

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. 71

compact

Das Beste aus unseren  
Monatsheften zu  
einem Thema

Neues  
Design,  
neue  
Ideen

## Familienbande

Eltern, Großeltern, Geschwister – und wir.  
Über alte Rollen und neue Wege





Coverfoto: Jessica Byrum/Stocksy. S. 2/3: plainpicture/Elise Ortiou /Campion. S. 3: Andreas Reeg

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Was ist für Menschen wichtiger: die persönliche Lebenszufriedenheit? Oder dass es der Familie gutgeht? Das fragten sich neun Psychologinnen und Psychologen im Jahr 2019 und untersuchten es in einer Studie in Kanada, Kolumbien, Polen und Japan – also in Ländern, die unterschiedlich individualistisch oder kollektivistisch ausgerichtet sind. Das Ergebnis: In allen Ländern war den Menschen das Wohlbefinden ihrer Familie wichtiger als die eigene Zufriedenheit.

Die Menschen, die uns in die Welt bringen, mit denen wir aufwachsen, mit denen zusammen wir auf unzähligen Fotos abgebildet sind, mit denen wir streiten und die wir mögen oder verfluchen, sie sind uns näher, als wir denken. Deswegen ist es umso wichtiger, dass wir eine reife Beziehung zu ihnen haben.

In dieser Ausgabe von *Psychologie Heute compact* erzählen wir von Eltern und ihren Erwartungen, von prägenden Geschwistern und anderen Patchworkverwandten und davon, wie wir unseren eigenen Stil finden, jenseits der Familienmuster. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen damit



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

Studie: DOI: 10.1007/s12144-019-00249-2



# Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: [psychologie-heute.de/compact](http://psychologie-heute.de/compact)

## Compact-Hefte in neuem Gewand

Mit dieser Ausgabe haben wir die *Compact*-Hefte für Sie umgestaltet. Was hat sich verändert?

**Mehrerfahren:** In Gesprächen haben Sie uns berichtet, was Ihnen wichtig ist: die langen, fundierten Texte und die kurzen Informationen mit hohem Nutzwert – Übungen, die Sie praktizieren, Definitionen, die Sie auch im beruflichen Kontext verwenden können. Beides haben wir gestärkt: Es gibt mehr lange Lesestrecken und mehr nutzwertige Elemente.

**Mehr Lesefreude:** Das Format ist handlicher, der Umschlag fester und langlebiger und die Lesbarkeit durch Farbführung, Symbole und übersichtlichere Gestaltung verbessert.

**Mehr Inspiration:** Am Anfang steht nun eine Einführung in zentrale wissenschaftliche Begriffe (S. 6), auf der letzten Seite berichten Expertinnen, welches ihr wichtigster Satz zum Thema ist (S. 98), wir stellen Hörbücher vor (S. 95) und was die *Psychologie Heute*-Welt noch zu bieten hat (S. 96).



Grafikdesigner Johannes Kranz, *Compact*-Redakteurin Anke Bruder und Chefredakteurin Dorothea Siegle im Gespräch – plus weitere Eindrücke von der Arbeit am Relaunch. Wie gefallen Ihnen die Veränderungen? Schreiben Sie uns gerne an: [redaktion@psychologie-heute.de](mailto:redaktion@psychologie-heute.de)

Fotos: Eva Fischer

# 1

## Meine Eltern und ich

---



**12 Abgegrenzt und doch verbunden**  
Wie eine reife Beziehung zu Mutter und Vater gelingt

**19 Praxis-Tipp**  
Auf die alten Eltern eingehen

**20 Aus freien Stücken**  
Philosophin Barbara Bleisch zu den Pflichten der Kinder

**22 Wenn Männer sich bemuttern lassen**  
Über eine äußerst prägende Verbindung

**26 Der Ödipuskomplex**  
Was Sigmund Freuds Theorie uns heute noch sagt

**28 Papas kleines Mädchen**  
Warum manche Töchter sich so schwer von ihrem Vater lösen

**33 Sechs Vatertypen**  
So gestalten Männer in Deutschland ihre Elternschaft

**34 Meldungen**

# 2

## Geschwister und andere Verwandte

---



**38 Zusammen aufwachsen**  
Wie Geschwister unsere Persönlichkeit prägen

**45 Praxis-Tipp**  
An der Beziehung zu Schwestern und Brüdern arbeiten

**46 Die längste Beziehung unseres Lebens**  
Warum es gut ist, Geschwister zu haben

**48 Alles für die Ersten**  
Wie sehr bevorzugen Eltern ihre Erstgeborenen?

**52 Gleiche Gene, anderes Leben**  
Ein besonderes Zwillingsspaar

**56 So klappt es mit den Schwiegereltern**  
Ein Gespräch mit Psychologe Geoffrey Greif

**60 Eine zweite Mama**  
Warum Stiefmütter es oft schwer haben

**64 Meldungen**

# 3

## Prägungen und Muster überwinden

---



**68 Die Vergangenheit loslassen lernen**  
Wie wir negativen Glaubenssätzen aus der Familie entkommen

**76 Die 18 Schemata**  
Diese hinderlichen Erlebens- und Verhaltensmuster gibt es

**78 Fremdgesteuert**  
Wirkmächtige Aufträge, Botschaften, Erwartungen

**83 Praxis-Tipp**  
Familienmuster erkennen

**84 Der Chef erinnert an den Vater**  
Über Konflikte im Job, die in der Kindheit wurzeln

**88 Meldungen**

### In jedem Heft

- 03 Editorial
- 06 Worum geht es?
- 87 Impressum
- 90 Bücher
- 96 Mehr Psychologie Heute
- 97 Vorschau
- 98 Mein wichtigster Satz

# Abgegrenzt und doch verbunden

**Die Beziehung zu den Eltern wächst und verändert sich ein  
Leben lang. Erwachsene Kinder müssen die Balance  
zwischen Nähe und Abgrenzung immer wieder neu finden.  
Das bietet Chancen**

Text: Anne Otto Illustrationen: Elke Ehninger

**D**ie Veränderungen im Haushalt ihrer Mutter beobachtete Iris Thormanns schon eine Weile mit Sorge. Wenn die 47-Jährige (die eigentlich anders heißt) am Sonntag zum Kaffee kam, war es im Elternhaus ungewohnt unordentlich, ihre 79-jährige Mutter bewegte sich langsam, unsicher. Krank sei sie nicht, erklärte die Mutter – nur müde. Häufiger äußerte sie nun die Bitte, ihre Tochter möge doch auch unter der Woche noch einmal kommen. Obwohl Iris Thormanns sah, dass ihre Mutter Hilfe brauchte, überhörte sie diesen Wunsch einige Wochen einfach. Zum einen weil sie sich als berufstätige Mutter zweier Söhne ohnehin ziemlich eingespannt fühlte. Die Vorstellung, die 80 Kilometer von Köln nach Aachen nun auch noch unter der Woche zu fahren, machte ihr Druck. Zum anderen fühlte sie auch eine innere Sperre. Die Bitte ihrer Mutter machte sie wütend. Schließlich, so dachte sie, war ihre Mutter schon immer fordernd gewesen, hatte von ihr in der Jugend oft

Höchstleistungen erwartet, die Iris überfordert hatten. „Ich reagierte trotzig“, sagt sie im Rückblick. Rational war ihr klar, dass sie mit ihrer Mutter sprechen und eine Lösung finden sollte, doch sie wäre am liebsten weggelaufen.

Die emotionale Gemengelage, mit der Iris Thormanns kämpfte, kennen viele. Vor allem in Umbruchsituationen wird klar, dass die Beziehung zu den Eltern nicht nur lebenslang bestehen bleibt, sondern uns auch in jedem Lebensabschnitt vor neue Aufgaben stellt. „In Übergangsphasen wird für viele Erwachsene greifbar, wie wichtig die Beziehung zu den eigenen Eltern noch immer ist“, sagt Heike Buhl, Professorin für pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie an der Universität Paderborn, die eine Studie zur Beziehung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern durchgeführt hat. Mit umfangreichen Fragebögen und Tagebuchtools untersuchte sie 200 Familien mit Kindern zwischen 20 und 45 Jahren und fand heraus, dass die Beziehung

