

Kapitelzusammenfassungen

Kapitel 1: Grundlagen der Familienpsychologie

Familie – was ist das eigentlich? Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Im folgenden Kapitel werden wir deswegen zunächst verschiedene Alltagsvorstellungen und Definitionen von Familie unter die Lupe nehmen. Dass Familie heutzutage für die meisten Menschen etwas anderes bedeutet als noch vor wenigen Jahrzehnten, liegt an den rasanten soziodemographischen und kulturellen Veränderungen unserer Gesellschaft. Weil junge Leute heute seltener und später heiraten und tendenziell weniger oder gar keine Kinder haben, ist in den Medien oft vom »Zerfall der Familie« die Rede. Diese düstere Diagnose trifft jedoch keineswegs zu. Im Leben der allermeisten Menschen hat Familie auch heute noch eine wichtige Bedeutung. Allerdings ist die heutige Familienrealität bunter und vielgestaltiger geworden.

Familienpsychologie beschäftigt sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen im Kontext ihrer Familien. Grundlegende Familienmerkmale sind das Erleben von Nähe und Verbundenheit sowie das Vorhandensein von Eltern-Kind-Beziehungen. Wir werden sehen, warum gerade familienpsychologische Kenntnisse speziell für Sozialpädagogen und Sozialarbeiter wichtig sind und welche Relevanz Familienpsychologie in psychosozialen Praxisfeldern besitzt.

Kapitel 2: Die Familiensystemtheorie

Die Familiensystemtheorie, die als wichtige theoretische Basis der Familienpsychologie gilt, betrachtet Familien als Systeme. Doch was genau ist eigentlich ein System? Was unterscheidet die systemische Perspektive von traditionellen Betrachtungsweisen in der Psychologie, worin besteht ihr Vorteil? In diesem Kapitel werden wir uns mit einigen systemtheoretischen Grundannahmen und Begriffen auseinandersetzen. Verschiedene Alltags- und Praxisbeispiele verdeutlichen, wie uns eine systemische Betrachtungsweise helfen kann, Familienbeziehungen besser und umfassender zu verstehen. Wir werden unter anderem einen Familienkonflikt analysieren, bei dem sich ein Vater und seine 16-jährige Tochter dauernd streiten. Am Ende des Kapitels gehen wir noch auf den Konstruktivismus ein – eine ursprünglich aus der Philosophie stammende Denkrichtung, die die Familiensystemtheorie stark beeinflusst hat. Wichtige konstruktivistische Grundbegriffe werden in knapper Form erklärt. Dies ist aber nicht nur »graue Theorie«! Wir werden vielmehr sehen, dass man aus dem Konstruktivismus sehr konkrete und nützliche Handlungsempfehlungen für die psychosoziale Praxis ableiten kann.

Kapitel 3: Familienentwicklung

»An den Kindern merkt man, wie die Zeit vergeht!« Mit dieser Redewendung drücken viele Menschen ihre Verwunderung darüber aus, wie stark sich die Kinder von Verwandten oder Freunden seit ihrem letzten Besuch verändert haben. Zugleich wird ihnen oft bewusst, dass die Zeit auch an ihnen selbst nicht spurlos vorüber gegangen ist. Nicht nur die Kinder, sondern auch alle anderen Familienmitglieder werden ja älter und verändern sich ständig. Im Lauf der Jahre müssen Familien viele Veränderungen und Übergänge gemeinsam meistern. Dabei wandeln sich auch die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, unter Geschwistern, zu Großeltern und Enkeln etc. in typischer Weise. Im folgenden Kapitel werden wir diese familiären Entwicklungsprozesse genauer unter die Lupe nehmen. Es gibt verschiedene Familienphasen, in denen die Familienmitglieder mit charakteristischen Anforderungen konfrontiert sind. Veränderungen im Familiensystem stellen die verschiedenen Generationen einer Familie vor unterschiedliche Entwicklungsaufgaben. Ob und wie diese gemeinsam bewältigt werden können, hängt auch von den Ressourcen, Stärken und Kompetenzen einer Familie ab.

Kapitel 4: Der Übergang zur Elternschaft

Die Geburt eines Kindes wird meist als sehr beglückendes, ja überwältigendes Ereignis erlebt. So berichtet eine junge Mutter ihrer Freundin mit leuchtenden Augen: »Die Geburt unserer Tochter ist das größte Glück, das ich in meinem bisherigen Leben erfahren habe!« Doch ein Baby verändert auch die gesamte Lebenssituation der Partner. Wenn Paare Eltern werden, ist dies biographisch und psychologisch gesehen ein tiefer Lebenschnitt – mit positiven und negativen Folgen. Im folgenden Kapitel werden wir den Übergang zur Elternschaft auf unterschiedlichen Beschreibungsebenen beleuchten. Schwangerschaft und Geburt sind zunächst mit enormen körperlichen Veränderungen der Frau verbunden. Deshalb betrachten wir den Übergang zur Elternschaft zunächst aus biologischer Sicht. Psychologisch ist vor allem die Frage interessant, wie die beiden Partner Schwangerschaft und Elternschaft emotional verarbeiten. Auf der sozialen bzw. systemischen Beschreibungsebene interessieren wir uns für Veränderungen von Rollen und Beziehungen in der Paarbeziehung und in der Familie. Schließlich fragen wir, welche professionellen Unterstützungsangebote beim Übergang zur Elternschaft sinnvoll bzw. notwendig sind, z. B. von Seiten der Geburtshilfe und Medizin, von Psychologen und Sozialarbeitern bzw. Sozialpädagogen.

Kapitel 5: Die Bindung zwischen Kindern und Eltern

Die Beziehung zu den Eltern ist für die meisten Menschen etwas Einzigartiges. Sie beinhaltet eine emotionale Bindung, die meist das ganze Leben lang andauert – und oft noch darüber hinaus. Und auch Eltern fühlen sich ihren Kindern eng verbunden, selbst wenn diese schon längst erwachsen sind und ihre eigenen Wege gehen. Heute wissen wir, dass die Basis für diese emotionale Bindung zwischen Kindern und Eltern im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit gelegt wird. Im folgenden Kapitel werden wichtige Grundlagen der Bindungsforschung vorgestellt. Dabei werden wir sehen, dass angeborene Verhaltensdispositionen eine wichtige Rolle für das Bindungsverhalten von Kindern spielen. Entscheidend für die Qualität der Bindungsbeziehung sind jedoch die sozialen Erfahrungen, die Kinder mit ihren Eltern machen – und auch umgekehrt. Die Qualität der frühen Bindungsbeziehung ist vor allem deswegen so bedeutsam, weil diese sich nachhaltig auf die weitere Entwicklung und das Sozialverhalten eines Menschen auswirkt. Am Ende des Kapitels können wir zeigen, warum die Bindungsforschung so wichtig für viele psychosoziale Arbeitsfelder ist, insbesondere in der Praxis der Jugend- und Familienhilfe.

Kapitel 6: Geschwisterbeziehungen

Die Beziehungen zwischen Geschwistern gehören zu den intensivsten und längsten Beziehungen in unserem Leben. Die meisten Geschwister fühlen sich auf eine selbstverständliche Weise zusammengehörig und miteinander verbunden. Anders als bei Freundschaften oder Paarbeziehungen kommt es nur sehr selten vor, dass Beziehungen zwischen Geschwistern abgebrochen werden. Und selbst wenn Geschwister dies versuchen, besteht ihre Beziehung »unterirdisch« weiter und wirkt sich auf ihr Leben aus. Brüder und Schwestern beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Entwicklung und stehen sich zugleich mit ambivalenten Gefühlen gegenüber: Einerseits sind sie einander innige Vertraute und manchmal bewunderte Vorbilder, andererseits oft auch eifersüchtige und erbitterte Rivalen. Aus Sicht der Familienpsychologie ist interessant, wie solche emotionalen Ambivalenzen entstehen und sich langfristig auf die Beziehungen der Geschwister auswirken. In diesem Kapitel werden wichtige Ergebnisse der Geschwisterforschung zusammengefasst. Wir werden sehen, dass der Platz in der Geschwisterreihenfolge, das Geschlecht und der Altersabstand wichtige Faktoren für die Entwicklung sozialer und intellektueller Fähigkeiten sind. Wir betrachten, wie sich Geschwisterbeziehungen im Verlauf des Lebens entwickeln und verändern – von der Kindheit bis zum hohen Alter. Weil es heute immer mehr Patchworkfamilien gibt, gehen wir am Ende des Kapitels auch auf die Beziehungen zwischen Stief- und Halbgeschwistern ein.

Kapitel 7: Paarbeziehungen

Das Thema »Liebe und Partnerschaft« hat im Leben der meisten Menschen eine wichtige Bedeutung. Eine harmonische Paarbeziehung wird oft als elementare Voraussetzung für Glück und Zufriedenheit angesehen. Zugleich haben Menschen heute sehr unterschiedliche Vorstellungen von Liebe, Partnerschaft und Familie. So wollen sich z. B. längst nicht alle Partner längerfristig binden, heiraten oder Kinder haben. Im Alltag werden Paarbeziehungen sehr unterschiedlich gelebt. Während die einen der Meinung sind, dass sich eine gute Beziehung durch romantische, leidenschaftliche Gefühle auszeichnet, glauben die Anderen, dass Freundschaft und gegenseitiges Verständnis entscheidend sind. Manche Partner trennen sich nach einiger Zeit wieder, andere bleiben ihr Leben lang zusammen. Um zu verstehen, wie Paarbeziehungen »funktionieren«, werden wir uns in diesem Kapitel mit einer Reihe von spannenden Fragen auseinandersetzen. Wann fühlen sich zwei Menschen so zueinander hingezogen, dass sie sich verlieben und zusammenbleiben möchten? Welche Erwartungen haben sie aneinander, und unter welchen Bedingungen sind sie zufrieden oder unzufrieden mit ihrer Paarbeziehung? Was hält Ehen und Partnerschaften auf Dauer zusammen, und was passiert mit Paaren, die über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg zusammenleben? Wir zeigen unterschiedliche psychologische Zugänge, die jeweils eine bestimmte Sichtweise auf Liebe und Partnerschaft beinhalten. Eines ist jedoch sicher: Die Liebe zwischen zwei Menschen ist letztlich mit wissenschaftlichen Theorien und Modellen nicht vollständig zu erklären ...

Kapitel 8: Großeltern und Enkelkinder

»Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad...« Dieses bekannte Kinderlied, das sich seit den 1950er Jahren großer Beliebtheit erfreut, steht heute auch für veränderte Vorstellungen von Großelternschaft. Das Klischee der gebrechlichen, passiven Alten ist durch das Leitbild der jugendlich-aktiven modernen Großeltern ersetzt worden. In diesem Kapitel betrachten wir zunächst die gewandelten Beziehungen zwischen Großeltern und Enkelkindern zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Großeltern und Enkelkinder die Beziehungen zueinander meist positiv erleben. Zugleich verändern sich die Beziehungen zwischen Großeltern und Enkelkindern mit dem Alter. Auch für die Eltern haben die Großeltern oft eine wichtige Bedeutung, vor allem bei der Enkelbetreuung. Wenn wir Großeltern-Enkel-Beziehungen umfassend verstehen wollen, müssen wir sie im familiensystemischen Zusammenhang betrachten. Großeltern übernehmen in vielen Familien wichtige systemstabilisierende Funktionen, insbesondere bei der Kinderbetreuung, aber auch im Hinblick auf materielle Unterstützung und Hilfe in familiären Krisensituationen, wie z. B. bei der Trennung oder Scheidung der Eltern.

Kapitel 9: Regenbogenfamilien

Es ist noch nicht sehr lange her, dass gleichgeschlechtliche Lebensweisen und Elternschaft für weite Teile der Gesellschaft (einschließlich vieler Homosexueller selbst) als unvereinbar galten. Doch inzwischen sind lesbische Mütter oder schwule Väter mit Kindern gar nicht mehr so selten. Experten schätzen, dass in Deutschland rund ein Drittel aller lesbischen Frauen und ein Fünftel aller schwulen Männer Eltern sind. Für diese Familien hat sich inzwischen der Name Regenbogenfamilien etabliert. Wie geht es Eltern und Kindern in diesen Familien? Inwieweit unterscheidet sich das Familienleben von dem anderer Familien? Entwickeln sich die Kinder anders als Kinder heterosexueller Eltern? In dieses Lehrbuch wurde ein eigenes Kapitel über Regenbogenfamilien aufgenommen, um der wachsenden Bedeutung alternativer Familienformen Rechnung zu tragen und deren gesellschaftliche Bedeutung zu würdigen. Wir gehen auf Statistiken, rechtliche Aspekte und ausgewählte Forschungsergebnisse ein, diskutieren mögliche Schwierigkeiten und spezifische Familienentwicklungsaufgaben in Regenbogenfamilien aus familienpsychologischer Sicht und zeigen professionelle Unterstützungsangeboten für Regenbogenfamilien auf.

Kapitel 10: Familien mit psychisch kranken Mitgliedern

Wenn ein Mensch psychisch erkrankt, wirkt sich dies meist nachhaltig auf seine persönliche Entwicklung aus. Aber auch die Familienangehörigen des Betroffenen sind in vieler Hinsicht mitbetroffen. In diesem Kapitel werden wir die Auswirkungen einer psychischen Erkrankung auf das Familiensystem differenziert betrachten. Dabei wird deutlich, dass viele Belastungen und Probleme von der jeweiligen psychischen Störung abhängen. Aber es macht auch einen Unterschied, ob es sich beim Erkrankten um den Sohn bzw. die Tochter, den Ehepartner oder um einen Elternteil handelt. Trotz der Vielfalt der unterschiedlichen Schwierigkeiten kann man festhalten, dass psychische Erkrankungen meist das gesamte Familiensystem verändern, belasten und beeinträchtigen. Vor diesem Hintergrund ist es gerechtfertigt, psychische Erkrankungen als »Familienerkrankungen« zu betrachten, die alle Familienmitglieder betreffen und auch gemeinsam bewältigt werden müssen. Am Ende des Kapitels werden daher unterschiedliche, einander ergänzende Hilfeangebote auf unterschiedlichen Systemebenen beschrieben.

Kapitel 11: Gewalt in der Familie

»Familiendrama in Aachen – Mann schlägt Frau und Tochter krankenhausreif«. Zeitungsmeldungen wie diese werden von der Öffentlichkeit mit Betroffenheit und Unverständnis aufgenommen. Doch obwohl die Familie von den meisten Menschen als Ort von emotionaler Nähe, Sicherheit und Wertschätzung betrachtet wird, ist dies nur eine Seite der Medaille: In nicht wenigen Familien gibt es auch ernsthafte Konflikte und Gewalt. Was genau ist in diesem Zusammenhang mit »Gewalt« gemeint, wie kann es dazu kommen? Im folgenden Kapitel beschäftigen wir uns mit häuslicher Gewalt und der Frage, wie sich diese auf die betroffenen Familienmitglieder auswirkt. Obwohl es schwierig ist, genaue Angaben zur Häufigkeit von unterschiedlichen Formen häuslicher Gewalt zu machen, ist davon auszugehen, dass der »Tatort Familie« ein verbreitetes Phänomen ist. Aus Sicht der Familienpsychologie interessiert vor allem, warum es zu Gewalt zwischen Familienmitgliedern kommt. Wir werden verschiedene Erklärungsansätze und sozialwissenschaftliche Erkenntnisse zur Entstehung von Gewalthandeln besprechen und – wiederum abschließend – untersuchen, welche Möglichkeiten es für Angehörige von sozialen Berufen gibt, Gewalt in Familien vorzubeugen, sie zu beenden oder ihre negativen Auswirkungen zu begrenzen.

Kapitel 12: Scheidung und Trennung

»Bis dass der Tod Euch scheidet ...« – diese Formel von der Ehe als lebenslanger Gemeinschaft von Mann und Frau hat heute seine Bedeutung weitgehend verloren. Heute werden etwa 40 % aller Ehen wieder geschieden – Tendenz steigend. Einerseits ist Scheidung dadurch fast schon etwas »Normales« geworden. Doch andererseits ist eine Scheidung sowohl für die betroffenen Partner als auch für deren Kinder eine sehr schmerzliche Erfahrung, unter der viele lebenslang leiden. In diesem Kapitel werden wir sehen, dass eine Scheidung ein längerfristiger und vielschichtiger Prozess ist, mit typischen Phasen im Verlauf der Scheidung. Unter welchen Bedingungen gelingt es den Partnern, die Belastungen der Scheidung zu bewältigen? Wie wirkt sich eine Scheidung auf die Kinder des Paares aus? Um diese Fragen differenziert beantworten zu können, ist wiederum eine familienpsychologische Perspektive hilfreich, die auch die Grundlage für eine Reihe professioneller Hilfemöglichkeiten bei Trennung und Scheidung bietet, die wir am Ende des Kapitels beschreiben (z. B. psychologische Beratung und Mediation).

Kapitel 13: Sterben, Tod und Trauer

Wir alle müssen eines Tages sterben. Im Alltag denken wir nur selten daran, doch wenn wir uns die eigene Endlichkeit bewusst machen, sehen wir oft viel klarer, was wirklich wichtig in unserem Leben

ist. Auch insofern gehört der Tod zum Leben, und die Erkenntnis unserer Sterblichkeit kann uns helfen, im Alltag bewusster, positiver und dankbarer zu sein. Doch zugleich bedeutet Sterben und Tod ein Hindurchgehen durch eine schwere Zeit – sowohl für den Sterbenden als auch für dessen Familienangehörige. Für Ehepartner, Kinder und andere nahe stehende Personen ist das Sterben eines geliebten Menschen mit Angst, Verzweiflung, Trauer und schließlich Neuorientierung verbunden. Ausgangspunkt des Kapitels ist der Gedanke, dass der Tod ein unausweichlicher Bestandteil im Familienlebenszyklus ist. Wie wir sterben, wird nicht nur von körperlichen, sondern auch von sozialkulturellen und psychologischen Faktoren bestimmt. Aus psychologischer Sicht sind eine Reihe von Fragen bedeutsam: Welche inneren Prozesse laufen bei sterbenden Menschen ab, welche Bedürfnisse haben sie? Wie können Familienangehörige den Sterbenden begleiten und hilfreich unterstützen? Wie können die Hinterbliebenen mit ihrer Trauer und ihrem Schmerz umgehen, und was können sie für sich selbst tun? Der Tod kann als letzte große Familienentwicklungsaufgabe begriffen werden, die dem Sterbenden und dessen Familienangehörigen enorme Belastungen auferlegt, aber auch die Chance zu Integrität, Erkenntnis und innerem Wachstum eröffnet.

Kapitel 14: Systemische Familientherapie

Erziehungsprobleme, Ehestreit, Sorgen und Stress ... einem Bonmot zufolge gibt es in einer Familie nichts Normaleres als Probleme. In der Regel schaffen es Familien, aus eigener Kraft mit Alltagsbelastungen und Störungen fertig zu werden. Wenn allerdings wirklich gravierende familiäre Konflikte auftreten oder ein Familienmitglied psychisch erkrankt, kann eine psychotherapeutische Behandlung notwendig sein. In diesem Kapitel wird die systemische Familientherapie vorgestellt, eine Therapieform, die alle Familienmitglieder einbezieht. Sie spielt eine immer wichtigere Rolle in der psychotherapeutischen Versorgung. Wir betrachten unterschiedliche Ansätze, Grundpositionen und Arbeitstechniken der systemischen Familientherapie, neben dem üblichen familientherapeutischen Vorgehen auch Modifikationen der klassischen Methode. Derzeit ist die systemische Familientherapie noch nicht nach dem Psychotherapeutengesetz anerkannt. Aufgrund ihrer wissenschaftlich erwiesenen Wirksamkeit könnte sich dies jedoch schon bald ändern.

Kapitel 15: Elternbildung und Elternt raining

»Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr.« Dieses populäre Sprichwort scheint heute mehr denn je zu gelten. Das Thema Kindererziehung wird heute öffentlich und zum Teil sehr kontrovers diskutiert. Fernsehsendungen wie »Die Super-Nanny« mit der Sozialpädagogin Katharina Saalfrank erreichen ein Millionenpublikum. In jeder Buchhandlung können Eltern Dutzende von Ratgebern zu unterschiedlichen Erziehungsthemen und -problemen erwerben. Titel wie z. B. »Kinder brauchen Grenzen«, »Jedes Kind kann schlafen lernen« oder »Das kompetente Kind« sind seit Jahren auf den Bestsellerlisten. All dies zeigt, dass Erziehung heute zunehmend als anspruchsvolle Herausforderung, manchmal auch als Überforderung wahrgenommen wird. Viele Eltern haben einen großen Informations- und Orientierungsbedarf in Erziehungsfragen. Vor diesem Hintergrund sind in den letzten Jahren zahlreiche neue Angebote der Elternbildung und der Erziehungsberatung entstanden. In diesem Kapitel werden vier der bekanntesten Elternbildungsangebote in Deutschland vorgestellt.