familien heute

JUBILÄUMSAUSGABE FACHBRIEF NR. 50

Inhaltsverzeichnis

Interview mit Dr. Stefan Eikemann
Der Fachbrief in Zahlen
Was bedeutet der Fachbrief für mich?

Praxis der Familienberatung:
Jugend in „katastrophalen“ Zeiten
Hochstrittige Elternpaare
Hüpfspiele

Familie: Interessante News und Infos
Papa/Mama zieht aus
Überforderte Kinder
Die Welt in unserem Kopf in unsicheren Zeiten

Aus Forschung und Wissenschaft:
Verzeihen und Versöhnen in der Paartherapie
Einfühlung schafft Bindung, Bindung schafft Sicherheit …
BIST DU QUEER ODER WAS? Sexuelle Identität ...

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

gefördert von Stiftung Fondazione Sparkasse

Interview mit Direktor Dr. Stefan Eikemann

„Haben nach wie vor das Gefühl, dass sich die Anstrengung lohnt."

Zur 50. Ausgabe des Fachbriefs „familien heute" haben wir mit dem Direktor der Familienberatungsstelle fabe Herrn Dr. Stefan Eikemann gesprochen.
Im Interview blickt er auf die Entstehung der Newsletter der Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol, die größten Herausforderungen, die brennendsten Themen zurück und wagt mit uns einen Blick in die Zukunft.

1. Herzlichen Glückwunsch zur 50. Ausgabe des Fachbriefes. Wie fühlen Sie sich diesen wichtigen Meilenstein erreicht zu haben?
   Als wir mit dem Fachbrief angefangen haben, dachte keiner, dass wir bis heute diese Initiative weiter tragen würden. Wir stellen 3 mal im Jahr neue Informationen aus der Fachwelt, aber auch neue Informationen aus den Familien zur Verfügung. Wir haben nach wie vor das Gefühl, dass sich die Anstrengung lohnt.

2. Lassen Sie uns kurz zu den Anfängen zurückgehen. 2008 erfolgte der Startschuss für die erste Newsletter der Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol. Wie kam es dazu?
   Für den Start des Fachbriefes gab es mehrere Gründe, die auch heute noch gelten. Vor allem fiel uns auf, dass in den Medien gerne über Extremfälle geredet wird, da diese den Leser neugierig machen. Die „Durchschnittsfamilien" mit ihren Belastungen, Herausforderungen und Problemen haben kaum eine Plattform. Bei uns in der Familienberatungsstelle stellen sie aber die größte Anzahl der Hilfesuchenden dar, und die Probleme dieser Familien haben mit den Jahren immer mehr zugenommen.
   Ein zweiter Grund ist die Wahrnehmung, dass in den Familienberatungsstellen Entwicklungen in den Familien meist mehr als 10 Jahre bevor sie den Radar der Öffentlichkeit erreichen, gesehen werden. Die Beratungsstellen könnten für die Politik als Frühwarnsystem genutzt werden. Hierzu will sie der Fachbrief motivieren.
   Letztlich geht es im Fachbrief natürlich auch um Sichtbarkeit. Die Zahlen sagen, dass in einer Generation jede 3. Familie in Südtirol psychosoziale Hilfe in einer der Beratungsstellen sucht. Sowohl für die Organisation, als auch für die betroffenen Familien ist es wichtig, dass dies zur Kenntnis genommen wird.

3. Welche Themen wurden in den letzten Jahren besonders hervorgehoben? Gibt es sogenannte Dauerbrenner?
   Dauerbrenner sind Überforderung in der Erziehung, Paarkonflikte und „Entwicklungsstillstände" von Einzelnen, in ihren Lebensläufen. „Entwicklungsstillstände" zeigen sich oft in klassischen Störungsbildern: Angst, Depression, Zwang. Ein großes Kapitel sind Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, die sowohl von der Psychiatrie, als auch vom Psychologischen Dienst regelmäßig zu uns geschickt werden, weil bei diesen Personen oft „Beziehungsthemen" das vorherrschende Symptom sind.
   Seit der Jahrtausendwende sind wir aktiv in der Mütter-Kind-Interaktion, dem Bereich dem sich seit 3 Jahren auch das Projekt Frühe Hilfen widmet. In diesem Projekt sind wir für die schwierigen Situationen der Anker. Ebenso dazu kamen Menschen mit Migrationshintergrund. Vor allem haben wir seit der Jahrtausendwende eine Veränderung bei der Jugend - hervorgerufen durch Schulzeitverlängerung und Smartphones - bemerkt. Diese Situation wurde durch die Pandemie explosionsartig sichtbar. Wir sind nicht auf einen Teil von Familie, auch nicht auf Jugendliche spezifisch

fokussiert. Seit 20 Jahren steigt der Anteil belasteter Jugendlicher, die bei uns Hilfe finden stetig.

4. Corona, Kriege und gesellschaftliche Veränderungen… Der Fachbrief war stets am Puls der Zeit. Was waren die größten Herausforderungen?
   Die größten Herausforderungen sind auch für uns neue Settings, d.h. größere Flexibilität in den Zeiten und die angemessene Einbeziehung von Telefon- und Videogesprächen in die Therapie. Genauso wichtig sind die neuen Beziehungsanforderungen an die Berater und Therapeuten. Gesellschaftliche Normen bezogen auf Korrektheit, Zuverlässigkeit und Verantwortung sind schwächer geworden. D.h. hier müssen unsere Berater einspringen und: erinnern, Enttäuschungen abfangen, aktiv auf Klienten zugehen. Die notwendigen zusätzlichen Kontakte (Email, Telefon, Messenger) um zu zuverlässigen Absprachen mit Klienten und anderen Diensten zu kommen, haben sich vervielfacht, und damit der damit verbundene Zeitaufwand.
   Auf diesen beiden Ebenen haben die Mitarbeiter unserer Familienberatungsstelle Enormes geleistet, und tun es immer noch, im Sinne der Nähe zum Klient und seiner heutigen Art auf die Welt zuzugehen.

5. 50 Ausgaben bedeuten nicht nur viel interessanten Lesestoff, sondern auch viele Menschen, die am Fachbrief mitarbeiten und seine Veröffentlichung unterstützen….
   Für das Sekretariat und die Koordinierung der Redaktion unterstützt uns dankenswerterweise die Stiftung Südtiroler Sparkasse. Darüber hinaus ist der Fachbrief Teil des unentgoltenen Engagements der Mitarbeiter und anderer freiwilliger Fachpersonen, die für gemeinnützige Organisationen arbeiten und denen die Qualität der eigenen Arbeit für die Menschen am Herzen liegt.

Vielen Dank für das Gespräch
Paulina Pircher

Der Fachbrief in Zahlen

389 Artikel
in 50 Ausgaben

3 Mal
Jährlich

150 Stunden
Fachbriefteam
Sitzung

347 Stunden für die
Nachbearbeitung der
Artikel und
Veröffentlichung

50 Ausgaben – 16 Jahre

Der Fachbrief in Zahlen

Mindestens **6**
Mitarbeiter
schreiben pro
Ausgabe

7,9 Seiten
durchschnittlich
pro Ausgabe

778 Stunden
Arbeitsaufwand zum
Schreiben der Artikel

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“
Dr. Stefan Pan, Präsident der Stiftung Südtiroler Sparkasse:

„Dieser bietet eine wertvolle Plattform für den fundierten Austausch von Wissen und Erfahrungen rund um das Thema Familie. Seit 2013 unterstützt die Stiftung Südtiroler Sparkasse die vielfältigen Initiativen und Projekte der Familienberatungsstelle fabe, darunter auch den Fachbrief ‚familien heute'. Durch die Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praxisnahen Ratschlägen und Erfahrungsberichten trägt der Fachbrief maßgeblich dazu bei, aktuelle Herausforderungen in den Bereichen Erziehung, Beziehung und Gesellschaft besser zu verstehen. Es ist uns ein Anliegen, Projekte zu unterstützen, die einen wertvollen Beitrag zur Förderung des Familienlebens und zur Stärkung der sozialen Strukturen leisten."

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“
Dr.in Iris Schwarzmeier, Vizedirektorin Familienberatungsstelle fabe:

„...die Tür zum "geschützten therapeutischen Raum" einen Spalt zu öffnen und Einblick zu gewähren.
...die Fachkompetenz und das große Engagement unserer Mitarbeiter für die psychologisch therapeutische Arbeit nach außen sichtbar zu machen.
...aktuelle Themen und Trends, die sich aus der Arbeit mit unseren KlientInnen oder aus dem psychologischen Fachdiskurs ergeben, aufzugreifen und bei Kollegen und Interessierten Neugier für die vielen Facetten psychologisch therapeutischer Arbeit zu wecken.“

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“
Dr.in Elke Kalser, Psychologin Forum Prävention:

„Der Fachbrief bedeutet für mich als Psychologin zum einen wertvolle und unabdingbare Themenvernetzung unter Kolleg:innen und zum anderen ist er für mich als Frau, Mutter und Partnerin oft Impulsgeber zur Reflexion von Themen in meiner Familie oder unserer Gesellschaft.
Beim Fachbrief weiß ich, dass mich der Inhalt immer interessiert.“

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“
Dr.in Lydia Scherer Überbacher, Psychologin und Psychotherapeutin in freier Praxis:

„Der Fachbrief bedeutet für mich wertvolle Lektüre. Ich freue mich jedes Mal, wenn ein neuer Fachbrief ankommt. Die Themen sind sehr unterschiedlich, sodass ein breites Spektrum der psychologischen bzw. psychotherapeutischen Arbeit und unterschiedliche Sichtweisen dazu abgedeckt sind. Die relativ kurzen Beiträge finde ich sehr günstig, da oftmals gute Zusammenfassungen auch aus der gängigen Literatur zu lesen sind, sodass zur Vertiefung immer auch entsprechende Quellenangaben dabei sind. Ganz besonders interessieren mich natürlich aufgrund meiner therapeutischen Ausrichtung Themen mit psychodynamischem Ansatz. Ich bin immer wieder erstaunt, wie Kolleginnen und Kollegen sich vermutlich ehrenamtlich die Mühe geben, den Fachbrief zu gestalten.

„Was bedeutet der Fachbrief für mich?“
Dr. Toni Fiung, Geistlicher Leiter Haus der Familie Lichtenstern, Vorstandsmitglied des Vereins EEBS:

Der Fachbrief „familien heute“ bietet wertvolle Impulse für meine Arbeit. Besonders schätze ich die Infos zu neuen Erkenntnissen und Entwicklungen im Bereich der Psychologie und Pädagogik.
Der Fachbrief gibt mir auch praktische Ansätze und Ermutigung, Familie als Kern unserer Gesellschaft zu stärken. Er zeigt, wie wichtig es ist, über Familie und ihren Bedürfnissen, im gesellschaftlichen Kontext nachzudenken und zu diskutieren.

Es folgen Auszüge aus 49 Ausgaben der letzten 16 Jahre des Fachbriefs „familien heute“. Die Artikel sind abschließend jeweils mit einem kurzen Kommentar versehen.

Praxis der Familienberatung

Ausgabe 2, Jänner 2009
Jugend in „katastrophalen“ Zeiten

Was bedeutet es für Jugendliche und junge Erwachsene in einer Zeit zu leben, die von Hiobsbotschaften geprägt ist und die Zukunft, angefangen von der Weltwirtschaftskrise über bevorstehende Klimakatastrophen eher in düsteren Farben ausmalt?
Es fällt auf, dass im vergangenen Jahr unter den Jugendlichen, die von uns therapeutisch begleitet wurden, sich viele wegen Angststörungen angemeldet haben: so z.B. ein 17jähriger Oberschüler, der trotz guter Leistungen derart unter Prüfungsängsten leidet, dass er überlegt, die Schule abzubrechen. Eine knapp 16jährige Jugendliche gerät regelmäßig in Panik, wenn sie das Haus verlassen soll. Ein 13jähriger Mittelschüler entwickelt plötzlich eine Schreibhemmung…
Neben anderen eher familiären Faktoren können Zukunftsängste bei der Entwicklung dieser Symptome eine große Rolle spielen. Diese zu äußern fällt Jugendlichen oft schwer. Was aber können Eltern tun, damit ihre Kinder auch in schwierigen Zeiten lernen positiv in die Zukunft zu blicken? Nun in erster Linie geht es wohl darum Jugendliche mit all den negativen Informationen, die sie aus Zeitung, Radio und TV erhalten, nicht alleine zu lassen, d.h. das Gespräch suchen, erklären, ohne zu beschönigen und ohne zu dramatisieren. Außerdem scheint es gerade in unserer von Leistungsdruck gekennzeichneten Gesellschaft wichtig, den Jugendlichen das Bild zu vermitteln, dass sie, auch wenn z.B. mal eine Schularbeit daneben geht, keine Versager sind, dass sie positiv und ohne Angst in die Zukunft blicken können.

is

Dieser Artikel von 2009 erscheint heute wohl aktueller denn je. Der Artikel beschäftigt sich mit den Herausforderungen, vor denen Jugendliche und junge Erwachsene genauso auch heute stehen, 16 Jahre nach dem Erscheinen des Artikels. Auch heute sind wir in einer Zeit voller negativer Nachrichten, wie etwa Klimakatastrophen. Zudem haben wir derzeit Krieg in Europa. Was sich verändert hat: Jugendliche können ihre Ängste heute leichter benennen.

Ausgabe 15, Mai 2013
Hochstrittige Elternpaare

Hochstrittige Trennungssituationen sind für Berater und Therapeuten eine enorme und komplexe Herausforderung. Es wäre oft nötig, alle daran beteiligten Personen zu hören, um die Dynamik, in der Kränkungen und Hass aufrechterhalten werden, ansatzweise verstehen zu können. Dann gilt es noch einen Fokus zu finden, mit dem die Personen erreicht und zum Lockerlassen in der „Kampfkonstellation“ bewegt werden können. Uli Alberstötter beschreibt bei Paaren in Trennungssituationen drei Konfliktstufen: Auf der 1. Stufe des Konfliktes können Elternpaare noch Eigeninteressen zum Wohl des Kindes zurückstellen und es gelingt ihnen, die Paar- von der Elternebene zu trennen. Auf der 2. Stufe versuchen beide Partner ihre jeweiligen Positionen durch Unterstützung von außen, wie Rechtsanwälte, Sozialdienst, erweiterte Familienmitglieder, zu stärken, sodass sie in zwei Kraftfeldern gegeneinander antreten. Auf der

3. Stufe geht es nur noch darum, dem anderen zu schaden und alles, was ihm lieb und teuer ist, kann zur Angriffsfläche werden – im Extremfall bis hin zu Tötungsversuchen. Kooperationsbereitschaft und die Möglichkeit zu Einfühlung und Selbstregulierung besteht auf der 1. Stufe. Auf dieser Stufe kann eine Beratung neue Perspektiven aufzeigen und auch angenommen werden. Bei der 2. und 3. Stufe ist der Spielraum für Verhandlungen und Veränderungen in Einzelgesprächen auszuloten mit dem Ziel beide Partner auf eine gemeinsame Ebene zu bringen. Oft sind Kränkungen zu verstehen und zu lösen, bevor ein Zugang zu den Personen überhaupt möglich ist.

ig

Lit: Alberstötter, Uli: Wenn Eltern Krieg gegeneinander führen. in: Weber, M. Schilling, H. (Hrsg), 2012 Weinheim

Der Artikel beschreibt die Herausforderungen von hochstrittigen Trennungssituationen für BeraterInnen und TherapeutInnen, da sie komplexe emotionale und zwischenmenschliche Dynamiken beinhalten. Hochstrittige Elternpaare nehmen in unserer Arbeit sehr viel Zeit in Anspruch und binden viele Ressourcen. Diese Tendenz verstärkt sich in den letzten Jahren in unserer Arbeit.

Ausgabe 33, Mai 2019

Hüpfspiele

Das Ende der Unbekümmertheit

Mathildas Erinnerungen gehen zurück zu jenem Sonntagmorgen, als sie den Frühling in sich fühlte. Genau richtig für das Sonntagskleidchen. Sie hat es aufgespart vom vergangenen Jahr. Sie ist hineingewachsen und vielleicht auch etwas herausgewachsen. Fünf Jahre alt ist sie inzwischen geworden und spürt nicht nur den Frühling, sondern auch eine Sehnsucht im Bauch, im Herzen, irgendwo in ihr.... Es fühlt sich gut an, passend für das Sonntagskleid.
Mathilda springt die Stiege herunter von Stufe zu Stufe. Sie weiß, sie will in die Küche. Dort hört sie die Stimmen ihrer Eltern – ein wohliger Klang in ihren Ohren. Mathilda ist angenehm zumute. Auf dem einen Ohr erreicht sie die Stimme der Mutter, auf dem anderen die des Vaters und beide Stimmen verbinden sich in ihr, ohne sich zu vermischen. Sie erlebt es als ein Stück dazugewonnener Klarheit.
Sie erinnert sich, wie sie auf dem Weg in die Küche von einem Punkt zum anderen hüpft und darauf bedacht ist Punkt für Punkt miteinander zu verknüpfen. Sie macht sie gerne diese Hüpfspiele - Raum schaffen im Außen und Raum entstehen lassen im Inneren.
Klarheit und Bewegtheit spürt, fühlt sie und dabei empfindet sie sich groß und größer. Sogar reich, wie das Sternentalermädchen, das einfach offen ist für die Reichtümer des Himmels.
Das Sonntagskleidchen unterstreicht, dass sie ein Mädchen ist, und Mathilda fühlt sich wohl mit dieser Betonung. Im vollen Licht erstrahlen die Farben des gelben Kleidchens und beim Tanzen und Hüpfen fallen die Falten des Rockes auseinander und geben ein intensives Rot frei.
Mitten in der Küche trifft sie der Blick der Mutter und dann trifft sie der Blick des Vaters. Der Blick der Mutter ist ihr vertraut, im Blick des Vaters aber ... entdeckt sie etwas das ihr neu ist das sie auch überrascht. Mathilda hört ihren Vater sagen, dass das Kleid wohl etwas kurz sei - für sie zu kurz sei.
Mathilda hört und versteht, dass Papa damit feststellt, dass sie seit dem vergangenen Sommer sehr gewachsen sei, sie hört auch eine leise Zurechtweisung.

Meint Papa, etwas an ihr sei unangemessen?
Im Laufe ihres Lebens denkt Mathilda oft zurück an diesen Moment, wo sie so getroffen wurde von einer Andeutung, die sie nicht und nicht einordnen kann.
Sie hat sich innerlich offen und weit gefühlt. Einen Moment lang hat sie wie aus dem Vollen geschöpft.
Ist das ihrem Papa zu viel geworden?
Es ist so, als ob mit einem Schlag die Farben des Kleides ein bisschen blasser geworden wären, so als würden das Gelb und das Rot weniger leuchten.
Nie hat sie von Papa darauf eine Antwort bekommen.
Sie hat sehr wohl gespürt und verstanden, dass er will, dass es ihr gut gehe.
Hat er aber möglicherweise angedeutet, dass etwas an ihr nicht in Ordnung sei?
Mathilda erinnert sich, wie sie offen war für die Welt. Sie hat so viel Lust gespürt und war erfüllt und voll Begehren – war daran etwas falsch gewesen?
Sie trägt sie in sich, diese Verunsicherung und es gibt Tage und Zeiten, wo sie diese einfach nur loswerden möchte.
Das Hüpfspiel aus den Kindertagen setzt sich in ihr fort. Zustände in ihr, die unterschiedlicher nicht sein können, gilt es zu verbinden. Wenn sie es schafft, wird Raum in ihr und das fühlt sich an, als hätte sie ganz viel Platz. Es gibt aber auch Tage und Zeiten in ihrem Leben da fühlt sie sich ängstlich und unfrei…. und sie ringt um die (ihre) Bedeutung.

mp

In „Das Ende der Unbekümmertheit“ erinnert sich die junge Mathilda an einen sonnigen Frühlingstag, an dem sie in ihrem Sonntagskleidchen voller Freude und Unbeschwertheit durch das Haus hüpft. Sie fühlt sich im Einklang mit der Welt und in ihrer eigenen Haut, bis ein beiläufiger Kommentar ihres Vaters ihr inneres Bild von sich selbst ins Wanken bringt. Als er anmerkt, dass das Kleidchen zu kurz für sie sei, wird Mathilda plötzlich mit einer Unsicherheit konfrontiert, die sie nie zuvor kannte. Der Moment bleibt ihr in Erinnerung, und sie beginnt, ihre Offenheit und den Lebensdrang zu hinterfragen. Im Laufe ihres Lebens wird sie immer wieder mit dieser Unsicherheit kämpfen, die in ihr die Frage aufwirft, ob ihre Lebendigkeit und Unbekümmertheit als unangemessen wahrgenommen wurden. Dieser Artikel gibt einen Einblick in das, was in Therapie geschieht. Es geht ums Erleben. Gemeinsam schaut man zu diesem Erleben hin, um zu sehen, wie einzelne Momente des Lebens in dem Spielraum der Therapie Einlass finden und dann gelungen in das eigene Leben integriert werden können. Oft sind dies Themen in der Erwachsenentherapie.

Familie: Interessante News und Infos

Ausgabe 16, September 2013
Papa/Mama zieht aus

Immer mehr Eltern trennen sich und stehen vor der Zwangslage, dies den Kindern mitzuteilen. Kinder ahnen oft mehr als Eltern vermuten. Es hilft ihnen daher am meisten, wenn man mit ihnen die Lage ehrlich und genau bespricht. Die Gewissheit darüber, was als nächstes auf einen zukommt, verringert Ängste. Wird ein Kind zu spät oder gar nicht informiert, kann Scham und Selbstzweifel es zusätzlich belasten. Da Kleinkinder schon vor dem Spracherwerb mehr verstehen als man denkt, empfiehlt sich bereits hier ein am Entwicklungsstand des Kindes angepasstes Gespräch. Kinder können sich gegen negative Gefühle nicht abgrenzen, auch

wenn sie nicht gegen sie, sondern gegen den Partner gerichtet sind und erleben sie als Verunsicherung oder Ablehnung. Eine möglichst gute emotionale Verfassung der Eltern ist daher beim Gespräch vorauszusetzen und konfliktbehaftete Themen sind im Voraus festzulegen und zu vermeiden. Die Gefühle des Kindes sollten aufgegriffen und mögliche Schuldgefühle beseitigt werden. Vor allem Kinder im Alter zwischen zwei und fünf Jahren fühlen sich häufig selbst für die Trennung verantwortlich. Die Zusicherung und Erlaubnis, dass das Kind uneingeschränkt Vater und Mutter weiter lieben darf, sollte auch nach dem Gespräch immer wieder betont werden. Es kommt nicht nur darauf an, was Eltern sagen, sondern auch wie sie es sagen. Langfristig sind nicht die Worte, sondern die konkreten Erfahrungen ausschlaggebend. Werden die Bedürfnisse des Kindes weiterhin befriedigt und schaffen es Eltern nach der Trennung die Paar- und Elternebene auseinanderzuhalten, kann eine Trennung auch für das Kind die bessere Alternative zu einer unglücklichen, konfliktreichen Familiensituation sein.

cm

Blesken, K. (1998). Paare, Kinder und Trennung der Eltern – Kinder als Objekte. Psychomed 10/4, 236-243, Berlin.
Dimpker, H., Von Zur Gathen, M., Maywald, J. (2011). Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung. Wie Eltern den Umgang am Wohl des Kindes orientieren können. Versch. Herausgeber, Berlin.
Largo, R.H. & Czernin, M. (2003). Glückliche Scheidungskinder. Trennung und wie Kinder damit fertig werden. Piper Verlag.

Auch in diesem Artikel geht es um Trennung. Der Artikel „Papa/Mama zieht aus“ behandelt die Herausforderungen, vor denen Eltern stehen, wenn sie ihren Kindern die Trennung mitteilen müssen. *Es geht um konkrete Handlungsanweisungen. In der Beratungsstelle gibt es ein reiches Angebot in Trennungssituationen:*

- *Informationsgespräch für Trennungseltern*
- *Erwachsenengruppe: Trotz Trennung Eltern bleiben*
- *Kindergruppe: Meine Eltern leben getrennt – was ist mit mir?*
- *Familienmediation*
- *Rechtsberatung*

Ausgabe 26, Jänner 2017

Überforderte Kinder

Der Leistungsdruck und die Belastung bei Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. In Deutschland sind laut Forschungsergebnissen mittlerweile schon 2-3% der Kinder und Jugendlichen von einer Erschöpfungsdepression betroffen (Schulte-Markwort, 2016). Diese äußert sich durch eine schwache Konzentration, ständiges Grübeln und sich Sorgen machen, Schlafstörungen und Reizbarkeit.
Neben der Schule, den Hausaufgaben und in einigen Fällen der Nachhilfe, wird von vielen Kindern und Jugendlichen verlangt, auch in der Freizeit ihre Potenziale auszuschöpfen: Sie gehen ambitioniert einer Sportart nach, lernen schon im Kindergarten Fremdsprachen oder spielen ein Instrument. So kann es sein, dass schon bei der jungen Generation eine 50 Stunden Woche entsteht.

Oft werden diese hohen Anforderungen an die Kinder indirekt durch das Rollenbild der Eltern vermittelt, die selbst damit beschäftigt sind, Arbeit, Familie, Haushalt und Freizeitgestaltung unter einen Hut zu bringen. Aber auch der Wunsch der Eltern, die eigenen Kinder sollen ihre Talente pflegen und im Leben erfolgreich sein, erhöht den Druck. Den Kindern wird vermittelt, dass sie von klein auf fleißig und ehrgeizig sein müssen, um sich eine gute Zukunft zu sichern, ein Selbstoptimierungszwang, der in unserer heutigen Zeit auch stark von den Medien propagiert wird. Die Erziehungswissenschaftlerin Margit Stamm (2016) spricht sogar von einer „gesellschaftlich provozierten Angstkultur", die das Bild vom Kind verändert habe. Kinder seien heute demnach gefährdet und verwundbar: den Eltern fehle das Grundvertrauen, dass sich das Kind auch ohne übermäßige Hilfe von außen gut entwickle.
Bei Überforderung kann sich die Lage in der Pubertät verschlimmern, denn dazu kommen altersspezifische Konflikte wie das Bestreben nach Autonomie und die Suche nach Identität, welche die Jugendlichen zusätzlich verunsichern und belasten.
Die Fähigkeit, mit Druck und hohen Anforderungen umzugehen ist individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Dasselbe gilt für Ehrgeiz, Durchhaltevermögen und Resilienz. Wie viel man dem eigenen Kind zumuten kann, um es zu fördern aber nicht zu überfordern ist eine wichtige Erziehungsfrage, denen Eltern gemeinsam mit dem Kind nachspüren sollen.

la

Schulte-Markwort, M. (2016), *Unsere erschöpften Kinder.* In: Psychologie Heute, 09/2016.

Der Artikel „Überforderte Kinder" thematisiert den steigenden Leistungsdruck, dem unsere Gesellschaft und somit unsere Kinder und Jugendlichen, ausgesetzt sind, und die negativen Folgen, die dies auf unsere/ihre psychische Gesundheit haben kann. „Optimierung" wird wohl auch im Jahr 2025 „großgeschrieben". Immer mehr junge Menschen leiden unter Erschöpfungsdepressionen, die sich durch Symptome wie Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme und Reizbarkeit äußern.

Ausgabe 36, Mai 2020

Die Welt in unserem Kopf in unsicheren Zeiten

Warum tendieren in den Zeiten des Lockdowns so viele Menschen dazu, an Verschwörungstheorien zu glauben, bzw. untergangsartige Zukunftsphantasien zu haben?
Einer der entscheidenden Punkte, die Menschen von anderen bekannten Lebewesen unterscheiden, ist der, dass wir in der Lage sind uns Dinge vorzustellen, die nicht existieren. Wir konstruieren uns Wirklichkeit in unserem Kopf. Gleichzeitig suchen wir in jeder Lebenslage nach Erklärungen und Zusammenhängen, wir versuchen den Dingen Sinn zu geben. Unterschiedliche Erklärungen sind dabei begleitet von unterschiedlichen Gefühlen. Auch in den Zeiten des Lockdowns suchen wir nach Erklärungen und Zusammenhängen, haben aber, im Unterschied zum sonst von uns geführten Leben, kaum die Möglichkeit unsere Fantasien an der Realität zu überprüfen, und auch der Dialog darüber, mit einem echten Gegenüber, ist stark eingeschränkt. Das bedeutet, dass unsere Fantasie sich ein (fast) ungeprüftes Bild von Realität macht. Je nach Fantasie tauchen dabei unterschiedliche Gefühle auf: Ängste, Kompetenz, Traurigkeit, Zorn, Stärke, Ohnmacht, Entspannung…. Zusätzlich erschwert wurde diese Situation aktuell noch dadurch, dass die „Experten" lange eine schlechte Figur gemacht haben,

indem sie sich widersprechen und heute Dinge behaupten bzw. nahelegen, die zwei Wochen später nicht mehr haltbar sind.
Angesichts dieser Schwierigkeit haben wir letztlich nur zwei Orientierungsmarken: Eine Orientierung geben uns unsere Gefühle, die sich mit der jeweiligen Phantasie verbinden - welche Phantasie ist für mich am leichtesten emotional tolerierbar, bzw. begleitet am besten meinen Hang zur Angst, zur Depression, zur Einsamkeit, zum Optimismus? Die zweite mögliche Orientierung ist die, gerade nach denjenigen Informationen zu suchen, die nicht in meine bisherigen Erklärungen hineinpassen. Auf diese Weise können sich meine Weltvorstellungen weiter entwickeln und erreichen einen höheren Grad an Angemessenheit bezogen auf diese komplexe Situation.
Wer, wie im ersten Fall Erklärungen bevorzugt, die am besten mit der eigenen Gefühlswelt vereinbar sind, unterlässt es leicht, widersprüchliche und unerklärbare Informationen als solche zu erkennen und tendiert deshalb zu Verschwörungstheorien oder Untergangsszenarien, bzw. wird evtl. leichtsinnig. Da diese Konstrukte in der Alltagserfahrung nicht so leicht überprüfbar sind, können sie lange bestehen bleiben. Als Mensch bleibe ich dabei aber gefangen in meiner inneren emotionalen Welt und verbaue mir selbst meine Entwicklungsmöglichkeiten. Hingegen schützt uns die Offenheit für Widersprüche und das Aushalten derselben vor fantastischen, unüberprüfbaren Weltkonstruktionen und lässt auch in diesen kritischen Zeiten weiterhin Entwicklung zu.

se

Zwar bezieht sich dieser Artikel auf die Zeit der Corona-Pandemie, trotzdem erscheint er uns sehr aktuell. Verstärkt nehmen wir wahr, dass unkritische Wirklichkeitskonstruktionen viele Familien stark belasten, teils sogar spalten. Der Text zeigt, wie wichtig es ist, sich bewusst mit widersprüchlichen Informationen auseinanderzusetzen, um eine ausgewogenere und realistischere Sichtweise zu entwickeln, die uns hilft, auch in schwierigen Zeiten weiter zu wachsen und uns nicht in irreführenden Weltbildern zu verfangen.

Aus Forschung und Wissenschaft

Ausgabe 32, Jänner 2019

Einfühlung schafft Bindung, Bindung schafft Sicherheit, Sicherheit erlaubt Neugier

Die Feinabstimmung zwischen erster Bezugsperson und Neugeborenem - die liebevolle Einfühlung und entsprechende Interaktionsgestaltung - mobilisiert im Neugeborenen das Bindungssystem und gestaltet dessen „sichere Bindung“. Nach Grossmann und Grossmann gibt es einen Zusammenhang zwischen der gelingenden Zuwendung, die das Kleinkind sicher gebunden macht, und dem Neugierverhalten. Die Mutter als „sichere Basis“ kann zeitweise verlassen werden.
Die Rolle des Vaters, als meist zweite Bindungsperson wird nun zur Quelle der Sicherheit beim Explorieren (Hockel, 2011). Um besser verstehen zu können, wieso für diese Entwicklung der Vater so wichtig ist, eignet sich das Bild, das der Psychoanalytiker E. L. Abelin (1971) zeichnete. Er vergleicht die Mutter mit einem sicheren Hafen, in dem man alles hat, was man zum Leben braucht und zudem vor den Gefahren des Wassers geschützt ist: Mit der Zeit wird

jeder Seemann unruhig, denn die Weite des Meeres, der Welt übt einen immer größeren Reiz aus. Die eigene Ausstattung - vielleicht ein Ruderboot - ist jedoch viel zu gering und der Ozean viel zu weit und zu unberechenbar. Wenn nun aber der Bucht, in welcher sich der Hafen befindet, eine Insel vorgelagert wäre - nicht allzu weit entfernt - mit ähnlicher Vegetation, voraussehbarem Wetter -dann könnte ich es wagen, hinzurudern, ohne allzu große Angst haben zu müssen. Und ich kann jederzeit, wenn mir danach ist, wieder zurückrudern. Als solch eine Insel können wir uns den Vater vorstellen. Auf diese Weise, „ganz allein" zwischen Mutter und Vater hin und her „rudernd", vermag ich mich schon als richtiger Seemann zu fühlen.
Erst auf der Grundlage einer sicheren Basis ist Erkundung und tiefgreifende Selbsterkundung begleitet möglich.

sst

Grossmann, K., Grossmann, K. E. (2004).Bindungen -das Gefüge psychischer Sicherheit.Klett-Cotta, Stuttgart
Hockel, C.M. (2011).Personzentrierte Kinderpsychotherapie.Ernst Reinhardt, München
Abelin, E.L (1971).Die Theorie der frühkindlichen Triangulation. Von der Psychologie zur Psychoanalyse.In: Das Vaterbild in Kontinuität und Wandel. Frommann-Holzboog, S.45-72

Der Artikel beschreibt, wie die fein abgestimmte Interaktion zwischen der ersten Bezugsperson, meist der Mutter, und dem Neugeborenen die Grundlage für eine sichere Bindung schafft. Nach den Forschungen von Grossmann und Grossmann fördert eine sichere Bindung die Fähigkeit des Kindes, die Welt zu erkunden. Meist der Vater, als weitere Bindungsperson, spielt dabei eine wichtige Rolle, indem er dem Kind zusätzliche Sicherheit bietet, wenn es neue Herausforderungen annehmen möchte.

Ausgabe 43, Mai 2022

BIST DU QUEER ODER WAS? - Sexuelle Identität und sexuelle Orientierung im Jugendalter

In der Welt der Jugendlichen und jungen Erwachsenen von heute ist der Umgang mit „Geschlechtlichkeit" und sexueller Orientierung ein völlig anderer als in der Generation ihrer Eltern. Queer zu sein oder sich für die Rechte der LGBTQIA* -Community einzusetzen sind gängige Themen in der jungen Generation. Während der Begriff „queer" (aus dem Englischen: seltsam/ eigenartig) früher benutzt wurde, um abwertend über homosexuelle oder transsexuelle Personen zu sprechen ist er heute für viele, gerade auch junge Menschen ein positiv besetzter Ausdruck, der ein wichtiges Identifikationsangebot bietet. Zentrale Fragen des Jugendalters bezüglich der eigenen sexuellen Identität, d.h. des eigenen Frau- bzw. Mannseins und damit verbunden bezüglich der sexuellen Orientierung hin zu Frauen oder Männern werden viel offener, wertfreier und weniger kategorisch diskutiert. Bunt wie ein Regenbogen öffnet sich eine ganze Palette an Möglichkeiten: Fühle ich mich als Mann oder Frau oder sowohl als auch? Bin ich „hetero" oder „homo" oder vielleicht „bi"? Auch asexuell, agender und genderfluid stehen zur Auswahl. Diese Liberalität spiegelt sich mittlerweile auch auf der Gesetzesebene wider: In Deutschland gibt es seit 2018 mit der Einführung des neuen Transsexuellengesetzes die Möglichkeit, den Personenstand entweder gar nicht anzugeben oder neben männlich und weiblich die Kategorie „divers" zu wählen.
Welche Bedeutung haben diese Veränderungen für unsere Jugendlichen? Sicher ist, dass die Toleranz für ein von unserer gesellschaftlichen Norm abweichendes geschlechtliches und

sexuelles Verhalten und Erleben noch nie so groß war wie in dieser Generation. Daraus ergeben sich Freiheiten und Chancen für die eigene Identitätsentwicklung, aber auch die Gefahr von Missverständnissen. Es ist toll, sich im Kreis der Gleichaltrigen innerhalb all dieser Möglichkeiten ausprobieren zu können, um dann allmählich herauszufinden, an welcher Stelle dieses Spektrums ich mich wirklich wohlfühle, womit ich mich identifiziere. Hier geht es um den Ausdruck eines gesunden Entwicklungsverlaufes innerhalb der Vielfalt menschlicher Seins- und Lebensweisen. Anderseits kann bei Jugendlichen, die sich vielleicht aus ganz anderen Gründen als Außenseiter oder „nicht zugehörig“ erleben, „queer“ einfach ein Zufluchtsort sein, ein Zeichen von Protest und Abgrenzung gegenüber den traditionellen Werten und Normen unserer Gesellschaft. Im Umgang mit solchen (Selbst-)Zuschreibungen von Jugendlichen ist also Vorsicht und Behutsamkeit geboten. Es gilt zu verstehen, welche Bedürfnisse und Befindlichkeiten wirklich dahinterstecken. Voraussetzung dafür ist eine wertschätzend offene Haltung im Erwachsenen-Umfeld. Manchmal bevorzugen Jugendliche auch ein professionelles Beratungsgespräch, um Orientierung zu diesem Thema zu finden.

Is

LGBTQIA* = Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual/Transgender, Queer, Intersexual und Asexual, (*) als Platzhalter für andere geschlechtliche Orientierungen und Identitäten
Queer = Sammelbegriff für Personen, deren geschlechtliche Identität und/oder sexuelle Orientierung nicht der zweigeschlechtlichen, cis-geschlechtlichen, heterosexuellen Norm entspricht

Lindauer Psychotherapiewochen 2022 zum Thema "Geschlechter"
Vortrag von Udo Rauchfleisch: Geschlechterverhältnisse: Transgender - Befreiung aus der Enge binärer Geschlechter?
Vortrag von Alexander Korte: Lost in Trans - Geschlechtsdysphorie im Kindes- und Jugendalter
Vortrag von Tania Witte: Alles im Fluss - Über die Fluidität der Geschlechter

Auch dieser Artikel ist aktuell, weil er sich mit den Entwicklungen und Veränderungen im Umgang mit sexueller Identität und Orientierung bei Jugendlichen beschäftigt. Besonders hervorzuheben ist die wachsende Akzeptanz und Offenheit, mit der die junge Generation heute Geschlechterrollen und sexuelle Orientierungen hinterfragt und lebt. Der Begriff „queer“, der früher negativ behaftet war, ist mittlerweile für Viele ein positiver Ausdruck der Identität und des Selbstverständnisses.

Ausgabe 48, Mai 2024

Verzeihen und Versöhnen in der Paartherapie

Verzeihen und Versöhnen sind häufige und zentrale Themen in der paartherapeutischen Praxis. Im Verlauf einer Partnerschaft sammeln sich meist kleinere und größere seelische Verletzungen an. Wird nicht darüber gesprochen, münden sie vielfach in negative Gefühle wie Enttäuschung, Einsamkeit, Traurigkeit oder Ärger und Verbitterung.

Friederike von Tiedemann (2017) beschreibt die Elemente, die den Prozess des Verzeihens erfolgreich verlaufen lassen. Am Beginn steht das Ansprechen dessen, was weh getan hat. Hierbei ist es wesentlich, dass das Gegenüber sich für die die Not des anderen interessiert und eigene Rechtfertigungen zurücksteckt. Ganz auf die Seite der verletzten Person zu gehen, heißt den erzeugten Schmerz anzuerkennen. Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Bitte um Verzeihung und dass Verzeihung gewährt wird. Es braucht von beiden Seiten die Bereitschaft,

sich in die Perspektive des anderen hineinzuversetzen. Ein ebenso wichtiges Element ist es, Bedauern auszudrücken für das, was passiert ist. Wenn die Verletzung sehr groß war, ist noch eine Art Wiedergutmachung als Zeichen der Reue anzufügen, als Ausgleich für diese Verletzung. Es erleichtert dem/der Betroffenen zu verzeihen und die Verletzung loszulassen. Auch der zeitliche Rahmen ist zu berücksichtigen, denn Vergebung ist ein Prozess der Veränderung, der Zeit braucht.
Die Bearbeitung von Verletzungen und die Förderung von Versöhnungs- und Verzeihensprozessen ist von wesentlicher Bedeutung für die Verbesserung der Partnerschaftsqualität und für die Schaffung einer tragfähigen Basis für das weitere Zusammenleben.

bs

Von Tiedemann, Friedericke. (2017). Wenn die Seele ruhig wird. In Von Tiedemann, F. (Hrsg.) Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Ein Handbuch für die Praxis. (2017). Paderborn: Junfermann Verlag

Der Artikel zeigt auf, dass es in der Paarberatung oft nicht nur um die sachliche Klärung von Konflikten, sondern auch darum geht, emotionale Wunden zu heilen. Häufig suchen Paare nach Lösungen in Form von Argumenten und Fakten, anstatt sich den emotionalen Aspekten ihres Problems zu widmen. Durch das Ansprechen von Verletzungen, das Einfühlen in die Perspektive des anderen und das ehrliche Bedauern können Partner den Schmerz überwinden und zu einem tieferen Verständnis füreinander finden.

Redaktion:
Stefan Eikemann, Kathrin Kircher, Pallhuber Marlies, Petra Pardeller, Paulina Pircher, 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