

# familien heute

## Inhaltsverzeichnis

### **Praxis der Familienberatung:**

Du hörst mir ja nicht zu – du sagst ja nichts!  
Seelenfrieden oder Leben von Emotionen

### **Familie: Interessante News und Infos**

Kinder aus suchtbelasteten Familien  
Kinder wurden noch nie so geliebt wie heute

### **Aus Forschung und Wissenschaft:**

Ein Klient nimmt sich das Leben – was macht das mit dem Therapeuten?  
Hilfe, mein Sohn kiffst!

## Unsere Partner

Familienhandbuch  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Elterntelefon  
[www.elterntelefon.it](http://www.elterntelefon.it)

[www.familientipps.info](http://www.familientipps.info)

[www.familylab.de](http://www.familylab.de)

Elternnotruf Zürich  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Lokale Bündnisse für Familie  
[www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de](http://www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de)

Auch auf unserer Webpage:

[www.familienberatung.it/familienheute](http://www.familienberatung.it/familienheute)

## Praxis der Familienberatung

### Du hörst mir ja nicht zu – du sagst ja nichts!

Immer wieder wenden sich Paare an die Beratungsstelle mit der Anfrage, wie sie die Dauerstreitereien um banale Begebenheiten abstellen können. Es ginge meistens um nichtige Anlässe, die dann zu einem heftigen Streit führen. Diese Auseinandersetzungen liefen dann immer nach demselben Muster ab, nur wissen die Paare nicht, wie sie aus diesem Teufelskreis herauskommen können.

In einer Studie zeigte sich, dass Partner angeben, vor allem mit dem Gesprächsverhalten des anderen unzufrieden zu sein (Konrad, 2016). Die Paartherapeutin Sandra Konrad bestätigt, dass für viele Paare Vorwürfe, Anschuldigungen, Rechtfertigungen und Schuldzuweisungen alltäglich sind, die dann zu einer Abwärtsspirale aus Abwertungen oder demonstratives Schweigen führen, statt eine Klärung herbeizuführen. Die Paare reden zwar miteinander, finden aber keine konstruktive Art im Umgang miteinander. Die Kommunikation im Paar spielt eine Hauptrolle für eine gute Beziehung, denn „verstanden zu werden, ist das schönste Gefühl der Welt“, so Konrad.

Gesprächstraining, um Gesprächsführung zu erlernen, kann helfen, erweist sich aber als nicht ausreichend, um ein tiefergehendes Verständnis füreinander zu entwickeln. Dagegen wirkt Offenheit bzw. sich dem anderen zeigen und von sich sprechen positiv auf die Atmosphäre im Gespräch. Dabei meint Offenheit nicht, alles von sich preisgeben zu müssen, sondern das anzusprechen, was einem wichtig ist, um den anderen daran teilnehmen zu lassen.

Wenn ein Partner sich dem anderen mitteilt, wünscht er sich natürlich ein offenes Ohr, Verständnis und Zuwendung vom Zuhörer.

Eine Studienreihe aus Kanada zeigt, dass selbst-unsichere Menschen eher das Gefühl haben, von ihrem Lebensgefährten wenig Aufmerksamkeit in diesen Momenten zu bekommen und sich in der Folge im Stich gelassen fühlen (Cortes, Wood, 2018). Das Ergebnis zeigte: Je niedriger das Selbstbewusstsein eines Partners ist, desto weniger fühlt er sich vom anderen unterstützt und aufgefangen, wobei der Unsichere aber an diesem Mangel mitbeteiligt ist. Denn er neigt dazu, in seinen Schilderungen zu über- oder untertreiben; häufig deutet er sein Problem nur an, in der Hoffnung, dass der andere nachfragt statt von sich aus alles zu erzählen. Die Partner haben ihrerseits häufig das Gefühl, ihre Unterstützung sei nicht gefragt, da sich der Unsichere meist enttäuscht zurückzieht oder es entsteht das Gefühl, „es wird schon nicht so schlimm sein“, wenn die Erzählung übertrieben wirkt.

Wenn Paaren diese Dynamik in der Beratung bewusst wird, haben sie die Möglichkeit, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

cm

Sandra Konrad: Liebe machen. Wie Beziehungen wirklich gelingen. Piper, 2016.

John M. Gottmann: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein, 2002.

Kassandra Cortes, Joanne V. Wood: Is it really “all in their heads”? How self-esteem predicts partner responsiveness. Journal of personality, 2018.

## Seelenfrieden oder Leben von Emotionen

Die drei Religionen des Buches unterscheiden sich in vielen Punkten von östlichen Religionen wie Hinduismus und Buddhismus. Für uns Psychologen ist hierbei ein Aspekt besonders interessant. Während es den östlichen Religionen ein Anliegen ist, sich Richtung Seelenfrieden zu bewegen, indem der Mensch lernt loszulassen und ohne starke Emotionen zu leben, akzeptieren die Buchreligionen Gefühle wie Zorn, Hass, Angst, Neid, Begeisterung, Liebe, usw.. Ja sogar ihr Gott hat diese Gefühle, und in Regeln und Dogmen versuchen sie, die Wirkungen starker Emotionen zu kanalisieren.

Was erzeugt in uns Gefühle, die uns zu stark erscheinen? Es ist unsere Begegnung mit der Welt, unsere Erwartungen, Trennungen, Bindungen mit der Welt, die Notwendigkeit sich anzupassen. Östliche Religionen versuchen den Kontakt mit der Welt zu lockern, indem man sich durch Meditation und andere Praktiken in eine Art Beobachterrolle begeben. Man ist achtsam, spüren in uns selbst das Zentrum und gehen nicht einfach mitten hinein ins Geschehen. Durch die Beobachtung des inneren Erlebens werden die Emotionen nicht so stark und wir lassen die Dinge eher geschehen. Die Buchreligionen lassen das Handeln und die starken Emotionen zu, ja sie fordern sie zum Teil, nicht zuletzt indem man sich zwischen Gut und Böse entscheiden soll. Auch sie bieten jedoch die Möglichkeit den Kontakt mit der Welt zu lockern, indem man sich der Beziehung mit Gott hingibt. Akzeptanz und Anpassung fällt leichter wenn ich nicht ganz der Welt ausgeliefert bin, wenn ich einen Ankerpunkt außerhalb bzw. einen Kern in mir habe. So kann mein Gefühl von Glück und Freiheit nicht komplett von den Anforderungen der Realität vereinnahmt werden.

In Zeiten der Selbstverwirklichung ist die Suche nach dem inneren Kern für die meisten attraktiver, allerdings ist es dort auch einsamer. Für das Überleben war der Mensch immer auf die Gruppe und Beziehungen angewiesen und viele empfinden Momente starker Gefühle in Beziehungen als Momente des Glücks. Auch wir Psychotherapeuten hängen je nach eigener Biographie und je nach Lebensphase mal mehr der einen mal mehr der anderen Sicht an. Worin sich aber beide Religionstypen und auch wir Psychologen einig sind ist die Vorstellung, dass Seelenfrieden einerseits, und das Teilen starker Glücksgefühle andererseits, sich nur in Ausnahmefällen „automatisch“ einstellen, sondern sie in der Regel voraussetzen, dass man aktiv ist und sich täglich darum bemüht.

se

---

## Familie: Interessante News und Infos

### Kinder aus suchtblasteten Familien

Wenn ein Elternteil Suchtmittel missbraucht oder suchtkrank ist, betrifft das in der Regel die ganze Familie. Meistens treten auch andere Probleme auf, wie zum Beispiel Schulden, Arbeitslosigkeit, Erziehungsschwierigkeiten und Beziehungskonflikte.

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungen zeigen, dass die betroffenen Kinder, die solchen familiären Belastungsfaktoren ausgesetzt sind, ein erhöhtes Risiko aufweisen selbst suchtkrank zu werden. Außerdem zeigen sie eine starke Neigung, sich eine/n süchtige/n Partner/in zu suchen.

Bei den Eltern erleben sie häufige Stimmungswechsel, Streit, Drohungen und Angst. Unberechenbare Situationen im familiären Umfeld können die Kinder verunsichern. Diese

Unsicherheit kann oft nicht angesprochen werden, da das Thema Sucht als Tabu gilt. Hier könnte eine Sensibilität des Umfeldes den betroffenen Kindern helfen, aus diesem Kreislauf des Versteckens und der Scham auszubrechen und ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Dazu gehören stabile und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Erwachsenen wie z.B. Verwandte, Lehrpersonen, Großeltern usw.

Die positive Wirkung, die solche sichere Bindungen mit sich bringen, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Damit Kinder nicht im Schatten elterlicher Sucht leben, wird neues Licht gebraucht.

fd

*Für Kinder aus suchtbelasteten Familien bietet die fabe Bruneck im Herbst 2018 eine Kindergruppe an. Die Kinder können in diesem geschützten Rahmen ihre Erfahrungen mit anderen teilen. Mithilfe der Therapeuten, aber auch in der Begegnung mit anderen Kindern können sie lernen, mit ihrer Situation besser umzugehen.*

## Kinder wurden noch nie so geliebt wie heute

Kinder wurden, im geschichtlichen Verlauf gesehen, noch nie so geliebt wie heute. Aus den Großfamilien sind Familien mit im Durchschnitt ein bis zwei Kindern geworden und diese Kinder erhalten von den Eltern die volle Aufmerksamkeit und Fürsorge. Die Anstrengung der Eltern ist groß, dem Nachwuchs einen möglichst guten Start ins Leben zu gewährleisten.

In den letzten Jahrzehnten hat unsere Gesellschaft eine Kultur der Sorge und Angst entwickelt. Einerseits zeigt sich dies in der Angst, dass dem Nachwuchs etwas zustoßen könnte, was dazu führt, dass die Kinder in ihrem Erfahrungsspielraum eingeschränkt werden. Die Kinder stehen unter ständiger Beobachtung und haben kaum die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen. Andererseits zeigt sich dies in der Sorge, die Kinder könnten den Anforderungen unserer Gesellschaft nicht gewachsen sein. Das heißt der Nachwuchs muss fit gemacht werden für die Zukunft. Welche Talente und welche Fähigkeiten muss die nächste Generation erwerben um denselben Lebensstandard der Eltern leben zu können? Diese Frage setzt Eltern sichtlich unter Druck, sodass Kinder möglichst früh in verschiedenen Bereichen gefördert werden. Diese Förderung bewirkt, dass die Kinder einen vollen Terminkalender haben und geht mit einer deutlichen Abnahme des freien Spieles einher. Anstatt sich im Freien mit anderen Kindern aufzuhalten, besuchen sie Förderkurse und erleben strukturierte vorgegebene Programme.

Der polnische Pädagoge Janusz Korczak formulierte bereits 1919 in seinem bekannten Werk „Wie man ein Kind lieben soll“ drei Grundrechte des Kindes (zitiert nach Margrit Stamm, 2016) das provokant formulierte Recht des Kindes auf den Tod. Er wendet sich gegen eine allzu beschützende Haltung gegenüber dem Kind. Aus der Angst, der Tod könnte uns das Kind entreißen, rauben wir dem Kind das Leben. Als zweites Recht formuliert er das Recht auf den heutigen Tag. Nicht nur die Zukunft mit seinen Anforderungen, sondern die Kindheit als autonomes Stadium im Hier und Jetzt zu sehen, erscheint dem Pädagogen als wichtiges Gut. Und als drittes Recht fordert er das Recht des Kindes das zu sein, was es ist. Wenn die Eltern das Kind in seiner Persönlichkeit so akzeptieren wie es ist, können sie ihm viel mit auf den Weg geben.

Kinder werden in ihrer intellektuellen, sozialen und emotionalen Entwicklung am meisten durch das freie unbeaufsichtigte Spiel mit Gleichaltrigen gefördert. Kinder können beim Spielen anderes lernen als in kontrollierten Situationen, weil sie ihre Grenzen unabhängig von anleitenden Erwachsenen austesten und Selbstvertrauen entwickeln können.

kt

Margrit Stamm: Lasst die Kinder los. Piper Verlag München/Berlin, 2016.

## Aus Forschung und Wissenschaft

### Ein Klient nimmt sich das Leben – was macht das mit dem Therapeuten?

Verschiedenen Untersuchungen zufolge muss jeder zweite Psychiater und jeder vierte Psychologe damit rechnen, dass sich einer seiner Klienten während einer laufenden Therapie das Leben nimmt.

Herbert Hendin und Kollegen haben in einer Studie aufgezeigt, dass der Suizid eines Klienten rund 40 Prozent der betroffenen Therapeuten erheblich belastet. Vor allem vier Befürchtungen scheinen ihnen seelische Probleme zu bereiten: 1. einen eindeutig suizidalen Klienten nicht vor seinem Suizid stationär untergebracht zu haben, 2. eine Behandlungsentscheidung getroffen zu haben, die den Suizid gefördert haben könnte, 3. negative Reaktionen des Arbeitgebers, bei dem der Therapeut angestellt ist und 4. dass die Angehörigen des Verstorbenen ein Gerichtsverfahren anstreben könnten.

An der Untersuchung von Hendin und Kollegen beteiligten sich 34 Therapeuten (25 Männer, 9 Frauen), welche alle während ihrer beruflichen Tätigkeit den Suizid eines Klienten miterleben mussten. Dabei arbeiteten 15 Therapeuten in eigener Praxis und 19 waren Angestellte. Tendenziell litten Frauen vermehrt unter den Folgen des Suizids eines Klienten; ebenso wie Therapeuten, welche sich noch in Ausbildung befanden. Aber auch umfangreiche berufliche Erfahrung schien nicht vor intensiven emotionalen Reaktionen zu schützen. Zur seelischen Belastung der Therapeuten trugen insbesondere Trauer- und Schuldgefühle bei. Letztere hatten weniger mit der beruflichen Leistung der Therapeuten zu tun als mit der engen Beziehung, welche zum verstorbenen Klienten aufgebaut worden war. Trauer und Schuldgefühle wirkten gleichsam als „Verstärker“, welche auch andere Gefühle wie Versagen, Angst, Depression oder Ärger intensiver erleben ließen.

Stabiler und weniger belastet wirkende Therapeuten gaben bei der Untersuchung an, dass sie heute – im Rückblick auf ihre Erfahrung mit dem Suizid eines Klienten - anders handeln würden: z.B. stationäre Weiterbehandlung des Klienten, Veränderungen der Medikation und/oder der Therapiemethoden, „größeres“ Einlassen auf den Klienten, verstärkte Einbeziehung der Familie, mehr Abstimmung und Kontakt zu ehemaligen Therapeuten und anderen unterstützenden Personen. Die Ergebnisse zeigen laut Hendin, dass gefasster wirkende Therapeuten Unglücksfälle eher als Gelegenheit zum Lernen betrachten und weniger als Quelle von Selbstvorwürfen.

Unabhängig davon, wie sich ein Therapeut im Spannungsfeld zwischen „sich auf den Klienten einlassen“ und „sich professionell abgrenzen“ bewegt, ist der Suizid eines Klienten wohl eine der größten Grenzerfahrungen und Herausforderungen für einen Therapeuten.

er

Hendin H, Haas AP, Maltzberger JT, Szanto K, Rabinowicz H: Factors contributing to therapists' distress after the suicide of a patient. Am. J. Psychiatry 2004; 161:1442-1446

### Hilfe, mein Sohn kifft!

„Unser Sohn (17) war bis vor kurzem ein netter und höflicher Bub, war bei den Ministranten und beim Alpenverein. In der letzten Zeit ist er aber schulisch total abgestürzt und hat nun drei Nachprüfungen. Zu Hause ist er oft aggressiv, außerdem zieht er sich immer mehr zurück.“

Durch den Vater seines Freundes sind wir jetzt auch noch drauf gekommen, dass er regelmäßig Cannabis raucht.“

Der Konsum von Cannabis ist in den letzten Jahren in Südtirol zwar nicht nachweislich angestiegen, dennoch ist die Akzeptanz – auch durch die laufende Legalisierungsdebatte in Italien, anderen europäischen Ländern und den USA – unter Jugendlichen angestiegen. So geben in der Schweiz 40 % der 15-jährigen Schüler und 16 % der 15-jährigen Schülerinnen an, mindestens einmal in ihrem Leben gekiff't zu haben.

Cannabis wird größtenteils geraucht – in Form von Marihuana, den getrockneten Blättern und Blüten der Hanfpflanze, oder in Form von Haschisch, welches das Harz der Pflanze ist und in dunklen Blöcken gehandelt wird. Der berauschende und anregende Wirkstoff ist das THC, das bei Blättern und Blüten einen Anteil von 0,5 bis 5 % hat (in Sonderzüchtungen bis zu 20%), bei Haschisch zwischen 10 und 30 %. Cannabis enthält außerdem noch andere psychoaktive Stoffe wie CBN und CBD, die größtenteils beruhigende und stresslösende Wirkung haben und dem THC zum Teil entgegenwirken. CBN ist auch der Wirkstoff, der in medizinischen Cannabisprodukten enthalten ist, die zur Schmerztherapie eingesetzt werden.

Kommen nun mehrere Faktoren wie schulische Orientierungslosigkeit, soziale Ängste und Rückzugstendenzen, vielleicht auch noch Probleme in der Familie zusammen, so kann das eine gefährliche Mischung ergeben.

Den Eltern im obigen Fall raten wir zu einer Strategie von Zuckerbrot und Peitsche: Unterstützen wo möglich, bei Schulwahl und Praktika, Sommerjobs und eventueller Berufsberatung; zu Psychotherapie bei der Bearbeitung von Ängsten und sozialen Unsicherheiten. Wir raten aber auch dazu, ein schonungsloser Spiegel der Wirklichkeit zu sein, was Gesetz, Wichtigkeit der Ausbildung und auch Einkommen für das Leben bedeuten. Bei alledem bleibt die Kunst, den Kontakt zum Sohn nicht zu verlieren.

OS

Verbreitung von Cannabis bei Jugendlichen in der Schweiz, siehe [https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/cannabis/start/infos/infos/verbreitung.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/cannabis/start/infos/infos/verbreitung.cfm)

In der Südtiroler Tageszeitung <https://www.tageszeitung.it/2016/10/24/unsere-taeglich-gras/>

#### Redaktion:

Lisa Agreiter, Federica De Tomas, Stefan Eikemann, Christiane Mühlhäusler, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber, Kathrin Tasser.

#### Herausgeber:

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

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

[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it)

[www.elterntelefon.it](http://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](mailto: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](mailto:fabe-bozen@familienberatung.it)