



„Neue Wege“ – Trennungskinder und Fortsetzungsfamilien  
 7. Forum Kindergesundheit Siegen-Wittgenstein 2017  
 Samstag, 18. November 2017, 9:00 - 15:00 Uhr  
 Kulturhaus Lütz, St.-Johann-Straße 18, 57074 Siegen



Alles anders – und jetzt?  
 Hilfen im Umgang mit veränderten Familiensituationen

Prof. Dr. Ulrich Giesekus  
 Internationale Hochschule Liebenzell

Freiräume gestalten,  
 Horizonte erweitern...

## Beobachtung am Spielplatz

Was nehmen Sie wahr? Hören Sie auf die Geschichte:



 Beratungen<sup>PLUS</sup>

Freiräume gestalten,  
 Horizonte erweitern...

## Haben Sie es gemerkt?

- Eliana geht mit ihren vier Kindern zum Spielplatz
- Ihr Freund ist auch dabei
- Eliana hat Sandspielzeug für die Kinder mitgebracht
- Eliana hat das Baby im Schatten eines Baumes zum Schlafen gelegt
- Eliana bindet mit ihrer Tochter einen Kranz aus gepflückten Blumen
- Eliana erklärt ihren Kindern, warum sie kein Eis kaufen kann
- Eliana hat einen Snack vorbereitet und mitgebracht
- Eliana stillt ihr Baby
- Diese 24-jährige mit 4 Kindern ist eine Supermom ...

 Beratungen<sup>PLUS</sup>

Freiräume gestalten,  
 Horizonte erweitern...

## Ein-Eltern- und Stieffamilien: schlechter als ihr guter Ruf und besser als ihr schlechter Ruf

- In Medien, Unterhaltung, Politik und Gesellschaft die Idealisierung: Neue Familien sind bunt, fröhlich, locker und unkompliziert, modern und lebensstüchtig.
- In vielen Kontexten gelten sie oft zu Unrecht als Familien „2. Klasse“

 Beratungen<sup>PLUS</sup>

Freiräume gestalten,  
 Horizonte erweitern...

## Überraschung:

- Früher gab es mehr zusammengesetzte Familien als heute (durch Verwitwung und Wiederheirat)
- Noch nie waren so viele Paare so lange glücklich zusammen (durch den demographischen Wandel und hohe Beziehungskompetenzen gelingen viele Partnerschaften über Jahrzehnte)

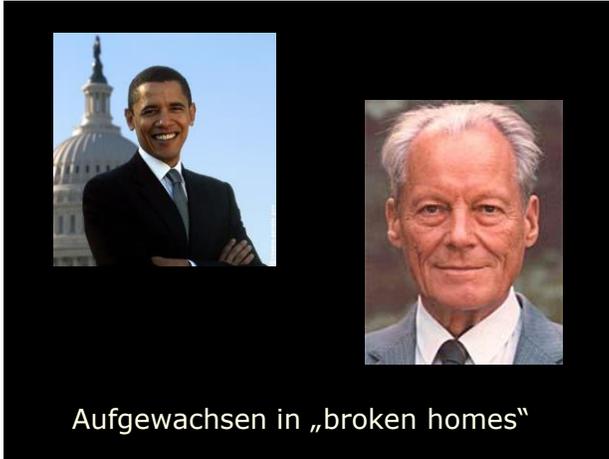
 Beratungen<sup>PLUS</sup>

Freiräume gestalten,  
 Horizonte erweitern...

## Ein-Eltern- und Stieffamilien: besser als ihr schlechter Ruf

- Böse Stiefmütter gibt es im Märchen
- Auch Verheiratete sind oft allein erziehend
- Ständig gestörte Familien sind schädlicher als Trennung / Scheidung
- Fortsetzungsfamilien sind komplizierter und kommunikationsbedürftiger
- Viele Beispiele für besondere Kompetenzgewinne durch schwierige Familienverhältnisse

 Beratungen<sup>PLUS</sup>



## Paradigmenwechsel

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem Umbruch ähnlich wie beim Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit.

Die Veränderungen beeinflussen jeden Aspekt unseres Alltags. Der Bedarf für Ambiguitätstoleranz ist in allen familiären Kontexten gestiegen.



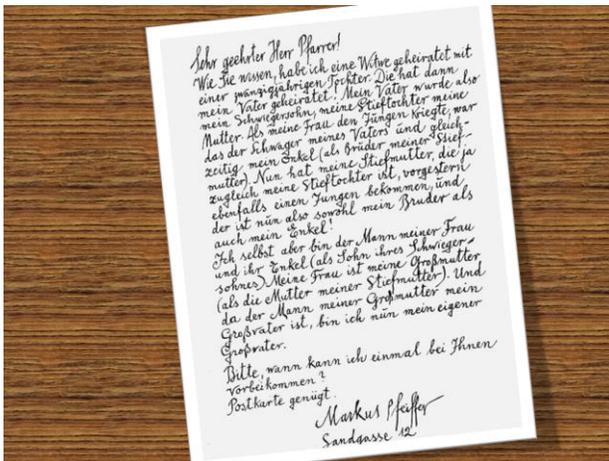
## Postmoderne Partnerschaftsentwürfe

- Deutschland heute: Mehrheit der Kinder im schulpflichtigen Alter lebt nicht in einer traditionellen Familie
- Trotzdem: Ungebrochene Sehnsucht nach der „heilen Familie“
- Kultur definiert nicht mehr, wie Männer-Frauen-Vater-Mutter-Ehemann-Ehefrau – Rollen gelebt werden sollen



## Gehört die traditionelle Familie auf die „rote Liste bedrohter Arten“ ?

- Mehrheit der Kinder im schulpflichtigen Alter lebt nicht in einer traditionellen Familie
- Abschied vom Konsens über Normen, aber **nicht** über Werte
- Ungestillt: die Sehnsucht nach der „heilen“ Familie



## Ablauf einer Trennung

- Ehe heimlich in Aufruhr
- Probleme werden publik
- Soziale Trennung (1. Ehepartner geht)
- Verbergen des Zusammenbruches durch den anderen Partner
- Öffentlichkeit (2. Partner)
- Scheidungsprozess: physisch, finanziell, rechtlich, emotional



## Facetten der Bewältigung

- Verlust / Leugnen
- Depression
- Ärger
- Verhandeln
- Annahme
- Neues Lebenskonzept, evtl. offen für neue Partnerschaft



## Mit Scheidung zurecht kommen

1. Was wahr ist, darf wahr sein.
2. Erinnerung dich daran, dass du wertvoll bist.
3. Nimm deine Gefühle ernst (Ärger, Wut, Trauer, Verletzung, Schmerz,...)
4. Lass dir Zeit.
5. Nimm Hilfe in Anspruch.
6. Erkenne die eigenen Anteile am Scheitern der Beziehung (auch in ihrer Begrenztheit).
7. Entwickle neue soziale Kontakte.
8. Beginne, neue Visionen zu entwickeln.
9. Erkenne, was du tun musst, um die Vergangenheit zu bewältigen. Vergib.
10. Hilf anderen.
11. Finde Gründe zum Feiern ... oft!



## Wie man sich selber schadet

- Überspiele Gefühle
- Vergrab dich in Arbeit.
- Suche Trost in neuen Beziehungen
- Habe Sex mit anderen oder dem Ex-Partner
- Gib alle Schuld dir selber oder dem Ex-Partner
- Komme allein zurecht.
- Versuche, alle Ratschläge zu befolgen.
- Glaube an den Mythos „Wir bleiben Freunde“.
- Täusche Vergebung vor, obwohl du es nicht fühlst.



## Kindern helfen, die Scheidung zu bewältigen

- Beide Eltern sollen mit den Kindern über die Scheidung reden. Vermitteln Sie den Kindern:
- Die Kinder sind nicht schuld an der Scheidung.
- Die Kinder können an der Scheidung nichts ändern.
- Beide Eltern bleiben Eltern.
- Beide Eltern lieben die Kinder weiterhin.
- Das Leben wird sich ändern. (So wenig wie möglich, aber deutlich.)
- Gute Beziehung zum / Besuche beim anderen Elternteil sind erwünscht.

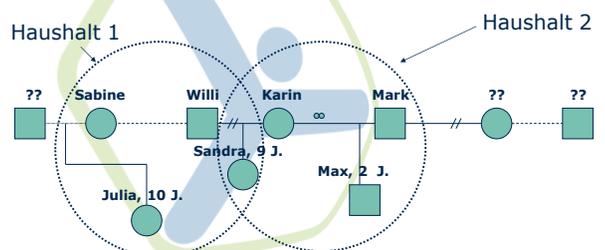


## Fortsetzungsfamilien

- Bei Wiederheirat: einen neuen Lebensabschnitt beginnen!
- Fortsetzungsfamilien sind *anders*.
- Kinder aus früheren Ehen sind keine Geschwister!
- Neue Partner sind keine Eltern!
- Kinder gehören zu zwei Haushalten.

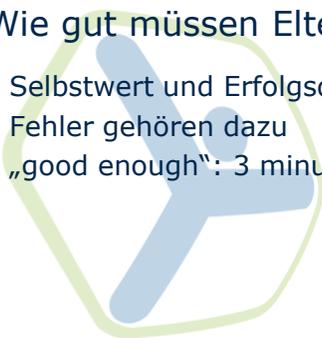


## Eine ganz normale Familie

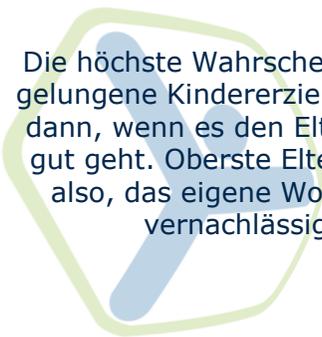


## Wie gut müssen Eltern sein?

- Selbstwert und Erfolgsdruck
- Fehler gehören dazu
- „good enough“: 3 minus ist gut!



Die höchste Wahrscheinlichkeit für gelungene Kindererziehung besteht dann, wenn es den Eltern seelisch gut geht. Oberste Elternpflicht ist also, das eigene Wohl nicht zu vernachlässigen.



## Afrikanische Weisheit:

„Um ein Kind glücklich zu machen, braucht man ein Dorf“

*(und um die Erwachsenen glücklich zu machen, auch ...)*

## Stress und Resilienz

- Stress ist eine ungesunde innere Reaktion auf Stressoren
- In welchem Maß Stressoren Stress auslösen oder nicht, ist eine Frage der Resilienz („Stehaufmännchen-Effekt“)
- Resilienz entsteht durch gesunde Bindung, Integration in soziale Systeme, innere Einstellungen und Glaube.

## Resilienz

- Harlow (1958) – Experimente mit Rhesusaffen: Vergleich Sicherheit oder Panikreaktion bei Stress - Echte Mutter, Mutterattrappen, mutterlose Tiere
- Bowlby: in Gefahrensituationen sucht ein Mensch die Nähe und affektive Verbindung mit einer Bezugsperson. Dieses Bedürfnis ist angeboren und geht bis ins hohe Alter. Geborgenheit und sichere Bindungen sind seelische Grundbedürfnisse.

## Resilienz

- Emmy Werner: Kauai-Langzeit-Studie  
505 Personen geb. 1955 werden über Jahrzehnte begleitet. 1/3 der Teilnehmer haben hohe Risikobelastung. Von diesen werden 1/3 kompetente, selbstischere, verantwortungsbewusste Erwachsene. Warum?



## Kauai-Studie

Lebenstüchtig trotz schlechter elterlicher Startbedingungen:

- Geschwister, Großeltern
- Eltern von Freunden
- Lehrer, Erzieher
- Jugendleiter, Pastoren



## Mannheimer Risikokinderstudie

- ZI Mannheim, Laucht u. Banaschewski 2009
- 348 Kinder, \* 86/87
- "Broken Home" ist mit hohem Langzeitrisiko verbunden
- Weitere Risikofaktoren: unerwünschte Schwangerschaft, psychische Störungen bei den Eltern, schlechte Ausbildung, frühe Elternschaft, schlechte Problembewältigung, Mutter allein erziehend



## Bindung als Schutzfaktor

- Mutter, Eltern, Geschwister,
- Außerfamiliäre Bindungen: Schule, Freunde, Gemeinschaft, Sportverein, Kirche
- Verlässliche Bindungen:
  - Bessere Anpassung im Kindergarten
  - weniger Konflikte, Verhaltensprobleme
  - Höheres Wohlbefinden
  - Weiter in der Entwicklung



## Murmelrunde

Wo finden Familien ein „Dorf“, das Kindern einen sicheren Bezugsrahmen bieten?

Wie fördern wir für unsere Kinder Bindungen, Zugehörigkeitsgefühl, Vertrauensbeziehungen und Freundschaften, Gemeinschaftsgefühl, usw.?



**Beratungen**Plus

Lauterbadstraße 33  
72250 Freudenstadt  
07441-951962

info@beratungenplus.de  
www.BeratungenPlus.de

