

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: planpicture/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

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

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 Vatern typen
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

Die 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

