

Anmerkungen, Kommentare und Tipps zu den Praxisübungen

Vorbemerkung

Im Lehrbuch »Familienpsychologie kompakt« finden Sie am Ende jedes Kapitels eine Praxisübung. Diese umfasst eine Fallvignette sowie mehrere Arbeitsaufgaben, die sich auf die im jeweiligen Kapitel dargestellten Inhalte beziehen. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise für die Arbeit mit den Praxisübungen. Mit Bedacht werden dabei keine detaillierten Lösungen für alle Arbeitsaufgaben dargestellt, denn dies würde dazu verleiten, die »richtigen« Antworten direkt nachzuschlagen. Stattdessen werden die Fallbeispiele bzw. die Arbeitsaufgaben kommentiert und Anregungen für die weitere Bearbeitung gegeben. Ein paar allgemeine Tipps hierzu:

- ▶ Sie profitieren am meisten von den Praxisübungen, wenn Sie sich ausreichend Zeit dafür nehmen.
- ▶ Vielfach ist es auch sinnvoll, eigene Gedanken und Ideen zu den Arbeitsaufgaben schriftlich zu notieren. Deswegen kann es z. B. nützlich sein, ein separates Arbeitsjournal für die Praxisübungen anzulegen.
- ▶ Organisieren Sie eine Lerngruppe (ca. 3 bis 5 Personen). Das »Fachsimpeln«, die Diskussion und der Erfahrungsaustausch unter Studierenden sind nach meiner Erfahrung besonders förderlich für den Lernprozess. Auch die Durchführung von Rollenspielen ist in einer Lerngruppe in der Regel ohne großen Aufwand möglich.

Einige Hinweise zu Rollenspielen

In einigen Praxisübungen werden Rollenspiele vorgeschlagen, die sich auf die jeweiligen Fallvignetten beziehen. Darüber hinaus können Sie sich natürlich weitere Szenarien für Rollenspiele selbst überlegen. Grundsätzlich bieten Rollenspiele eine gute Möglichkeit, sich einer fachlichen Thematik anders anzunähern als durch die rein intellektuelle Auseinandersetzung. Sie haben dabei z. B. die Gelegenheit, sich in unterschiedliche Perspektiven einzufühlen und einzudenken. Außerdem können Sie dabei wichtige Praxiskompetenzen einüben (z. B. aktives Zuhören, Strukturierung eines Beratungsgesprächs etc.). Und last but not least: Sie können lernen, sich gegenseitig konstruktiv Rückmeldung zu geben.

Bei der Durchführung von Rollenspielen sollten Sie einige Grundregeln beachten:

- ▶ Wichtig ist die ernsthafte Bereitschaft, sich auf die einzelnen Rollen einzulassen. Unter dieser Bedingung können Rollenspiele eine erstaunliche emotionale Authentizität bekommen.
- ▶ Neben den Rollenspielern (»Protagonisten«) sollte es einen oder zwei Beobachter geben. Diese beobachten aufmerksam den Verlauf und den Inhalt des Gesprächs und machen sich ggf. Notizen (z. B. wichtige Stellen/Wendepunkte im Gespräch; verbales und nonverbales Verhalten der Gesprächspartner etc.). Ferner sollten die Beobachter auf die Einhaltung des vereinbarten Zeitrahmens achten.
- ▶ Die Rollenspielsequenzen sollten in der Regel relativ kurz sein (max. 10 Minuten).
- ▶ Im Anschluss an eine Rollenspielsequenz findet eine gemeinsame Auswertung statt. Dabei ist meist folgende Reihenfolge sinnvoll: Als erstes berichten die Protagonisten einzeln, wie sie das Rollenspiel erlebt haben. Diese Berichte werden zunächst nicht von den Anderen kommentiert. Danach schildern die Beobachter, wie sie das Gespräch wahrgenommen haben und was ihnen aufgefallen ist.
- ▶ Sie können die Rollenspielsequenz auch mit einer Videokamera/Camcorder aufnehmen. Dies eröffnet zusätzliche Möglichkeiten einer nachträglichen »Feinanalyse«.

Kapitel 1

Praxisübung 1: Eine etwas ungewöhnliche Familie

In dieser Übung sollen Sie grundlegende familienpsychologische Konzepte anhand eines konkreten Fallbeispiels rekapitulieren. Dabei sollen Sie auch angeregt werden, Ihre eigenen familienbezogenen Einstellungen zu reflektieren:

- ▶ Woran liegt es, dass ich im Hinblick auf unterschiedliche Familienformen Sympathie oder Skepsis bzw. Distanz wahrnehme?
- ▶ Könnte ich mir für mich selbst ein unkonventionelles Familienmodell wie das von Matthias, Anne und Julia vorstellen?
- ▶ Wer gehört im vorliegenden Beispiel eigentlich zur Familie – in rechtlicher, biologischer, funktionaler und psychologischer Hinsicht?
- ▶ Das beschriebene Familienmodell weist sowohl traditionelle als auch nicht-traditionelle Merkmale auf. Versuchen Sie doch einmal, diese in tabellarischer Form gegenüberzustellen!
- ▶ Dass die portraitierte Familie in einem ländlichen Wohnumfeld lebt, kann der Ausgangspunkt für weiterführende Überlegungen und Diskussionen sein. Es ist davon auszugehen, dass eine unkonventionelle Familie in dem kleinen Ort eher auf Ablehnung stößt als in einer Großstadt wie Berlin oder Köln.

Vorschlag für ein Rollenspiel (zwei Rollenspielerinnen; Beobachter). Anne trifft sich mit ihrer besten Freundin auf ein Glas Wein. Sie erzählt ihr von dem Plan, gemeinsam ein Haus mit Garten zu kaufen. Obwohl sie anfangs begeistert war, sind ihr nach und nach auch Bedenken gekommen. Anne beschreibt ihrer Freundin die Argumente für und gegen das unkonventionelle Familienprojekt. Die Freundin hört aufmerksam zu, fragt nach, wenn sie etwas nicht versteht, und versucht, sich in die ambivalente Gefühlslage von Anne einzufühlen.

Kapitel 2

Praxisübung 2: Der ratlose Vater

In dieser Übung sollen Sie versuchen, die multiperspektivische systemische Sichtweise auf einen konkreten Fall anzuwenden. Dabei ist es besonders interessant, die Dynamik der Vater-Sohn-Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen. Plausibel erscheint z. B. folgender Zusammenhang: Jedes Mal, wenn Mirko etwas »ausfrisst« reagiert der Vater alarmiert und entsetzt: »Wenn du so weitermachst, kommst du noch in ein Heim!« Der Vater verhält sich streng, drohend und stigmatisierend. Dies führt dazu, dass sich Mirko abgestempelt und abgelehnt fühlt, und er reagiert mit weiteren »Missetaten« usw. – ein klassischer Teufelskreis.

Allerdings kann die Dynamik zwischen Vater und Sohn noch viel komplexer sein: Obwohl der Vater so entsetzt reagiert, fühlt er sich als Vater und Erziehungsperson dringend gebraucht – während er im sonstigen Alltag eher »abgemeldet« ist. Und Mirko? Immer wenn er etwas ausgefressen hat, steht sein Vater auf der Matte; zwar kritisiert und verurteilt er seinen Sohn, aber er engagiert sich. Kein besonders inniges, aber immerhin doch ein Vatererlebnis! So ermöglicht die Beziehungsdynamik zwischen Vater und Sohn die Aufrechterhaltung einer emotionalen Beziehung. Sie vermittelt beiden ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, das normalerweise durch den Tod der Mutter und die grundlegende Veränderung des Familiensystems gefährdet wäre.

Kapitel 3

Praxisübung 3: Sollen wir ein Pflegekind aufnehmen?

Helmut und Susanne bringen viele Voraussetzungen mit, die Pflegeeltern erfüllen sollten – sie leben in finanziell und sozial stabilen Verhältnissen. Als Lehrer haben sie Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen; vermutlich verfügen sie auch über hinreichend Geduld und Einfühlungsvermögen sowie Zeit für ein Kind. Doch bei ihrer Entscheidung, ein Pflegekind aufzunehmen, sollten sich Helmut und Susanne aufrichtig mit ihrer Motivation, ihren Wünschen, Hoffnungen und Ängsten auseinandersetzen.

- ▶ Warum haben wir uns eigentlich eigene Kinder gewünscht, was bedeutet Kinderlosigkeit für uns und unsere Partnerschaft?
- ▶ Was würde sich für uns verändern, wenn wir Kinder hätten?
- ▶ Welche Erwartungen hätten wir an ein Pflegekind? Wie wäre es, wenn sich diese Hoffnungen nicht erfüllen?
- ▶ Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Wenn Helmut und Susanne eine Dauerpflegschaft übernehmen, würde dies sicher nicht nur Sinnstiftung und Eltern Glück bedeuten – realistischere Weise müssen sie auch mit zahlreichen Belastungen und Schwierigkeiten rechnen. Viele Pflegekinder sind unter sehr ungünstigen Umständen aufgewachsen und dann von ihren leiblichen Eltern getrennt worden. Bei körperlichen, emotionalen und geistigen Entwicklungsrückständen der Kinder müssen Pflegeeltern enorm viel Zeit, Geduld und Zuwendung investieren. Auch der Kontakt zu den leiblichen Eltern kann für Pflegeeltern eine Quelle von Belastungen und Ängsten sein. Pflegeeltern unterschätzen häufig diese Herausforderungen oder fühlen sich ihnen auf Dauer nicht gewachsen. Es wird geschätzt, dass jedes vierte Pflegeverhältnis vorzeitig abgebrochen wird.

Kapitel 4

Praxisübung 4: Wie ein Baby die Paarbeziehung verändern kann

Die Probleme von Ulrike und Stefan sind in gewisser Weise typisch für den Übergang zur Elternschaft. Aus der Forschung wissen wir, dass sich die Geburt des ersten Kindes in vieler Hinsicht negativ auf eine Partnerschaft auswirkt. Genau wie bei Ulrike und Stefan verbringen die Partner oft viel weniger Zeit zu zweit. Sie erleben weniger Intimität miteinander und sind unzufrieden mit ihrer Partnerschaft. Zugleich verändert sich die geschlechtsspezifische Rollenverteilung in eine traditionelle Richtung – oft arbeiten die Väter nach der Geburt des Babys mehr als vorher. Typisch ist auch, dass sich Ulrike und Stefan gegenseitig Vorwürfe machen. Systemisch gesehen befinden sich die Partner in einem »Teufelskreis«: Ulrike, die sich alleingelassen und zu wenig unterstützt fühlt, macht Stefan deswegen Vorwürfe. Dieser wiederum ist gekränkt, weil Ulrike seine Rolle als »Brotverdiener« nicht wertschätzt. Er fühlt sich unter Druck gesetzt, erlebt die Stimmung zu Hause als »dicke Luft« und zieht sich zurück. Dadurch fühlt sich Ulrike noch mehr alleingelassen usw.

Vorschlag für ein Rollenspiel (drei Rollenspieler; Beobachter). Ulrike und Stefan haben den ersten Termin in einer Paarberatung. Der Berater/die Beraterin gibt beiden Partner Gelegenheit, ihre Sicht der Dinge darzulegen; danach bittet er sie, zu sagen, was sich verändern soll. Aufgabe des Beraters/der Beraterin ist es auch, die Klienten zu informieren: Für viele Paare ist es bereits entlastend, wenn sie ihre Schwierigkeiten als »normale« Folge des Übergangs zur Elternschaft begreifen können, statt sich gegenseitig zu beschuldigen. Außerdem sollte der Berater/die Beraterin die Partner immer

wieder auf die positiven Aspekte der Elternschaft aufmerksam machen, jedoch ohne zu belehren oder die Probleme des Paares zu bagatellisieren.

Kapitel 5

Praxisübung 5: Das schwierige Kind

Das Sozial- und Bindungsverhalten des kleinen Lionel würde man im Sinne von Ainsworth als »ängstlich-ambivalent« bezeichnen: In einer fremden Situation wie z. B. in der Krabbelgruppe zeigt er kaum Explorationsverhalten. Er scheint Angst davor zu haben, dass seine Mutter Karin weggeht und ihn allein lässt. Die Fallskizze illustriert, dass die Entwicklung einer Bindungsbeziehung ein zirkulärer Prozess ist. Es wäre zu einfach, Karin mangelnde Feinfühligkeit vorzuwerfen. Das »schwierige« Temperament und das »anstrengende« Verhalten von Lionel und das wechselhafte Zuwendungsverhalten Karins bedingen sich gegenseitig. In der Erziehungsberatung wäre es deswegen wenig sinnvoll, etwaige Schuldgefühle (»Ich bin eine schlechte Mutter!«) durch eine ausführliche »Fehleranalyse« zu verstärken. Hingegen ist es sehr wichtig, die speziellen Bedürfnisse zu besprechen, die bei Lionel zu beachten sind. Grundsätzlich spricht auch bei eher ängstlichen Kindern nichts gegen eine außerfamiliäre Betreuung, sofern die Eingewöhnungsphase sorgfältig gestaltet wird und eine emotionale Bindung zu einer Bezugserzieherin oder einer Tagesmutter aufgebaut werden kann. Bei Lionel ist wohl mit einer etwas längeren Eingewöhnungszeit zu rechnen als bei anderen Kindern; allerdings muss auch Karin als Mutter lernen, ihr Kind »loszulassen«.

Vorschlag für ein Rollenspiel (zwei Rollenspielerinnen; Beobachter). Karin ist durch einen Aushang auf das Betreuungsangebot einer Tagesmutter aufmerksam geworden und hat telefonisch einen Kennenlernermin vereinbart. Die Tagesmutter hat einen eigenen Sohn (2½ Jahre) und langjährige Erfahrung in der Betreuung von Kleinkindern. Im Rahmen des Kennenlerngesprächs schildert Karin ihr Anliegen und ihre Unsicherheit, ob für Lionel eine Fremdbetreuung vielleicht zu früh kommt. Die Tagesmutter informiert über fachliche Aspekte und macht einen konkreten Vorschlag bezüglich Eingewöhnung und Betreuungszeiten.

Kapitel 6

Praxisübung 6: »Ich wollte ihr doch nur etwas zu spielen geben!«

Geschwistereifersucht, wie sie Timo im vorliegenden Fallbeispiel zeigt, ist prinzipiell eine völlig normale kindliche Verhaltensreaktion. Was macht Timo so eifersüchtig auf seine kleine Schwester? Wahrscheinlich ist es der häufige und ausgedehnte Körperkontakt zwischen der Mutter und Ellen. Die Mutter stillt und wickelt sie häufig, trägt sie herum und spricht in einer besonderen »Babysprache« mit ihr. Vielleicht darf Ellen auch bei der Mutter im Bett schlafen. Alles in allem hat Timo vermutlich den Eindruck, dass sich die Eltern viel weniger um ihn kümmern als vor der Geburt von Ellen. Psychologisch ist es nachvollziehbar, dass Timo seine Mutter durch quengeliges, trotziges und aggressives Verhalten daran erinnert, dass er auch noch da ist und ebenfalls Bedürfnisse nach Nähe und Zuwendung hat.

Geschwistereifersucht kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und sich in unterschiedlichen Verhaltensweisen äußern. Das Temperament des Kindes und sein Bindungsverhalten spielen hierfür eine wichtige Rolle. Vielfach fallen Kinder in »Baby-Verhalten« zurück, indem sie vermehrt Körperkontakt suchen, wieder gefüttert werden wollen oder in die Hose machen, damit sie auch wieder

gewickelt werden. Doch bisweilen (wie bei Timo) kann sich Eifersucht auch in körperlichen Aggressionen gegen das Geschwisterkind äußern.

Für Frau Hansen dürfte zunächst die fachliche Information entlastend sein, dass Timos Verhalten keineswegs ungewöhnlich ist. Auch die »besten« Eltern können nicht verhindern, dass Kinder eifersüchtig auf ein neues Geschwisterkind reagieren. Doch wie soll sich Frau Hansen verhalten? Falsch wäre es, nur mit Strenge zu reagieren und an die »Vernunft« von Timo zu appellieren. Das Schimpfen der Mutter erlebt Timo vermutlich als weitere Ablehnung und deutet es als Bevorzugung des Babys. Frau Hansen sollte versuchen, Timos emotionale Verunsicherung aufzufangen und ihm zu zeigen, dass sie ihn genauso lieb hat wie Ellen. Hierfür gibt es im Alltag zahlreiche Möglichkeiten. Nur ausnahmsweise ist es notwendig, jüngere Geschwister vor den älteren zu schützen. Bei den ins Bettchen geworfenen Teilen der Holzseisenbahn ist jedoch das Risiko schmerzhafter bzw. ernsthafter Verletzungen gegeben. Frau Hansen sollte Timo deswegen ruhig, aber sehr bestimmt erklären, warum sie dieses Verhalten nicht dulden kann.

Kapitel 7

Praxisübung 7: Zwei 45-jährige Ehepartner in der Paarberatung

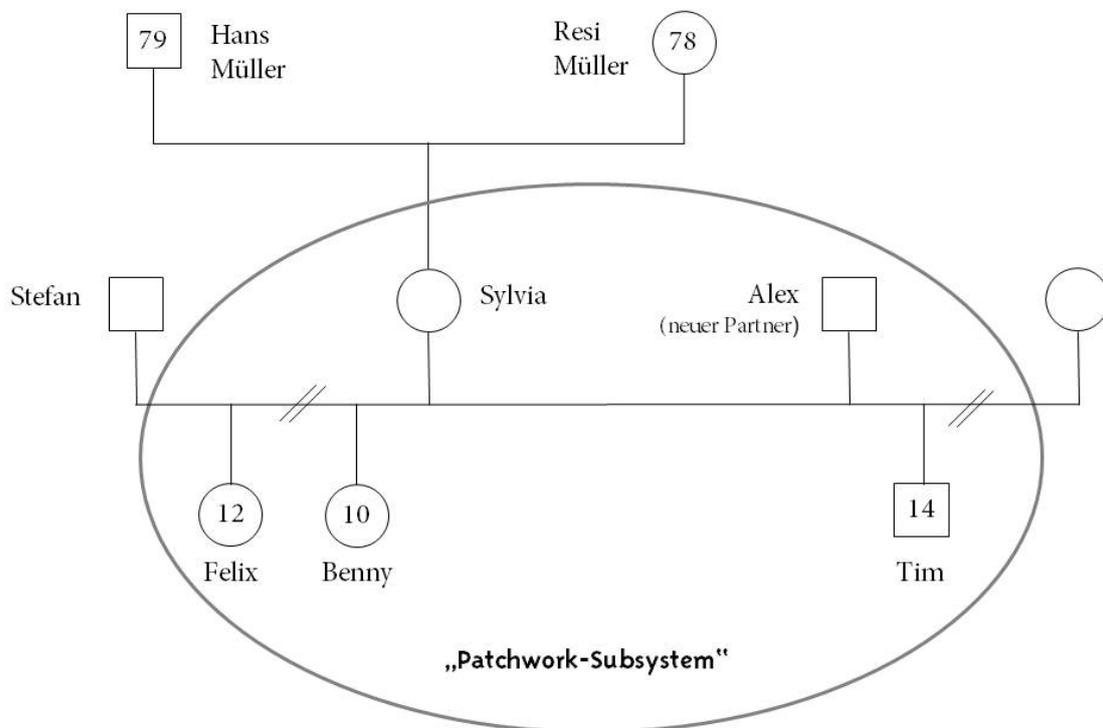
Das von der Schweizer Paartherapeutin Rosemarie Welter-Enderlin aufgezeichnete Fallbeispiel eignet sich gut, um einige der in Kapitel 7 behandelten Theorien und Modelle zu konkretisieren. Zunächst wird deutlich, dass die Unzufriedenheit der Ehepartner mit unterschiedlichen Beziehungserwartungen und -deutungen einhergeht. Die Ehefrau fühlt sich als Partnerin vernachlässigt und erlebt die »Normalität« des ehelichen Alltags als erdrückende Langeweile. Ihre Bedürfnisse nach Nähe und Leidenschaft werden nicht annäherungsweise befriedigt. Dagegen fühlt sich der Ehemann zu Unrecht Vorwürfen ausgesetzt. Er gesteht zwar ein, dass die Erotik weitgehend aus der Paarbeziehung verschwunden ist, sieht dies aber nicht als Problem. Bei ihm steht das Bedürfnis nach Sicherheit und Verlässlichkeit im Vordergrund. Ehe und Familie findet er besonders als Rückzugs- und Erholungsraum wichtig; seiner Frau fühlt er sich auf eine selbstverständliche und kameradschaftliche Art verbunden.

Systemisch gesehen hat sich in der Kommunikation der Ehepartner ein Teufelskreis etabliert. Die von Gottman und Silver (2000) beschriebenen »apokalyptischen Reiter« (gegenseitige Vorwürfe, Abwertung des Partners, Rechtfertigung und Rückzugsverhalten) sind in dem aufgezeichneten Dialog deutlich zu erkennen. Wenn diese destruktiven Kommunikationsmuster den Beziehungsalltag dauerhaft dominieren, führt dies mit hoher Wahrscheinlichkeit zur Trennung der Partner. Vermutlich sind sich die Partner im vorliegenden Fallbeispiel dieser Gefahr bewusst und haben deswegen eine Paartherapeutin aufgesucht. Es ist aber auch nicht auszuschließen, dass für die Ehepartner dabei noch mehr auf dem Spiel steht als »nur« ihre Paarbeziehung.

Kapitel 8

Praxisübung 8: Die goldene Hochzeit

Das Genogramm der Familie Müller (siehe Abbildung) zeigt die Außengrenzen der Patchworkfamilie von Sylvia und Alex, so wie diese sie definieren. Die Großeltern (und vermutlich auch Felix und Benny) haben jedoch eine andere Sichtweise: Für sie gehört Stefan nach wie vor zur Familie. Aus Sicht der Großeltern Müller ist es nachvollziehbar, dass sie bei ihrer Goldenen Hochzeit wieder die »richtige« Familie ihrer Tochter bei sich haben möchten, und auch ihre Enkel Felix und Benny hätten sicher nichts dagegen. Auch für Sylvia und Stefan könnte die Goldene Hochzeit eine unproblematische Angelegenheit werden, nachdem sie mittlerweile wieder ein gutes Verhältnis zueinander haben. Schlecht gehen würde es aber ganz sicher Alex, dem neuen Partner von Sylvia. Für ihn wäre die gemeinsame Einladung der Ex-Partner quasi der Beweis für seine Deutung, dass zwischen Sylvia und Stefan weiterhin eine enge Beziehung besteht und dass er als neuer Partner letztlich doch weniger wichtig ist. Vor diesem Hintergrund beinhaltet die Gästeliste der Jubilare unter Umständen eine Menge »Familiensprengstoff«.



Vor diesem Hintergrund sollten die Großeltern Müller unbedingt ihre Tochter in die Erstellung der Gästeliste einbeziehen und deren Votum respektieren. Denn letztlich ist es Sylvia, die Alex erklären muss, warum beispielweise ihr Ex-Partner eingeladen wird, während er »unerwünscht« ist. Um einen Konflikt zu vermeiden und weder Alex noch Stefan zu verprellen, könnte Sylvia aber auch überlegen, ob sie nur mit Felix und Benny zu der goldenen Hochzeit fährt. Aber vielleicht ist auch die Lösung denkbar, dass beide Männer zur Goldenen Hochzeit kommen – das müsste Sylvia zunächst ausloten und ggf. entsprechende Überzeugungsarbeit leisten (nicht zuletzt auch bei den Großeltern Müller). Für Benny und Felix schließlich dürfte jede Variante in Ordnung sein, wenn sie das Gefühl haben, dass alle anwesenden und nicht-anwesenden Erwachsenen gut damit leben können.

Kapitel 9

Praxisübung 9: Ich will meine Kinder nicht verlieren!

Herr B. befindet sich in einem Dilemma: Einerseits will er sich endlich zu seiner homosexuellen Identität bekennen und seinem Partner zeigen, dass er es ernst mit ihm meint. Andererseits hat er große Angst davor, durch ein Coming-out seine Kinder zu verlieren. Herr B. ist sich sehr unsicher, ob Leonie und Max seine Entscheidung, mit einem Mann zusammenzuleben, verstehen und akzeptieren würden. Frau B. kennt diese Sorge ihres Mannes und setzt entsprechende Drohungen als Druckmittel ein. Für Herrn B. ist es eine erste Entlastung, seine Ängste und Sorgen in einer wertschätzenden Atmosphäre aussprechen zu können. Er kann seine Unsicherheit abbauen, indem er seine Gedanken und Gefühle reflektiert und konkrete erste Handlungsschritte mit dem Berater bespricht. Hilfreich dürfte die Information sein, dass die vorliegenden Forschungsergebnisse für einen offenen Umgang mit der eigenen schwulen Identität sprechen. Die Kinder dürften mittelfristig am besten mit der komplizierten Situation zurechtkommen, wenn Herr B. offen mit ihnen darüber spricht.

Vorschlag für ein Rollenspiel (zwei Rollenspieler; Beobachterin). Herr B. schildert in der Beratung seine belastende und ausweglos erscheinende Situation. Der Berater hat die Aufgabe, aktiv zuhören, Wertschätzung und Verständnis für die Gefühle des Klienten auszudrücken. Abhängig vom Gesprächsverlauf kann der Berater Herrn B. in der Planung konkreter Schritte unterstützen (z. B. mit seinen Kindern zu sprechen). Beenden Sie das Gespräch, indem Sie einen weiteren Gesprächstermin vorschlagen, bei dem auch Frau B. eingeladen ist.

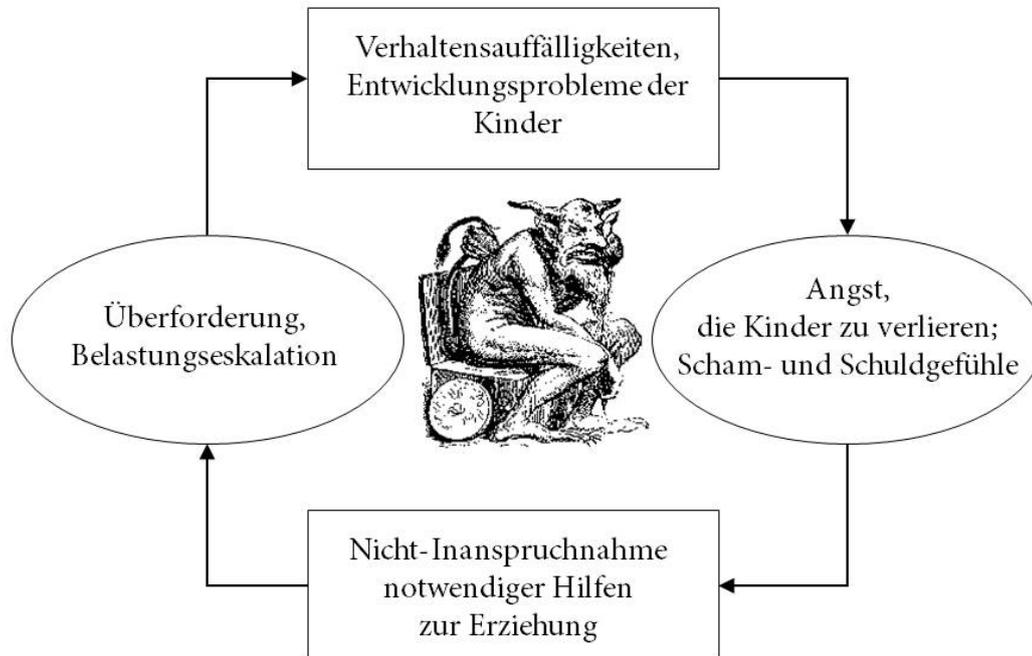
Kapitel 10

Praxisübung 10: Die psychisch kranke Mutter

Das Fallbeispiel illustriert, dass dysfunktionale Bindungs-, Beziehungs- und Konfliktmuster in Familien über Generationen hinweg erhalten bleiben können. Bereits aufgrund der wenigen gegebenen Informationen (Alkoholabhängigkeit der Mutter, Entzug der elterlichen Sorge bei anderen Geschwistern) können wir davon ausgehen, dass Janet in ihrer Kindheit selbst zahlreiche traumatische Erfahrungen gemacht hat. Janets psychische Erkrankung kann zwar nicht unmittelbar und monokausal als Folge dieser traumatischen Erfahrungen erklärt werden. Doch es ist zu vermuten, dass ihr Erleben und Verhalten bis heute durch die erlittene Traumatisierung geprägt wird. Die Probleme von Janets Sohn Kevin (Schulprobleme, soziale Schwierigkeiten, ggf. Hyperaktivitätsstörung) können so als Spätfolgen von Janets traumatischen Kindheitserfahrungen interpretiert werden.

Für Janet sind prinzipiell professionelle Hilfeangebote sinnvoll, die sie in ihrer Erziehungsfähigkeit unterstützen, im Alltag entlasten und in Krisenzeiten vorübergehend als Bezugsperson ersetzen. Das Hauptproblem besteht aber offensichtlich darin, dass Janet keine Motivation hat, solche Hilfeangebote überhaupt in Anspruch zu nehmen. Dass sie professionellen Unterstützungsangeboten (vor allem Hilfen zur Erziehung) so skeptisch gegenüber steht, ist relativ typisch psychisch kranke Eltern. Aus Studien wissen wir, dass rund 50% der betroffenen Eltern nicht nur keine professionelle Hilfen in Anspruch nehmen, sondern sogar den Kontakt mit dem Jugendamt aktiv vermeiden. Hinter diesem Vermeidungsverhalten steht oft ein folgenschwerer Teufelskreis (vgl. Abbildung): Wenn nämlich – z.B. aus der Angst heraus, dadurch ins »Visier« des Jugendamts zu geraten – notwendige Hilfen zur Erziehung nicht in Anspruch genommen werden, verstärkt dies die Überforderung der Eltern, was wiederum die Wahrscheinlichkeit für kindliche Entwicklungsprobleme und eine Belastungseskalation weiter erhöht. Als Konsequenz erfolgt in vielen Fällen eine Fremdunterbringung der

Kinder, ohne dass zuvor jemals unterstützende oder stabilisierende Hilfen in Anspruch genommen wurden. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie wiederum erreicht die Kinder erst dann, wenn sie bereits gravierende Beeinträchtigungen entwickelt haben und es für präventive Hilfen (z. B. Aufklärung, Hilfestellung, Früherkennung) zu spät ist.



In der Praxis ist es oft sehr schwierig, derartige Teufelskreise zu unterbrechen und »einen Fuß in die Tür« zu bekommen. Einen wichtigen Beitrag können niedrigschwellige Beratungsangebote leisten, die kostenfrei, ggf. anonym und unabhängig von zu beantragenden Hilfen zur Erziehung sind. Dabei ist es wichtig, die Befürchtungen von Janet ernst zu nehmen und nicht pauschal zu bagatellisieren, denn sie sind in der Tat nicht völlig unbegründet. Die Chancen auf eine Kooperation und Inanspruchnahme sinnvoller Hilfen dürften indes steigen, wenn Janet versteht, dass ihr Vermeidungsverhalten letztlich das Gegenteil dessen bewirkt, was sie eigentlich möchte.

Kapitel 11

Praxisübung 11: Eine Familientragödie

Das Übungsbeispiel basiert auf einem authentischen Fall (Namen, Orte und andere Details wurden verändert). Es zeigt, dass häusliche Gewalt keineswegs nur in so genannten Multiproblem-Familien vorkommt – unter bestimmten Umständen können Konflikte auch in »ganz normalen«, sozial unauffälligen Familien eskalieren. Um zu verstehen, wie es zu dieser Familienkatastrophe kommen konnte, ist die Unterscheidung von Ursachenfaktoren auf unterschiedlichen Systemebenen nützlich. Einige Anregungen hierzu:

- ▶ Analysieren Sie die Gewalttat von Herrn B. auf einer individuellen Ebene als akute Überforderungsreaktion.
- ▶ Stellen Sie anhand einer Zeichnung dar, wie sich das Familiensystem durch die Koalitionsbildung von Mutter und Töchtern veränderte (vorher – nachher).
- ▶ Arbeitslosigkeit ist ein gesellschaftliches Problem, das im vorliegenden Fall eine zentrale Rolle spielte. Welche weiteren sozialen und strukturellen Faktoren waren vermutlich relevant?

Es ist anzunehmen, dass sich der Familienkonflikt im Sinne einer Eskalationsdynamik allmählich aufgeschaukelt hat. Bei der Rekonstruktion der positiven Rückkoppelungsprozesse müssen die Perspektiven von Herrn B., seiner Frau und seinen Töchtern berücksichtigt werden. Herr B. war seit längerem in einer depressiven Stimmung; sein Selbstwertgefühl war stark angeschlagen; vermutlich war er emotional überempfindlich und reizbar.

- ▶ Formulieren Sie einige Sätze, die diese innere Verfassung widerspiegeln und die Herr B. so oder so ähnlich gedacht oder gesagt haben könnte.
- ▶ Wie erlebt seine Frau diese Äußerungen und Verhaltensweisen? Was könnte sie gedacht und erwidert haben? Wie reagiert wiederum Herr B. darauf?
- ▶ Wie könnte sich die Interaktion zwischen Herrn B. und seinen Töchtern entwickelt haben?
- ▶ Welche Möglichkeiten hätte es gegeben, die Eskalationsdynamik des Familienkonflikts zu stoppen? Wie hätte ein negativer Rückkoppelungsprozess initiiert werden können?

Kapitel 12

Praxisübung 12: Scheidungskrieg um Lizzy

Die Beziehung von Lizzys Eltern ist durch ein hohes Maß an Feinseligkeit und das Fehlen direkter Kommunikation geprägt. Beide Elternteile versuchen, Lizzy auf ihre Seite zu ziehen und sie in ihrem »Scheidungskrieg« gegen den Ex-Partner zu instrumentalisieren. Für Lizzy ist diese Situation hochgradig überfordernd. Sie erlebt einen extrem belastenden Loyalitätskonflikt, der ein hohes Risiko für psychische oder psychosomatische Entwicklungsprobleme beinhaltet. Es ist weiterhin zu vermuten, dass Lizzy den Loyalitätskonflikt mittelfristig durch eine Entscheidung gegen einen Elternteil »löst«. Der Konflikt zwischen Herrn und Frau Schmidt hat eine Eskalationsstufe erreicht, der eine baldige Normalisierung der elterlichen Beziehung fast unmöglich erscheinen lässt. Doch wahrscheinlich sind sich die Eltern nicht darüber im Klaren, in welchem Ausmaß sie durch ihr Verhalten ihrer Tochter schaden. Aus diesem Grund sollte mit Unterstützung des Familiengerichts versucht werden, eine gemeinsame oder (falls dies nicht möglich ist) individuelle Beratung der Eltern zu initiieren. Wenn es gelänge, Herrn und Frau Schmidt die existenzielle psychische Notlage von Lizzy begreiflich zu machen und sie für die wichtige Bedeutung einer konfliktfreien Beziehung zu beiden Eltern zu sensibilisieren, wäre sehr viel erreicht.

Kapitel 13

Praxisübung 13: »Ich wollte es selbst nicht wahrhaben.«

Der Tod und das Sterben ihres Mannes waren für Frau Schmidt aus mehreren Gründen extrem belastend. Anders als z. B. bei älteren oder hochbetagten Menschen war der Tod durch eine rapide verlaufende Krebserkrankung in keiner Weise vorhersehbar, er kam »wie aus heiterem Himmel«. Auch die Umstände seines Sterbens in der Klinik empfand sie als furchtbar und unwürdig. Frau Schmidt konnte den viel zu frühen Tod ihres Mannes nicht akzeptieren. Sie »verdrängte« ihn einfach, indem sie nicht darüber sprach und versuchte, nicht daran zu denken. Vielleicht war die Vorstellung, ohne ihren Mann weiterleben zu müssen, für sie zu bedrohlich. Oder sie hatte Angst davor, emotional zusammenzubrechen, wenn sie sich bewusst und offen mit dem Sterben ihres Mannes auseinandersetzen würde. Auch Herr Schmidt sprach das Thema seines nahenden Tod ja nie von selbst an, und die Partner bestärkten sich möglicherweise gegenseitig in einer gemeinsamen Verleugnungsstrategie. Doch Frau Schmidt kostete dieses innerliche Ausweichen unendlich viel Kraft.

Für Frau Schmidt wären im Moment eine psychologische Trauerbegleitung und die Unterstützung bei der Verarbeitung der vorangegangenen Erfahrungen entlastend. Mittelfristig wird sie es wahrscheinlich auch allein schaffen, sich innerlich wieder zu stabilisieren. Doch im Rahmen einer psychologischen Beratung dürfte es Frau Schmidt leichter gelingen, sich belastende Erfahrungen »von der Seele zu reden«. Außerdem bieten sich hier auch Chancen, in Zukunft offener, mutiger und reflektierter mit bedrohlichen Lebensereignissen und Stressoren umzugehen.

Kapitel 14

Praxisübung 14: Die magersüchtige Tochter

Im skizzierten Fall erscheint eine systemische Familientherapie aus mehreren Gründen sinnvoll: Melanie hat bereits mehrere erfolglose Einzeltherapien hinter sich, was dafür spricht, die therapeutische Perspektive auf das Familiensystem zu erweitern. Außerdem darf vermutet werden, dass Melanies Essstörung eng mit der Beziehungsdynamik innerhalb der Familie verknüpft ist. So legt z. B. das erstmalige Auftreten der Symptome vor drei Jahren die Hypothese nahe, dass es hier eine Verbindung zu der außerehelichen Beziehung von Melanies Mutter gibt: Wahrscheinlich hatte die Essstörung eine Funktion für den Zusammenhalt des Familiensystems/der Eltern. Möglicherweise gibt es auch für die Eltern noch etwas »aufzuarbeiten«. Auch die in Melanies Familie stark akzentuierte Leistungsthematik und die Ambivalenz der Geschwisterbeziehungen könnten eine bedeutsame Rolle für die Aufrechterhaltung der Essstörung spielen. Hier könnte man z. B. vermuten, dass die Magersucht auch eine Beziehungsbotschaft an die Schwestern beinhaltet. Doch welche Beziehungsbotschaften könnten dies sein? Versuchen Sie doch einmal, in diesem Sinne einige explizite Sätze zu formulieren: »Durch meine Magersucht will ich dir mitteilen/zeigen, dass ...«.

Kapitel 15

Praxisübung 15: Luis und die Tischsitten

Gemeinsam mit Kindern im Kindergartenalter zu essen, kann für Eltern manchmal schwierig und stressig sein. Nicht selten wird eine Mahlzeit zum Kampf, wenn die Kinder z. B. nichts bzw. etwas ganz anderes essen wollen oder wenn sie sich nicht »benehmen«. Eltern sollten dabei grundsätzlich bedenken, dass es Kindern in diesem Alter noch schwer fällt, längere Zeit ruhig am Tisch zu sitzen und zu essen. Wenn es die Kinder langweilig finden, werden sie unruhig, machen »Faxen« und versuchen, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Probleme können auch dadurch entstehen, dass Kinder essen können, wann und wo sie möchten – dadurch finden sie nur schwer einen Rhythmus. Manche Bemühungen, unerwünschtes Verhalten der Kinder besser in den Griff zu bekommen, können das Problem sogar noch verschlimmern. Beispielsweise kann Problemverhalten unabsichtlich verstärkt werden, wenn Eltern während der Mahlzeit schimpfen oder diskutieren und dem Kind dadurch besondere Aufmerksamkeit schenken.

Für Eltern ist es grundsätzlich entlastend, hilfreich oder auch interessant, sich mit anderen Eltern über solche Probleme und andere kleine »Katastrophen« des Erziehungsalltags auszutauschen. In einem Elterstraining geschieht dies jedoch unter fachkundiger Anleitung, strukturiert und mit einer Lösungsperspektive. Die Fähigkeit, mit anderen am Tisch zu sitzen und gemeinsam zu essen, ist zweifellos ein wichtiges Lernziel für Vorschulkinder. Die anderen Familienmitglieder und insbesondere auch andere Kinder sind hier wichtige Rollenmodelle. Das Elterstraining Triple P bietet aufgrund seiner lerntheoretischen Orientierung den Vorteil, dass Eltern sehr konkrete Hinweise dafür

bekommen, wie sie den auf Mahlzeiten bezogenen Lernprozess unterstützen können. Beispielsweise durch die Einführung fester Essensgewohnheiten und Regeln, Verstärkung von erwünschtem Verhalten sowie angemessenen Reaktionen auf unerwünschtes Verhalten und Probleme während der Mahlzeiten. Allerdings ist die Entscheidung für Triple P auch Geschmackssache – manche Eltern empfinden die dort empfohlenen Methoden auch als zu »technisch« oder nicht zu ihrer Person passend. Im vorliegenden Fallbeispiel kann Frau Hacke ohne Bedenken auch die Teilnahme an einem Gordon-Training (FET) oder am Elternkurs »Starke Eltern – Starke Kinder« empfohlen werden.