

# Meine Familie mein Kraftspender

*Die Familie hat nach wie vor einen hohen Stellenwert für die meisten Menschen, da sie Geborgenheit, Vertrautheit sowie Unterstützung bietet – und dadurch jede Menge Energie schenkt.*

TEXT: CAROLIN ROSMANN

Tipps in Sachen  
**Beziehung,  
Familie,  
und Kind**  
auf [www.gesünderleben.at](http://www.gesünderleben.at)!



**F**amilie. Was ist das heutzutage eigentlich? Gemeinsame Vorfahren, Heirat und Partnerschaften sowie Kinder sind wohl ein verlässliches „Indiz“ dafür. Die häufigste Familienform stellen zwar nach wie vor Ehepaare mit Kindern dar, „neuere“ Modelle gewinnen jedoch zunehmend an Bedeutung. Man braucht sich nur in seinem eigenen Umfeld ein bisschen umzusehen: Da stößt man auf Klein-, Groß-, Mehrgenerationen-, Patchwork-, Regenbogen- oder sogar Wahlfamilien. Laut Statistik Austria lebten in Österreich im Jahr 2011 2.342.300 Familien, in 60 Prozent davon wuchsen Kinder auf. Nur mehr in 41,5 Prozent der Familien lebten auch verheiratete Paare. Es gibt also nur noch wenige Paare, die erst dann einen gemeinsamen Haushalt gründen, wenn sie heiraten. Die Ehe ist nicht mehr soziale, wirtschaftliche oder moralische Notwendigkeit, sondern eine persönliche Wahl, und meistens wird eine Phase des nicht ehelichen Zusammenlebens durchlaufen. So lebten 2011 338.000 Paare unverheiratet im gemeinsamen Haushalt, davon 43,2 Prozent mit Kindern. 1985 waren es – nur zum Vergleich – erst 73.000.

**Familie ist bunt.** „Familie ist heute vielfältiger, die Modelle sind bunter geworden. Es gibt nicht mehr den einen, einzig richtigen Entwurf. Jeder lebt quasi seine eigene Vorstellung von Familie, und niemand muss sich mehr gezwungen fühlen, mit jemandem zusammenzuleben“, ist Ass.-Prof. Dr. Brigitte Hackenberg, Ärztliche Leiterin des Klinischen Kompetenzzentrums Psychosomatik in Wien, überzeugt. Das, was man unter Familie heute versteht, ist eben viel aufgelockerter und flexibler geworden. Denken wir nur an die Patchworkfamilien, die in wechselnder Zusammensetzung und an unterschiedlichen Orten in einem Familiengefüge leben. „Oder an homosexuelle Paare, die mit einem adoptierten Kind oder Pflegekind füreinander da sind. Auch Familien mit zwei Vätern, einer Mutter und deren Kindern sind denkbar und existent“, ergänzt Diplom-Psychologin Doritt Geitmann aus Kremmen im deutschen Brandenburg. Trotzdem: Es gibt noch einen gemeinsamen Nenner dieser unterschiedlichen Lebensentwürfe: Er ist in ihrer gemeinsamen

„Seele“ und ihrer ganz speziellen, intensiven Verbundenheit unter ihren Mitgliedern zu suchen.

**Ein Wandel der Werte.** Bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts verstand man unter Familie eine Form des Zusammenlebens, die mehr von wirtschaftlichen als von sozialen Verbindungen geprägt war. Gemäß dem lateinischen „famulus“ (der „Hausklave“), dem Ursprung des Begriffs „Familie“, wurde unter diesem „Gebilde“ der Besitzstand des Mannes bezeichnet. Erst im Rahmen der fortschreitenden Industrialisierung entstand das Bild der bürgerlichen Kleinfamilie, so wie sie uns vertraut ist. „In weiterer Folge wurde aufgrund des sich vollziehenden Wertewandels, und nicht aufgrund eines Werteverlusts, eine Pluralisierung der Lebensformen ermöglicht“, erläutert Hackenberg. Ursachen für diese Entwicklung liegen vor allem in den zunehmenden Selbstentfaltungstendenzen und dem Streben nach Freiheit und individuellem Glück seit den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts. Bessere Verhütungsmethoden (1961 wurde die Antibabypille eingeführt), die Stärkung der Frauenrechte samt steigender Erwerbsarbeit des weiblichen Geschlechts und eine mehr und mehr auf Familie zugeschnittene Politik, die u. a. 1983 das Bundesministerium für Familie, Jugend und Konsumentenschutz in Österreich entstehen ließ, Scheidungen vereinfachte und den gesetzlichen Anspruch auf Kinderbetreuungsplätze ermöglichte, verstärkten diesen Trend. „Frauen sind dadurch selbstständiger, selbstbewusster und unabhängiger von einem Mann als noch vor einigen Jahren“, so Liebes- und Lebensberaterin Susan Heat aus Düsseldorf.

**Gut aufgehoben fühlen.** Egal, in welcher Familienform man lebt, ob mit oder ohne Kinder, geschieden oder (wieder) verheiratet, als Single mit seiner Ursprungsfamilie oder auch in einer Wohngemeinschaft: Keine Familie gleicht der anderen. Wie jedes Unternehmen oder jede Organisation hat auch jeder familiäre Zusammenschluss seine eigenen Eigenschaften. Es werden Regeln aufgestellt und auf ein gemeinsames Wertefundament zurückgegriffen, wodurch das sensible zwischenmenschliche Gleichgewicht gehalten, Entscheidungen besser getroffen und



Alt und Jung – gemeinsam geht vieles leichter!

ein gemeinsamer Weg geebnet werden sollen. „Familie bietet eine Primärbindung und stellt einen Ort dar, an dem man zu Hause ist. Das Gefühl der Zugehörigkeit, das der Mikrokosmos Familie vermittelt, ist ein wertvolles Sozialkapital, dessen man sich bewusst sein sollte. Unabhängig von zusätzlichen Belastungsfaktoren spendet diese Emotion enorm viel Kraft“, so Hackenberg. Ein sehr großer Teil des gemeinsamen Familienlebens besteht aus gepflegten Ritualen. Bei vielen Menschen stehen Treffen anlässlich von Geburtstagen oder (religiösen) Festtagen auf der Tagesordnung, für andere sind der Sonntagsausflug, die monatliche Grillerei im Sommer bei den (Groß-)eltern oder das wöchentliche Kaffeekränzchen mit dem Bruderherz Usus geworden.

**Gemeinsame Rituale geben Geborgenheit.** Aber auch der Familienalltag ist von vielen Gewohnheiten gekennzeichnet, die dazu dienen, ein Zugehörigkeitsgefühl, Nestwärme und Sicherheit zu vermitteln. Diese täglichen „Klima-Verbesserer“ können alle möglichen Dinge sein: die Gutenachtgeschichte vor dem Einschlafen, das gemeinsame Frühstück oder die samstägliche Einkaufstour auf dem Markt. Sie sind bedeutend, um Vertrauen zu ermöglichen und die nahe Zukunft zu prognostizieren. „Wichtig ist, diese Kleinigkeiten zusammen zu genießen. Außerdem sollte man viel öfter gemeinsam lachen und einmal mehr ‚Ich liebe dich‘ sagen. Die Liebe ist schließlich das Wichtigste für ein erfülltes und glückliches Familienleben“, meint Heat. Nichtsdestotrotz erfordert ein funktionierendes Familiengebilde auch eine gewisse Aufgabenverteilung. Im Haushalt wird oft geregelt, wer fürs Tischabräumen, die Wäsche oder die Gartenarbeit verantwortlich ist. Solange sich alle daran halten und sich alles immer auf die gleiche Weise wiederholt, ist von einer harmonischen Grundstimmung auszugehen. Jede Abweichung dieser eingespielten Rituale kann ein Energiekiller sein und birgt wiederum Konfliktpotenzial. „Familie bedeutet, sich aufeinander verlassen zu können, und oft auch, das eigene Glück für das Gruppenglück oder das Glück des anderen hintanzustellen“, so Mag. Sonia Laszlo, Autorin und Mitglied im Institut für Europäische Glücksforschung in Wien. „Das Vertrauen des anderen nicht zu enttäuschen erfordert wiederum Kraft, Disziplin und Charakterstärke.“

**Sicher durch Krisen.** Gerade in Krisenzeiten, beispielsweise bedingt durch Krankheit, finanzielle Nöte oder Beziehungsprobleme, wirken diese immer wiederkehrenden Situationen stabilisierend, schenken Kraft und offerieren



Familie ist, wo Nähe ist und gemeinsame Rituale gepflegt werden.

Orientierung und Struktur. Wenn beispielsweise eine Krankheit innerhalb einer Familie plötzlich auftritt, muss mit der Anpassung an die Veränderungen relativ rasch begonnen werden, um einen neuen Zustand der Balance zu erreichen. Dazu ist es manchmal notwendig, dass einzelne Familienmitglieder jene Aufgaben erfüllen, die vorher der nun Kranke innehatte. Im Idealfall ist die Familie, wie Lebensberaterin Heat meint, „eine enge Bande und übersteht Höhen und Tiefen, weil alle an einem Strang ziehen – dem Familienband“. Dazu ist es aber auch notwendig, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen. „Jedes Mitglied sollte darauf achten, dass das Verhältnis von Geben und Nehmen, Arbeit und Freizeit, Ruhe und Anspannung sowie die Erfüllung eigener Bedürfnisse und jene der anderen persönlich stimmig ist“, so Familientherapeutin Geitmann.

**Lebenselixier für jedes Alter.** Familie ist in jeder Phase des Lebens ein potenzieller Kraftspender. Bereits für den Säugling bietet Familie einen Raum für Wachstum und Schutz; je nachdem, wie der Sprössling Familie wahrgenommen hat, ob er fürsorgliche Eltern hatte, mit Geschwistern lebte und ob ihm Zuneigung und (körperliche) Wärme geschenkt wurden, wird er in seiner zukünftigen Entwicklung beeinflusst. Gleichzeitig spendet das kleine Wesen seinen Eltern allein durch seine Existenz viel Kraft und Freude und stärkt idealerweise das Familienband. Als Teenager eckt man dann wohl möglich mit einem Elternteil an, rebelliert, entwickelt seine eigene Persönlichkeit – im besten Fall lässt das die eigene Familie auch zu und unterstützt den Nachwuchs mit diesem besonderen Gespür dafür, Nähe und Distanz gleichzeitig zuzulassen bzw. auf das richtige Mischverhältnis zu achten.

„Familie bietet uns einen Ort, an dem wir keine Rolle spielen oder eine Maske tragen müssen. Wir können hier loslassen und zur Ruhe kommen. Man erfährt Unterstützung, Aufmunterung und Trost, kann miteinander lachen und weinen und ist einfach füreinander da“, fasst Mag. Mareike Krieger, Leiterin der Erziehungs- und Familienberatungsstelle „erziehenswert!“ in Wien, zusammen.

**Großeltern als Kraftspender.** Wer in späteren Jahren dann eine eigene Familie gründet, muss oft lernen, den Spagat zwischen Ursprungsfamilie und der eigenen zu meistern; einerseits das „Alte“ loszulassen, die Verbindung dennoch aufrechtzuerhalten und die Kraft, die man tanken durfte, weiterzugeben. Das ist ein Weg, den nur jeder für sich bestreiten kann. „Familie macht im Idealfall glücklich, doch Glück ist ein Prozess, den man am besten selbst startet“, so Glücksforscherin Laszlo. Kraftspender innerhalb einer Familie sind – so vorhanden, aktiv und engagiert – auch Großeltern. „Wer das Glück hat, auf Großeltern zurückgreifen zu können, die – bis zum Eintritt in den Kindergarten – auf die Kinder ein Auge werfen können, muss keine beruflichen Einbußen erfahren, kann unbelasteter arbeiten und auf (oft teure) Fremdbetreuung verzichten“, so Hackenberg. „Wenn sich hier die unterschiedlichen Generationen ergänzen, kann man wirklich von einer bedeutenden Ressource sprechen.“ Gerade für Alleinerziehende – in Österreich gab es 2011 170.400 Ein-Eltern-Familien mit Kindern unter 27 Jahren bzw. 107.400 unter 15 Jahren – sind Großeltern häufig unersetzbar. „Die Mehrfachbelastungen sind gerade für alleinerziehende Mütter ein täglicher Kampf. Beruf, Kinder und Haushalt unter einen Hut zu bringen ist oft sehr schwierig. Wenn sie kein gutes Netzwerk haben, in dem man sich

gegenseitig hilft, keine Eltern, die sich auch um die Kinder kümmern, kann es hart werden“, erklärt Lebensberaterin Heat. Großeltern können hier eine große Stütze darstellen. Sie ermöglichen dem jeweiligen Elternteil, den gemeinsamen Lebensunterhalt zu verdienen, und übernehmen die Kinder vielleicht auch im Krankheitsfall. Außerdem sorgen sie auch für Auszeiten, die für Eltern(-teile) oft notwendig sind, um wieder aufzutanken. So ist es mit tatkräftigen Großeltern auch möglich, einmal ungestört eine Freundin zum Kaffee zu treffen oder als Paar einen Abend ohne Kids zu genießen. Aber auch die Kinder profitieren von anderen Bezugspersonen, die sie regelmäßig sehen, in hohem Maße. Bei Opa und Omi ist es meistens „lockerer“, sie erzählen die aufregenderen Geschichten und spielen oft unermüdet mit ihren Enkeln. Manchmal fungieren sie auch als Ansprechpersonen oder Ratgeber und sind in der Lage, die (kleinen) Wogen des Lebens zu glätten. Kinder hören zudem auch gerne Geschichten von ihren Eltern, als diese Kinder waren. Wie war das noch einmal, als Mama den fertigen Sonntagsbraten auf den Boden fallen ließ? Oder Papa, als er noch klein war, die gesamte Familie aus der Wohnung aussperrte? Solche Erzählungen sind auch essenziell, da sie familiäre Wurzeln transparent machen und eine Brücke von ihrem eigenen Leben zur Kindheit ihrer Eltern, aber auch zu Onkeln, Tanten und eben Opa und Omi schlagen. „Großeltern können als Kraftspender fungieren, indem sie ihren Kindern und deren Familien Rückhalt bieten.

Das kann aktive Hilfe im Alltag, finanzieller Beistand bzw. Hilfen mehr symbolischer oder indirekter Natur, wie die Teilhabe an ihrer gesammelten Lebenserfahrung“, ist auch Familientherapeutin Geitmann überzeugt. Selbstverständlich handelt es sich hier um eine Beziehung unter den Familienmitgliedern, die nicht jedermann kennt. In vielen Fällen existieren solche Bilderbuch-Omis und -Opas leider nicht, vielleicht sind sie schon zu alt, zu krank, leben nicht mehr bzw. nicht in unmittelbarer Reichweite oder sind mit den Eltern zerstritten. Vielleicht ist es aber in einer solchen Situation möglich, auf andere familiäre Bezugspersonen oder nahe Angehörige, ja sogar „Freunde, die zur Familie gehören“, zurückzugreifen, die als „Lebensentlastung“ einspringen. „Am besten funktioniert das Kraftspenden, indem jeder sein Bestes in die Familie einbringt, allen liebevoll gegenübertritt, verzeihen kann, man sich gegenseitig stützt und Verständnis für jeden vorhanden ist“, so Lebensberaterin Heat. „Wichtig ist auch, dass niemand Macht über den anderen ausüben möchte und jedes Mitglied mehr oder weniger so sein darf, wie es ist.“

**Familie – es lohnt sich!** Im Idealfall offeriert Familie also einerseits familiäre Verbundenheit und fördert gleichzeitig eine gute Autonomieentwicklung ihrer Mitglieder. Dass dies natürlich oft leichter gesagt als getan ist, liegt auch auf der Hand. Das Bewusstsein, Familie als Keimzelle der Privatheit und gleichzeitig als Tor in die Gesellschaft zu sehen, erleichtert aber vielleicht einiges. ■

## Familie – so klappt es!

### Kraftspender

- Liebe
- kleine Aufmerksamkeiten und Überraschungen im Alltag
- gemeinsame Rituale
- miteinander Lachen
- gegenseitiges Verständnis
- Unstimmigkeiten bereden und Lösungen suchen
- Optimismus
- auf Gleichwürdigkeit, Integrität und Authentizität achten

### Krafträuber

- Machtbedürfnis
- Demütigungen
- ständige Streitereien
- Schweigen
- Vertrauensmissbrauch
- Gewalt und Aggression
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch