Weil ich dafür sorgen werde, dass er dann nicht mehr unseren Wohnort weiß, und er nicht erfährt, wann wir in Diessen sind. Und wegen Nachrichten kann ich dann immer noch mit einer Anzeige drohen, wenn schöne Beweise vorliegen…
* Ihnen die Situation aus meiner Sicht schildern
* Auf die Vorwürfe beziehen, dazu Stellung nehmen
* Uns so richtig als Opfer darstellen
* Auch sagen, was Rudi, Ute, Maria dazu gesagt haben. Und sich Madeleine sogar bei Maria entschuldigt hat…
* Motivation: dass sie einfach nur unsere Sicht der Dinge kennen
* Den Frommers dann bei der nächsten Gelegenheit auch die Nachricht zeigen :- D
* Wichtig: wirklich sehr aufpassen, dass ich nichts gegen Michi persönlich sage. Das könnte ich dann immer noch mal bei späteren Treffen nachholen…
* Ihnen dann auch am Ende sagen, dass wir gut überlegt hatten, ob wir es ihnen erzählen sollen.
* Der Michi hat mich schon immer als Gegner gesehen. Aber er hat es nie offen gezeigt. Ich habs nur gespürt.
* Seit seiner Hass-Nachricht ist klar: der sieht mich als Feind. Der hat einen tiefen Hass auf mich.
* Ich hab nichts schlimmes getan!!! Ich hab wahnsinnig aufgepasst, dass ich ihnen keine Grund gebe, was gegen mich zu haben.
* Denn wenn Michi davon erfahren würde, dann hätte er was, wo er dann auf mich losgehen kann.
* dann würden sicherlich wieder Beleidigungen und Drohungen kommen. Und das wollen wir nicht.
* Wir wollen einfach nur unsere Ruhe von ihm. Er soll uns einfach in Ruhe lassen. Den seine Probleme haben uns über die ganzen Jahre sehr viel Zeit und Energie gekostet.
* Bitte drauf achten, dass ihr versucht zu vermeiden, dass das ganze wieder eskalieren könnte. Da bitte drauf achten… Denn wenn da jetzt ein neues Fass aufgemacht wird, dann werden wir wieder volle Kanne Michis Hass, Beleidigungen, Drohungen abkommen. Und das wollen wir auf jeden Fall vermeiden!
* Ihr müsst jetzt wegen uns das Thema nicht vorm Michi wieder hochbringen. Das würde sicher nichts bringen, sondern es noch schlimmer machen
* Uns ist nur wichtig: Michi wird bestimmt euch das mal erzählen, wie „respektlos“ ich ihm, der Madeleine, der Jouline gegenüber gewesen wäre… Der wird denke ich noch sehr schlecht vor euch über mich reden.
* Und mir ist nur wichtig, dass ihr meine Sicht der Dinge auch kennt. Und ich wirklich nichts schlimmes gemacht habe. Haben Ute und Rudi im Gespräch danach auch so ganz klar gesagt.
* Aber wir mögen euch wirklich sehr, ihr seid uns sehr sehr wichtig.
* Wir haben euch wahnsinnig gern! Und wollen um jeden Preis vermeiden, dass da irgendwas die wunderschöne Freundschaft mit euch belastet. Darum erzählen wir euch das
* Wenn sich Michi dann beklagt. Gar nicht reden gehen. Antworten: ein richtiger man steht zu seinen Worten. Wenn er mal wirklich könnenz sollte, dann gar nicht reden. Sondern ignorieren, direkt ins Haus gehen, weg gehen.
* Neuer Weg
* Erst mal schauen, wie sich das so entwickelt. Das Thema Webers möglichst lange hinauszögern
* Wenn z.B. Hochzeit von Maria wäre, dann erst zusagen. Dann mal bei Gelegenheit der Dotte alles anvertrauen. Dann 5 Tage vor Hochzeit prüfen, ob Michi kommt. Wenn ja, dann „bekomme ich Fieber“…
* warum ich denke, der Michi sucht nach irgendwas, womit er seine Feindschaft begründen kann. Aktuell hat er im Grunde nichts. Dann könnte er was draus stricken. Hinzu kommt, dass bei den Breisinger keine Gerechtigkeit herrscht, und keine Zuverlässigkeit. Darum wohl lieber noch das Thema möglichst vermeiden.
* Wenn die Webers es dann mal über eine andere Seite erfahren sollten, dann können wir unsere Sicht schildern
* h
* h

Gedanken

* Ich hätte nie gedacht, dass es so weit kommt. Ich mein, dass es mit M schwierig werden wird, das war klar. Aber was mich jetzt doch nochmal schockiert ist, dass Ute meine Situation nicht versteht…
* Ich bin so traurig, dass jetzt
* Ich könnte Michaels PC oder Handy versuchen zu hacken… das wäre der ultimative Schlag…

Erkenntnisse daraus

* Mein Bauchgefühl war sehr gut.
* Im Gegensatz zurzeit mitm Nieselberger hab ich das Problem frühzeitig gespürt, erkannt, und hab mir auch genug Zeit dafür genommen. Goldrichtig!
* Es war genial, dass ich schon frühzeitig darauf geschaut habe, mich innerlich zu distanzieren. Und dass ich sehr vorsichtig war, und ihnen möglichst wenig Gelegenheit gegeben hab sich über mich aufzuregen. Ich hab ihnen keine Geschenke gemacht. Das war rückwirkend betrachtet goldrichtig!
* Es war auch super, Michi dann auch Hochzeit etc. trotzdem noch auch freundlich anzusprechen. Damit hab ich es für ihn noch schwieriger gemacht. Nur an Weihnachten hätte wäre es besser gewesen, wenn ich zumindest ein paar Mal die beiden angesprochen hätte… Aber sie hätten es nicht verdient! Dann wäre es jetzt aber vielleicht nicht so eskaliert… und die Eskalation ist insgesamt gesehen langfristig eine deutliche Verbesserung für unser Leben!
* Wie ich richtig vorhergesehen hatte hat sich das Problem von selber erledigt : )

Ideen, was uns jetzt gut tut

* An das denken, was mir die Anwältin bezüglich der Schlechtes gesagt hatte. Das war sehr sehr hilfreich. Nichts machen, bringt nichts, wir können andere Menschen nicht ändern. Auf das positive im Leben konzentrieren. Zeit und Energie in Sachen stecken, die einen persönlich oder die Welt besser machen!
* (Mit Eltern treffen
* Mit Sarah neue Base aufbauen. Wo wir gemeinsam und eine Heimat aufbauen
* Arbeitsziele auf beiden Seiten reduzieren.
* Das erlebte teilen. Eltern, Freunden, FEGlern erzählen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Später auch in der Familie erzählen.
* Keine Zeit mehr mit Breisingers vergeuden. Nach 5 Jahren habe ich gelernt: absolute Zeitverschwendung!
* Die große gewonnene Zeit dafür verwenden, mit Sarah im Boot eine Heimat-Gemeinschaft langfristig aufzubauen
* h

## Negatives von Michi, Madeleine

Madeleine

* am Tag vor Hochzeit – als es mir richtig scheiße ging gesundheitlich, erster Satz, so richtig giftig: hast ja schon ein tolles Hochzeitsoutfit an (oder sowas in der Art)
* an Sarah. Da hat sie in sehr kurzer Zeit sich voll viel Mühe gegeben mit der Organisation der standesamtlichen Hochzeit. Und dann hat sich Madeleine sehr abfällig über Sarahs Einladung geäußert, so in der Art: „Da hast ja ne richtig tolle Einladungskarte gemacht“

Michi

* die Nachricht nicht mehr anschauen. Nur noch einmal, wenn wir das mal den Weber erzählen, wenn sie nachfragen.
* Er wollte vor seiner Hass-Nachricht nicht mal mit Sarah telefonieren. Sarah hat ihm sogar noch angeboten, dass sie mit ihm darüber reden will. Konnte er nicht, weil er unterwegs war (Lüge). Aber die Nachricht konnte er unterwegs schreiben…
* in seiner Hass-Nachricht an Sarah. Sarah hat vor Weihnachten 95h gearbeitet in einem extrem herausfordernden Umfeld. Es ging ihr sehr schlecht, und sie hat das nur unter größten Mühen irgendwie geschafft. An Weihnachten hat sich keine Sau für sie interessiert, und das, was sie da durchgemacht hat. Weil Sarah an Weihnachten deswegen müde war kam von Michi die Message, dass ja jeder seine Themen hat, sie sich nicht so anstellen soll. Dass sie dumm ist, dass sie ein Kind ist und endlich mal erwachsen werden soll. Auch mehrere persönliche Beleidigungen gegen sie.
* (In der Hass-Nachricht mehrere üble persönliche Beleidigungen gegen mich. Nicht nur „du bist dumm“. Sondern wirklich auf persönlicher Ebene.
* (Beleidigung und Drohung
* Dass sie verkorkst ist
* Sarah wäre wegen Magersucht fast gestorben. Hatte 38 kg mit 17! Und dann wie wir Essen waren – immer wieder – weil Sarah Salat gegessen hat. Er hat sie vor allen nieder gemacht, weil sie ja so komisch essen würde.
* Wenn´s der Sarah mal schlecht gegangen ist in der Vergangenheit – wenn sie mal Hilfe gebraucht hätte. Der Michi war NIE da für sie.
* Stattdessen: 60ter vom Rudi. Da ging es Sarah gesundheitlich sehr schlecht. Und Michi, anstatt sie zu fragen was los ist, hatte dann voll die Wut auf sie. Weil sie ja den ganzen Abend versauen würde…
* Ich hab kein einziges Mal mitbekommen, dass er die Sarah mal gefragt hat, wie es ihr geht. Er hat sich nie für sie interessiert.
* Er hat mir an Weihnachten klar gesagt, dass er hier der Chef von der Familie ist
* Ich hatte mit ihm mal eine Wette. Quasi dass ich mit ihm einen Schnaps trinke, wenn er mal mit in einen Gottesdienst komme. Die Wette wollte er dann nicht erfüllen
* Ich habe ihm gesagt, dass ich mit ihm mal gern in den Wald gehen würde für Waldarbeit => dazu hat er sich dann nie gemeldet
* Michi hat mal bei einer Familienfeier zu mir gesagt, dass ich ein „Fucking Jesus Freak“ bin…
* Wir haben uns bei der Hochzeit sehr viel Mühe gegeben. War extrem viel Zeit, die da drauf gegangen ist… Weil wir für uns, für unsere Familie und Freunde eine schöne Feier bieten wollten. Danach hat sich der Michi mal bei einem Gespräch abfällig geäußert, wo klar herausgekommen ist, dass er es schwachsinnig findet, wenn man so groß Hochzeit feiert. => ist in Anbetracht der Mühe und des Herzblutes, das wir da rein gesteckt haben – wo auch er eingeladen war und profitiert hat – eine Unverschämtheit.

## weiterer Umgang

* mir hat das Thema jetzt viel zu viel Zeit gekostet. Ich will hier das ganze nun in groben Punkten zusammen fassen, die ich mir immer wieder vor Augen halte, und in denen ich immer wieder auf die schnelle nachlesen kann, wie ich mit der Situation umgehe

weitere Schritte:

* + Jetzt erst mal Job finden. Nebenbei für Sarah da sein. Jetzt erst mal auf die drei Themen konzentrieren.
  + Mal demnächst nach dem Nachdienst mal ihre Eltern einladen, was initiieren. Dann evtl. noch Webers einladen.
  + Dann schauen, dass Sarah gut in den neuen Job kommt, sich langfristig wieder sicher und gut fühlt! Das da dann ein guter, solider Plan da ist. Und dass Sarah Zeit und Kapazität hat, um sich mit Sicherheit zu füllen!
  + Inhalte Stimpfle reflektieren, verstehen, darüber nachdenken. Daraus meinen persönlichen Weg kreieren.
  + Erst dann irgenwann mal in ihrer freien Woche in Ruhe mit Sarah reden, wie wir es zukünftig mit dem Schwarzwald machen. Da wirklich einen Prozess draus machen, Zeit lassen, dass das auch von Sarah kommt!
  + Dazu sollte ich dann schon mal erste Ideen haben, wie ich damit umgehen wollen würde
  + Wohnung Schwarzwald. Begründung Geld, Komfort…
  + Wie Ute mitteilen nur kommen wenn Michi nicht da…
  + Falls wirklich gewalttätig, dann Polizei und Anzeige
  + Evtl. dann nochmal Folgetermin mit Stimpfle. Jetzt hat er es noch im Kopf…
  + Dann erst, wenn wir da mal einen guten gemeinsamen Weg gefunden haben, irgendwann mit Ute besprechen, mit Ute Video-telen und ihr meine Standpunkte mit viel Liebe und wenig Erwartungen mitteilen. Dann mal wirklich tacheles reden! Die soll ruhig mal deutlich spüren, wie ich das alles so finde! Da ganz klar ihr auch mal meine Standpunkte schilden, auch, was mich da alles belastat hat. Die soll mal ganz klar wissen, wie das so für mich ist! Ihr deutlich machen, wie sehr uns das belastet hat! Da dann das wichtige in ein knappes Statement packen, was ich so seither notiert habe. Wie ein Alois Glück. meine Bedingungen äußern, sagen was Sache ist. Und dann einen fixen weiteren Weg festlegen. Dann ist das Thema geklärt! Und dann sind mir die auch Wurscht! Dann geh ich es wie ein richtiger Mann konsequent an!

Meine Zukunftsvision

* Ich wachse daran und schaffe es mich da innerlich so zu stärken, dass es mir dann im Grunde egal ist was im Schwarzwald passiert, und wenn Ute wieder angefressen ist.
* Ich schaffe es, Sarah positiv zu motivieren, dass sie innerlich sehr gestärkt wird, starke positive Verbindungen fühlt, und sich sicher und geborgen fühlt!
* Wenn wir dann vllt. 3 mal im Jahr runter fahren, dann mieten wir uns eine schöne Wohnung, und laden Breisinger, Webers dann ein. Und machen den Breisingers dann das Angebot, dass sie eine schöne Zeit mit uns verbringen könnten
* Wir laden sie herzlich zu uns dann evtl. mal nach Treuchtlingen ein. Wo wir einen extra Gästebereich haben. Und Ute gern mal ein paar Tage bleiben kann. Wo sie dann die Zeit genießen kann, wir in schöner Natur spazieren gehen, grillen, vllt. noch meine Eltern einladen, in die Kirche gehen. Mit ihre zu Gemeindeveranstaltungen oder Feste… Das sie, und evtl. auch Rudi und Maria bei uns einen herrlichen Ort haben!
* Mir kostet das Thema kaum mehr Zeit. Sondern Sarah und ich haben viel Zeit um an unserer schönen Zukunft zu arbeiten!

1. Das Allerbeste, was ich machen kann: ein richtiger guter Mann sein, meinen Jahve-Helden leben!

Es ist essentiell wichtig, dass ich mich im Inneren wirklich gut fühle. 150% sicher und stabil bin. Frei bin, unabhängig bin. So hab ich Sarahs Herz gewinnen können. **Innerlich ordentlich** mit meinen **Grundbedürfnissen**, vor allem der Sicherheit und Verbundenheit **auftanken**. Voll auf mentales Training setzten! **Vorbild**: Michael Großkopf, Udo Wozar, **Angela Merkel**, **Ursula von der Leyen**, Horst Seehofer, **Politiker**. Die sind ständig in Konflikten, in schwierigen Situationen, werden ständig angefeindet und haben Gegner. Aber das juckt sie gar nicht, sondern es macht ihnen sogar noch Spaß. Das ganze als gute Möglichkeit sehen. Jetzt kann ich meine emotionale Effizienz und Stabilität trainieren. Wenn dann mal wirklich schlimme Sachen passieren (Krebserkrankung, krankes Kind, Jobverlust; Papa, Mama, Kind stirbt…), dann sind wir gleich viel besser gewappnet. Denn genau das ist das, was Sarah jetzt am meisten braucht. Dass sie spürt: ich brauch meine Familie nicht. Mit Gott und Tobias hab ich und bekomm ich alles, was ich brauche. Sarah soll sich bei mir immer 100% sicher fühlen! Ist sogar viel schöner und besser mit ihnen.

So wie der Großkopf Michael mir Halt, Zuversicht, Lockerheit, Freude, Aufmerksamkeit geschenkt hat, so auch bei Sarah machen. Als Mann ihr Liebe, Freiraum schenken, Stütze sein, mich eher zurücknehmen. Im Grunde immer wieder den Bedürfnis Kreis anschauen, daran immer orientieren. Eine Base sein wie Martin Meister, Matthias Sauer oder Papa ☺ **Ich hab ganz viele extrem hilfreiche Werkzeuge!** (Selbsthypnose, Heldenreise, inneres Kind, Selbsterfahrung, rationales denken, uvm…) **Ich muss sie nur nutzen!** Wie in der Heldenreise gelernt brennen, durch das Leben rennen, mit voller Kraft auf meine Ziele hinarbeiten. Ich lasse mich von niemanden bei der Erreichung meiner Ziele aufhalten! Jeder, der mich aufhalten will, wird knallhart zur Seite geräumt!

Es ist die Familie von Sarah, es sind die Beziehungen von Sarah, nicht meine. Mich ist egal, was da alles noch in dem Zirkus passiert. Aber ich unterstütze Sarah, bin bei ihr, wenn sie dann mal wieder auf irgendeine Weise belastet wird.

Vom Mitmenschlichen, von der Freude her geh ich das so an wie eine Theresa Lindner oder ein Michael Großkopf. Oder wie ein Barnett oder der VW-Chef.

Das ist ein ganz starker Hebel den ich da hab! Denn das färbt voll auf Sarah ab! Dadurch kann ich am allermeisten bewirken!!!

Das färbt dann auch voll auf die Breisingers ab, wenn die mal zu besuch sind, oder wir dann telen… Hat bei meinen Schwestern auch wunderbar geklappt.

1. zweitwichtigster zentraler Punkt: schauen, dass es Sarah gut geht

Schauen, dass Sarah emotional so gefestigt wird, dass ihr immer mehr egal ist, wenn in ihrer Familie wieder was schiefläuft.

Neue gute soziale Standbeine für Sarah aufbauen. Zusammen mit Sarah ein drittes stabiles gemeinsames Standbein aufbauen. Das ist sehr wichtig. Dabei Sarah viel freien Entfaltungsraum lassen, voll an Sarah orientieren. Und ich muss das aktiv angehen. Mich dabei zurücknehmen, vgl. Matthias Sauer, Martin Meister, Edi Bittl (Mama Opa Renate…). Oder so schön, wie das Humanyon und sein Bruder gemacht haben mit der Mutter bei der FEG Freizeit… Vorbilder: Judith und Matthias

Das ist der wichtigste Punkt von allen! Wir müssen es langfristig schaffen alternative warme Beziehungen, Gemeinschaft aufzubauen! Sarah muss die Erfahrungen sammeln, dass sie ihre Mutter und Schwestern eigentlich gar nicht braucht!

Je stärker Sarah Verbundenheit und Sicherheit spürt, umso freier wird sie von Ute, Maria, und desto freier werden wir im Umgang mit denen so in der Art „Lass sie spinnen…“. Und wenn ich sehe, wie sehr lernfähig Sarah ist, wie schnell sie Fortschritte macht, dann sollte das nicht so lang dauern…

1. Nicht von Sarah in negative Bahn bringen lassen

Sarah ist in diesem System aufgewachsen. Selbstbestimmung gegen Sicherheit und Verbundenheit… Das ist ihre alte Welt. Heute ist sie frei. Wir sind frei.

Wenn sie da in so Sorgen reinkommt, oder irgendwie bedrückt ist. Egal welcher Art. ZB wenn sie wieder denkt, dass irgendwer irgendwas schlechtes denken könnte… Dann das erst mal erkennen! Dann ihr zeigen, dass sie frei ist, geliebt ist, geborgen ist! Ich als Ehemann hab da erheblichen Einfluss auf sie. Die Vergangenheit ist vergangen. Es ist alles vorbei. Wenn wir uns von altem, Vergangenem lösen, und stattdessen mental einen positiven, konstruktiven Weg gehen, dann haben wir eine wunderschöne Zukunft vor uns : )

1. Möglichst wenig Zeit verschwenden, emotional effizienter werden:

Meine Lebensenergie und Lebenszeit in Themen investieren, die mich bereichern.

Keine Zeit mehr damit sinnlos verschwenden. Keine Gedanken mehr über die Breisingers. Das, wie es jetzt mal wieder war, darf in Zukunft nicht mehr passieren, muss ausgeschlossen werden! Versuchen die zu verstehen, oder in die Zukunft zu blicken, ist reine Zeitverschwendung! Wenn ich die Zeit, die mir das jetzt und vorher schon gekostet hat, in mich oder gutes für die Welt investiert hätte, dann wäre ich schon fertig mit dem Master. Dann wäre das Toy schon im Verkauf. Dann wäre Sarah 100% stabil…. Immer denken: Es gibt wirklich viel schlimmeres im Leben. Es gibt so viele Menschen, die gerne mit uns mehr Kontakt wollten, und für die wir keine Zeit hatten (Nadine, Deutingers, Haugs, Günthers, Malanes, Tatjana, Konrad, Jonas…). Da muss ich nur an Inna und ihre Familie in der Ukraine denken… Oder an die Schwester von Riki. Andere müssen mit viel krasseren Belastungen umgehen, und kommen trotzdem gut und zufrieden durchs Leben… Alles eine Mentalitätsfrage… Länger Sorgen machen bringt nichts! Ja, es ist blöd, unvorhersehbar, es kann bei denen alles passieren. Einfach damit abfinden, Gott abgeben, das Beste draus machen. Es kommt wie´s kommt. Je besser dann unsere Base ist, desto weniger wird es uns was ausmachen, egal was kommt.

Meine Emotionale Effizienz verbessern:

Wirklich meine Übung machen, die göttliche Stärke innerlich aufsaugen. Ich will dafür sorgen, dass mich solche Themen zukünftig viel weniger beschäftigen. Es wird noch so viel sein. Und sowas will ich viel schneller klären in einem Bruchteil der Zeit. Daraus folgt dann 8.

Ich bin ein Mensch, der gerne auch mal tiefer über Themen nachdenkt. Aber bei Sarahs Familie bringt das nichts und ist reine Zeitverschwendung. Einfach die Sachen auf mich zukommen lassen, emotional distanzieren, und nicht Gedanken wegen Breisinger-Probleme verschwenden… So wie der Papa das Leben einfach nehmen

Ich bin zwar nett, aber ich kann die Nettigkeit in meinen Entscheidungen auch mal ablegen, wenn andere mir gegenüber negativ sind, unfair sind! In diesem Fall würde mich Nettigkeit und Freundlichkeit wertvolle Lebensenergie kosten. Da knallhart auch unfreundliche Entscheidungen treffen!

Ich bin blöd, wenn ich da viel Zeit vergeude. Die Breisingers machen sich keine Mühe, ignorieren stattdessen alles weg und verbessern nichts! Ganz klar denen ihr Problem, dann müssten sie die Zeit investieren, aber ich bin ganz schön blöd, wenn ich das für die mache…

1. Geniale Idee: das ganze mit Humor nehmen, Galgenhumor : D

Auch vor Sarah die ganzen Zustände bei den Breisingers und das mit dem Michi mit lockerem Humor nehmen. Ruhig darüber Mal lustig machen. Auf Gefühlsebene sicher, locker, frei mit einer Wurstigkeit nehmen. Wie der Jonas machen, der heitert mich bei jedem Treffen immer mega auf.

1. Nicht mehr dran denken!

Ich und Sarah sind da leider machtlos, wir können nichts ändern! Nicht mal Sarah hat das nie auch nur ansatzweise geschafft (Hilfreiche Bücher, zig Gespräche, Motivationen Therapie…). Das Gespräch nach Weinachten hat kaum was gebracht! Da liegen tiefe grundlegende Probleme bei den Breisingers dahinter. Ich kann andere – außer Sarah – nicht ändern! Ich kann da überhaupt nichts erreichen! Denen ihre Familienprobleme sind überhaupt nicht meine Verantwortung! Nicht mein Thema! Nicht meine Familie! Und wenn die Ute da irgendwas von mir erwartet, mich da weiter in ihre Probleme mit reinzieht, dann ist mir das sowas von scheißegal! Wir sind schon genug damit beschäftigt, mit den Belastungen von den Breisingers zurecht zu kommen… Die sind eine klare Belastung für uns beide! Da erfülle ich ihre Erwartung 0! Ich hab überhaupt nichts falsches getan, sondern sogar sehr viel für ein schönes Familienleben mit denen getan! Die Probleme kommen alle von den Breisingers, die waren schon vor mir voll da. Es darf überhaupt nicht sein, dass ich deren ihre persönlichen Probleme und Familienprobleme zu meinen Problemen mach! Ja, es ist total tragisch, schwierig und traurig bei denen, aber da kann ich überhaupt nichts dafür! Hat mir in den letzten Monaten viel zu viel wertvolle Zeit und Energie gekostet, die ich so schön für andere Themen hätte einsetzten können, siehe Masterarbeit! Ich war immer nett zu denen, und werde das auch zukünftig sein. Das muss reichen! Ich hab auch wahnsinnig viel für Sarah getan! Es gibt keinen Grund, warum ich da irgendwas machen müsste. Es gibt keinen Grund, warum ich mit denen irgendeinen näheren Kontakt haben müsste! Ich hab keine einzige Verpflichtung denen gegenüber! Ich kann nicht in die reinschauen, deren Gedanken lesen. Ich kann nur schauen, wie ich mich fühle. Mein Bauchgefühl, was mein Herz mir sagt ist mir sehr wichtig! Und da fühle ich, dass mir die überhaupt nicht gut getan hamm! Ich muss nur dran denken, wie mich das wegen denen die letzten Monate runtergezogen hat. Wie krass viel Energie die mir gekostet haben! Sie haben Ende letzten Jahres überhaupt nicht versucht mich zu verstehen, warum ich mich da unwohl gefühlt hab, sondern mir auch an dieser Familientragödie auch noch wahrscheinlich eine Mitschuld gegeben! Darum konsequent und knallhart an was anderes, positives denken! Das wird ein Prozess, da muss ich mit mir geduldig sein. Nichts ansprechen bei Sarah. Stattdessen an schönes, bereicherndes für mich und Sarah denken! **Mir geht es nur noch um Sarah!** Nur für Sarah da sein, sie reden lassen, ihr zuhören, sie unterstützen, ihr viel Raum geben auch bei warmen Beziehungen. Mama kennt das mit den Schmidtmeiers sehr gut. Das ist auch nach Mamas Erfahrung ein Prozess, der dauert länger, bis man sich da umgewöhnt. Wie in der Heldenreise gelernt innerlich gegen Wiederstände kämpfen.

Wie Papa angehen: Ich hab Sarah, meine Eltern, Judith Matthias, meine Kirchengemeinde (SMD, FEG, LKG) und meine vertrauten Freunde (Jonas, Deutinger, Riecki, David…). Die sind meine Heimat. Alle andern können denken was sie wollen.

Das ist auch ein Erfolgsrezept in meinem Leben und auch in meiner Familie und Verwandtschaft: einen guten, sicheren, zuverlässigen Kern haben. Und alles Negative von außen brauch ich nicht, ist mir egal. Mein Vater, und die Bittls setzten das super um. Oder ein Matthias Sauer. Das ist denke ich eines der Erfolgsprinzipien in meiner Familie und Verwandschaft: die brauchen keinen! Haben aber eine starke, stabile, vertraute Basis. So bin ich super durchs Leben gekommen bisher. Vor allem hinsichtlich Schwestern, Münchner Schicki Micki-Clique uvm… meine große Stärke ist, dass ich keinen brauch!

1. (Ich brauch die Breisingers wirklich gar nicht : ) . Seelisch komplett entkoppeln:

Wenn ich daran denke, was in dieser Breisinger-Familie schon alles passiert ist, dann sehe ich ehrlich gesagt keine Hoffnung mehr, dass das gut wird. Warum soll das bei uns klappen? Warum jetzt noch mit Gesprächen wertvolle Zeit verschwenden? Vor allem bei Sarah genug Stabilität schaffen! Das, was da gegen mich zum Vorschein gekommen ist, ist nur die Spitze des Eisbergs, das waren nur 10%... ich hab da ein ganz schlechtes Bauchgefühl in der Hinsicht!!! Deswegen 100% unabhängig von Ute, Rudi, Maria werden. Man kann sich auf die nicht verlassen! Die sind total unzuverlässig. Man weiß nie, was bei denen als nächstes passiert. Vgl. Stimpfle Maus Labyrinth… Ute (Alkohol, Übergewicht, Selbstwert, Stress, Albtraum-Ehe, Cholerisch…), Rudi (viel Alkohol, Grantler, Ängste, mit Geschwistern Dauerzerstritten…), Maria (Depressiv, sehr zurückgezogen, sehr kalt, Partner- und Kinderlos…). Da hat jeder massive persönliche Probleme, die Breisingers sind ein Sumpf. Die Probleme liegen alle bei den Breisingers, nicht bei mir. Da werden auch noch weiterhin richtig schlimme Sachen passieren (Suizid, Drohungen Gewalt, Beleidigungen…), siehe Tante Renate, Renates Bruder, Bernadettes Schwester… da bin ich überhaupt nicht naiv! Die Probleme von den Breisingers nicht zu unseren Problemen machen. Das sind denen ihre Probleme! Die Probleme von den Breisingers bei den Breisingers im Schwarzwald lassen! ICH hab keine größeren persönliche Probleme! Wir dürfen uns nicht von deren Problemen runterziehen lassen! Die werden nie eine gute Base für mich sein können. Dort in Diessen war bisher immer irgendwas, und wird es immer, bis zum Ende, Probleme geben. In der Vergangenheit gab es mindestens eine Anzeige, viele Beleidigungen, Medikamente + Alkohol Missbrauch, einige Kontaktabbrüche, öfters kurz vor der Körperverletzung, Polizei… ich bin sehr naiv wenn ich denke, dass uns das nicht treffen könnte! Darum müssen wir da wirklich aufpassen, vorsichtig sein und dafür sorgen, dass uns da nichts treffen kann! Mich und Sarah knallhart komplett zu 100% raus halten aus deren Problemen. Klar und deutlich distanzieren, harte Grenzen ziehen! Wir bleiben in unserer heilen Welt! Und wenn die das nicht einhalten können, es nicht schaffen, dann den Kontakt abbrechen. Wenn sie was gegen mich haben, mich nicht mehr mögen, dann kann ich unter diesen Umständen wirklich nichts dafür! Dann hab ich von meiner Seite mein bestes gegeben. Ein Kontaktabbruch wäre dann eine deutliche Verbesserung für unser Leben! Man muss sehr viel investieren, bekommt sehr wenig, und erhält stattdessen noch ordentliche Belastungen… Es gibt nichts zu verlieren. Es gibt immer noch meine Familie, auf die ich mich zum Großteil verlassen kann. Man braucht keine Familie oder kaum Familienkontakt, und man kann selbstverständlich auch ohne Familie eine schöne Heimat sich aufbauen. Ich habe schon früh in meinem Leben in Kolumbien die wertvolle Erfahrung gemacht, dass ich in meinem Leben wirklich überhaupt niemanden, keinen brauche! Ich brauch auch keine Kinder! Ich bin ein völlig freier Vogel : ). Keine Breisinger, keine Schwestern, auch nicht meine Eltern… Es kommt auf die Werte, auf die Beziehungen an, sodass dieser wichtige Teil der Grundbedürfnisse erfüllt wird. Es gibt viele Möglichkeiten, wie dieses vielseitige Grundbedürfnis für uns zwei super erfüllt werden kann. In diesem Fall ohne Breisingers in der gleichen Zeit sogar klar besser! Siehe Georg Hofstetter. Und viele haben schwierige Familien, sehen Familien kaum, das bekommt man nur selten mit… (Stephan Fouquet, David Richwine, Malanes, meine Mama)… Lieber keine Familie, als eine schlechte Familie! Wenn man es im Leben gut haben will, dann muss man auch mal knallharte Entscheidungen treffen. So wie auch bei Schaeffler, mit meinen Schwestern… Erst knallharte Entscheidungen haben mich viel weiter gebracht.

Die Breisingers, in meinem Fall Ute, Rudi brauchen Drama. Die sollen ruhig weiterhin ihr Drama veranstalten. Und wir halten uns da stoisch raus. Ich sowieso. Und Sarah muss halt lernen, dass sie das nicht ernst, sondern locker nimmt, so in der Art „ja, jetzt hat die halt mal wieder irgendwas…“ Sarah dabei unterstützten. Innerlich will ich 100% unabhängig sein von den Breisingers, im worst case komm ich nicht mehr und begleite Sarah heimlich im Hotel. Dazu Sarah begleiten, dass sie weitere Standbeine in warmen Beziehungen aufbaut.

Ich brauch keinen auf dieser Welt! Und ganz sicher keine Breisingers! Die, die mir guttun, die tun mir gut. Und der Rest ist mir wurscht!

Seelisch müsen wir uns auf alles einstellen, wir müssen langfristig mit allem Rechnen. Die Familie funktioniert hinten und vorne überhaupt nicht. Jeder hat massive persönliche Probleme! Wir müssen damit rechnen, dass da wieder ganz neue Probleme auftreten werden. Und wir müssen seelisch drauf vorbereitet sein, dass wir dann trotzdem zufrieden bleiben, und es uns weiterhin gut geht!

1. ~~(Versuchen, einen guten Draht mit ihnen zu halten, es ihnen anbieten, 100% unabhängig sein, gleichzeitig nett sein:~~

~~Ihre Probleme bei ihnen lassen, komplett ignorieren. Nie vergessen, dass die eine Teilschuld an Weihnachten wegen Michi bei mir gesehen haben! Von Ute und Maria kam nie Gegenwind an Michi deswegen! Auf die ist kein Verlass! Deren ihr Verhalten ist unvorhersehbar. Die sind heute so, und morgen so. Das muss ich immer im Hinterkopf behalten, wenn ich mit ihnen in Kontakt bin. Waren noch nie und werden nie meine Familie sein. Meine Familie sind Gott, Mama, Papa, Sarah, paar aus der Kirchengemeinde, paar Kumpels. Was die von mir denken ist mir egal, ich muss wirklich nicht von denen gemocht werden. Ich bin persönlich und emotional zu 100% von ihnen unabhängig. Nicht Zeit damit vergeuden zu versuchen sie zu verstehen. Gegenüber Ute, Rudi, Maria liebevoll sein, gut drauf sein, helfen, besuchen, zumindest versuchen gemeinsam schöne Zeit zu verbringen. Und dieses Angebot werde ich ihnen immer wieder aufs neue machen müssen… Auf allen vier Seiten der Nachricht. Ich will ihnen etwas geben, etwas schenken, so wie ich es generell bei meinen Mitmenschen will. Aber da noch mehr! Ich biete ihnen an, mit mir ein Gespräch führen zu können. Was sie daraus machen, liegt zu 100% bei ihnen. Das soll ich zumindest versuchen auf diesem Weg, sich für den Fall, falls wieder Probleme auftauchen, dann kann ein guter Draht gold Wert sein. Dann hab ich es zumindest wirklich versucht, kann ich mir dann immer denken. Zb wenn Beerdigung ist mich Leichenschmaus, dann kann ich das eher ganz offen und ehrlich besprechen, wie ich, wir das machen sollen. Falls es dann langfristig gegen mich gehen sollte, ich der Buhmann werden sollte – und das kann gut sein (siehe Breisinger…) - dann fahr ich einfach nicht mehr in Schwarzwald. : ) zu denen nett sein, auch wenn ich fühle, dass Ute es gegen mich hat. Liebe gewinnt. Ute trotzdem das geben, wonach sie dürstet. Und da gibt es langfristig noch viel Potential!~~

1. (Sicherheit im Alltag verstärken

Keine Adresse zukünftig kommunizieren, gute Gründe, das ausschließen. Nicht ans Telefon gehen. Erst Tür öffnen, wenn man weiß, wer davor steht. Sonst zu lassen. Michi ist unberechenbar. Kameras, Pfefferspray, Rechtsschutz. Wichtig: Besuche in Diessen, auch die von Sarah – nicht mehr ankündigen. Oder zumindest, dass es Sarah nur der Ute sagt, und sie versprechen muss, dass sie es keinem weitersagt. Der Maria muss sie es sagen… Aber dann halt kurzfristig… Der Typ ist unberechenbar – auch wenn das von den Breisingers keiner so sehen will… Seine Drohung ist noch offen und ich will komplett ausschließen, dass er Sarah irgendetwas antun könnte! Hier noch Lösung mit Ute, Rudi finden

1. ~~Sarahs Familie besteht aus: Rudi, Ute und Maria, Großeltern, Frommers, Webers. Sonst gibt es in Sarahs Familie keinen mehr. Das ist die komplette Familie.~~

~~Keine Reaktion. Keine Gedanken. Komplette Abkapselung.~~

## Nach Telefonat Mama

* Mit Schmidtmeiers: die waren gegen Mama. Haben ihren Omas das Leben schwer gemacht. Vor allem durch Renate. Und sie selber meinten, dass sie die guten waren.
* Wir müssen schauen, dass es uns gut geht. Das wir eine möglichst gute Basis weiter ausbauen, dass wir gut durchs Leben kommen. Und auch in schweren Zeiten eine Stütze haben.
* Ich brauch gar nicht mit den Breisingers reden. Das ist nicht meine Aufgabe. Nur mit ihnen darüber reden, wenn die mich ansprechen
* Nicht mehr über die nachdenken. Ich kann da nichts ändern.
* Selbst wenn der Worst Case eintritt, und die dann gegen uns sind. Die uns als ihre Feinde sehen:
* Oder auch nur, dass es hart ist, knallhart ist, wenn ich mich von ihnen abkoppel, mir keine Gedanken mehr über sie mache.
* es gibt vieles im Leben, was viel schlimmer ist. Krankheiten, Depressionen, kranke Kinder, Todesfälle. Sowas kriegt Sarah jeden Tag mit.
* Das mit den Breisingers ist für uns im Grunde gar nicht so schlimm! Egal wie sich das entwickelt
* Ich muss schauen, dass ich für Sarah da bin. Dass es der Sarah gut geht.
* In der Zukunft das nächste mal, wenn ich mitkomme, ein Hotel nehmen. Das Geld ist es voll wert! I: Das Hotel nicht nennen, ihnen erklären
* Es ist egal wie sich das entwickelt. Wir können das eh nicht beeinflussen.
* Keine Gedanken mehr über die machen. Bringt nichts.
* Jetzt erst mal nicht mehr mit Sarah darüber reden. Auf andere Gedanken kommen. Einen schönen Film schauen.

# 240114 Situation Eskalation nach Weihnachten

* Also die Vorwürfe sind unmöglich!

Wichtig:

* Sarah und ich müssen an einem Strang ziehen
* Vor allem jetzt einen guten Draht zu Ute, Maria, Rudi pflegen
* Mal ausprobieren, dass ich nur gegen Michael argumentiere. Madeleine mal raushalten

Idee Besuch Dießen

* Jetzt in den freien Wochen für ein paar Tage gleich hin. Mal der Sarah ein paar Tage zum durchschnaufen erst mal lassen, dann vorschlagen
* Evlt übers Wochenende mal
* Dann Ute, Maria, Rudi folgendes sagen:
* Erst mal – das ist mir gaaaanz wichtig euch das persönlich zu sagen: die Vorwürfe, die der Michael da gemacht hat sind komplett falsch
* Das ist vom Michael wilde Spekulation. Einfach ohne Anhaltspunkte sich was denken, was aber überhaupt nicht so ist.
* Vorwurf 1: Madeleine hat mich gefragt, wie wir Weihnachten feiern. Und ich hätte ihr das so geschildert, wie wenn das bei meiner Familie richtig laufen würde an Weihnachten
* Da stimmt gar nicht dran.
* Madeleine hat mich das gefragt. Ich hab mich gefreut, dass sich jemand für mich interessiert hab. Und dann hab ich ihr ganz normal erzählt, wie Weihnachten bei uns abläuft. Da war kein negativer Hintergedanke dabei
* Mein Familie feiert Weihnachten so, ihr feiert Weihnachten so. Das kann man nicht vergleichen. Es ist beides gut so!
* Das ich
* Vorwurf 2: sie hätten gespürt, dass ich das Weihnachten mit ihnen scheiße finde.
* Falsch
* Ich hab mich einfach nur unwohl gefühlt. Ich hab mir aber sehr viel Mühe gegeben, an dem Abend möglichst positiv zu bleiben
* Dann siehe unten, was ich sagen kann.
* h
* h

Gedanken:

* Selbst wenn das komplett in die Brüche gehen sollte mit Michael, Diessen
* Jede andere Gemeinschaft ist besser als die mit Michael und Madeleine.
* Da engagiere ich mich mit Sarah in der frei gewordenen Zeit lieber irgendwo zusammen.
* am besten christlich in einer Gemeinde.
* Es gäbe viele Möglichkeiten, wo man tolle Menschen kennen lernen kann und eine nette Gemeinschaft findet. ZB zusammen in einen Tanzverein, in einem Sportverein vgl. DJK Preith, beim Kegeln… uvm…
* => keine faulen Kompromisse. Wie ein Fels standhaft sein und alles abprallen lassen.
* Was mir Gedanklich hilft:
* MM sind ganz weit weg. Ich muss die nie wieder sehen, wenn ich nicht will
* Und wenn Sarah dann alleine hin geht, und sich unwohl fühlt, dann wird sie noch mehr sehen, wie falsch die sind…

Was ich Ute, Rudi, Maria sagen kann:

* Fühle mich schon immer unwohl, wenn die da sind
* Hab mir in den vergangenen Jahren sehr viel Mühe gegeben, sehr viel Zeit genommen, die Situation zu verbessern.
* Mir ist klar, dass sich Michael mühe gibt. Die letzten Male zB keine versteckten Provokationen mehr. Hat auch am Ende ein bisschen mit mir geredet
* Wie es für mich z.B an Weihnachten mit MM war
* Ich fühle mich nicht gemocht, ich spüre Ablehnung
* Ich hab das Gefühl, dass ich in denen ihren Augen nicht richtig bin
* Ich hab die letzten Jahre bei jedem Treffen viele Male versucht, einen guten Draht aufzubauen. Gesprächsthemen zu finden. Gute Unterhaltungen zu starten
* Wenn ich dann Michael fragt hab z.B., wie es bei ihm in der Arbeit läuft, dann erzählt er da gerne drüber. Aber wenn ich dann von mir auch was erzählt hab, dann hab ich nach 1 Minute gemerkt, dass ihm das nicht interessiert
* Ich kann mich nicht daran erinnern, wann mich der Michael mal gefragt hat, wie´s mir geht.
* Ich finde die Situation selber sehr sehr traurig
* Ihr gebt euch da so viel Mühe an Weihnachten, dass es schön wird. Kochen, alles herrichten etc…
* Ich will nicht, dass ich mich unwohl fühl
* Aber ich hab leider nach 5 Jahren das Gefühl, dass wenn der Michael da ist, dass ich da nichts dran verändern kann. Und ich hab mir wirklich sehr viel Mühe gegeben
* Ihr seid die Familie meiner Frau. Ein guter Draht zu euch ist für mich sehr sehr wichtig! Der war seither immer wichtig für mich, und der wird auch in Zukunft sehr wichtig für mich sein!
* Ich würde es sehr gerne ändern, aber ich weiß nicht wie. Ich kann nur sagen, wie ich mich fühle, wie es für mich ist. Aber ich weiß auch nicht, warum es so ist. Ich verstehe es selber nicht.
* Ich kann nur sagen: ich kenne wahnsinnig viel Menschen. Ich bin sehr offen. Ich war in der Feuerwehr, im Fussballverein, im Studium, im Wohnheim, im Judoverein, hab mit so vielen Leuten schon Zeit verbracht. Und da hab ich mich nie auch nur annähernd so unwohl gefühlt, wie jetzt, wenn der Michael dabei ist…
* Z.B. e:fs: ich bin da der Student. Ich bin in der Hierarchie ganz unten. Ich hab viele schwierige Kollegen – so Informatiker, die einfach net leicht sind – und trotzdem bin ich da voll dabei und fühl mich wohl.
* h

# Vom Smartphone

Ziel: 100% standhaft bleiben, meinen Helden ausleben! Dafür sorgen, dass Sarah sich von Michael und Madeleine langfristig abwendet, der Kontakt abbricht. Das wäre der ultimative ko Punch - in your face! :- D

Grundsätzlich:

Ich muss davon ausgehen, dass Michael hinten rum sich ständig abfällig über mich äußert. So wie der August. Erschwerend kommt hinzu, dass es seine Familie ist, und nicht meine. Niemand in der Familie traut sich ihm die Stirn zu bieten. Ich bin der, der ihm Paroli bietet. Ich bin viel stärker wie der, und was der von mir denkt ist mir wurscht. Ich bin am längeren Hebel. Mach ich so wie der Matthias Sauer es machen würde, oder der Nico Bentenrieder damals am Welcome-Day: wenn er persönlich wird, oder beleidigend wird KNALLHART Paroli bieten. ZB wenn er wieder zu Sarah sagt, dass sie verkorkst ist. Hier harte Grenzen setzten. Von dem NICHTS gefallen lassen.

Man muss halt immer aufpassen und abwägen. Er provoziert auf einem schmalen Grad zwischen Spaß und Beleidigung. Am besten ist es, wenn ich ganz scharfe Konter habe. Wie beim Häckl Manu, oder beim Boos Arthur.

Innerlich volle Kanne gestärkt in Treffen gehen. Auf volle Kanne Zugehörigkeit auftanken.

Locker sein, fröhlich, extrem stark, mächtig, groß, demonstrativ fröhlich.

Ruhig am Anfang fröhlich, herzlich, interessiert sein. Auf allen vier Ebenen. Ganz friedlich. Einfach das allen ganz klar wird, wer hier der Übeltäter, der schwierige ist. Und weil ich mir treu bleibe. Dann nach 20 Minuten, wenn dann nichts zurück kommt, distanzieren. :-)

Um jeden Preis Konflikte vermeiden, nicht auf Provokationen eingehen. Stattdessen kurze, klare, Grenzen knallhart setzen und inhaltlich kaum darauf eingehen. Denn: der braucht zum "überleben"einen Konflikt, und den schenk ich ihm nicht.

Wirklich aufpassen, dass ich mich nicht auf seine Ebene begebe und selber nichts sage, was man irgendwie als unverschämt oder beleidigend ansehen könnte. Da ist Michi ganz empfindlich, dann mach ich ihm ein Geschenk, wo er dann gegen noch verwenden kann.

Wenn kurze klare harte Ansagen nicht reichen, dann Bombe platzen lassen und gehen.

Möglichst wenig Gedanken um die machen, ich bin denen eh scheiß egal. Darum sind sie das auch für mich! Deswegen das mit denen immer wieder gleich abhacken und meine wertvolle Energie mit sinnvollem verbringen.

Was Michael und Madeleine immer mit Sarah gemacht haben, und jetzt auch mit mir machen, lässt sich ganz einfach mit einem Begriff beschreiben: "Mobbing". Ausgrenzung, nur weil wir nicht so sind, wie er es gern hätte... und dafür hab ich 0 Verständnis! Denen ihre Art geht gar nicht!

Zeit mit denen Verbringen zu müssen ist etwas, was mein Leben in keiner Weise bereichert, sondern erschwert... Wir Schulden denen gar nichts. Die haben dir im Leben nichts positives gebracht - nur negatives... Die haben dir nie geholfen, wenn du Probleme hattest...

Vorgehen Weihachten 23:

ich hab überhaupt keine Lust auf irgendein hin und her mit ihm. Das ist es alles nicht Wert. Mein Ziel ist es mich persönlich zurück zu nehmen, und mich möglichst auf Dinge im Leben zu konzentrieren, die mich weiter bringen. Also möglichst wenig mit den Breisingers auseinandersetzten.

Darum: wenn Michael irgendwas provokantes sagt zum ersten mal: wenn es subtil ist nachfragen, was er damit meint. Dann ihm - kurz und knackig - sagen, dass ich heute überhaupt keine Lust hab auf seine nervigen Sprüche/Kommentare. Das er mich bitte jetzt für die nächsten paar Stunden damit einfach in Ruhe lassen soll.

wenn er nicht aufhört, oder weiter macht, ganz klar sagen: ich hab heute überhaupt keinen Nerv für deine Provokationen. Ich bin hier Gast in deiner Familie. Ich feier mit euch Weihnachten. Wenn jetzt nochmal irgendwas von dir kommt, was in irgendeiner Weise gegen mich gerichtet ist, dann könnts ohne mich weiter feiern.

Was er schon negatives gesagt hat:

- Das Sarah verkorkst ist => Hast du gerade gesagt, dass meine Frau verkorkst ist? - Pause - ihm dann ins gewissen reden. Wenn er nicht einsichtig wird, dann ihm sagen, dass das ein scheiß Verhalten von ihm ist, und dass er sich bei meiner Frau entschuldigen soll.

- Jesus Freaks => mit Höllen-Michi kontern.

Vllt fällt mir Mal noch was ein, wenn wieder provokant kommt, dass wir ja nix machen würden. Irgend ein lustiger locker Konter mit Schackes ;)

wenn er so subtil provoziert, dann nachfragen, was er damit meint. Ihn zur Rede stellen.

wenn er was zum Glauben lächerlich sagt: ja, jeder Mensch hat so seins, was ihm im Leben hilft. Was Kraft gibt. ich hab Jesus und Gott. du hast deinen Alkohol. - Pause - Weist, da is halt jeder Mensch anders.

Nachlegen: Du gibst ja gern viel Geld aus. Da hat Jesus einen entscheidenden Vorteil. Den gibts umsonst.

Wenn er was zu unserer Hochzeit Aufwand sagt: für uns ist die Ehe halt sehr wichtig. Darum groß gefeiert. Evt. Nachlegen: bei uns sogar Onkel und Tanten eingeladen.

Michael B: ganz harte Schale, aber hat ein gaaaanz weiches, zartes Kernchen.

Wenn er mal damit kommen sollte, das t wir nichts denen machen wollen würden: Denkst du, dass du der einzige bist in unserem Leben, der was mit uns unternehmen will? Ich hab einfach a große Familie. Sarah Arztjob, Msterstudium+Nebenjob,... Uvm werde jetzt nicht anfangen mich zu rechtfertigen, warum ich nicht jeden Monat was mit ihm unternehmen kann. Ich hab für viele Leute zu wenig Zeit, du bist nicht der einzige ABER: alle anderen (Eltern, Verwandtschaft, Schwestern, Freunde...) die kommen alle damit klar. Du bist der einzige, der damit ein Problem hat. Ich hab Fischfangen Ausflug initiiert. Sarah war bei euch daheim. Du hast mir Mal versprochen, dass du mal mit in Gottesdienst kommst. Als ich dich die letzten Male gefragt hab, ist es bei dir nicht gegangen, du hast aber nie erklären können warum. Ich wenn ich was vereinbare, ich halte mich an mein Wort.

Oder vgl zu meiner Familie: der Freund von meiner Schwester der Viola, der Thomas, der kommt vllt einmal im Jahr für einen halben Tag auf Familientreffs von uns. Des hat noch nie jemand negativ angemerkt, sondern lässt dem Thomas des machen, es er will, dem werden alle Freiheiten gerissen. Stattdessen ist es so: wir überlegen, warum er sich unwohl fühlt. Wenn er mal da ist, dann interessieren sich die Leute für ihn. (Besonders betonen) Die Fragen ihn sogar, wies ihm geht, oder wies bei ihm so läuft. Die interessierten sich für den. Die versuchen ihn das Gefühl zu geben, dass er willkommen ist und das er so gemocht wird, wie er ist. Des kann man sich gar nicht vorstellen, oder \*grins. UND: der kommt immer öfter.

Wenn er mal wegen Frechheit von mir meckern sollte: Wer gerne und oft austeilt, der muss auch mal einstecken können.

Nachlegen: ich hab ihn mal "Broken" genannt. Das steht in Bayern für einen starken, kräftigen Kerl. Sogar das war ihm schon zu viel/ da war er ein gekränkt.

Falls er mal wirklich wegen einer Bemerkung von mir beleidigt sein sollte: okay, Entschuldigung, ich hab nicht gedacht, dass du da so sensibel bist. War nicht ernst gemeint, sondern nur scherzhaft. Mach ich nicht mehr ABER: dann brauchst du in Zukunft auch keine provokanten Scherze mehr machen. - warten - also wenn man nicht einstecken kann, dann braucht man auch nicht austeilen!

ihn bei Gelegenheit mal Chef nennen. Dann sagen, dass er ja jetzt Chef ist. Und dass das zu ihm passt.

Generell bei Breisinger - Treffen mit ihm zurück halten, distanziert sein. Die Zeit versuchen möglichst für mich zu genießen.

Zur Not, wenn er mal wirklich unter die Gürtellinie geht, beleidigend wird. Dann unangenehm werden (knallhart, verärgert). Ihm unangenehme Fragen stellen , wie: "warum sagst du sowas". "Findest du es angebracht, wenn man so unter Erwachsenen redet?". Ihm klar vor allen sagen, dass das nicht geht, dass das unverschämt ist. Dann erst Mal abwarten, wie er reagiert. Was ist denn eigentlich so schwer daran, ein paar Stunden mal NICHT zu provozieren? - wieder warten - Wir müssen keine besten Freunde werden. Aber ein bisschen einen respektvollen Umgang erwarte ich schon. wenn ihm wichtig ist, dass wir hier in der Familie ein gutes miteinander haben, dann kann er nicht mit sowas anfangen. Wenigstens seiner Familie zuliebe, wo hier jeder ein nettes miteinander will, dasst dich zumindest denen zu liebe Mal ein paar Stunden zam reist und versuchst respektvoll zu bleiben. Anders formuliert: jeder einzelne der hier sitzt will einfach nur ein angenehmes Familientreffen. Was ist denn so schwer dran einfach Mal ein paar Stunden ein kleines bisschen nett zu sein/mit Provokationen zurück zu halten... Dann nochmal seine Reaktion abwarten. Wenn er sich dann wirklich nicht beruhigt, oder nicht wieder nett wird, sondern es so schlecht bleibt oder schlimmer wird, dann sagen, was mir nicht passt (respektlos, unverschämt, unmöglich etc.), dass ich erwarte, dass er einsieht, dass so ein Verhalten nicht geht, und dass er sich bei mir entschuldigt. Dann die Bombe platzen lassen und fahren oder hoch gehen. Eskalation ist dann Kontaktabbruch.

Wichtig ist: dass wirklich vor allen ganz deutlich ist, dass er sich daneben benommen hat. Dann kann ich das so auch offen auch zu Webers etc. kommunizieren.

Schwachstellen:

- Draht zu Familie, zu Sarah => Idee, der muss spüren, dass er Sarah Kontakt komplett verlieren könnte...

- Draht zu Maria

- Bestätigungsdrang

- Ängste

- die Familienfeinern mit meinem Familienteil

wo ich schön auf ihn Pfeile schießen könnte:

- Angst, als er Influenza hatte

- Alkohol