

# familien heute

## Inhaltsverzeichnis

### **Praxis der Familienberatung:**

Auszeiten, Freiräume, Auftanken – wie und warum?  
Ein Phänomen der Paarbeziehung  
Helikoptereltern oder die Erziehung zur Unselbständigkeit

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

Maltherapie

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

Emotionsfokussierte Paartherapie

## 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.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)

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

Eltern medienfit  
[www.elftern-medienfit.bz](http://www.elftern-medienfit.bz)

Auch auf unserer Webpage:

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

## Praxis der Familienberatung

### Auszeiten, Freiräume, Auftanken – wie und warum?

Das Leben ist ein Gleichgewichtssystem bzw. sollte eines sein. Leider tendieren viele Menschen oft zu extremen Denk- und Verhaltensweisen oder setzen sich unter Druck, schnell Entscheidungen zu treffen. Zeitmangel gehört zum täglichen Erleben, aber trotz eines ausgeklügelten Zeitmanagements gelingt es meist nicht, zur „eigenen Mitte“ zu finden, das heißt auch dieses Zeitmanagement bewahrt uns nicht vor körperlicher und seelischer Erschöpfung.

Die Herausforderung ist das Lernen, auf die Energie zu achten, die einem zur Verfügung steht. Auf diese Weise richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen, Menschen müssen in Kontakt mit sich selbst treten, Achtsamkeit üben, um die körperlichen, seelischen, mentalen und spirituellen Quellen nicht versiegen zu lassen.

Wer viel arbeitet, muss sich auch viel erholen – ein wichtiger Grundsatz erfolgreichen Energiemanagements. Es braucht eine ausgeglichene Balance zwischen Leistung und Ruhepausen. Die Notwendigkeit solcher Unterbrechungen liegt in der menschlichen Biologie begründet. Wichtige physiologische Größen wie Herzrate, Hormonspiegel, Muskelspannung und Hirnaktivität sind Wellenbewegungen unterworfen und diese Rhythmen haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Dem Ende der Leistungsphase, die sich durch Konzentrationsschwäche, innere Unruhe oder Hunger zeigt, muss eine Erholung folgen. Dabei kommt es weniger auf die Länge als auf die Regelmäßigkeit und Qualität der Pausen an. Häufige kleine Unterbrechungen sind wesentlich effizienter als eine lange. Die eigenen Rhythmen zu erspüren und ihnen zu folgen ist also die Herausforderung, der man sich stellen muss.

Der Einfluss positiver und negativer Gefühle auf die menschliche Leistungsfähigkeit ist wissenschaftlich gut dokumentiert. Gut aufgelegte Menschen verarbeiten Informationen effizienter, sind entscheidungsstärker und haben mehr kreative Ideen. Negative Emotionen dagegen schränken Denk-, Entscheidungs- und Innovationsvermögen ein. Trotz der Präsenz des Themas „Stress“ in den Medien ignorieren viele Menschen, dass sich nicht nur der Körper, sondern auch die Seele wieder regenerieren muss. So stellen sich Fragen wie: Was tut mir gut? Was belastet mich besonders? Und was könnte ein positives Gegengewicht sein.

Der Kulturphilosoph Robert Pfaller meint, die wenigsten Menschen seien heute in der Lage, sich selbst eine Freude oder eine lustvolle Verrücktheit zu gönnen. Immer vernünftig sein, ruiniere unser Leben. Wir brauchen keine verordnete Gesundheit, sondern nur die Fähigkeit, an den vielen kleinen Dingen des Lebens Freude zu empfinden.

cm

Robert Pfaller (2012). Wofür es sich zu leben lohnt: Elemente materialistischer Philosophie. Frankfurt, Fischer.

Jon Gordon (2005). Energy addict: 101 physical, mental & spiritual ways to energize your life. New York, Penguin.

---

### Ein Phänomen der Paarbeziehung

In der Paartherapie ist es möglich unterschiedliche Ebenen der Beziehung zu beobachten. Neben der körperlichen Ebene, den unterschiedlichen Reaktionen auf Stress und den unbewussten Grundüberzeugungen zeigen sich vor allem drei Beziehungsebenen: Die Frage der Bindung, Nähe und des Vertrauens, die Frage der Gerechtigkeit, und alle Fragen der

formalen Aspekte von Beziehung wie Rolle, Rang, Alter, Geschlecht. Paare, die in Beratung kommen, bewegen sich häufig auf der Ebene der Gerechtigkeit, aber noch viel mehr auf der Ebene der formalen Aspekte. Bei letzteren sind es vor allem die Frage der Rollen, die stark diskutiert werden: wer hat welche Rechte und Pflichten (meist mit dem Wort Verantwortung umschrieben). Dies wird dann zusätzlich mit einer moralischen Bewertung aufgeladen („als Vater/Mutter/Partner hat man so zu tun, alles andere ist unverantwortlich/nicht richtig“).

Paare, die nur auf der Ebene der Rollen und Gerechtigkeit diskutieren, werden die Unterschiede immer als Hindernis oder/und persönliche Entwertung wahrnehmen. Es gibt 7 Milliarden Vorstellungen auf der Erde davon, was gerecht ist und wie eine Rolle genau auszuführen ist. Um die unterschiedlichen Vorstellungen über die Bewältigung der Herausforderungen des Lebens integrieren zu können, bedarf es der Bindungsebene, d.h. man muss Vertrauen pflegen, Nähe/Freiheit gemeinsam erleben und Wertschätzung geben. Sehr hilfreich sind Momente, in denen wir über persönliches reden können, ohne dass wir uns gegenseitig damit in Stress bringen. Gelingt dies, können wir uns auch trotz Unterschiede über Gerechtigkeit und Rolle verständigen.

Nun ist dies nicht die einzige Schwierigkeit von Paaren, aber sie ist sehr oft beobachtbar. In diesen Situationen sehe ich als Therapeut dann meine Aufgaben nicht darin, einen Ausgleich der Positionen zu versuchen, sondern die Ebene der Vertrautheit, der Nähe, des stressfreien Dialogs wieder herzustellen.

se

---

## Helikoptereltern oder die Erziehung zur Unselbständigkeit

Als Helikopter Eltern werden Eltern bezeichnet, die wie ein Helikopter ihr Kind in jeder Lebenssituation umkreisen um diese zu beschützen und zu überwachen. Durch Überbehütung und exzessive Beaufsichtigung soll den eigenen Kindern der Weg so gut es geht geebnet werden, damit diese nicht über die Hürden des Lebens stolpern. Helikopter Eltern haben meist auch klare Vorstellungen, welchen Lebensweg die Kinder gehen sollten und was für sie am besten sei, was im Kind auch einen gewissen Leistungsdruck auslösen kann.

Was eigentlich ganz plausibel klingt, verbirgt jedoch auch Gefahren für die gesunde Entwicklung des Kindes: Wenn Eltern alle Probleme des Kindes lösen oder aus dem Weg räumen, bleibt das Kind von der Hilfe der Eltern abhängig, da es nicht lernen kann, selbst mit schwierigen Umständen umzugehen und eigene Lösungen zu erproben. Es kann sich also nicht als selbstwirksam erleben. Das trifft sowohl bei konkreten Alltagssituationen zu, z.B. mischen sich Helikopter Eltern stark ins Schulgeschehen ein, als auch bei der Emotionsregulation. Helikopter Eltern neigen nämlich dazu, Frustrationen im Kind gar nicht aufkommen zu lassen, um es vor unangenehmen Gefühlen zu bewahren. Genau hier wäre es jedoch wichtig, Kindern beizubringen wie man mit Gefühlen wie Angst, Wut oder Trauer umgehen und diese auch aushalten kann. Wenn Kinder dies nicht lernen dürfen, kann das im Jugend- oder Erwachsenenalter zu einer schwachen psychischen Belastbarkeit bis hin zu psychischen Krankheiten führen.

Eine junge Frau erzählte in der Therapiestunde, wie überfordernd für sie die ersten Jahre in der Universität gewesen seien. Sie sei zum ersten Mal auf sich alleine gestellt gewesen, musste sich selbstständig für die Seminare anmelden, Gespräche mit den Professoren führen, ihr Mittagessen selbst zubereiten. Ihre Eltern waren anfänglich oft zu Besuch und hätten für sie den Putzdienst in der Wohngemeinschaft übernommen. Als ihre Mitbewohner sie deshalb aufgezogen hätten, sei ihr aufgefallen, wie unangemessen das sei und sie habe ihre Eltern gebeten, seltener zu kommen. In diesen Jahren sei sie oft an ihre Grenzen gekommen, habe an

Panikattacken und schwachem Selbstwert gelitten und habe überlegt, ihr Studium hinzuschmeißen. Durch die Therapie habe sie aber Ressourcen gefunden, die es ihr erlaubt hätten weiterzumachen und heute sei sie sehr stolz auf ihren Weg und ihre Leistungen. Von den Eltern hätte sie sich allmählich ablösen können, was kein leichter Prozess war. Aber mit Meinungsverschiedenheiten könne sie inzwischen gut umgehen.

la

## Familie: Interessante News und Infos

### Maltherapie

Ein leeres Blatt liegt vor mir und die Aufforderung der Maltherapeutin „Gehe deinem inneren Impuls nach...“. Nun beginnt ein Prozess der Innenschau. „Was möchte ich darstellen: Spricht mich eine Farbe an, eine Form, ein Gefühl, eine Bewegung, ein Bild oder ein Thema, das mich im Moment beschäftigt?“

Auf diese Art und Weise kann eine Maltherapiestunde beginnen. Prozesse im Inneren werden durch ein kreatives Medium im Außen sichtbar gemacht. Durch das spontane Malen passiert ein konzentriertes Bei-sich-sein und einfühlend, was braucht das Bild, wann fühlt es sich stimmig an, wann ist es fertig gemalt? Es entsteht ein Bild.

Kreativität ist dem Menschen angeboren und lebenslang aktiv.

In der Maltherapie nutzt man – ähnlich wie in der Spieltherapie mit Kindern – die Heilkraft des schöpferischen Tuns für den therapeutischen Prozess. Die Darstellung in einem Bild ermöglicht einen externalisierten Bezugspunkt innerer Prozesse, die sich dem Kognitiv-Sprachlichen meist entziehen. Bilder transportieren komplexe Inhalte analog.

Der Weg ist das Ziel: Dabei kommt es nicht darauf an möglichst naturgetreu oder „schön“ zu malen, sondern viel wichtiger ist das Erleben des Zusammenspiels von Farben und Formen als individueller Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen. Zeichnen und Malen können Ventil für Erlebtes sein, aber auch Katalysator für vorher noch nicht Wahrgenommenes, das dann über das künstlerische Tun ins Bewusstsein tritt und wirkt.

Das Malen formt die Gedanken, ähnlich wie bei der „allmählichen Verfertigung der Gedanken beim Reden“ (Elisabeth Maaß, Maltherapeutin), und so entsteht eine passgenaue visuelle Brücke zu einem jeweils persönlichen Thema und seinen unbewussten Aspekten.

In der Therapie sind Bilder keine inhaltlichen Aussagen an die Therapeutin. Die Bilder stellen vielmehr die prozesshafte innere Auseinandersetzung im Dialog mit sich selbst dar. In der Maltherapie bezieht man sich dann darauf und die entstehenden Themen können am Bild betrachtet, besprochen und bearbeitet werden. Dabei dürfen Bilder niemals bewertet (wenn möglich auch nicht von der Person selbst) oder gedeutet werden, sondern müssen in der Abfolge geschützt und im kreativen Fluss gehalten werden. Dadurch erst kann sich die therapeutische Wirkung entfalten.

„Indem der Patient sozusagen sich selbst malt, kann er sich selbst gestalten.“ (C.G. Jung 1875-1961).

ep

## Aus Forschung und Wissenschaft

### Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT)

Die EFT ist eine strukturierte Kurzzeitbehandlungsmethode für Paare, die in den 80iger Jahren von Sue Johnson und Leslie Greenberg beschrieben und seither kontinuierlich weiterentwickelt wurde.

Wesentliche Grundlage dieser Therapieform ist die Bindungstheorie, die davon ausgeht, dass für das Wohlbefinden des Menschen eine sichere, zuverlässige Bindung an Bezugspersonen notwendig ist und deshalb Trennungsangst schnell zu Protest, Anklammern, Verzweiflung oder zu resignativem Rückzug führt.

Beispiel: Ein Paar kommt in Beratung. Die Frau beklagt sich darüber, dass sie den Mann überhaupt nicht als unterstützend, anerkennend erlebt. Sie fühle sich ungeliebt und alleingelassen.

Der Mann zeigt sich erschrocken, aber verständnislos, da er ja alles für Frau und Familie tue und gemeint habe damit werde seine Liebe ja deutlich demonstriert. Er verstehe nicht, was er noch mehr tun könnte.

In der EFT wird diese Frau als Anklägerin, „Verfolgerin“ identifiziert, der Mann hingegen zeigt sich mit wenig Emotion im Rückzug, als „Ausweichler“, besonders in der Konfrontation mit den Klagen der Frau.

Das Paar präsentiert sich mit seinen vordergründigen Emotionen und Haltungen:

(alt: Das Paar präsentiert sich mit Emotionen, die sekundär im Vordergrund stehen:) Kritik, Verzweiflung, Wut und Resignation bei der Frau, Intellektualisierung, Gefühlsabwehr beim Mann.

Es ist nun die Aufgabe der Therapie die dahinterliegenden primären Gefühle und verletzten Bindungsbedürfnisse zu erarbeiten, sodass sie für jeden für sich und den Partner im Hier und Jetzt der Therapiestunde gefühlt und anerkannt werden können.

Die primären Gefühle sind in diesem Fall bei der Frau Trauer, weil ihr Tun nicht anerkannt wird und sie in ihrer Überforderung keine Hilfe erfährt, zudem Angst vor Verlassenheit. Der Mann gesteht sich seine Angst vor Versagen ein, es seiner Frau nicht recht machen zu können und dementsprechende Scham.

Meist ist es für den Zugang zu den primären Gefühlen hilfreich, wenn die Paare erzählen können was sie ursprünglich in der Beziehung erhofft und erfüllt gefunden haben und warum das auf dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte auch wichtig war.

Bestenfalls gelingt es den Partnern damit das Verhalten des jeweils anderen nicht mehr als kränkend und bedrohlich, sondern als Selbstschutz aufgrund der eigenen Lebenserfahrung zu sehen.

Mögliche versöhnliche und wohlwollende Zuwendung soll in der Therapiestunde ebenso ausgedrückt und dem anderen mitgeteilt werden wie die vorher überwiegenden negativen Gefühle.

So kann eine neue Basis geschaffen werden, in der die Partner bewusster und offener ihre Bedürfnisse benennen, Zugang zu ihren Gefühlen haben und ihre Verletzlichkeit zugeben können.

ig

Johnson, Susan M.: Die Praxis der emotionsfokussierten Paartherapie, 2009

Greenberg, Leslie S.: Die Dynamik von Liebe und Macht: Emotionsfokussierte Paartherapie, 2010

**Redaktion:**

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Irmgard Ganterer, Christiane Mühlhäusler, Evi Pinggera, Iris Schwarzmeier, Stefan Schmalholz, 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](http://www.familienberatung.it)

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)