



Eine Familie wird als System bezeichnet, für das bestimmte Eigenschaften gelten.

Foto: Shutterstock

Subjektive Sichtweisen der Familienrealität

Jede Familie ist wichtiges System

Wir reden über die Familie, wir diskutieren über deren Wandel, ob er gut oder schlecht ist, und dabei stellt sich vielleicht einmal die grundsätzliche Frage, was eine Familie denn ist, was sie ausmacht, abseits ihrer Besonderheiten und Einzigartigkeiten in dieser Zeit.

Probieren Sie einmal, Ihre Familie von außen zu betrachten. Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen sie sich selbst als einen Punkt. Zeichnen Sie dann all Ihre wichtigen Beziehungen als weitere Punkte aufs Papier und verbinden Sie die Punkte mit Linien. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig und vernetzt Ihre Familienbeziehungen sind. Wenn Sie Lust haben, können Sie auch noch eine weitere Ergänzung vornehmen: Malen Sie ein lachendes oder weinendes bzw. neutrales Gesicht, um die Qualität der Beziehungen zu beurteilen. Was Sie da sehen, ist Ihr Familiensystem – Ihr ganz persönliches.

Man könnte es folgendermaßen beschreiben: Eine Familie wird als System bezeichnet, für das bestimmte Eigenschaften gelten. Dieses System besteht aus Mitgliedern, die in Beziehung zuein-

ander stehen und die miteinander kommunizieren.

Eine Familie grenzt sich von anderen Systemen ab (Schule, andere Familien, Freunde, Arbeitsplatz ...) bzw. ist eingebettet in andere Systeme (politische, ökonomische, geographische, soziale, kulturelle ...)

Eine Familie besteht aus Subsystemen, das heißt aus Beziehungen zwischen Eltern, Kindern, Vater-Tochter, Mutter-Sohn, Mutter-Kindern.

Es findet ein Austausch zwischen diesen Systemen statt und daher auch eine gegenseitige Beeinflussung von Verhaltensweisen. Es gibt Regelmäßigkeit in Interaktionen, das bedeutet, dass wir immer wieder auf die gleiche Art und Weise miteinander umgehen, einander treffen oder miteinander reden. Vieles wiederholt sich in der Art und Weise, wie eine bestimmte Familie lebt, spricht und handelt.

Dabei wird in den meisten Familien ein spannungsfreier Zustand angestrebt, das heißt, man würde gerne in Harmonie miteinander leben. Wie gut das gelingt, ist von den Fähigkeiten der einzelnen Familienmitglieder, von der Familiengeschichte bzw. den Lebensgeschichten der Familienmitgliedern ebenso abhän-

gig wie auch von ihrem Bemühen darum.

Wenn in einem Familiensystem Spannungen entstehen, versucht das System, einen Zustand des Gleichgewichts wiederherzustellen. Manchmal geschieht dies durch die Rückkehr in den ursprünglichen Zustand oder aber durch Veränderung des Systems an sich. Damit können Veränderung der Zusammensetzung und/oder Veränderung der Beziehungsmuster gemeint sein.

Interessant dabei ist, dass sehr unterschiedliche subjektive Sichtweisen der Familienrealität existieren. Das heißt, dass der Mann, die Frau und die Kinder ihre Familie nicht identisch sehen, beurteilen und verstehen. Jeder hat ein anderes Bild, andere Plus- und Minuspunkte der eigenen Familie vor Augen, erlebt sie ja auch jeder anders, nämlich aus seiner Wirklichkeit heraus.

Familiensysteme verändern sich im Laufe der Zeit

Familiensysteme bleiben nicht gleich. Eine Familie zum Zeitpunkt ihrer Gründung, so zum Beispiel bei der Heirat von zwei Menschen, ist nicht die gleiche wie zum Zeitpunkt der Geburt des ersten Kindes oder dem Auszug der Kinder.



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

Die Familie wandelt sich und das nicht nur innerhalb ihres Systems, sondern auch der Einfluss von außen bewirkt Veränderungen. Arbeitsplatzwechsel, Schuleintritt, aber auch Belastungssituationen wie Umzüge oder Krankheit von Familienmitgliedern verändern das System Familie.

Wie lassen sich familiäre Beziehungen beschreiben?

Olson beschreibt zwei Dimensionen: Kohäsion und Adaptabilität. Unter Kohäsion versteht man die emotionale Bindung zwischen Familienmitgliedern, unter Adaptabilität die Anpassungsfähigkeit einer Familie an Situationen, die auf die Familie einwirken. Balancierte Familien schaffen es, das ideale Mittelmaß einzuhalten. Sie halten zusammen, ohne einander die Luft zum Atmen zu nehmen, und sie sind in der Lage, Herausforderungen zu bewältigen, ohne dabei zu streng oder zu chaotisch zu werden.

Zum Abschluß noch eine Frage: Wie geht es Ihnen in Ihrem System Familie?