

Dorothee Döring

# Familien im Stresstest

Wie das Miteinander trotzdem gelingen kann



maudrich



Dorothee Döring  
**Familien im Stresstest**



Dorothee Döring

# Familien im Stresstest

Wie das familiäre Miteinander  
trotzdem gelingen kann

maudrich



*Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich für alle Geschlechter gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.*

**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.

Copyright © 2022 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild, S. 2-3, 7, 9, 10-11, 14, 20, 24, 25, 28-29, 30, 35, 36, 44, 53, 55, 60, 68, 69, 71, 77, 83, 92, 93, 94-95, 98, 104, 105, 106-107, 112, 120, 123, 133, 140: © irkus, iStock

Lektorat: Mag. Katharina Schindl, Wien

Typographie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-140-8 (Print)

ISBN 978-3-99111-526-7 (E-Pub)

# Inhalt

Einführung

## **1 Die Familie im 21. Jahrhundert**

Die gesellschaftliche Bedeutung der Familie

Das System Familie und seine Dynamik

Intakte und gestörte Familien

Das Idealbild einer perfekten Familie

Familienformen

- Die klassische Familie

- Die Patchworkfamilie

- Die Ein-Elternteil-Familie

- Die Regenbogenfamilie

## **2 Familiäre Konfliktquellen**

Die Unterschiedlichkeit der Charaktere

Die Unvereinbarkeit verschiedener Bedürfnisse

Mangelnde Wertschätzung

Unerfüllte Erwartungen

Einmischungen, Übergriffe und Grenzüberschreitungen

- Eltern und ihre pubertierenden Kinder

- Eltern und ihre erwachsenen Kinder

- Schwiegereltern und Schwiegerkinder

Bevorzugung und Benachteiligung der Kinder durch die Eltern

- Geschwisterkonflikte
- Erbschaftskonflikte

Missverständnisse und Unterstellungen

Kommunikations- und Konfliktunfähigkeit

Permanente Überforderung

- Die Corona-Pandemie
- Familiengeheimnisse und Lebenslügen
- Häusliche Pflege

Familiäre Beziehungsstörungen

- Beziehungsstörungen auf der Paarebene
- Beziehungsstörungen auf der Eltern-Kind-Ebene
  - Ursachen gestörter Mutter-Tochter-Beziehungen
  - Ursachen gestörter Vater-Sohn-Beziehungen
  - Weitere Ursachen für Beziehungsstörungen auf der Eltern-Kind-Ebene

Konfliktfeld Patchworkfamilie

Konfliktfeld Ein-Elternteil-Familie

### **3 Folgen ungelöster Familienkonflikte**

Der eskalierende Streit

Schleichende Entfremdung und Kontaktabbruch

Erkrankungen

### **4 Wie das familiäre Miteinander gelingen kann**

Konfliktanalyse

- Konfliktquellen und Konfliktauslöser

Konfliktmuster  
Konfliktverstärker

Sensibilisieren der Wahrnehmung

Eigene Bedürfnisse und die anderer wahrnehmen  
Emotionen richtig einschätzen

Konflikt- und Kompromissfähigkeit trainieren

Die Bedeutung von Konflikt- und Kompromissfähigkeit  
Wertschätzende Kommunikation  
Selbstreflexion und Perspektivwechsel  
Toleranz und Wohlwollen  
Überempfindlichkeiten abbauen und seelische  
Widerstandskraft aufbauen

Die Bereitschaft zur gemeinsamen Konfliktlösung

Der behutsame Neuanfang nach einem Konflikt

Der letzte Ausweg – die professionelle Konfliktlösung

Quellen

Stichwortverzeichnis



# Einführung

Obwohl sich alle Menschen ein harmonisches Familienleben wünschen, verläuft das familiäre Miteinander nicht immer problemlos. Die Unterschiedlichkeit der Charaktere der Familienmitglieder, die Unvereinbarkeit ihrer Bedürfnisse und unerfüllte Erwartungen sind schon Gründe genug für Streit und für Konflikte untereinander. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Konfliktquellen.

Im ungünstigen Falle eskalieren Streitereien, verfestigen sich Konflikte, spricht man nicht mehr miteinander oder wählt als Ultima Ratio den Kontaktabbruch.

Dieses Buch hilft, die Ursachen und Hintergründe der häufigsten familiären Konflikte zu erkennen, um darauf aufbauend den Weg zu einer Konfliktlösung zu finden.

Hier ein Überblick über den Inhalt dieses Buches:

In **Kapitel 1** wird die Familie, das Objekt der Untersuchung, beschrieben,

in **Kapitel 2** werden die häufigsten familiären Konfliktquellen diskutiert,

in **Kapitel 3** geht es um die Folgen ungelöster Familienkonflikte und

in **Kapitel 4** werden Wege vorgeschlagen, um das Ziel einer Konfliktlösung zu erreichen.



**1**

**Die Familie im  
21. Jahrhundert**

# Die gesellschaftliche Bedeutung der Familie

Unter „Familie“ wird im herkömmlichen Sinn die kleinste soziale Gruppe, bestehend aus Eltern und deren Kindern, verstanden. Zur erweiterten Familie gehören Verwandte väterlicher- und mütterlicherseits.

Die Bedeutung der Familie geht schon durch ihre explizite Erwähnung im Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland hervor. In Artikel 6 wird die Familie als Institution sowie die familiäre Erziehung der Kinder unter den besonderen Schutz des Staates gestellt:

*(1) Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.*

*(2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft ...*

Auch das Bundesverfassungsgesetz Österreichs garantiert in Artikel 1 den Schutz und die Förderung der Familie und die Achtung des Elternrechts.

*(1) Die Republik Österreich (der Bund, die Länder und die Gemeinden) anerkennt die besondere Aufgabe der partnerschaftlichen Ehe und Familie als natürliche Grundlage der menschlichen Gesellschaft und verpflichtet sich zu deren Schutz und Förderung.*

Die Familie als Lebens- und Verantwortungsgemeinschaft gilt als ein Grundbaustein der Gesellschaft. Sie vermittelt prägende Wertvorstellungen und gewährleistet einen Raum,

der den Menschen Annahme und Vertrauen sowie Rückhalt in einer sich stetig verändernden Welt bietet.

Familien sind für Gesellschaft und Staat unverzichtbar und daher systemrelevant. Ihre Erziehungs-, Bildungs- und Sozialisationsleistung ist unverzichtbar. Familien ziehen neben Erwerbsarbeit mit Absicherung ihrer eigenen Altersvorsorge die nächste Generation der Steuerzahler groß und sorgen auch durch *Care-Arbeit* in der häuslichen Pflege dafür, dass der Generationenvertrag funktionieren kann. Care-Arbeit beschreibt die Tätigkeiten des Sorgens und Sich-Kümmerns. Darunter fallen Kinderbetreuung und Altenpflege, aber auch familiäre Unterstützung, häusliche Pflege oder Hilfe unter Freunden.

Die besondere Wertschätzung der Familie, die in der österreichischen Verfassung und im Grundgesetz der BRD zum Ausdruck kommt, beruht darauf, dass sie nach Ansicht des Verfassungsgebers das ideale Umfeld für das Heranwachsen von Kindern ist, ohne die auf Dauer keine staatliche Gemeinschaft existieren kann. Sie wird als „Keimzelle des Staates und der Gesellschaft“ geschützt und durch Förderung unterstützt, denn sie erfüllt zentrale Bedürfnisse nach Anerkennung und Wertschätzung im Rahmen verlässlicher Beziehungen. Ihre Kernfunktion besteht insbesondere in der Sozialisation. Die Familie ist für Staat und Gesellschaft die wichtigste Erziehungsinstanz und die erste Sozialisationsinstanz, der ein Kind in seinem Leben begegnet. Später kommen noch der Kindergarten und die Schule hinzu, um Aufgaben der Erziehung und Bildung zu übernehmen. Die Familie nimmt insofern eine prägende Rolle in der Persönlichkeitsbildung eines Kindes ein.

## **Das System Familie und seine Dynamik**

Man kann Familie als ein *System* bezeichnen, in dem alle Familienmitglieder untereinander in bestimmten Beziehungen stehen. Dieses System stellt sich in äußerst unterschiedlichen Ausprägungen dar. Das geht schon allein aus den verschiedenen Familienformen hervor (s. Kap. „[Familienformen](#)“, S. 21). Einerseits ist die Zahl der Familienangehörigen variabel, andererseits sind die Beziehungen der Familienangehörigen untereinander sehr unterschiedlich.

Das System Familie ist nicht statisch, sondern unterliegt Veränderungen. Diese begründen eine *Familiendynamik*. Die Familiendynamik ist vor allem von der Position und der Rolle der Familienmitglieder innerhalb der Familie abhängig. Am deutlichsten wird die Familiendynamik innerhalb der Familie erkennbar, wenn das Familiensystem gestört wird. Das Familiensystem, das bis dahin stabil war, gerät dann in Gefahr instabil zu werden. Es ist wie ein Mobile: Jeder seiner Teile hängt an einem oder mehreren Fäden und als Ganzes ist es stabil in einem – vielleicht mühsam erarbeiteten – Gleichgewicht von Nähe und Distanz.

## **Hier drei Beispiele für Störungen des Familiensystems:**

### **1. Der Tod eines Familienmitgliedes**

Durch den Tod eines Familienmitgliedes „entgleist“ das ganze System und muss sich grundlegend neu ausbalancieren. Um bei der Metapher „Mobile“ zu bleiben: Wenn man einen Faden abschneidet, gerät alles ins Ungleichgewicht. Neben dem persönlichen Erleben des Verlustes eines Familienmitgliedes und der Trauer bedeutet es für alle Hinterbliebenen eine große Verunsicherung, weil sich das ganze Familiensystem neu finden muss, wobei anfangs noch unklar ist, wo der eigene Platz dann sein wird.

**Ein Beispiel:** Vater, Mutter, 2 Kinder (6 und 14 Jahre), 4 Großelternanteile

Der Vater stirbt. Die Mutter trauert um die Liebe ihres Lebens, die Kinder verlieren ihren Vater, gehen mit dem Tod jedoch ganz unterschiedlich um, da sie ihn altersgemäß unterschiedlich erfassen. Die Großmutter väterlicherseits steht am Grab ihres Kindes und verliert das Vertrauen in das Leben, weil ihr Kind gestorben ist. Das Familiensystem, das bisher zuverlässig funktionierte, gibt es so nicht mehr.

## 2. Die Trennung oder Scheidung der Eltern

Auch durch Trennung oder Scheidung der Eltern wird das Familiensystem gestört.

Isabel, 36:

” Blicke ich auf meine eigene Lebensgeschichte zurück, dann fiel die Scheidung meiner Eltern genau in meine Pubertät. Aber pubertäres Verhalten konnte und durfte ich mir nicht leisten. Ich musste als Älteste vernünftig sein, denn es gab ja noch zwei jüngere Geschwister. Bewusst geworden ist mir das allerdings erst sehr viel später – damals habe ich funktioniert. “

Trennungs- oder Scheidungskinder versuchen oft, durch ihr „Funktionieren“ das auseinanderfallende Familiensystem zu stützen. Die Familiendynamik zeigt sich in diesem Beispiel darin, dass die älteste Tochter Verantwortung für die Familie übernimmt und sich verbietet, altersentsprechend zu reagieren.

## 3. Die Suchtproblematik eines Familienmitgliedes

Ein weiterer Grund für die Veränderung der Familiendynamik kann die Suchtproblematik eines Familienmitgliedes sein. In diesem Fall versuchen der nicht süchtige Ehepartner und oft auch die Kinder, die Sucht nach außen zu tarnen und damit

das System Familie zu schützen. Sie werden so zu Co-Abhängigen.

### **Ein Beispiel:**

Sebastians Vater ist „Spiegeltrinker“. Er sorgt ständig für einen gewissen Alkoholspiegel, den ihm aber niemand anmerkt. Er ist beruflich erfolgreich und stets darauf bedacht, dass sein Alkoholproblem nicht auffällt. Seine Frau sorgt für ein positives Image der Familie, indem sie sich als ehrenamtliche Helferin engagiert. So steht die Familie nach außen glänzend da, und doch sitzt Vater und Mutter ständig die Angst im Nacken, dass das Familiengeheimnis „Sucht“ irgendwann herauskommen könnte.

Sebastian spürt die innere Anspannung seiner Eltern. Unbewusst steht er unter großem Druck, seinerseits das Ansehen der Familie hochzuhalten. Mit seinen guten Noten und seinem vorbildlichen Verhalten trägt er seinen Teil dazu bei, das Alkoholproblem in seiner Familie zu kaschieren. Für die Eltern ist ihr selbstständiger und leistungsfähiger Sohn eine Entlastung. *„Mein Großer, wenn ich dich nicht hätte“*, sagt die Mutter oft zu Sebastian. Doch wirkliche Liebe und Zuwendung bekommt Sebastian von seinen Eltern nicht. Dazu sind sie viel zu sehr mit sich und der Sucht beschäftigt.

## **Intakte und gestörte Familien**

Schon ein Baby spürt, wenn es in eine intakte Familie geboren wurde: Es wird von seinen Eltern liebevoll versorgt und Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkel nehmen von Anfang an Anteil an seinem Leben. Alle, die zur Familie gehören, sind Bezugspunkte eines Babys, nehmen es in den