

außergewöhnlichen Belastungen

Familien mit Erkrankungen (bei Eltern oder Kind)

Familien mit gravierenden dysfunktionalen Mustern

Familien mit multiplen sozialen Problemen

Schlussbemerkungen

Gut für die Familie, gut für die Gesellschaft

Ausblick – offene Fragen und Wünsche

Ein großer Dank

Literatur

Anmerkungen

Überblick über die Info-Kästen

Einführung



GEDACHT IST DIESES BUCH vor allem für werdende

Eltern und Eltern in jungen Familien, für Elternpaare und für alleinerziehende Eltern. In allen denkbaren Konstellationen. Aber auch für erfahrene Eltern von größeren Kindern gibt es manches zu entdecken. Wir haben als Vater und Tochter gemeinsam den Versuch unternommen, in diesem Buch über die Werte, Haltungen und Konzepte zu schreiben, die nach unserer Erfahrung für Familien ein Leben lang Bedeutung haben und geeignet sind, ein starkes, tragfähiges, gemeinsames Familienfundament »Seelische Gesundheit« zu schaffen. Geeignet ist dieses Buch aber auch für Großeltern, die – zusammen mit ihren erwachsenen Kindern und Enkeln – Neues über das Thema Familie erfahren und die Gelegenheit wahrnehmen wollen, Großfamilie und Großfamilienbeziehungen neu zu denken und vielleicht auch anders als bisher zu gestalten.

DIE WICHTIGEN FAMILIENTHEMEN IN EINEM BUCH.

Viele werdende Eltern haben uns gesagt, dass sie sich ein Buch wünschen, das die wesentlichen Familienthemen in komprimierter und übersichtlicher Form darstellt, praxisnah und wissenschaftlich fundiert. Eine Übersicht, in der nicht nur das Kind und die Eltern-Kind-Beziehung dargestellt werden, sondern in der auch die Themen vorkommen, die für die Erwachsenenbeziehungen relevant sind. Gerade weil es Eltern in der anstrengenden Zeit nach der Geburt oft nicht möglich ist, die Zeit und Energie aufzubringen, um sich mit der großen Fülle an Büchern und Zeitschriften zu beschäftigen, in denen die vielen Einzelaspekte von Familie ausführlich erörtert werden. Auch auf die Gefahr hin, dass manche Fachleute die Stirn runzeln: Manche Zusammenhänge haben wir bewusst vereinfacht dargestellt, um sie für jedermann verständlich und lesbar zu halten.

BEWÄHRTES UND NEUES. Vieles von dem, was wir

beschreiben, ist im Prinzip nicht neu – jedenfalls nicht aus Sicht der jeweiligen Experten, den Paartherapeuten, Kommunikationswissenschaftlern, Bindungsforschern, Neurobiologen, Entwicklungspsychologen oder Familientherapeuten. Vom Wert gleichwürdiger Beziehungen wissen wir beispielsweise schon seit mehr als 2000 Jahren. Neu und tiefer verstanden haben wir aber erst in den vergangenen Jahrzehnten, warum die ersten Familienjahre so wichtig sind, und warum die Entwicklung der kindlichen Schlüsselkompetenzen auf ein feinfühliges Gegenüber angewiesen ist. Die Summe dieser Erkenntnisse – die lang bewährten und die neu entdeckten – ist die Grundlage dafür, dass wir heute viel mehr darüber wissen, was Familien brauchen, damit es ihnen auch auf Dauer möglichst gut geht und die seelischen Bedürfnisse der Erwachsenen und Kinder gleichermaßen berücksichtigt werden.