



Kirsten Schreiber

Familien- Stressmanagement

Ein Hand- und Bilderbuch für den Alltag



tredition®



Augenblick mal!

Familien-Stressmanagement

Ein Hand- und Bilderbuch für den Alltag

Kirsten Schreiber

Kirsten Schreiber

ist Sozialpädagogin und Sozialmanagerin, Systemische Paar- und Familientherapeutin und Konzeptentwicklerin der Präventionskurse zum „multimodalen familienzentrierten Stressmanagement®“ am Familienforum Havelhöhe, Berlin



© 2021 Kirsten Schreiber

Text, Fotos, Gestaltung: Kirsten Schreiber

Lektorat: Marina Kayser-Springorum

Korrektur: Brigitta Waldow

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

978-3-347-32098-7 (Paperback)

978-3-347-32099-4 (Hardcover)

978-3-347-32100-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort

- 1 Stressphänomen Familie
- 2 Augenblick mal! – Choreographien der Veränderung
- 3 Planbarkeit macht Sinn – die besten Rahmenbedingungen schaffen und Stress vorbeugen
- 4 Gut gewappnet sein – nach dem Stress ist vor dem Stress
- 5 Was tun, wenn der Stress da ist?

Literatur

„Ich glaube, dass das größte Geschenk, dass ich von jemanden empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“

Virginia Satir

Vorwort

Sie halten ein Buch über Familien-Stressmanagement in Ihren Händen und möglicherweise nicht ohne Grund. Vielleicht sind oder werden Sie Eltern oder haben anderweitig selbst schon einige Erfahrungen mit dem Thema Beziehungs- oder Erziehungsstress sammeln können, stecken vielleicht gerade mittendrin, wollen ihn auf jeden Fall loswerden oder zumindest erträglicher machen ? Genau für Menschen wie Sie ist dieses Buch geschrieben. Kein Theorieleitfaden, sondern ein Praxishandbuch erwartet Sie. Die Tools mit dem entsprechenden Hintergrundwissen dazu entstammen der praktischen Erfahrung meiner therapeutischen Arbeit mit Familien und den Präventionskursen zum „multimodalen familienzentrierten Stressmanagement“ am Familienforum Havelhöhe (Berlin).

Eigentlich wollte ich keinen Ratgeber schreiben, davon gibt es schon so viele; was geschrieben werden kann, ist doch eigentlich schon geschrieben.

Mein beruflicher Alltag mit den vielen Geschichten rund um den Familienstress und die Bewältigungsmöglichkeiten ist jedoch zu spannend und aufschlussreich, um nicht auch mehr Menschen auf diesem Wege an dem teilhaben zu lassen, was zu nachhaltiger Veränderung geführt hat. In der Therapie gebe ich Impulse für Veränderungen, das sind quasi Einladungen, keinesfalls jedoch Ratschläge. Patentrezepte gibt es ohnehin nicht, Impulse können jedoch Wachmacher sein und die Motivation zur Veränderung anstoßen, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Möge die

Lektüre dazu dienen, den Veränderungsimpuls aufzunehmen und für sich und die Familie etwas im positivsten Sinne in Bewegung zu bringen.

„Augenblick mal“, das heißt im Familien-Stressmanagement, innehalten, heißt einen Moment abbilden, betrachten. Wenn das Familienleben anstrengend geworden ist und vom Ideal dessen, was Sie sich einmal vorgestellt hatten, deutlich abweicht, kann genau das der Einstieg in eine Veränderung sein.

Was macht Familienstress aus, was sind erste „normale“ Anzeichen, ist er überhaupt vermeidbar und wenn ja, wie ? Lassen Sie mich die Anfänge salopp einmal so skizzieren :

Bei den meisten Eltern stellt sich Stressempfinden bereits dann ein, wenn das erste Kind das bisherige Leben als Paar gerade völlig umkrempelt und die Natur die Ausschüttung des Bindungshormons Oxythocin, dem sogenannten „Kuschelhormon“, zurückgefahren hat. Noch gibt es die Hoffnung, dass sich möglichst bald die „Normalität“ wiedereinstellen wird, es ruhiger wird, man wieder ausreichend Schlaf bekommt, außerdem Zeit für sich und für den Partner hat, und entspannte Zeit mit der Familie verbringen kann.

Familienalltag verlangt jedoch aktive Beziehungsgestaltung, und die ist mit Arbeit und Anstrengung verbunden, will sagen, sie kommt nicht von selbst. Ich falle mal gleich zu Beginn „mit der Tür ins Haus“: Beziehungsgestaltung ist kein Urlaub, keine Chill- oder Komfortzone. Die Crux ist, dass die Akzeptanz von Arbeit und Anstrengung oft nur mit dem Leben außerhalb der Familie verbunden wird, mit Pflichten, die von außen auferlegt werden, denen man ausgeliefert ist. Innerhalb der Familie soll es möglichst harmonisch zugehen, dort möchte man nicht auch noch mit Stress oder Konflikten konfrontiert sein.

Ein stressreicher Familienalltag ist im schlimmsten Fall mit dem Gefühl verbunden, nur noch zu funktionieren und die täglichen Multitasking-Anforderungen in zu knapper Zeit wuppen zu müssen.

Auch Familien-Stressmanagement – so viel sei schon an dieser Stelle gesagt – ist mit Arbeit und Investition verbunden, natürlich keinesfalls materieller Natur.

Viele Eltern, die mir im beruflichen Alltag begegnen, sind durch eine Fülle von Erziehungsratgebern bestens informiert, oft aber gerade dadurch verunsichert, und selbst wenn eine klare Vorstellung darüber besteht, was Kinder und die Familie brauchen, um sich gesund entwickeln zu können, hapert es letztendlich an der Umsetzung guter Ideen und Vorsätze.

Was macht es so schwer, vom Wollen ins Handeln zu kommen? Was hilft Eltern, das familiäre Miteinander nachhaltig positiv zu verändern? Diese Frage begleitet uns tagtäglich in unserer therapeutischen aber auch präventiven Arbeit, und auch in diesem Buch wird es darum gehen.

Dieses Buch ist als Lese-, Hand- und Bilderbuch konzipiert. Als Lesebuch, in dem der Leser sich wiederfinden möge, in Geschichten, die das Leben schreibt ; als Handbuch, das immer mal wieder aus dem Regal genommen werden kann, um gute Vorsätze und die Veränderungsmotivation lebendig zu halten ; und als Bilderbuch zur Vergegenwärtigung des Momentes. Im Bild (Foto) ist es uns möglich, einen Moment, einen Augenblick festzuhalten, einzufrieren und abzubilden und erst beim Betrachten wird uns die Qualität des Augenblicks und des Innehaltens bewusst. Der Moment ist dann jedoch bereits Vergangenheit, wenn das Foto auf der Speicherkarte abgespeichert ist, und so gibt das Foto lediglich ein interpretierbares Abbild und einen Ausschnitt der Szene wieder. Und dazu erzählt in der Regel jeder seine eigene Geschichte, die nicht selten von der eines weiteren Betrachters abweicht ...

Was in diesem Buch als künstlerischer Impuls des Innehaltens bedeutsam wird, ist auch innerhalb der Stresskompetenz essentiell, auch ohne Kamera. Der Appell: „Augenblick mal !“ kann in diesem Sinne als Aufforderung zum Innehalten verstanden werden, insbesondere dann, wenn die

stressverstärkenden Bilder (und Dialoge) in unserem Kopf zur Szene und zum Selbstläufer geworden sind.

Und noch etwas zum „Bilderbuch“: Ein Bild ist das, was nachhaltiger erinnert wird als die Informationsflut von puren Ratgebertexten. Lassen Sie sich inspirieren, fühlen Sie sich eingeladen zum Innehalten bei den Fotos in diesem Buch, die keine außergewöhnlichen Szenen darstellen, sondern lediglich den ganz normalen Alltag einer achtköpfigen Familie dokumentieren. Viele dieser fotografisch festgehaltenen Momente werden Ihnen vertraut vorkommen, vielleicht zunächst banal, weil alltäglich. Vielleicht verwandeln sie sich aber auch beim Verweilen am Bild in besondere Momente, denen auch im eigenen Alltag mehr Wahrnehmung und Aufmerksamkeit gebührt! Auch das ist bereits Stressmanagement. Das vorliegende Buch ersetzt sicher nicht die praxis- und erfahrungsorientierten Präventionskurse zu diesem Konzept, in denen Eltern ihre individuellen Themen „live“ einbringen können und durch erfahrungsorientierte Übungen zu neuen Erfahrungen begleitet werden. Dieser Erfahrungsschatz kann nur im Dialog und der persönlichen Arbeit miteinander gestaltet werden.

Mit diesem Buch und der Idee zur methodischen Betrachtungsweise möchte ich den Leser einladen, sich auf die herausfordernde Arbeit am eigenen Veränderungsprozess einzulassen um die eigene Selbstwirksamkeit wieder zu entdecken. Denn auch wenn wir es gern anders hätten, nur wir selbst können etwas verändern !

Viel Freude und Motivation dabei !

Bevor es losgeht, gestatten Sie mir noch eine Anmerkung: Der einfacheren Lesbarkeit halber ist in diesem Buch von „Eltern“ die Rede. Gemeint sind natürlich alle Erwachsenen, die in familienähnlichen Zusammenhängen leben. Das betrifft getrennte Eltern oder Alleinerziehende ebenso wie gleichgeschlechtliche Eltern oder andere enge Bindungspersonen, mit denen Kinder aufwachsen. In diesem Sinne und der besseren Lesbarkeit halber

wird auf das Gendern verzichtet und so mögen sich, trotz männlicher Schreibweise, alle weiteren Geschlechter unter den Lesern angesprochen fühlen.



Stressphänomen Familie





1

Familie – ein Ort der Beheimatung

Wieso erleben wir Beziehungs- und Erziehungsstress als viel anstrengender und belastender als den Stress, den wir aus anderen Kontexten, zum Beispiel dem Arbeitsleben kennen? Warum tun wir uns mit dieser besonderen Form der Stressbewältigung so schwer?

Immerhin soll Familie doch der Ort der Beheimatung, des Wohlfühlens sein, an dem ich mich von allen äußeren Ansprüchen erholen kann, mich verstanden und aufgehoben fühle. Wieso oder besser wozu kommen wir in diesen Beziehungsgefügen immer wieder an unsere Grenzen? Sind Kinder – wie von selbst – anstrengender geworden? Sind die Ansprüche an Partnerschaften gestiegen? Ist tatsächlich zu wenig Zeit da?

Wenn uns im Multitasking des Alltags alles zu viel wird, wir unter Zeitdruck leiden oder die anderen sich nicht unseren Wünschen gemäß verhalten und vielleicht unsere Pläne durchkreuzen, verhalten wir uns selbst meist völlig konträr aller eigentlich längst gefassten guten Vorsätze.

Im Stress fühlen wir uns oft schnell in unseren Bedürfnissen missachtet oder verletzt und verletzen im Gegenzug die Menschen, die uns am liebsten sind, egal ob Kind oder Partner. Dann tragen wir heftige Konflikte anlässlich objektiver Banalitäten aus und reiben uns aneinander auf, anstatt uns gegenseitig zu stützen und aufzufangen – wie es eigentlich in einer Familie (zumindest unter Erwachsenen) sein sollte. Natürlich würden wir diese, oder ähnliche emotionsgesteuerte Szenarien nie mit Menschen führen, die uns nicht so wichtig sind, die uns nicht so nahestehen, und genau hier kommen wir dem, was Familienstress so anstrengend macht und uns die

Gelassenheit raubt, auf die Spur. Stress gibt es, wenn uns zu Vieles zur gleichen Zeit wichtig erscheint, das ist klar, aber welche Rolle spielt unsere Familie?

„Ich weiß gar nicht, warum du dich so aufregst“

Stress macht Sinn

Was läuft schief, wenn die Stressspirale innerhalb von Familie erst einmal in Gang gesetzt wurde und Fahrt aufgenommen hat, und warum ist der Ausstieg daraus so schwierig?

Wir wissen, dass Stressempfinden ganz individuell und subjektiv ist, und genau das macht die Angelegenheit in Sachen zwischenmenschlicher Beziehung nicht einfacher. Spätestens beim Hören des Satzes: „Ich weiß gar nicht, warum du dich so aufregst“, wissen wir, dass es zumindest einen anderen gibt, der die Angelegenheit viel entspannter sieht als ich selbst und der mich darüber hinaus wahrscheinlich auch noch für den entstandenen Unfrieden verantwortlich macht.

Schlussendlich hängt der Haussegen mal wieder schief, und anstatt den Ausstieg aus dem Stress geschafft zu haben, hat er sich verschärft.

Im Grunde wissen wir, dass unser immer wieder ähnliches Verhalten – nach gleichen Mustern ablaufend – in stressigen Situationen wenig hilft, mitunter sogar stressverschärfend ist. Warum bloß wiederholen wir es immer und immer wieder und verrennen uns in einen scheinbaren Alarmzustand, in der eine Mücke mal schnell zum Elefanten mutieren kann?

Um etwas zu verändern oder zunächst einmal nur wahrzunehmen, ist es wichtig zu verstehen, dass Stress oder besser gesagt unser Stressempfinden grundsätzlich Sinn ergibt beziehungsweise eine Funktion hat! Er ist die Chance, der Wachmacher für Entwicklung und Wachstum, nur sollte er nicht Überhand nehmen und zum Dauerzustand werden.

Stress ist ein uraltes sinnvolles Signal: In Zeiten von Sammlern und Jägern schützte Stress vor Gefahren und versetzte alle Sinne in Alarmbereitschaft. Er mobilisierte enorme Energie zu kaum vorstellbarer Leistungsfähigkeit, denn dies war mitunter überlebenswichtig. Das Stresssignal war notwendig, um herausfordernde Situationen meistern zu können und nicht durch Überforderung zu scheitern – genau wie heute. Hätten unsere Ur-Vorfahren diese mitunter grenzwertigen Herausforderungen gemieden, sich ihnen nicht gestellt, so hätten sie nicht überlebt, nie dazu gelernt, neue Erfahrungen gemacht und sich weiterentwickelt. Auch heute geht es nicht darum, Stress zu vermeiden, das wäre am Leben vorbei gedacht.

Im Grunde verhält es sich heute ähnlich, auch wenn sich die äußeren Umstände verändert haben: Wir haben es nicht mehr mit wilden Tieren oder sonstigen lebensbedrohlichen Gefahren zu tun, sondern im Beziehungs- und Erziehungsstress mit Angehörigen und allerlei Anforderungen und Verpflichtungen von außen.

Stress macht allerdings Sinn in Situationen, in denen schnelles Handeln gefragt ist. Der Alarmzustand bringt mit sich, dass wir in der Lage sind zu reagieren, ohne erst nachdenken zu müssen. Diese Ressource, der „Reiz-Reaktionsmodus“, kann uns allerdings auch im Wege stehen, wenn es nicht wirklich um eine Lebensbedrohung geht, was im alltäglichen Erziehungs- und Beziehungsstress in der Regel auch nicht der Fall ist. Schuld daran ist, dass der Bereich in unserem Gehirn, der für Alarmzustände und dessen emotionale Bewertung „zuständig“ ist (die Amygdala und das Limbische System), nicht zwischen objektiver, realer Lebensgefahr und einer lediglich emotional empfunden und subjektiv bewerteten Bedrohung unterscheiden kann.



Die emotional gefärbte Bedrohung, die wenig mit dem tatsächlichen Geschehen an sich zu tun hat, wird durch die Erinnerung an ähnlich bedrohliche oder unangenehme Gefühle aus der Kindheit getriggert.

Stresskompetenz, das heißt, mit Stress umgehen zu können, verlangt die Anpassung an immer wieder neue, herausfordernde Situationen, um sie bewältigen zu können. In vielen Bereichen wird die Herausforderung bewusst gesucht, bildet das Salz in der Suppe, bringt gewollten Nervenkitzel und macht das Leben erst lebenswert und spannend.

Jeder, der diese Herausforderung sucht, z.B. im Beruf oder im Sport, kennt das Gefühl, kaum aufhören zu wollen, wenn es läuft, wie wir uns das vorstellen und sich Erfolge einstellen. Dann verspüren wir einen Flow, sind Herr der Lage und wollen noch mehr desgleichen.

Was hier gemeint ist, ist der sogenannte Eu-Stress, der positive Stress, der uns anspornt, motiviert und den Inbegriff von Selbstwirksamkeitserleben in sich trägt.

Das ist allerdings nicht das Gefühl, das wir meinen, wenn wir allgemein davon sprechen, gestresst zu sein. Hier ist der negative Stress, der sogenannte Diss-Stress gemeint, denn wohl kaum jemand würde auf die Auskunft, gestresst zu sein, antworten: „Wow, toll, Glückwunsch, dass es so gut läuft“.

Die meisten jungen Familien sind schon im Vorfeld der Familiengründung darauf eingestellt oder zumindest von erfahrenen Freunden oder Verwandten wohlwollend darauf hingewiesen worden, dass das Familienleben mitunter eine anstrengende Herausforderung wird.

Herausforderung Familie

Dazu verrät nicht zuletzt die Trennungsstatistik den Wahrscheinlichkeitswert, dass Beziehungsstress mitunter zur manifesten Krise und Trennung führen kann – von dessen Wahrscheinlichkeit man sich selbst jedoch gern ausschließen möchte.

Schließlich starten wir aber nicht ganz unerfahren in unser Familienleben als Eltern. Wir waren selbst einmal Kind und sind in einer Familie aufgewachsen, in der es vermutlich nicht permanent bilderbuchmäßig zugeht. Meist haben jedoch die schönen Seiten überwogen, und für unsere eigene Familie haben wir uns ohnehin vorgenommen, alles besser zu machen. Zurückblickend haben wir uns vielleicht spätestens während unserer Pubertät durch unsere Eltern (bewusst) gestresst gefühlt (unbewusst vermutlich schon früher), manchmal haben wir dann erst recht die Herausforderung gesucht, uns meistens jedoch danach gesehnt, in Ruhe gelassen zu werden.

Den Umgang mit Stress, unsere Stresslösungsmuster haben wir allerdings schon viel früher gelernt und zum Großteil schon während des Nachahmungslernens in den ersten Lebensjahren von unseren Eltern übernommen. Diese frühe Prägung steckt in unserem biografischen Rucksack fest, angereichert mit eigenen Stresslösungserfahrungen, die zu früherer Zeit durchaus erfolgreich gewesen sein können. Und so ergeht es unseren Kindern auch, und fleißig geben wir diese Dinge von Generation zu Generation weiter. Dies zeigt, wie sehr es sich lohnt, die eigene Stresskompetenz zu verbessern!

Wer heute als Erwachsener mit einem Tobsuchtsanfall, Bockigkeit oder Rückzug in stressigen Situationen reagiert, der hat das nicht erst vor kurzem gelernt, er mobilisiert immer noch seine kindlichen Stresslösungsmuster, weil ihm in der vermeintlichen Bedrohung nichts Besseres zur Verfügung steht. Unser Gehirn meldet „Stress“ und unsere Reaktion ist die, die uns früher einmal aus dem Stress herausmanövriert hat. Wie gesagt – ohne nachzudenken oder innezuhalten, dazu bleibt im Stress keine Zeit, das meldet scheinbar unser Gehirn.

Früh gelernter Umgang mit Stress – nicht mehr angemessen

Und wie verhalten sich unsere Kinder, wenn wir gestresst sind? Sie meinen nicht etwa, die Kinder seien ja der Grund für Ihren Stress? Das wäre nicht fair, sogar falsch, denn sie mögen vielleicht der Auslöser oder Trigger für Ihr Stressempfinden sein, nicht jedoch die Ursache. Diese liegt, so bitter es klingen mag, in uns selbst. Im Verlauf des Buches werden wir uns immer wieder mit diesem Phänomen und der Frage, welches Motiv eigentlich hinter dem Beziehungs- und Erziehungsstress steht, beschäftigen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Klar ist, gestresste Eltern überfordern ihre Kinder emotional, und überforderte Kinder stressen ihre Eltern. Haben Eltern Stress, sind sie in ihrer emotionalen Verfügbarkeit den Kindern gegenüber eingeschränkt.

Von keinem anderen als von den Erwachsenen kann jedoch erwartet werden, aus diesem Teufelskreis auszusteigen.

Familie ist Herausforderung. Anders als im Sport oder Beruf wird die Herausforderung innerhalb der Familie nicht bewusst gesucht, sondern eher vermieden. Im Sport oder Beruf macht es Freude, bis an die eigenen Grenzen zu gehen und diese auszureizen um sich zu verbessern. Hartes Training oder Fortbildungen helfen dabei.

Aber mal ehrlich, wie ist es innerhalb der Familie?



Herausforderung – Ja!

Familie ist der Ort unserer innigsten Beziehungen, wir möchten mit den Menschen zusammenleben, die uns trotz unserer Unvollkommenheit und Fehler lieben und schätzen. Dazu gehört, dass wir uns nicht verstellen möchten, wir möchten uns so geliebt fühlen, wie wir sind. Familie soll – zumindest meistens – erholsam sein, Freude machen und alles Notwendige zur Verfügung stellen, damit wir den Alltag „da draußen“ gut meistern können. Dieser Sehnsucht ist jedes erwachsene Familienmitglied verfallen, und wenn alles gut läuft und wir eine harmonische Zeit miteinander verbringen, so hat auch niemand Zweifel daran.

Herausforderung – ja! Aber bitte nur wenn's Spaß macht (?)

Klar ist, dieser Anspruch an das Familienleben könnte nur dann verwirklicht werden, wenn jeder, am besten zu jeder Zeit, jedem gerecht wird (auch sich selbst) und Bedürfnisbefriedigung nur einem akzeptablen Aufschub ausgesetzt ist.

Das innere Bild dieses unerfüllbaren Ideals erinnert wohl eher an glückliche Familien aus einschlägigen Werbespots oder Soaps mit Happy End, aber bekanntlich ist dort ja auch die richtige Kaffeeauswahl, die richtige Margarine oder die richtige Auswahl des Waschmittels für das Familienglück verantwortlich. Die Realität sieht anders aus – ganz bestimmt!

Ohne Zweifel ist Familienleben eine Herausforderung und immer wieder mit einem Mangel Leben verbunden, der mit Verzicht und Bedürfnisaufschub einhergeht.

Wer etwas anderes glaubt, macht sich etwas vor.