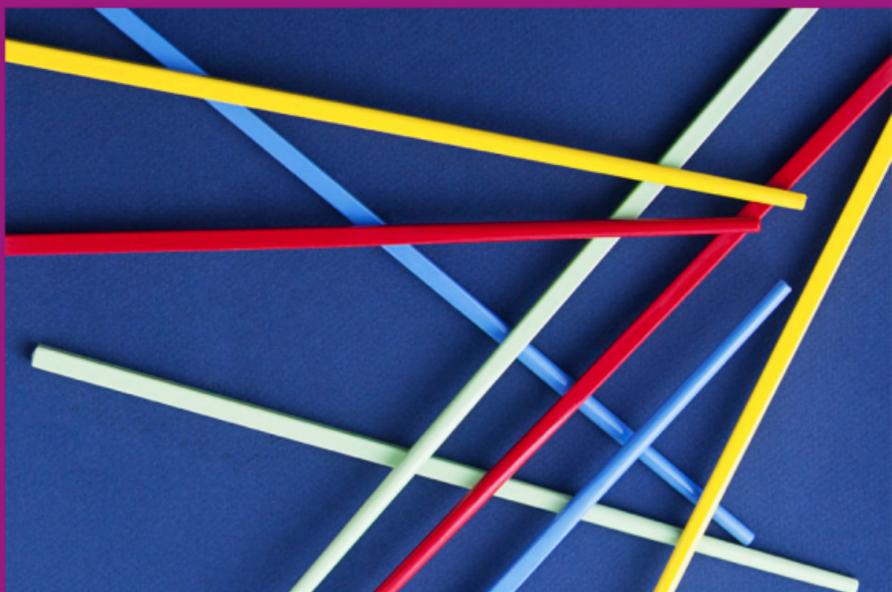


Gudrun Görlitz

# Psychotherapie für Kinder und Familien

Übungen und Materialien für die Arbeit  
mit Eltern und Bezugspersonen



Leben   
LERNEN  
Klett-Cotta



## ZU DIESEM BUCH

Die Arbeit mit Eltern und Familien ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Der vorliegende Band stellt eine praktische Anleitung für die begleitende Behandlung von Bezugspersonen dar.

Der bereits veröffentlichte erste Band *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche* beschäftigt sich ausschließlich mit kindzentrierten Methoden, der nun vorliegende zweite Band mit Eltern-, Kind- und familienzentrierten Interventionen und erlebnisorientierten Übungen. Im ersten Teil dieses Bandes findet der Leser zunächst *Basisinformationen* zu den Themen Familie, Erziehung und Psychotherapie. Der zweite Teil des Buches besteht aus einer Fülle von einzel- und familienzentrierten Methoden, Informationen und *erlebnisorientierten Übungen und Materialien* für die Arbeit mit Bezugspersonen, Familien und Paaren sowie für die Eltern-Kind-Arbeit. Die einzelnen Übungen sind mit therapeutischen Zielen und wörtlichen Instruktionen versehen und daher in der Praxis leicht umsetzbar. Zahlreiche *Übungen, Informationen und Materialien* eignen sich auch für die Weitergabe an Bezugspersonen und als Hilfe zur Selbsthilfe für interessierte Leser.

*Fallbeispiele*, zwei *exemplarische Kassenanträge*, Informationen für Therapeuten sowie ein *Fragebogen* für Eltern und Bezugspersonen machen das Buch – ebenso wie den ersten Band – zu einem praxisbezogenen Nachschlagewerk.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden sich unter [www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Gudrun Görnitz

# Psychotherapie für Kinder und Familien

Übungen und Materialien  
für die Arbeit mit Eltern  
und Bezugspersonen

Klett-Cotta

## Leben Lernen 179



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89234**  
Bitte geben Sie auf der Downloadseite dieses Passwort ein: **KTT54ZRP**

Klett-Cotta

Besuchen Sie uns im Internet: [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von istockphoto/QuinVa

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89234-5

E-Book: ISBN 978-3-608-10551-3

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20296-0

Das E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Einleitung	11
Hinweis zum Download-Material	14
I. Grundlagen der Arbeit mit Bezugspersonen und Familien	15
<i>Fallbeispiel: Familie Neumann</i>	15
1. Theoretische Grundlagen	17
<i>Familienentwicklungsaufgaben 17 – Familienressourcen 19 – Familien-Stressoren 20 – Familien-Beziehungen 20 – Eltern-Kind-Beziehung 22 – Paar-Beziehung 24 – Geschwister-Beziehungen 26 – Die Rolle der Großeltern 29 – Ablösungsaufgaben der Familie 29 – Förderliche Erziehungshaltungen in der Pubertät 31 – Erziehungsstile 31 – Entwicklungsziele 32</i>	
1.1 Therapiematerial: <i>Entwicklungsziele</i>	33
1.2 Leitfaden Erziehung: <i>Entwicklungsförderndes Verhalten</i>	35
1.3 Information: <i>Die richtige Zuwendung</i>	39
1.4 Therapiematerial: <i>Werte-Hierarchie von Erziehungszielen</i>	41
II. Basis-Interventionen für die Arbeit mit Bezugspersonen und Familien	42
1. Der Beginn der Elternarbeit	42
<i>Psychotherapieinformation für Eltern 42 – Bezugspersonensitzungen 43 – Zusatzdiagnosen für Bezugspersonen 43 – Bezugspersonen-Methoden 45 – Elternarbeit 45 – Altersangemessenes Elternverhalten 47</i>	
1.1 Anleitung für die seelische Basisversorgung von Kindern	48
1.2 Information: Psychosoziale Entwicklungsstufen nach Erikson	50

1.3	Entscheidungskriterien für die Bezugspersonenarbeit	56
2.	Methoden der Eltern- und Familienarbeit	58
2.1	Elterntraining	58
2.2	Therapiematerial: <i>Soziale Unsicherheit</i>	61
2.3	Therapiematerial: <i>Sozial-aggressives Verhalten</i>	62
2.4	Partnersitzungen	63
2.5	Familiientherapie	67
2.6	Familiensitzungen <i>Bleistift- und Papierübungen 71 – Gegenseitige Vorstellung 72 – Fallbeispiel Karl 73 – Gesprächswünsche des Kindes 74</i>	71
2.7	Videoanalyse und Videofeedback	75
2.8	Eltern-Kind-Spieltraining	77
2.9	Kommunikationstraining <i>Beispiel Kommunikationsregeln</i>	79 82
2.10	Therapiematerial: Wertschätzende Kommunikation <i>Tipps für Gespräche mit Eltern</i>	84 85
2.11	Therapeutische Briefe	86
2.12	Problemlösetraining	91
2.13	Information: <i>Umgang mit Trennungs- und Scheidungsproblemen</i>	92
2.14	Hausbesuche	95
2.15	Therapiematerial: <i>Selbstbeobachtungsbogen für Eltern</i>	96
III.	Erlebnisorientierte Übungen für die Arbeit mit Bezugspersonen und Familien	97
1.	Erlebnisorientierte Kurzinterventionen für Bezugspersonen <i>Fallbeispiel: Sandra</i>	99 101
2.	Die Arbeit mit Bezugspersonen	102
2.1	Übung: <i>Liebe ist ...</i> <i>Beispiele Liebe ist ...</i>	102 103

2.2	Information: <i>Eine Stunde Elternzeit</i>	104
	Wochenplan <i>Elternzeit 110 – Tipps für Spiele 110 –</i>	
	<i>Tipps für gemeinsame Aktionen 111</i>	
2.3	Übung: <i>Kraftquellen für die Familie</i>	112
2.4	Therapiematerial: <i>Energiequellen</i>	118
2.5	Übung: <i>Mein Wunschkind</i>	120
2.6	Therapiematerial: <i>Einfühlsame Erziehersätze</i>	123
2.7	Übung: <i>Blick auf das Positive</i>	124
3.	Übungen zur eigenen Familienanalyse der Bezugspersonen	127
IV. Erlebnisorientierte Übungen für Eltern-Kind-Sitzungen		130
1.	Übungen für die Einzeltherapie	130
1.1	Übung: <i>Familiensoziogramm</i>	132
1.2	Übung: <i>Die Familienkonferenz</i>	136
	<i>Regeln für die Familienkonferenz</i>	139
	Information: <i>Richtig loben</i>	140
	Übungsblatt: <i>Kritik in Wünsche und Lösungen</i> <i>verwandeln</i>	141
1.3	Übung: <i>Freundlichkeitsgesten</i>	142
1.4	Therapiematerialien: <i>Freundlichkeitsgesten</i>	144
	Merksätze zum Thema <i>Freundlichkeitsgesten</i>	145
1.5	Übung: <i>Mein Haustier</i>	149
1.6	Übung: <i>Katastrophengedanken entkräften</i>	154
	<i>Fallbeispiel: Tobias</i>	157
	Übungsblatt: <i>Zwei-Spalten-Technik</i>	159
1.7	Information: <i>Umgang mit Kinderängsten</i>	160
1.8	Information: <i>Dem Zwang widerstehen</i>	161
1.9	Übung: <i>Wutvulkan</i>	163
	<i>Fallbeispiel: Marc und seine Eltern</i>	167
1.10	Übung: <i>Trösten</i>	170
1.11	Therapiematerial: <i>Gefühlstrostsätze</i>	174

1.12 Übung: <i>Kräfte messen</i>	175
1.13 Übung: <i>Verstärken</i>	177
1.14 Information: <i>Verstärkerprogramm</i>	180
<i>Verstärkerliste</i>	183
1.15 Therapiematerial: das Freizeitrad	185
2. Übungen für die Gruppentherapie	186
2.1 Übung: <i>Die Vorsichtigen und die Mutigen</i>	186
2.2 Übung: <i>Neu in der Klasse</i>	189
V. Informationen für Therapeuten	194
1. Hochbegabte und ihre Eltern in der Psychotherapie	194
<i>Fallbeispiel: Paula</i>	198
1.1 Eltern-Kind-Training zur emotionalen und sozialen Förderung hochbegabter Kinder	200
1.2 Information: <i>Hochbegabung 203 – Intelligenzquotient 203 – Identifikationsmöglichkeiten 204 – Förderziele 206 – hochbegabte Leistungsversager 208 – Checkliste: Merkmale Hochbegabter 209</i>	
2. Berufsbegleitende Supervision von Eltern-Kind-Psychotherapien	211
2.1 Was bringt uns Supervision? ( <i>Michaela Nagel</i> )	212
2.2 Beispielhafte Supervisionsfälle	213
<i>Fallbeispiel: Anja (Andreas Mühlbauer)</i>	213
Meine persönlichen Erfahrungen aus der Einzel- und Gruppensupervision ( <i>Andreas Mühlbauer</i> )	215
<i>Fallbeispiel: Laura (Michaela Nagel)</i>	216
Meine wichtigsten Supervisionserfahrungen zu diesem Fall ( <i>Michaela Nagel</i> )	218
2.3 Erfahrungen aus der Gruppensupervision ( <i>Andreas Mühlbauer</i> )	219
Persönlicher Erfahrungsbericht zur Gruppensupervision ( <i>Michaela Nagel</i> )	220

3. Vom Erstgespräch zum Kassenantrag	222
<i>Fallbeispiel Lena</i>	223
3.1 Falldarstellung – Langzeittherapie – Lena	225
3.2 Falldarstellung – Kurzzeittherapie – Tommy	238
4. Tipps für Therapeuten von A bis Z zur Elternarbeit	243
<i>Ablösungsprozesse 243 – Aufregung vor Eltern- und Familiensitzungen 243 – Emotionale Verwicklung 244 – Fordern und Fördern 244 – Informationsmaterialien 245 – Lernprogramme 245 – Reizüberflutung 245 – Ressourcenorientiertes Vorgehen 246 – Selbstbestimmungsrecht 247 – Schuldgefühle der Eltern 247 – Sexueller Missbrauch 248 – Therapieabbrüche 249 – Überforderung 249 – Zirkuläre Fragen 249 – Zuwendung 250</i>	
5. Eltern-Fragebogen zur Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie	251
Ausblick – Festhalten oder Loslassen?	263
<i>Fallbeispiel Markus: Abschiedsworte seines Vaters</i>	263
Lebensregeln für ältere Menschen im Umgang mit jüngeren ( <i>Karl Barth</i> )	265
Anhang	267
Verzeichnis der Übungen, Therapiematerialien und Informationen	267
Literatur	270

Für  
Bernd

ein Dank  
von ganzem Herzen  
für die gelungene Familienzeit

# Einleitung

Als ich vor vielen Jahren begonnen hatte, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, und so manches Mal sowohl die kleinen Patienten und ihre Eltern als auch ihre Therapeutin des Fragens, Redens und Erklärens müde wurden, war ich oft vergeblich auf der Suche nach praktischen Übungen. Ich fand in meinen Fachbüchern sehr viel Theorie und Analysen von Fallbeispielen, aber ich fand nur ganz selten wörtliche Anweisungen, die mir halfen, Schritt für Schritt, kindgerecht, kreativ und lebendig zum Ziel zu kommen. Mühsam musste ich mir dies oft für jeden einzelnen Fall selbst zusammensetzen und vorbereiten. Diese »Lücke« in der Literatur hat mich über zwei Jahrzehnte lang beim Lesen, Lehren, in den Therapie- und Supervisionsitzungen beschäftigt, bis ich mich selbst dazu entschlossen hatte, einen kleinen Beitrag zu erlebnisorientiertem Arbeiten in der Kinderpsychotherapie zu leisten.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bereits den ersten Band *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche* gelesen. Wahrscheinlich haben Sie dann Anleitungen, Übungen und Informationen für die *Arbeit mit Eltern und Familien* vermisst. Dies werden Sie nun in dem vorliegenden zweiten Band in Form von theoretischen und praktischen Grundlagen, erlebnisorientierten Übungen und Therapiematerialien finden.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut zu sein, ist ein interessanter, kreativer und vielseitiger, aber auch anspruchsvoller Beruf. Er erfordert vom Therapeuten sowohl die Fähigkeit, mit Kindern altersentsprechend umgehen zu können, als auch Eltern, Bezugspersonen und Familien für die Unterstützung der Therapie zu gewinnen. Die Zusammenarbeit mit den Bezugspersonen gelingt in der Regel dann am besten, wenn Sie

- ressourcenorientiert (ohne Schuldzuweisungen) und lebendig (statt trocken belehrend) arbeiten,
- die Notwendigkeit der Elternarbeit auch theoretisch verständlich begründen und den Eltern entsprechende Materialien, Tipps und Informationen – auch als Hilfe zur Selbsthilfe – geben und
- kompetent, lebendig, gut vorbereitet und strukturiert Ihr psychotherapeutisches Wissen einsetzen.

Der vorliegende Band gibt hierfür zahlreiche Hilfestellungen. Verschiedene Informationen, Übungen und Materialien eignen sich auch zur Weitergabe an Eltern und als Hilfe zur Selbsthilfe.

**Der erste Teil** enthält praxisrelevante Informationen und Materialien zu psychologischen Forschungsergebnissen in den Bereichen Familie, Entwicklung und Erziehung (wie z. B.: *Familienentwicklungsaufgaben, Entwicklungsziele, Erziehungsstile, die richtige Zuwendung*) sowie einen Überblick über Basis-Interventionen in der Bezugspersonenarbeit (wie z. B. *Psychotherapieinformation für Eltern, Elternt raining, Familien- und Paar-Sitzungen, Spiel-, Kommunikations- und Problemlösetraining, Therapeutische Briefe, Hausbesuche*).

**Im zweiten Teil** finden Sie zu den häufigsten Themen *erlebnisorientierte Übungen* und Materialien sowohl für die ressourcenorientierte Einzelarbeit mit Bezugspersonen (wie z. B. *Liebe ist ..., Kraftquellen für die Familie, Blick auf das Positive, Mein Wunschkind*) als auch für die gemeinsame Eltern-Kind-Arbeit (wie z. B. *Familienkonferenz, Freundlichkeitsgesten, Trösten, Wutvulkan*) sowie Übungen und Materialien für die Gruppentherapie (z. B. *Die Vorsichtigen und die Mutigen, Neu in der Klasse*).

Da sich hinter so manchem »schwierigen Kind« auch eine nicht erkannte *Hochbegabung* verbergen kann, wird auf das Thema »Hochbegabte und ihre Eltern in der Psychotherapie« noch näher eingegangen. Praxisrelevante Informationen zur berufsbegleitenden *Supervision* – die dankenswerterweise von *Andreas Mühlbauer* und *Michaela Nagel* zusammengestellt wurden – sowie Tipps für Therapeuten und ein *Fragebogen für Eltern* zur Kindertherapie finden Sie im letzten Kapitel dieses Bandes. Die dargestellten *exemplarischen Kassenanträge für Langzeit- und Kurzzeittherapie*, einschließlich der *Behandlungsverläufe*, können Sie als Vorlage für die Formulierung Ihrer eigenen Falldarstellungen und Kassenanträge verwenden. Mit verschiedenen *Fallbeispielen, Bildern* und *Kinderzeichnungen* versuche ich für den Leser die dargestellten Informationen etwas zu »beleben«. Mit der Zeichnung eines *Familien-Wohlfühlortes* des 12-jährigen Ralf (»Hütte im Wald mit Feuerstelle und Spielgeräten für Kinder und Eltern, einem Kinderbeet und einem kleinen Teich mit Fischen und Fröschen«) möchte ich – zur Veranschaulichung von Kindersehnsüchten – diese Einleitung schließen.



Ich bedanke mich bei allen, die mir direkt oder indirekt Unterstützung für diese beiden Bände gegeben haben, insbesondere bei meiner Familie.

Mein Dank gilt auch *Friederike Bröhan* und Frau *Dr. Tremel*, die mit Aufmerksamkeit und klugen Anregungen die Manuskript-Erstellung begleiteten. Bei den kleinen und großen Patienten, bei meinen langjährigen geschätzten Kollegen *Dr. Bernd Hippler* und *Werner Scholz*, bei den Aus- und Weiterbildungsteilnehmern von BAP und CIP und bei unserem Institutsleiter und Förderer *Prof. Dr. Dr. Serge Sulz* möchte ich mich schließlich noch ganz herzlich für alle fachlichen und persönlichen Impulse bedanken.

Augsburg, im Januar 2005

*Gudrun Görlitz*

Vorwort zur sechsten Auflage:

Das offensichtliche Interesse an der Beteiligung und Einbeziehung von Eltern und Familien in der Kinderpsychotherapie ist erfreulich, denn die kleinen und größeren Kinder und jugendlichen Patienten profitieren sehr davon. Die aktuelle gesellschaftliche

Entwicklung und die zunehmende Verringerung der Eltern-Kind-Zeiten in den ersten drei Lebensjahren und auch später durch zunehmend längere außer-familiäre Betreuung stellt für Kinder- und Jugendtherapeuten eine große Herausforderung dar. Deshalb möchte ich meine Kollegen ermutigen, die Ressourcen von Eltern und Familien für die Kinder- und Jugendlichentherapie – durch die zahlreichen Übungen und Methoden aus diesem Band – intensiv zu nutzen, um Bindung und Beziehung als notwendige seelische Grundnahrung in Familien zu gewährleisten.

Augsburg, im Februar 2018

*Gudrun Görlitz*

### **Hinweis zum Download-Material**

Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: OM89234  
Bitte geben Sie auf der Downloadseite dieses Passwort ein:  
KTT54ZRP

# I. Grundlagen der Arbeit mit Bezugspersonen und Familien

In der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist die Einbeziehung der Familienmitglieder und Bezugspersonen wichtig. Je jünger die Kinder sind, desto häufiger ist dies erforderlich. Zur Veranschaulichung hier zunächst ein Fallbeispiel mit kurzer Darstellung des Behandlungsverlaufs.

## *Fallbeispiel: Familie Neumann*

Familie Neumann hat viele Probleme. Frau Neumann verträgt sich nicht mit den im Haus lebenden Schwiegereltern, es gibt häufig Streit. Der achtjährige Max leidet unter Trennungängsten und bleibt nicht alleine im Haus, auch dann nicht, wenn die Großeltern anwesend sind. Sein elfjähriger Bruder Gerd, der als Musterschüler gilt, versucht immer alles richtig zu machen, explodiert jedoch in letzter Zeit immer häufiger. Herr Neumann hat Angst um seine Stelle. Er rastet manchmal aus und verteilt Ohrfeigen. Er fühlt sich von seiner Frau vernachlässigt, weil diese sich nur noch um Haus, Garten und Kinder kümmert. Die Paarbeziehung leidet. Die sexuelle Beziehung ist seit etwa einem Jahr eingeschlafen. Es bleibt kaum noch Zeit und Ruhe für Gespräche oder Gemeinsamkeiten zu zweit.

Frau Neumann stellt sich mit ihrem Sohn Max wegen dessen Trennungängsten vor. Max weint jeden Morgen und klagt über Bauchschmerzen und Übelkeit, wenn er aus dem Haus gehen soll. Er hat Angst, seiner Mutter könnte etwas passieren. Diese versucht ihn dann liebevoll zu trösten, sie fühlt sich jedoch insgesamt von Max und der gesamten Familiensituation überfordert.

Die Übungen *Kraftquellen für die Familie*, *Blick auf das Positive* sowie die Information *Eine Stunde Elternzeit* ermöglicht es der Familie, wieder angenehme Gemeinsamkeiten zu erleben. Durch regelmäßige Spiel- und Zuwendungszeiten für beide Kinder bekommt Max zunehmend mehr »Grundsicherheit«, und Gerd fühlt sich

wieder mehr beachtet. Die Übungen *Familie in Tieren\** und *Familiensoziogramm* machen deutlich, wie sehr die Kinder unter dem Streit der Mutter mit den Großeltern leiden. Es werden mit den Eltern Konflikt- und Problemlösemöglichkeiten im Rollenspiel geübt. Mit den Eltern werden ein *Kommunikationstraining* durchgeführt und eine regelmäßige *Familienkonferenz* eingeführt. Die Großeltern werden zu einer Familiensitzung eingeladen und einige Konfliktbewältigungsmöglichkeiten erarbeitet.

Nach diesen stabilisierenden Maßnahmen werden die Ängste von Max symptomorientiert behandelt. Die bereits in der 3. Sitzung aufgestellte Angstleiter wird schrittweise durch systematische Desensibilisierung bewältigt. Durch die Übungen *Mein innerer Helfer\**, *Das starke Ich\** und *Mut tut gut\** gewinnt Max an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

Die Eltern erhalten *Informationen zur Trennungsangst*, zum *Umgang mit kindlichen Ängsten* und üben *Gefühlstrostsätze*. Die gemeinsame Übung *Kräfte messen* macht die einzelnen Rollen in der Familie wieder klarer.

Nach 32 Sitzungen geht es Familie Neumann wieder wesentlich besser. Die Trennungsängste von Max haben sich auf ein altersentsprechendes Minimum reduziert.

Die Exploration der eigenen Lebensgeschichten der Eltern gibt wichtige zusätzliche Informationen darüber, wie deren lebensgeschichtliche Erfahrungen ihre heutigen Erziehungsmodelle und Einstellungen gegenüber dem Kind prägen. Zur mühelosen Erfassung dieser Daten können Sie den *Eltern* einen *Fragebogen zum eigenen Lebenslauf* aushändigen (z. B. in: Görnitz, Körper und Gefühl, Basisübungen 2017, S. 256–262).

Die Erkenntnisse der *Familienpsychologie* sind als theoretischer Hintergrund für die Arbeit mit Bezugspersonen sehr hilfreich. Die Familienpsychologie beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Qualitäten des Zusammenlebens im Familienalltag und mit den einzelnen Beziehungen innerhalb einer Familie. Im Folgenden stelle ich einige theoretische Grundlagen, die Sie für die psychotherapeutische Arbeit gut gebrauchen können, kurz dar.

---

\* Die mit einem \* gekennzeichneten Übungen und Materialien findet der Leser im ersten Band: Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Erlebnisorientierte Übungen und Materialien.

# 1. Theoretische Grundlagen

## *Familienentwicklungsaufgaben*

Familien und ihre Mitglieder haben im Laufe ihres Zusammenlebens bestimmte Aufgaben zu bewältigen. Eltern sind für die Betreuung, Pflege und Erziehung ihrer Kinder verantwortlich, in der Regel so lange, bis die Kinder sich selbst versorgen können. Später kann es zu einer Umkehr der Rollen kommen, indem z. B. erwachsene Kinder Verantwortung für hilfsbedürftige und gebrechliche Eltern übernehmen. »Psychologisch ist Familie als Gruppe verwandter Personen mit gemeinsamer Geschichte, Gegenwart und Zukunft zu verstehen, deren Mitglieder formal durch Blutsverwandtschaft, nicht-eheliche Lebensgemeinschaft, Pflegschaft oder Adoption direkt bzw. über Angehörige miteinander verbunden sind.« (Kaiser, 2002, S. 6)

### **Exkurs: Familiendaten**

»Im Jahr 2013 waren in Deutschland 70 % der insgesamt knapp 8,1 Millionen Familien mit mindestens einem minderjährigen Kind Ehepaare. Der Anteil der alleinerziehenden Mütter und Väter an allen Familien betrug 20 %. Die restlichen 10 % entfielen auf nichteheliche oder gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, zeigt sich ein Wandel der Familienformen: Im Jahr 1996 lag der Anteil der Ehepaare mit 81 % noch deutlich höher. Dagegen gab es damals wesentlich weniger Familien mit Alleinerziehenden (14 %) oder Lebensgemeinschaften (5 %).«

Neben der klassischen Kernfamilie gibt es weitere unterschiedliche Familienformen wie z. B. Mehrgenerationenfamilien, Pflege- und Adoptivfamilien, nichteheliche Lebensgemeinschaften, Einelternfamilien, Stieffamilien, Kommunen usw.

*Familienentwicklungsaufgaben* (s. Schneewind, 2002, S. 109)

Stufe	Entwicklungsaufgaben für die Eltern
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Familien mit jungen Kindern</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung des Ehesystems, um Raum für ein Kind bzw. Kinder zu schaffen.</li> <li>• Koordinierung der Kindererziehung, des Umgangs mit Geld und der Haushaltsführung.</li> <li>• Neuorientierung der Beziehungen mit der erweiterten Familie, um Eltern- und Großelternrolle mit einzubeziehen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Familien mit Jugendlichen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderung der Eltern-Kind-Beziehung, um Jugendlichen zu ermöglichen, sich innerhalb und außerhalb des Familiensystems zu bewegen.</li> <li>• Neue Fokussierung auf die ehelichen und beruflichen Themen der mittleren Lebensspanne.</li> <li>• Hinwendung auf die gemeinsame Pflege und Sorge für die ältere Generation.</li> </ul>

Das *Familienklima* ist u. a. mitverantwortlich dafür, wie gut die jeweiligen Entwicklungsaufgaben gelingen. Untersuchungen zum Familienklima ergaben drei übergeordnete familiäre Strukturdimensionen (s. auch Schneewind, 1995, S. 141):

1. *Positiv-emotionales Klima* (Harmonie, Verständnis, Zuwendung, Konfliktregelung)
2. *Anregendes Klima* (Offenheit, Erfahrungsaustausch, aktive Freizeitgestaltung)
3. *Normativ-autoritäres Klima* (Normorientierung, Regeln, geordneter Ablauf des Familienlebens, Leistungsorientierung)

Zur *Typenbildung von Familiensystemen* dient das Circumplexmodell von Olson (1990). Es besteht aus drei Dimensionen: Kohäsion, Anpassungsfähigkeit und Kommunikation. Mit diesen Dimensionen werden Paar- und Familiensysteme erfasst.

1. *Familienkohäsion* ist definiert als das Ausmaß der emotionalen Bindung, das die Familienmitglieder untereinander haben.
  2. *Familienanpassungsfähigkeit* ist definiert als die Fähigkeit eines Ehe- oder Familiensystems, seine Machtstruktur, Rollenbeziehungen und Beziehungsregeln im Hinblick auf situations- oder entwicklungsbezogenen Stress zu ändern.
  3. *Kommunikation* erweist sich für Familien als wesentliches unterstützendes Moment für die beiden anderen Dimensionen.
- Jeder Bereich wird in vier Abschnitte unterteilt und kann so als Modell verwendet werden, um die Familiensituationen und das Familienklima zu untersuchen.

### *Familienressourcen*

Die Ressourcen eines Familiensystems beziehen sich auf die Art und Weise, wie die Familie ihr Zusammenleben organisiert und die Beziehungen zur Außenwelt gestaltet. Hierfür sind u. a. der familiäre Zusammenhalt, Kommunikationsfähigkeiten und Problemlösefertigkeiten sowie die familiäre Anpassungsfähigkeit verantwortlich. Förderlich ist auch das Eingebundensein in umfassendere soziale Unterstützungssysteme, die bei der Bewältigung von Familienstress behilflich sein können.

Zu den individuellen und familiären *Bewältigungsressourcen* zählen:

- persönlicher Wohlstand
- Bildungsniveau
- gesundheitliches Wohlergehen
- psychische Voraussetzungen in Form bestimmter Persönlichkeitsdispositionen
- hohes Selbstwertgefühl
- geringes Ausmaß an Selbsterniedrigung oder Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- ausgeprägte Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen
- familiärer Zusammenhalt
- familiäre Anpassungsfähigkeit
- familiäre Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten

(s. Schneewind, 1995, S. 138 ff.)

Familienressourcen können in der Psychotherapie auch zur Problembewältigung genutzt werden. Hierfür eignen sich z. B. die Übungen *Kraftquellen für die Familie* und *das Freizeitrad* besonders gut.

### *Familien-Stressoren*

Es wird unterschieden zwischen *Familienstress* und *Familienstressoren*. Familienstress wird als Druck oder Spannung im Familiensystem gesehen, wodurch eine Veränderung des relativen Gleichgewichts in der Familie ausgelöst werden kann. Ein auf die Familie einwirkendes Lebensereignis oder Übergangsstadium, das im sozialen System der Familie Veränderungen hervorruft bzw. das Potenzial zur Veränderung in sich trägt, wird als Familienstressor bezeichnet. »In der Regel sind mit einem Familienstressor weitere Familienbelastungen gekoppelt, so z. B., wenn mit der Arbeitslosigkeit des Haupternährers einer Familie neben finanziellen Einbußen eine erhöhte Unsicherheit in den inner- und außerfamiliären Rollenbeziehungen auftritt.« (Schneewind, 1995, S. 139) Diese Familienstressoren erhalten jedoch ihre stressauslösende Wirkung erst dann, wenn sie in einer bestimmten Weise wahrgenommen werden, so z. B., wenn Arbeitslosigkeit als selbstverschuldetes Versagen interpretiert wird statt als neue Herausforderung. In der psychotherapeutischen Arbeit ist die Berücksichtigung von Familienstressoren auch zur realistischen Einschätzung des möglichen *Behandlungserfolgs* wichtig.

### *Familien-Beziehungen*

Die Art und Komplexität von Beziehungskonstellationen wird innerhalb einer Familie von der Anzahl der Familienmitglieder bestimmt, die wiederum aus verschiedenen Beziehungskonstellationen (z. B. Vater–Mutter/Mutter–Sohn/Tochter–Sohn/Kinder–Eltern usw.) bestehen kann und in der Psychotherapie berücksichtigt werden muss. Andere Faktoren wie Werte, Lernprogramme, Lebensentwürfe, Erziehungsvorstellungen usw. spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Wie sich eigene Werthaltungen der Eltern, lebensgeschichtliche Einflüsse und auch die Qualität der Paarbeziehung auf Familienbezie-

hungen auswirken können, möchte ich am Beispiel der eingangs erwähnten Familie Neumann verdeutlichen.

### **Beispiel: Eine Familienszene – Familie Neumann**

Herr Neumann beobachtet seine Ehefrau beim gemeinsamen Spiel mit den Kindern. Diese Beobachtung kann – je nach Stimmungslage – folgende unterschiedliche Gefühle bei ihm auslösen:

- Vergnügen angesichts dieser harmonischen Szene
- Freude darüber, dass seine Frau den Kindern Zuwendung gibt
- Überraschung, dass Mutter und Kinder nach langer Zeit wieder einmal miteinander spielen
- Angst, dass das Haushaltsgeld nicht reichen könnte, weil die Ehefrau schon wieder ein neues Spiel angeschafft hat
- Ärger, weil der Abwasch in der Küche noch nicht erledigt wurde
- Enttäuschung, weil Frau und Kinder ihn nicht bitten mitzuspielen
- Geringschätzung, weil er Spielen für sinnloses Vergnügen hält
- Neid, weil seine Frau, seiner Meinung nach, viel besser mit den Kindern spielen kann als er selbst
- Eifersucht, weil die Ehefrau sich ihm nicht sofort zuwendet und das Spiel unterbricht, wenn er den Raum betritt
- Schuldgefühle, weil ihn die Szene daran erinnert, dass er selbst schon lange nicht mehr mit seinen Kindern gespielt hat.

Wenn nun Herr Neumann seine Gefühle nicht äußern und wortlos den Raum verlassen würde, könnten sich wiederum bei Mutter und Kindern, je nach Deutung der Situation und eigener lebensgeschichtlicher Erfahrungen, folgende unterschiedliche *Gefühle* einstellen: Überraschung, Erleichterung, Gelassenheit, Mitgefühl, Enttäuschung, Furcht, Reue, Sorge, Zorn, Missmut, Abneigung usw. Wenn nun Frau Neumann und die Kinder diese Gefühle ebenfalls für sich behalten würden, könnte dies zu hochgradigen familiären Spannungen führen, nur weil die Mutter den Kindern die für ihre gesunde Entwicklung notwendige Zuwendung gab.

Wie können diese komplizierten wechselseitigen Prozesse in der Psychotherapie bearbeitet, aufgelöst, verändert werden?

1. Familientherapeutisch kann z. B. mit der *Methode der zirkulären Fragen* begonnen werden.

2. Ein *Familiensoziogramm* oder die Übung *Familie in Tieren*\* könnte dem Therapeuten weitere Informationen über die Familienbeziehungen bringen.
3. Es kann auch sinnvoll sein, den Beteiligten diesen Teufelskreis kognitiv zu erklären. Dies gelingt z. B. anhand des Modells der *vier Erlebensebenen*, oder mit Hilfe der *Videoanalyse* einer Spielsituation der Familie.
4. Die *Modelle von Kindererziehung*, die Einstellung gegenüber Zuwendung und Spiel, die gegenseitigen Erwartungen können mit verschiedenen Methoden analysiert und bearbeitet werden (z. B. Übung *Blick auf das Positive*, *Wertehierarchie von Erziehungsvorstellungen*, *Entwicklungsförderndes Verhalten*, *Eine Stunde Elternzeit*).
5. Die belastenden lebensgeschichtlichen *Erfahrungen der Eltern* können mit den Eltern selbst bearbeitet werden (z. B. durch die Übungen *Gangarten*, *Lebensspuren*, in Görnitz, 2013) usw.
6. Zur Förderung der familiären *Kommunikation* und stärkeren Einbeziehung des Vaters in das Familiengeschehen sind z. B. die Übungen *Familienkonferenz*, *Kräfte messen* oder *Freundlichkeitsgesten* hilfreich.

Weitere Methoden sind denkbar. Das Beispiel soll auch verdeutlichen, wie eng Gedanken und Gefühle verknüpft sind und wie stark sich die persönliche Lebensgeschichte auf diese und auf das Verhalten auswirkt.

### *Eltern-Kind-Beziehung: Die Rolle von Müttern und Vätern*

Insbesondere in den ersten Jahren der kindlichen Entwicklung soll durch bindungsförderndes Verhalten der Eltern eine positive emotionale Beziehungsgrundlage für die weitere Entwicklung des Kindes gelegt werden. In der frühen Kindheit ist die *Mutter-Kind-Interaktion* besonders bedeutsam. Folgende Bedingungen sind für die Entwicklung des Kindes sehr förderlich:

---

\* Die mit einem \* gekennzeichneten Übungen und Materialien findet der Leser im ersten Band: Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. Erlebnisorientierte Übungen und Materialien.

- Aufmerksame Zuwendung
- Körperkontakt
- Verbale Stimulierung
- Materialanregung
- Responsivität

Die *Dimension Wärme* gilt als genereller Faktor, der die sozial-emotionale Entwicklung in unserer Kultur fördert. Dies gilt nicht nur für die frühe Form der Interaktion zwischen Pflegeperson und Kind, sondern auch für die spätere positive Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. »Wärme wirkt regelrecht als Puffer gegenüber ungünstigen Einflüssen und scheint bis ins Jugendalter hinein kontrollierende und disziplinierende Maßnahmen der Eltern akzeptabel zu machen.« (Oerter, 1995, S. 110)

Biologisch wird die Dimension Wärme als eigenständiges System neben dem Bindungsverhalten betrachtet. Der *Aufbau des Bindungsverhaltens* im Laufe des ersten Lebensjahres und seine Ausprägung im zweiten Lebensjahr nimmt einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Entwicklung. Ein *sicheres Bindungsverhalten* (s. auch *Band 1*) in der frühen Kindheit wirkt sich im späteren Leben günstig aus, z. B. auf die soziale Kompetenz im Vorschulalter und die psychische Gesundheit im Schulalter (s. a. Ball et al., 2006).

*Väter* sind für die psychotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen häufig sehr viel nützlicher, als von manchen Therapeuten oder auch von den Müttern oft vermutet wird. Empirische Befunde von Geary (2000) bestätigen z. B. die Hypothese, dass Töchter von Vätern, die sich in der Kindheit gar nicht oder wenig um sie kümmern, früher in die Pubertät kommen, eher den ersten Geschlechtsverkehr haben, weniger stabile Partnerschaften eingehen und selber weniger in ihre Kinder investieren als Töchter fürsorglicher Väter. Da die mütterliche Fürsorge weniger stark variiert, hat die Qualität der Beziehung zum Vater mehr Vorhersagewert.

Die Einbeziehung der Väter auch in einzelnen Vater-Kind-Interaktionssitzungen ermöglicht häufig die Mobilisierung einer wertvollen, oft brachliegenden Vater-Kind-Beziehungsqualität. Die Väter sind es manchmal nicht gewöhnt, in ihren Erziehungskompetenzen gefragt oder als Erzieher erwünscht zu sein, daher ist es in jedem Fall wichtig, mögliche Ressourcen und Vorteile der Vater-Kind-Bezie-

hungsqualität zu explorieren, hervorzuheben und therapeutisch zu nutzen. Oft kann ein Vater z. B. ein Angstbewältigungstraining besser begleiten als die Mutter, oder ein pubertierender Jugendlicher tauscht sich über seine Probleme lieber mit dem Vater als mit der Mutter aus. In bestimmten Entwicklungsphasen kann der Vater sowohl für Töchter als auch für Söhne eine wichtige Rollenspiel- oder Identifikationsfigur darstellen.

Lassen Sie sich nicht von Hinweisen der Mutter, der Vater habe keine Zeit, abhalten, sondern rufen Sie den Vater im Notfall auch persönlich an, machen Sie ihm deutlich, wie notwendig und wichtig sein Erscheinen in den Therapiesitzungen für seinen Sohn/seine Tochter ist.

Folgender Geburtstagsbrief eines 11-jährigen Jungen an seinen Vater spricht für sich und veranschaulicht die Besonderheit der Vater-Kind-Beziehung.

Lieber Papa  
ich wünsche Dir zu Deinem

36

geburtstag alles Gute



Ich erzähle Dir jetzt, was ich an Dir sehr gerne mag:

- daß Du mich manchmal am Abend aufläpft
- daß Du wenn Du mit mir in die Stadt gehst, Kassetten kaufst
- daß Du mir an Heiligabend ein Haus gebaut hast,
- daß ich mich an Dich so hinstrecken kann
- daß Du mit uns beim Carnava und Lat spielt
- daß Du mir eine Eidechse gefangen hast

### Paar-Beziehung

Auch die Gestaltung und Qualität der Paarbeziehung ist als wichtiger Einflussfaktor für die kindliche Entwicklung und die Familienbeziehungen im familiendiagnostischen und psychotherapeutischen Prozess einzubeziehen.

Die allgemeine Zufriedenheit in einer Familie und deren gutes Funktionieren hängen häufig eng mit der Qualität der Paarbeziehung zusammen.

Betrachtet man Paarbeziehungen im lebenslangen Verlauf, so kann man sie nach Schneewind (2002a) in fünf Entwicklungsphasen mit unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben (in Klammern) einteilen.

1. Paare in der Frühphase ihrer Beziehung (z. B. lernen zusammenzuleben)
2. Paare mit kleinen Kindern (z. B. Differenzierung zwischen Partner- und Elternrolle)
3. Paare mit älteren Kindern und Jugendlichen (z. B. Entlassen der Kinder in Eigenständigkeit)
4. Paare in der nachelterlichen Phase (z. B. Neuorientierung des Lebensstils als Person und Paar)
5. Paare in der späteren Lebensphase (z. B. Auseinandersetzung mit Gebrechlichkeit bzw. Tod des Partners) (S. 113)

Paare, die durch hohe Ausprägungen der Beziehungskompetenz und des Einfühlungsvermögens bei gleichzeitig gering ausgeprägter Verletzlichkeit (sog. »Typ-1-Personen«) auffallen, zeigen eine deutlich höhere und weitgehend stabil bleibende Ehezufriedenheit. Die Ehezufriedenheit wirkt sich ebenfalls positiv auf das Familienklima und die Familienbeziehungen aus. Die Qualität der *Konfliktbewältigung* spielt dabei als Mediatorvariable eine große Rolle. »Interventionsansätze sollten demnach in einer Paarbeziehung möglichst früh und unter Berücksichtigung differenzieller Aspekte der Beziehungspersönlichkeit mit der Stärkung von Beziehungsfertigkeiten und der Vermittlung konstruktiver Strategien der Konfliktregulation beginnen.« (S. 116)

Bei Sulz (2000a) finden Sie eine wertvolle Sammlung von paartherapeutischen Interventionen. Hervorheben möchte ich v. a. den Ansatz zur Integrativen Paartherapie von Hippler (2000). Im vorliegenden Band werden Sie ebenfalls Hinweise zur Durchführung von Partnersitzungen sowie von Problemlöse- und Kommunikationstrainingsprogrammen finden. Die Übung *Familienkonferenz* ist sowohl zur Pflege der Paar- als auch der übrigen familiären Beziehungen sehr hilfreich.

Unlösbare Konflikte wirken sich ebenso wie *Trennung* und *Scheidung* meist sehr belastend auf die psychische Gesundheit der Familienmitglieder aus. »In der Bundesrepublik wird jede zweite oder dritte Ehe geschieden. Das sind 180 000 Scheidungen jährlich. Be-

troffen sind davon mehr als 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche. Hinzu kommen die statistisch nicht erfassten Trennungen unverheirateter Paare und die davon betroffenen Kinder. Trennungen sind einschneidende Ereignisse, die nicht selten mit Gefühlen wie Ohnmacht, Wut, Angst, Verzweiflung, Schmerz und Trauer verbunden sind.« (Mähler, 2000, S. 305). Die Information *Umgang mit Trennung und Scheidung* in diesem Band ist für die Elternarbeit betroffener Kinder sehr hilfreich.

### *Geschwister-Beziehungen*

Die Geschwisterbeziehung ist in der Regel die am längsten währende, unaufkündbare und annähernd egalitäre menschliche Beziehung, die auf einer gemeinsamen Vergangenheit beruht. Es gibt nicht nur unterschiedliche Typen von Geschwisterbeziehungen, sondern auch Veränderungen in der Qualität der Beziehungen im geschwisterlichen Lebenszyklus. Trotz erheblicher Unterschiede ergibt sich zwischen einzelnen Geschwisterpaaren im Schnitt eine bis zur mittleren Lebensphase abnehmende Nähe zwischen Geschwistern, die jedoch im späteren Erwachsenen- und vor allem Seniorenalter wieder deutlich zunimmt. Eine enge Geschwisterbeziehung, vor allem unter Schwestern, scheint das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Die Normalität von Geschwisterbeziehungen wird vor ca. 30 Jahren in einem verbreiteten Lehrbuch über Entwicklungspsychologie folgendermaßen beschrieben:

#### **Exkurs: Geschwisterbeziehungen 1973 und heute**

»Sind die Geschwister annähernd gleichaltrig und liegen alle in der Altersgruppe der mittleren Kindheit, so ist ihr häusliches Zusammenleben wahrscheinlich durch Reizen, Necken, Streit, Schlachten, gegenseitige Herabsetzungen und Tollereien gekennzeichnet. Dazwischen liegen gemeinsame Unternehmungen, der Meinungsaustausch über die Schule, die Menschen, Tätigkeiten, Geschmack und Vorlieben und, nicht zu vergessen, die mehr oder weniger harmonische Teilnahme an Familienunternehmungen und Hausarbeiten ... Stehen die Geschwister in verschiedenen