



Es ist doch „nur“ Geld, oder?  
Worum es bei **Erbstreitigkeiten**  
oft wirklich geht – und wie man  
mit schwierigen Testamenten  
oder gierigen Verwandten weise  
und achtsam umgehen kann

„Mama hätte  
es so gewollt“

**A**ch, all die Glücklichen, die erben! Sie können in Zeiten des Immobilienbooms Wohnungen finanzieren. Oder sich befreit von Geldsorgen einen Lebenstraum erfüllen: um die Welt reisen, der Tochter das ersehnte Pony schenken oder endlich mal was auf die Seite legen. Ohne Frage: Für viele ist eine Erbschaft ein gütiges Geschenk des Himmels. Schätzungsweise 3,1 Billionen Euro werden in dem Zeitraum von 2015 bis 2024 bei uns vererbt werden. Und jeder 50. Deutsche vererbt seinen Lieben dabei mehr als eine Million Euro.

Doch es gibt auch Menschen, für die entwickelt sich der unverhoffte Geldsegen zum Albtraum: Für sie wird der Erbfall zum kritischen Lebensereignis. Mit der Hinterlassenschaft kommen oft Wahrheiten ans Licht, über die ein Leben lang geschwiegen wurde. Was immer unter dem Deckel gehalten wurde, bricht auf einmal auf. Die Folge: Schier unauflösbare Erbkonflikte zermürben die Psyche, kosten Geld und Nerven. Im Testament des Verstorbenen zeigt sich vielleicht einmal mehr die dysfunktionale Familienstruktur, unter der die Betroffenen schon ein Leben lang litten. Sie werden mit dem Pflichtteil abgespeist, von ihren Verwandten hintergangen oder gar nicht erst im Vermächtnis erwähnt. Das schmerzt. Zumal wir Menschen dazu neigen, Erlebtes in Identität zu

übersetzen – gerade wenn die Erfahrungen schwierig oder bitter sind. Das Gefühl „Ich werde benachteiligt“ wird in „Ich bin weniger wert“ umgemünzt. Und „Etwas Schlimmes ist passiert“ wird zu „Ich bin schlecht“. Das ganze Selbst wird erschüttert. Eine Hinterlassenschaft – insbesondere die der eigenen Eltern – kann eine schwierige Erfahrung sein. Der Bruder erbt die ein Leben lang in Ehren gehaltene goldene Uhr – warum gerade er und nicht ich? Oder die Schwester wurde, ohne dass man davon ahnte, schon seit Jahrzehnten mit Schenkungen bedacht. Das Erbe wird dadurch nachhaltig ausgehöhlt.

Wenn sich solche Dinge mit dem Tod eines geliebten Menschen offenbaren, ist das Vertrauen massiv erschüttert, der Glaube an die Gerechtigkeit zerstört. Neid und Eifersucht wallen mit nie geahnter Wucht auf. Ja, man kann in solchen Fällen seinen Pflichtteil verlangen oder ungerechte Schenkungen mit einem Rechtsanwalt anfechten. Oft endet dies in jahrelangen Prozessen. Und das Gefühl, von den eigenen Eltern genauso geliebt und von den Geschwistern genauso geschätzt zu werden, kommt dennoch nicht zurück. Stattdessen deuten wir die Entscheidungen dieser Menschen oft als vermeintliche Wahrheit darüber, wer und wie wir sind: weniger wert. Es ist für uns ein Ausdruck mangelnder Anerkennung und Liebe.

Deswegen ist es gut für die eigene Seelenruhe, sich nicht nur um die juristischen Aspekte, um die Immobilie oder das Geld zu kümmern, sondern auch zu versuchen zu verstehen, was da geschieht, was in einem vorgeht. Ein Prozess, der leider manchmal mit heftigen inneren Unruhen verbunden ist. Aber er hilft, Abstand zu gewinnen, sich fair auseinanderzusetzen und am Ende Frieden mit der Lösung, die gefunden werden konnte, zu machen. Die Münchner Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki verrät im Folgenden, wie das bestmöglich gelingen kann.

## **„Oft deuten wir den letzten Willen des Verstorbenen als Ausdruck mangelnder Anerkennung und Liebe“**

*Dr. Bärbel Wardetzki –*

# „In einem Erbstreit werden oft unverarbeitete Gefühle ausgelebt“

**Frau Wardetzki, gibt es Konstellationen, in denen sich die Erben und Erbinnen besonders leicht in die Haare geraten?**

Ein Erbe lässt oft alte Konflikte wieder aufbrechen. Mancher Unmut und Ärger konnte vielleicht für Jahrzehnte unter der Decke gehalten werden. Doch nun, wo sich durch den Tod der Eltern die Familiendynamik verändert, kommt all das mit voller Wucht wieder hervor. Geschwister, die sich ein Leben lang uneins waren, sich neidvoll umkreist haben, werden es daher wahrscheinlich nicht so leicht haben, sich gut auseinanderzusetzen. Mitunter sorgen die Eltern auch mit der Festlegung ihres letzten Willens noch mal richtig für Zoff, etwa weil sie ihre Güter so offensichtlich ungerecht unter ihren Kindern verteilen.

**Warum tun Menschen so etwas?**

In einem schwierigen und ungerechten Testament spiegeln sich oft unerledigte Probleme wider, die die Erblasser hatten.

Sei es mit sich selbst, mit der eigenen Biografie oder Herkunftsfamilie. Oder eben mit ihren Kindern. Manche Eltern wollen mit ihrem Testament noch einmal „erziehen“: Das Kind, das es gewagt hat, ein anderes Leben zu leben, als die Eltern es sich gewünscht haben, soll auf diese Weise diszipliniert werden. Oder es gab eben doch das eine Lieblingskind, das nun ein letztes Mal bevorzugt werden soll. Eine wenig reife Haltung, aber das kommt gar nicht so selten vor. Wenn es schlecht läuft, werden auf diese Weise Konflikte und ungünstige Denk- und Verhaltensmuster unreflektiert von der einen Generation zur nächsten weitergegeben.

**Wie gehe ich damit um, wenn ich merke, dass die Eltern solch ein schwieriges Erbe hinterlassen haben?**

Der erste Schritt ist, das zu erkennen – und Distanz dazu zu finden. Dazu gehört auch, die schwierigen Gefühle, die damit verbunden sind, wahrzunehmen und zuzulassen. In so einer Situation Enttäuschung, Wut, Trauer oder auch Neid und Eifersucht zu empfinden ist normal. Es tut gut, mit einem vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Auch therapeutische Hilfe kann hier sehr entlastend sein.

Das Ziel sollte sein, die Entscheidung der Eltern vor allem als ihre zu betrachten – und sich nicht damit zu identifizieren.

Ein ungerechtes oder unregelmäßiges Erbe sagt vor allem etwas über sie aus, aber eben nichts über den eigenen Wert.

**In manchen Familien kommt es zu erbitterten Auseinandersetzungen ...**

Am schwierigsten ist es, wenn Familien nicht mehr lösungsorientiert miteinander sprechen können. Das finde ich dramatisch: wenn da nur noch Streit, Kampf und Missgunst sind. Wenn nach dem Tod des eigenen Vaters oder der Mutter die kaputten Familienstrukturen einmal mehr sichtbar werden und sich die ganze gestörte Dynamik im Erbfall voll entfaltet.

## Gesetzlich geregelt HÄTTE SIE ES GEWUSST ...?

*Ein Beispiel: „Ich brauche kein Testament. Wenn ich sterbe, bekommt meine Frau alles“, sagt ein verheirateter, kinderloser Mann. Ist es aber tatsächlich so einfach? Nein. Der Mann hat einen Bruder, der bereits verstorben ist. Mit dessen Sohn, der im Ausland lebt, hat das Ehepaar keinen Kontakt. Gibt es jedoch weder ein Testament noch einen Erbvertrag, gilt die gesetzliche Erbfolge. In diesem Fall würde die Witwe drei Viertel des Erbes erhalten, der völlig unbekanntes Neffe im Ausland jedoch auch ein Viertel. Das Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, sich zu informieren. Sehr aufschlussreich: „Erben und Vererben“, eine Broschüre des Bundesjustizministeriums – kostenlos zum Herunterladen.*

Da wird dann mit unfairen Bandagen gekämpft, mit Schuldzuweisung und emotionaler Erpressung nach dem Motto: „Mama hätte es so gewollt ...“

#### **Erben heißt meist teilen.**

Und genau das geht in solchen Familien nicht. Die einzelnen Mitglieder können sich nicht zusammen an einen Tisch setzen und überlegen: „Okay, wenn du das nimmst, dann nehme ich das.“ Sich einigen, wer kriegt die Brosche, wer die Uhr. Stattdessen kommt die ganze Neid-Geschichte zwischen den Beteiligten zum Tragen. Da sind so tiefe Wunden, so viele Verletzungen, so viel Missgunst – diese unverarbeiteten Gefühle werden im Erbstreit ausgelebt. Etwa: „Ich muss ganz viel kriegen, weil ich als Kind immer zu kurz gekommen bin.“ Das ist eine destruktive Dynamik, die sich in manchen Familien entwickelt. Die bekommen sie dann nicht mehr eingefangen. Und letztlich zerbrechen viele Familien dann sogar daran.

**Was sind das für Familien, in denen Konflikte bis aufs Blut austragen werden?**

Wenn ich sie in meiner Praxis sehe, dann spüre ich da nicht viel Emotionalität und keine Wärme. Narzissmus ist sehr ausgeprägt. Vor allem er ist es, der Erbkonflikte massiv verschärft. Dann agieren dort egozentrische Personen mit einer hohen Anspruchshaltung und wenig Empathie. Sie gehen mit der tief verinnerlichten Überzeugung an die Sache heran: „Ich muss das meiste kriegen! Ich habe das verdient! Mir steht das zu!“ Diese Ich-Zentriertheit ist nicht auf Kooperation und Miteinander ausgelegt. Im Gegenteil: Teilen wird mit Versagen gleichgesetzt.

**Mal angenommen, ich bin Teil einer Erbgemeinschaft, zu der auch narzisstische, wenig empathische Menschen gehören. Wie gehe ich am besten vor?**

Die innere Haltung ist ein ganz entscheidender Punkt. Denn ich werde den anderen nicht dazu bringen, dass er auf einmal ein großzügiger, dialogfähiger Mensch wird. Ich muss also davon ausgehen, dass die Kommunikation mit diesem Verwandten schwierig bleibt. ➤➤



#### **UNSERE EXPERTIN**

##### **Dr. Bärbel Wardetzki**

ist Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Coachin und Autorin mit eigener Praxis in München. Sie beschäftigt sich seit rund 30 Jahren mit dem Thema Narzissmus, hält Vorträge und hat mehrere psychologische Sachbücher dazu veröffentlicht, Infos: [baerbel-wardetzki.de](http://baerbel-wardetzki.de)

Aber es kommt natürlich ganz darauf an, wie ausgeprägt das dysfunktionale Verhalten ist. Auch mit narzisstisch strukturierten Menschen kann ich innerhalb gewisser Grenzen eine Beziehung führen.

#### **Also was kann ich konkret tun?**

Gut ist, einen Punkt zu finden, an dem ich das Selbstwertgefühl meines Gegenübers stärken kann, anstatt es zu schwächen. Vielleicht gibt es ja etwas, über das ich mich anerkennend äußern kann? Man sollte Kampf und Konfrontation meiden.

#### **Ich soll also einfach klein begeben?**

Nein, darum geht es nicht, sondern mehr darum, in der Auseinandersetzung selbstbewusst und klug zu bleiben, um den Überblick zu behalten. Erst einmal sollte ich versuchen, mich in die Situation des anderen zu versetzen. Wie sieht die Welt aus dessen Blickwinkel aus? Was bedeutet der Erbkonflikt für ihn? Vielleicht spüre ich, dass hinter dem arroganten Auftreten und anspruchsvollen Verhalten ganz viel Unsicherheit und Angst stecken. Und mit solch einer Empathie im Gepäck kann es vielleicht doch eine konstruktive Annäherung in kleinen Schritten geben, die in eine Einigung mündet. Doch vielleicht spüre ich auch: Da ist viel Destruktivität. Wenn ich das wahrnehme, ist es besser zu überlegen: Was muss ich tun, um mich davor zu schützen? In solchen Fällen kann es tatsächlich klüger sein, zu dem anderen zu sagen: „Okay, nimm du!“ Denn sich an solchen Menschen abzarbeiten, das geht an die Substanz. Dann der sprichwörtlich Klügere zu sein und nachzugeben ist vermutlich die weisere Entscheidung.

**Manchmal ist es ja auch der Erblasser oder die Erblasserin selbst, der oder die mit einem ungerechten Testament dafür sorgt, dass sich alle in die Haare bekommen.**



Fotos: Catherine MacBride/Stocksy United (3), mauritius images, Malik Kern

Ja. Manchen Menschen geht es tatsächlich bis zum allerletzten Atemzug vor allem um Kontrolle und Manipulation. Manche Patriarchen vermachen Teile ihres Vermögens schon vor ihrem Tod – aber unter ganz strengen Auflagen. Bis ins letzte Detail ist vorgeschrieben, was mit dem Geld zu passieren hat und wie es auch über den Tod hinaus zu verwenden ist. Neid ist auch ein ganz starkes Motiv. Der Gedanke, die Erben könnten es sich mit dem Geld einfach gut gehen lassen, etwas Schönes damit machen, ist für manche Menschen unerträglich. Nach dem Motto: „Ich habe geackert wie blöd – und ihr profitiert davon und ruht euch bequem auf meinen Lorbeeren aus?“

**Auf der anderen Seite gibt es auch Menschen, die ihr Erbe ganz bewusst bis zuletzt ungeordnet lassen ...**

Das ist natürlich auch ein ganz gemeiner Schachzug, letztlich aber auch wieder eine Form der Kontrolle. Der Erblasser lässt die Erben absichtlich im Ungewissen. So kann er sie alle kleinhalten. Die anderen sind verunsichert, können sich nicht orientieren, wissen nicht, was auf sie zukommt. Das eigene Erbe nicht zu regeln ist allerdings eine Verhaltensweise,



#### **UNSER BUCH-TIPP:**

Hilfe bei Trauer, Erbstreit oder ungerechten Testamenten bietet der psychologische Ratgeber „Achtsam (Ver-)Erben“ von Silke Gronwald und Almut Siegert (Edition Ten Talks, 14 Euro)

die auch bei vielen Menschen ohne große narzisstische Anteile anzutreffen ist. Denn es ist eben auch eine Möglichkeit, die eigene Angst vor dem kommenden Tod auf das Gegenüber zu schieben: Meine eigene innere Unruhe versuche ich zu betäuben, indem ich sie auf andere übertrage. Wer sich mit Erben und Vererben beschäftigt, kommt ja nicht umhin, über die eigene Sterblichkeit, über den Tod nachzudenken. Das klingt nicht gleich verlockend – aber die Dinge für sich und für die Menschen, die man liebt und schätzt, zu ordnen und der Endlichkeit des Lebens damit akzeptierend zu begegnen kann auch eine sehr befreiende und eher wohltuende Wirkung haben.

---

INTERVIEW **SILKE GRONWALD & ALMUT SIEGERT**

*Klarheit, um Streit zu vermeiden*

## **SEIN TESTAMENT VERFASSEN**

*Wer Frieden weitergeben möchte, hinterlässt seinen Hinterbliebenen ein eindeutiges Testament. Das Schöne daran: Sie sind bei der Gestaltung völlig frei. Sie können beliebig viele Menschen oder Einrichtungen benennen, denen Sie etwas vererben möchten. Ihr Testament überlagert die gesetzliche Erbfolge. Es erben nur die Personen, die im Testament berücksichtigt sind. Einzige Ausnahme: die Pflichtteilsberechtigten, also eigene Kinder und Eltern. Man unterscheidet zwischen privatem und notariell beurkundetem Testament. Ein privates Testament muss komplett mit der Hand geschrieben, mit vollem Namen, Zeit, Unterschrift und Ort versehen sein. Tipp: Für eine Gebühr von 93 Euro können Sie Ihr handschriftliches Testament beim zuständigen Amtsgericht hinterlegen, das dann später auch die Erben benachrichtigt.*

---