

## **FAMILIEN HEUTE - Ausgabe 2** **Januar 2009**

### **INHALTSVERZEICHNIS**

#### **Praxis der Familienberatung:**

- Jugend in „katastrophalen“ Zeiten
- Und was ist mit mir? Kinder im Blickpunkt bei Trennungs- oder Scheidungserlebnissen
- Halt und Sicherheit für Eltern - das Elterntelefon

#### **Familie: Interessante News und Infos**

- Glück und Partnerschaft
- Alkoholranke Familien
- Familienfeste

#### **Aus Forschung und Wissenschaft:**

- Niemand ist alleine krank - systemische (Familien)Therapie
- Was ist eigentlich gerecht?
- Soziale Phobie - die Angst vor den Anderen

#### 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)

---

Elternnotruf Zürich  
[www.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)

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)

## Praxis der Familienberatung:

### 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 sich 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 er, auch wenn z.B. mal eine Schularbeit daneben geht, kein Versager ist, dass er positiv und ohne Angst in die Zukunft blicken kann.

## Und was ist mit mir? Kinder im Blickpunkt bei Trennungs- oder Scheidungserlebnissen

Immer mehr Eltern trennen sich. Auch wenn Trennung und Scheidung heutzutage zu einer alltäglichen Lebenserfahrung gehören und beide Partner keinen anderen Ausweg sehen, als „Auseinander zu gehen“, so ist dies für alle Beteiligten ein einschneidendes Ereignis. Insbesondere Kinder erleben die Trennung und Scheidung ihrer Eltern mit Angst und können nicht nachvollziehen dass ihre Eltern aufgehört haben sich zu lieben. Sie fürchten Mama und Papa zu verlieren, was für sie ein Zusammenbruch ihrer vertrauten Welt bedeutet.

Für viele Eltern steht das Gefühl der Verletzung, des sich nicht Abfinden- Könnens oder das Gefühl noch eine Rechnung mit dem „Expartner“ offen zu haben, so sehr im Vordergrund, dass sie alle juristischen, moralischen, materiellen und emotionalen Mittel einsetzen. Auch Beziehungen, Menschen und Institutionen werden als Verbündete gesucht. In dieser Situation ist es nur natürlich, die am nächsten stehenden Personen- die eigenen Kinder- mit einzubeziehen. Dies führt aber bei den Kindern zu tiefen entwicklungshemmenden Loyalitätskonflikten.

Wenn es Eltern aber schaffen, trotz der Kränkungen, die sie durch den jeweils anderen Partner erfahren haben, diesen weiterhin als Elternteil ihres gemeinsamen Kindes anzusehen und das Kind nicht als Bündnispartner, als Vermittler oder gar als Druckmittel zu verwenden, sondern ihm Vertrauen, Wertschätzung und das Gefühl aufeinander bauen zu können, entgegenbringen, sind die Weichen für eine adäquate Bewältigung einer Trennungssituation gelegt.

## Halt und Sicherheit für Eltern - das Elterntelefon

Das Elterntelefon wendet sich an Mütter, Väter, Großeltern, Geschwister, Erzieher, Lehrer sowie alle Interessierten. Es besteht seit Dezember 2006 und wird von den Psychologen, Pädagogen und

Psychotherapeuten der Ehe- und Erziehungsberatung sowie von Il Germoglio betreut.

In diesen zwei Jahren haben sich über 2000 Ratsuchende an das Elterntelefon gewandt. Damit wird dieser Dienst in Südtirol bereits so gut angenommen wie das Elterntelefon Zürich.

Eltern von Kindern in allen Altersgruppen wenden sich an das Elterntelefon. So beschäftigen zirka ein Drittel aller Anrufer Fragen um das Säuglings- und Kleinkindalter, ein Drittel der Eltern haben Kinder im Volksschulalter und das letzte Drittel der Anrufer beschäftigt sich mit Fragen um die Pubertät. Ein Thema, das sich durch alle Altersgruppen hindurch zieht, ist das Ziehen von Grenzen. Dabei ist es für die Betroffenen eine besondere Herausforderung den eigenen Kindern genügend Spielraum für eine freie Entfaltung zu ermöglichen und gleichzeitig einen Rahmen zu stecken, der ihnen Halt und Sicherheit vermittelt.

Die Berater des Elterntelefons sind für alle Eltern und Interessierte telefonisch, und seit Jänner 2009 auch über E-Mail zu erreichen.

Telefon: 800 892 829 - E-Mail: [beratung@elterntelefon.it](mailto:beratung@elterntelefon.it)

Telefonzeiten: Montag - Samstag:10:00-12:00

sowie Montag bis Freitag: 17:30-20:30

## **Familie: Interessante News und Infos**

### **Glück und Partnerschaft**

Vor einigen Wochen ging mal wieder eine Glücksstudie (dieses Mal von Plagnol/Easterlin)(1) durch den deutschen Blätterwald. Seit langem sind sich die Forscher einig, dauerhafte Partnerbeziehung und Familie macht Menschen glücklich. Bisher meinte man, dies gelte vor allem für Männer, aber auch in diesem Punkt scheinen sich beide Geschlechter anzunähern. Vor allem bestätigt sich in der Studie, wie schon vielfach zuvor, dass Trennungen langfristig - statistisch gesehen - eher unglücklicher machen. Dass das Lebensereignis „Trennung“ oft nicht nur in der Beziehung selbst

angelegt ist, sondern schon darin, wie wichtig einem für einen selbst, „Beziehung“ ist, scheint die Studie von Zimmermann und Easterlin (2006) (2) nahe zu legen. Man kann also sagen: Nicht jeder muss eine dauerhafte Partnerschaft haben, um glücklich zu werden. Für diejenigen, die sich aber eine dauerhafte Partnerschaft wünschen, ist sie langfristig eine der wichtigsten Quellen von Glück. Hierbei lohnt es sich – wenn man die Jahre des Probierens einmal hinter sich gelassen hat – in die einmal eingegangene Ehe/eheähnliche Partnerschaft zu investieren, anstatt das Glück in immer wieder neuen Partnerschaften zu suchen. (Erstehen werden zu 30% getrennt, Zweitehen zu 60%, ab der Drittehe zu 80%). Bei Krisen und Zeiten der Distanz (die anstrengend aber für gemeinsames Wachsen notwendig sind) sollte man sich nicht scheuen Freunde oder professionelle Berater hinzu zu ziehen. Fazit: besser etwas Neues mit dem gleichen Partner, als alles beim Alten mit einem neuen Partner.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

(1) <http://www.genet.ac.uk/workpapers/GeNet2008p32.pdf>

(2) <http://www-rcf.usc.edu/~easterl/papers/Happiness.pdf>

### Alkoholranke Familien

Ein Mann ist Alkoholiker und auch seine Frau ist suchtkrank. Wenn wir diesen Satz hören, denken wir sofort, dass auch die Frau Drogen konsumiert. Dies muss aber gar nicht der Fall sein, unsere Frau ist nur deswegen „suchtkrank“ weil sie mit einem Mann zusammenlebt der Drogen konsumiert. Diese Sichtweise, nämlich Suchterkrankungen nicht als Krankheit des Einzelnen, sondern als Erkrankung, des gesamten Systems bzw. der Familien zu sehen, entspringt der systemischen Theorie.

Dabei wird dem Partner, gerade wenn ein Suchtkranker seine Sucht zu überwinden sucht, eine ganz besondere Rolle, nämlich die Rolle des „Befähigers“ zugesprochen; d.h. allerdings sie geht davon aus, dass der Partner eines Suchtkranken, diesen unbewusst daran hindert seine Sucht zu überwinden. Begründet wird dies mit der Tatsache, dass der Suchtkranke, nach einer Therapie mit gestärktem Selbstbewusstsein zu

seinem Partner zurückkehren wird. Das System wird also in Frage gestellt, die Partnerin kann die Rolle der Stärkeren, der Beschützerin nicht mehr ausfüllen, sie spürt, dass ihr Partner nicht mehr so abhängig von ihr ist, wie vor der Therapie. Sie wird also unbewusst versuchen, das alte Gleichgewicht wieder herzustellen und dabei ihren Partner den Wiedereinstieg in die Sucht leichter machen. Aus dem Wissen um diese Mechanismen, erklärt sich nun sowohl, dass die systemische Theorie gerade bei Sucht von einer Krankheit spricht, die die ganze Familie betrifft, als auch die Tatsache, dass zur erfolgreichen Behandlung, eben das ganze System, die Familie, miteinbezogen werden muss.

### Familienfeste

Für manche sind sie ein Graus, für viele sind sie ein Vergnügen. Betrachtet man Familie über einen Zeitraum von mehreren Jahrzehnten, so stellt man fest, dass es Feste gibt, die Veränderung markieren und es gibt Feste, die für Stabilität sorgen. Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen unterstreichen familiäre Veränderungen. Teile von Familien ordnen sich neu und gerade bei diesen Festen können Kontakte zu Angehörigen geknüpft werden, die bisher wenig gepflegt worden sind. Diese Art von Feste sind Verabredungen, die man nicht versäumen sollte. Geburtstage und Weihnachten sind Feste, die Stabilität und Kontinuität garantieren. Sie sind besonders für die Familienmitglieder wichtig, die auf die Unterstützung der anderen angewiesen sind (vor allem Kinder und Alte). Alle haben wir aber schon die Erfahrung gemacht, dass gerade an Weihnachten Konflikte besonders aufbrechen. Dies hat sicher auch damit zu tun, dass es innerhalb der heutigen Familienbiographien viele Momente der Veränderung gibt, ohne dass diese durch besondere Ereignisse gewürdigt werden: Schulanfang, das Aus-dem-Haus-Gehen der Kinder, das Eintreten in den Ruhestand. Wir werden, um weihnachtliche Konflikte zu vermeiden, es wohl kaum schaffen, neue Traditionen einzuführen. Aber wenn wir uns für die Veränderungen im Familienzyklus und die damit verbundenen neuen Aufgaben und Herausforderungen öffnen und miteinander darüber sprechen, dann bleiben wir in Dialog, die dort

entstehenden Konflikte werden zur Chance das Neue zu akzeptieren und sich ihm zu stellen, vieles wird leichter, und die Feste behalten ihren Sinn.

## Aus Forschung und Wissenschaft:

### Niemand ist alleine krank - systemische (Familien)Therapie

Die systemische (Familien)Therapie, die sich in den fünfziger Jahren von den USA nach Italien und Deutschland ausbreitete, hat nicht nur den Patienten als solchen im Blick, sondern das gesamte Beziehungssystem. Wenn wir uns beispielsweise ein Mobile vorstellen, bei welchem wir an einer Stelle etwas verändern, so kommt etwas in Bewegung und das Gesamte ändert sich an ganz vielen verschiedenen Stellen.

So wie bei der Metapher des Mobiles funktioniert es auch in sozialen Systemen. Menschen leben in Netzen von Beziehungen, und wie es ihnen seelisch geht, hat damit zu tun, wie sie zueinander stehen, wie sie miteinander umgehen und übereinander denken. Deshalb versucht der Therapeut festgefahrene Beziehungsmuster in Bewegung zu bringen, indem er seinen Blickwinkel vom Individuum auf die Familie und deren Umgebung ausdehnt. Als einer der Königswege therapeutischer Technik gelten dabei verschiedenste Fragetechniken, wie das zirkuläre Fragen, das hypothetische und lösungs-orientierte Fragen und die so genannte Wunderfrage. Bei letzterer fragt der Therapeut: „Nehmen wir einmal an, es würde ein Wunder geschehen und das Problem wäre verschwunden, was würden Sie morgen früh als erstes tun?“ Dies ermöglicht dem Klienten über eine größere Bandbreite von Möglichkeiten nachzudenken, die auf seine Zukunft gerichtet sind.

Bei der klassischen Familientherapie arbeiten zwei Therapeuten mit der Familie, zwei weitere beobachten den Prozess durch einen so genannten Einwegspiegel. Beide Teams haben die Möglichkeit sich auszutauschen und die Situation neu zu definieren. In dieser Form wird versucht, gemeinsam mit dem Therapeuten Ressourcen zu aktivieren und neue Lösungswege zu

entdecken.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Von Schlippe, A., Schweitzer, J., (2003) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH.

Fryszler, A., Schwing, R., (2007) Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. Göttingen: Hogrefe.

### Was ist eigentlich gerecht?

„Brüderlich Teilen“ - wer hat diesen Ausdruck nicht schon mal gehört, oder gar selbst verwendet. Aber was verstehen wir eigentlich unter brüderlichem Teilen, bzw. welche Kriterien wenden wir an, wenn es darum geht Jemandem etwas zukommen zu lassen. Diese Frage wurde in der Vergangenheit, von Persönlichkeiten wie J. Piaget, Damon und vielen anderen unterschiedlich beantwortet. Einige Wissenschaftler unterstützen die These je nach Entwicklungsstand werden unterschiedliche Kriterien, wie Gleichbehandlung, Bedürftigkeit oder Leistung zu Rate gezogen. Wieder andere gehen davon aus, dass diese Kriterien miteinander verknüpft werden, und dabei unterschiedlich gewichtet werden. Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang eine Studie aus dem Jahr 2007 welche u. A. auch an Südtiroler Oberschulen durchgeführt wurde. Den Wissenschaftlern ist dabei der Nachweis gelungen, dass unsere Sozialisation, bzw. die Werte die wir vermittelt bekommen eine bedeutende Rolle bei der Entscheidung spielen, wer warum wie viel von etwas bekommen soll. So verteilten etwa Oberschüler aus stark leistungsorientierten Schulen vor allem nach dem Prinzip, wer viel leistet soll auch viel bekommen, Schüler aus Schulen an denen dieses Prinzip nicht an oberster Stelle steht, legten großen Wert auf die Bedürftigkeit der Personen.

Zusammenfassend kann man wohl sagen, dass es keine absolute Form von Gerechtigkeit gibt, dass Gerechtigkeit, oder das was wir als solches erleben, von Zeit und Kultur abhängt, von unserem persönlichen Umfeld, von Gesellschaft und Individuum.

## Soziale Phobie - die Angst vor den Anderen

Wohl jeder kennt Situationen, in denen er der Bewertung anderer ausgesetzt ist: man reagiert mit Aufregung, Angst oder zumindest mit Unruhe. An und für sich ist dieser Zustand - obwohl unangenehm - bei den meisten Menschen vorübergehend. Wann aber ist die Grenze zur „normalen“ Schüchternheit überschritten? Wenn die Gehemmtheit dazu führt, dass gesellschaftliche Zusammenkünfte gemieden werden, da man fürchtet, Erwartungen anderer nicht zu erfüllen und auf Ablehnung zu stoßen, kann sie die Lebensqualität dermaßen einschränken, dass sie zur Krankheit wird.

Soziale Ängste sind als Krankheit ungewöhnlich. Während es bei anderen Krankheiten darum geht, sie zu heilen um dann vollständig davon befreit zu sein, ist dies bei sozialen Ängsten - wie bei allen Ängsten - keineswegs so. Ängste gehören zum Leben, wie Gefühle überhaupt. Sie treten in den unterschiedlichsten Situationen auf, weisen auf drohende Gefahren hin und haben damit eine wichtige Schutzfunktion. Auch bei sozialen Ängsten ist demnach das Ziel nicht, vollständig frei davon zu werden, schützt uns doch eine gewisse Ängstlichkeit in menschlichen Begegnungen vor Distanzlosigkeit und Überforderung. Kurz: sie macht unser Handeln respektvoll.

Wenn Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen möchten:

Stangier, U., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2006). Soziale Phobie. Göttingen: Hogrefe.

Markway, B. G. & Markway, G. P. (2003). Frei von Angst und Schüchternheit.

Weinheim: Beltz.

<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/sozphobie.html>

**Redaktion der Ausgabe 2: Tanja Corazza, Stefan Eikemann,  
Kathrin Hauser, Maria Kerschbaumer,  
Christine Kompatscher, Iris Schwarzmeier**

**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)