

Zeitschrift: Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin
Herausgeber: Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung
Band: - (1998)
Heft: 39

Artikel: Die Fieberkurven der Familie
Autor: Wachter, This / Perrez, Meinrad
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-967759>

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: 15.01.2026

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

Eine Woche lang, sieben Mal pro Tag geben Mütter, Väter und ihre Kinder einem Freiburger Psychologenteam freiwillig Einblick in ihren Familienalltag. Seit neuestem erfassen die Versuchsfamilien ihre Stimmungsschwankungen mit handlichen Taschencomputern.

Die Fieberkurven der

Familie

VON THIS WACHTER
FOTOS IRIS KREBS

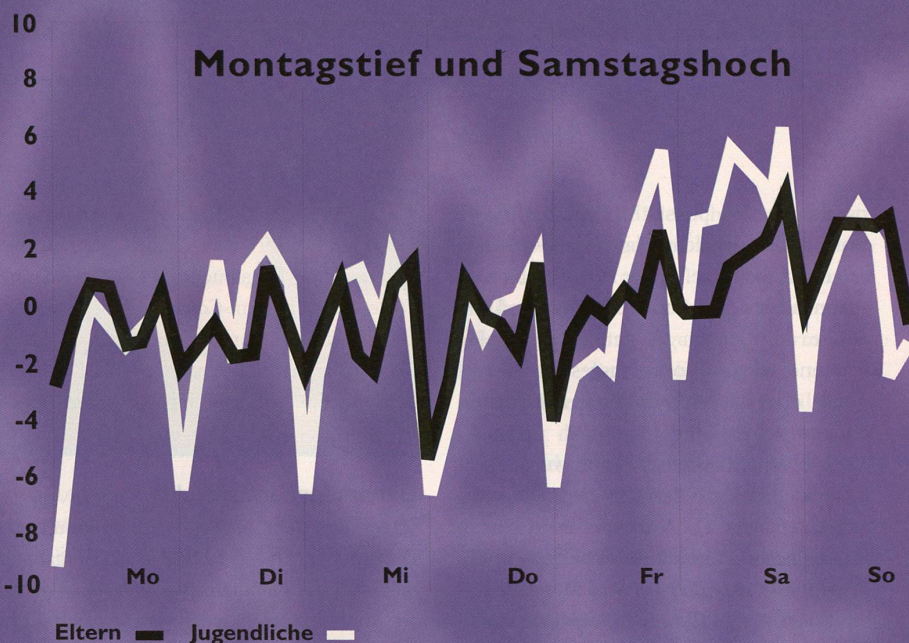
Es ist zwar selten, aber es kommt vor: Vater Hans haut auf den grossen Holztisch in der Küche und verkündet: «Der Chef ruft einen Familienrat ein.» Dann muss ausdiskutiert werden, was oder wer das Familienklima wieder einmal überhitzt hat. Diesmal ist es Sohn Christoph. Er lag zum Ärger des Vaters bis um 13 Uhr im Bett. Hans schritt zur Tat und holte ihn aus dem Bett, was wiederum Christoph nicht goutierte.

Wenn sich Hans (54), seine Frau Susi (51) und ihre drei Söhne Martin (20), Christoph (19) und Michel (16) um den grossen Tisch setzen, um ihre Familienstreitigkeiten zu schlichten, kehrt bald wieder Frieden ein. «Wir sind eine Individualisten-Familie», sagt die Mutter. Da gebe es zwischendurch mal unterschiedliche Interessen, das sei klar. «Aber der Zusammenhalt ist dennoch gross.»

Mitmachen als Selbstversuch

Die zwei jüngeren Söhne gehen in Freiburg ins Gymnasium. Dort hörten sie das erste Mal von einem Forschungsteam des Psychologischen Instituts der Universität Freiburg, das Familien für eine Studie suchte. Es gehe darum, während einer ganz normalen Woche zu erfassen, wie sich die einzelnen Mitglieder der Familie fühlen, was sie machen und wer ihnen allenfalls die Laune verdirbt. Hans, Susi und ihre Söhne machten mit.

Auch die Familie Perrez mit ihren zwei Kindern im Alter von 16 und 18 Jahren beobachtete sich eine Woche lang freiwillig. Vater Meinrad war sich «vorher nicht bewusst, wie viel Stress ich während einer Woche erlebe und wegstecke».



Am Freitagabend und am Samstag ist die Stimmung der Jugendlichen auf dem Höhepunkt. Am Sonntag sinkt sie bereits am Nachmittag wieder ab, bis sie am Montagmorgen auf den Nullpunkt gesackt ist. Nicht so bei den Eltern, deren Laune ganz allgemein etwas weniger schwankt: Sie fühlen sich zwar auch am Mor-

gen besonders müffig, ihr Stimmungstief liegt jedoch in der Wochenmitte. Wer sich in dieser Kurve erkennt, ist nicht allein: Aus 16 600 Einzelbeobachtungen von 96 Familien der Erhebungen 1996 und 1997 haben die Freiburger Psychologen eine durchschnittliche Stimmungskurve zusammengefasst.

Für Meinrad Perrez war das Mitmachen eine Art Selbstversuch. Denn er ist als Professor für klinische Psychologie an der Universität Freiburg und Spezialist in Familien-Stressforschung verantwortlich für die Studie. Ziel ist herauszufinden, was in der Familie positive und negative Emotionen auslöst, wie diese verarbeitet werden und unter welchen Bedingungen sie sich auf andere Familienmitglieder übertragen. Dafür mussten die Forschenden aber erst eine neue Methode entwickeln.

95 Prozent der Familienforschung basieren auf Fragebogen und Interviews, in denen die Befragten – meist nur die Eltern – sich erinnern müssen, was in diesem und jenem Moment in der Familie los war. Der Nachteil solcher retrospekti-

ver Erhebungen sei, dass «die Versuchspersonen berichten, was sie meinen, erlebt zu haben, und nicht, was sie wirklich erlebt haben», sagt Perrez. Die Erinnerung verfälsche das Erlebte. Dies kann umgangen werden, wenn die Familien die Fragebogen nicht erst nach den Belastungsmomenten ausfüllen, sondern sogleich protokollieren, was sie erleben.

Das war denn auch die Aufgabe der Familie von Hans und Susi. Sie erhielt ein Büchlein mit Fragen, die sie während einer ganzen Woche jeden Tag an sieben festgesetzten Terminen im Abstand von etwa zwei Stunden zu beantworten hatten. Neben Fragen zum momentanen Aufenthaltsort und zu anwesenden anderen Personen musste auf verschiedenen Skalen angekreuzt werden, wie das

psychische und physische Befinden ist, ob man allenfalls schlecht gelaunt und wer daran schuld ist. Sich eine Woche zu beobachten sei spannend gewesen, finden die Eltern und ihre Söhne. Alle gingen sie den Fragenkatalog während dieser Woche insgesamt 49-mal durch. «Das hat gegen das Ende angehängt», erinnert sich die Mutter.

Viel länger als eine Woche würde auch Meinrad Perrez die Selbstbeobachtung nicht aufrechterhalten. Dabei hatte er es in seinem Selbstversuch einfacher. Er beantwortete die Fragen jeweils in drei bis fünf Minuten. Das schaffte er so schnell, weil ihm statt des Büchleins ein kleiner Taschencomputer zur Verfügung stand. Die computerunterstützte Selbstbeobachtung ist die grosse Spezialität von Meinrad Perrez. Er hat sie zusammen mit seinem Mitarbeiter Michael Reicherts für die Stressforschung initiiert und weltweit erstmals in der Familien-Stressforschung eingesetzt. Perrez hat sich Taschencomputer der neuesten Generation angeschafft. Der Engländer Jan Law, der Informatiker im Psychologenteam, programmierte diese so, dass auch computerunerfahrene Laien sich durch die Fragen lotsen können.

Die Erfahrungen sind positiv. In den Stress-Studien von 1997 füllten 270 Personen die traditionellen Fragebüchlein aus, und deren 70 testeten die Mini-Computer. Gegenwärtig laufen Untersuchungen mit rund hundert Familien aus der Romandie und der Deutschschweiz. Sie benutzen nur noch die Mini-Computer.

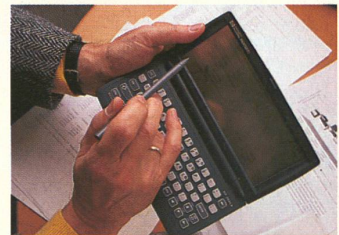
Der andere ist schuld

Was waren denn bislang wichtige Resultate? Die Erhebungen von 1996 und 1997 ergaben, dass sich die Familienmitglieder nicht dann am wohlsten fühlen, wenn sie unter sich sind; am besten geht es ihnen, wenn andere Personen anwesend sind. Schlechte Stimmungen wurden bloss in 7% aller erfassten Situationen berichtet. In 40% der Fälle geben die schlecht Gelaunten anderen Personen die Schuld. Das trifft umgekehrt nur für 20% der Fälle zu, in denen die Befragten gut gelaunt sind. «Das macht durchaus Sinn. Psychohygienisch kann es erleichternd sein, anderen Schuld zu geben, wenn man in schlechter Stimmung ist», sagt Meinrad Perrez dazu. Und fügt an: «Allerdings bezahlen es die andern, wenn

DIE NEUE METHODE

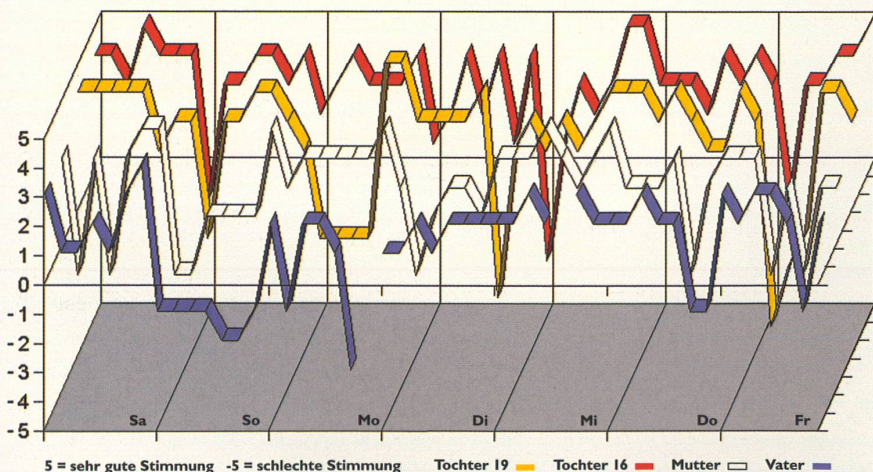
Digitalisiertes Fragen

Die von den Freiburger Psychologen eingesetzten Mini-Computer haben für die Erhebung und die Auswertung der Familiendaten grosse Vorteile. Ein Piepston erinnert an den fest-



gelegten Zeiten ans Beantworten der Fragen. Über den Touch-Screen können die zutreffenden Antworten mit einem Stift angekreuzt werden. Für die Forschenden fallen keine Papierberge an und Fehler beim Übertragen der Daten aus den Fragebogen ins Computersystem kommen keine mehr vor. Die Antworten können sehr schnell grafisch dargestellt werden.

Stimmungskiller Schwiegereltern



Eine sogenannte Stimmungspartitur einer Westschweizer Familie. Zusätzliche Informationen erklären Auffallendes: Während der Arbeit war es dem Vater

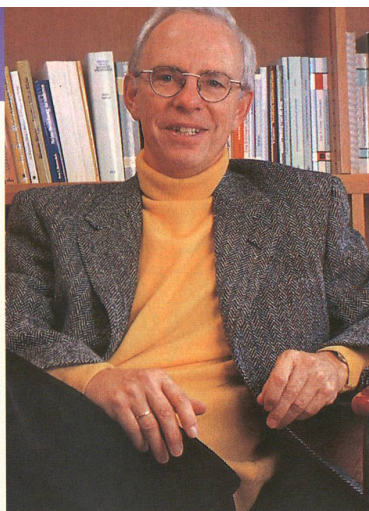
mehr als einmal nicht möglich, die Fragen zu beantworten. Und eine Rückfrage der Forscher bei der Familie brachte zutage, was bei der ganzen Familie (und

besonders nachhaltig beim Vater) am besagten Samstag Abend auf die Stimmung drückte: ein Besuch bei den Eltern der Mutter.

man sich auf diese Art entlastet. Deshalb erwarten wir, dass das Familienklima umso aggressiver wird, je stärker dieses Verhaltensmuster ausgeprägt ist.»

Bei schlechter Laune ändern die Schuld in die Schuhe zu schieben ist auch Vater Hans nicht fremd. Aber allzu oft scheint dieses Verhalten in seiner Familie nicht vorzukommen, denn ihr Zusammenleben sei friedlich. Sein Sohn Martin gibt sogar zu, dass er mehrmals während der Erhebungswoche versucht habe, einen Familienkonflikt auszulösen. Seine Bemühungen blieben fruchtlos. Er wurde durchschaut. Die Familie hat sich sehr genau beobachtet. Das wirke noch heute nach, sagt die Mutter. Seit der Studie würden die Familienmitglieder nuancierter miteinander umgehen: «Ich habe mich schon mehr als einmal gefragt: Welche Antworten würde der andere in diesem Moment ankreuzen?»

«Die klassische Familienform ist immer noch vorherrschend»



Meinrad Perrez (54) ist Inhaber des Lehrstuhls für klinische Psychologie und Direktor des Familieninstituts an der Universität Freiburg. Im Rahmen des Schwerpunktprogramms «Zukunft Schweiz» erforscht er emotionale Prozesse in Familien.

HORIZONTE: Sie haben in Schulen, über Elternorganisationen und via Inserate Familien gesucht, die an Ihrer Untersuchung freiwillig mitmachen. So kommt wohl kaum eine repräsentative Stichprobe zusammen.

MEINRAD PERREZ: Natürlich nicht. Dies ist für unsere Fragestellungen auch nicht nötig. Wir wollen nicht Aussagen machen über die typische Schweizer Familie, die es so auch gar nicht gibt. Wir möchten emotionale Prozesse in Familien untersuchen, von denen wir annehmen, dass sie nicht schichtabhängig sind.

Wäre es nicht wichtiger, sich mit neuen Familienformen zu beschäftigen, zum Beispiel mit allein erziehenden Müttern?

Die Familienformen pluralisieren sich, das stimmt. Aber vergessen Sie nicht: Nach der eidgenössischen Volkszählung von 1990 machen die Einelternfamilien etwa 8 Prozent aus. In unserem Institut hat sich ein Lizentiand mit den Belastungen der Einelternfamilien in der Schweiz befasst. Die klassische Familienform mit Mutter, Vater und Kindern ist aber immer noch absolut vorherrschend. Darum ist es berechtigt und notwendig, sich immer noch mit dieser Familienform zu beschäftigen.

Was geben Sie den Familien, die in Ihrer Studie mitgemacht haben, zurück?

Fast 60 Prozent der teilnehmenden Familienmitglieder gaben in der Nachbefragung an, dass sie sich und ihre

Familie durch die Beobachtungswoche besser kennen gelernt haben. Das ist bereits ein Beitrag des Projektes an die Teilnehmer. Darüber hinaus erhalten die Familien eine allgemeine Information über die Ergebnisse und auf Wunsch eine individuelle über ihre Familie; dann müssen sie den geheimen Code mitteilen, da wir sonst die Datensätze nicht identifizieren können.

Sind durch Ihre Analysen in einzelnen Familien Probleme aufgetaucht, die Ihnen vor der Erhebung nicht bewusst waren?

Es gab einen Fall, wo ich einem Elternpaar aufgrund ihrer Selbstbeobachtung zeigen konnte, dass beide je den andern für ihre negativen Gefühle im Stillen verantwortlich machten. Daraus resultierte häufig Ärger, dessen Ursachen für die beiden oft unverständlich waren. Diese Erkenntnis war für sie wie ein Aha-Erlebnis.

Was würden Sie denn anbieten, wenn ein derartiges Aha-Erlebnis das Problem nicht löst, sondern verschärft?

Dann würde ich in diesem Fall empfehlen, in einer sogenannten Ärgertherapie zu lernen, das destruktive Verhaltensmuster aufzubrechen. Solche Therapien bieten wir übrigens auch selber an, in unserer institutseigenen Beratungsstelle.

Dann haben Sie ja selber Einblick in die Konjunktur von Familienproblemen. Steigt eigentlich über die Festtage der Bedarf an Familientherapie?

In unserer Beratungsstelle ist in der Vorweihnachtszeit keine deutlich erhöhte Nachfrage festzustellen. Es ist aber bekannt, dass während der Weihnachtstage individuelle Belastungen und Krisen häufiger auftreten. Das Familienfest ist aber dort, wo es zur Krise kommt, nicht Ursache, sondern Auslöser. ■

PSYCHIATRIE

Mini-Computer für Patienten

An der Psychiatrischen Universitäts-Poliklinik Basel hat die Ärztin und Psychologin Ute Gschwandtner zusammen mit Meinrad Perrez die Freiburger Methode der computerunterstützten Selbstbeobachtung bereits in der Praxis eingesetzt. Besonders nützlich sei das Instrument für die Analyse von Stimmungswechseln im Alltag von Schizophrenen und Depressiven. Die Patientinnen und Patienten werden – gleich wie in der Familienstudie – während einer Woche siebenmal pro Tag vom Computer aufgefordert, den Fragenkatalog durchzugehen. Bei Depressiven beispielsweise interessiert am meisten, wann und wo Stimmungstiefs, Suizidgedanken und Konzentrationsstörungen auftreten. Die erhobenen Daten erlauben es, Einblick in den häuslichen und beruflichen Alltag der Patienten zu erhalten und aufgrund dieser Informationen neue Therapielösungen zu suchen. Die Patienten ihrerseits sind hoch motiviert, die Mini-Computer mit Antworten zu füttern. «Es tritt fast so etwas wie ein Tamagotchi-Effekt ein», sagt Gschwandtner.