

Generationen-Konflikte

... und deren Lösungen aus familientherapeutischer Sicht.

von Peter Nemetschek

Mit den Ahnen verbunden

Als ich heuer meinen 75. Geburtstag mit der Familie, Verwandten und Freunden feierte, machte ich mich schon auf die übliche Dia-Show gefasst: *Peter als Baby auf dem Schlitten, lachend, weinend, trotzend, Schule, Jugend, Heirat, unser erstes Auto* ... Schon wieder? Das ödet an! ... Aber es kam anders: Die Bilder, die gezeigt wurden, standen unter dem Titel „Unsere Vorfahren“. Wir sahen Fotos von verschiedenen Urgroßeltern, den Großvater mit seinen sieben Geschwistern ... und ein großes Genogramm mit ca. 130 Verwandten.



Mir bereitete diese Ahnen-Show große Freude. Denn als Familientherapeut liegt es mir sehr am Herzen, Brücken zu schlagen zwischen den Alten und den Jungen, zwischen Vergangenheit und Zukunft, den „schweren“ und den „ungetrübten“ Zeiten. Besonders wenn es um Generationenkonflikte geht, kann es viel hilfreicher sein, sich nicht sofort auf die aktuelle Situation zu konzentrieren, sondern den Fokus auf die in der Krise verschütteten Ressourcen, auf die konstruktiven Kräfte und Erfahrungen aus der Vergangenheit zu richten. Das ist manchmal gar nicht so leicht – ich bin mir jedoch sicher, dass es in jeder Familie solche Schätze gibt.

Auf die Suche gehen

Ein vielversprechender Weg, um diesen Such- und Findungs-Prozess anzuregen, ähnelt der Dia-Show bei meinem Geburtstag. Denn in jeder Familie gibt es

positive Erfahrungen im Zusammenleben, Schicksale, die zusammenschweißen, bewältigte Herausforderungen und emotionale Höhepunkte.

Wenn junge Paare zu mir kommen und sich über ihre Eltern beklagen, dass sie z.B. so rechthaberisch seien oder ihnen immer ihre Vorstellungen aufdrängen wollen, dann ist dieses Auf-die-Suche-Gehen eine erste, hilfreiche Intervention: *„Habt ihr euch schon mal in eure Eltern hineinversetzt? Woher kommen diese Vorstellungen und Werte, die sie euch aufzwingen wollen?“* ... Ohne erhobenen Zeigefinger versuche ich dem Paar klarzumachen, dass jede Generation versucht, ihre Erfahrungen an Jüngere weiterzugeben. Natürlicherweise entstehen so auch Konflikte – denn junge Menschen müssen sich ja von der vorangegangenen Generation abgrenzen und eigene Erfahrungen machen.

Heute ist alles anders

Das Verhältnis zwischen Alt und Jung war schon immer spannungsbeladen. Doch gerade in den vergangenen Jahrzehnten führte der enorme wissenschaftliche und technische Fortschritt zu einem drastischen Umbruch in unseren Familiensystemen: Der Prozess von Unabhängigkeit, Berufsstart, Familiengründung, etc. hat sich immer mehr nach hinten verschoben. Heutige Jugendliche sind viel länger in Ausbildung, um für den komplexeren Arbeitsmarkt gerüstet zu sein. Studienabschluss, Berufseintritt, Familiengründung usw. beginnen heute erst mit 30 Jahren – ihre Eltern hatten das zu diesem Zeitpunkt längst erledigt. Auch die traditionelle Rollenverteilung zwischen Mann und Frau hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert – es sind weder die Männer für den Lebensunterhalt noch die Frauen



für die Versorgung der Kinder alleine zuständig. Und auch die „ältere“ Generation hat einen Wandel durchgemacht: Sie steht oft selbst noch im Erwerbsleben, ist fit und vital und schmiedet Pläne für ihre Freizeit. Eine Betreuung der Enkel ist auf Grund der zeitlichen Gegebenheiten oder der räumlichen Distanz meist nicht mehr möglich. Wie lässt sich trotz dieser einschneidenden Veränderungen ein verträgliches Miteinander finden?

Familien-Rekonstruktion

In meiner Arbeit bediene ich mich hierzu der „Familien-Rekonstruktion“ (nicht zu verwechseln mit der „Familien-Aufstellung“). Es ist keine biografische Arbeit – es geht vielmehr darum, destruktiv übermittelte Ereignisse und Konflikte aus einer anderen Perspektive neu und konstruktiv wahrzunehmen. Dazu werden alle Beteiligten aus allen Generationen eingeladen, um miteinander eine Lösung zu erarbeiten. Lösungswege gibt es viele. Doch ein wesentliches Element ist die Erkenntnis und Akzeptanz, dass es im Leben jeder Familie bzw. der einzelnen Familienangehörigen auch schmerzliche Krisen und jede Menge gut gemeinter Missverständnisse gibt. Diese Akzeptanz führt zu einem positiven Stimmungsumschwung, zu einem konstruktiven Perspektiven-Wechsel – und die Aussöhnung zwischen den Betroffenen kann beginnen.

Ein wichtiger Aspekt bei der Aussöhnung ist das Wahrnehmen des Anderen auf gleicher Ebene. Dazu ist es notwendig, dass sich alle Beteiligten mit Respekt, Toleranz und Verständnis für andere Meinungen, Lebensumstände und Einstellungen begegnen. Auch Anerkennung und Verständnis sind für eine versöhnliche Haltung unerlässlich: Es müssen nicht alle Dinge auf dieselbe Art und Weise (wie früher) erledigt werden – auch andere Wege (selbst wenn sie manchen als Umwege erscheinen) führen zum Ziel. Und es dürfen auch Fehler gemacht werden, denn nur durch (eigene) Erfahrungen lernen wir!

Humor macht's leichter

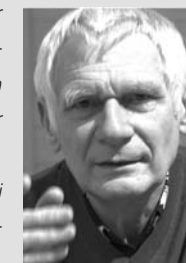
Eine große Portion Humor kann oft Wunder wirken! Mit einem kleinen Augenzwinkern oder Lächeln kann eine menschliche Tragödie sozusagen zur „Tragikomödie“ werden und verliert dadurch ihren schmerzhaften Stachel. Ein schmunzelndes *„Naja, manchmal warst (oder bist) du schon ein Ekel...“* kann dann anstatt zu verletzten mit einem lachenden *„Ja stimmt, aber damit musst du eben leben!“* beantwortet werden. Meinungsverschiedenheiten gehören zu einem lebendigen Miteinander und mindern nicht die Qualität der Beziehungen. Oft ist es für unser Gegenüber aber einfacher, wenn wir erklären, warum wir etwas tun oder so sehen. So kann Missverständnissen vorgebeugt

werden. Wer seine Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen und Ängste mitteilt, kann viele kleine Probleme aus dem Weg räumen, bevor sie zum handfesten Generationenkonflikt werden.

infos

Peter Nemetschek

Jg. 1937, gilt als Pionier lebendiger Familientherapie mit Kindern und Jugendlichen. Er hatte die große Chance, in den 80er-Jahren bei den großen Wegbereitern der Systemischen-,



Hypno- und Familientherapie zu studieren, darunter Milton H. Erickson und Virginia Satir. Seit 35 Jahren arbeitet er als Familientherapeut in freier Praxis in München und als systemischer Supervisor, Coach und Weiterbildungsspezialist in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Er entwickelte die Münchner Schule mit dem „Lebensfluss-Modell“ und ist Autor mehrerer Fachbücher:

Kontakt:

www.familientherapie-peter-nemetschek.de

Im Mai 2013 startet die erste österreichische Ausbildung „Lebensflussmodell in der Familientherapie“ mit Peter Nemetschek:

Der bekannte deutsche Familientherapeut arbeitet mit Herz, Hand und Humor. Das von ihm entwickelte „Lebensflussmodell“ gilt als eine der künftigen Schlüsselkompetenzen für Therapeuten und Psychologen. Es wird dabei bewusst Abstand vom rein verbalen Problematisieren genommen und stattdessen mit Visualisierungen, Symbolen und anderen Projektionsflächen gearbeitet, die Seelisches sichtbar machen und neue Lösungsperspektiven eröffnen.

Die Ausbildung findet im oberösterreichischen Institut Huemer statt und dauert 2 Jahre.

Kostenloser Infoabend: 1. Februar 2013

Mehr Infos & Anmeldungen bei:

INSTITUT HUEMER GmbH

A-4663 Laakirchen

Tel: 07613 – 45 000

E-mail: office@instituthuemer.at

Internet: www.instituthuemer.at

Demenz – Leben mit dem Vergessen

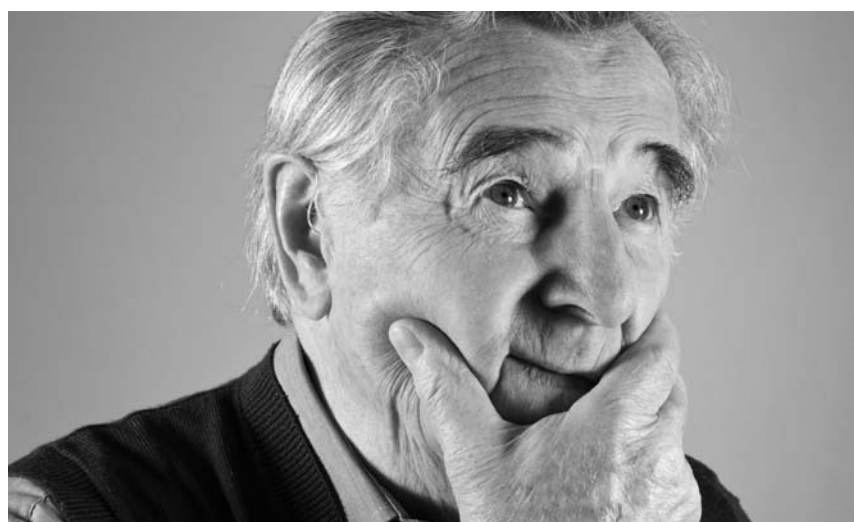
Ein praxisnaher Ratgeber macht Betroffenen und Angehörigen Mut, mit ihrem Schicksal positiv umzugehen.

Früher erkennen – besser reagieren

Laut der Organisation „Alzheimer’s Disease International (ADI)“ leiden rund 36 Millionen Menschen weltweit unter Demenz – ein Schicksal, das die immer älter werdende Gesellschaft in Zukunft vor neue Herausforderungen stellen wird. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist die Diagnose oftmals ein Schock. Die Wenigsten sind wirklich informiert über diese Krankheit – dabei kann ein frühzeitiges Erkennen des geistigen Abbaus durchaus dazu beitragen, den Prozess zu verlangsamen und die Lebensqualität wirksam zu verbessern. Die Wissenschaftsjournalistin *Birgit Frohn* und der Geschäftsführer der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein *Swen Staack* haben nun einen informativen und gut verständlichen Ratgeber herausgebracht, der Demenz nicht einfach als „unheilbar“ abstempelt, sondern Mut macht.

Konkrete Hilfestellung

Mit Unterstützung namhafter Experten (z.B. des Neurologen *Dr. med. Jens Reinders*) klären die beiden Autoren umfassend über alle Aspekte von Demenz auf. Daneben geben sie konkrete und praxisnahe Hilfestellungen für den Alltag Betroffener und deren Familien, die weit über die medizinische Behandlung und Pflege hinausgehen. Das Buch beginnt beim Erkennen erster Anzeichen und Auffälligkeiten im Alltag, erstreckt sich über die Beschreibung medizinischer Diagnose-, Beratungs-



und Behandlungsmöglichkeiten und widmet sich schließlich ausführlich „der anderen Welt“ der Erkrankten, die durch das allmähliche Verblenden der eigenen Biografie entsteht.

Wertvolle Begleitung

Neben vielen Antworten zur Pflegegesetzgebung stellen die Autoren auch die große Bedeutung von nicht-medikamentösen Maßnahmen bei der Behandlung der Demenz in den Vordergrund. Künstlerische und musikalische Betätigung etwa können eine sehr wirksame Hilfe sowohl für demente Menschen als auch für ihr Umfeld darstellen. Weitere Maßnahmen der nicht-medikamentösen Behandlung sind beispielsweise die *Basale Stimulation®*, die *Biografie-Arbeit* und die *Milieuthérapie*. Mit Tests zur Prüfung der Hirnleistung bzw. der Stressbelastung bei pflegenden Angehörigen, ausführlichen Beschreibungen zu den Symptomen, konkreten

Anleitungen zum Umgang mit den Betroffenen sowie Adressen von Anlaufstellen mit Hilfsangeboten ist der Ratgeber ein echter Begleiter durch das so ganz andere Leben mit der Demenz und bietet somit erfolgreiche Strategien gegen das Vergessen.

infos

• Demenz – Leben mit dem Vergessen

Diagnose, Betreuung, Pflege. Ein Ratgeber für Angehörige und Betroffene.

von *Birgit Frohn* und *Swen Staack*

Mankau Verlag, 2012, 238 Seiten

ISBN 978-3-86374-059-7, Preis: Eur 15,40

Mehr Infos unter www.mankau-verlag.de



WomanGo - AuPair 50+

Ein interkultureller Austausch der neuen Art – AuPair für Menschen über 50.

von Ursula Maria Lanz

Und JETZT die Welt erobern!

Vielleicht hast du schon in deiner Jugend davon geträumt, die Welt zu bereisen? Und dann kamen Berufsausbildung, Karriere, Kinder, Familie... und die Zeit und Möglichkeiten für einen längeren Auslandsaufenthalt waren immer weniger vorhanden. Warum sich nicht jetzt in der zweiten Lebenshälfte einen Traum erfüllen und noch mal für längere Zeit in einem anderen Land leben? Die Agentur WOMANGO hat den Au-Pair-Gedanken neu definiert und ermöglicht Menschen der Generation 50Plus, die sich vital fühlen und offen, neugierig und bereit für ein Abenteuer sind, etwas Neues und Aufregendes zu erleben. Bei einem interkulturellen Austausch der etwas anderen Art kannst du nochmal richtig durchstarten, fremde Länder, Kulturen und Lebensweisen entdecken, Sprachen lernen und neue Freunde gewinnen.

Lebenserfahrung nutzen

Reise- und abenteuerlustige Frauen können über WOMANGO als „Granny“ bei einer Gastfamilie in den verschiedensten Ländern der Welt leben. Aufgrund der Lebenserfahrung und persönlichen Reife sind gerade Frauen ab 50 zweifellos eine Bereicherung für jede Familie. Die Unterstützung reicht vom Kinderhüten oder Einkäufe erledigen bis in die verschiedensten Bereiche des familiären Alltags. Ziel dieses kulturellen Austausches ist es, Verständnis für andere Kulturen und gesellschaftliche Lebensweisen zu schaffen. Eingebunden in das soziale Umfeld der Gastfamilie ergeben sich rasch neue Kontakte, es entstehen Freundschaften mit Menschen, die du sonst nie kennengelernt hättest.



Granny auf Zeit

WOMANGO vermittelt den Kontakt zwischen den Frauen und den Gastfamilien. Es handelt sich in jedem Fall um ein freiwilliges und gegenseitiges Übereinkommen in Form einer privaten Reise. Die Dauer des Aufenthaltes liegt zwischen 3 und 12 Monaten und richtet sich nach den jeweiligen Wünschen der AuPairs und auch der Gastfamilien. Mit den „Grannies auf Zeit“ und den Gastfamilien werden vorab ausführliche Gespräche geführt. Deine Interessen, Wünsche und Vorstellungen sind uns dabei sehr wichtig, damit für beide Seiten eine bestmögliche Wahl getroffen werden kann, und die gemeinsame Zeit für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis wird.

Tu etwas Besonderes!

Wer sich statt in einer Gastfamilie lieber helfend bei sozialen Projekten einbringen will, ist bei WOMANGO auch an der richtigen Adresse: Sowohl Frauen als auch Männer können sich für die freiwillige Mithilfe an einem sozialen Projekt entscheiden und somit einen nachhaltigen Beitrag zur positiven Entwick-

lung unserer Welt leisten. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Derzeit aktuelle Projekte gibt es in Nordindien, Kamerun, Südsudan, Trinidad & Tobago, Kanada, Peru, Honduras – und ein europaweites Tierschutzprojekt.

infos

Ursula Maria Lanz

... ist Gründerin von WOMANGO e.U. - der ersten Agentur in Österreich, die Frauen der Generation 50Plus ein interkulturelles Austauschprogramm anbietet.

Bei der Verleihung des „Woman Award 2011“ landete ihr Projekt auf dem 1. Platz in der Kategorie „Kreative Geschäftsidee“!



Nähere Informationen und Anfragen:

Ursula Maria Lanz
A-8051 Graz, Grafenbergstraße 31 / 4
Tel: 0316 - 91 19 36 oder 0676 - 900 33 87
E-Mail: ursula.lanz@womango.at
Internet: www.womango.at
Facebook: www.facebook.com/womango