

BUCHBESPRECHUNG:

Eia Asen: So gelingt Familie. Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn. Carl-Auer-Verlag, broschiert, 196 Seiten, 2008, EUR 19,95.

Das Familienleben spielt im Leben der Menschen eine herausragende Rolle und stellt uns – mit all seinen Turbulenzen – vor tägliche Herausforderungen. Der Autor, Eia Asen, ist langjähriger Familientherapeut und gibt mit seinem Ratgeber Tipps für ein Gelingen des Familienlebens. Das Buch untersucht alle Phasen des Familienlebens: von der Geburt bis zum Tod, von der ersten Verliebtheit über den Wandel vom Paar zur Familie bis hin zu Midlife-Crisis und Problemen des Alterns. Hierbei werden Familienszenarios beispielhaft beschrieben und praktische Ratschläge gegeben. Die zahlreichen Übungen behandeln spezielle Probleme und sind meist als Fragen formuliert, die zum Nachdenken und anregen sollen. Vieles unseres Verhaltens ist durch fest gefahrene Rollenmuster bestimmt, aus denen wir uns nicht so leicht befreien können. Doch wie kann ich einen neuen Weg nehmen? Wie kann ich belastende Situationen verbessern?

In den Übungen sollen die Leser/innen ihre Probleme erkennen und aus eigener Kraft lösen. Dabei kann es hilfreich sein, die Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Der Autor bietet keine vorgefertigten Lösungen an, sondern Anregungen, die individuell zu gestalten sind – denn jede Familie ist anders. Auch wird erklärt, wann es nötig ist, Unterstützung bei Fachleuten zu suchen.

Themen sind beispielsweise: Baby-Blues, „Monster zähmen“ (Probleme mit Kleinkindern), pubertierende Kinder („Teenager-Terror“), Midlife-Crisis, Scheidung, Krankheit und Tod.

Der gut verständliche Ratgeber ist jedem zu empfehlen, der seine Familie besser verstehen und das Leben mit ihr noch mehr genießen möchte – daher ist das Buch in der Reihe „Lebenslust“ erschienen. Auch der Humor kommt nicht zu kurz.

Eia Asen ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Facharzt für Erwachsenenpsychiatrie und -psychotherapie. Er studierte Medizin in Berlin und arbeitet seit über 35 Jahren in London.

Martina Noltemeier