

FAMILIEN HEUTE - Ausgabe 5 **Jänner 2010**

INHALTSVERZEICHNIS

Praxis der Familienberatung:

- Großeltern - oder - wer begleitet die junge Generation?
- Kinderängste, was ist normal?
- Kopfschmerzen

Familie: Interessante News und Infos

- Trilogie Geschwisterbeziehungen: Lebenslange Bindung oder „Trauma“? Teil 1
- Einfluss der Ursprungsfamilien auf die Partnerschaft

Aus Forschung und Wissenschaft:

- Die heilende Kräfte im kindlichen Spiel
- Amoklauf - Deeskalation
- Bindungsstiele und Paarbildung

Auch auf unserer Webpage:

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

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Praxis der Familienberatung:

Großeltern - oder - wer begleitet die junge Generation?

Unsere Politiker wissen es längst, wir können auf den Beitrag der älteren Generation nicht verzichten. Ältere Menschen übernehmen viele Aufgaben, sie geben viel im privaten Bereich, und viele würden gerne noch mehr geben.

Nun haben es auch Evolutionsbiologen festgestellt (1). Der Beitrag der Großeltern zur Kindererziehung ist ein Evolutionsvorteil. Sind Großeltern da, werden mehr Kinder geboren und die Kindersterblichkeit ist geringer, soweit historische Statistiken. Durch die Großeltern spüren Kinder die Zugehörigkeit zu einer durch die Zeit gehenden Familie, das Kind gewinnt darin seinen Ort. Später sind Großeltern Begleiter aus der Welt des Kindseins, in die Welt der Erwachsenen. Eltern können dies gar nicht alleine, denn sie bleiben immer Eltern. Großeltern übernehmen einen Teil der Aufgabe der Gesellschaft, die junge Generation zu integrieren. Aber, genügt dies in allen Fällen, oder sollte die Gemeinschaft für die Kinder vieler Familien nicht aktiver sein? Was ist mit denen, die keine Großeltern in der Nähe haben? Immer mehr Jugendlichen fällt der Eintritt in die Erwachsenenwelt äußerst schwer, oder scheitert ganz. Sollte die Gemeinschaft nicht wieder Orte schaffen, an denen die Begegnung der Jugendlichen mit der realen (nicht simulierten) Erwachsenenwelt wieder möglich ist, an denen Erwachsene, evtl. Großeltern und Jugendliche gemeinsam Aufgaben erledigen? Betriebe, Institutionen, Schulen, Vereine und Ehrenamt - möglicherweise auf lokaler Ebene vernetzt - könnten hier den Großeltern zur Seite stehen, indem Orte der Begegnung und der Begleitung bei echten Aufgaben

geschaffen werden.

Großeltern sind wichtiger als wir immer ahnten. Wichtiger als wir ahnten ist auch das aktive Heranführen der jungen Generation an die reale Erwachsenenwelt. Dies geht nicht von alleine.

(1)Großeltern, die unentbehrliche Generation; Annette Schäfer; in: Psychologie Heute 9/06

Kinderängste, was ist normal?

Kinder haben normale Ängste, die den Lebensalltag bestimmen und dazugehören. Sie machen die Kinder in ihrer Entwicklung stärker, schützen und bekräftigen sie. Es gibt aber auch andere Ängste, die krank machen und bei denen eine therapeutische Hilfe notwendig ist.

Gesunde Angst hat die notwendige Funktion, zu Vorsicht zu mahnen und das Überleben zu sichern. Zudem kann sie, wenn sie denn überwunden wird, das Selbstbewusstsein stärken. Übertriebene Angst hingegen kann das Kind in seiner persönlichen Entfaltung und Entwicklung behindern und dazu führen, dass wichtige Erfahrungen nicht zugelassen werden. Es gilt daher Angst einerseits als natürliches lebensnotwendiges Phänomen anzunehmen und zur Bewältigung alltäglicher Situationen zu nutzen, andererseits sollten übertriebene, hilflos machende Ängste, die zu übertriebener Gehemmtheit und Rückzugsverhalten führen, als solche wahrgenommen und nicht übersehen werden.

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

Kopfschmerzen

Primäre Kopfschmerzen wie Migräne und Spannungskopfschmerzen sind nach dem derzeitigen Forschungsstand als Funktionsstörung des zentralen und vegetativen Nervensystems zu betrachten. Menschen, die eine Veranlagung für eine derartige Funktionsstörung mitbringen, reagieren auf

vielfältige Auslöser und Belastungen mit Kopfschmerzen. Solche können beispielsweise schlechte Luft, Lärm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stress, berufliche Belastung und familiäre Konflikte sein. Für Betroffene ist es wichtig, eine Lebensform zu finden, die es ihnen unter Nutzung ihrer individuellen Ressourcen ermöglicht, kopfschmerzfrei bzw. kopfschmerzarm zu leben.

Die Familienberatungsstellen der EEBS in Bozen und Meran bieten ein Entspannungstraining nach E. Jacobson für Erwachsene und Jugendliche sowie Entspannungs-, Körper- und Wahrnehmungsübungen für Kinder in Gruppen an. Ziel ist es, den eigenen Körper wahrnehmen zu lernen, innere Ruhe zu erspüren und unterschiedliche Formen der Entspannung zu erfahren, um dadurch einem Entstehen von Kopfschmerzen zuvorzukommen.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Bischoff, Claus & Traue, H.C. (2004). Kopfschmerzen. Hogrefe Verlag für Psychologie.

Familie: Interessante News und Infos

Trilogie Geschwisterbeziehungen: Lebenslange Bindung oder „Trauma“? Teil 1

Liebe und Hass, Solidarität und Rivalität, Nähe und Distanz - das sind zentrale Geschwisterthemen, die schon lange in den Mythologien und Märchen der verschiedenen Völker und Gesellschaften existieren. Wir kennen viele berühmte Geschwisterpaare und Geschwisterbeziehungen: Kain und Abel, Hänsel und Gretel, Brüderchen und Schwesterchen.

Die Geschwisterbeziehung ist eine durchaus besondere Beziehung im Familiensystem, denn sie bedeutet zumeist eine unausweichliche, nicht freiwillige gewählte Bindung für das gesamte Leben, auch wenn es sich dabei z.B. um eine Beziehung auf der Grundlage einer distanzierenden,

vermeidenden oder zwiespältigen Bindung handelt.

Wie sieht die geschwisterliche Beziehungsentwicklung aber im Kontext lebenslanger familiärer Beziehungen aus? Kann man eher von einer intimen Bindung oder von einem erhöhten Rivalitätspotential ausgehen, oder beeinflussen sich diese beiden Faktoren wechselseitig?

Im Kindesalter zeigen sich in Geschwisterbeziehungen sowohl viel Nähe als auch Konflikte.

Die Geburt eines Geschwisters wird oft als „Entthronungs-Trauma“ erlebt, denn diese Situation ist zumeist eine beträchtliche Herausforderung für das erstgeborene Kind. Es „verliert“ elterliche Aufmerksamkeit und Zuwendung bzw. muss diese „teilen“; es kann sowohl mit „Regression“ (wieder „Baby-Verhalten“ zeigen), als auch mit sozialer Kompetenz reagieren.

Diese erste Phase des Aufeinandertreffens von Geschwistern ist meist eine der schwierigsten Phasen für das Familiensystem und eine Herausforderung für alle Beteiligten.

Nächste Ausgabe - Teil 2: Geschwisterbeziehungen in der Jugend

Der Einfluss der Ursprungsfamilie auf die Partnerschaft

Wenn wir eine neue Beziehung eingehen, so sind wir uns einer Tatsache oft nicht bewusst: Die Beziehung unserer Eltern beeinflusst unsere Partnerschaft. Denn von den Eltern lernen wir, wie man miteinander kommuniziert und wie man Beziehungen gestaltet. Laut einer Studie von Hullen (1998) ist der Einfluss sogar so groß, dass Scheidungskinder ein um 118% höheres Trennungsrisiko haben als Nicht-Scheidungskinder. Wird also bereits in der Kindheit entschieden, wer einmal eine glückliche Partnerschaft haben wird und wer nicht? Der Psychotherapeut Franz Josef Hehl (2002, S. 92) fände es sogar paradox, wenn Kinder, deren Eltern sich oft streiten und sich gegenseitig unschöne Dinge vorwerfen, später selber echtes Interesse an einer Partnerschaft entwickeln würden. Aber haben nicht oft gerade solche Kinder ein noch viel größeres Bedürfnis nach einer harmonischen Beziehung? Eine nichtfunktionierende

Partnerschaft der Eltern muss nicht immer ein schlechtes Omen für die eigene Paarbeziehung sein. Denn es können, neben den von den Eltern bereits gegangenen Wegen, eigene Ersatzpfade gefunden werden, die mit dem Wissen über die Irrwege der Eltern sogar noch besser beschriftet werden können.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Hehl, F. J. (2002). Von der Herkunftsfamilie zur Paartherapie. Heidelberg u.a.: Asanger.

Hullen, G. (1998). Scheidungskinder - oder: Die Transmission des Scheidungsrisikos. Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 23, 1, S. 19-38

Aus Forschung und Wissenschaft:

Die heilende Kräfte im kindlichen Spiel

Im Spiel gestalten Kinder jene Welten, die für sie von innen her bedeutsam sind. Schon das Spiel selbst wirkt heilsam. Nun kann man fragen: Ist das alles, und funktioniert es so einfach? Welche heilenden Kräfte stecken im Spiel?

Dem Kind dient das Spiel zur Gestaltung, Darstellung und Aneignung der Wirklichkeit. Schmidtchen (1993) konnte nachweisen, dass die personenzentrierte Spieltherapie zum einen die ganzheitliche Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit fördert und zum anderen einen Abbau kindlicher Verhaltensstörungen bewirkt. Das freie Spiel auf der Grundlage der akzeptierenden therapeutischen Beziehung gibt dem Kind die Möglichkeit zur Selbstveränderung, indem es in geschütztem Rahmen neue Arten von Gefühlen und Verhaltensweisen erleben kann. Dem Kind wird ein Beziehungsangebot gemacht, das ihm die Möglichkeit bietet, eine emotional korrigierende Beziehungserfahrung zu machen, verdrängte Aspekte seines Erlebens in sein Selbstbild zu integrieren, sich selbstwirksam zu erleben und alternative Verhaltensweisen

auszuprobieren.

Wenn das freie Spiel des leidenden Kindes im therapeutischen Kontext eingesetzt wird, sind die psychologische Erfahrung und das notwendige einfühlsame „Know how“ des Therapeuten gefragt, damit das Spiel seine „heilende Kräfte“ entfalten kann.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Weinberger, S.: Kindern spielend helfen. Eine personenzentrierte Lern- und Praxisanleitung. Weinheim 2001.

Schmidtchen, S.: Zwei Fliegen mit einer Klappe? Evaluation der Hypothese eines zweifachen Wirksamkeitsanspruches der klientenzentrierten Spieltherapie. Psychologie in Erziehung und Unterricht 40 (1993), S. 34-42.

Amoklauf von Winnenden – mehr Psychiatrie oder besser

Hinschauen?

Amokläufe rufen großes Entsetzen hervor. Südtirol blieb zum Glück bisher davon verschont. Trotzdem sollten sie uns berühren, und vor allem sollten wir uns mit dem viel breiteren Problem befassen, welches hinter diesen dramatischen Gesten steckt. Täglich finden (zum Glück) sehr viel undramatischere aber ebenso erschütternde Szenen statt.

Damit es zu einem Amoklauf kommt, muss viel zusammen kommen: tiefe Kränkungen in der Lebensgeschichte, versteckte und aufgestaute Wut, das Gefühl der Ausweglosigkeit, Angst, unzureichende Bewältigungsstrategien, Selbstunsicherheit, Zugang zu Waffen und Gewaltvideos, usw. Es scheint auch, dass den meisten Amokläufen, eine lange Planung und eine fortschreitende soziale Absonderung vorausgehen. Diese Menschen fühlen sich von ihrem Umfeld nicht genügend gesehen, würden sich aber gerne mitteilen. Nur ihr Misstrauen hält sie davon ab. Von diesem Rückzug abgesehen, sind sie meist unauffällig.

In dieser unvollständigen Liste sind so schon so viele Aspekte, dass, nach Ansicht von Dr. L. Adler (Uni Erfurt), Gewaltprävention sich nicht auf eine reine Verhinderung von Gewalttaten konzentrieren kann. Adler plädiert für eine breite psychiatrische Betreuung. Hier stellt sich sowohl

die Kostenfrage als auch die Frage: ob die Psychiatisierung von Kränkung und mangelndem Selbstwert, die einzelnen Menschen und auch die Gesellschaft stärkt? H.E. Richter plädiert dafür, den individuellen Ursachen Raum zu geben, indem diesen Menschen Platz gegeben wird, sie angesprochen und gesehen werden. In der Schule müssen Orte entstehen, an denen man sich ausdrücken und zeigen kann. Er hält das Hinschauen und Hingehen für wichtig. So kann nicht nur Gewalt verhindert, sondern auch viel Einsamkeit und Leid verringert werden.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Adler,L. <http://www.db-thueringen.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-1297/adler.html>

Richter,H.E. <http://www.psychoanalyse-aktuell.de/politik/amoklauf-winnenden.html>

Von der Elternbeziehung zur Paarbeziehung

Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass man zwischen verschiedenen Bindungstypen unterscheiden kann. Diese ergeben sich aus der Art und Qualität der frühen Beziehungserfahrungen des Kleinkindes mit seinen Bezugspersonen und bilden sozusagen den Prototyp späterer enger Beziehungen. Qualitativ gute (sichere) Bindungserfahrungen sind wichtig für stabile langfristige Beziehungen, die dabei helfen, Ängste und Ärger zu regulieren sowie auch allgemein Kommunikation zwischen Erwachsenen aufrechtzuerhalten. Probleme ergeben sich hingegen meist in stressreichen Situationen, wenn soziale Unterstützung fehlt. Personen mit unsicheren frühen Bindungserfahrungen sind im Erwachsenenalter oft nicht in der Lage zuverlässige, andauernde Fürsorge zu vermitteln und zu erleben. Aber ist Liebe wirklich Schicksal? Ja und nein. Sie ist zwar stark durch unsere frühkindlichen Erfahrungen bestimmt - aber auch dadurch, was wir daraus machen. Es kann davon ausgegangen werden, dass enge emotionale Bindungen als Erwachsener durchaus helfen können, frühe emotionale Verwundungen zurückzubilden und neue Beziehungserfahrungen zuzulassen.

Reflexionen 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.

Redaktion der Ausgabe 5: Stefan Eikemann, Kathrin Hauser,
Petra Pardeller, Silke Stockner, Evelyn Hofer,
Elsabeth Trauner

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