

Familienberatungsstellen und Elterntelefon
www.familienberatung.it - www.elterntelefon.it

FAMILIEN HEUTE – Ausgabe 19 September 2014

INHALTSVERZEICHNIS

Praxis der Familienberatung:

- Die Kunst des Zuhörens
- Angst ist gesund – Angst macht krank
- Keine Lust auf Schule

Familie: Interessante News und Infos

- Welche Bedeutung haben Großeltern für die Familien von heute?
- Beziehung braucht Grenzüberschreitung
- Emotionsunterschiede bei bikulturellen Paaren

Aus Forschung und Wissenschaft:

- Adoption: Fremd-Eizellspende
- Sexualstörungen bei Paaren
- Die Trennung von der leiblichen Mutter aus der Sicht des Adoptivkindes

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/index.php?par=lang-1_mnu-2_sub-4

Praxis der Familienberatung

Die Kunst des Zuhörens

Der gute Zuhörer besitzt einen enormen Schatz, der weit über soziales Ansehen, Reichtum und Macht hinausgeht. Die Fähigkeit Zuzuhören gewinnt in unserer hektischen Leistungsgesellschaft, in der jeder von einem Termin zum nächsten hetzt, zunehmend an Bedeutung.

Was bedeutet eigentlich Zuhören, insbesondere aktives Zuhören?

Im Wesentlichen *das Annehmen* des Gesprächspartners (Bay, 2014). Aktives Zuhören setzt voraus, dass man Empathiefähigkeit für ein Gegenüber entwickelt und in der Zeit des Zuhörens vollkommen im Hier und Jetzt ist und nicht beispielsweise gedanklich schon beim Zubereiten des Abendessens. Viele Menschen glauben sie wären gute Zuhörer, das Gegenteil ist jedoch oft der Fall. Manche gehen sofort auf ihre eigenen Probleme über, andere wiederum geben „nützliche“ Ratschläge. Einige der häufigsten Störfaktoren im Gespräch sind: Vorwürfe machen, moralisieren, urteilen und bewerten.

Was kann nun jeder Einzelne von uns tun um aktiv zuzuhören?

Paraphrasieren und Verbalisieren erleichtern uns die Kommunikation. Paraphrasieren bedeutet das deutliche Wiederholen des Gesagten mit eigenen Worten, um den Kern der Aussage zu erfassen. Mit Verbalisieren ist gemeint, die Gefühle des Gegenübers anzusprechen. Wir sind erzogen worden unsere Innenwelt eher für uns zu behalten, Gefühlsäußerungen gelten oft als nicht angebracht. Daher wäre es wichtig Gefühlszustände zu benennen, dies führt zu einer emotionalen Öffnung beim Gesprächspartner.

bf

Bay, H.R. (2014): Erfolgreiche Gespräche durch aktives Zuhören. Renningen: expert verlag.

Angst ist gesund – Angst macht krank

Angst zu haben ist nicht nur eine normale Fähigkeit – jeder Mensch kann Angst haben – sondern auch eine sehr gesunde Eigenschaft. Angstreaktionen schützen uns vor Gefahren, indem sie uns schnell und zuverlässig warnen. Angstreaktionen versetzen unseren Körper in kürzester Zeit in Hochspannung, um bei Gefahr schnell reagieren zu können. Angstreaktionen spulen dann "automatisierte" Programme ab, bei denen die körperlichen Nebenwirkungen wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel, Übelkeit vorübergehend in Kauf genommen werden.

Angst macht krank, wenn diese Alarmreaktionen auch in Situationen vorkommen, die eigentlich keine Gefahr darstellen. Betroffene Menschen erkennen den rationalen Widersinn dieser Reaktion, fühlen sich jedoch dieser Angst vollkommen ausgeliefert und erleben sie als lebensbedrohlich. Sie beginnen, Situationen zu vermeiden, in der diese Angst auftreten könnte. Sie beobachten sich ganz genau. Sie haben immer eine Pille dabei, die im Fall der Fälle die Angst dämpfen kann.

Solche Angststörungen können heute psychotherapeutisch sehr gut behandelt werden. Bei der Methode der kognitiven Verhaltenstherapie wird in der diagnostischen Phase zunächst ermittelt, wie die Angststörung entstanden ist und wodurch sie aufrechterhalten wird. Mit diesen Bausteinen – individuelle Anfälligkeit, spezifische Auslöser, persönlicher Teufelskreis aus Vermeidung, Angstgedanken und Entlastung – kann dann die Therapie geplant werden.

Mit einem besseren Verständnis der Angststörung können die persönliche Anfälligkeit reduziert und die Ressourcen gestärkt werden. So vorbereitet kann der Teufelskreis aus Angst und Vermeidung angegangen werden und eine graduelle Konfrontation mit angstauslösenden Situationen eingeleitet werden. Hier soll gelernt werden, die Angst auszuhalten und nicht als lebensbedrohlich zu erleben. Katastrophengedanken und Panikgefühle werden thematisiert. So sinkt der Angstpegel langsam ab und das Vermeidungsverhalten kann zurückgefahren werden. Es schließt sich nun die Selbstkontrollphase an, in der der Klient die gewonnenen Fertigkeiten in seinem privaten oder beruflichen Umfeld umsetzt und in den Beratungsstunden mit dem Therapeuten reflektiert. os

Keine Lust auf Schule

Die Komplexität dieses Themas beginnt bereits mit der Definition. Es gibt viele Subdefinitionen und Begriffe. Den bestimmten „Typ“ von Schulverweigerer gibt es nicht, vielmehr sind individuelle und systemrelevante Faktoren am Entstehungsprozess beteiligt.

Viele Jugendliche berichten von Langeweile, oft Unterforderung, häufig entwickeln sie deshalb eine gleichgültige Haltung oder beginnen den Unterricht zu stören.

Andere wiederum haben Probleme mit einzelnen Lehrpersonen, oder werden von ihren Klassenkameraden gemobbt. Der ständige Vergleich mit den Mitschülern überfordert Viele.

Lehrer/innen spüren eine gewisse Orientierungslosigkeit und Resignation bei ihren Schülern, sowie starke Versagensängste.

Das Elternhaus spielt ebenso eine wichtige Rolle. Ein großer Schritt in der Elternarbeit ist, den Stolz der Eltern auf ihr Kind wieder zu wecken. Häufig sehen die Eltern ihren Sohn oder Tochter nur mehr als Schulverweigerer. Zunächst ist es wichtig die Kommunikation zwischen Eltern und Jugendlichen (wieder)- herzustellen. Sollten die Eltern keine Gesprächsbasis mehr finden, dann können sie sich Hilfe von außen holen. Eine unabhängige dritte Person kann oft Klarheit in die verfahrenere Situation bringen. Wenn es um das Thema Schulverweigerung geht, ist es auch wichtig zu erfahren, welche Ursachenzuschreibungen die Eltern für die Schulprobleme ihres Kindes haben und wie sie selbst ihre Schulgeschichte sehen.

Die Eltern sollen sich in ihrer Erziehungsverantwortung gestärkt fühlen, damit sie genügend Ressourcen zur Verfügung haben, um Belastungssituationen stand zu halten.

Ein regelmäßiger Kontakt zwischen Eltern und Schule ist hilfreich, um gemeinsame Schritte festzulegen und mögliche Lösungen zu finden.

bf

Fulterer, B. (2013). *Schulverweigerung. Individuelle und systemrelevante Faktoren am Beispiel neuntes Pflichtschuljahr in Südtirol*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Innsbruck.

Thimm, K. (2010, 1.März). *Null Bock auf Schule- Wie entstehen Schulumüdigkeit und Schulverweigerung? – Was kann man tun?* Gefunden am 25.Juli 2014 unter www.familienhandbuch.de

Familie: Interessante News und Infos

Welche Bedeutung haben Großeltern für die Familien von heute?

Oma und Opa zu sein wird heutzutage sehr individuell und unterschiedlich gestaltet. Aufgrund der beruflichen Mobilität lebt ein beachtlicher Teil der Großeltern nicht mehr wie früher in unmittelbarer Nähe zu Kindern und Enkelkindern. Trotzdem sind die Großeltern in der Regel sehr bemüht, ihren Enkeln emotional nahe zu sein. Das großelterliche Engagement für die Enkel war noch nie so groß wie heute und in den vorangegangenen Generationen in dieser Form auch gar nicht möglich. Eine gestiegene Lebenserwartung bei besserer Gesundheit ermöglicht den Großeltern eine aktivere und einsatzfreudigere Rolle. Hinzu kommt, dass immer mehr Großeltern ihre Liebe zwischen immer weniger Enkeln aufteilen.

Wie sieht die Rolle der Großeltern nun konkret aus? Oma und Opa können – je nach räumlicher Distanz und zeitlicher Verfügbarkeit - ganz unterschiedliche Funktionen im Familiensystem erfüllen. Die "Babysitter - Oma", die regelmäßig die Enkelkinder betreut und so der jungen Mutter die Berufstätigkeit ermöglicht und damit zur wirtschaftlichen Absicherung der jungen Familie beiträgt ist gerade im südlichen Europa nahezu zum Wirtschaftsfaktor geworden. Im Norden übernehmen diese Rolle eher Betreuungsinstitutionen wie Kinderkrippen.

Über den Betreuungsaspekt hinaus können Großeltern für ihre Enkel - gerade auch in Krisenzeiten der Familie - als emotionaler Anker und Ruhepol zur Verfügung stehen. Die gesellschaftliche Entwicklung bringt es mit sich, dass sich auch immer mehr Paare mit Kindern trennen. Bei Partnerschaftskonflikten, vor allem wenn diese in eine Trennung münden, sind die Eltern in der Regel selbst sehr belastet und mit sich beschäftigt. Wenn Oma und Opa dann ein geborgenes Plätzchen anbieten, wo die Kinder hingehen können und wo jemand sich für *sie* interessiert und Zeit für *sie* hat – ohne sich groß in die familiären Konflikte einzumischen - ist dies für die gesamte Trennungsfamilie eine große Hilfe. Gerade in solchen Situationen können Großeltern viel dazu beitragen, dass ihre Enkel sich familiär gut verwurzelt fühlen, eine wichtige Voraussetzung für eine weitere gesunde psychische Entwicklung.

is

Beziehung braucht Grenzüberschreitung

In Liebesbeziehungen kommt es zu Konflikten. Dies geschieht dadurch, dass der eine die Dinge anders denkt, als der andere: „Es ist doch normal, dass man Krankheit mit sich selbst ausmacht“ - „Es ist doch normal, dass man sich bei Krankheit dem anderen emotional mitteilt“. Beides kann als kränkend erlebt werden. Im einen Fall kann das Gefühl des mangelnden Vertrauens, im anderen der emotionalen Vereinnahmung entstehen. Mit dem eigenen Verhalten hat man, ohne

es zu merken, die Grenzen des anderen überschritten. Aber nur auf diese Weise lernen wir uns kennen. Für das Erleben von Grenzüberschreitungen kennen wir vor allem zwei Emotionen: Liebe und Aggression. Dieselbe Situation kann als Flirt oder als Anmache erlebt werden.

Wie im ersten Beispiel findet in engen Beziehungen Grenzüberschreitung oft statt, ohne dass vorher zu erkennen war, dass es sich um eine solche handelt. In diesen Situationen entsteht Spannung, denn keiner von beiden weiß, was genau passiert ist. Meist hat jeder sofort eine Theorie zur Stelle die zeigt, dass der andere etwas „falsch“ gemacht hat. In den meisten Beziehungen gelingt es dann, die Kraft der Emotionen gemeinsam zu nutzen, um die Theorien zu entkräften und beim anderen, und vor allem bei sich selbst Teile zu entdecken, die man vorher nicht so genau kannte. Dies ist Begegnung und verstärkt die Liebe. Paare, für die Spannung und mangelnde Harmonie ein Zeichen mangelnder Liebe ist, verzichten auf Begegnung und haben ein hohes Trennungsrisiko.

se

Aus Forschung und Wissenschaft

Emotionsunterschiede bei bikulturellen Paaren

Unsere Grundemotionen wie Freude, Wut, Trauer, Angst, Ekel, Überraschung oder Verachtung sind universal. Die Situationen, in denen bestimmte Gefühle gezeigt und die Form, in der sie inszeniert werden, sind jedoch kulturell unterschiedlich. Zum Beispiel wird ein japanisches Kind, das in einen Gruppenkonflikt gerät und dabei negative Gefühle zeigt, von der Mutter abgelenkt. So lernt das Kind, den Konflikt zu ignorieren und damit zu entschärfen. Eine amerikanische Mutter hingegen nimmt ihr Kind in einer ähnlichen Situation aus der unangenehmen Situation heraus, sodass sich die soziale Situation verändert. Babys empfinden die gleichen Grundemotionen, aber sie werden von ihren jeweiligen Bezugspersonen unterschiedlich gespiegelt. So werden diverse Situationen im Sozialisierungsprozess kulturell unterschiedlich erlebt, entsprechend andere Gefühle kommen zum Ausdruck. Daher kann es passieren, dass manche Gefühle gar nicht mehr empfunden oder, da tabuisiert, umgelenkt werden. Die kulturelle Prägung im Umgang mit Gefühlen wirkt sich auf die Beziehung von bikulturellen Paaren aus: Zwar können Paare aus unterschiedlichen Kulturen Ähnliches empfinden, jedoch die Situation, in der sie etwas fühlen und die Art, wie sie Gefühle ausdrücken und wahrnehmen, ist in hohem Maße Sozialisationsaspekten unterworfen. Es ist schwierig, Gefühle so auszudrücken, dass der andere Partner sie richtig wahrnehmen und einordnen kann und es nicht zu Fehlinterpretationen kommt. Das stellt für bikulturelle Paare eine große Herausforderung dar. Ein sich Erklären und aufeinander eingehen wird daher umso wichtiger!

er

Adoption

Fremd-Eizellspende

“Ich kann nicht mehr schlafen, bin unruhig und ängstlich, richtig panisch. Werde ich Mutter für dieses Kind sein können? Was, wenn es mir überhaupt nicht ähnlich sieht?” Seit Monaten drehen sich die Gedanken einer 42-jährigen Klientin die kurz vor der Geburt ihres ersten Kindes steht zwanghaft um diese Fragen. Viele Jahre lang hatten sie und ihr Partner erfolglos alles versucht um sich den Wunsch nach Elternschaft zu erfüllen (Sexualität auf Eisprung getimed, Eingriff zum Öffnen der Eileiter, Hormonbehandlung, künstliche Befruchtungen). Eine Fremd-Eizellspende wurde ihnen als Lösung des Problems präsentiert und nach intensiver hormoneller Behandlung und dem erforderlichen Eingriff im Ausland kam es zur ersehnten Schwangerschaft – aber auch zu einer großen inneren Not der Frau begleitet von immer neuen körperlichen Beschwerden unklaren Ursprungs.

Bei der Entscheidung zur Fremd-Eizellspende spielen eine Vielzahl an Motivationen, Erwartungen und Bedürfnissen eine Rolle. In den reproduktions-medizinischen Instituten findet zwar eine ausführliche medizinische Aufklärung statt, die psychologischen Aspekte und die psychodynamischen Auswirkungen auf das zukünftige Paar-, Familien- und Sozialleben werden aber nicht oder nur unzureichend thematisiert. Die klinische Erfahrung zeigt, dass schon nach dem ersten positiven Schwangerschaftstest häufig sehr ambivalente Gefühle auftauchen die verunsichern und den Verlauf der Schwangerschaft und die Geburt ungünstig beeinflussen. Mütter fürchten etwas “Fremdes” zu gebären, berichten von einer Reihe von Ängsten, Zweifeln oder schwer auszuhaltenden, ablehnenden Gedanken und Gefühlen gegenüber des Kindes. Hinzu kommt die Scham etwas Illegales getan zu haben, das Thema wird meist verschwiegen und die notwendige Unterstützung durch Nahestehende bleibt dadurch aus, professionelle Hilfe wird sehr spät, meist erst in Momenten akuter Krise, gesucht.

Wichtig wäre es schon im Entscheidungsprozess nicht nur medizinische, sondern auch psychologische und psychosoziale Aufklärung zu leisten und Raum zu schaffen für eine bewusste Auseinandersetzung des Paares mit den Möglichkeiten des Umgangs mit dieser speziellen Familienkonstellation. Auch während und nach einer reproduktionsmedizinischen Behandlung sollte eine psychologische Betreuung niederschwellig zur Verfügung stehen, um mögliche Krisen aufzufangen. Die Einbindung des Partners in diesen Prozess ist von enormer Wichtigkeit.

df

Tordy, K., Riegler, J. (2014). Psychologische Aspekte der Eizellspende. *Gynäkologe*, 251-257. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

Sexualstörung bei Paaren

Mindestens zehn Prozent der Bevölkerung leiden an behandlungsbedürftigen Sexualstörungen (Beier et al. 2001 und Shifren et al. 2008). Sexuelle Funktionsstörungen wirken sich auf die Lebensqualität eines Menschen und speziell auf die Partnerbeziehung aus. Sexuelle Funktionsstörungen können durch mehrere

Faktoren bedingt sein. Eine Variable alleine ist nur in seltenen Fällen in der Lage, eine dauerhafte sexuelle Dysfunktion auszulösen. Dabei können körperliche Ursachen wie eine Operation gleich bedeutend sein, wie psychologische - zum Beispiel restriktive Sexualerziehung, traumatische Erfahrungen, beruflicher Stress - oder Konflikte in der Partnerschaft. Verschiedene Faktoren können auch ineinander übergreifen. Bestehende psychische Probleme können sich negativ auf das Sexualleben auswirken. Umgekehrt können sich sexuelle Störungen auch auf das psychische Wohlbefinden auswirken (z.B. depressive Anpassungsstörungen oder Alkoholprobleme). Die Vulnerabilität hinsichtlich ungünstiger Bedingungen für ein erfülltes Sexualleben ist individuell verschieden und von den Persönlichkeitsmerkmalen geformt. Eine besondere Schwierigkeit liegt in der sexuellen Kommunikation. Viel zu selten - wenn überhaupt - sprechen Paare über die eigenen Wünsche, über die Erwartungen an sich selbst, an den Partner und über jene, die dem Partner „untergeschoben“ werden. Zahlreiche Partner haben Schwierigkeiten, sich selbst zu spüren, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und adäquat zu vermitteln, ebenso wie auf jene des anderen einzugehen. In der Sexualtherapie sollen ungünstig einwirkende Faktoren mittels gezielter therapeutischer Techniken positiv beeinflusst werden. Paare können einen neuen Zugang zu einer entspannteren Sexualität finden, freier von Leistungsdruck, Verkrampfung, Versagensängsten und ungünstigen situativen Bedingungen.

er

Beier, K.M., Bosinski, H.A.G., Hartmann, U. & Loetwi, U. (2001). Lehrbuch der Sexualmedizin. München: Urban und Fischer.

Shifren, J.L., Monz, B.U., Russo, P.A., Segreti, A. & Johannes, C.B. (2008). Sexual problems and distress in United States woman: prevalence and correlate. *Obstetrics & Gynecology*, 112, 970-979.

Die Trennung von der leiblichen Mutter aus der Sicht des Adoptivkindes

Aus der Sicht des Kindes ist die Zeit der Schwangerschaft eine Zeit, in der es einem Menschen, der Mutter so nahe ist, wie es nie wieder einem anderen Menschen nahe sein wird. Nur die leibliche Mutter kennt man auch von „innen“. Ab der Mitte der Schwangerschaft ist das Gehör ausgebildet und somit kann das Kind die mütterliche Stimme wahrnehmen, das ständige Blutrauschen, den Herzschlag, die Lungengeräusche, die Darmgeräusche. Auch Gefühle und deren körperliche Reaktion, wie Glück, Wut oder Trauer erlebt das Kind mit der Mutter mit. Da das Kind im Bauch „Ich“ und „Mutter“ noch nicht trennt, gehört alles was es wahrnimmt, zu ihm selbst. So lernt das Kind die Mutter und deren Gefühle bis ins kleinste Detail kennen und empfindet es als Teil seines Selbst. Die leibliche Mutter wird als untrennbarer Teil seiner selbst empfunden. Dieses Gefühl bleibt auch nach der Geburt bestehen. Die reine Anwesenheit der Mutter vermittelt dem Neugeborenen Lebenssicherheit, Lebenskraft und Gefühlssicherheit. Nur in der Nähe der Mutter fühlt sich das Kind als vollständig und in wirklich vertrauter Umgebung. Kommt es zur Trennung von der leiblichen Mutter, dann fehlt dem Neugeborenen ein großer Teil von sich selbst und

es entsteht eine schmerzhaft offene Wunde. Wo ist der Mensch plötzlich, der bisher immer bei dem Kind war, dessen Herzschlag, dessen Stimme und dessen Regungen es so genau von innen heraus kennt? Wo ist all das, was dem Baby bisher Sicherheit, Wärme und Geborgenheit gab? Wo ist ein großer Teil des Kindes selbst geblieben? Der Verlust der leiblichen Mutter ist aus der Sicht des Kindes erst einmal das Schlimmste, was ihm in seinem gesamten Leben überhaupt zustoßen kann. Auch wenn ein Kind unmittelbar nach der Trennung von der leiblichen Mutter zu liebevollen Adoptiveltern kommt, bleibt diese erste schwierige Erfahrung bestehen.

kt

Bonus, Bettina (2006). Mit den Augen eines Kindes sehen lernen. Band 1. Zur Entstehung einer Frühtraumatisierung bei Pflege- und Adoptivkindern und den möglichen Folgen. Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Redaktion:

Stefan Eikemann, Doris Forer, Birgit Fulterer, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber, Katrin Tasser.

**Herausgeber: Ehe- & Erziehungsberatung Südtirol,
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 fachbrief@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 bozen@familienberatung.it