

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 99 (1990)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Abenteuer Beziehung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ABENTEUER BEZIEHUNG



ELIE BERNAGER/EXPLORER

**D**er Dialog in der Familie erfordert die hohe Kunst des Zuhörens. Die Gesprächstherapeutin Bettina Heiniger, mehrere Jahre Kursleiterin in der Methode der «Gordon Familienkonferenz», ist der Meinung, dass wir meist nicht zuhören, weil wir Angst haben, selber zu kurz zu kommen. Bevor wir also reden, müssen wir genau wissen, was wir wünschen und was unsere unverrückbaren Bedingungen sind. Dann können wir diese Wünsche im Gespräch zur Seite stellen und zuhören.

ren. Weitere Tips für das Gespräch:

- Vom Gleichen reden, dort bleiben, wo der eine angefangen hat.
- Darauf achten, dass wir im gleichen Modus reden: visuell, auditiv oder bewegungsorientiert: Welche Eigenschaftswörter verwenden wir?
- Den Zorn des Partners zulassen.
- Die eigenen Ziele positiv, also ohne «nicht», formulieren.

Frau Heiniger: «Wenn ich meinen Kindern sage, ich wünsche nicht, dass sie die Stiefel im Eingang liegen lassen, kann ich Gift darauf nehmen, dass genau das geschieht. Vor einem Gespräch ist es vorteilhaft, sich alles zu notieren, was man nicht will, und dann Dinge daraus zu machen, die man will.»



## ASTRONAUTEN-SCHLEUSE

Wenn Mutter/Hausfrau und Vater/Ernährer in der traditionellen Kleinfamilie sich nach Feierabend gegenseitig als «schreckliche Egoisten» erleben (er möchte Ruhe/Fernsehen, sie Reden/Unterstützung), rät ihnen

Kreativitätsforscher Gottlieb Guntern, als erstes eine «Schleuse» wie bei den Astronauten nach der Rückkehr aus dem All zu vereinbaren: Während einer festgelegten Zeit – zwei Stunden nach der Heimkehr oder zwei Tage in

der Woche – hat der Mann Ruhe. Dann aber ist er ganz Ohr. Vorteilhaft für die ersten Gespräche: Aus den vier Wänden gehen, spazieren, parallel gehen, nicht stillstehen. Ebenfalls von Vorteil: Ferien machen.

**D**as Jugendamt der Stadt Bern führt seit fünf Jahren in einem Tagesheim begleitete Besuchssonntage für geschiedene und getrennte Familien durch. Bis zu acht Väter oder Mütter können so jeweils in einem geschützten Rahmen Kontakt zu ihren Kindern pflegen. Das Angebot entspricht offensichtlich einem Bedürfnis. Seit Oktober 1985

ist kein einziger Besuchssonntag ausgefallen. In 20–30% der Fälle wird nach etwa einem Jahr eine Lösung gefunden, die eine Begleitung überflüssig macht. Es gibt aber auch «Dauerkunden», die bis zu drei Jahren regelmässig ins Tagesheim kommen. Andere Eltern brechen die Besuchssonntage ab und verzichten überhaupt auf ihr Besuchsrecht, weil die Spannungen zu gross sind. «Am un-

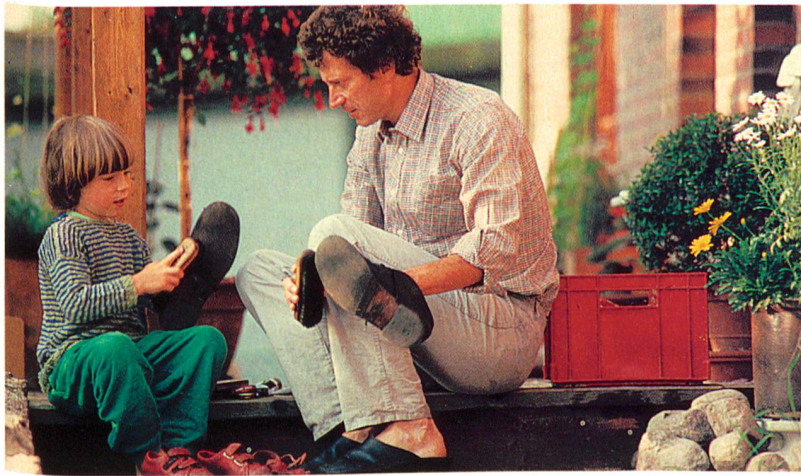
problematischsten sind die Kinder», sagt Hans Planzer, der für die Besuchssonntage verantwortlich ist. «Viele freuen sich zu kommen – was dann wiederum für die Eltern motivierend wirkt.»



SONDERGEB/PRISMA



# PROGNOSE: GUT.



ROSENFELD/PRISMA

Scheidungskinder müssen zwar im Primarschulalter häufiger mit Problemen kämpfen, doch haben sie nach ersten Ergebnissen einer grossen Langzeituntersuchung in den USA im Mittelschulalter gute Chancen inner- und ausserhalb der Schule. Dabei spielt eine wichtige Rolle, wie die Eltern die Scheidung verkraftet haben. Die Untersuchung hat einen überraschend langfristigen Zusammenhang zwischen den Gefühlen und dem Verhalten der Eltern zur Zeit der Scheidung und der späteren Anpassung des Heranwachsenden am Übergang in die Erwachsenenwelt nachgewiesen. Die Schwierigkeiten in der Primarschule wurden 1982 ermittelt, als 144 Schulpsychologen in 38 Bundesstaaten rund 700 Erst-, Dritt- und Fünftklässler und deren Eltern testeten und befragten. Die Kinder lebten je zur Hälfte bei beiden Eltern bzw.

bei einem allein-erziehenden Elternteil – meist der Mutter. Sieben und acht Jahre später wurden jetzt Maturanden und Mittelschüler aus jener Stichprobe sowie deren Eltern neu befragt. Die Untersucher konnten so aus den Resultaten der ersten Runde sogenannte «Prognosefaktoren» bei den Eltern für das spätere Abschneiden und Wohlbefinden von Tochter oder Sohn ermitteln. Beim alleinerziehenden Elternteil (Mutter) besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem psychischen Wohlbefinden zur Zeit der Scheidung und der ersten Befragung (im Durchschnitt fast 4 Jahre nach der Scheidung) und den Noten in Mathematik und Sozialkunde, dem Verhalten gegenüber den Eltern, der Unabhängigkeit in Arbeit und Spiel und der Lebensfreude von Sohn oder Tochter in der

Mittelschule. Die Zufriedenheit der Mutter mit ihrem Erfolg als Erzieherin vor acht Jahren korreliert positiv mit den heutigen Mathematiknoten und negativ mit den Verhaltensproblemen des Mittelschülers. Beim nicht sorgeberechtigten Elternteil

(Vater) ist dessen Beziehung zum Kind vor der Scheidung ein deutlicher Prognosefaktor für Anpassung, Mathematikleistung, angemessenes Verhalten, Arbeitsmoral, Lernmenge, Lebensfreude und weniger Verhaltensprobleme an der Mittelschule. Die Anteilnahme des Vaters am Schulleben des Kindes nach der Scheidung korreliert acht Jahre später positiv mit Rechtschreibung und Unabhängigkeit in Arbeit und Spiel. Wenn die Eltern nach der Scheidung eine Reduktion ihrer Konflikte erzielten, war dies ein Prognosefaktor für bessere Resultate in den Tests über Arbeitsmoral und Lernmenge sowie für weniger Verhaltensprobleme.

Das sind erste Ergebnisse einer Auswertung, die noch andauert. Der Leiter der Untersuchung, John Guidubaldi von der Kent State University, bezeichnete sie als «ermutigend, indem sie eine Beeinflussung des Heranwachsenden durch elterliche Eigenschaften widerspiegeln – veränderbare Eigenschaften, bei denen man mit Präventivmassnahmen ansetzen kann». Wichtige Beispiele seien die Reduktion von elterlichen Konflikten nach der Scheidung und die Bewältigung psychischer Probleme wie Depression, Einsamkeit, unterdrückte Wut, angeschlagenes Selbstwertgefühl und Zweifel an der eigenen Kompetenz.



SONDEREGGER/PRISMA

**D**er ehemalige Pfarrer Jürg Gaegauf hat in Zürich mit dem Segen der Kirche

ein privates Seelsorge-Zentrum mit dem Namen Abrona gegründet, das Menschen hilft, die mit einer Scheidung konfrontiert werden. Gaegauf versucht in seinen

Gesprächen die Möglichkeiten für eine Bewältigung der anstehenden Konflikte aufzuzeigen, da der Wunsch nach Scheidung oft Ausdruck einer Hilflosigkeit ist.