

**Matthias Ochs  
Rainer Orban**

# **Was heißt schon Idealfamilie?!**

**Wie Alleinerziehende, Scheidungskinder und  
Patchworkfamilien glücklich werden**

**Eichborn.**

# INHALT

Einleitung 8

## WAS IST EIGENTLICH FAMILIE? 12

Das Gemeinsame trennt mehr, als dass es verbindet 12

Machtfaktor Familie" 14

Familie ist nicht nur Mutter-Vater-Kind(er) 15

Familie hat etwas mit Hausstand zu tun 17

Welche Formen der Familie kennen wir? 17

Wie aber entstand das, was wir heute Familie nennen? 18

Die Vater=Brötchenverdiener-und-Mutter=Hausfrau-Familie 19

Auch Familien unterliegen gesellschaftlichem Wandel 22

Was können wir aus anderen Kulturen über Familie lernen? 25

## UNSERE FAMILIEN IDEALE: WOHER SIE STAMMEN UND WARUM WIR AN IHNEN FESTHALTEN 28

Der Unterschied zwischen Landschaft und Landkarte 28

Ein Ausflug in die Philosophie und Erkenntnistheorie 31

Woher kommt das moderne Familienideal in unseren Köpfen? 34

Unser Familienideal, und warum es unglücklich machen kann 39

## FAMILIÄRE WIRKLICHKEITEN HEUTE 43

Zwei-Eltern-Familien bzw. biologische Kernfamilien:

Ist Blut dicker als Wasser? 47

Ein-Eltern-Familien: Macht der Begriff »allein erziehend«  
überhaupt Sinn? 53

Patchworkfamilien: Was ist hier eigentlich so schwer? 60

## ERZIEHUNG IST NICHT NUR FAMILIENSACHE 70

- Erziehung im Kindergartenalter 70
- Auch Grundschullehrer sind Erzieher 74
- Erziehung im Jugendalter 78
- Gute Eltern holen sich Unterstützung und lassen erziehen 80
- TV, Internet, Playstation - die neuen Erzieher? 81

## TRENNUNG UND SCHEIDUNG: KEINE KATASTROPHE 83

- Sich gedankenlos, kurzentschlossen trennende Eltern gibt es nicht 83
- Wann trennen sich Paare? 85
- Auswirkungen von Scheidung und Trennung 88
- Was ist bei Trennung und Scheidung zu tun, was zu vermeiden? 98

## SO STÄRKEN SIE DAS » IMMUNSYSTEM « IHRER FAMILIE

- Überbehütung schadet: Muten Sie Ihrer Familie Höhen und Tiefen zu! 114
- Krisen bedeuten Veränderung 115
- Verwundbarkeit und Leistungsfähigkeit 118
- Was zeichnet ein gut funktionierendes familiäres Immunsystem aus? 118

## WAS KANN FAMILIE LEISTEN? 133

- Investieren Sie in Ihre Kinder! 133
- Kinder benötigen Geborgenheit 136
- Berechenbarkeit: Kinder wollen es einfach und überschaubar haben 140
- Was ist die Aufgabe von Familie? 146

Wenn Ihnen die Probleme doch über den Kopf wachsen:  
Wie funktioniert Familientherapie? 147

ABSCHLUSS UND AUSBLICK 149

TIPPS ZUM WEITERLESEN 155

ADRESSVERZEICHNIS VON  
FAMILIENTHERAPEUTISCHEN  
INSTITUTIONEN 159

LITERATURVERZEICHNIS 161