HERAUSFORDERUNG FAMILIE

Susanna Aerne sprach am TDS Aarau über Herausforderungen von heutigen Familien. Ihr Referat zeigte auf, dass die Familie ein hoch komplexes System ist: «Eine Familie ist ein geniales, zusammenhängendes und ineinandergreifendes System, das sich gegenseitig antreibt, entlastet aber auch hemmt oder gar blockiert.» Über ebensolche Blockaden – und wie sie gelöst oder präventiv verhindert werden können – sprach Susanna Aerne mit Matthias Ackermann.

Susanna Aerne ist Speakerin, Autorin und Bildungsleiterin beim Schweizerischen Weissen Kreuz. Aerne engagiert sich mit Leidenschaft für starke Persönlichkeiten und tragfähige Beziehungen. Sie schult Studierende, Pastoren, Eltern und Leitende und hält Fachreferate zu Themen Identität, Beziehung, Familie und Sexualität. Sie verantwortet die Ausbildung von Mentorinnen und Mentoren für die twogether-Kurse «Ehe vorbereiten» und «Ehe vertiefen». Sie leitet zudem herstory.ch und ist Mitglied des Vorstands von cgs-net.ch und dem Forum Ehe+Familie der SEA.

Susanna, du benutzt in deinem Referat das Bild eines Uhrwerks für die Familie und sagst: «Dreht ein Zahnrad nicht mehr reibungslos, erzeugt dies eine Spannung im System.» Kannst du diesen Sachverhalt erläutern?

Eine Spannung entsteht, wenn eine Veränderung nötig ist, aber ein Familienmitglied die Entwicklungsschritte im System nicht mitgehen kann. Wenn diese Spannung oder Krise nicht behoben werden kann, kann das ganze System zum Erliegen kommen.

Kannst du Beispiele nennen?

Die Geburt eines Kindes, der Ausbruch einer schweren Krankheit oder ein Todesfall in der Familie können solche Auslöser sein. Fällt ein Zahnrad aus, z. B. durch den Tod eines Elternteils, müssen dessen Aufgaben zuerst von anderen übernommen werden, damit das ganze System wieder funktioniert. Ein weiteres Beispiel: Ein Elternteil ist infolge seiner Arbeit kaum verfügbar. Damit fehlt eine emotional starke Bezugsperson, die dem Partner Entlastung geben kann.

Weil ein Familiensystem so stark ineinandergreift, sollten einzelne Herausforderungen und Personen nie vom System isoliert betrachtet werden. Das System wirkt auf den Einzelnen und der Einzelne beeinflusst das System.

Junge Menschen haben den Druck, für ihre Freunde omnipräsent, locker und mutig zu sein und über einen coolen Style zu verfügen.

In deinem Referat erwähnst du Stress als eine häufige Ursache für Krisen. Welches sind typische Auslöser und Stressoren für junge Menschen?

Das Finden der sozialen Stellung innerhalb der Gesellschaft und den Peergroups ist eine wichtige Aufgabe in der Adoleszenz. Junge Menschen haben den Druck, für ihre Freunde omnipräsent, locker und mutig zu sein und über einen coolen Style zu verfügen. In Schule, Ausbildung und Sport müssen gleichzeitig gute Leistungen, Erfolg und Ansehen erlangt werden.

Stress ist Krankmacher Nr. 1. Weltweit leiden gemäss Studien der WHO zehn Mal mehr Menschen an Depressionen als an Krebs. Jeder fünfte Mensch erleidet einmal im Leben eine depressive Episode.

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Sie verstärken diesen Druck oft noch. Viel Zeit wird in die Selbstinszenierung investiert, mit dem Ziel, die Anzahl der Follower zu erhöhen. Die Devise heisst: Grösser, besser, schöner, verrückter, gewagter, auffälliger und mutiger. Vergleichen, Eifersucht, überhöhte Anforderungen an Schönheit und der Druck, etwas Besonderes sein zu müssen, begleiten Jugendliche ständig.

Worin besteht die Gefahr dieser Selbstinszenierung in den Sozialen Medien konkret? Was geht verloren?

Die Gefahr besteht, dass Jugendliche lediglich eine Rolle spielen, die sie aber nicht wirklich sind. Dadurch verlieren sie sich. Die wichtige Entwicklungsaufgabe – «Wer bin ICH wirklich?» – wird nicht geklärt.

Die Kehrseite dieses Exponiertseins in sozialen Medien ist: Jugendliche sind so schneller Zielscheibe für Hating und Mobbing. Diese aggressiven Formen von Herabsetzung sind alltäglich geworden. Sie gefährden Menschenleben.

Das soziale Lernen in der Peergroup kann in der virtuellen Welt nicht gleichermassen stattfinden. Das Lernen am DU geht verloren.

Welche krankhaften Ausprägungen zeigen sich bei Kindern und Jugendlichen?

Da gibt's eine ganze Liste. Eine Auswahl: Schlafstörung, Appetitverlust, Aggressionen, Depression bis hin zu Suizidgedanken. Aus dem Bedürfnis nach Trost können sich Süchte entwickeln.

Besonders gefährdet sind sensible, introvertierte und von Autismus betroffende Kinder. Die grosse Anzahl an Möglichkeiten und der Anspruch von grosser Flexibilität mit wenig Ruhephasen überfordern sie.

Was hilft hier?

Die beste und wirkungsvollste Präventionsarbeit ist das Gestalten von regelmässigen tollen und erlebnisreichen Familienzeiten, die die Nähe zueinander fördern und vertraute Gespräche innerhalb des Familiensystems ermöglichen.

Für ein Familiensystem, das in Not ist und diese nicht alleine lösen kann, ist es entscheidend, dass die Herausforderungen von den angrenzenden Subsystemen, zu denen auch die Kirche gehört, schnell erkannt werden. So können diese frühzeitig Hilfestellung anbieten. Deshalb ist es wichtig, dass Kirchen ihre Mitarbeitenden für mögliche Herausforderungen in unseren Familien sensibilisieren.

Dafür machen wir uns als Schweizerisches Weisses Kreuz stark und bilden Leitende, Pastoren und Eltern aus.

Über Nöte redet man oft nicht gern. Es ist gegen aussen kaum sichtbar, wenn ein Vater gewalttätig oder ein Teenager pornografiesüchtig ist. Wo kann denn eine Kirche, wo können Freunde ansetzen, um Hilfestellung anzubieten?

Die Kirche soll auch schwierige Themen z. B. innerhalb der Gottesdienste ansprechen! Anlässe wie Elternabende hingegen erreichen Eltern in grosser Not oft nicht, da diese aus Scham nicht hingehen. Generell ist es hilfreich, wenn Kirchen in ihren Gefässen einen starken Fokus auf Beziehungsgestaltung legen. Damit wird eine Vertrauensbasis geschaffen. Diese ist die Voraussetzung, dass sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Not an Vertrauenspersonen wenden. Beispiele für solche Beziehungsangebote sind Jungschar, Jugendgruppen, Mutter-Kind-Treffen, Sportangebote, Feste … jeweils für spezifische Zielgruppen.

Und im Freundeskreis?

Im Bekanntenkreis bauen wir Ver-

trauen auf, wenn wir selber über herausfordernde Gefühle, Überforderung, Krisen und persönliche Grenzen reden. Herausforderungen gehören zum Leben und wir dürfen daran wachsen.

Wir sollten auch über Sucht, Scham, Gewalt und Wut reden. Sucht und Scham lassen uns in der Einsamkeit zurück. Wut lässt uns erkennen, dass etwas nicht stimmt. Hinter Wut steckt Ohnmacht und Traurigkeit: Ich werde nicht gesehen, nicht gehört, nicht ernst genommen. Wut lässt uns aufstehen und kämpfen – wir müssen lernen, wie wir mit Wut umgehen.

Als ein starkes Mittel zur Prävention empfiehlst du eine offene, wertschätzende Familienkultur. Oder, wie du es im Referat ausdrückst: Ein sicheres Zuhause durch emotionale Bindung. Wie können Familien darin wachsen? Was können Eltern einbringen?

Vertrauensbeziehungen sind eine Voraussetzung dafür, dass Kinder sich Eltern anvertrauen können. Wer sich sicher fühlt, kann sich verletzlich zeigen. Das ermöglicht wirkliche Nähe.

Kinder werden geprägt durch die Familienkultur und das elterliche Vorleben ihrer Gottesbeziehung: Vertrauen, Umgang mit Krankheit, Sorgen und Kritik; Vergebung, Prioritäten setzen, Wert von Bildung, Umgang mit Andersdenkenden, Kontrolle, Rücksichtnahme und Verzicht, Helfen und Unterstützen, Dankbarkeit und Wertschätzung, gleiche Rechte von Mann und Frau. So können in der Familie wichtige Grundkompetenzen erworben werden. Kinder erleben Ermutigung und Korrektur. Sie lernen das Äussern von Bedürfnissen, mit Versagen hilfreich umzugehen und Verantwortung zu übernehmen. Sie üben wertschätzende Kommunikation und Kompromissbereitschaft. Sie lernen, Talente, Geld und Zeit sinnvoll einzusetzen.

Die Familie ist ein wichtiges Lernfeld, um mit Emotionen, Frust und Anforderungen umzugehen. Hier werden Handlungskompetenzen erworben und Wirksamkeit erlebt. Die Persönlichkeit wird entwickelt und die Identität gestärkt.

Zu viel Kontrolle, Angst, hohe Ansprüche und Strenge der Eltern entmutigen ihre Kinder. Sie lösen Enge, Kontrolle und Unsicherheit in ihnen aus. Eltern sollten ihre Kinder nicht in Wolle packen, sondern ihnen Zutrauen aussprechen. Kinder müssen ihre eigene Lebenswelt entdecken und sich ablösen können und dürfen. Wenn Kinder das Gefühl haben, den Anforderungen nicht zu genügen, kann dies Scham und Überforderung auslösen: «Ich bin nicht richtig, ich muss mich noch mehr anstrengen.»

Kannst du Beispiele aus deiner Beratungstätigkeit nennen?

Ein Junge, der seine Mutter verloren hat, beginnt seine Schritte zu zählen und darauf zu achten, immer zuerst mit dem rechten Fuss eine neue Fläche oder eine Stufe zu betreten. Erst nach einem Jahr Begleitung konnte er diese Kontrolle loslassen.

Ein junger Mann leidet an einer Essstörung und unter Perfektionismus. Seine Mutter war kontrollierend, der Vater hatte hohe Ansprüche und die Familie ist oft umgezogen. Annahme und Sicherheit fehlten. Die Kontrolle über das Essen und der Perfektionismus gab ihm das Gefühl von Sicherheit und Selbstbestimmung. Diese Strenge mit sich selber mündete in eine Erschöpfungsdepression.

Was können Kirchen für Familien tun? Konkret: Pfarrerin, Sozialdiakon, Jugendarbeiterin?

Informationen vermitteln Orientierung und Sicherheit. Sie können eine Plattform sein für Fragen, Austausch und Enttabuisierung von herausfordernden Themen.

Für Eltern sind Impulse zu folgenden Themen hilfreich: Glaubens- und Wertevermittlung, entwicklungssensible Sexualerziehung, Umgang mit Medien, Sucht, Hierarchie innerhalb der Familie, Auswirkungen von Verwöhnung, Mobbing, Umgang mit Gefühlen wie Ohnmacht und Wut, Gestalten von Ritualen und Familienzeiten usw.

Wichtige Themen in Jugendtreffs und Jugendgruppen sind z. B.: Schönheit und Identität, Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen des Gegenübers, Umgang mit Medien und deren Inhalten, verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Sexualität, Sucht, Gewalt, Mobbing, Aufbau einer vertrauensvollen Liebesbeziehung usw.

Für Paare sind Themen wie diese relevant: Stress, Grenzen, Förderung und Erhalt der psychischen, geistlichen und körperlichen Gesundheit, Aufrechterhaltung der Herzensnähe, Stolpersteine, Kommunikation, Bedürfnisse, Sexualität usw.

Es hilft, wenn Kirchen einen starken Fokus auf Beziehungsgestaltung legen.

Eine stabile Partnerschaft ist ein wichtiger Prädikator für das psychische und physische Wohlbefinden der einzelnen Familienmitgliedern. D. h. die Stärkung der Partnerschaft fördert die Gesundheit der Familie.

Ein Netzwerk zu Fachpersonen und Fachstellen entlastet die Leitungsteams in Kirchen und gibt in interdisziplinären Settings Sicherheit.

Meine Vision ist eine Kirche, die Heimat und Familie ist: Ein Ort des Miteinanders und Füreinanders, ein Geben und Nehmen. Ein Ort, an dem ich mich angenommen und unterstützt weiss, wo ich wachsen und lernen kann.

In der Familie erleben Kinder Ermutigung und Korrektur. Sie lernen das Äussern von Bedürfnissen, mit Versagen hilfreich umzugehen und Verantwortung zu übernehmen.

Hast du, was deine Herkunftsfamilie betrifft, ein gutes Familienmodell erlebt? Und konntest du deinen Kindern die Werte, die dir wichtig sind, vermitteln?

Ich bin mit vier Geschwistern in einer christlichen Familie aufgewachsen. Der Glaube und die persönliche Beziehung zu Jesus war und ist mir seit frühster Kindheit enorm wichtig. Der Glaube gab und gibt mir Perspektive, Vision, Halt und Sicherheit. Mein Vater hat sehr viel gearbeitet, war dadurch für uns nicht so spürbar. Meine Mutter war stets zuhause. Familienzeiten gab es wenige.

Die Trennung und Scheidung meiner Eltern bedeutete in meiner Teenagerzeit eine Erschütterung meines stabilen, sicheren Umfelds. Die Eltern waren kräftemässig und emotional stark gefordert, mussten vieles organisieren und umstrukturieren (Wohnsituation, Aufgabenverteilung, Kinderbetreuung, Finanzen, neuen Job usw.). Geredet haben wir als Familie über diese Situation nicht. So haben sie uns Kinder – unbewusst – aus den Augen verloren. Entlastend war für uns Kinder, dass unsere Eltern stets wertschätzend voneinader geredet haben.

Stefan und ich leben heute ein ganz anderes Familienmodell. Es ist uns beiden wichtig, tiefe Freundschaften aufzubauen, so dass wir in der Not nicht alleine sind. Auch setzen wir einander gegenseitig für Weiterbildungen, Visionen, Träume und Gottes Anliegen frei.

Ehezeiten, Familienzeiten und gemeinsame Erlebnisse haben eine hohe Priorität. Sie fördern die Nähe zueinander und unseren Zusammenhalt. So pflegen wir regelmässig am Sonntagabend eine Familytime mit Austausch und Gebet. Dadurch haben die Kinder früh gelernt über ihre Anliegen, Frust, Sorgen und Ängste zu reden, einander ihr Empfinden innerhalb der Familie mitzuteilen, von ihren Visionen und Träumen zu erzählen und für einander zu beten. Viele erhörte Gebete stärken unseren Glauben und unser WIR-Gefühl.

Susanna Aerne an den Projekttagen des TDS Aarau