Psychologische Praxis
Helena Berchtold

Psychische Gesundheit in der Familie: zwischen Selbstfürsorge und Rollenbildern

Vortrag im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

09.10.2021

Helena Berchtold

- Psychologin M.Sc. & Erziehungswissenschaften B.A.
- In Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin
- Klinische Erfahrung in der Akutpsychiatrie & stationären Psychotherapie
- Dozentin an der Berufsfachschule für Ergotherapie des bfz Augsburg
- Präventionsfachkraft der Koordinationsstelle zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt am Bistum Augsburg

Gliederung

- Rollenbilder: Erwartungen, Bedürfnisse & Konflikte
- Selbstfürsorge: Basics und Gedanken zum Egoismus
- Die Balance halten
- Hilfsangebote
- Zusammenfassung

Rollenbilder

- Rollen: Verhaltenserwartungen, die in einer bestimmten Position an Personen gestellt werden
- Normen gelten für alle, Rollen sind spezifisch für Person in einer Position
- Es gibt Dinge, die ein Rollenträger tun muss, sonst verliert er seine Position. Andere Dinge soll er tun, sie gehören also zu seinen Pflichten. Gewisse Dinge kann er tun, die Gruppe reagiert darauf entweder neutral oder sogar erfreut.

Rollenbilder

- Realität: Rollen oft unklar definiert, hängen von den eigenen Normen und Werten, von Kulturen und Weltanschauen, von Erfahrungen und Wahrnehmungen ab.
- Die meisten werden gesellschaftlich vorgegeben
  - selbstgewählte Rollen: Berufe
  - Zwangsrollen: Alter, Geschlecht, Hautfarbe
- aber es besteht Verhaltensspielraum in der Ausgestaltung

Rollenbilder

- Bei gruppeninternen Rollen ist der Spielraum groß
  - sind nicht gesellschaftlich vorgegeben
  - Gruppenmitglieder entwickeln sie gemeinsam selbst
  - Beziehungsstruktur einer Gruppe stammt oft aus ersten Zeit des Kennenlernens: jeder findet seine Position
- Bleibt die Gruppe zusammen, kann die Rolle – trotz persönlicher Weiterentwicklung – gleich bleiben und damit zum Gefängnis werden: die Gruppe erwartet von mir, dass ich die Rolle weiterhin ausfülle.

Rollenbilder

Bleibt die Gruppe zusammen, kann die Rolle – trotz persönlicher Weiterentwicklung – gleich bleiben und damit zum Gefängnis werden: die Gruppe erwartet von mir, dass ich die Rolle weiterhin ausfülle.

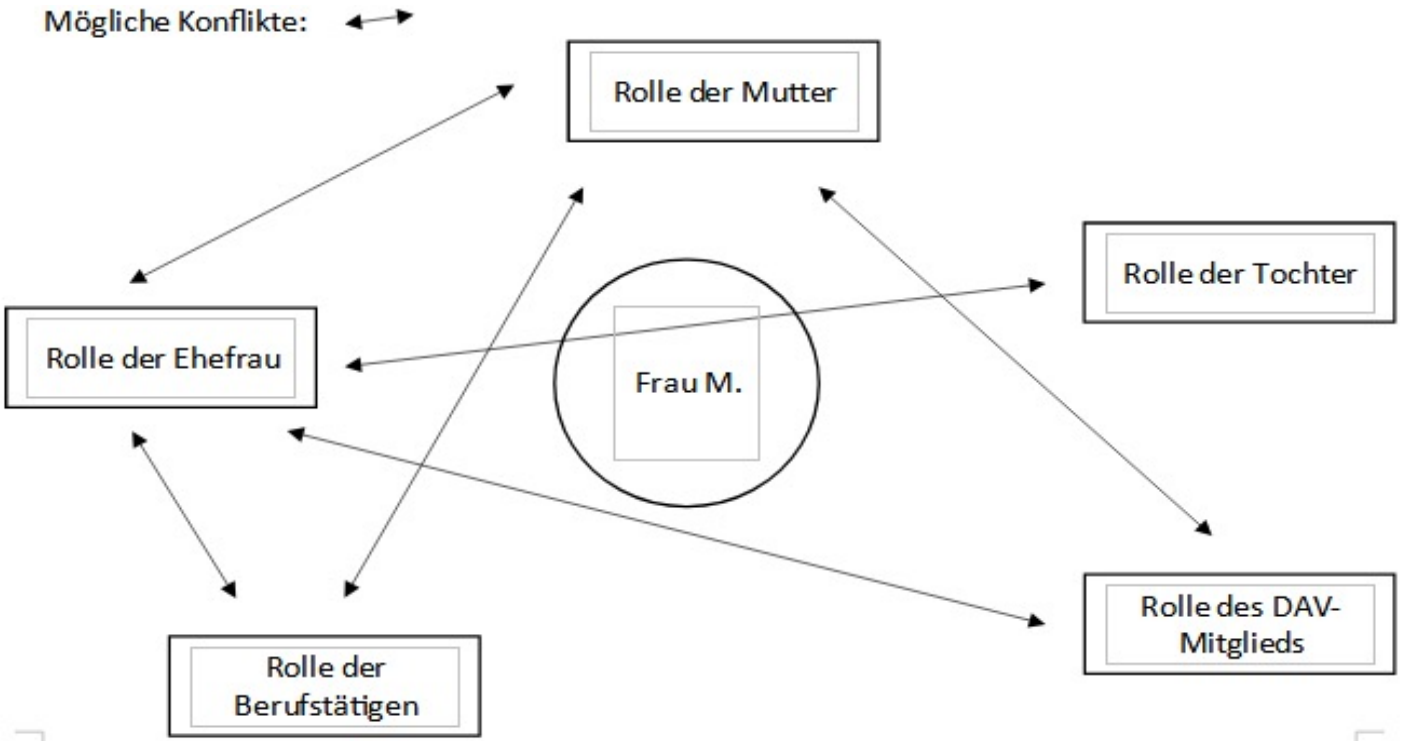
- Wichtig ist daher, innerhalb von Gruppen
  - dass sich die Gruppe verändern und entwickeln kann
  - Offenheit für den Ausdruck von Gefühlen besteht
  - Rollenerwartungen so großen Spielraum haben, dass jede:r seine Rolle nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann

Rollenkonflikte

- Jeder Mensch ist gewöhnlich Mitglied **mehrerer** Gruppen
  - Familie
  - Schule/ Beruf
  - Vereine
- Das gilt schon für Kinder!
- Wenn sich Erwartungen der Bezugsgruppen widersprechen, kommen wir in einen Rollenkonflikt.
- Dabei wir unterschieden zwischen Inter-Rollenkonflikt und Intra-Rollenkonflikt

Rollenkonflikte

Inter-Rollenkonflikt: die selbe Person hat verschiedene Rollen, die sich widersprechen



Beispiel: Frau M., verheiratet, Mutter, berufstätig, versorgt den eigenen Vater, Mitglied im Alpenverein

Rollenkonflikte

Intra-Rollenkonflikt: innerhalb einer Rolle widersprechen sich die Erwartungen

- Eine einzelne Person oder Personengruppe hat widersprüchliche Erwartungen
- Mehrere verschiedene Personen oder Personengruppen haben widersprüchliche Erwartungen.
- Widersprüche zwischen Rollenselbstbild und Rollenfremdbild
- Widersprüchliche Erwartungen an sich selbst

Rollenkonflikte

Typische Reaktionen auf Rollenkonflikte sind z.B.:

- Die Person passt sich den Erwartungen an, die über die schwersten Sanktionen verfügt
- Die Person versucht, das tatsächliche Verhalten zu verheimlichen
- Die Person erlebt den Konflikt als persönliches Ungenügen
- Die Person entscheidet sich bewusst für die einen und gegen die anderen Erwartungen

Gesellschaftlich-(stereo-)typische Rollenerwartungen

<u>Mütter</u>

- Zuständig für Emotionen
- Kümmert sich um das Sozialleben der Familie
- Trägt Verantwortung für den Haushalt

<u>Väter</u>

- Ist Hauptverdiener/ Versorger der Familie
- Übernimmt Funktion als Erzieher, auf den Papa wird gehört
- Zuständig für Sachlichkeit, Logik, Technik & Wissenschaft

Rollenerwartungen - Vater

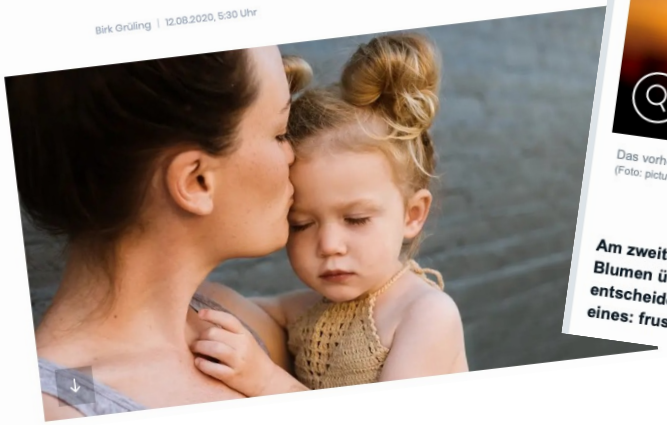
Rollenerwartungen - Mutter

Eltern • Erziehung • Psychologie

Perfekt in Karriere und Familie? Der Mythos der Supermama

- Karriere und Familie unter einen Hut zu bringen setzt viele Frauen heutzutage schwer unter Druck.
- Doch das Verlangen, in allem perfekt zu sein, kann gefährliche Folgen für die geistige und körperliche Gesundheit haben.
- Ein Interview mit Professor Margrit Stamm zum Mythos der Supermama.

Birk Grüling | 12.08.2020, 5:30 Uhr



SONNTAG, 08. MAI 2016

Hohe Erwartung, wenig Anerkennung

Warum Muttersein schon mal leichter war

Von Solveig Bach

Das vorherrschende Mutterbild ist ein unrealistischer verkitschter Mythos. (Foto: picture alliance / dpa)

Am zweiten Sonntag im Mai werden in unzähligen Haushalten Gebasteltes oder Blumen überreicht. Das kann man doof finden oder gut am Muttertag. Doch entscheidend ist bekanntlich der Rest des Jahres und da ist Muttersein vor allem eines: frustrierend.

INTERVIEW / ARCHIV | Beitrag vom 16.04.2015

Mütter in der Gesellschaft

„Wahnsinniger Druck"

Anne Schilling vom Müttergenesungswerk im Gespräch mit Dieter Kassel

Podcast abonnieren

Moderne Frau, aber traditionelle Mutterrolle: Die Erwartungen an Mütter sind enorm, sagt Anne Schilling. (picture alliance / dpa / Patrick Pleul)

Immer verfügbar sein, die Kinder fördern, den Haushalt schmeißen und möglichst noch arbeiten: Die Erwartungen an Mütter sind enorm. Kein Wunder, dass viele krank werden, wie Anne Schilling vom Müttergenesungswerk weiß.

Eigene Rollenerwartungen

Gehen Sie kurz in sich und überlegen Sie:

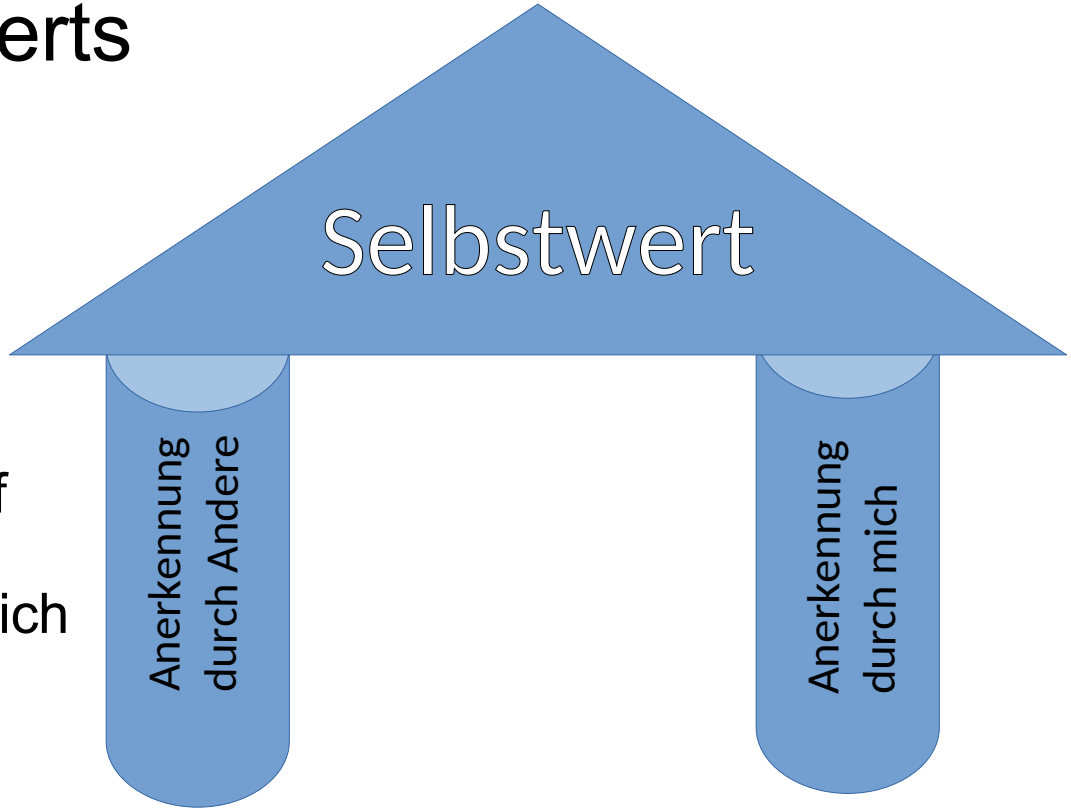
- Was sind Ihre Erwartungen an die Rolle, die Sie haben (Vater/ Mutter/ Kind)?
- Welche Erwartungen haben Sie an die anderen Rollen innerhalb Ihrer Familie?
- Gibt es Spielräume innerhalb Ihrer Rolle?
- Wie nutzen Sie die Spielräume innerhalb Ihrer Rolle?
- Können Sie anderen Gruppenmitglieder Spielräume einräumen?
- Wie wird in Ihrer Familie mit Entwicklung einzelner Mitglieder umgegangen?

Selbstfürsorge vs. Egoismus

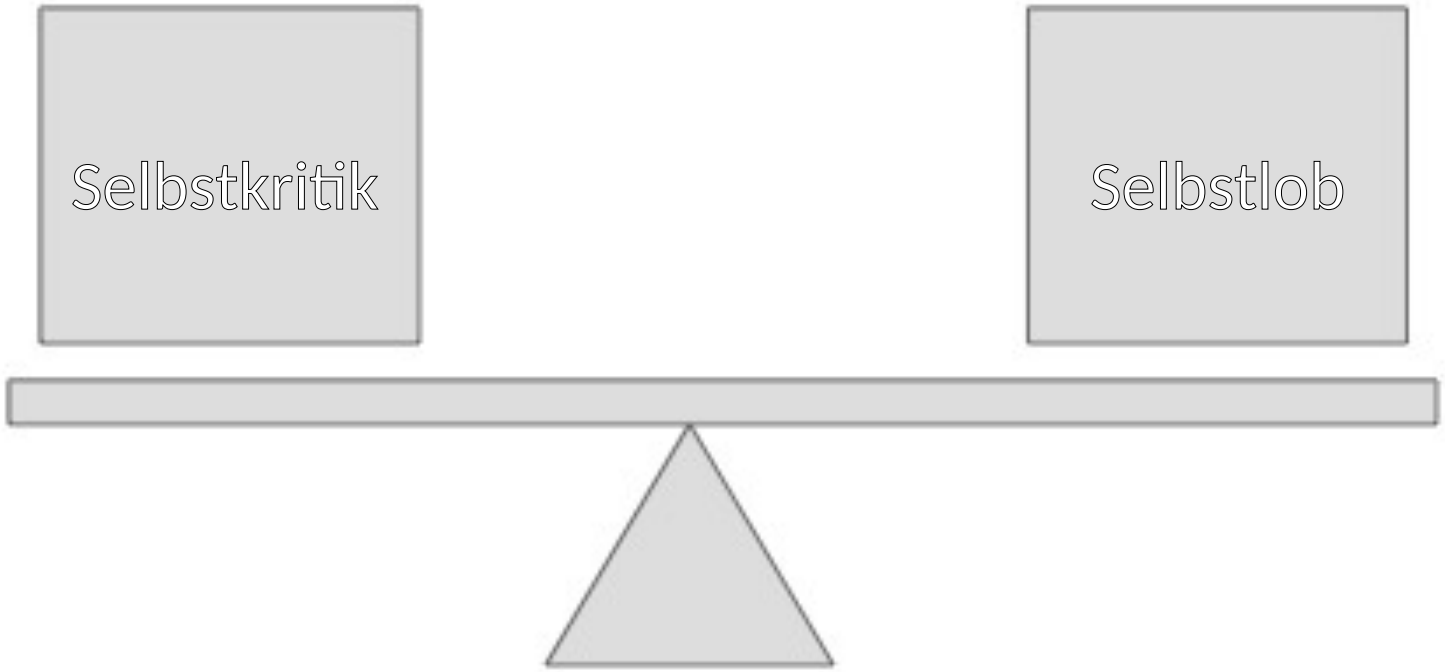
- Selbstfürsorge: die psychologische Sauerstoff-Maske
- Was ist Selbstfürsorge NICHT
  - Nur auf mich achten
  - Nie etwas Unangenehmes tun
  - Immer positiv denken
- Egoismus kann auch sein, immer nur etwas für andere tun zu wollen, weil MIR das ein gutes Gefühl gibt

Die Säulen des Selbstwerts

- Wichtig für den Selbstwert ist Wertschätzung
- Zu niedrig erlebte Wertschätzung bedroht den Selbstwert
- Der Selbstwert wiederum steht auf zwei Säulen: Anerkennung durch andere und Anerkennung durch mich selbst.



Das Waage-Modell des Selbstwerts



Selbstfürsorge – wie sie gelingen kann

- Je besser ich das Problem kenne, desto passender kann ich mein Werkzeug wählen
- Es geht nicht darum, sich immer nur zu verwöhnen
- Stattdessen ist wichtig, was einem wirklich gut tut: ein gesunder und ausgeglichener Lebensstil
- Manchmal ist Selbstfürsorge auch, sich durch etwas zu quälen um insgesamt gut für sich zu sorgen
- Selbstfürsorge fängt im Kleinen an

Basics der Selbstfürsorge

- Entspannen und Abschalten
- Sich selbst etwas Gutes tun
- Sich selbst wertschätzen, Abwertung vermeiden, Grenzen beachten
- Soziale Kontakte pflegen, auf unterstützende Beziehungen achten
- Regelmäßigen Sport und Bewegung ins Leben integrieren
- Gesunde Einteilung der eigenen Lebenszeit

Die Balance halten

Um eine gute Balance zwischen Rollenbild und Selbstfürsorge zu finden, helfen folgende Schritte:

1) Erwartungen klären
2) Eigene Bedürfnisse klären
3) Rollenkonflikte entdecken
4) Kompromisse finden
5) Lösung regelmäßig prüfen

Die Balance halten – 1) Erwartungen klären

Zunächst muss ich mein Problem kennen, daher ist es wichtig zu klären:

1) Was erwarte ich von mir als Mutter/ Vater?
2) Welche anderen Rollen habe ich?
3) Was erwarte ich von mir in den anderen Rollen?
4) Was erwarten Andere von mir in meiner Rolle als Mutter/ Vater?
5) Was erwarten Andere von mir in anderen Rollen?

Die Balance halten – 2) eigene Bedürfnisse klären

Kenne ich alle Erwartungen (eigene und die von Anderen), ist es ebenso wichtig, die Bedürfnisse zu klären:

1) Welche Bedürfnisse habe ich in meiner Rolle als Mutter/Vater?
2) Welche Bedürfnisse habe ich in anderen Rollen?
3) Welche werden bereits erfüllt?
4) Welche werden übersehen?

Die Balance halten – 3) Rollenkonflikte entdecken

Schließlich geht es darum zu erkennen, wo Erwartungen und Bedürfnisse zum Konflikt führen oder auch zwischen unterschiedlichen Rollen Konflikte entstehen:

1) Gibt es (eigene) Erwartungen, die meinen Bedürfnissen widersprechen?
2) Gibt es Rollenerwartungen, die sich widersprechen?
3) Welche Rollenkonflikte sind mir schon bekannt?
4) Welche Rollenkonflikte sind noch nicht bekannt?

Die Balance halten – 4) Kompromisse finden

Nach der Analyse der Erwartungen, Bedürfnisse und daraus resultierenden Konflikten geht es darum, Kompromisse zu finden:

1) Wie wurden solche Rollenkonflikte bisher gelöst?
2) Haben die unterschiedlichen Rollen eine interne Gewichtung? Sind mir manche wichtiger als andere? Treffe ich diese Entscheidung bewusst?
3) Wie priorisiere ich meine Bedürfnisse im Vergleich zu den Bedürfnissen der anderen?

Die Balance halten – 5) Lösung regelmäßig prüfen

Hat sich eine Lösung gefunden, ist es sehr verlockend, diese in immer gleicher Form anzuwenden. Da sich Umstände und eigene Prioritäten ändern, Rollen abgegeben werden oder dazukommen, gilt es jedoch die Lösung immer wieder zu prüfen.

1) Haben sich meine Rollen verändert?
2) Haben sich Erwartungen an die Rolle verändert?
3) Werden wirklich alle wichtigen Bedürfnisse gesehen?
4) Ergibt sich vielleicht inzwischen ein besserer Kompromiss als der bisher gelebte?

Hilfsangebote

- Überblick über alle Erziehungsberatungsstellen: https://www.lag-bayern.de

- **Familien- und Erziehungsberatungsstelle der AWO**
  Frölichstraße 16, 86150 Augsburg
  Tel. 0821-450517-0, Fax 0821-450517-19
  awo.erziehungsberatung(at)awo-augsburg(punkt)de
  www.awo-augsburg.de

- **Erziehungsberatungsstelle des Diakonischen Werkes Augsburg e. V.**
  Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1, 86153 Augsburg
  Tel. 0821-597760, Fax 0821-59+77613
  eb(at)diakonie-augsburg(punkt)de
  www.diakonie-augsburg.de
  Träger: Diakonie Augsburg

Hilfsangebote

- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Augsburg**
  Zeuggasse 16, 86150 Augsburg
  Tel. 0821-3242962, Fax 0821-3242965
  erziehungsberatung(at)augsburg(punkt)de
  www.augsburg.de
- **KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung**
  Gartenstr. 4, 86152 Augsburg
  Tel. 0821-4554100, Fax 0821-45541003
  eb.augsburg(at)kjf-kjh(punkt)de
  www.kjf-kjh.de/augsburg
- **Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**
  Mauerberg 6
  86152 Augsburg
  Telefon: 0821/33333, Telefax: 0821/3333-49
  E-Mail: efl-augsburg@bistum-augsburg.de

Fazit

- In der Realität sind Rollen oft unklar definiert, verschiedene Erwartungen innerhalb oder zwischen Rollen führen zu Rollenkonflikten
- Selbstfürsorge als psychologische Sauerstoff-Maske
- Balance halten
  1) Erwartungen klären
  2) Eigene Bedürfnisse klären
  3) Rollenkonflikte entdecken
  4) Kompromisse finden
  5) Lösung regelmäßig prüfen

Der Weg zur Balance führt über die Selbstreflexion

- Eigene Rollenbilder kennenlernen: Woher stammt meine Vorstellung davon, wie sich ein Vater/ eine Mutter verhalten sollte?
- Rollen hinterfragen: muss ich dieser Vorstellung entsprechen?
- Eigene Rollenkonflikte verstehen: Wann komme ich mit eigenen Erwartungen oder Rollen in Konflikt?

Der Weg zur Balance führt über die Selbstreflexion

- Selbstfürsorge reflektieren
  - Woher stammt meine Vorstellung davon, wie Selbstfürsorge aussieht?
  - Sorge ich gut für mich?
  - Gibt es Spielraum, den ich noch nutzen könnte?
- Kompromisse finden

Die Schüssel mit dem Sprung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Psychologische Praxis
Stettenstraße 6
86150 Augsburg
Tel.: +49 821 45 09 53 35
Email: beratung@helena-berchtold.de
Internet: www.helena-berchtold.de