

Diplomarbeit

„Wenn Kinder und Jugendliche leiden:

Die Bedeutung der Familie in Krisenzeiten – ein logotherapeutischer
Leitfaden für Eltern“



eingereicht von

Sabine Vorderderfler

Losenstein am 3. Jänner 2025

Im Rahmen der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt
Logotherapie

Europäische Akademie für Logotherapie – Universität
Lehrgang PSB Linz 2022_WS

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht.

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, alle Geschlechtsformen gleichermaßen.

Wenn ich in dieser Arbeit von Eltern spreche, sind damit auch alle anderen erziehungsberechtigten Personen sowie alleinerziehende Elternteile gemeint. Ist die Sprache von Kindern, meine ich damit immer auch die Jugendlichen. Ich verwende abwechselnd, aber bedeutungsgleich die Begriffe „seelische Krankheit“ oder „psychische Probleme“, gemeint sind damit psychische Gesundheitsstörungen mit oder ohne Diagnose.

Losenstein, am 3.1.2025



(Unterschrift)

Vorwort

Die letzten Jahre waren eine sehr große Herausforderung für unsere Familie. Die Erfahrungen, die wir mit unseren Töchtern im Alter von derzeit 13 und 17 Jahren gemacht haben, waren geprägt von Schulproblemen und -verweigerung, intensiven Ängsten, depressiven Verstimmungen und psychosomatischen Beschwerden. Diese Herausforderungen haben nicht nur unsere Kinder, sondern auch uns als Eltern stark belastet. Die Auswirkungen der persönlichen Probleme auf den Alltag jedes einzelnen Familienmitgliedes waren enorm und haben uns vor die Frage gestellt, wie wir unsere Kinder und uns selbst in solchen Krisensituationen am besten unterstützen können.

In dieser Diplomarbeit möchte ich einen logotherapeutischen Leitfaden für Eltern präsentieren, der auf den Prinzipien der Logotherapie nach Viktor Frankl basiert. Frankls Ansatz, der den Sinn des Lebens in den Mittelpunkt stellt, bietet wertvolle Perspektiven und Werkzeuge, um mit den emotionalen und psychischen Herausforderungen umzugehen, wenn unsere Kinder und Jugendliche Krisenzeiten erleben.

Die Motivation für diese Arbeit entspringt dem tiefen Wunsch, anderen Eltern zu helfen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Ich hoffe, dass dieser Leitfaden nicht nur praktische Strategien zur Krisenbewältigung bietet, sondern auch dazu anregt, die eigene Haltung und die Beziehung zu den Kindern zu reflektieren.

Es ist mein Ziel, durch diese Arbeit einen Beitrag zu leisten, der Eltern ermutigt und ihnen zeigt, dass sie nicht allein sind. Gemeinsam können wir Wege finden, um unseren Kindern in schwierigen Zeiten beizustehen und ihnen zu helfen, ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu entfalten.

Ich danke allen, die mich auf diesem Weg unterstützt haben, von ganzem Herzen und wünsche mir, dass diese Diplomarbeit für viele Familien eine wertvolle Ressource sein wird.

Kurzfassung

Nach der allgemeinen Definition von Krisen und der Auslegung dieser in der Logotherapie werden in dieser Diplomarbeit neben den häufigsten aktuellen psychischen Problemen von Kindern und Jugendlichen des Weiteren daraus resultierende psychologische und emotionale Belastungen der Eltern aufgezeigt.

Um den Leser in die Grundprinzipien der Logotherapie einzuführen, werden die Entstehung, ihre Grundzüge und Grundprinzipien, sowie typische logotherapeutische Begriffe erklärt. Besonderes Augenmerk wird auf die Bedeutung von Werten gelegt, ist dies doch ein wesentlicher Teil der logotherapeutischen Arbeit.

Nach den begrifflichen Bestimmungen wird auf die Rolle der Familie und das Familiensystem eingegangen. Im Besonderen werden die Sinnorientierung und die Definition und Bedeutung der intakten Familie in den Blick genommen.

Zu den Belastungen der Eltern, insbesondere auch für die Paarbeziehung, soll in dieser Arbeit ebenso Stellung genommen werden. Bevor dann die Aufmerksamkeit auf konkrete Hilfen für Eltern gerichtet wird. Hier wird vor allem die logotherapeutische Haltung ins Visier genommen, außerdem werden Richtlinien für „mitleidende“ Eltern formuliert. Ebenso werden die 4 Werte nach Jesper Juul anschaulich erklärt und 3 Ansätze einer hilfreichen Gesprächsführung für Familien beschrieben.

Ein Einblick in die sinnzentrierte Familientherapie wird gewährt, in der Hoffnung, dass Eltern dessen Grundzüge in ihr Familienleben integrieren, um so einer ernsthaften Partnerschafts- oder Familienkrise vorzubeugen.

Im Literaturverzeichnis sind die Buchempfehlungen für Eltern in blauer Schriftfarbe verfasst.

Im Anhang finden Betroffene hilfreiche Adressen von Beratungsstellen aus unterschiedlichen therapeutischen Richtungen als mögliche erste Anlaufstellen im familiären Krisenfall, diese beziehen sich auf den örtlichen Umkreis von Steyr, Waidhofen an der Ybbs, Amstetten und Linz.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Kinder und Jugendliche in der Krise	5
2.1	Allgemeine Definition und Beschreibung von Krisen.....	5
2.2	Krisen in der Logotherapie und Existenzanalyse	6
2.3	Probleme der Kinder und Jugendlichen.....	6
3	Logotherapeutisches Menschenbild.....	7
3.1	Entstehung der Logotherapie und ihre Grundsätze.....	7
3.2	Die 3 Grundprinzipien	8
3.3	Freiheit und Verantwortung.....	9
3.4	Sinnorgan Gewissen	9
3.5	Werte.....	9
3.6	Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz.....	11
4	Die Rolle der Familie	12
4.1	Definition und Bedeutung der intakten Familie.....	12
4.2	Sinnorientierung im Familienleben.....	13
4.3	Familiensystem	14
5	Psychologische und emotionale Belastungen der Eltern.....	14
5.1	Der Leidensweg der Angehörigen.....	15
5.2	Belastete Paarbeziehung.....	16
6	Logotherapeutische Hilfen für Eltern.....	17
6.1	Der Klimt Blick – eine hilfreiche Haltung.....	17
6.2	Richtlinien für „mitleidende“ Eltern.....	18
6.3	Vier Werte nach Jesper Juul.....	20
6.4	Kommunikation	21
6.4.1	Gewaltfreie Kommunikation.....	21
6.4.2	Familiengespräche	22

6.4.3	Sokratische Gesprächsführung	22
6.5	Sinnzentrierte Familientherapie nach Elisabeth Lukas.....	23
7	Resümee und Ausblick.....	26
8	Literaturverzeichnis	28
9	Adressen von Beratungsstellen	31

1 Einleitung

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Österreich hat in den letzten Jahre stark gelitten. Durch die Corona Pandemie hat sich die Situation weiter verschlechtert und Mädchen sind stärker belastet als Burschen. Dies belegen die Ergebnisse der WHO-HBSC-Studie 2021/22 (Health Behaviour in School-aged Children), der größten europäischen Kinder- und Jugendgesundheitsstudie.

Eine Analyse von UNICEF für Europa zeigt die Dimensionen der psychischen Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen in der Region auf. In Europa sind neun Millionen Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren von einer psychischen Erkrankung betroffen, das sind 16,3 Prozent. Noch dramatischer ist die Lage in Österreich. Hier leiden 18,2 Prozent der 10-19-jährigen unter psychischen Problemen, also knapp 160.000 Jugendliche. (Stand 2019)

Häufige psychische Beschwerden bei Jugendlichen, aber auch bei Kindern, sind Geiztheit, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Zukunftssorgen, Niedergeschlagenheit und Angstgefühle. Bei allen Beschwerden ist eine kontinuierliche Steigerung seit 2014 zu beobachten. Häufige Angstgefühle, Niedergeschlagenheit und/oder Sorgen über die Zukunft empfinden ein Fünftel bis ein Viertel der untersuchten Schüler und Lehrlinge. Auf eine erhöhte Rate an Suizidgedanken oder -versuchen, Angststörungen, Depressionen und Essstörungen weisen Daten aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie hin.

In der Studie dargestellte Zusammenhänge weisen auf Ansatzpunkte für die Förderung der psychischen Gesundheit hin, unter anderem über die Stärkung von Schutzfaktoren, darunter der familiäre Rückhalt. Die Liste der Empfehlungen ist lang, die Umsetzung von konkreten Maßnahmen betrifft auch Ressorts außerhalb des Gesundheitswesens. Erwähnenswert ist das Projekt „Gesund aus der Krise“ das sich direkt an betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene richtet.

Die Literaturrecherche zu dieser Arbeit erfolgte anhand von zwei Leitfragen:

1. Über welches fachliche logotherapeutische Wissen sollten Eltern unbedingt verfügen, damit eine verantwortungsvolle Begleitung ihrer Kinder, in Zeiten von psychosozialen Krisen derer, gelingen kann?
2. Welche logotherapeutische Methodik kann Eltern eine Hilfe zur Selbsthilfe in familiären Krisenzeiten sein?

2 Kinder und Jugendliche in der Krise

2.1 Allgemeine Definition und Beschreibung von Krisen

Caplan (1964) und Cullberg (1978) definieren Krise als „den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann, weil sie von der Art und dem Ausmaß her seine durch frühere Erfahrungen erworbenen Fähigkeiten und erprobten Hilfsmittel zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder zur Bewältigung seiner Lebenssituation überfordern.“

James und Gilliland (2001, S. 20) beschreiben die Krise als „ein Ereignis oder eine Situation, die als untragbare Schwierigkeit wahrgenommen wird und welche die für die betroffene Person vorhandenen oder im Moment zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien überfordert.“

Krisen können körperlich, mental, emotional oder spirituell bedingt sein und einen einzelnen Menschen oder Gruppen und Gemeinschaften betreffen.

Betroffene erleben subjektiv eine Notlage und viele schwer belastende Emotionen, sie fühlen sich ohnmächtig und orientierungslos. Sie kommen an die Grenzen ihrer individuell verfügbaren Bewältigungsstrategien oder diese versagen gesamt. Menschen in Krisen sind dem Risiko der emotionalen und vegetativen Erschöpfung ausgesetzt. (vgl. Wöger, 2020, S. 45)

Krisen können langsam oder schnell einsetzen. Lebensübergänge wie die Pubertät oder die Wechseljahre, wie auch einschneidende Erlebnisse im privaten Umfeld können persönliche Krisen auslösen. Aber auch allgemeine Krisen, wie etwa die Corona-Krise, Naturkatastrophen oder Krieg, können sich auf das persönliche Leben auswirken und massiven persönlichen Stress hervorrufen.

Krisen verlaufen in Phasen, welche nicht immer in einer strikten Reihenfolge ablaufen und sich auch wiederholen können. Bei kollektiven Krisen können sich Menschen in unterschiedlichen Phasen befinden. Krisenbewältigung erfordert zudem eine gewisse Zeit. Dieses Wissen kann zu mehr Verständnis für sich selbst und anderer führen und für belastete Familien eine erste Erleichterung darstellen.

Ja, Lebenskrisen stellen eine enorme Belastung für die Psyche der Betroffenen und deren Angehörige dar, aber sie sind bewältigbar und dauern nicht ewig an. Krisen können auch eine Chance sein. Und sie haben das Potential Entwicklung anzustoßen. In Krisen sind wir aufgerufen, Lösungen zu finden und uns neu zu orientieren. Krisen bieten immer die Möglichkeit für Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit. Viele Krisen werden ohne professionelle Unterstützung im privaten Umfeld bewältigt. Manche Betroffene brauchen allerdings sachkundige Hilfe. Je nach Schweregrad und Unterstützungsbedarf kann eine psychosoziale Beratung, eine Psychotherapie oder auch klinisch psychologische oder fachärztliche Begleitung notwendig sein, um die Krise gut zu überwinden.

2.2 Krisen in der Logotherapie und Existenzanalyse

In der Logotherapie ist die Rede von den Sinnkrisen „existentielle Frustration“ und „existentielles Vakuum“. Definiert die existentielle Frustration das Gefühl der Ziel- und Inhaltslosigkeit, so beschreibt das existentielle Vakuum das Erleben absoluter Sinnlosigkeit. Laut Frankl (2010, S. 117) kennt der existentiell frustrierte Mensch nichts, womit er sein existentielles Vakuum auffüllen könnte. Die Ursachen liegen vor allem im fortschreitenden Instinkt- und Traditionsverlust. Das eine beschreibt, dass der Mensch nicht mehr instinktiv weiß, was zu tun ist. Das andere legt dar, dass er nicht mehr über das Wissen verfügt, was das Gesollte ist.

Hintergrund der Sinnkrise ist somit der vergebliche Anspruch des Menschen auf ein möglichst sinnerfülltes und wertorientiertes Leben. Denn jeder Mensch ist von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt, das besagt das Menschenbild der Logotherapie.

2.3 Probleme der Kinder und Jugendlichen

Eine explorative Studie des ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie) von Mag. Barbara Haid, MSc, Dr. Markus Böckle und Prof. Dr. Peter Stippl aus dem Jahr 2023 liefert besorgniserregende Zahlen zu den aktuellen psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Österreich.

Wesentliche Erkenntnisse aus der Studie sind, dass die Mehrfachbelastungen aus der Anzahl von Lockdowns, Sorgen über wirtschaftliche Belastungen und Umweltbelastungen sowie die nahen Kriegsschauplätze das Selbstvertrauen und den

Zukunftsoptimismus der Kinder und Jugendlichen schwer erschüttert haben. Psychosoziale Folgen sind Angststörungen, Depressionen, Verhaltensauffälligkeiten verbunden mit psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schlafprobleme. Angesprochene Probleme der Kinder und Jugendlichen umfassen unter anderem Selbstwertprobleme, Ängste, Essstörungen, Zwangsstörungen, Hoffnungslosigkeit und auch Zukunftssorgen. Kinder und Jugendliche in Österreich leiden unter fehlendem Lebenssinn, fühlen sich unverstanden, überfordert und nicht wahrgenommen. Die Analyse der detaillierten Antworten zeigt, dass Kinder und Jugendliche derzeit wenig Bewältigungskompetenz für herausfordernde Situationen und ein geringes Problemlösungs-Selbstvertrauen haben.

3 Logotherapeutisches Menschenbild

Bei der Frage nach Lebenssinn stoßt man unweigerlich auf die Logotherapie und Existenzanalyse von V. Frankl. Menschenbild und Weltbild der Logotherapie fördern eine positive Lebenseinstellung und sind sehr hilfreich im Umgang mit schwierigen Situationen im Leben eines Menschen, wie einer Familie. Logotherapie ist vor allem eine Haltung, die es selbst in Zeiten großer Herausforderungen ermöglicht, „Ja zum Leben“ zu sagen. Eine solche Einstellung, das Verständnis für persönliche Werte und das Erkennen von Sinnzusammenhängen trägt zur seelischen Gesundheit bei.

3.1 Entstehung der Logotherapie und ihre Grundsätze

Die Logotherapie wurde vom Wiener Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl begründet und wird auch als „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet. Frankl distanzierte sich von Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie und bezog als Erster die geistige Dimension des Menschen in die Psychotherapie mit ein. Für ihn galt „Am Anfang war das Logos – Am Anfang war der Sinn“. (vgl. Lukas, 2014, S. 12)

Gemäß Frankl (2010, S. 63) ist der Mensch eine leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit. Wobei das Geistige nicht nur eine eigene Dimension, sondern auch die eigentliche Dimension des Menschseins ist. Denn anders als die körperliche und

psychische Ebene, die der Mensch sowie auch die Tiere inne tragen, ist die geistige Ebene dem Menschen vorbehalten. In der noetischen Ebene ist das „Urmenschliche“, die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit daheim. Außerdem sind die eigenständige Willensentscheidung, schöpferisches Gestalten, Religiosität, Liebe, Wertverständnis und das Gewissen in der Geistigkeit des Menschen angesiedelt. (vgl. Lukas, 2014, S. 18)

3.2 Die 3 Grundprinzipien

Die Logotherapie wird von folgenden 3 Säulen getragen:

- Freiheit des Willens
- Wille zum Sinn
- Sinn des Lebens

Laut dem Menschenbild der Logotherapie, der 1. Säule, ist jeder Mensch zumindest potenziell willensfrei. Krankheit oder Unreife können die Willensfreiheit beeinträchtigen oder sogar aufheben, jedoch bleibt die grundsätzliche Existenz dieser Freiheit davon unberührt.

Die 2. Säule, das Motivationskonzept der Logotherapie besagt, dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist. Dieser innere Wille zum Sinn kann durch schwere Krankheit frustriert und verschüttet werden, bleibt aber existentiell bestehen. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie. (vgl. Lukas, 2014, S.14)

Die 3. Säule, das Weltbild der Logotherapie, drückt die Überzeugung aus, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert. Frankls Auffassung (1996, S. 32) ist, dass es keine Lebensumstände gibt, die wirklich sinnlos wären. Denn jede negative Lebenssituation kann auch in etwas Positives gestaltet werden, wenn ihr mit rechter Haltung und Einstellung begegnet wird. Letztendlich verlangen Leid, Schuld und Tod dem Menschen ab, seinem Schicksal mit Tapferkeit, Mut und Würde zu begegnen. (vgl. Frankl, 2010. S. 24) Die Logotherapie ist eine positive Weltanschauung.

3.3 Freiheit und Verantwortung

Der Mensch hat also das Potential frei zu sein. Die Logotherapie meint hier die Freiheit gegenüber den Trieben, dem Erbe und der Umwelt. Der Mensch kann zu den Trieben, den Kindheitserlebnissen, den Umständen im Außen wie auch in seinem Inneren geistig Stellung nehmen. Er kann entscheiden, was er daraus macht. Er ist nicht Opfer, sondern Mitgestalter seines Schicksals. Der Mensch hat Wahlmöglichkeiten wie er auf biologische, psychologische und soziologische Bedingungen reagiert, wie er darauf antwortet. Seine Antworten aber, hat er auch zu verantworten. Die Freiheit erweitert sich also und geht Hand in Hand mit der Verantwortlichkeit. Nämlich mit der Verantwortlichkeit für Sinnerfüllung und Wertverwirklichung. Der Mensch ist ein sinnorientiertes und wertstrebiges Wesen. Frankl formuliert (2010, S.103) *„Nur in dem Maße, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen und verwirklichen wir auch uns selbst.“*

3.4 Sinnorgan Gewissen

Wie weiß denn Mensch, was sinnvoll und wertstiftend ist und was nicht?

„Sinn muss nicht nur, sondern kann auch gefunden werden, und auf der Suche nach ihm leitet den Menschen das Gewissen“ (Frankl, 1996, S. 29). Lukas schreibt (1995, S. 171) *„Sinnvoll ist, was wir selbst tief im Herzen als richtigerspüren.“* Das Gewissen erspürt das objektiv Sinnvolle. Das Sinnhafte ergibt sich aus der Sache oder Situation an sich und das Gewissen zeigt es uns an. Jeder Mensch trägt es intuitiv in sich. Es ist das ethische Empfinden, das als Grundausstattung in unserer geistigen Ebene liegt, die innere Stimme, die es vermag, sich auf Sinn und Werte zu beziehen.

Auf die Stimme des Gewissens antwortet der Mensch in Freiheit und Verantwortlichkeit. So steht es jedem Menschen frei, auch gegen sein Gewissen zu handeln. Und das Gewissen kann auch in die Irre führen, es vermag Menschen zu täuschen, indem es Unrecht für Recht hält. (vgl. Wöger, 2021, S. 27)

3.5 Werte

Werte sind Wesensmerkmale, die wir als wichtig und erstrebenswert erachten. Wir orientieren uns an Werten und richten unser Handeln danach aus, sie geben uns Sicherheit. Werte können weder verordnet noch befohlen, oder rational produziert werden,

auch können sie nicht gestohlen oder weggenommen werden. Vielmehr können wir uns auf sie ausrichten.

Uwe Böschmeyer unterscheidet zwischen Primärwerten und Sekundärwerten. Primärwerte gehören zur geistigen Ausstattung des Menschen, sie sind reale Möglichkeiten, reale Potenziale. Sie gehören zu uns und bleiben selbst dann in uns verwurzelt, wenn wir sie nicht leben. Wie zum Beispiel Liebe, Hoffnung, Kreativität oder Freiheit. Sekundärwerte hingegen sind aus Erfahrungen gesellschaftlichen Zusammenlebens entstanden. Sie ändern sich immer wieder im Laufe der Zeit. Und sie haben in verschiedenen Gesellschaften unterschiedliche Bedeutungen. Zum Beispiel Pünktlichkeit, Sauberkeit, Fleiß. (vgl. Böschmeyer, 2018, S. 76-77)

Werte ziehen uns an, sie wollen verwirklicht werden. Doch wie sich der Mensch für die Sinnerfüllung zu entscheiden hat, so muss er sich auch für die Verwirklichung von Werten entschließen. (vgl. Frankl, 2010, S.106)

Nach Frankl stehen dem Menschen auf der Suche nach Sinn im Leben drei Möglichkeiten zur Verfügung, um diesen zu finden. Jeder der drei Zugänge repräsentiert jeweils einen Wert, der verwirklicht werden sollte. Aus diesem Grund bezeichnet Frankl sie als Wertekategorien. Somit strebt der Mensch auf drei unterschiedlichen Wegen nach Sinn in seinem Leben. Bei den Wertekategorien handelt es sich um schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte.

Der Mensch hat die Möglichkeit, durch schöpferische Werte Sinn zu finden. Viktor Frankl beschreibt als ersten Weg zur Sinnfindung das Schaffen von Werken oder das Ausführen von Taten, also die Arbeitsfähigkeit. Es geht darum, durch kreatives Handeln aktiv etwas in die Welt hineinzuschaffen. Schaffenswerte, wie sie auch genannt werden, setzen also aktives Handeln voraus. Dabei sind nicht nur bedeutende Werke der Kunst oder Wissenschaft von Relevanz, sondern auch alltägliche Handlungen wie produktive Arbeit, das liebevolle Erziehen eines Kindes oder das Unterstützen anderer in schwierigen Momenten.

Als zweite Wertekategorie nennt Frankl die Erlebniswerte. Diese können vor allem in der Natur, der Kunst, dem Spiel und im zwischenmenschlichen Miteinander gefunden und erlebt werden. Die Genussfähigkeit kann dem Leben Sinn geben. Wichtige Basis

dafür sind Achtsamkeit und bewusstes Wahrnehmen, der Fokus liegt darauf, die Welt gefühlsmäßig zu erfahren.

Der dritte Weg und die höchste Werteebene sind die Einstellungswerte. Sie sind dann gefragt, wenn schöpferische Werte und Erlebniswerte nicht oder nicht mehr realisiert werden können. Wenn sich durch Leid und Schicksal die Möglichkeiten einengen. Hier kommt es darauf an, wie sich der Mensch zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt. Es geht hier um Haltungen wie tapferes Ertragen und die letzte Würde. Die Möglichkeit Einstellungswerte zu verwirklichen, bleibt bis zum letzten Augenblick bestehen.

3.6 Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz

In der Logotherapie und Existenzanalyse ist die Rede von der Selbstgestaltung der Person. Wobei die Selbstgestaltungsmöglichkeit in der Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz begründet liegt.

Was bedeutet Selbstdistanzierung? Es ist die Fähigkeit des Menschen sich von sich selbst zu lösen, aus sich herauszutreten und sich selbst gegenüberzutreten. Die Fähigkeit von sich selbst Abstand zu nehmen und sich „von außen“ zu betrachten. Ziel ist dabei nicht die Selbsterkenntnis, sondern vielmehr durch diese den Umgang mit sich selbst zu gestalten. Es ist der Geist, der sich distanziert und aus der Distanz heilsam korrigierend auf sich selbst zurückwirkt. Die Selbstdistanzierung basiert auf dem Verständnis der geistigen Freiheit im Sinne von: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“ Sie öffnet einen Raum der Wahlmöglichkeiten. In diesem Raum liegt auch die Trotzmacht des Geistes, das „immer auch anders werden können“, wobei diese ebenso fakultativ ist, also eine bloße Möglichkeit. Die Selbstdistanzierung ermöglicht ein gewisses Maß an innerer Kontrolle, die Voraussetzung zur Milderung zahlreicher seelischer Störungen, wie Sucht oder Angst ist. Mit dem sich von sich selbst distanzieren eröffnet sich ein innerer Freiraum, hier liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion. Festgefahrene Verhaltensweisen können so durchbrochen werden. Von sich selbst abzurücken, gelingt dem Menschen vor allem durch Humor, Lachen, Reflektieren und Zwiegespräche. Voraussetzung für Humor ist, dass der Mensch lachen kann, nämlich auch über sich selbst. So trägt Humor zur Akzeptanz von Fehlern bei und zur Selbstakzeptanz. In Familien vermag Humor immer wieder spannungsgeladene Situationen zu entschärfen.

Was ist nun die Selbsttranszendenz? Für Frankl ist die Selbsttranszendenz ein Grundgesetz menschlichen Daseins und die höchste Fähigkeit des Menschen. Er versteht darunter die Fähigkeit aus sich herauszutreten und sich hinzuordnen und auszurichten auf etwas oder jemanden das nicht er selbst ist. Gemäß Frankl (2010, S. 81) ist der Mensch nicht da, *„um sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln; sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben.“* Im Dienst einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person verwirklicht der Mensch sich selbst. Je mehr ein Kranker es schafft seine Aufmerksamkeit vom Symptom abzuwenden, und sich einer wertvollen und somit sinnvollen Sache zuzuwenden, umso mehr in den Hintergrund rücken seine persönlichen Nöte.

4 Die Rolle der Familie

Die Familie ist ein komplexes soziales System. Sie definiert sich durch die Beziehungen ihrer Mitglieder zueinander. Die US-amerikanische Psychotherapeutin und bedeutende systemische Familientherapeutin Virginia Satir beschrieb Familie als Mobile, um die Dynamik innerhalb von Familien zu veranschaulichen. Dieses Bild unterstützt das Verständnis, dass jede Veränderung bei einem Familienmitglied auch Auswirkungen auf andere Mitglieder hat, da sie alle miteinander verbunden sind. Die Metapher erklärt, warum Schulprobleme, psychosomatische Beschwerden oder Streit zwischen den Eltern andere Mitglieder innerhalb der Familie beeinflussen können. Und wie es möglich ist, dass sich Veränderung im Verhalten von Eltern, auf das Befinden ihrer Kinder auswirkt.

4.1 Definition und Bedeutung der intakten Familie

„Die intakte Familie ist der Ort höchstmöglicher irdischer Geborgenheit“ (Lukas, 2015, S. 13). Der Mensch braucht Geborgenheit, dieses Urwissen, bedingungslos wertvoll und wertgeschätzt zu sein, um sein Leben als sinnvoll annehmen zu können. Die Familie ist die engste und intimste Gemeinschaft und hat sinnpendenden Charakter. Ihren Sinn erfüllt sie dann, wenn ihre Mitglieder ihre familiären Aufgaben wahrnehmen. Dabei muss jede Aufgabe zu der Person selbst und zur Familie passen. Ein

persönliches Engagement in der Familie passt dann, wenn es von der Person gut leistbar ist, diese nicht überstrapaziert und der Familie wahrhaft dienlich ist.

4.2 Sinnorientierung im Familienleben

Gemäß Lukas (1995, S.153) hat in der gesunden Familie also jedes Familienmitglied eine sinnvolle Funktion. Die Stabilität und Gesundheit einer Familie hängt maßgeblich davon ab, wie gut die einzelnen Familienmitglieder in der Lage sind, ihre jeweiligen Aufgaben im familiären Kontext auf die Bedürfnisse und Gegebenheiten der anderen abzustimmen. Jedes Familienmitglied, das nur seine eigenen Interessen nach Lust und Laune lebt, verursacht damit innerhalb der Familie Funktionslücken oder -kollisionen. Beide Extreme belasten und gefährden die Harmonie der Familie. Zusammenhalt ist also das Kriterium für eine gelingende Familie, und zwar in der Freude wie auch im Leid. Auch wenn es persönliche Verzichte oder Nachteile mit sich bringt, ist es wichtig, sich der sinnvollen Funktionen innerhalb der Familie bewusst zu sein und danach zu handeln, vor allem wenn die Familie in irgendeiner Form, durch extreme Herausforderungen, gefährdet ist. Die Funktionen innerhalb der Familie verändern sich im Laufe des Familienlebens immer wieder, aufgrund des natürlichen Heranwachsens der Kinder und durch außerordentliche Umstände. Das Ausmaß der familiären Funktionen des Einzelnen, beruht auf den Bedürfnissen der gesamten Familie.

Natürlich soll niemand völlig auf die Verwirklichung seiner eigenen Interessen verzichten, dies wäre ebenso ein sinnwidriges Verhalten, wie das sich Hinwegsetzen über die Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder. Um hier eine gesunde Balance zu finden, gilt es innerhalb der persönlichen Werte ein Prioritätskriterium zu erfüllen. Das bedeutet, dass jedes Familienmitglied die Bedeutung der Familie in die eigene Werteorientierung miteinbeziehen muss, und diese den persönlichen Interessen und Zielen Vorrang zu geben hat. Dies mag für die einen selbstverständlich klingen, für viele andere wiederum kommt die Familie in der individuellen Wertehierarchie erst irgendwo hinter Job, Karriere oder Selbstverwirklichung. Gefordert ist also die Beachtung des Prioritätskriteriums, damit die Familie nicht in eine ernsthafte Familienkrise rutscht.

Besonders hilfreich, um eine intakte Familie trotz Krisensituationen aufrechterhalten zu können, sind die beiden Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz. Die Selbstdistanzierung lässt uns Funktionslücken innerhalb der Familie

erkennen und die Selbsttranszendenz befähigt uns, Verzicht zu leisten, um Funktionskollisionen zu verhindern.

4.3 Familiensystem

In ihrem Buch *„Wie die Familie unser Leben bestimmt - ...“* erläutert Birgit Hickey die Grundlagen und Prinzipien der systemischen Familientherapie. Diese betrachtet die Familie als ein dynamisches System, in dem die Interaktionen und Beziehungen zwischen den Mitgliedern entscheidend für das individuelle Wohlbefinden sind. Der systemische Ansatz zeigt, wie wichtig es ist, die familiären Zusammenhänge zu verstehen, um individuelle und kollektive Herausforderungen zu bewältigen.

Die systemische Familientherapie geht davon aus, dass Probleme nicht isoliert bei einem einzelnen Familienmitglied liegen, sondern im Kontext der gesamten Familie verstanden werden müssen. Hickey betont, dass jede Person in einem Netzwerk von Beziehungen agiert, und dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben können. Ein zentrales Konzept der systemischen Therapie ist die „Zirkularität“, die besagt, dass Verhaltensweisen und Reaktionen innerhalb der Familie wechselseitig beeinflusst werden.

Hickey beschreibt auch verschiedene Methoden und Techniken, die in der systemischen Familientherapie eingesetzt werden, wie z.B. Genogramme und systemische Aufstellungen, um familiäre Muster und Beziehungen visuell darzustellen. Ziel der Therapie ist es, die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern, Konflikte zu lösen und die Ressourcen der Familie zu aktivieren, um gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Die Kombination aus systemischer Familientherapie und Logotherapie kann bei der Bewältigung von Krisensituationen durch einander ergänzende und verstärkende Ansätze hilfreich sein.

5 Psychologische und emotionale Belastungen der Eltern

Wenn Kinder oder Jugendliche an psychischen Problemen leiden, seelisch krank sind, reicht es nicht aus, dass nur diese professionell begleitet werden. Alle

Familienangehörigen sind unweigerlich in das Geschehen involviert. Sind es doch die Eltern und Geschwister, denen immense Nervenkraft abverlangt wird. In Familien mit seelisch kranken Kindern, zeigen sich verringertes Wohlbefinden, erhöhter Stress wie auch vermehrt psychische Symptome auf der Elternseite. Deshalb ist neben der psychotherapeutischen, psychiatrischen oder psychosozialen Hilfe für die Betroffenen, auch die Unterstützung der Eltern unabdingbar. Sei es in Form von Erziehungs-, Paar- oder Familienberatung, auf alle Fälle müssen die unterschiedlichen Belastungen und Ressourcen in der Elternarbeit beachtet werden. Gerade bei jüngeren betroffenen Kindern kommt Eltern bei der Therapie eine entscheidende Rolle zu, die nicht außer Acht gelassen werden darf. Weil gerade Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins eine starke Belastung für Eltern sein kann, ist wahre psychologische Seelsorge wie Balsam für die strapazierten Nerven.

5.1 Der Leidensweg der Angehörigen

Seelisch kranke Menschen haben es nicht leicht. Sie stoßen oft auf Unverständnis und mangelnde Hilfsbereitschaft bei ihren Mitmenschen. Doch nicht weniger schwer haben es ihre Angehörigen. Wie geht es Eltern, deren Kinder unter Angststörungen, Zwängen oder Depressionen leiden? Was geht in ihnen vor, wenn ihr Kind in eine Krise schlittert? Wie fühlen sie sich, wenn psychosomatische Beschwerden, Verhaltensauffälligkeiten oder Ängste den Tagesablauf bestimmen? Ihr Leidensweg ist ebenso unvorstellbar, für Menschen, die noch nie in einer ähnlichen Situation gewesen sind. Eltern leiden nicht nur mit ihrem seelisch kranken Kind mit, sondern sie leiden auch an dessen Zuständen und Verhalten. Und weil seelische Krankheiten scheinbar endlos hinterfragt werden, kommt auch noch die Auseinandersetzung mit einer vielschichtigen Schuldproblematik dazu. Aufgrund von Unwissenheit und Unverständnis kommt es einerseits zu Schuldzuweisungen im Bekanntenkreis. Irrationale Anklagen können aber auch von den seelisch kranken Kindern an ihre Eltern gerichtet werden. Und zuletzt noch die Schuldzuweisungen der Eltern sich selbst gegenüber.

Angehörige von seelisch Kranken sind ständig gezwungen auf abnorme und außergewöhnliche Situationen zu reagieren. Eltern müssen aktiv werden, wenn ihr Kind einen psychosomatischen Zusammenbruch erleidet oder einen neurotischen Ausbruch. Manchmal reagieren sie zu nachgiebig, ein anderes Mal zu brutal oder zu dominant.

Dazu schreibt Lukas (2015, S. 156) „auf eine *abnormale Situation kann man nicht normal reagieren!*“ Eine abnorme Reaktion auf eine abnorme Situation ist also normal. Angehörige von seelisch Kranken, insbesondere Eltern und Geschwister von seelisch kranken Kindern und Jugendlichen, sind mit einem ständigen Wechsel zwischen Phasen des Aufatmens und Rückschlägen konfrontiert. Sie finden sich in einem ständigen Auf und Ab von Hoffnung und Enttäuschung wieder. (vgl. Lukas, 1996, S. 93)

5.2 Belastete Paarbeziehung

Wenn Kinder und Jugendliche psychische Probleme haben, belastet dies auch oft die Paarbeziehung der Eltern. In schwierigen Situationen kommt es nicht selten zu Konflikten zwischen den Eltern. Die Probleme des Kindes führen häufig zu Streit und negativer Stimmung innerhalb der Familie. Vater und Mutter haben eventuell eine unterschiedliche Beziehung zum Kind oder eine unterschiedliche Vorstellung von Erziehung. Oder Eltern sind sich nicht einig, wie mit den Problemen des Kindes umgegangen werden soll. In einer Krise prallen dann solche Unterschiede aufeinander und verursachen weitere Schwierigkeiten. Häufig entsteht ein Teufelskreis. Anfängliche Diskussionen über den richtigen Umgang mit dem belasteten Jugendlichen münden nicht selten in gegenseitigen Vorwürfen. Dann kommen noch andere Themen oder ältere Streitpunkte hinzu und zum Schluss dreht sich das Gespräch um etwas komplett anderes als die Probleme des Jugendlichen. Da solch eine Dynamik äußerst schlecht für die ganze Familie ist, muss sie auf alle Fälle unterbrochen werden. Wenn die Paarbeziehung unter den psychischen Problemen des Kindes leidet, ist es angebracht in einem ruhigen Moment miteinander zu reden. Ein konstruktives Gespräch, indem beide äußern, wie es ihnen geht und was sie beschäftigt, kann vereinend wirken. Zudem ist es wichtig, sich Zeit zu zweit zu nehmen und zusammen etwas zu unternehmen, das beiden Freude bereitet. Das stärkt die Paarbeziehung und eine intakte Beziehung der Eltern wirkt sich wiederum positiv auf das belastete Kind aus.

Wenn diese Maßnahmen es nicht vermögen die Stimmung zwischen den Eltern zu verbessern, ist es unbedingt ratsam, sich qualifizierte Hilfe zu suchen.

Unbedingt zu vermeiden sind Schuldzuweisungen gegenüber dem psychisch belasteten Kind oder Jugendlichen. Kinder und Jugendliche können nichts für ihre Probleme und schon gar nichts für die Unstimmigkeiten in der elterlichen Paarbeziehung.

6 Logotherapeutische Hilfen für Eltern

Familienleben hat unter anderem die Aufgabe helfend zu begleiten, wenn ein Mitglied krank wird, ob physisch oder psychisch. Hilfreiche Begleitung braucht nun aber innerlich ausgeglichene, souveräne Begleiter. Neben fachlichem Wissen und dem sich Auseinandersetzen mit Werten ist auch die logotherapeutische Haltung für Eltern, als Wegbegleiter in der Krisenbewältigung, eine starke Stütze im Alltag. Folgende „Methoden“ sollen Eltern vor allem eine Hilfe zur Selbsthilfe sein und sie in ihrer Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit stärken.

6.1 Der Klimt Blick – eine hilfreiche Haltung

Menschen haben die Gabe einen anderen Menschen auf seine positiven Wesenszüge hin zu durchschauen. Und Menschen zeigen die Tendenz, dem Bild, das ein wichtiger anderer Mensch von ihm hat, mit der Zeit immer ähnlicher zu werden. Eltern können sich diese beiden Qualitäten bewusst zu Nutze machen.

Es liegt an den Eltern das Beste aus ihren Kindern und der Familie hervorzuholen. Die innere Haltung, die Eltern ihren seelisch kranken Kindern oder der Familie gegenüber einnehmen ist ausschlaggebend für deren Entwicklung. Zuversicht und Vertrauen sind zentral, sie sind Anker und Segel zugleich.

"Wenn wir, ..., die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind" (Goethe). Wenn wir einen Menschen wahrnehmen mit Blick auf alle Möglichkeiten, die ihm stecken, dann werden wir auch unser Verhalten dem Menschen gegenüber danach ausrichten und dies wiederum lockt diese Möglichkeiten in dem Menschen hervor.

Wie das möglich ist, zeigt das Beispiel Sonja Knirps:

Gustav Klimt war ein berühmter österreichischer Maler und bekam von dem österreichischen Kaufmann, Anton Knirps, den Auftrag seine Frau und Baronin Sonja Knirps, zu malen. Die gesundheitliche Lage von Sonja war besorgniserregend, sie war häufig krank, depressiv und unglücklich. Bevor das Gemälde entstand, wurde die Baronin fotografiert. Auf dem Foto wirkt die 24-Jährige etwas übergewichtig, mit langem,

schwarzem Rock und weißer Bluse steht sie neben einem Dackel. Das Bild zeigt sie mit hängenden Schultern und ausdruckslosem leeren Blick, sie wirkt darauf bedeutend älter als sie ist. Doch Klimt malte die Baronin im selben Jahr zierlich und schlank, auf einem Stuhl sitzend in einem hellen Tüllkleid. Ihre Haltung aufrecht, ihr Blick offen, klar und ernst, außerdem mit gesunder Gesichtsfarbe. Das Ölgemälde wurde in der Villa des Paares aufgehängt, so dass die Baronin es mehrmals täglich sah. Nach zehn Jahren, wurde Sonja wieder fotografiert. Das Bild überrascht, es ähnelt mehr der Baronin auf dem Ölgemälde als der auf dem Foto von damals. Sie sieht jünger aus als auf der Fotografie 10 Jahre zuvor. Das Foto der nun 34-Jährigen zeigt eine schöne, ausdrucksstarke, junge Frau mit aufrechter Körperhaltung. Doch nicht nur der Ausdruck auf dem Foto, sondern auch ihr Leben hat sich verändert. Sie ist nicht mehr kränklich und depressiv. Sonja Knips ist eine charakterstarke, in sich ruhende Persönlichkeit geworden, sie hat ihre Identität und eine sinnvolle Aufgabe, ihren Lebensinhalt, gefunden. Sie gehörte zu jenen Frauen, die Wiens interessanteste Kultur-Jour-Fix-Gespräche für Frauen leiteten. (vgl. Wöger, 2021, S.71f)

6.2 Richtlinien für „mitleidende“ Eltern

Letztendlich lassen sich seelische Unstimmigkeiten und abnormes Verhalten der Betroffenen nie endgültig erklären. Was der Betreffende mit seinen Symptomen bezweckt und auslebt, bleibt zu einem gewissen Teil im Verborgenen. Ein Grundverständnis über die Vorgänge und grundlegendes Wissen über die konkrete Situation sind angeraten. Endlose Grübeleien hingegen, warum es so ist wie es ist und wer oder was daran schuld sein könnte, vergeuden Kraft, die für die Begleitung der Kinder und die eigene Stressbewältigung benötigt wird.

Lukas beschreibt 3 hilfreiche Richtlinien für mitleidende Angehörige, die als Schutz vor weiterer Pathologisierung dienen:

Richtlinie Nr. 1: Empfangsbereit bleiben, ohne zu senden. Diese reserviert-zugewandte Beziehung ist vor allem im Umgang auf aggressives Verhalten empfehlenswert. Die Taktik basiert darauf, einen verbal aggressiven Antrieb zur Erschöpfung zu bringen, da er keinen Widerstand findet, der ihn nährt. Konkret bedeutet dies, auf aggressives Verhalten ohne Drängen, Ungeduld, Analysierungsversuche oder

Gegenaggressivität zu reagieren. Ein solches Senden, würde die Aggressivität im Gange halten und weiter antreiben. Mit einer reservierten Antwort auf ein verbal aggressives Verhalten wird die Person weder bestraft noch die Verhaltensauffälligkeit verstärkt. Die Empfangsbereitschaft in Form einer Mitbarmherzigkeit bleibt allerdings eingeschaltet, sie vermittelt dem Betreffenden: „Wir mögen dich...“ Das Nicht-Senden hingegen sagt aus: „...aber nicht dein negatives Verhalten“. Diese Strategie lässt auch die Option für eine vernünftige Aussprache, zu einem späteren Zeitpunkt, offen. Dieses bietet die Chance die unverzichtbare Achtung voreinander zu kommunizieren und kann heilsam auf die vorherige Situation und den Betreffenden wirken.

Richtlinie Nr. 2: Realistisch empfangen und optimistisch bleiben. Einen solchen Umgang brauchen vor allem jene Kinder und Jugendliche, die sich ängstlich, unsicher oder zögerlich verhalten. Eltern sollten den Optimismus ausstrahlen, der den Betroffenen fehlt. Diese brauchen die Bestätigung, dass alles okay ist, weil sie es selbst nicht so empfinden. Im Visier der Eltern soll das Seiende sowie das noch Werdbare sein, also das dennoch Starke und trotzdem Tüchtige, wie das verdeckt Gute. Wenn Eltern ihren ängstlichen Kindern immer wieder Gelungenes rückmelden, in Form von sicht-, greif- und spürbarem Feedback, kann in den Kindern das Vertrauen zu sich selbst wieder wachsen. Gerade wenn es Kindern unmöglich ist, ihren Fähigkeiten zu vertrauen, ist von den Eltern verlangt, an deren verschüttete Ressourcen zu glauben und eine realistische und optimistische Weltanschauung aufrecht zu halten.

Richtlinie 3: Empfangsbereit bleiben für das geistig Unbewusste, während bewusst gesendet wird. Da wir immer nur Bruchstücke des Menschen erfassen können, und nie das komplette Bild der Verstrickungen von körperlichen und seelischen Aspekten, sozialen Einflüssen und personalen Entscheidungen zu Gesicht bekommen, ist Behutsamkeit im Umgang mit seelisch Kranken von großer Bedeutung. Das Anderssein seelisch Kranker zu akzeptieren und sie nicht aufgrund von Unkenntnis oder Unwissenheit zu verletzen, zeigt uns unser Gewissen an, es gilt dieser inneren Stimme zu folgen. (vgl. Lukas, 2015, S.162-176)

6.3 Vier Werte nach Jesper Juul

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul arbeitete über 40 Jahre lang mit Familien, schrieb zahlreiche Bücher und gründete 2004 das Elternberatungsprojekt *Familylab International*. Familylab ist mit Kursen, Seminaren und Schulungen für Eltern und Pädagogen mittlerweile in vielen europäischen Ländern, darunter auch Österreich, aktiv. Juul sah als Ursache für viele Konflikte in Familien, ein fehlendes Wertefundament. Seine pädagogische Arbeit stützte sich auf 4 Werte, mit denen er Eltern konstruktive Ansätze für die Erziehungsarbeit aufzeigte. Die vier Werte nach Jesper Juul sind: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung. Natürlich sind dies nicht die einzigen Werte, die für Familien wichtig sind, aber sie bilden eine gute Basis für ein harmonisches Familienleben. Wenn Eltern an einem Punkt angekommen sind, an dem sie mit ihren bisherigen Erziehungsmethoden und persönlichen Strategien nicht mehr weiterkommen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit diesen Werten auseinandersetzen. Der erste der vier Werte, die Jesper Juul beschreibt, ist die Gleichwürdigkeit. Diese sollte nicht mit Gleichwertigkeit verwechselt werden. Erwachsene haben aufgrund ihres Alters und ihrer Lebenserfahrung mehr Wissen, Stärke und Einfluss als Kinder, was ihnen sowohl mehr Rechte als auch mehr Verantwortung verleiht. Gleichwürdigkeit bedeutet jedoch, das Kind wertzuschätzen, indem Eltern ihm auf Augenhöhe begegnen, seine Gedanken, Wünsche und Gefühle ernst nehmen, und seine Bedürfnisse und individuellen Eigenschaften respektieren. Das bedeutet nicht, dass Eltern jedem Wunsch ihres Kindes nachkommen sollten, denn Kinder benötigen klare Grenzen und Regeln. Es ist jedoch entscheidend, dass Kinder in ihrem Zuhause bei ihren Eltern einen sicheren Rückzugsort finden, in dem sie Wertschätzung erfahren. Gleichwürdigkeit ist die Basis für Vertrauen und Liebe in Beziehungen.

Der zweite Wert, ist die Integrität, die sowohl die persönliche Integrität der Eltern als auch die der Kinder umfasst. Eltern handeln integer, wenn sie ihre Grenzen klar und ohne Machtmissbrauch kommunizieren. Es geht nicht darum, strenge Regeln aufzustellen, sondern die eigenen Bedürfnisse durch Ich-Botschaften auszudrücken. Auf diese Weise lernt das Kind, die Grenzen der Eltern zu respektieren und auch seine eigenen Bedürfnisse zu formulieren. Die Achtung der Integrität von Kindern bedeutet, deren Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Kinder kooperieren gerne mit Erwachsenen, streben jedoch auch nach Autonomie. Übermäßige Kooperation kann

dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Wenn Kinder ständig entgegen ihren Bedürfnisse kooperieren, kann dies zu auffälligem Verhalten und psychosomatischen Beschwerden, wie Bauchschmerzen führen.

Der dritte Wert ist die Authentizität. „...oder die Fähigkeit, die Person zu sein, die man wirklich ist, um auch andere in ihrer Einmaligkeit wahrnehmen zu können“ (Juul, 2021, S. 83). Wenn Eltern in ihren Reaktionen und Handlungen echt sind und keine aufgezwungene Elternrolle spielen, ist das nicht nur für sie selbst viel gesünder, sondern vermittelt auch eine wesentliche Botschaft für ihre Kinder. Nämlich, dass es in Ordnung ist, so zu sein, wie man ist und dass es ok ist, dass Menschen die Wirklichkeit unterschiedlich wahrnehmen.

Der letzte der vier Werte ist die Verantwortung. Eltern tragen die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu ihren Kindern, immer. Diese Verantwortung können Kinder nicht übernehmen, jedoch aber Eigenverantwortung. Kinder werden mit der Fähigkeit zur persönlichen Verantwortung geboren. Indem Eltern einerseits Verantwortung für die Familie übernehmen und andererseits für die eigenen Handlungen, Fehler und Gefühle, lernen Kinder, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen. Wenn Eltern ihrer Verantwortung nachkommen, diese authentisch vorleben, fördern sie damit die Eigenverantwortlichkeit ihrer Kinder.

6.4 Kommunikation

6.4.1 Gewaltfreie Kommunikation

In Familien tragen ein wertschätzender Umgang und eine gewaltfreie Kommunikation zu einem harmonischen Miteinander bei. Gerade in herausfordernden und stressigen Situationen ist es oft schwierig den richtigen Umgangston zu wahren. Marshall Rosenberg hat eine Methode entworfen, die darauf abzielt, empathische und respektvolle Beziehungen zu fördern. Für Eltern bietet die gewaltfreie Kommunikation wertvolle Werkzeuge, um Konflikte mit ihren Kindern konstruktiv zu lösen und frei von Schuldzuweisungen, Verurteilungen und Vorwürfen zu kommunizieren. Rosenbergs Ansatz ermutigt dazu, in schwierigen Situationen ruhig und klar zu kommunizieren. Die regelmäßige Anwendung der 4 Schritte im familiären Alltag ist wichtig, um diese auch in schwierigen Situationen intuitiv anwenden zu können.

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) basiert auf vier zentralen Komponenten:

1. Beobachtung: Die Situation beschreiben, ohne zu bewerten. Dies hilft, Missverständnisse zu vermeiden und eine klare Basis für das Gespräch zu schaffen.
2. Gefühle: Die eigenen Gefühle in Bezug auf die Situation in Ich-Botschaften formulieren. Dies fördert ein tieferes Verständnis und zeigt, dass es um persönliche Empfindungen geht, nicht um Vorwürfe.
3. Bedürfnisse: Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis. Hier kommen auch persönliche Werte zum Vorschein. Indem die Bedürfnisse offengelegt werden, entsteht Raum für Verständnis und Empathie.
4. Bitten: Konkrete und umsetzbare Bitten, die auf die Erfüllung der Bedürfnisse abzielen, kommunizieren, keine Forderungen. Dies gibt dem Gegenüber die Möglichkeit, aktiv zur Lösung beizutragen.

6.4.2 Familiengespräche

Wenn ein Kind oder Jugendlicher psychische Probleme hat, belastet dies die gesamte Familie. Nicht nur die Eltern, auch Geschwister machen sich Sorgen und Gedanken. Familiengespräche können Entlastung für alle Beteiligten bringen. Ein Familiengespräch soll angekündigt und ein Zeitpunkt dafür vereinbart werden. Das Gespräch soll in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden und frei von Vorwürfen sein. Genügend Zeit für den Austausch und Fragen ist ebenso wichtig. Zu Beginn sollen Geschwister informiert werden, was im Moment beim Bruder oder der Schwester los ist. Im anschließenden Gespräch können Bedürfnisse, Erwartungen und Zweifel besprochen und Anregungen und sinnvolle Vorschläge eingebracht werden. Alle Familienmitglieder sollen die Möglichkeit bekommen etwas zu sagen oder Fragen zu stellen. Manchmal kommt es vor, dass Kinder nichts dazu sagen möchten, oder erstmal darüber nachdenken wollen, auch das ist in Ordnung.

6.4.3 Sokratische Gesprächsführung

Im Alltag werden bestimmte Begriffe, Behauptungen und Konzepte oft unbedacht verwendet und von verschiedenen Personen unterschiedlich interpretiert. Dies kann zu

Unverständnis, Unklarheiten und Konflikten führen. Die sokratische Gesprächsmethode lädt zur Gewissenserforschung und Wachsamkeit sich selbst gegenüber ein. Der Gesprächspartner wird ermutigt, sich intensiver mit einem Thema auseinanderzusetzen und darüber nachzudenken. Das Ziel ist, Dinge nicht einfach so hinzunehmen, sondern nach neuen, persönlichen und kreativen Antworten zu suchen. Der sokratische Dialog kann mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen, wie Familien, stattfinden.

Grundsätzlich werden 3 Arten der sokratischen Gesprächsführung unterschieden:

1. Der explikative Sokratische Dialog: Er dient der Begriffsklärung. Die Leitfrage lautet: „Was ist das?“ Es wird die genaue, objektive Definition des Untersuchungsobjektes erforscht.
2. Der normative Sokratische Dialog: Er dient der Beantwortung der Frage „Darf ich das?“ Eine Einstellung oder Handlung wird einer moralisch-ethischen Prüfung unterzogen.
3. Der funktionale Sokratische Dialog: Er beantwortet die Frage „Soll ich das?“ Hier wird nach alternativen und zielführenderen Einstellungen und Verhaltensweisen geforscht, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

(vgl. Wöger, 2021, S.124-128)

Durch sokratische Fragen soll die befragte Person selbst seine etwaigen Gewissensirrtümer, Falschinterpretationen, Werteverfehlungen oder Fehlverhalten erkennen.

6.5 Sinnzentrierte Familientherapie nach Elisabeth Lukas

Elisabeth Lukas war Schülerin von Viktor Frankl und ist wohl seine bekannteste Nachfolgerin. Die Psychotherapeutin hat eine Vielzahl von Büchern veröffentlicht und einige Methoden unter anderem die sinnzentrierte Familientherapie, nach den Prinzipien der Logotherapie, entwickelt.

Führen die psychosozialen Probleme der Kinder zu vermehrtem Streit und gravierenden Beziehungsproblemen bei den Eltern, kann eine sinnzentrierte Familienberatung hilfreich sein. Erfahrungsgemäß werden die besten Ergebnisse in der Zweierberatung

erzielt. Das besondere darin ist, dass das Wohl aller Mitbeteiligten berücksichtigt wird und gefundene Lösungen immer für alle Familienangehörigen gut sein werden.

Der Ablauf einer sinnzentrierten Familienberatung kann folgendermaßen aussehen: Zuerst empfiehlt die mittlerweile 82-Jährige mit den Beteiligten einzeln zu sprechen. Hier kann geprüft werden, ob einer der Beteiligten oder beide seelisch krank sind. Sollte nämlich dies der Fall sein, so muss die Krankheit zuerst psychotherapeutisch behandelt werden. Im Einzelgespräch fördert der Therapeut oder Berater zudem das Ausweinen und Ausklagen der Beteiligten. Zerstrittene Familienmitglieder schleppen Unmengen an feindseligem Ballast mit sich, den sie einander nachtragen. All der Kummer kann hier Raum bekommen, ohne dass es den anderen aufregt. Bevor die Familientherapie in die nächste Phase schreitet, muss auch geklärt werden, ob die Beteiligten überhaupt noch ein Ja zum anderen haben. Sollte auch nur von einem Partner kein inneres Ja zum anderen existieren, erübrigt sich ein familientherapeutischer Versuch. Dann ist eventuell eine Eltern- oder Erziehungsberatung im Interesse der Kinder sinnvoll.

Sind nach den Einzelgesprächen die Voraussetzungen geklärt und stimmen beide Elternteile einer weiteren Begleitung zu, empfiehlt Lukas noch vor den familientherapeutischen Sitzungen eine ausreichende Schulung der Ratsuchenden in aktivem Zuhören. Aktives Zuhören ist ein inniges Bei-dem-anderen-Sein mit wohlwollendem Interesse an dessen Person und der von ihm geschilderten Situation. Es ist überaus wichtig sein Gegenüber zu verstehen. Denn mehr als 50% aller Ärgernisse lassen sich auf gegenseitiges Unverständnis zurückführen. Zudem ist es von Bedeutung die Beteiligten darin zu schulen, die Vorwürfe von früher beiseitezulegen, um Raum für unbelastete Dialoge im Hier und Jetzt zu schaffen. Erst diese Dialoge vermögen es, ein Friedensklima zu erschaffen, das es ermöglicht, sich endgültig freizumachen von vergangenen Feindseligkeiten.

Nach dieser erfolgreichen Vorbereitung der Ratsuchenden, kann mit der eigentlichen sinnzentrierten Familientherapie begonnen werden. Die Gespräche gliedern sich in ein dreiteiliges Fragenschema:

1. Einfühlsamkeit: Die Beteiligten werden aufgefordert sich jeweils geistig in den anderen hineinzusetzen und zu erkunden, was dem anderen das Zusammenleben mit ihm so schwer macht. Die Frage könnte lauten: „Was verletzt dich und was wünschst du dir?“ Dieser Schritt erfordert zuerst die Selbstdistanzierung, um dann in Verbindung zu gehen mit dem anderen und zudem ein großes Maß an Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Der Berater fördert respektvolle Wortwahl und das Aushalten von Schweigemomenten, wenn der Partner in Ruhe überlegt. Ebenso hält der Berater professionell den Raum für starke Emotionen, die im Rahmen der Selbsterkenntnis auftreten können.
2. Entgegenkommen: Beide Partner erforschen Möglichkeiten zu einem winzigen Entgegenkommen, zu dem sie sich jeweils überwinden können. Die Frage die sich beide jeweils stellen: „Was kann ich für dich tun, damit es dir in dieser Situation besser geht?“ Hier wagen sich beide Partner jeweils vor in ihren Raum der Freiheit und Verantwortung. Dieser Schritt führt die beiden in eine versöhnliche Stimmung und ist gleichzeitig der 1. Schritt in Richtung Verhaltensänderung.
3. Vorschuss an Liebe: Für tatsächliche Veränderung muss sich zumindest ein Partner zu einem Ja durchringen, zu einem Ja zur Verwirklichung seiner schmerzlindernden Möglichkeit, um des anderen willen. Einer schenkt dem anderen sein verändertes Verhalten, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Der Partner wird gefragt, ob diese Veränderung wirklich ein Geschenk wäre und ob er es annehmen möchte. Der Therapeut achtet darauf, dass das Geschenk realistisch ist, denn es muss in der nächsten konkreten Situation versucht werden. Diese finale Vorleistung vermag unglückselige Endlosschleifen zu beenden. Sie ist ein sinnerfüllender Akt.

Bis die gravierendsten Differenzen der Beteiligten ausgeräumt sind, sollen familientherapeutische Sitzungen nach diesem skizzierten Schema wiederholt werden. (vgl. Lukas, 2014, S. 241-250)

7 Resümee und Ausblick

Der Weg der Begleitung von seelisch kranken Kindern und Jugendlichen ist für Eltern geprägt von Misserfolgen, Rückfällen und Undurchschaubarkeiten aller Art, dennoch ist es ein Weg, der einem sinnvollen Ziel zustrebt.

In der vorliegenden Arbeit wird gezeigt, dass die Logotherapie viele hilfreiche Ansätze für Eltern bereithält, um sich selbst und die eigenen Kinder und Jugendlichen in Krisensituationen gut unterstützen zu können. Das Menschenbild der Logotherapie unterstützt Eltern dabei durch Sinnorientierung auch in schwierigen Zeiten gestärkt und wertorientiert handeln zu können. Die Arbeit gibt Eltern einerseits Wissen und konkrete Methoden an die Hand, um mit den emotionalen und psychischen Herausforderungen von Krisenzeiten einen guten Umgang zu finden. Andererseits ermutigt sie Eltern auf ihr natürliches Fingerspitzengefühl für ihre Kinder zu vertrauen und sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Aus der Arbeit lässt sich ableiten, dass nichts so wichtig ist, wie eine verantwortungsvolle Wertorientierung.

Interessant zu sehen ist, dass die Logotherapie erfolgreich mit weiteren Ansätzen wie der systemischen Familientherapie, der gewaltfreien Kommunikation und der Familienberatung nach Jesper Juul kombiniert werden kann. Eine solche Kombination befähigt Eltern zu einer verantwortungsvollen Begleitung ihrer Kinder in psychosozialen Krisen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Eltern dazu ermutigt werden müssen, die Verantwortung für die Qualität der Beziehung zwischen ihnen und ihren Kindern zu übernehmen. Weiters zeigt der Blick auf das System Familie, dass es unbedingt erforderlich ist, dass Eltern dazu bereit sind, sich mit ihren Kindern weiterzuentwickeln. Die Verantwortung der Eltern schließt mit ein, dass sie ihr eigenes Verhalten, ihre Haltung und Werte reflektieren.

Abschließend lässt sich sagen, dass Eltern, die sich dem enormen Stress und den starken Belastungen nicht gewachsen sehen, unbedingt psychischer Unterstützung bedürfen, um das Leid der Kinder nicht durch falsches Verhalten weiter zu

pathologisieren. Zu betonen ist allerdings auch, dass Eltern von Kindern mit seelischen Problemen enormen Herausforderungen ausgesetzt sind und es verständlich ist, dass sie auch an ihre Grenzen stoßen und nicht immer korrekt reagieren können.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass diese Diplomarbeit nur eine Einführung und ein erster Überblick sowie ein konkreter Anfang sein kann für dieses umfangreiche Thema. Es kann in weiterer Arbeit tiefer und genauer auf die Möglichkeiten der elterlichen Begleitung eingegangen werden, wenn sich die Frage auf ein speziell definiertes seelisches Problem eines Kindes bezieht.

8 Literaturverzeichnis

Böschmeyer U. (2018). *Von den hellen Farben der Seele. Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben*. Salzburg: ecowin.

Caplan G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.

Cullberg J. (1978). *Krisen und Krisentherapie. Psychiatrische Praxis*. Band 5: 25–34.

Frankl V. (1996). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. (7. Auflage). Freiburg: Herder.

Frankl V. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. (11. Auflage). München: dtv.

Frankl V. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. (3. Auflage). Weinheim: Beltz.

Hickey B. (2023) *Wie die Familie unser Leben bestimmt – Genogramm und systemische Aufstellungen*. Heidelberg: Carl-Auer.

James R. & Gilliland B. (2001). *Kriseninterventionsstrategien*. (4. Auflage). California: Brooks/Cole.

Juul J. (2021). *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*. (3. Auflage). München: Gräfe und Unzer.

Lukas E. (1995). *Sinn in der Familie. Logotherapeutische Hilfen für das Zusammenleben*. Freiburg: Herder.

Lukas E. (1996). *Spannendes Leben. Ein Logotherapiebuch*. München: Quintessenz.

Lukas E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. (4. aktualisierte und durchgesehene Auflage). München: Profil.

Lukas E. (2015). *Familienglück. Verstehen-Annehmen-Lieben*. (2. Auflage). Kevelaar: topos.

Rosenberg M. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. (12. überarbeitete und erweiterte Auflage). Paderborn: Junfermann

Satir V. (2003). *Familienbehandlung. Kommunikation und Beziehung in Theorie, Erleben und Therapie*. (10. Auflage). Freiburg: Lambertus.

Wöger, S. (2020). *Krisenhilfe. Ein Buch für die Psychologische Beratung auf Basis der Logotherapie*. Norderstedt: BoD.

Wöger, S. (2021). *Gewissen und Schuld. Wissenswertes und Praxiswerkzeuge für psychologisch Beratende*. Norderstedt: BoD.

Internetquellen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2023). Zugriff am 24.08.2024. Verfügbar unter https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=644&attachmentName=Psychische_Gesundheit_von_%C3%B6sterreichischen_Jugendlichen_PDFUA.pdf

ÖBVP, 19.10.2023, 12:35/OTS0141. Zugriff am 11.12.2024. Verfügbar unter https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/downloads/Kinder-Jugend-Studie-Zusammenfassung-2023-OEBVP_1.pdf

Styria vitalis. Zugriff am 11.12.2024. Verfügbar unter https://www.feel-ok.at/de_AT/eltern/themen/psychische_stoerungen/ressourcen/mein_kind_hat_psychische_probleme/empfehlungen/familie_leidet_krise.cfm?utm_source=perplexity

UNICEF Österreich, 28.10.2021, 13:04:05/OTS0157. Zugriff am 24.08.2024. Verfügbar unter https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20211028_OTS0157/unicef-osterreich-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel

9 Adressen von Beratungsstellen

EKIZ - Eltern-Kind-Zentrum Bärentreff

Handel-Mazzetti-Promenade 8/1/8, 4400 Steyr

Telefon: 07252 / 484 26

www.baerentreff.at

JUSY

Jugendservice Ybbstal

Hörtlergasse 3a, 3340 Waidhofen an der Ybbs

Tel & Fax: (07442) 55439

<https://jusy.at>

Familien- und Beratungszentrum Amstetten

Hilfswerk Niederösterreich Beratungsstelle

Ardaggerstraße 50, 3300 Amstetten

Telefon: 05 9249 70210

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterrei...>

Familienbund Oberösterreich GmbH

Familienberatung Linz

Rosenauerstraße 2, 4040 Linz

Mobil: 0676 95 55 186

<https://ooe.familienbund.at>

Soziale Initiative

Mobiles Familiencoaching

Petriumstraße 12, 4040 Linz

Telefon: 0800 25 22 01

<https://www.soziale-initiative.at>

**Zentrum für Familientherapie und Männerberatung
des Landes Oberösterreich**

Bürgerstraße 6, 4020 Linz

Telefon: 0732 7720 53 300

<https://www.zentrum-fm.at>

Miteinander wachsen - Familienberatung nach Jesper Juul

Dr. Magdalena Kaliauer

Im Kornfeld 4, 4073 Wilhering

Mobil: 0650/7970800

<https://www.miteinander-wachsen.at/beratung/>