Familie ist Zukunft

Seite 6
Bindungsforscher Gordon Neufeld: Was Kinder stark macht

Seite 9
Paarforscher Guy Bodenmann: Was Paarbeziehungen stark macht

1.2015

Schweizerische Stiftung für die Familie (SSF)
Büchnerstrasse 17, 8006 Zürich
www.FamilieistZukunft.ch
www.facebook.com/Familie.ist.Zukunft

SSF-Zeitschrift soll selbsttragend werden 2
Kinderkrippen – grosser Stress für kleine Kinder? 3
Gordon Neufeld: Was Kinder stark macht 6
Guy Bodenmann: Wie Sie Ihre Paarbeziehung stärken 9
Enkelkinder als «Dessert des Lebens» 10
Investieren Sie mit uns in die Zukunft der Familie 12

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die positiven Feedbacks ermutigen uns, die Zeitschrift «Familie ist Zukunft» um zwei redaktionelle Seiten zu erweitern und die Finanzierung auf eine breitere Basis zu stellen (siehe nebenstehenden Hinweis).

Sind Kinderkrippen positiv oder negativ für die Entwicklung von Kindern? Ideologisch gefärbte Pro- und Kontraargumente helfen ratlosen Eltern kaum weiter. Die Realität ist differenzierter.

Laut Studien brauchen Kinder in den ersten Lebensjahren ein kleines, überschaubares Netz von drei bis höchstens fünf Menschen, wo sie eine individuelle Beziehung aufbauen. Im Idealfall sind dies Mutter und Vater sowie enge Verwandte. Gegebenenfalls können andere diese Aufgabe übernehmen (Seite 3-4).

Warum für Kinder eine verbindliche, langfristige Beziehung zu Erwachsenen wichtig ist, erklärt der renommierte Bindungsforscher Gordon Neufeld im Interview (Seite 6-7). Ihre Beziehung ganz besonders pflegen müssen Eltern mit Kindern (Seite 9). Vielleicht können Grosseltern bei der Kinderbetreuung auch mal einspringen, um dem Paar ein Wochenende ohne Kinder zu ermöglichen (Seite 10-11).

Herzlichen Dank, dass Sie unser Engagement für Familie und Kinder auch 2015 mittragen!

Markus Döbeli, Geschäftsführer

Die SSF-Zeitschrift soll selbsttragend werden

Vielleicht fragen Sie sich, warum die Zeitschrift «Familie ist Zukunft» jetzt Inserate enthält. Es ist uns ein grosses Anliegen, Sie offen und transparent über die Gründe zu informieren.

Die Schweizerische Stiftung hilft Familien in Not nicht nur finanziell, sondern auch durch Beratung, denn unser Ziel ist eine nachhaltige Hilfe. Mit Kursen, Information und Beratung engagieren wir uns zudem, um Ehen und Familien zu stärken. In den vergangenen Jahren haben wir unser Engagement stark ausgebaut.

Für einen weiteren Ausbau unserer Arbeit im Bereich der Scheidungsprävention ist es wichtig, dass wir unsere finanzielle Basis verbreitern können. Darum soll die Zeitschrift «Familie ist Zukunft» selbsttragend werden. Die Inserate in der aktuellen SSF-Zeitschrift sind ein erster Schritt. Diese Inserate reichen jedoch nicht einmal, um sämtliche Kosten der Zeitschrift zu decken. Aber bereits ein bescheidener Betrag von Ihnen würde genügen, um die Druck- und vor allem die Versandkosten zu decken. Wir sind Ihnen darum dankbar, wenn Sie unser Engagement mit einem Unterstützungsabo von 15 Franken oder mit einer grösseren Spende mittragen (Seite 12).

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Markus Döbeli, Geschäftsführer
info@FamilieistZukunft.ch
Telefon 044 252 94 12

Herzliche Gratulation zur Geburt von Noam Daniel

PRIVAT

Gemeinsam mit unserer Mitarbeiterin Alicia Mezenen, ihrem Mann Daniel und Töchterchen Naysa freuen wir uns über die Geburt von Noam Daniel. Von Herzen gratulieren wir Familie Mezenen als SSF-Team zum ihnen anvertrauten Leben.

Auch in unserem kleinen Team ist es uns als Schweizerische Stiftung für die Familie ein grosses Anliegen, unseren Mitarbeitern kinder- und familienfreundliche Arbeitsbedingungen anzubieten. Nach einer Babypause wird unsere Telefon-Mitarbeiterin Alicia Mezenen mit einem kleinen Teilzeitpensum von zu Hause aus wieder aktiv im Team mitarbeiten.

Kurs «Finanzielle Freiheit (er)leben»

Am 15. April startet der nächste SSF-Finanzkurs.
www.FamilieistZukunft.ch/kurse/finanzkurs

Kinderkrippen – grosser Stress für kleine Kinder?

«Krippen fördern das soziale Verhalten von Kindern.» Dieser Aussage stimmen nicht alle zu. Motiviert durch verschiedene Langzeitstudien ist die Kritik an den Kinderkrippen in den vergangenen Jahren gewachsen. Es ist unbestritten, dass fremdsprachige oder bildungsarme Kinder durch Krippen bessere Chancen haben. Zudem hoffen Politik und Wirtschaft, dass eine Frau nach der Geburt ihres Kindes so rasch wie möglich wieder arbeitet.
Oft haben Eltern jedoch ihre Bedenken gegenüber dieser Form von Fremdbetreuung. Vor allem Mütter von Kleinkindern haben ein ungutes Gefühl beim Gedanken, ihr Kind einer Krippe anzuvertrauen. Ist dieses «ungute Bauchgefühl» berechtigt?

Ohne die Kinderkrippen zu verteufeln, wollen wir in dieser Zeitschrift aufzeigen, dass Kinderkrippen kein «Allerweltsheilmittel» sind und es durchaus Gründe gibt, die gegen die Krippenbetreuung sprechen. Dadurch wollen wir Eltern ermutigen, auf ihr Bauchgefühl zu hören und wo immer möglich, Alternativen zur Krippenbetreuung zu prüfen. Mütter und Väter haben meist ein sehr gutes natürliches Empfinden, was ihre Kinder brauchen.

Falsch wäre jedoch, wenn ein Paar jede Form von Fremdbetreuung ablehnt und sich alles nur um die Kinder dreht. Trotz aller Liebe zu den Kindern brauchen Eltern regelmässig Zeiten, wo sie ohne Kinder ihre Zweisamkeit pflegen. Das kommt auch den Kindern zugute (siehe Seite 9). Vielleicht hüten Grosseltern mal die Kinder, um dem Paar ein Wochenende zu zweit zu ermöglichen. Oder einige Grosseltern sind als Alternative zur Krippe auch bereit, die Kinder ein bis zwei Tage pro Woche zu betreuen, um der Mutter eine Teilzeitbeschäftigung zu ermöglichen (siehe Seite 10).

Aber was machen Eltern, die auf einen Krippenplatz angewiesen sind und keine Grosseltern haben? In dieser Situation sind nicht nur Alleinerziehende, sondern auch viele Familien, wo aus finanziellen Gründen beide Elternteile arbeiten müssen. Um hier eine angemessene Lösung zu finden, müssen wir uns zuerst in Erinnerung rufen, was ein Kind in den ersten Lebensjahren braucht.

Vom ersten Tag seines Lebens an baut ein Kind eine enge Bindung zu Mutter, Vater und später zu einem sehr kleinen

FOTOLIA

Kreis von Bezugspersonen auf. Biologen und Psychologen sind sich einig, dass dies biologisch in uns so festgelegt ist. Diese natürliche Bindungsfähigkeit ist eine Überlebensstrategie, denn ein Kind kommt noch nicht vollständig entwickelt und schutzbedürftig zur Welt. In diesem kleinen, überschaubaren Rahmen erfährt ein Kind Geborgenheit und lernt, dass es sich auf dieses enge Beziehungsnetz verlassen kann. Aus der Bindungsforschung wissen wir zudem, dass Kinder ihre Identität, ihre Werte und ihre Verhaltenscode aus einer intensiven und verbindlichen Eltern-Kind-Beziehung entwickeln. Kinder brauchen Erwachsene als Vorbilder (Interview mit Bindungsforscher Gordon Neufeld Seite 6).

Es wäre jedoch eine ideologische Verkürzung der Realität, wenn wir dieses Beziehungsnetz ausschliesslich auf die Eltern oder gar auf die Mutter reduzieren. Bei andern Völkern

FOTOLIA

ist eine Familie mit Kindern in eine Sippe eingebettet und hat mehrere Bezugspersonen. Allerdings muss das Beziehungsnetz für Kleinkinder «überschaubar» bleiben. Darauf weisen die Bindungsforscher Karin Grossmann und Klaus E. Grossmann hin. Wer an wissenschaftlichen Fragen interessiert ist, kann ihre Forschungsergebnisse in ihrem Buch «Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit» (1) nachlesen. Ihre Untersuchungen zeigen auf, dass die Anzahl zuverlässiger Bezugspersonen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres vier Personen umfasst. Es ist daher wichtig, dass auch Kleinkinder in der Krippe eine individuelle Bindung zu einer Bezugsperson aufbauen können. Darum empfehlen Entwicklungspsychologen, dass die Gruppengrösse in der Krippe höchstens drei bis vier Kinder pro Betreuer umfassen soll. Die Realität in den Krippen sieht oft anders aus.

Vor ein paar Jahren sorgte eine Langzeitstudie in den USA für Aufsehen, die an über 1300 Kindern untersucht hat, wie sich die Fremdbetreuung auf Kinder auswirkt im Vergleich zu Kindern, die zu Hause von der Mutter betreut werden. Die Ergebnisse der repräsentativen Studie sind in englischer Sprache im Internet öffentlich zugänglich (2). Fazit der Studie: Je mehr Stunden pro Woche Kinder in der Krippe verbringen je mehr neigen die Kinder zu Verhaltensauffälligkeiten wie vermehrte Aggression, Schwatzhaftigkeit oder Ungehorsam in der Schule. Kinder mit einer «Krippenkarriere» zeigen selbst im Alter von 12 Jahren ein «schwieriges Verhalten».

Andere Formen der Fremdbetreuung haben offenbar keine negativen Auswirkungen auf die Kinder: Keine statistisch relevante Aggression oder Störungen im Unterricht festgestellt haben die Forscher bei Betreuung durch Verwandte, Tagesmutter oder Kindermädchen. Sicher ist es schön, wenn Eltern ihre Kinder von den Grosseltern oder einer Tagesmutter aus ihrem Bekanntenkreis betreuen lassen.

(1) Klett-Cotta Fachbuch, CHF 82.–
(2) www.blackwell-synergy.com/links/toc/cdev/74/4

Aber was machen Eltern, die auf eine Krippe angewiesen sind? Dazu ein paar Anregungen:

- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Prüfen Sie Alternativen, falls Ihre innere Stimme sich dagegen sträubt, Ihr Kind in die Krippe zu schicken.
- Eine gute Alternative zur Krippe ist eine Tagesmutter. Denkbar ist auch, sich mit andern Müttern im Quartier zu organisieren. Beispiel: Eine Mutter betreut die Kinder Montag/Dienstag und die andere Mutter Mittwoch/Donnerstag.
- Vielleicht ist ein älteres Ehepaar in der Nachbarschaft bereit, als «Ersatz-Grosseltern» die Kinder gegen eine kleine Entschädigung zu betreuen (Vereinbarung schriftlich festhalten).
- Neben den Einnahmen werden oft die Ausgaben unterschätzt, die ein Zweitverdienst mit sich bringt (Kosten für Krippenplatz, Fahrkarten, auswärtige Verpflegung, höhere Steuern wegen Zweiteinkommen usw.). Bringt das Zusatzeinkommen, das unter dem Strich bleibt, für Sie als Familie tatsächlich mehr Lebensqualität? Bei bescheidenen Einkommen ist nicht auszuschliessen, dass der Zusatzverdienst mehr Auslagen verursacht als er einbringt.
- Prüfen Sie «vor Ort», ob die Krippe Ihren Vorstellungen entspricht. Achten Sie neben allen sachlichen Fragen auch auf Ihr Gefühl. Haben Sie das Vertrauen zur ausgewählten Krippe?
- Gewöhnen Sie Ihr Kind schrittweise an die Krippe, zum Beispiel mit einer mehrwöchigen Eingewöhnungsphase, wo das Kind am Anfang nur halbtags in der Krippe ist.

MD

Adonia | ERF Gute Nachrichten

Jan & Co. – Die spannende Detektivserie

NEU

ab 8 J.

ab 10 J.

Set Buch+CD
Art.-Nr. E85079-1, statt CHF 39.60
nur CHF 34.80

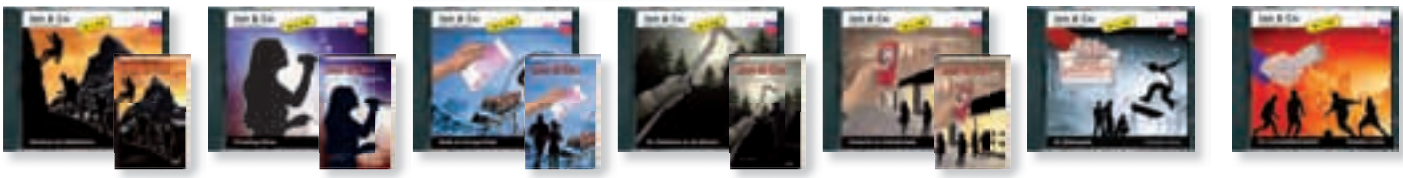
Jan & Co. 8 – Pizza für d'Mafia

Detektivhörspiel von David Hollenstein

Jan & Co. erhalten von einem anonymen E-Mail-Schreiber Hinweise auf mehrere Einbrüche. Bei dem Versuch, diese zu vereiteln, wollen Jan und seine Freunde aber auch herausfinden, wer hinter diesen Tipps steckt und was seine Absicht ist. Dabei lernen sie Sofia kennen, in deren Familie sich merkwürdige Dinge ereignen. Je länger sie den Hinweisen aus den anonymen E-Mails folgen, desto tiefer geraten Jan & Co. in dubiose Machenschaften.

Buch (Hardcover, 13.5 x 21, 204 Seiten) *E85079*, CHF 19.80
Hörspiel-CD *E85080*, CHF 19.80
Set (Buch und CD) *E85079-1*, **CHF 34.80** statt 39.60

Die Serie



Adonia Versand, Trinerweg 3, 4805 Brittnau
order@adonia.ch • 062 746 86 46

Grosses Angebot auf **www.adoniashop.ch**

Bindungsforscher Gordon Neufeld:

Was unsere Kinder schwächt und was sie stark macht

FOTOLIA

Eines der Argumente für Kinderkrippen ist, dass Kinder Gleichaltrige brauchen, um optimal zu lernen und sich zu sozialisieren. Dem widerspricht der kanadische Entwicklungspsychologe Gordon Neufeld. Mit seiner Forschung über Bindungsinstinkt und seiner Arbeit mit jugendlichen Gewalttätern gehört er zu den international renommierten Bindungsforschern.

Herr Dr. Neufeld, warum zeigen Kinder zunehmend aggressives Verhalten?

Gordon Neufeld: Aggression zeigt immer an, dass für das Kind etwas nicht funktioniert. Sie kann sich unterschiedlich ausdrücken: Selbstverletzung, Wutanfälle, Gewaltfantasien, zwanghafte Beschäftigung mit Gewalt, gewalttätige Handlungen, brutale Ausdrucksweise. All diese Anzeichen für Aggressionen unter Kindern scheinen heutzutage zu eskalieren. Bindungsbeziehungen sind die grösste Quelle von Frustrationen für ein Kind. Kinder brauchen die Möglichkeit, ein Gefühl von Kontakt und Nähe zu jenen aufrecht zu erhalten, an die sie gebunden sind. Kinder erleben heute viel mehr Trennung von ihren Eltern als frühere Generationen.

«Für eine echte Persönlichkeitsentwicklung brauchen Kinder eine stabile Bindung an einen fürsorglichen Erwachsenen.»

Wenn diese Kinder sich an Gleichaltrige (Peer) binden, erfahren sie noch grössere Frustration, denn Bindungen an Gleichaltrige können keine echte Geborgenheit liefern. In dem Masse, wie Frustration und Gleichaltrigen-Orientierung (Peerorientation) bei unseren Kindern überhandnimmt, eskaliert auch die Gewalt.

Was ist Gleichaltrigen-Orientierung, und wie entsteht sie?

Wer sich an Gleichaltrigen orientiert, bezieht von dort all seine Einflüsse und Werte. Ein Kind, das sich an seinen Altersgenossen orientiert, nimmt sie als Vorbilder dafür, wie es aussehen muss, wie es spricht, wie es geht, wie es sich kleidet. Gleichaltrige werden die Quelle für die Sprache, für die Kultur und für die Werte.

Da Kinder sich an denen orientieren, an die sie gebunden sind, ergibt sich die Gleichaltrigen-Orientierung, wenn Gleichaltrige für unsere Kinder wichtiger werden als die Erwachsenen in ihrem Leben. Dies ist in der postindustriellen Welt so üblich geworden, dass wir irrtümlich annehmen, es sei natürlich. Tragischerweise ist es normal geworden im Sinne von typisch, aber es ist überhaupt nicht natürlich in dem Sinne, dass es mit der artgemässen Entwicklung und traditionellen Kultur im Einklang steht.

«Kinder lernen von jenen, an die sie gebunden sind.»

In ihrem Buch behaupten sie, es gäbe einen Zusammenhang zwischen Gleichaltrigen-Orientierung und Schulhof-Tyrannen. Welche?

Schulhof-Tyrannen sind das Ergebnis zwischen zwei verzerrten Dynamiken. Die eine hat mit Bindung zu tun. Bindung soll die Abhängigkeit erleichtern, und wenn wir uns aneinander binden, versucht die Natur zu erreichen, dass die eine Person für die andere sorgt. Die meisten natürlichen Bindungen sind hierarchisch: Eltern sorgen für ihre Kinder, Lehrer für ihre Schüler, ältere Geschwister für jüngere, Kinder sorgen für ihre Haustiere. Wenn wir Kinder im selben Alter zusammenbringen und sie sich aneinander binden, tendiert das eine Kind dazu, zu dominieren, das andere, sich in Abhängigkeit zu begeben. So entsteht eine künstliche Hackordnung, die ganz unnatürlich ist. Dieser Dominanzinstinkt allein macht noch keinen Schulhof-Tyrannen. Aber wenn

er gekoppelt ist mit der Flucht vor der eigenen Verletzlichkeit, entsteht Gewalt. Normalerweise ist die Dominanz in einer Bindung mit einem Instinkt für Verantwortung und Fürsorglichkeit gekoppelt. Das fehlt hier.

«Zu starke Orientierung an Gleichaltrigen schadet.»

Wenn Kinder eine zu grosse Abwehr gegen Verletzlichkeit haben, besteht auch eine Abwehr gegen Gefühle von Fürsorglichkeit und Verantwortung. Einfach gesagt erzeugt Gleichaltrigen-Orientierung eine Verletzlichkeit, die unerträglich ist. Erstens sind die Verletzungen umso grösser, je wichtiger Kinder füreinander sind. Zweitens verlieren an Gleichaltrigen orientierte Kinder den wichtigsten Schutzschild gegen Verletzung durch Gleichaltrige.
Die Forschung zeigt, dass die stabile Bindung an einen fürsorglichen Erwachsenen ein Kind am sichersten vor unerträglichen Verletzungen schützt. So entsteht die Schulhoftyrannei, bei der Dominanz ausgeübt wird, indem die Verletzlichkeit anderer ausgenutzt wird. Das ist genau das Gegenteil von dem, was in der Natur angelegt ist, nämlich die Übernahme von Verantwortung und Fürsorglichkeit der Starken für die Bedürftigen und Verletzlichen. Sonst hören wir immer, dass Kinder und Jugendliche einander brauchen, um optimal zu lernen und sich zu sozialisieren.

Sie scheinen da anderer Ansicht zu sein. Warum?

Kinder lernen von jenen, an die sie gebunden sind. Wenn sie mehr an ihre Altersgenossen gebunden sind als an Erwachsene, sind die Gleichaltrigen ihre Lehrer, im Guten wie im Schlechten. Meistens im Schlechten. Was ein Kind von seinen Altersgenossen lernt, spiegelt nicht die Werte und die Kultur der Erwachsenen wider. Kinder besitzen noch keine Weisheit, keine Perspektive, und ihre Werte sind kurzlebig. Das Kind passt sich so einer Gesellschaft an, die mit den Werten der Erwachsenen nichts zu tun hat. Wenn es richtig wäre, dass Kinder von ihren Gleichaltrigen lernen müssen, um klarzukommen, hätten wir nicht solche Schwierigkeiten. Kinder müssen ihre eigene Persönlichkeit entwickeln, um andere als getrennte Personen zu behandeln.
Für eine echte Persönlichkeitsentwicklung brauchen Kinder eine stabile Bindung an einen fürsorglichen Erwachsenen.
Gleichaltrige trampeln auf Individualität und Persönlichkeit herum. Die Forschung ist einhellig zu dem Ergebnis gekommen, dass die Erwachsenen im Leben von Kindern am wichtigsten sind. Bei Kindern, die, auch mit zwölf Jahren noch, die Gesellschaft ihrer Eltern vorziehen, ist die Wahrscheinlichkeit am grössten, dass sie fit für die Gesellschaft werden und echte Gemeinschaft erleben können.

«In unserer heutigen Gesellschaft müssen wir, wenn wir Kinder zeugen, auch die Bindungen erzeugen, die unsere Kinder brauchen.»

Viele Eltern müssen ausser Haus arbeiten, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Was können Eltern heute tun, um ihren Kindern zu geben, was sie brauchen?

Das Problem ist nicht, dass beide Eltern arbeiten müssen, sondern wenn die Eltern die einzigen Erwachsenen sind, an die das Kind gebunden ist und wenn natürliche Bindungspersonen fehlen, um die Lücke zu füllen – wie Tanten, Onkel, Grosseltern und so weiter. Früher stand den Kindern ein ganzes Bindungsdorf zur Verfügung.

Fremdbetreuung?

Kinder brauchen von ihren Eltern vor allem, dass sie die Bindung zu fürsorglichen Erwachsenen pflegen, die sie ersetzen können, wenn es nötig ist. In unserer heutigen Gesellschaft müssen wir, wenn wir Kinder zeugen, auch die Bindungen erzeugen, die unsere Kinder brauchen. Das ist nicht die Aufgabe der Regierungen, die nahezu überall, wo sie sich einmischen, Verwirrung stiften. Jetzt müssen wir als Eltern die Verantwortung selbst übernehmen und uns Programmen und politischen Entwürfen, die uns behindern, in den Weg stellen.

© Kolpingblatt, 05/2007

Buchtipp

Gordon Neufeld:
Unsere Kinder brauchen uns

Buch online bestellen:
www.FamilieistZukunft.ch/erziehung

PRIVAT

Der kanadische Entwicklungspsychologe **Dr. Gordon Neufeld** gilt als führende Autorität auf dem Gebiet kindlicher Entwicklung. Neufeld arbeitete mehrere Jahre im Gefängnis mit jugendlichen Gewaltverbrechern, hat 13 Jahre lang an der University of British Columbia als Professor gelehrt und war viele Jahre in eigener therapeutischer Praxis tätig. Inzwischen konzentriert er sich auf die Weitergabe seines Wissens und die Schulung von Eltern und anderen für Kindern verantwortliche Erwachsene in dem von ihm gegründeten Neufeldinstitute (1). Gordon Neufeld ist verheiratet, hat fünf Kinder und fünf Enkelkinder.

(1) www.neufeldinstitute.com/int/de

VOLLPENSION AB CHF 88.-

Hier erfahren Sie mehr: **www.campus-sursee.ch**

GROSSFLÄCHIG PLANEN
PLATZ FÜR 500 ANSICHTEN

Willkommen zu Ihrer nächsten Veranstaltung. Der grosse Konferenzsaal eignet sich perfekt für Grossveranstaltungen, Gemeinde-Weekends und Versammlungen mit bis zu 500 Personen. Ein Raum mit einer ganz besonderen Ausstrahlung. Wir bieten Ihnen eine erstklassige Infrastruktur in der Zentralschweiz: Genügend Platz für Plenum und Übernachtung, Hallenbad, Sporthalle, Wald und viel Raum im Grünen. Dazu Zmorge, Zmittag und Znacht, genauso wie ein top motiviertes Team. Wir freuen uns auf Sie.

Telefon 041 926 26 26, seminarzentrum@campus-sursee.ch

CAMPUS SURSEE
Seminarzentrum

FOTOLIA

Das Wir-Gefühl – Fundament jeder Beziehung

Investieren in das Projekt «Wir»

Jede Beziehung ist ein kleines Wunder. Denn eigentlich ist das Ganze unglaublich kompliziert: Auch wenn sich zwei Menschen noch so wesensverwandt sind, werden sie sich doch in vielen Dingen unterscheiden: Sie haben eine eigene Biographie und trotz vielen ähnlichen auch unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen an eine Beziehung. Diese Unterschiede machen das «Unternehmen Partnerschaft» zu einer spannenden und schönen, aber bisweilen anspruchsvollen Sache.

Voraussetzung für eine starke Beziehung ist ein starkes Wir-Gefühl. So wichtig dieses Wir-Gefühl ist, so wenig selbstverständlich ist es. Ein starkes Wir-Gefühl haben heisst, sich auf den andern verlassen zu können - komme, was wolle. Oder einen Stich im Herzen fühlen, wenn es dem Partner schlecht geht. Es bedeutet sich als Paar, als eine Einheit zu definieren – und nicht nur als zwei Ichs.

Das Wir-Gefühl ist das Fundament, auf dem Ihre Beziehung steht. Je stärker das Wir-Gefühl, desto grösser die Widerstandskraft einer Partnerschaft in stürmischen Zeiten.

Zusammen Geschichte schreiben

Eine Beziehung ist wie eine grosse Reise. Gemeinsam mit dem Partner entdeckt man neue Länder, lernt Menschen kennen und erlebt Abenteuer. Mal übernimmt der eine das Steuer, dann wieder der andere. Als Paar schreibt man auf dieser Reise seine ganz persönliche Geschichte.

Es gibt Höhen und Tiefen, und vielleicht verliert man sich sogar mal aus den Augen, um sich später wieder zu finden. Damit das Wir-Gefühl auf der Beziehungsreise wachsen kann, muss man Teamgeist leben und am gleichen Strick ziehen.

Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl

Wie stark das Wir-Gefühl in einer Beziehung ist, hängt davon ab, wie viel Zeit beide Partner investieren und wie sie diese Zeit zusammen verbringen. Schöne Momente zu teilen, sich über Freuden und Sorgen auszutauschen, zärtlich zueinander zu sein stärkt das Wir-Gefühl mehr als Abende vor dem Fernseher.

Zeit zu zweit ist gerade auch für Eltern notwendig, damit neben dem Elternsein auch das Paarsein gepflegt werden kann. Zu spüren, dass die Eltern auch noch ein Liebespaar sind, kommt der gesunden Entwicklung der Kinder zugute.

Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu

Das Wir-Gefühl in der Beziehung aufzubauen, zu pflegen und zu stärken heisst nicht sich dabei verleugnen und seine Bedürfnisse vergessen zu müssen. Es ist wichtig sich selbst treu zu bleiben. Denn wer keine eigene Identität hat und nicht über seine Wünsche und Ziele Bescheid weiss, ist letztlich auch für den Partner uninteressant.

Eine Beziehung braucht Raum in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft: gemeinsame Erinnerungen pflegen, Zeit füreinander im Jetzt schaffen und gemeinsam die Zukunft planen. *BK*

Dieser Artikel basiert auf einem Kapitel aus dem Buch: «Was Paare stark macht – Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» von Prof. Dr. Guy Bodenmann und Caroline Fux Brändli.

Buch bestellen: www.FamilieistZukunft.ch/shop

«Grossmutter werden ist das Dessert des Lebens»

Grosseltern sind nicht nur Betreuer oder Spielkameraden ihrer Enkel. Oft sind sie die ersten Menschen ausserhalb des Elternhauses, zu denen Kinder ein Vertrauensverhältnis aufbauen. Christiane Faschon ist selber Grossmutter. Sie hat andere Grosseltern besucht und mit ihnen über ihre Erfahrungen gesprochen.

PRIVAT

Enkelin von Christiane Faschon mit Urgrossmutter

Laut einer repräsentativen Schweizer Studie ist heute 90 Prozent der befragten Enkel und Grosseltern die Beziehung zueinander wichtig. Die Mehrheit der Enkel beschreibt ihre Grosseltern als liebevoll und grosszügig. Besonders wichtig finden sie, dass diese für sie da sind und ihnen zuhören. Die Länge der gemeinsam verbrachten Zeit zählt dabei nicht so sehr wie das vertrauensvolle Gespräch, die Unterstützung und die bedingungslose Liebe. Qualität ist wichtiger als Quantität. Der fehlende Leistungsdruck und Erziehungsauftrag der Älteren unterstützen eine entspannte Beziehung.

Ein unbeschreibliches Gefühl

Conrad* erzählt begeistert von seinen vier Enkeln. Neulich war der jüngste zu Besuch. «Jonas* ist jetzt 8 Monate alt, er hat mich angestrahlt. Er streichelt mein Gesicht, wenn ich ihn halte, ein unbeschreibliches Gefühl», schwärmt der Grossvater. Ein Kind sei ein Wunder Gottes. «Wie alles funktioniert, vom Saugen bis zur Verdauung; das Weinen, wenn sie Hilfe brauchen!» Da sein Schwiegersohn beruflich oft in Asien ist, betreuen seine Frau und er regelmässig die Kinder, damit die Tochter berufstätig sein kann. Zu diesem Engagement gehören vielfältige Aufgaben von der Schulaufgabenhilfe bis zur Begleitung in den Kindergarten. Conrad* erzählt, dass sein Vater keinen Kinderwagen geschoben hat. «Das galt als unmännlich. Zärtlichkeiten ebenso.»

Sie sind wirklich ein Geschenk

Hannelore ist gerade zum zweiten Mal Grossmutter geworden. Die ältere Enkelin Sophia, zwei Jahre alt, hat sie eine Zeit lang regelmässig zwei Tage pro Woche betreut. Hannelore spricht strahlend von der «Riesenfreude» an den Enkelinnen. «Ich habe eine intensive Beziehung zu ihnen, sie sind mir wichtig und nahe», sagt sie, «sie sind wirklich ein Geschenk». Sie denke oft an die beiden und Sophia frage auch nach der Grossmutter, wenn sie nicht da sei. «Es ist eine andere Beziehung als zu den eigenen Kindern», meint sie. Man habe mehr Lebenserfahrung und Ruhe, dazu weniger Erziehungsverantwortung! Auch für ihre Töchter sind die Grosseltern bis heute wichtig.
Hannelore betont aber auch, sie pflege auch ihre eigenen Interessen. Sie sei nicht ausschliesslich Grossmutter!

Die Enkel öffnen einen neuen Horizont

Jutta hat drei Grosskinder, sieben Jahre, ein Jahr und acht Monate alt. Mit jedem dieser Grosskinder verbindet sie eine tiefe Beziehung und das gilt auch umgekehrt. «Sie sind ein Teil von mir», sagt sie bewegt. «Grossmutter werden ist das Dessert des Lebens!» Sie sieht ihre Enkel regelmässig. Die Bindung ist sehr intensiv: So beobachtet sie, dass die Enkel genau wissen, wer zur (Gross)Familie gehört, auch die Kleinste. Sie wissen, wer miteinander verbunden ist. Der Grossvater liebe die Kleinen «mit südländischer Emotion», meint sie. Ihm sei es sehr wichtig, dass sie alle gleich behandelt werden. «Die Enkel öffnen zudem einen neuen Horizont, sie schenken mir auch eine Beziehung zur Zukunft», sagt Jutta. «Ich mache mir viele Gedanken darüber, wie sie einmal leben werden.»

Wir lachen viel zusammen

Als «Nani» und «Neni» möchten die beiden Grosseltern hier auftreten. Sie haben fünf Kinder gross gezogen und heute sechs Enkel im Alter von 3 bis 23 Jahren. Die Beiden wohnen mit der Familie des Sohnes zusammen auf ei-

PRIVAT

Grossvater «Neni» mit Enkelin

PRIVAT

Jutta mit Mann und Enkeln

nem Bauernhof. Zwar sind sie eigentlich «in Pension», doch der Jungbauer arbeitet 100 Prozent auswärts, wie viele von mittelgrossen Betrieben. Gerne arbeitet «Neni» daher weiter im Betrieb, der von Milchwirtschaft auf Mutterkuhhaltung umgestellt wurde. «Alle Enkel sind ein Geschenk des Himmels», betonen die Grosseltern. «Sie sind eine grosse Freude und wir lachen viel zusammen».
Früher war der Grossvater sehr beliebt auch wegen der Maschinen: Man durfte mit ihm etwa Traktor fahren. Heute ist die Grossmutter als Gesprächspartnerin vermehrt gesucht und als Hilfe bei allerlei Nöten. Die Enkel sind oft bei Nani und Neni, besonders die jüngeren, die mit ihren Eltern im selben Haus wohnen.

Wege zu- und miteinander

Ich wurde vor einem guten Jahr selbst Grossmutter und begegnete meiner Enkelin einen Tag nach der Geburt. Die winzige Person nahm umgehend einen wichtigen Platz in meinem Leben ein. Ich staune über ihre Entwicklung und begleite sie mit meinem Gebet. *Christiane Faschon*

* Name geändert

Wie Grosselternsein gelingt

Grosseltern sein ist ein grosses Glück! Was braucht es aber, damit dieses Glück gelingt? Der Kontakt zu den eigenen Kindern muss gut sein; vielleicht muss daher erst der Frieden und das Verzeihen in der Beziehung wieder Einzug halten. Es braucht Mut, damit die eigenen Kinder ihre Kinder den Grosseltern anvertrauen. Denn alle Eltern wollen, dass ihre Kinder so aufwachsen, wie sie es für richtig halten.

Die eigenen Eltern, mit denen es immer wieder auch schwierig war, sind plötzlich als Grosseltern ganz anders. Sie haben Zeit, reagieren besonnener, sind verständnisvoller. Grosseltern können eine wichtige Entlastung im Alltag von Eltern sein. Und eine Bereicherung an fördernden Beziehungen für die Enkel. Diese brauchen «ein ganzes Dorf», wie ein afrikanisches Sprichwort sagt, um gut aufwachsen zu können.

Dazu kommt das Wissen, dass alles seine Zeit hat. Jede Generation muss ihren eigenen Blick auf die Lebenswege entwickeln. Geduld und Verständnis sind gefragt. Schweigen ist manchmal eine wichtige Grosszügigkeit – für beide Seiten. Dann kann die Freude wachsen über das Glück, dass uns nochmals ein kleines Menschenkind anvertraut wird.

Dorothe Schorn
Diplompsychologin und Familienberaterin

Familie ist Zukunft – davon sind wir überzeugt!

Setzen Sie sich mit uns dafür ein, dass dies so bleibt.

Herzlichen Dank!

Die Schweizerische Stiftung für die Familie (SSF) sensibilisiert die Gesellschaft für die Anliegen der Familie.

Zu Familienthemen organisiert sie Kurse und Workshops. Sie bietet Beratung an und unterstützt bedürftige Familien.

Als gemeinnützige Institution steht sie unter der Aufsicht der Eidg. Stiftungsaufsicht und ist von allen Kantonen als gemeinnützig anerkannt.

Finanziert wird die Arbeit der SSF durch Spenden.

www.FamilieistZukunft.ch
044 252 94 12

Investieren sie mit uns in die Zukunft der Familie

FOTOLIA

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie das vielfältige Engagement der Schweizerischen Stiftung für die Familie (SSF) wie materielle Hilfe und Budgetberatung für Familien in Not sowie die Stärkung von Ehen und Familien durch Kurse, Information oder Beratung.

Bereits mit einem bescheidenen Beitrag unterstützen Sie unser Engagement für die Familie – zum Beispiel:

15 Franken	Unterstützungsabo (jährlicher Mindestbeitrag)
35 Franken	Beitrag an die Hilfe für Familien in Not
72 Franken	SSF-Gönnermitglied (jährlich, 20 Rappen pro Tag)

Als SSF-Gönner ermöglichen Sie uns zudem, dass wir unsere Arbeit im Bereich der Scheidungsprävention ausbauen können.
Familie ist Zukunft – davon sind wir überzeugt und dafür engagieren wir uns. Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Weiter Informationen über SSF finden Sie im Internet:
www.FamilieistZukunft.ch

Impressum

«Familie ist Zukunft» – Informationen der Schweizerischen Stiftung für die Familie (SSF)

Postanschrift
Schweizerische Stiftung für die Familie (SSF)
Postfach 332
8042 Zürich

044 252 94 12
info@FamilieistZukunft.ch
www.FamilieistZukunft.ch
PC 60-74 959-6
IBAN CH90 0900 0000 6007 4959 6

Herausgeber: SSF
Redaktionelle Mitarbeit:
Christiane Faschon (CF)
Madlen Gnädinger (MG)
Fritz Imhof (FI)
Birgit Kollmeyer (BK)
Christa Leonhard (CL)
Schlussredaktion: Markus Döbeli (MD)
Layout: Peter Spahn, Grafiker
Druck: www.jordibelp.ch
Copyright Bilder: Fotolia, Privat
Titelbild: Fotolia
Copyright Texte: SSF
Auflage: 15'750 Expl.
Erscheinung: 4x jährlich
Unterstützungsabo: Fr. 15.– jährlich

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

60-74959-6
Schweizerische Stiftung
für die Familie SSF
5400 **Baden**

Konto / Compte / Conto **60-74959-6**
CHF

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione

Einzahlung Giro | **Versement Virement** | **Versamento Girata**

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

60-74959-6
Schweizerische Stiftung
für die Familie SSF
5400 **Baden**

Konto / Compte / Conto **60-74959-6**
CHF

105

Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento

- ☐ Unterstützungsabo 1/2015
- ☐ Familien in Not
- ☐ SSF-Gönnerbeitrag
- ☐ Spende allgemein

0000 0000

Einbezahlt von / Versé par / Versato da

441.02

600749596>

600749596>