

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Gewaltloser Widerstand bei schwierigen Jugendlichen
Beenden einer Psychotherapie
Das kann man doch nicht machen!

Familie: Interessante News und Infos

Wenn die Eltern sich trennen...
Identität in der Paarbeziehung

Aus Forschung und Wissenschaft:

„Ich fühle mich zum Sterben einsam!“

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternnotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Gewaltloser Widerstand bei schwierigen Jugendlichen

Die Eltern des 15-jährigen Jan sind verzweifelt. Regelmäßig kommt er abends nicht zur vereinbarten Zeit nach Hause. Die Eltern wissen nicht, wo und mit wem er die Zeit verbringt und auf ihre Versuche, etwas von ihm zu erfahren, reagiert er mit gewalttätigem Verhalten. Alle Lösungsversuche der Eltern haben bisher nicht gefruchtet, seien es Nachgeben, Appelle an die Vernunft oder Drohungen und Strafen. Immer häufiger eskalieren die Situationen. Die Eltern sind in einer tiefgreifenden Hilflosigkeit gefangen und ihre elterliche Präsenz, also das Bewusstsein, als Eltern im Zentrum der Familie zu stehen und als Mutter oder Vater zu handeln, ist dabei verloren gegangen. Wie kann diese aber wieder hergestellt werden?

Die Form des gewaltlosen Widerstands, die auf der Philosophie Gandhis basiert und bei der auf jegliche Form der körperlichen oder verbalen Gewalt verzichtet wird, bietet eine Möglichkeit für Eltern, ihre Präsenz wiederzuerlangen. Präzise Eltern vermitteln folgende Botschaften: „Wir sind da und wir bleiben da! Wir kämpfen um dich und um unsere Beziehung zu dir, nicht gegen dich!“ Das Schlüsselwort ist hier Beziehung, also Nähe und Zugewandtheit, und nicht ein pädagogisches Prinzip.

Eine Reihe von Interventionen soll helfen, den Grundsatz des gewaltlosen Widerstands in die Praxis umzusetzen. Im Falle von Jan müssten die Eltern lernen, sich nicht in eskalierende Verbalisierungen hineinziehen zu lassen und erst zu handeln, wenn die emotionale Erregung abgeklungen ist. „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist“. Sie könnten eine schriftliche Ankündigung verfassen, in der sie Jan's destruktive Verhaltensweisen klar benennen und bekannt machen, welche Form der Präsenz sie selbst zukünftig anwenden werden. Diese kann in der Aktivierung von Unterstützern bestehen, d.h. die Eltern informieren ihre Verwandten oder Freunde über sein Verhalten und durchbrechen somit das Prinzip der Geheimhaltung. Bei nächtlichem Wegbleiben starten sie eine Telefonrunde und rufen Jan's Freunde und/ oder deren Eltern an und zeigen somit elterliche Entschlossenheit. Auch die Initiierung eines „Sit-ins“, also eines ruhigen Sitzstreiks im Zimmer des Jungen, um gemeinsam eine Lösung zu finden, in der sich Jan weder gedemütigt noch besiegt fühlt, ist eine Möglichkeit. Versöhnungsgesten, die nicht von Bedingungen abhängen, und die die Liebe der Eltern zum Ausdruck bringen, begleiten die Aktionen.

Bei der Form des gewaltlosen Widerstands geht es um eine Haltung, die sehr viel Kraft, Engagement und Ausdauer seitens beider Eltern erfordert. Zudem braucht es ausgiebig Zeit und eine gute therapeutische Begleitung, doch sie bietet jedenfalls eine Chance für Veränderung.

bs

Omer, H., Von Schlippe, A. (2013, 2004). *Autorität durch Beziehung: Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Beenden einer Psychotherapie

Es ist eine triviale Tatsache, dass jede Therapie, die beginnt, auch enden soll – mehr noch: Sie ist von vorneherein auf ihre baldige Beendigung hin ausgerichtet. Aber wann ist der richtige Moment für eine Beendigung gekommen? Wann ist es genug?

Eine gute Schulung des Therapeuten im jeweiligen Kontext seiner Therapieausrichtung zusammen mit seiner therapeutischen Erfahrung sollten eine „Trennungskompetenz“

heranreifen lassen, ihm also ein Handlungs- und Bewußtseinsrepertoire zur Verfügung stellen, das einen reflektierten Umgang mit Trennen und Loslassen ermöglicht. In diesem Wissen sollte enthalten sein, dass zurückliegende leidvolle Trennungserfahrungen – sei es in Zusammenhang mit früher Trennung von der Mutter, Entwöhnung, Loslösung von den Eltern oder andere Trennungsgeschehnisse – in seelischer Verletzbarkeit nachwirken. So erklärt sich, dass es in den späteren Beziehungen unserer Klienten oft zu Übertragungen und einer Tendenz zur Wiederholung des schmerzlich Erlebten kommen kann. Das ist auch der Hintergrund, vor dem verständlich wird, dass neben den neuen Erfahrungen, die Klienten mit ihren Therapeuten machen können, auch die alten Ängste vor dem Ende der Beziehung belebt werden. Deshalb trachten Klienten im Therapieschehen vielleicht, das Ende zu vermeiden: sei es durch das Entwickeln neuer Symptome, durch Rückfall in alte Symptomatik oder durch prophylaktisches frühzeitiges Verlassen des Therapeuten, um zu vermeiden selbst verlassen zu werden. Wie aber lässt sich erkennen, dass die Zeit gekommen ist, die therapeutische Arbeit in gutem beiderseitigem Einklang abzuschließen?

Das Verschwindens von Symptomen wirkt entlastend und kann das Zeichen zum Beenden von Therapie sein, allerdings nicht zwingend: manchmal können und sollen damit erst andere Themen in den Vordergrund rücken.

Einen anderen Aspekt von Trennungskompetenz stellt die richtige Einschätzung von eher unscheinbaren Phänomenen dar, die einen Beendigungswunsch des Klienten andeuten. Vergessen von Terminen oder Verspätungen können einen Beendigungswunsch anzeigen, der noch nicht offen geäußert werden kann, manchmal wird es schwieriger, ein wirklich relevantes Thema für das Therapiesgespräch festzulegen. Vielleicht äußern Klienten zögernd den Wunsch nach Reduzierung der Stundenfrequenz, bleiben an Alltagsvorfällen außerhalb ihres persönlichen Erlebens hängen oder beim Wetter.

Es sind oft deutliche, aber auch bisweilen unauffällige Veränderungen, die den Abschied einleiten und die stimmige Beendigung einer manchmal lang andauernden und intensiven Unterstützungszeit.

sh

Das kann man doch nicht machen!

Soziale Phobien – oder: Die Angst, negativ bewertet zu werden

In einem Café zu sitzen und den Laptop aufzuklappen?... Geht gar nicht, meint die 16-jährige, die vor mir sitzt, in der Therapiestunde. Was sollen die anderen von ihr denken? Na, was könnten sie denken, frage ich nach. Was denke sie denn, wenn sie eine andere Jugendliche vor einem Laptop in der Bar sitzen sähe? Sie würde daran gar nichts finden, aber das zähle nicht, denn die Besucher der Bar seien ja alles Leute mittleren Alters, vom Land, die könnten so etwas überhaupt nicht verstehen!...

Soziale Ängste sind in der Bevölkerung stark verbreitet. Nach Stangier, Heidenreich und Peitz (2009, S.13) gaben in einer Umfrage an einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe 31% der Befragten an, regelmäßig Ängste in sozialen Situationen zu verspüren; bei 12% der Befragten würde dies den Kriterien einer Sozialen Phobie entsprechen. Zentrales Merkmal ist dabei die Überzeugung, dass das eigene Verhalten von anderen Menschen als peinlich bewertet wird. Das hat einschneidende Konsequenzen für Beruf und Partnerbeziehung: ein niedrigerer Bildungsstand führt zu niedrigerem Einkommen, eine Partnerschaft kommt signifikant seltener zustande, und so bleiben die betroffenen Personen häufiger im Haushalt der Eltern. Unbehandelt verläuft eine soziale Phobie in der Regel chronisch, und erstreckt sich mit Auf- und Abs über mehrere Jahrzehnte.

Was kann man also machen? In der kognitiven Verhaltenstherapie schaut man sich die zumeist unrealistischen Annahmen für soziale Situationen an. „Ich verhalte mich in unakzeptabler Weise. Deshalb lehnen mich andere ab!“ Für die Jugendliche vom Eingangsbeispiel bedeutet das, sich Gedanken über das „richtige“ Verhalten in einem Café zu machen. Die Grenzen für ihr eigenes Verhalten weiter zu ziehen. Und dann die neue Freiheit auszuprobieren. Denn vielleicht reagieren die Leute gar nicht so ablehnend, sondern eher gleichgültig, vielleicht sogar überrascht und interessiert.

OS

Stangier, U., Heidenreich, T., Peitz, M. (2009). *Soziale Phobien. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual*. Beltz-Verlag.

Familie: Interessante News und Infos

Gruppenangebot in der fabe für sich trennende Eltern

...wenn die Eltern sich trennen...

bricht das Dreieck „Vater, Mutter, Kind“ auseinander. Das Kind verliert den elterlichen Raum. Ab jetzt gibt es nur mehr den Ort mit der Mutter oder den Ort mit dem Vater.

Petra nimmt teil an der Gruppe und als betroffene Mutter erzählt sie, wie ihr kleiner Sohn mit seinen sechs Jahren gedrückt wirkt, wenn er zu seinem Vater gehen soll. Genauso bedrückt kommt er von seinem Vater wieder zu ihr zurück. Er zögert, wenn er geht und kommt genauso zögerlich, irritiert, traurig zurück.

Sie als Mutter wisse zwar, dass es gut sei, wenn er zu seinem Vater gehe. Aber nur, wenn ihr Sohn es so wolle.

Dass sie als Mama das Beste für ihr Kind will, wird in der Gruppe nicht in Frage gestellt.

Ist es aber vielleicht möglich, Verhaltensweisen beim Kind unterschiedlich zu lesen? Wird sie ihrem kleinen Sohn gerecht, wenn sie seine Haltung als Ablehnung gegenüber dem Vater liest und daraus ihre Folgerungen schließt?

Der Blick des Kindes steht im Fokus und durch die Auseinandersetzung helfen die Gruppenleiterinnen und die anderen Gruppenmitglieder dem Einzelnen in dessen Situation einen Perspektivenwechsel einzunehmen und so gelingt es Petra zunehmend zu verstehen, dass ihr kleiner Sohn nicht am Besuch bei seinem Vater leidet.

Seinen Vater kennt er sein Leben lang und er kann in der Beziehung mit seinem Vater einige Momente sehr und andere Momente vielleicht weniger genießen - so wie es immer war.

Er kann sich aber nicht sicher sein, ob er nicht zum Verräter wird, wenn er seine Freude zeigt, sei es für die Mutter wie für den Vater.

In dieser Stimmung etwas Unrechtes zu tun, bleibt er gefangen ohne dieses Gefühl wirklich benennen zu können.

Albert, als betroffener Vater, traut sich einen kritischen Blick auf sich selber zu werfen und in diesem Zusammenhang sieht er das Verhalten seines 15-jährigen Sohnes, der den Kontakt zu ihm verweigert, zum ersten Mal anders. Er traut sich den Brennpunkt anders zu setzen. Bis jetzt hatte er immer dieselbe Erklärung gehabt: seine Ex-Partnerin, die Mutter seines Kindes, sei schuld.

Wenn der andere schuld ist, muss man nicht bei sich selbst innehalten. Gleichzeitig vergibt man sich aber auch die Chance, das Gefühl zu entwickeln aktiv mitgestalten zu können und zu dürfen.

Beim genaueren Hinhören und Nachfragen erinnert sich Albert, wie er als Vater seinen Sohn mit einer wichtigen Frage abgewiesen hat. Mit dieser Abweisung hat er ihn ausgeschlossen und allein gelassen. Er hat ihn sehr enttäuscht. Sein Sohn hat einen triftigen Grund, sehr wütend auf ihn zu sein.

Sehr berührt waren die GruppenteilnehmerInnen von Albert, wie er dieses Wagnis eingeht, den eigenen Anteil zu sehen und sich in seiner Begrenztheit zu zeigen. Menschen in derartigen Krisensituationen sind nicht immer fähig, angemessen auf die Not der eigenen Kinder eingehen zu können.

Albert beginnt die Verantwortung zu übernehmen.

mp

Gruppenangebot für sich trennende Eltern, in Bruneck, Bozen und Meran. Zielgruppe sind sich trennende Eltern, jeweils Vater oder Mutter. Es sind fünf Treffen, vierzehntägig, abends.

Identität in der Partnerschaft

Dass sich die Gesellschaft verändert hat und weniger klare Orientierungsmöglichkeiten vorgibt, zeigt sich besonders stark in der Identitätsentwicklung des Einzelnen. Unter Identität versteht man die typischen Wesenseigenheiten, die eine Person zu einem einmaligen, unverwechselbaren Individuum machen. Gab es in den 50er und 60er Jahren noch eindeutige Rollenvorschriften, die vorgaben, wie man als Individuum seinen Platz in der Gesellschaft finden konnte, fallen diese heute lockerer aus, was einerseits zu mehr Möglichkeiten und Entwicklungschancen, andererseits zu Überforderung und Verwirrung führen kann.

Die Orientierung, die früher die Gesellschaft geboten hat, suchen wir jetzt vermehrt in der Partnerschaft. Ehe und Partnerschaft haben nicht mehr eine bloße Versorgungsfunktion. Von einer glücklichen Beziehung erwarten wir uns Liebe, Intimität und Lebendigkeit, gleichzeitig spielt die Partnerschaft auch bei der Identitätskonstruktion eine wichtigere Rolle als bisher. Die Partner haben dabei die Aufgabe, den jeweils anderen in seinem Wesen zu erkennen, wertzuschätzen und dadurch in seinem Selbstbild zu bestärken. Da es auch keine klare Rollenverteilung mehr gibt (Mann ist Versorger, Frau kümmert sich um Familie und Haushalt) muss das Paar die Zuständigkeit und Verantwortung in vielen Bereichen aushandeln und eine individuell zugeschnittene Beziehungsform finden, welche in jeder Lebensphase neu erfunden werden muss. Dies bedeutet, dass auch die Rolle und die Identität des Einzelnen in der Beziehung sich in einem stetigen Veränderungsprozess befindet. Durch Kommunikation und Austausch bekommen wir wertvolle Rückmeldungen über unsere eigene Person, die das Bild, das wir von uns selbst haben, bestätigen aber auch in Frage stellen können. Manchmal können wir diese neuen Aspekte im persönlichen Identitätskonstrukt positiv integrieren und daran wachsen, aber es können auch Schwierigkeiten entstehen, z.B. dann, wenn der Partner vermeintliche Anteile in uns findet, die unserem Selbstbild stark widersprechen oder Anteile, die wir an uns (noch) nicht erkennen wollen oder können. Diese Diskrepanz kann Wut, Enttäuschung, Kränkung und das Gefühl, „der Andere kennt mich doch gar nicht/ versteht mich nicht“ auslösen.

Die Ansprüche an die Partnerschaft sind somit in vielerlei Hinsicht gestiegen und dadurch auch die Konflikanfälligkeit. Wie schafft es das Paar, trotz all dieser Anforderungen eine glückliche Beziehung zu führen?

Partnerschaft als kontinuierlicher Prozess verlangt von beiden Beteiligten aktive und gegenseitige emotionale und kommunikative Arbeit und eine gewisse Neugier für die Bedürfnisse, Wünsche und Wahrnehmungen des Anderen. Natürlich muss das Paar dafür viel Zeit und Energie investieren. Aber wenn man die Lebenszufriedenheit glücklicher Paare betrachtet wird ersichtlich, dass sich die Investition lohnt.

la

A. Brandl-Nebehay, J. Hirsch (2010), *Paartherapie und Identität, Denksätze für die Praxis*. Carl-Auer

Aus Forschung und Wissenschaft

„Ich fühle mich zum Sterben einsam!“

Heute beschreiben 35% der über 45-jährigen Amerikaner chronische Einsamkeitsgefühle und die Anzahl jener, die angeben sie hätten niemanden dem sie sich anvertrauen können hat sich seit 1985 verdreifacht. Die Hälfte der Amerikaner ist nicht verheiratet und mittlerweile lebt ein Viertel der Bevölkerung alleine. Hat dieser Trend tatsächlich Auswirkungen auf unsere Gesundheit?

Studien wie jene von Naomi Eisenberger (2012) belegen, dass soziale Isolation dieselben neuronalen Bereiche aktiviert wie körperlicher Schmerz. Und Julianne Holt-Lunstad (2017) schlussfolgert aus zahlreichen Forschungsergebnissen, dass Einsamkeit mindestens dieselben gesundheitlichen Risiken mit sich bringt wie Rauchen und Übergewicht. Die Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes zu sterben steigt für Menschen die unter sozialer Isolation leiden um rund 50%. Aufgrund des steigenden Alters unserer westlichen Gesellschaft gehen die Autoren davon aus, dass sich das Phänomen weiter zuspitzen wird. Denn mit der Pensionierung reduzieren sich Sozialkontakte um ein Vielfaches, speziell bei Männern. Holt-Lunstad (2017) spricht sogar von einer bevorstehenden 'Einsamkeitsepidemie' und schlägt unterschiedliche Interventionen vor um dem entgegenzuwirken: Training der Sozialkompetenz auf individueller Ebene wie auch Gemeindeprojekte bei denen Freizeitzentren und Gemeinschaftsgärten im Vordergrund stehen. Angedacht werden müsse auch eine entsprechende Vorbereitung auf die Pensionierung, ebenso wie eine Sensibilisierung der Hausärzte. Es sei nämlich zentral, dass in medizinischen Erhebungen auch die Eingebundenheit der Patienten in ein soziales Netzwerk berücksichtigt wird.

Abgesehen von diesen „amerikanischen“ Interventionen gilt es wohl auch zu überlegen wie jeder Einzelne auf Anzeichen von sozialer Vereinsamung aufmerksam werden und angemessen darauf reagieren kann. Es kann auch unser Nachbar sein, der „zum Sterben einsam“ ist.

df

Anderson, O.G. (2010). AARP Research. *Loneliness Among Older Adults: A National Survey of Adults 45+*.

Eisenberger, N. (2012). *Psychosomatic medicine*, 74 (2): 126-135. (a review)

American Psychological Association. (2017). *So Lonely I Could Die* [Press release]. Gefunden unter <http://www.apa.org/news/press/releases/2017/08/lonely-die.aspx> (Link)

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Susanne Hubweber, Marlies Pallhuber, Elisabeth Rechenmacher, Bruni Salner, Oliver Sparber.

Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

www.elterntelefon.it - Tel 800 89 829

Wir informieren Sie, dass Ihre Emailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fabe-bozen@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo fabe-bozen@familienberatung.it