

FAMILIEN HEUTE - Ausgabe 3
Mai 2009

INHALTSVERZEICHNIS

Praxis der Familienberatung:

- Paarberatung nimmt zu
- Essstörungen - die innere Not wird nach außen sichtbar
- Heiße Themen cool diskutieren - Workshops für Jugendliche

Familie: Interessante News und Infos

- Burnout - wenn Stress auch Eltern krank macht
- Alltagstrott - notwendiges Übel oder vielleicht wichtiger Bestandteil unseres Lebens?
- Sex und Gender - wie wird er Mann, wie wird sie Frau?

Aus Forschung und Wissenschaft:

- Verhaltenstherapie: lernen - verlernen - neu lernen
- Zwischen Liebe und Hass - Partnerschaften bei Borderline Persönlichkeiten
- Sexueller Missbrauch und Konfusion der Generationen

Unsere Partner:

Südtiroler
Newsletter
,social'

Die jeweils aktuelle
Ausgabe unter
www.social.bz.it

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Auch auf unserer Webpage:
www.familienberatung.it/index.php?par=lang-1_mnu-2_sub-4

Elternnotruf Zürich
www.elternnotruf.ch

Praxis der Familienberatung:

Paarberatung nimmt zu

Kostenverwalter in der Gesundheits- und Sozialpolitik geben immer wieder zu bedenken, dass oft erst das Angebot die Nachfrage schafft. Im Fall der Paarberatung muss es so sein. Das Angebot und damit die Nachfrage nach Paarberatung und -therapie wurden von uns als Familienberatungsstelle gestärkt - Warum?

Zunächst ist es wichtig sich klar zu machen, dass Paare für Individuen und Gesellschaft eine wichtige Bedeutung haben. Als Einzelperson wünscht man sich die Linderung der Wunden der Kindheit, Nähe und Wärme, ein gemeinsames Projekt und ein gelungenes Zusammensein. Die Gesellschaft erwartet Kindererziehung, gegenseitige Versorgung und „Da sein“ für die Gemeinschaft, also z.B. für die Ursprungsfamilie.

Innerhalb dieser Aufgaben, die sich die Zeit teilen müssen mit Beruf und anderen Pflichten fragt man sich, woher das Paar die Kraft nehmen soll, um all dies zu tragen? Jedes Paar braucht vor allem Zeit für sich selbst, um die Anforderungen, die auf die Beiden zukommen und die ständigen notwendigen Veränderungen zu bewältigen. In Situationen, in denen unterschiedliche Auffassungen innerhalb des Paares als gegenseitige Entwertung erfahren werden, braucht das Paar einen Gesprächspartner, der das Paar auf dem Weg zu begleiten versteht, um Unterschiede wieder als Bereicherung zu erleben. Als Gesellschaft müssen wir das Paar nicht nur in einzelnen Aufgaben, aber vor allem im Kräfte sammeln für sich selbst unterstützen. Paarberatung verschafft dem Paar eine Verschnaufpause und erleichtert den Weg zueinander.

Essstörungen – die innere Not wird nach außen sichtbar

Unsere Wohlstandsgesellschaft neigt durch falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung eher zu Übergewicht. Das herrschende Schönheitsideal fordert jedoch den schlanken und durchtrainierten Körper: dickere Menschen gelten als träge, willensschwach und wenig leistungsbewusst, sodass sie auch tatsächlich – zum Beispiel im Berufsleben – oft schlechtere Chancen haben. Nicht selten wird Gewichtskontrolle und Schlanksein zu einer wichtigen Quelle für das Selbstbewusstsein. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass gerade junge Frauen, die während der Pubertät bezüglich ihres Körpers oft sehr unsicher sind, besonders anfällig für Essstörungen werden.

Essstörungen sind nicht nur ein Schlangheitstick, eine Pubertäts- oder Lebenskrise.

Das Schönheitsideal verbunden mit Diäten oder kontrolliertem Essverhalten kann ein Auslöser für Essstörungen sein. Die Ursachen liegen jedoch im persönlichen, familiären, sozialen und biologischen Bereich. So kann etwa eine Essstörung Ausdruck von versteckter Aggression sein. Diese hat die ihren Ursprung häufig in als traumatisch wahrgenommenen Erlebnissen die nicht verbalisiert werden können. Die dabei entstehende Aggression wird im Fall einer Essstörung gegen sich selbst gerichtet.

Essstörungen auf ein Streben nach dem gängigen Schönheitsideal zu reduzieren greift aus psychologischer Sicht zu kurz – der vermeintlich logische Ratschlag „Iss mehr, du bist trotzdem schön“ lässt Aggressionen nicht verschwinden.

Heiße Themen cool diskutieren – Workshops für Jugendliche

Sexualität, Prüfungsangst, Kommunikation, dazugehören oder eben nicht? Das alles sind Themen die Jugendliche beschäftigen, doch aus unterschiedlichen Gründen werden sie oft weder zu Hause noch in der Schule oder in Jugendlichengruppen besprochen.

Deshalb bietet die Ehe & Erziehungsberatung schon seit einigen Jahren und mit wachsendem Erfolg, Workshops zu diesen Themen an. Dabei geht

es in erster Linie nicht darum die Jugendlichen zu belehren oder gar aufzuklären, sondern ihnen einen Raum zu geben, der Austausch und Reflektion ermöglicht.

Die Workshops, die zum Teil in der Schule, zum Teil auch in den Räumen der Beratungsstelle stattfinden, geben den Jugendlichen die Möglichkeit gemeinsam die unterschiedlichen Themen zu erarbeiten, verschiedene Sichtweisen kennen zu lernen und in einem geschützten Rahmen Dinge anzusprechen, die anderswo schwierig zu thematisieren sind. Gearbeitet wird dabei unter anderem mit kurzen Vorträgen, Diskussionsrunden und Rollenspielen.

Ergänzend zu dieser Arbeit mit Schulen, bietet die Beratungsstelle auch Gruppen für Jugendlichen an, die eine längerfristige und intensivere Unterstützung wünschen.

Familie: Interessante News und Infos

Burnout - wenn Stress auch Eltern krank macht

Burnout - ein Wort, das in den letzten Jahren immer häufiger Schlagzeilen macht. Was versteht man aber darunter? Übersetzt bedeutet Burnout so viel wie „Ausgebranntsein“ und wurde bisher besonders auf Menschen in sozialen Berufen, Führungskräfte und Lehrer bezogen. Untersucht wurden demzufolge vor allem die Auswirkungen, die Burn out auf die berufliche Karriere des Einzelnen mit sich bringt und die Folgen, die sich für den betroffenen Betrieb ergeben. Was aber ist mit Eltern, die tagtäglich versuchen Job und Familie unter einen Hut zu bringen, also einer Doppelbelastung ausgesetzt sind? Ist es wirklich so, dass sich das Ausbrennen der Batterien nur auf die Geschäftswelt bezieht und es ausreicht die Konsequenzen nur dort zu thematisieren? Wenn man von der Tatsache ausgeht, dass Burnout die Person in ihren unterschiedlichen Rollen - also eine Frau beispielsweise als Partnerin, Mutter, Hausfrau und Sekretärin - beeinträchtigt, so reicht es nicht, nur die „Sekretärin heilen zu wollen“ Wenn es aber gelingt, die

Gesellschaft als Ganzes auf dieses Dilemma aufmerksam zu machen, können Familie und Arbeitsplatz gemeinsam als Ressource und Schutz gegen Burnout gesehen werden.

Alltagstrott – notwendiges Übel oder vielleicht wichtiger Bestandteil unseres Lebens?

Aufstehen, Zähne putzen, frühstücken, anziehen, Schule oder Arbeit,... so oder so ähnlich sieht unser Aller Tagesablauf aus. Viele von den Dingen, die wir alltäglich wiederholen, machen wir ohne großartig darüber nachzudenken, ja manchmal sogar unbewusst. Werden wir von Anderen aufgefordert über unseren Tagesablauf zu berichten, so erscheint uns dieser oft banal und langweilig, eine Aneinanderreihung von Abläufen die sich immer wieder wiederholen, eben Alltagstrott.

Aber ist dieser Alltagstrott wirklich nur ein notwendiges Übel, auferlegt von Stundenplänen und mehr oder weniger fixen Arbeitszeiten?

Nein, das was wir gemeinhin als langweilig bezeichnen, hat für uns eine wichtige Funktion, das Alltägliche, die Routinen und Rituale, in die wir von klein auf hineinwachsen, bilden ein stabiles Gerüst. Sie helfen uns im Umgang mit Anderen, geben Sicherheit und machen Energien frei uns mit wichtigen Dingen auseinanderzusetzen.

Dies mag auf den ersten Blick nicht wirklich verständlich sein, aber wenn wir uns kurz vor Augen halten, wonach wir uns sehnen, wenn wir beispielsweise durch Krankheit, eine länger dauernde Geschäftsreise oder ein anders unerwartetes Ereignis aus unserem „normalen Leben“ gerissen werden, wenn wir Speisen, Getränke und Riten ungewohnt finden, dann ist es eben genau jener Alltagstrott, das Gewohnte und Banale, gar die Langeweile, auf die wir nicht verzichten wollen und können.

Sex und Gender – wie wird er Mann, wie wird sie Frau?

Mit diesen beiden Begriffen wird heute nicht mehr nur im anglophonen Raum zwischen körperlichem und sozialem Geschlecht unterschieden. Aber

gibt es da überhaupt einen Unterschied? Oder anders gesagt, muss unser Körper vielleicht erst lernen welchem sozialen Geschlecht er angehört? Es gibt einige Forschungen, die diese Frage mit einem klaren „ja“ beantworten. Abgesehen von unseren körperlich sichtbaren Geschlechtsmerkmalen müssen wir erst lernen Geschlecht darzustellen. Das bedeutet, wir lernen, wie wir uns als Mann bzw. Frau zu bewegen haben, wie wir lachen und sprechen, wir lernen über Stimme, Haltung und Kleidung unser soziales Geschlecht zu manifestieren, wobei dieser Prozess über Jahre dauert. Irgendwann ist es also für jede Frau und jeden Mann selbstverständlich ihren bzw. seinen Körper auf gewisse Art und Weise zu bewegen. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Tatsache, dass wir uns wohl auch, was die Verkörperlichung unseres sozialen Geschlechtes anbelangt, in einer Umbruchphase befinden. Auch heute gilt ein muskulöser Körper als typisch männlich, während wir uns eine Frau klein, zierlich und feinmotorisch begabt vorstellen. Dem gegenüber stehen aber Trends wie etwa Schulterpolster für beide Geschlechter, die zunehmende Verwendung von Kosmetika bei Männer sowie Bodybuilding bei Frauen. Ein Zeichen dafür, dass an alten Rollenbildern gerüttelt wird?

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Hurrelmann, K., Ulrich, D. (Hg): Geschlechtsspezifische Sozialisation in: Neues Handbuch der Sozialisationsforschung; Weinheim, Basel, 1991

Aus Forschung und Wissenschaft:

Verhaltenstherapie: lernen - verlernen - neu lernen

Heute ist Claudias großer Tag. Wie schon seit einigen Wochen sitzt sie, ihre Therapeutin, sowie eine Spinne (in einem ausbruchsicheren Terrarium) im Therapiezimmer. Noch vor wenigen Wochen hat es Claudia viel Überwindung gekostet das Zimmer nicht fluchtartig zu verlassen. Jetzt geht sie einen Schritt weiter: Sie wird die Spinne in die Hand nehmen!

Claudia hat sich mit ihrer Phobie an eine Verhaltenstherapeutin gewandt,

welche zu einer klassischen Technik gegriffen hat: die systematische Desensibilisierung. Diese basiert, wie die große Anzahl weiterer verhaltenstherapeutischer Techniken, auf folgenden Prinzipien; alles Verhalten ist erlernt und somit verlernbar bzw. umlernbar, der Fokus liegt auf gegenwärtigen Handlungsmustern und einer möglichst kurzen Therapiedauer.

Die Wissenschaft bescheinigt der Verhaltenstherapie gerade in den Bereichen Angst-, Sucht-, und Zwangserkrankungen große Wirksamkeit. In Frage steht noch die Nachhaltigkeit des Therapieerfolgs. Es scheint nämlich durchaus so, dass länger dauernde Therapien hier überdauernde Wirkungen erzielen.

Mit Hilfe der Verhaltenstherapie hat Claudia eine gute Wahrscheinlichkeit, schnell eine Entlastung zu erzielen.

Zwischen Liebe und Hass - Paarbeziehungen bei Borderline - Persönlichkeiten

Kennzeichnend für eine Borderline-Störung ist eine fortgesetzte Instabilität in sozialen Beziehungen, im Selbstbild und der Stimmung. Dies zeigt sich zum Beispiel in einer Abfolge intensiver, aber häufig wechselnder Beziehungen, der Neigung zu selbstgefährdendem Verhalten oder starken Gefühlsausbrüchen. In der Lebensgeschichte der Betroffenen finden sich häufig traumatische Erfahrungen in der Kindheit. Wie schaffen es Borderline Persönlichkeiten aber - oder gelingt es ihnen überhaupt - längerfristig in zwischenmenschlichen Beziehungen zu leben? Laut einer Studie von Straus (2003), klappt dies nur halb so oft, wie im Durchschnitt zu erwarten wäre. Die Persönlichkeitsorganisation von Borderlinern verträgt sich nämlich nur schwer mit längerfristigen Bindungen. Unintegrierbare Affekte, wie Impulsivität und Unberechenbarkeit und ein abrupter Wechsel in der Stimmung und Selbsteinschätzung, machen es in einer Beziehung schwer ein konstant emotionales Verhältnis aufrechtzuerhalten. Durchschnittliche Beziehungen

von Borderline Persönlichkeiten dauern in der Regel nicht länger als 12-16 Monate. Allerdings schaffen sie es leichter, nach dem Prinzip der emotionalen Dosierung, Beziehungen einzugehen, in denen man nur die positiven Seiten der Beziehungen auf bestimmte Zeit pflegt. Am ehesten gelingen Borderlinern Beziehungen mit all jenen Personen, die genauso wie sie, in Wochenendbeziehungen leben können und wollen.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Straus, K.: Neue Konzepte zum Borderline-Syndrom, Junfermann, 2003

Kreisman, Jerold; Straus, Hal: Ich hasse dich - Verlass mich nicht. Die schwarz-weiße Welt der Borderline-Persönlichkeit, Kösel, 2003

Sexueller Missbrauch und Konfusion der Generationen

Reflektionen um sexuellen Missbrauch von Minderjährigen wichen bisher immer der Frage aus, warum das Phänomen zunimmt? Die, die sich intensiv mit dem Thema beschäftigen, gehen zwar von dessen Zunahme aus, scheinen aber an Hypothesen über die Gründe dafür wenig interessiert. Man bleibt beim Entsetzen und individuellen Schuldzuweisungen stehen.

Jetzt bringen Irene Berkel⁽¹⁾ und Svenja Flasspöhler⁽²⁾ das Phänomen des Missbrauchs mit der heute bestehenden Konfusion in real bestehenden Familienformen in Verbindung. Wahr ist, dass Eltern heute oft wenig Zeit und Kraft haben, Eltern zu sein und zu Erziehen. Beruf und Pflichten des Alltags, brauchen immer mehr Zeit. Die immer anspruchsvolleren Vorstellungen von Erziehung verunsichern Eltern. Vielfach entlastend ist dann, sich auf die materielle Versorgung der Kinder zu konzentrieren und ansonsten (ganz demokratisch) das Kind machen zu lassen, was es will. Oder aber, ihm alle Wünsche, die man für sich selbst hat, aufzubürden. Während in den letzten Jahrzehnten der Wettbewerb und damit die Konfusion um die Plätze in der Gesellschaft immer stärker geworden ist, werden auch die Rollen in der Familie immer unklarer. Einen Platz-eine Rolle zu haben bedeutet eben gerade: nicht gleich zu sein,

unterschiedliche Rechte und Pflichten zu haben! Diese allgemeine Unsicherheit geht an kaum einer Familie vorbei. Manchmal geht es so weit, dass man nicht mehr erkennt, wer Mutter ist und wer Tochter, wer Vater ist und wer Sohn, wer ist Stief-, wer „biologisch“, wer gar nicht – oder doch? Wie stark die zunehmende Rollenkonfusion zum erschreckenden Phänomen des Missbrauchs beiträgt, muss die Zukunft weisen. Nach der These der Autorinnen wäre aber ein wertvoller Platz für Eltern in der Gesellschaft und Anerkennung fürs Großziehen der Kinder, die Voraussetzung, dass Eltern wieder Eltern, und Kinder wieder Kinder sein können. Es ist gut möglich, dass dies eine nachhaltigere Gewaltprävention wäre, als alle Aufklärung, und repressive Maßnahmen.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Irene Berkel, Missbrauch als Phantasma, Fink Verlag 2006

Svenja Flasspöhler, Inzesttabu, gefährliche Selbstliebe, in Psychologie heute 9/08

**Redaktion der Ausgabe 3: Stefan Eikemann, Kathrin Hauser,
Maria Kerschbaumer, Christine Kompatscher**

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

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

www.familienberatung.it, Tel 0471 973 519

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

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