

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Sich des Körpers gewahr sein
Patchwork – Leben in alternativen Familienformen

Familie: Interessante News und Infos

Geschwisterbeziehungen
Sonntagsneurose

Aus Forschung und Wissenschaft:

Kann Fürsorge zu viel sein? Auswirkungen des Erziehungsstils des Helikopter Parentings
Jugendliche und Therapie:“ Dann komm ich, sag aber nichts!“

Unsere Partner

Familienhandbuch

www.familienhandbuch.de

family direkt

www.familydirekt.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich

www.elternnotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie

www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Eltern medienfit

www.eltern-medienfit.bz

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute



Praxis der Familienberatung

Sich des Körpers gewahr sein – eine Reise durch den Körper

Der Körper bildet die Grundlage unseres Daseins. Er ist immer anwesend in einer Therapiesitzung. Hier sitzen sich zwei Menschen gegenüber, sie schauen sich an, sprechen, gestikulieren, wenden sich ab, sich räuspern, lachen, weinen. Sie sitzen ruhig oder rücken auf ihrem Stuhl herum, sie richten sich auf oder sinken in sich zusammen, sie sprechen einmal laut, einmal leise. All dies sind Körpersignale, die man bei sich und seinem Gegenüber beobachten kann. Meistens geschehen solche körperlichen Äußerungen eher unwillkürlich und unbewusst. Wenn die Therapeutin sie bei dem Klienten beobachtet, kann sie diesem ihre Beobachtung auf achtsame Weise mitteilen, sodass der Klient sich seiner körperlichen Haltung und seiner Geste bewusstwerden kann, ohne dass er sich dabei ertappt fühlen und gleich versuchen muss, seine Haltung zu ändern. Wenn der Klient seinen Körper bewusst wahrnimmt, kann er auch spüren, welche Emotion diese oder jene Geste ausdrückt. Eine geballte Faust spricht vielleicht für Wut, schlaffe Hände vielleicht für Resignation (Chu, 2021).

Um einen Eindruck von der Wirkung des vertieften Körpergewahrseins zu bekommen, kann folgende Übung in Anlehnung an Boeckh hilfreich sein: „Nehmen sie sich Zeit und begeben sie sich auf eine Reise durch Ihren Körper. Dafür sollten Sie sich aufrecht und entspannt hinsetzen. Beide Füße berühren den Boden. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen Ihres Sitzes. Die Augen können auf einen neutralen Punkt vor sich gerichtet oder geschlossen sein. Beginnen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper zu wandern. Vom Scheitel bis zur kleinen Zehe widmen Sie jedem Teil ihres Körpers nacheinander Ihre volle Aufmerksamkeit und verweilen dort, wo Sie Anspannung spüren, so lange, bis diese sich im Rhythmus Ihres Atems nach und nach auflöst. Sie folgen dabei dem Rhythmus, den der Atem von selbst findet und lassen mit jedem Ausatmen mehr und mehr los. Wenn Sie sich bei dieser Übung in Gedanken verlieren, kehren sie gelassen zu Ihrer Reise durch den Körper zurück. Möglicherweise treten dabei unerledigte Situationen in den Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit. Sie können sie wahrnehmen und ihnen einen Platz für die spätere Erledigung zuweisen. Dann werden sie wie von selbst in den Hintergrund treten. Wenn Sie diese Übung für einige Minuten ausführen, werden Sie feststellen, dass Sie gleichzeitig eine deutliche Entspannung und eine klare Wachheit und Vitalität erleben“ (vgl. Boeckh 2015, S.112-113).

Die Einbeziehung des Körpers dient u.a. der Selbstunterstützung des Klienten. Durch das Gewahrsein der körperlichen Haltung und Befindlichkeit können unabgeschlossene Situationen und Lebenserfahrungen wieder in den Vordergrund treten und im therapeutischen Prozess bearbeitet werden. Das bloße Achten auf den körperlichen Prozess (z.B. Anhalten des Atems) kann die Einstellung sich selbst und der Welt gegenüber grundlegend verändern. Bei vielen Klienten zeigen die körperlichen Empfindungen auch eine Entwicklungsproblematik an, bei anderen sind sie die einzigen Nachweise einer traumatischen Anamnese und für manche sind sie ein Medium, das auszurücken, was nicht in Worte gefasst werden kann (Joyce&Sills, 2015).

eg

Boeckh, A. (2015). Gestalttherapie – Eine praxisbezogene Einführung. Psychosozial-Verlag.

Chu, V. (2021). Briefe an einen jungen Therapeuten – Einblicke in das Herz der Psychotherapie. Schattauer.

Joyce, P. & Sills, C. (2015). Gestalttherapeutische Kompetenzen für die Praxis. EHP.

Patchwork – Leben in alternativen Familienformen

Patchwork- oder sogenannte „Stief“-familien hat es schon immer gegeben, nur die Umstände ihrer Entstehung haben sich verändert. War es früher meist der Tod eines Elternteils (durch Krieg oder Krankheit), der zu dieser Familienvariante führte, so ist es heute in der Regel die Trennung der Eltern. Ging es früher um das „Ersetzen“ eines Elternteils und die materielle Absicherung der Familie, so ist der Ausgangspunkt heute das Entstehen einer neuen Liebe zwischen den Erwachsenen.

Hier einige Reflexionen dazu, was die „Andersartigkeit“ dieser Familienform im Vergleich zur sogenannten „Kernfamilie“ ausmacht.

In Patchworkfamilien besteht die Beziehung Elternteil und Kind schon länger als die zwischen den beiden Partnern. Es wird also nicht das Paar durch ein Kind, sondern die Gemeinschaft von Elternteil und Kind durch einen zusätzlichen Erwachsenen ergänzt. Die Paarbeziehung steht dadurch vor besonderen Herausforderungen, noch mal mehr bei Paaren, die beide leibliche Kinder in die Partnerschaft mitbringen. Da einer oder sogar beide Partner auch Teil einer starken Untereinheit - des Eltern-Kind-Systems – ist/sind, sind bei Konflikten Loyalitätsprobleme fast schon vorprogrammiert. Das bedeutet die Paarbeziehung muss unter anderen Bedingungen aufgebaut und im Verlauf auch in besonderer Weise gepflegt werden, um diesem Druck stand zu halten.

Kinder aus Patchworkfamilien haben in der Regel einen zweiten leiblichen, außerhalb lebenden Elternteil, der häufig auch eine neue Partnerschaft eingegangen ist. Das heißt sie leben häufig in zwei Familiengemeinschaften. Mehr als zwei Elternteile zu haben bedeutet für ein Kind die Chance, dass ihm mehrere Bezugspersonen zur Verfügung stehen, die es mögen und die für das Kind da sind. In unserer Gesellschaft gibt es allerdings nach wie vor kaum verbindliche Vorstellungen darüber, wie mehrere Erwachsene sich Elternschaft teilen können. Dem Gesetz nach hat der nicht leibliche Elternteil in der Patchworkfamilie keine Rechte und Pflichten gegenüber dem Kind. Die Herausforderung besteht also für die Erwachsenen darin, dass jeder für sich und in Abstimmung untereinander und mit dem Kind seine Rolle finden und ausgestalten muss. Das verlangt viel gegenseitigen Respekt, Toleranz und Einfühlungsvermögen.

Ich möchte meine Überlegungen mit einem Zitat schließen:

„Eine Patchworkfamilie ist etwas für richtige Familienfans. Es ist ein Projekt. Die große Chance liegt darin, dass Kinder auf dem Umweg über die Patchworkfamilie wieder zu mehr Geschwistern und Bezugspersonen kommen... und die Geborgenheit einer Großfamilie erleben können.“ (Remo H. Largo, Monika Czernin, 2014, S.257)

Wichtig erscheint mir für das Gelingen dieses Projekts, dass die Mitglieder von Patchworkfamilien ein Gefühl für die Besonderheit ihrer Familienform entwickeln und nicht von sich verlangen, dass sie wie eine Kernfamilie funktionieren soll.

is

Gerlinde Unverzagt, Patchwork – Familienform mit Zukunft, DTV 2002

Remo H. Largo/ Monika Czernin, Glückliche Scheidungskinder, Piper Verlag 2014

Familie: Interessante News und Infos

Geschwisterbeziehungen

Die therapeutische Praxis zeigt, dass konfliktreiche Geschwisterbeziehungen das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigen können. Tiefgreifende Verletzungen bis hin zum Kontaktabbruch sind möglich und erzeugen oft einen großen Leidensdruck. Erst seit etwa 30 Jahren gibt es empirische Geschwisterforschung. Diese hat erkannt, dass Geschwister einen mindestens ebenso wichtigen Einfluss auf die seelische Entwicklung haben wie die Eltern. Auch ist die Geschwisterbeziehung oft die intensivste und am längsten andauernde Beziehung im Leben eines Menschen (Sohni, H. 2011, zit. nach Hinz 2018).

Geschwister sind Vorbilder, sie bieten ein Übungsfeld für soziale Beziehungen, helfen bei der Identitätsfindung und sie stehen sich in Krisen bei. Geschwister sind immer Teil einer Familie, selbst wenn der Kontakt abgebrochen wurde. Ein charakteristisches Merkmal der Geschwisterbeziehung ist ihre Ambivalenz. Brüder und Schwestern sind solidarisch und empfinden doch auch Neid, sie spüren eine tiefe Verbundenheit aber auch Konkurrenz. Geschwister lieben und hassen sich.

Lange galt, dass die Geschwisterreihenfolge bestimmt, wie sich Geschwister entwickeln - die „machtorientierten Erstgeborenen“, die „aufgeschlossenen Zweiten“ und die „rebellischen Nesthäkchen“. Neuere Forschung hingegen belegt, dass der Geburtenrang nur einen Einflussfaktor darstellt. Genauso wichtig ist, wie Eltern auf ihre Kinder eingehen, ob sie Konkurrenz zulassen, ein Kind bevorzugen oder auf eine gerechte Behandlung aller Geschwister achten, ob sie jemand feste Rollen zuweisen oder Flexibilität fördern. Das Verhältnis zu den Geschwistern ist mit dem Auszug aus dem Elternhaus aber nicht vorbei. Gestörte Geschwistererfahrungen, wie z.B. exzessive, verstrickte und viel zu enge Bindungen können schwer belasten und sogar zum Ausbruch von Depressionen beitragen. Besonders der Abbruch sämtlicher Kontakte kann oft mit großen Schuld- und Ohnmachtsgefühlen, Ängsten oder Minderwertigkeitsgefühlen verbunden sein (Adam-Lauterbach, 2013). Die Beziehungsmuster, die Geschwister untereinander entwickelt haben, können später auch in andere Bereiche des Lebens hineinwirken, wie Beruf oder Partnerschaft. Dabei rutschen Menschen immer wieder in Gefühlszustände die mehr mit ihren Brüdern und Schwestern zu tun haben, als z.B. mit der neuen Chefin oder dem Partner. Um Geschwisterkonflikte zu meistern ist es in Anlehnung an Adam-Lauterbach (2013) das Wichtigste, sich innerlich auseinanderzusetzen und die zugewiesenen Rollen zu reflektieren.

bs

Hinz, Martina. (2018). Geschwister. In: Psychologie Heute, 10/2018

Adam-Lauterbach, Dorothee. (2013). Geschwisterbeziehung und seelische Erkrankung. Stuttgart: Klett-Cotta

<https://www.familienhandbuch.de> Hartmut Kasten - Der aktuelle Stand der Geschwisterforschung

Zur weiteren Vertiefung: Sohn, Hans (2011). Geschwisterdynamik. Gießen: Psychosozial-Verlag

Sonntagsneurose

Der Sonntag sollte ein Tag der Ruhe und Erholung sein, doch manche Menschen schaffen es nicht sich an diesem Tag zu entspannen. Sie beklagen ein unerklärliches Unwohlsein und Unbehagen, das gerade dann auftritt, wenn man sich entspannen oder frei fühlen sollte, wie in der Freizeit - typischerweise am Sonntag. Wie Studien zeigen, ist die sogenannte Sonntagsneurose - auch Weekendblues genannt, ein weit verbreitetes Phänomen. Betroffene fühlen sich niedergeschlagen, lustlos und ohne Freude an ihren freien Stunden. Manchmal können diese Gefühlszustände bis zu einer kaum erträglichen Leere, Angstzuständen und melancholischer Verstimmung führen. Betroffene ein Gefühl von Trostlosigkeit, psychosomatischen Beschwerden, oder einen rastlosen Tätigkeitsdrang. Erstaunlich ist, dass diese Gefühlszustände sich unter der Woche verflüchtigen und die betroffenen Personen sich in der Arbeit, Schule oder Studium nicht schlecht fühlen, sondern häufig leistungsfähig und erfolgreich sind. Häufig betroffen sind Männer in hohen Positionen, beruflich etablierte Akademiker und Akademikerinnen, durchaus aber auch Jugendliche. Manchmal wird der Leidensdruck am Wochenende so gefürchtet, dass Betroffene ihr Wochenende trotz Erschöpfung mit Arbeit füllen.

Mögliche Ursachen liegen in der Bedeutung, die man dem Sonntag zuspricht. Der Sonntag ist auch bekannt als Familientag, für einige Menschen mag dies durchaus positiv sein, für andere hingegen ist dies der Grund für ihre melancholische Verstimmung. Besonders für Jugendliche kann der Sonntag bzw. die gemeinsam verbrachte Zeit mit der Familie ein Gefühl der Langeweile, Einsamkeit oder auch Unfreiheit auslösen, da sie sich in der Welt der Erwachsenen nicht zugehörig fühlen.

Der Sonntag ist auch ein Tag der Stille - indem man innehält und den Blick nach innen wenden könnte. Diese Stille kann für manche erschreckend sein, da eine Begegnung mit dem eigenen Erleben mit Angst verbunden ist und dies zu einem Gefühl der Leere führen kann. Um diese Gefühlszustände zu vermeiden, verfallen manche in einen rastlosen inneren Drang die eigene Freizeit unbedingt auszunutzen. Betroffene berichten von einem inneren Trieb nach erfüllenden Erfahrungen, der dazu verführt Vieles zu unternehmen, der aber nie zu dem ersehnten und zu dem befriedigenden Sättigungsgefühl führt. In diesen Beispielen werden zwei der möglichen Ursachen der Sonntagsneurose beschrieben, es gibt jedoch zahlreiche andere individuelle Gründe, die zu einer Sonntagsneurose führen können.

Langfristig kann das Vermeidungsverhalten und die fehlende Erholung und Entspannung in der Freizeit zur Entstehung von Symptomen führen und letztendlich psychische und physischen Erkrankungen zur Folge haben (wie z.B. Depression, Magen-Darmbeschwerden...).

Um eine individuelle Genese der Sonntagsneurose zu erforschen kann psychologische Beratung oder Therapie hilfreich sein.

vp

Ferenczi, S. (1919). Sonntagsneurosen. Schriften zur Psychoanalyse. Gießen: Psychosozial

Frankl, V. (1985). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Berlin: Piper.

Maennig, W., Steenbeck, M., Wilhelm, M. (2014). Rhythms and Cycles in Happiness. Hamburg Contemporary Economic Discussions.

Müller T. (Moderator). Die Sonntagsneurose. Rätsel des Unbewussten. Podcast zur Psychoanalyse und Psychotherapie. (Audio-Podcast). <https://psy-cast.org/de/folge-56-die-sonntagsneurose/>

Aus Forschung und Wissenschaft

Kann Fürsorge zu viel sein? Auswirkungen des Erziehungsstils des Helikopter Parentings

Den Wunsch „Mein Kind soll perfekt sein“ verbinden viele Eltern mit dem Erziehungsstil des Helikopter Parentings. Die bildliche Vorstellung, dass Eltern wie ein Helikopter um ihre Kinder kreisen und sie so vor möglichen Gefahren und Hindernissen schützen, polarisiert. Die gut gemeinte elterliche Intention, das Kind vor belastenden Situationen zu schützen und im Leben Unterstützung zu bieten, führt hierbei zu einer zu starken Fokussierung auf das Leben des Kindes. Dieses hohe Maß an Kindzentrierung birgt jedoch nicht nur die Gefahr der Erschöpfung der Eltern, es kann auch zu negativen psychischen Auswirkungen bei den Kindern kommen.

Besonders im jungen Erwachsenenalter, in der Phase des erhöhten Wunsches nach Autonomie und Identitätssuche, können sich die Effekte der Überbehütung zeigen. Schränken Eltern in diesem Lebensabschnitt noch zu viele Entscheidungen ihrer Kinder ein, übernehmen wichtige Aufgaben für sie oder verhindern eigenständige Erfahrungen, kann sich das psychische Wohlbefinden der Kinder verringern.

Viele Studien bei jungen Erwachsenen mit Helikopter Eltern haben bereits herausgefunden, dass ihre Problemlösefähigkeiten, ihre Emotionsregulation sowie ihr Selbstvertrauen vermindert sind. Werden die Kinder durch den starken Schutz ihrer Eltern kaum belastenden Situationen ausgesetzt, können sie auch nicht lernen, angemessen mit diesen umzugehen (Odenweller et al., 2014; Cui et al., 2019). Zudem haben Helikopter Eltern meist perfektionistische Erwartungen an die Leistungen ihrer Kinder, die sich auf diese übertragen können. Ein eigenes überhöhtes Anspruchsdenken an persönliche Lebensstandards kann die Folge sein, welches negative Emotionen und Stress fördert (Schiffrin & Liss, 2017). Darüber hinaus kann die Erfahrung für das Kind, dass eine andere Person hauptsächlich seine wichtigen Entscheidungen übernimmt, zu abhängigen Persönlichkeitstendenzen führen (Odenweller et al., 2014). Auch im späteren Leben sind sie dann stärker auf die Hilfe anderer Personen angewiesen.

Ob elterliche Fürsorge also zu viel sein kann? Wenn sich diese auf eine zu starke Überbehütung im Leben junger Erwachsener auszeichnet – dann ja. Eine praktische Empfehlung bei vorliegendem Helikopter Parenting ist jedoch nicht die alleinige Verringerung der Fürsorge, sondern die Ausrichtung dieser auf das allgemeine Wohl des Kindes. Fürsorglich zu sein, bedeutet dann eine angemessene Balance aus Unterstützung und Nähe, aber auch Freiraum und Eigenständigkeit. Dann kann den Kindern ein gelungener Start ins Erwachsenenleben ermöglicht werden.

aw

- Cui, M., Janhonen-Abruquah, H., Darling, C. A., Carlos Chavez, F. L., & Palojoki, P. (2019). Helicopter parenting and young adults' well-being: A comparison between United States and Finland. *Cross-Cultural Research*, 53(4), 410-427. <https://doi.org/10.1177/1069397118802253>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407–425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2017). The effects of helicopter parenting on academic motivation. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1472–1480. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0658-z>

Jugendliche und Therapie: „Dann komm ich, sag aber nichts!“

Besonders seit der Corona- Pandemie scheinen die Selbstorganisationsschwierigkeiten bei Jugendlichen zugenommen zu haben. Dies äußert sich in Symptomen, die Eltern und öfter auch Jugendliche motivieren, sich an die Beratungsstelle zu wenden.

Oft stellt sich dabei die Frage: „Will der Jugendliche überhaupt herkommen?“. Nicht selten wird der Beratungsprozess abgebrochen, wenn der Jugendliche zum Mitkommen nicht bereit ist.

Jugendliche stellen die übernommenen Werte und Einstellungen oft massiv in Frage und gehen auf der Suche nach ihrer Identität auch Explorationsbedürfnissen nach, die Eltern in große Angst versetzen. Die Tendenz Kontrolle haben zu wollen, löst eher nur Widerstand aus und verstärkt die Autonomiebestrebungen.

Liechti empfiehlt, die Jugendlichen im „konsultativen Einbezug“ um Rat und Hilfe zu bitten.

Der Therapeut stärkt dabei den Jugendlichen, indem er ihn zum Experten erklärt für das, was Eltern brauchen um sich zu beruhigen und wieder Vertrauen in die Jugendlichen zu bekommen, auch wenn diese die Schule abbrechen oder sich selber verletzen.

Das Modell umfasst 6 Schritte, in welchen auch die Klage der Eltern als Sorge uminterpretiert und damit die Allianz unter den Eltern gestärkt wird, sowie der Sohn / die Tochter als Kooperationspartner Aufwertung erfährt und damit aus seiner Sündenbock-Rolle herausgeholt wird. Durch die Neu-Interpretation des Verhaltens, sowohl der Eltern als auch der Jugendlichen, fühlen sich beide Parteien in ihren Nöten wahrgenommen und in die Lage versetzt, wieder Verständnis füreinander zu bekommen und das gegenseitige Vertrauen wieder herzustellen.

ig

Liechti, J. (2010). Dann komm ich halt, sag aber nichts. Carl Auer Verlag, Heidelberg 2010

Varela, Francisco: A calculus for self-reference. International Journal of General Systems 2, 1975, 5-24, S.22

Watzlawick, Paul: Die Erfundene Wirklichkeit. 1981

Redaktion:

Stefan Eikemann, Irmgard Ganterer, Elisabeth Gamper, Valentina Pasini, Paulina Pircher, Brunhilde Salner, Stefan Schmalholz, Iris Schwarzmeier, Katrin Walde, Annika Woltering

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