

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Lösungsorientierung in der Elternberatung
Familiengeheimnisse und deren Wirkung auf Kinder
Patient Scheidungsfamilie
Versöhnung in der Paarberatung

Familie: Interessante News und Infos

Präsenz
Achtsamkeit

Aus Forschung und Wissenschaft:

Transgenerationale Übertragungen

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternotruf.ch

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

Eltern medienfit
www.elftern-medienfit.bz

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Lösungsorientierung in der Elternberatung

In einer Beratungssituation wandte sich eine dreifache Mutter an mich, wobei sie das Problem mit ihrem ältesten Sohn kurz gefasst so schilderte: „Es ist schwierig im Kindergarten, es ist schwierig zu Hause und auch mit meinem Partner kann ich kaum darüber sprechen. Ich habe viele Zweifel, ob ich es als Mutter richtig mache und ich mache mir Vorwürfe, dass ich nicht genug Zeit für ihn habe.“ Die Schilderung der Klientin würde im lösungsorientierten Therapieansatz als „Problemhypnose“ bezeichnet werden. Dies bedeutet, dass eine völlige Fokussierung auf das Problem besteht und alle positiven Anteile sowohl des Kindes als auch der Klientin selbst ausgeblendet werden. Als Konsequenz auf der emotionalen Ebene schilderte die Klientin eine depressive Verstimmung mit Minderwertigkeitsgefühlen, Reizbarkeit und Hoffnungslosigkeit.

Die lösungsorientierte Psychotherapie, die hauptsächlich durch Steve de Shazer und Insoo Kim Berg geprägt wurde, möchte diese „Problemhypnose“ in Richtung einer „Lösungstrance“ verändern. Dabei steht nicht die Analyse des Problems im Vordergrund, sondern der radikale Fokus auf Ausnahmen – es gilt also herauszufinden, wo das Problem nicht oder zumindest weniger stark besteht und was in diesen Situationen anders ist bzw. was die Klienten dazu beitragen. Dies bedeutet nicht das Bedürfnis der Klienten nach dem Verstehen von Zusammenhängen oder biographischen Prägungen gänzlich auszuklammern, sondern immer wieder beharrlich den Blick auf die Ressourcen und funktionalen Aspekte ihrer Lebenssituationen zu richten.

In der Arbeit mit der oben genannten Klientin lag der Fokus neben einer kurzen biographischen Einordnung der eigenen Unsicherheiten v.a. auf ihren Stärken als Mutter. Es konnten immer wieder Situationen gefunden werden, in denen sie sich in schwierigen Situationen mit ihrem Sohn als wirkungsvoll und kompetent erlebte. Zudem konnte sie zunehmend ein positiveres Bild von ihrem Sohn gewinnen, der bei genauerer Betrachtung nicht dauernd und in allen Situationen „schwierig“ war, sondern eher gesunde und verständliche emotionale Reaktionen zeigte. Auch in der Partnerschaft gab es Momente von Nähe und Verständnis, die bisher ausgeblendet waren. Diese schrittweise Fokusveränderung führte auch zu einer Auflockerung der depressiven Symptomatik und es gelang der Klientin nach und nach die geschilderten „Ausnahmen“ bewusster wahrzunehmen und weiter auszubauen.

ssch

Angermaier, M. (2010). Lösungsorientierte Gruppenpsychotherapie. Weinheim, Basel: Beltz.
De Shazer, S., Dolan, Y. (2020). Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie heute. Heidelberg: Carl Auer.

Familiengeheimnisse und deren Wirkung auf Kinder

Familiengeheimnisse entstehen, wenn wir über manche Dinge nicht sprechen, weil wir Scham oder Schuld empfinden, weil wir uns selber oder jemand anderen schützen wollen. Besonders bei Kindern schaffen sie jedoch Distanz und emotionale Verwirrung. „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß“ besagt ein Sprichwort. Eltern meinen es meist gut, wenn sie unangenehme Tatsachen wie z.B. Krisen, Sucht, Krankheit oder Herkunft vor ihren Kindern verschweigen, um zu verhindern, dass diese darunter leiden.

Fakten können zwar verschwiegen werden, Gefühle jedoch nicht. Ein diffuses Gefühl, dass etwas nicht stimmt, bleibt zurück. Es verunsichert und kann sich bei Kindern z.B. in unerklärlichen Ängsten, depressiven Verstimmungen, schulischen Problemen oder in Schwierigkeiten bei der Identitätsentwicklung äußern. Kinder lernen, dass Verschweigen, Wegschauen und Lügen das Zusammenleben prägen. Schaffen es Eltern, mit ihren Kindern über schwierige Lebenssituationen zu reden, lernen diese, dass Herausforderungen gemeistert werden können.

Gibt es auch in meiner (Herkunfts-)Familie Geheimnisse oder tabuisierte Themen, über die nicht gesprochen werden darf oder durfte? Verschweige ich selber meinen Kindern zu deren vermeintlichen Schutz unangenehme Dinge? Könnte ich den Mut aufbringen, tabuisierte Themen liebevoll und altersgemäß anzusprechen?

Vielleicht hilft der Gedanke, dass es im Inneren der Kinder Sicherheit und Vertrauen erzeugt, wenn die Erwachsenen ihnen mit Klarheit und Gewissheit begegnen.

Vielleicht hilft auch, die Befürchtungen bis zum Ende zu denken. Oft sind die Konsequenzen, die aus dem Lüften des Geheimnisses folgen, wesentlich weniger gravierend als man es sich vorstellt.

bs

Patient Scheidungsfamilie

Die Grundüberzeugung von Dr. Figdor beinhaltet, dass eine kontinuierliche intensive Beziehung zum getrennt wohnenden Elternteil eine unverzichtbare Voraussetzung dafür ist, Kindern eine (langfristige) Traumatisierung durch die Trennung der Eltern zu ersparen und die in der Trennung enthaltenen Entwicklungschancen nutzen zu können.

Diese „kontinuierliche intensive Beziehung“ beispielsweise zum Vater kann ihre heilsame Rolle in der Entwicklung des Kindes dann spielen, wenn sich das Kind sicher sein darf, beide Eltern uneingeschränkt lieben zu dürfen, ohne jeweils den anderen zu kränken, zu enttäuschen oder zu verletzen.

Das geht aber nur, wenn die Mutter die Gefühle und den Kontakt des Kindes zum Vater ausdrücklich bejaht und umgekehrt, denn andernfalls gerät das Kind in einen Loyalitätskonflikt.

Eine mögliche Lösung dieses Dilemmas ist durch die Erwachsenen möglich. Wenn es irgendwie zu einer Versöhnung oder wenigstens Entspannung der Beziehung zwischen Vater und Mutter kommt. Dafür müssen die Eltern sorgen und sich eventuell durch therapeutische Begleitung Hilfe holen.

emp

Figdor, H. (2012). Patient Scheidungsfamilie. Ein Ratgeber für professionelle Helfer. Psychosozial-Verlag.

Versöhnung in der Paartherapie

In der Paartherapie tauchen immer wieder vergangene Verletzungen auf, die wie ein riesiges Hindernis im Raum stehen und kaum umschieffbar sind.

Um dieses Hindernis aus dem Weg zu räumen, schlägt Friederike von Tiedemann ein „Verletzungsritual“ vor, das jedoch einiges von den Klienten abverlangt, sowohl in der Vorbereitung zu Hause, als auch in den Sitzungen selber.

Die Klienten schreiben zu Hause einzeln auf, „was mich verletzt hat und immer noch weh tut“. Sie kommen mit diesen Verletzungskarten in die nächste Sitzung, und legen sie nebeneinander auf zwei Stapel. Einer fängt mit der leichtesten Verletzung an. Unter Begleitung des Therapeuten, und mit Achtsamkeit auf die Absicht des einen und der Wirkung der Handlung auf den anderen werden die verletzenden Situationen wechselseitig angeschaut. Nach der Besprechung wird das Kärtchen abgelegt, oder sogar zerrissen, um einen Abschluss zu symbolisieren. Neben der Bearbeitung dieser vergangenen Ereignisse lernen die Klienten auch, wie sie in zukünftigen belastenden Situationen miteinander umgehen können, damit solche „Klötze“ gar nicht mehr entstehen.

OS

Von Tiedemann, F. (Hrsg.), (2017). Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Paderborn: Junfermann Verlag.

Familie: Interessante News und Infos

Präsenz

Von „Präsenz“ als Phänomen das jeder kennt, wird berichtet seit wir die Schrift kennen. Präsenz ist die visuelle, emotionale und situative Erscheinung eines Menschen (eines Etwas), das „Sein“ eines Menschen in einer Situation. Dieses wird wahrgenommen über Aussehen, Bewegungen, Ausdruck, Geruch, die eigene innere Anspannung und emotionale Reaktion. Zusätzlich rührt die Präsenz des anderen die eigenen assoziativen Verbindungen zu vorlinguistischen und vorimaginären, also vorbewussten eigenen inneren „Bildern“ an. Auch unser Körper reagiert auf den anderen Körper, unser Muskeltonus unser Körpergefühl ändert sich je nach Person.

Die inzwischen unter Therapeuten weit verbreitete Erfahrung der Videoberatung lässt uns den Unterschied einer körperlichen Anwesenheit oder einer visuellen Anwesenheit deutlich spürbar werden. Obwohl man über Video genauso beobachtet wird, fühlt man sich weniger dem Blick des anderen ausgesetzt. Empathie ist deutlich schwieriger. Um den Gefühlszustand des anderen zu erfassen, muss dieser stärker verbalisiert werden. Nicht zuletzt sind wir weniger „in der Situation drin“, wir lenken uns leichter ab. Der uns real umgebende Raum lenkt unsere Emotionen und unseren Wahrnehmungsfokus viel nachhaltiger als die Videopräsenz des Gegenübers.

Auch ohne diese Erfahrung wissen wir, dass unsere Leiblichkeit (Alter, Größe, Fülle Hautfarbe, Haarfarbe, usw.), unser Ausdruck, unsere Bewegungen, der uns umgebende Kontext, unsere Stimme, usw. - all dies dazu führt, dass das Gegenüber uns in seine vorbewussten inneren Welten einordnet. Genauso machen wir es mit ihm. In manchen Fällen, lässt sich diese Einordnung in der Folge kaum aufweichen und zu einer tragfähigen Beziehung umgestalten. In anderen Fällen erleichtert dies den Anfang.

Ich gehe davon aus, dass ein Therapeutenleben nicht genügt, um nicht immer wieder von dem schwer greifbaren, versteckten und entweichenden Charakter von Präsenz, auf die unsere Beziehungsgestaltung aufbaut, überrascht zu werden.

se

Achtsamkeit

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich...“

Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“

Er sagte aber zu Ihnen: „Nein...wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel!“ (*Östliche Weisheit*)

Es ist sehr sinnvoll, dass wir Dinge so lernen, dass sie irgendwann automatisiert ablaufen. Man braucht nicht mehr nachzudenken, wie beispielsweise beim Autofahren. Oft kann jedoch genau dieser Autopilot zur Gefahr werden, durch Alltagsgewohnheiten, die wir automatisiert tun. Wie wäre es wohl, bewusster zu leben, sich selbst bewusster zu erleben, mehr zu genießen...achtsam zu sein? Achtsamkeit kann man üben...

ppir

Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.), (2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvtv.

Aus Forschung und Wissenschaft

„The sound of silence“, Transgenerationale Übertragungen

Jeder Mensch wird mit einer stammesgeschichtlichen Prägung geboren, die seine Existenz (über Krankheiten hinaus) beeinflussen kann. Ein historisches Trauma ist eine Realität, die das Verhalten eines Menschen stark beeinträchtigen kann. Nicolas Abraham analysiert verschiedene Fälle von Delirium bei Kindern und stellte fest, dass diese häufig mit Phänomenen zusammenhängen, die von Eltern und Großeltern erlebt wurden. Er schlug die Hypothese eines "Gruppenunbewussten" vor und dass Symptome einiger Kinder stellvertretend für die emotionale Belastung anderer Angehöriger stünden. Er begann, von Vererbung oder transgenerationaler Übertragung zu sprechen, wobei unbewusste Inhalte, insbesondere unausgesprochene Konflikte, weitergegeben werden. Diese Konflikte spiegeln sich bei den Nachkommen in Form von Symptomen wider. Erfahrungen oder Ereignisse in der Familie, die von den Betroffenen nicht richtig verarbeitet wurden, werden unbewusst an die nächsten Generationen weitergegeben (transgenerationale Übertragung). Diejenigen, die dieses Gepäck erhalten, erleben es unbewusst als Leere oder als Unfähigkeit, sich anzupassen und in Frieden zu leben. Dieses Familiengepäck enthält traumatische Ereignisse, die Terror, Scham, Leid und Verdrängung verursachen können. Aus verschiedenen Gründen ist der Betroffene nicht in der Lage, darüber zu sprechen, so dass das Geschehene nicht richtig verarbeitet werden kann. Ein verdrängtes Trauma erreicht leicht die nächsten zwei Generationen. In der zweiten Generation wird das betreffende Ereignis als "nicht erwähnenswert" empfunden. Die Betroffenen der zweiten Generation spüren, dass es es gibt, kennen aber keine Details. Da es nicht bekannt ist,

ist es ein Erbe, das empfangen, aber nicht angenommen wird. In der dritten Generation wird das Unbenennbare zum "Undenkbar". Es ist bekannt, dass etwas existiert hat, aber es wird für das Bewusstsein als unzugänglich wahrgenommen. Es ist nicht möglich, es verbal oder symbolisch darzustellen.

"Es ist daher nicht zulässig zu glauben, dass eine Generation ihre wichtigsten psychischen Prozesse vor der nächsten verbergen kann." -Sigmund Freud.

Das Kennenlernen des Familienstammbaums, begleitet von einem Bewusstsein für die sich wiederholenden Ereignisse ermöglicht es, eine Sprache für das Geschehene zu entwickeln. Das Trauma wird durch die narrative Erzählung wieder mit einem Raum-Zeit-Gefühl verbunden und daher psychisch einordenbar.

fdt

Abraham N., Torok M. (1993). La scorza e il nocciolo, Borla

Redaktion:

Federica de Tomas, Stefan Eikemann, Evi Maria Pinggera, Paulina Pircher, Iris Schwarzmeier, Bruni Salner, 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

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

fachbrief@familienberatung.it