

**FAMILIEN HEUTE - Ausgabe 6**  
**Mai 2010**

**INHALTSVERZEICHNIS**

**Praxis der Familienberatung:**

- Trennung in der Partnerschaft: „...die Sonne scheint nicht mehr“
- Braucht die zukünftige Generation noch „Moral“?
- Täter dringend gesucht - Wege zur Verantwortung

**Familie: Interessante News und Infos**

- Geschwisterbeziehungen in der Jugend - Loslassen aber nicht Auslassen!? - Teil 2
- Väter
- Sind Aggressionen angeboren oder erlernt?

**Aus Forschung und Wissenschaft:**

- Psychotherapiemethode
- Psychotherapie, lang oder kurz?

**Auch auf unserer Webpage:**

[www.familienberatung.it/index.php?par=lang-1\\_mnu-2\\_sub-4](http://www.familienberatung.it/index.php?par=lang-1_mnu-2_sub-4)

Unsere Partner:

Südtiroler  
Newsletter  
,social'

Die jeweils aktuelle  
Ausgabe unter  
[www.social.bz.it](http://www.social.bz.it)

---

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)

**Praxis der Familienberatung:**

**Trennung in der Partnerschaft: „...die Sonne scheint nicht mehr“**

Von einem Menschen verlassen zu werden, ist einer der tiefsten und furchtbarsten Schmerzen, die wir in unserem Leben erleiden. Wir verlieren nicht nur unseren Partner, sondern auch ein Stück weit uns

selber, denn der Mensch, den wir so geliebt haben, ist mit der Zeit Teil unseres eigenen Ichs geworden. Wir haben so viele Dinge mit ihm erlebt und haben ein Stück unserer Lebensgeschichte mit ihm geschrieben. Ein solcher Verlust beeinträchtigt unser Selbstwertgefühl und muss bearbeitet werden. Während wir uns zu Beginn oft noch gegen die Trennung wehren und sie nicht wahrhaben wollen, können wir bald nicht mehr die Augen davor verschließen und reagieren mit Kummer, Wut und Angst. Wenn wir uns mit diesen Gefühlen auseinandersetzen, auch wenn sie mitunter sehr intensiv und schmerzhaft sind, bringen sie uns dazu, noch einmal lebendig in Erinnerung zu rufen, was wir verloren haben. Eine Begleitung in Form eines Psychologen kann uns zusätzlich helfen, Distanz zu gewinnen und zu erkennen, dass die schmerzhaften Gefühle durchaus zu ertragen sind. Erst dann kann es gelingen, den Blick wieder mehr in Richtung Zukunft zu richten, sich wieder auf sich selbst zu besinnen und sich zu wandeln. Und wenn wir dann aus dem Fenster blicken, sehen wir, dass die Sonne tatsächlich immer noch scheint, auch wenn manchmal Gewitterwolken vorüberziehen und im Leben mit Verlusten immer wieder zu rechnen ist.

### Braucht die zukünftige Generation noch „Moral“?

Antisoziales Verhalten ist, wie auch die Studien von Frau Alsaker et al.\* zeigen, oft mit funktionellen Entwicklungsstörungen wie z.B. Aufmerksamkeits- oder hyperkinetische Störungen verbunden. Dieses Verhalten wird immer auch in Familien und anderen sozialen Gruppen sowie durch die Medienwelt beeinflusst. Erwachsene fühlen sich im Umgang mit der Manifestation dieses Phänomens oft überfordert und hilflos.

Wie aus der Familienforschung bekannt ist, werden Interaktionsmuster und Kommunikationsstil in Familien über Generationen hinweg überliefert. Erwachsene, die in Belastungs- und Konfliktsituationen oder in Situationen, in denen sie sich selbst schwach und hilflos fühlen, direkt oder indirekt aggressiv reagieren, haben oft selbst in ihrer Kindheit und Jugendzeit solche Interaktionsmuster erfahren.

Da dies schon immer so war, stellt sich die Frage warum es heute zum Problem wird?

Die Rolle der Familie und der Gesellschaft hat sich verändert und die Familie wird heute von der Gesellschaft nicht mehr mitgetragen. Werte und Normen haben eine große Verunsicherung erfahren, Ellbogenmentalität scheint sich auszuzahlen. Viele Menschen finden auch im Glauben keinen Halt mehr. Die Eltern scheinen auf sich selbst

gestellt und sollen nun in der Fülle von Angeboten und Wahlmöglichkeiten Orientierung finden. Es fehlen bis jetzt vor allem Interventions- und Präventionsprogramme, die die Eltern unterstützen.

*\*Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter von August Flammer und Françoise Alsaker von Huber, Bern (Taschenbuch - 17. Oktober 2001)*

### Täter dringend gesucht - Wege zur Verantwortung

Verantwortung ist, so wie wir sie heute kennen, noch keine hundert Jahre alt. Zuvor gab es Verantwortung in Glaubensfragen und bei wichtigen Prinzipien. Für den Rest des Lebens galt Gehorsam. Die Idee der individuellen Verantwortung in allen Lebensbereichen - Beruf, Erziehung der Kinder, usw. - kam erst nach dem 1. Weltkrieg auf. Heute gibt es sofort jemand der kommentiert: der Lehrer, die Eltern, der Angestellte, der Chef, der Autofahrer, der Radfahrer - aber immer der andere - hätten ihre Verantwortung nicht wahrgenommen. Bei allen tragischen Ereignissen, die in der Folge einer Verkettung unzähliger Umstände eintreten, wird nach Einzelverantwortlichen gesucht. Tatsächlich wird untersucht, ob es jemanden gibt, der sich nicht an alle Einzelschriften gehalten hat, bzw. ihnen gegenüber ungehorsam war. Man sieht, wir nennen es Verantwortung, überprüfen dies aber anhand des Gehorsams gegenüber Vorschriften. Um Schwierigkeiten zu vermeiden, haben wir uns inzwischen an diese neue Form des Gehorsams gewöhnt. Für Psychotherapeuten ist diese Entwicklung mehr als deutlich.

Mit Verantwortung meinen wir aber mehr, als nur auf dem Papier nichts falsch gemacht zu haben: wir meinen damit, mit dem Fokus auf das Richtige, den Sinn der Regeln nicht vergessend, mutig das Notwendige tun. Dabei riskieren wir mehr Arbeit und wenig Schutz zu haben, dafür kritisiert zu werden und evtl. Einzelschriften, die uns handlungsunfähig gemacht hätten, nicht beachtet zu haben. D.h. der Verantwortung übernehmende Täter nimmt Nachteile in Kauf und trägt die Last.

Um echte Verantwortung zu fördern müssen unsere Werte, Verhaltensregeln und Recht mit Leben und Menschlichkeit gefüllt werden, indem sie über das Gespräch ins konkrete Leben integriert werden. Hierzu braucht es Zeit im Alltag, und die Vorschriften selbst dürfen nicht überhand nehmen. In Organisationen heißt dies, Zeit zu haben für die gemeinsame Reflexion des eigenen Tuns und Supervision mit externen Personen.

*Siehe auch: Hans-Martin Schönherr-Mann, Verantwortung - Träger dringend gesucht, in: Psychologie Heute Dezember 2009*

## Familie: Interessante News und Infos

### Geschwisterbeziehungen in der Jugend – Loslassen aber nicht Auslassen!?

Das Jugendalter ist eine Phase in der sich Geschwister etwas voneinander entfernen und sich die Nähe zwischen ihnen reduziert. Dass sich in Fällen von unerwarteten kritischen Lebensereignissen, z.B. Erkrankungen, Tod eines nahen Angehörigen, Geschwisterbeziehungen sehr schnell wieder intensivieren können und Bewältigungspotential zur Verfügung stellen, wurde in der Forschung mehrfach belegt. (Bedford, 2001).

In diesem Zusammenhang werden Fragen nach der Bedeutung von Geschlechtszugehörigkeit, Altersunterschieden, Anzahl von Geschwistern und Geburtsposition gestellt.

Geschwister mit einem engen Altersabstand üben größeren Einfluss aufeinander aus als solche mit großem Abstand. Gerade bei gleichgeschlechtlichen Geschwistern (v.a. bei Schwestern), die relativ dicht hintereinander geboren werden, kann das Bedürfnis nach Abgrenzung in der Pubertät besonders stark ausgeprägt sein.

Die Anzahl von Geschwistern ist insofern von Bedeutung, als bei einer höheren Anzahl oft eine stärkere Rollendifferenzierung stattfindet, d.h. es müssen Nischen und „freie Plätze“ gefunden werden, um sich weiterentwickeln und wachsen zu können. In diesem Sinne herrscht oft relativ viel Konkurrenz untereinander, was sich während der Adoleszenz oft noch verstärkt.

So wie Jugendliche generell Beziehungen in der Pubertät widersprüchlich erleben und Nähe-Distanz immer wieder neu austesten, so ist das Jugendalter auch für die Gestaltung von Geschwisterbeziehungen je nach Situation und Kontext eine Phase der Ablösung, aber auch des gegenseitigen Suchens.

Nächste Ausgabe - Teil 3: Geschwisterbeziehungen im Erwachsenenalter

### Väter

Wie wichtig sind Väter für die Entwicklung und Entfaltung ihrer Kinder?

Als so genannter „Dritter“ bietet der Vater dem Kind in seinen frühen Lebensjahren den nötigen Halt, um sich aus der anfänglichen innigen Verbundenheit zur Mutter zu lösen. Später vermittelt er in seiner männlichen Figur dem Kind komplementär zum Beziehungsangebot der Mutter insbesondere handlungsorientierte und moralische Werte. In der Pubertät schließlich spielt der Vater eine ganz besondere Rolle. In dieser sensiblen Phase des Übergangs vom Kind- zum Erwachsensein

repräsentiert er zentrale Aspekte des außerfamiliären Lebens, in das der Jugendliche allmählich selbständig hineinwachsen soll. Wichtig in dieser Phase ist beispielsweise die Entwicklung und Festigung der eigenen psychosexuellen Identität. Ein stabiles Selbstgefühl als erwachsene(r) Frau oder Mann hängt wesentlich davon ab, wie Töchter sich mit ihren Vätern identifizieren und durch deren Bestätigung ein weibliches Selbstbild und ein positives Männerbild verinnerlichen bzw. wie Söhne zu ihrer eigenen männlichen Identität finden.

Väter tragen also wesentlich zur positiven Entwicklung ihrer Kinder bei und vor allem auch dazu, wie die in die Welt entlassenen erwachsenen Kinder sich ihren neuen Lebensaufgaben stellen und sich darin bewähren. Kurzum: Ein präsenter Vater ist ein kostbares Gut für das Kind und seine gesunde Entwicklung auf dem Weg ins eigenständige Leben.

### Sind Aggressionen angeboren oder erlernt?

Diese Frage ist wohl immer noch nicht eindeutig geklärt. Manche Wissenschaftler vertreten die Auffassung, dass ein Kind schon mit einem Aggressionstrieb geboren wird. Freud, Lorenz und andere Verhaltensforscher vertreten diese Trieb- oder Instinkttheorie im engeren Sinne der Psychoanalyse oder Ethologie. Anderen behaupten, dass dem nicht so sei, und alle Aggressionen erlernt werden. Durch Nachahmung der Menschen, die dem Kind nahe sind, kommt es mit Aggressionen in Berührung. Es lernt, wann aggressives Verhalten vorteilhaft ist. Hans Zulliger drückt das so aus: "Wer sein Kind schlägt, lehrt es schlagen." Die meisten Psychologen und Völkerkundler vertreten die Lerntheorie (Bandura und Walters). Andere Wissenschaftler sehen es anders.

Zurzeit vertreten die meisten Forscher eine multifaktorielle Auffassung um so etwas Kompliziertes wie die Aggressivität beim Menschen zu erklären. Aggression ist ein Gemisch aus sozialen und kulturellen Einflüssen, persönlichen Erfahrungen, gegenwärtigen Frustrationen und biologisch vorgegebenen Reaktionsnormen. Menschliche Aggression scheint überwiegend die Reaktion auf Kränkungen eines Individuums oder einer Gruppe zu sein. Sei es nun bei Raufereien, beim Autofahren, in der Politik - die Ursache für aggressives Verhalten liegt meist in dem Beschädigen des Selbstwertgefühls.

## Aus Forschung und Wissenschaft:

### Psychotherapiemethode

Katathymes Bilderleben bzw. Katathym imaginative Psychotherapie ist ein Verfahren, welches als Methode in der Psychotherapie ausreichend dargestellt und in einschlägiger Fachliteratur diskutiert wurde. In einigen Ländern wird der Begriff „Symbol drama“ synonym verwendet.

In den durchgeführten Therapiesitzungen mit der/dem TherapeutIn entwickeln sich psychodynamische Phänomene und in regelmäßig durchgeführten Tagtraumsitzungen entwickelt sich auch ein psychotherapeutischer Prozess.

Das Verfahren orientiert sich in seinem theoretischen Hintergrund an der Psychoanalyse. Hans Karl Leuner ist der Begründer dieses Verfahrens, welches darauf gründet phantasiegetragene Imaginationen psychotherapeutisch zu nützen.

Die KIP erkennt in den Inhalten des Tagtraumes unbewußte und vorbewußte Konflikte und erarbeitet über das Medium der Imaginationen die Lösung bzw. Auflösung der Konflikte.

Es hat sich inzwischen gezeigt, dass viele Symptomatologien und Störungen (organisch und funktionell), sowie Angststörungen, Zwänge usw. in ihren Ursachen eine Beziehung zu psychischen und psychosozialen Anteilen aufweisen. Daher auch das hohe Ausmaß an psychotherapeutischer Hilfsbedürftigkeit.

Unter Anleitung des/der TherapeutIn wird der/die KlientIn angehalten innere Bilder zu entwickeln. Es entsteht ein nicht willentlich gesteuertes Erleben mit allen Sinnen. In einem entspannten Zustand wird der/die KlientIn angeregt tagtraumartige Imaginationen zu entwickeln. Diese Anregung gelingt indem der/die Therapeutin vage Vorstellungsmotive vorgibt. Die Imaginationen werden dann im Moment des Entstehens dem/der Therapeutin mitgeteilt. Der/die Therapeutin begleitet den/die Klientin in diesem kreativen Prozess.

Eine fundierte Ausbildung und die tiefgehend Beschäftigung mit dieser Methode sind notwendig, um die empathische Begleitung durch den/die Therapeutin zu sichern.

Die Imaginationen entfalten sich individuell und kreativ und werden nicht systematisch geplant und angeleitet. (Hier unterscheidet sich die Methode auch von anderen Methoden, die Visualisierungen und angeleitete Tagträume im psychotherapeutischen Prozess anwenden)

Imaginationen stellen eine wirksame Bühne dar, um intrapsychische intrapsychische und interpersonelle Veränderungen zu erreichen, welche heilsam sind.

## Psychotherapie, lang oder kurz?

Zur Psychotherapie kommen heute vor allem Menschen, die unglücklich sind, oder ein Symptom (Angst, psychosomatische Symptome, usw.) haben, welches sie stark belastet. Mit auf Symptome ausgerichteten psychotherapeutischen Verfahren, kann man letztere oft schnell wirksam behandeln. Der positive Effekt lässt nach Beendigung der Therapie oft schnell nach. Denn Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Symptomen. Eine der Voraussetzung für körperliches, geistiges, emotionales und soziales Wohlbefinden (Gesundheitsdefinition der UNESCO) sind befriedigende Beziehungen. Wer „Symptome“ entwickelt, hat immer auch Schwierigkeiten mit Beziehungen. Und Schwierigkeiten mit Beziehungen entstehen dann, wenn man dem Verhalten des anderen, und dem eigenen Verhalten Bedeutungen zuschreibt, die den Kontakt erschweren, oder wichtige Aspekte ausgeblendet werden. Um leichter Beziehungen zu leben, ohne sich selbst zu verleugnen, ist in der Regel eine längere Psychotherapie notwendig. Mit besseren Beziehungen werden die betroffenen Menschen in die Gesellschaft besser integriert und sie werden langfristig autonom in der Problembewältigung. Zusammengefasst kann man sagen: in der Regel können kurze Therapien schnelle Symptomverbesserungen bewirken, die dann auch relativ kurz andauern. Lange Therapien bewirken eine Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und neue Strategien der Problembewältigung und haben eine länger andauernde Wirkung.

Siehe: Brockmann, Schlüter, Eckert; Langzeitwirkungen von Langzeitpsychotherapien; in: Psychotherapeut 2006/1

**Redaktion der Ausgabe 6: Stefan Eikemann, Kathrin Hauser,  
Evelyn Hofer, Marlies Pallhuber,  
Elisabeth Trauner, Deborah Visintainer**

**Herausgeber: Ehe- & Erziehungsberatung Südtirol  
Sparkassenstr. 13  
39100 Bozen**

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

**[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it), Tel 0471 973 519**

**[www.elterntelefon.it](http://www.elterntelefon.it) Tel 800 892 829**

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 [fachbrief@familienberatung.it](mailto: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](mailto:fachbrief@familienberatung.it)