

Stefanie Pietsch & Sarah Minet



Die Broschüre zum
Forschungsprojekt „PsyOnGa“

Familienresilienz - Die Broschüre zum Forschungsprojekt „PsyOnGa“

1. Auflage, Mai 2026

Herausgeberinnen:

Dr.in Stefanie Pietsch und Sarah Minet

Autorinnen:

Dr.in Martina Breuning, Jödis Dörner,
Lena Kuhlmann, Sarah Minet, Dr.in
Stefanie Pietsch, Prof.in Dr.in Maike
Rönnau-Böse, Prof.in Dr.in Jennifer
Schubert und Hannah Strobel

Illustratorin:

Verena Herbst

Fotograf:

Marc Doradzillo

Diese Broschüre entstand im Rahmen
des vom BMFTR geförderten Projek-
tes „PsyOnGa“ (Förderlinie DATipilot,
Laufzeit 12/2024 - 05/2026).

Das Projekt ist eine Kooperation von:

Universitätsklinikum Freiburg/ Tumor-
zentrum Freiburg - CCCF/ „Tigerherz
... wenn Eltern Krebs haben“: Dr.in Ste-
fanie Pietsch, Dr.in Martina Breuning,
Hannah Strobel & Loretta Roth

Technische Hochschule Augsburg:

Sarah Minet, Prof.in Dr.in Jennifer
Schubert, Prof. Andreas Muxel, Prof.in
Dr.in Alexandra Teynor, Elias Naphau-
sen & Klaus Kaufmann



Gefördert durch:



Vorwort & Aufbau

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, bedeutet dies nicht nur für die betroffene Person eine tiefgreifende Veränderung der bisherigen Lebenssituation, sondern betrifft das gesamte Familiensystem mit allen Mitgliedern (man spricht auch von „We-Disease“). Routinen verändern sich, Unsicherheiten und emotionale Belastungen können zunehmen und den Alltag prägen. Zugleich zeigen sich in solchen Zeiten jedoch oft auch besondere Kräfte: Zusammenhalt, die Mobilisierung von Energien, Fürsorge, Hoffnung und die Fähigkeit, diese herausfordernde Phase gemeinsam zu bewältigen. Diese innere Stärke von Familien – ihre Resilienz – steht im Zentrum dieser Broschüre.

Im Rahmen des Forschungs- und Transferprojekts „PsyOnGa“ (gefördert vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt) haben sich Psychoonkolog*innen, Designer*innen und Familien über 18 Monate hinweg mit der Frage beschäftigt, was Familienresilienz im Kontext einer Krebserkrankung bedeutet und wie sie gestärkt werden kann. Um Antworten auf diese komplexe Frage zu finden, wurden unterschiedliche methodische Zugänge gewählt: eine Interviewstudie mit Familienmitgliedern, eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit sowie co-kreative Workshops, in denen Familien eigene Familienmodelle bauten und gemeinsam mit Designer*innen ein Unterstützungstool zur Förderung des Familienzusammenhalts brainstormten und entwickelten – die Kommunikationsbox. Diese Broschüre bietet Ihnen wissenschaftliche und praktische Einblicke in das Projekt. Sie möchte zum Mitmachen

anregen und Impulse zum Nachdenken geben. Deshalb finden Sie neben theoretischen Inhalten auch immer wieder konkrete Anregungen und Fragen für den Familienalltag – denn Familienresilienz lässt sich besonders gut im gemeinsamen Tun und Nachdenken erfahren und stärken. Die Broschüre kann somit auch als eine Art kleiner Familienworkshop verstanden werden. Nehmen Sie sich die Aspekte heraus, die für Sie passend und ansprechend sind. Die enthaltenen Methoden und Impulse sind so gestaltet, dass sie wohldosiert und in kleinen Schritten genutzt werden können. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern versteht sich als Einladung, sich dem Thema „Familienresilienz“ anzunähern.

Sie erfahren, was unter individueller und familiärer Resilienz verstanden wird, erhalten Einblicke in die Ergebnisse der Übersichtsarbeit und der Interviewstudie und begegnen zentralen Themen des Projekts: der Bedeutung von Kommunikation und gemeinsamer Problemlösung, von Vulnerabilität sowie einer gelebten Kultur der Fürsorge. Familienresilienz entsteht im Zusammenspiel der einzelnen Familienmitglieder, der Kernfamilie und darüberhinausgehender unterstützender Netzwerke (wie erweiterte Familie, Freund*innen und professionelle Unterstützung). An diesem Aufbau orientiert sich auch die Struktur der Broschüre – vom Individuum über die Familie bis hin zum Netzwerk. Abschließend sind einige Hintergrundinformationen zum Projekt „PsyOnGa“ und dessen entstandene Produkte beigefügt.

Im Projekt wurde konsequent auf das Zusammenspiel von Designwissenschaft und Psychoonkologie gesetzt. Vor diesem Hintergrund geben wir eine Frage nun gerne an Sie weiter: Welche Impulse sprechen Sie an und lassen sich in Ihren Alltag übertragen, transferieren? Wir freuen uns, weiterhin mit Ihnen darüber im Austausch zu sein.

An dieser Broschüre haben die Projektleiterin (Dr.in Stefanie Pietsch) und Mitarbeiterinnen (Sarah Minet, Dr.in Martina Breuning und Hannah Strobel) mitgewirkt. Darüber hinaus wurde sie durch wertvolle Gastbeiträge bereichert und ist durch diesen gemeinsamen Prozess zu dem geworden, was sie heute

ist. Unser herzlicher Dank gilt Prof.in Dr.in Maïke Rönnau-Böse, Prof.in Dr.in Jennifer Schubert, Jödis Dörner und Lena Kuhlmann für ihre Inspiration und Expertise. Ein großer Dank geht zudem an Verena Herbst für ihre wundervollen Illustrationen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und ermutigende Impulse auf dem Weg, Ihre Familienresilienz – Ihre Stärke in Zeiten einer elterlichen Krebserkrankung – zu entdecken und weiterzuentwickeln. Möge diese Broschüre dazu beitragen, vorhandene Kräfte bewusst wahrzunehmen, neu zu mobilisieren und im Alltag wirksam werden zu lassen.

STEFANIE PIETSCH & SARAH MINET

(Herausgeberinnen)



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort & Aufbau	S. 1
Teil 1:	Was ist Resilienz?.....	S. 4
Resilienz und das Individuum	M Familientipp Nr. 1: Stark wie ein Löwe, schlau wie ein Fuchs	S. 7
	M Was macht mich stark? Eigene Stärken mithilfe einer Collage erforschen	S. 8
	R Reflexionsfragen zur individuellen Resilienz	S. 13
Teil 2:	Familienresilienz - Gemeinsam stark durch Krisen	S. 14
Resilienz und die Familie	R Platz für eure Gedanken Nr. 1	S. 18
	M Familientipp Nr. 2: Gefühls-Check-In	S. 19
	Verletzlichkeit und Resilienz - kein Gegensatz	S. 20
	Schlüsselprozesse familialer Resilienz	S. 22
	M Familientipp Nr. 3: Achtsame Teezeremonie	S. 26
	Einblicke in die Literaturübersicht: Das sagt die Forschung zur Familienresilienz bei elterlichem Krebs ...	S. 27
	Einblicke in die Interviewstudie: Betroffene Familien erzählen.....	S. 30
	R Platz für eure Gedanken Nr. 2	S. 37
	M Think. Play. Make. Gemeinsam als Familie entdecken, spielen, gestalten	S. 38
	Die Bedeutung der Familienkommunikation für die Familienresilienz	S. 46
	M Familientipp Nr. 4: Gefühlsapotheke	S. 48
	R Reflexionsfragen zur familiären Resilienz	S. 49
Teil 3:	Wenn die Gemeinschaft hilft: Das soziale Umfeld als Ressource	S. 50
Resilienz und das Umfeld	M Euer Unterstützungsnetz zum Ausfüllen	S. 55
Über das Projekt „PsyOnGa“	Das Projekt PsyOnGa: Überblick und Transferprodukte	S. 56
	Mit den Händen denken: Partizipative Forschung mit Designmethoden in der Psychoonkologie	S. 58
	Was ist partizipatives Design? Ein Interview mit Prof.in Dr.in Jennifer Schubert	S. 62
	Einblicke in die co-kreative Zusammenarbeit im Projekt „PsyOnGa“	S. 65
	Über die Mitwirkenden dieser Broschüre	S. 66
	Literaturverzeichnis	S. 68
	Impressum & weitere Informationen zum Projekt ..	S. 72

M = steht für „Mitmachen“

R = steht für „Reflektieren“

Was ist Resilienz?

von Dr.in Stefanie Pietsch

Der Begriff Resilienz (lat. *resilire* = zurückspringen, abprallen) bezeichnet ursprünglich die Fähigkeit elastischer Materialien, nach einer Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren. In der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit, psychische Gesundheit trotz belastender Lebensereignisse aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Dabei ist hervorzuheben, dass die meisten Menschen grundsätzlich über eine gewisse Widerstandskraft gegenüber Belastungen verfügen (Gilan et al., 2022). Resilienz ist dabei kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer, lebenslanger Entwicklungsprozess, der aktiv beeinflusst und erlernt werden kann.

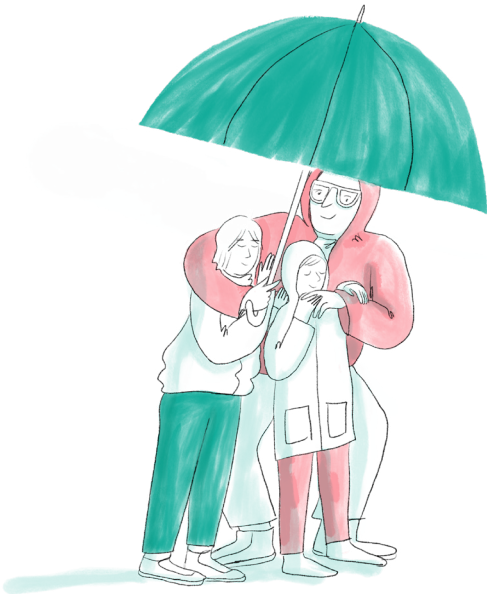
Individuelle Resilienz

Die psychologische Resilienzforschung hat eine Vielzahl unterstützender Faktoren identifiziert. Dazu zählen unter anderem aktives Coping (z. B. Problemlösestrategien), Selbstwirksamkeit, Optimismus, soziale Unterstützung, kognitive Flexibilität, Religiosität bzw. Spiritualität, positive Emotionen, die aktive Einflussnahme auf Situationen, Selbstwert sowie das Erleben von Sinn und Kohärenz (Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Bewältigbarkeit). Auch Hoffnung und Humor spielen eine wichtige Rolle (Helmreich et al., 2017). Für Kinder ist insbesondere die Erfahrung stabiler, verlässlicher und zugewandter Beziehungen von zentraler Bedeutung für eine resiliente Entwicklung (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021).



Vom Individuum zur Familie: Ein Paradigmenwechsel

Das Konzept der Familienresilienz (Walsh, 2016) erweitert die Perspektive vom Individuum hin zur Familie als soziales Gefüge. Familienresilienz ist explizit systemisch angelegt und betrachtet das Zusammenspiel von Risiken und Ressourcen im Kontext von Individuum, Familie und Umwelt. Im Unterschied zur individuellen Resilienz, die vor allem innere Ressourcen und persönliche Bewältigungsstrategien in den Blick nimmt, stehen bei der Familienresilienz die Beziehungen und Interaktionen im Mittelpunkt. Entscheidend sind gemeinsame Überzeugungen, Zusammenhalt, Flexibilität, eine offene und kooperative Kommunikation sowie gemeinsame Problemlösefähigkeiten. Insbesondere für Kinder können tragende familiäre Beziehungen zu einem wichtigen Schutzfaktor für psychische Gesundheit und den Umgang mit Stress darstellen (Mackay, 2003).



6 01 INDIVIDUUM • VERSTEHEN

Was kann auf individueller Ebene zur Stärkung der Resilienz beitragen?

1

Angenehme Aktivitäten bewusst in den Alltag integrieren, um positive Emotionen zu stärken

2

Wichtige Sinnquellen (z. B. soziale Beziehungen, Sport, Arbeit, Hobbys) identifizieren sowie persönliche Werte und Prioritäten klären

3

Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken anwenden

4

Aktive Bewältigungsstrategien in Stresssituationen nutzen (z. B. konkrete Handlungspläne entwickeln)

5

Spirituelle oder gemeinschaftsorientierte Praktiken einbeziehen (Helmreich et al., 2017, S. 30f.)

Familientipps zum Mitmachen

von Lena Kuhlmann



Stark wie ein Löwe, schlau wie ein Fuchs

Eine Stärkenliste kann Familien dabei helfen, bewusst wahrzunehmen, was bei jedem*r gut gelingt und welche besonderen Fähigkeiten in jeder Person stecken. Im Alltag geht das oft ein bisschen unter – dabei haben wir alle eine Menge toller Fähigkeiten. Wenn man sich diese Stärken gegenseitig zeigt, tut das richtig gut: Es macht Mut, stärkt das Selbstvertrauen und sorgt oft auch für ein kleines „Wow, stimmt ja!“. Und wenn es mal schwierig wird, hilft es sehr, sich daran zu erinnern: Ich kann schon einiges – und ich habe schon vieles geschafft. Hier sind ein paar Beispielwörter als Inspiration. Ihr dürft aber unbedingt selbst weiterspinnen – oft kommen einem dabei noch viele weitere schöne Eigenschaften in den Sinn, die man an sich selbst oder in anderen entdeckt und vorher vielleicht gar nicht so auf dem Schirm hatte.

aufmerksam, ausgeglichen, belastbar, begeisterungsfähig, beharrlich, besonnen, cool, dankbar, diszipliniert, ehrlich, eigenständig, einfühlsam, empathisch, entspannt, fair, fantasievoll, flexibel, freundlich, geduldig, großzügig, hilfsbereit, humorvoll, ideenreich, kreativ, lieb, lernfreudig, lösungsorientiert, lustig, mutig, neugierig, offen, optimistisch, ordentlich, pflichtbewusst, respektvoll, rücksichtsvoll, schlau, selbstbewusst, selbstständig, sorgfältig, sozial, sportlich, tolerant, umsichtig, verantwortungsbewusst, verständnisvoll, wachsam, wissbegierig, zuverlässig

Was macht mich stark?

Eigene Stärken mithilfe einer Collage herausarbeiten

von Dr.in Stefanie Pietsch, Sarah Minet und
Dr.in Martina Breuning

Ein Ansatz, die eigene Resilienz zu stärken, ist, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Das ist oft gar nicht so leicht, da Stärken im Alltag selten bewusst wahrgenommen oder ausgesprochen werden. Diese Methode hilft euch dabei, eure eigenen Stärken sichtbar zu machen. Nehmt euch dafür ein leeres Blatt Papier und schreibt den Titel „Das macht mich stark“ sowie euren Namen darauf. Anschließend könnt ihr die Bilder auf den folgenden vier Seiten ausschneiden und gut sichtbar für alle verteilen. Legt außerdem Kleber, Schere und Stifte bereit.

Nun geht es los: Behaltet die Frage „Was macht mich stark?“ im Kopf und entscheidet aus dem Bauch heraus, welche Bilder diese Frage für euch beantworten. Dabei könnt ihr die Bilder ganz unterschiedlich interpretieren: Passt eine Glühbirne, weil ihr euch in handwerklichen Tätigkeiten verlieren und alles um euch herum vergessen könnt? Weil ihr immer kreative Ideen für verzwickte Probleme habt? Oder einfach, weil gemütliches Licht eure Stimmung hebt?

Nutzt die ausgewählten Bilder, um eure Stärken auf dem Blatt zu collagieren. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Versucht nicht, perfekt zu sein, sondern folgt eurem Gefühl und lasst euch von den Bildern inspirieren. Zusätzlich

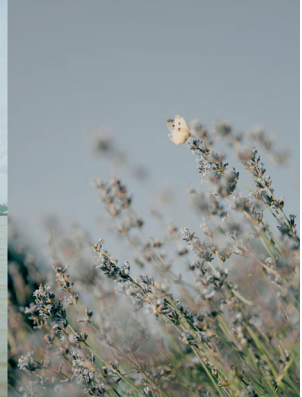
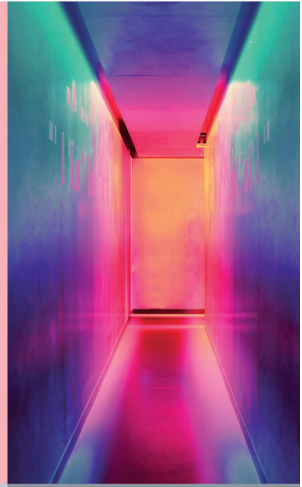


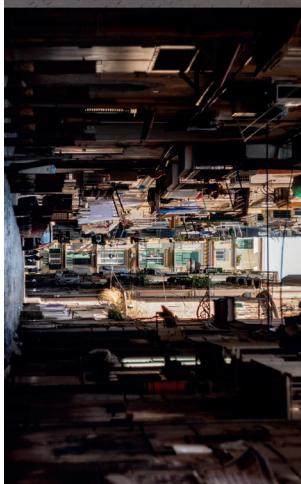
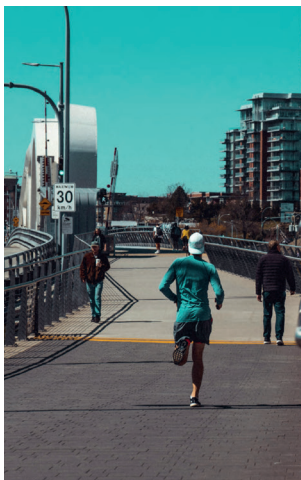
dazu könnt ihr fehlende Aspekte mit den Stiften dazumalen und -schreiben.

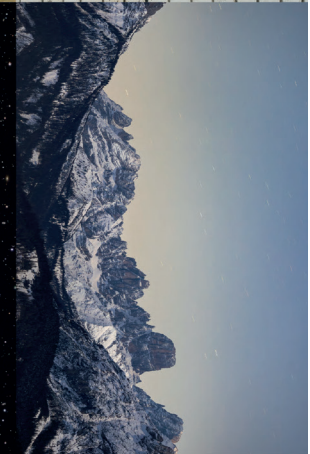
Besonders schön ist es, die Methode gemeinsam als Familie zu machen. Wenn alle mit ihrer Collage zufrieden sind, könnt ihr sie euch gegenseitig vorstellen und so mehr über eure eigenen Stärken erfahren.

Tipp:

Wenn ihr möchtet, könnt ihr im zweiten Schritt die Rückseite oder ein zweites Blatt nutzen, um euch gegenseitig Stärken-Bilder aufzukleben. Dabei überlegt ihr nicht mehr, was euch selbst stark macht, sondern welche Stärken ihr in eurem Gegenüber seht. Klebt zunächst bei jeder Person ein Bild auf und sprecht anschließend gemeinsam über eure Gedanken. Durch die Sicht von außen können ganz neue Stärken sichtbar werden, die euch vorher vielleicht noch gar nicht bewusst waren.









Zur Anregung der individuellen Resilienz können folgende Reflexionsfragen hilfreich sein

Auf einer Skala von 0–10:
Wie gut komme ich aktuell mit der Situation zurecht?
Was trägt dazu bei, dass mein Wert nicht niedriger ist?

Was gibt mir im Moment Halt und Orientierung?

Was belastet mich derzeit am meisten – und wie gehe ich damit um?

Verfüge ich über ein unterstützendes soziales Netzwerk?

Spreche ich offen über meine Sorgen und Ängste oder behalte ich vieles für mich?

Wann erlebe ich mich derzeit handlungsfähig, selbstwirksam und lebendig?

Was hilft mir persönlich im Umgang mit schwierigen Situationen? Über welche inneren und äußeren Ressourcen verfüge ich?

Was ist trotz allem positiv und kann noch weiter gestärkt/intensiviert werden?

Was wünsche ich mir von anderen Familienmitgliedern? Wie kann ich meine Bedürfnisse mitteilen?

Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, Herausforderungen zu bewältigen?

Was würde mir aktuell konkret Entlastung verschaffen?

Auf welche Strategien greife ich aktuell zurück?

Welche externen oder professionellen Hilfsangebote nutze ich?

Familienresilienz – Gemeinsam stark durch Krisen

von Prof.in Dr.in Maike Rönnau-Böse

Wenn Familien mit belastenden Lebenssituationen konfrontiert werden – etwa mit einer schweren Erkrankung wie Krebs eines Elternteils –, geraten gewohnte Strukturen aus dem Gleichgewicht. Routinen verändern sich, Rollen verschieben sich, Unsicherheit und Angst können in den Vordergrund treten. Gleichzeitig zeigen viele Familien in solchen Situationen, dass sie Wege finden mit der Krise umzugehen, sich anzupassen und gemeinsam weiterzugehen. Diese Fähigkeit wird als Familienresilienz bezeichnet.

Familienresilienz beschreibt die Widerstandskraft eines Familiensystems im Umgang mit Belastungen. Sie umfasst „Einstellungen, Eigenschaften, Kompetenzen und Strategien ... von einzelnen Familienmitgliedern und Familien insgesamt, die dazu beitragen, widerstands- und anpassungsfähig ... zu sein und Krisen gemeinschaftlich zu überstehen“ (Sonnenmoser, 2016, S. 170).

Damit rücken die Stärken von Familien in den Mittelpunkt. Entscheidend ist nicht nur, ob eine Familie belastet ist, sondern wie sie mit Belastungen umgeht. Die Bewältigung von Familienkrisen stärkt dabei nicht nur die einzelnen Familienmitglieder, sondern das Familiensystem insgesamt (Walsh, 2016). Die Resilienzforschung hat deutlich gemacht, dass ein zentraler Schutzfaktor stabile und wertschätzende Beziehungen sind (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024). D.h. die gelebten Beziehungen in einer Familie sind wesentlich und die wichtigste Grundlage für die Bewältigung von belastenden Lebenssituationen.



Darüber hinaus haben sich verschiedene Aspekte als unterstützend für Bewältigungsprozesse erwiesen, die als sogenannte „Kernprozesse der Familienresilienz“ (Walsh, 2016) beschrieben werden. Dazu zählen Kommunikationsprozesse innerhalb der Familie, ihre Organisationsfähigkeit und gemeinsame Überzeugungen. Familien, die offen miteinander kommunizieren, auch über Ängste und Trauer, schaffen emotionale Verbundenheit. Eltern dürfen auch gegenüber den Kindern zeigen, wenn sie traurig sind und verdeutlichen ihnen damit, dass diese Gefühle dazugehören und geäußert werden dürfen. Je klarer und transparenter die Erwachsenen sind, desto weniger suchen Kinder Erklärungen für die Krankheit, die häufig mit eigener Schuld verbunden sind. Um Verlässlichkeit und Zusammenhalt zu erzeugen, können familiäre Rituale eingeführt oder intensiviert werden. Die gemeinsame Reflexion von gemeisterten Herausforderungen stärkt das Familiensystem, führt zu erhöhtem Selbstwirksamkeitserleben und perspektivisch zu einer weiteren Verbesserung der Bewältigungspotentiale. Bedeutsam für den positiven Umgang mit Lebensherausforderungen sind außerdem Sinnfindung und -gebung, die Schaffung positiver familiärer Überzeugungen und die positive Bewertung auch kleiner (gemeinsamer) Entwicklungsschritte (Retzlaff, 2016).

Um Familienresilienz zu unterstützen, kann es hilfreich sein, bewusst auf bestimmte Aspekte im Alltag zu achten.

Aspekte im Alltag, die Familienresilienz unterstützen



Kommunikation fördern

- Offen über Gefühle sprechen (auch über Angst oder Trauer)
- Wem es schwerfällt, Gefühle sprachlich zu benennen, Gefühlskarten nutzen
- Kinder altersgerecht informieren und miteinbeziehen
- Fragen zulassen und ernst nehmen



Zusammenhalt stärken

- Gemeinsame Rituale beibehalten (z. B. gemeinsames Essen) oder neue schaffen, wie z. B. sich am Ende der Woche zusammensetzen und sich darüber austauschen, was für jeden am schönsten war
- Kleine gemeinsame Momente schaffen, auf Paarebene, auf Familienebene, unter den Geschwistern



Ressourcen sichtbar machen

- Stärken der einzelnen Familienmitglieder benennen und sichtbar machen, z. B. über Fotos oder Bilder
- Erfolge – auch kleine – bewusst wahrnehmen und feiern
- Unterstützung von außen annehmen



Orientierung & Struktur geben

- Alltagsroutinen möglichst aufrechterhalten
- Verlässliche Abläufe schaffen
- Sicherheit durch Struktur vermitteln (wer ist wann für was verantwortlich?)

Einen „Familiensinn“ entwickeln

- Austausch über das Besondere in unserer Familie: das wird in Bild und Wort festgehalten und an den Kühlschrank, Spiegel o.ä. gehängt
- Ein Familienmotto erfinden
- Reflexion über: Was haben wir schon alles geschafft?

Familienresilienz bedeutet nicht, dass Familien keine Schwierigkeiten erleben oder Krisen „problemlos“ bewältigen. Vielmehr geht es darum, gemeinsam Wege zu finden, mit Belastungen umzugehen, sich anzupassen und daran zu wachsen. Resilienz ist dabei sowohl Voraussetzung als auch Ergebnis von Bewältigungsprozessen. Gerade in Situationen wie einer elterlichen Krebserkrankung wird deutlich: Familien brauchen nicht nur individuelle Stärke, sondern vor allem tragfähige Beziehungen, offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung. Wenn es gelingt, diese Aspekte bewusst zu stärken, können Familien nicht nur Krisen bewältigen, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen.

Flexibilität entwickeln

- Rollen neu verteilen (z. B. Aufgaben im Haushalt), Kinder altersgerecht miteinbeziehen
- Veränderungen neu betrachten: Welche Vorteile bringen sie?
- Perfektion loslassen



Platz für eure Gedanken

Wenn ihr an eure Familienresilienz denkt, was kommt euch als erstes in den Sinn? Schreibt es hier auf. Wenn ihr wollt, dann könnt ihr euch in eurer Familie darüber austauschen.

An illustration of three people sitting and eating watermelon. On the left, a woman with blonde hair in a red dress holds a large slice of watermelon. In the center, a woman with blonde hair in a light blue shirt and pink pants holds a slice. On the right, a man with a beard and dark hair in a blue shirt holds a slice. They are all smiling and looking towards the watermelon. The background is white with faint blue horizontal lines.

Familientipps zum Mitmachen

von Lena Kuhlmann



Gefühls-Check-In

Ein Gefühls-Check-In ist immer eine gute Idee – egal ob abends oder im Laufe des Tages. Am besten ist es aber – wie bei so vielen Dingen – wenn man eine kleine Routine etabliert und feste Zeiten für den Check-In einplant. Andernfalls fällt so etwas im hektischen Alltag schnell unter den Tisch.

Ein Gefühls-Check-In kann ganz unterschiedlich aussehen und sich eurer Familiensituation anpassen. Hier sind ein paar Beispiele:

1. Darüber sprechen

Sprecht gemeinsam darüber, welche Gefühle euch heute begegnet sind, wie ihr damit umgegangen seid und wie ihr euch gerade in diesem Moment fühlt. Vielleicht könnt ihr diese Gedanken auch in einer Art Tagebuch festhalten.

Dabei gilt: Alle Gefühle sind erlaubt – alle Gefühle sind okay.

2. Malen

Nehmt ein Blatt und malt frei darauf los, wie ihr euch gerade fühlt. Alle Farben und Formen sind willkommen. Wenn ihr wollt, könnt ihr miteinander darüber sprechen, gegenseitig Ideen zu den Bildern der anderen sammeln und die Kunstwerke auf euch wirken lassen.

3. Gefühlsskala

Manchmal ist es schwierig das Innere in Worte zu fassen. Dann könnt ihr hier ankreuzen:

Wie geht es mir auf einer Skala von 1-10?

Verletzlichkeit und Resilienz - kein Gegensatz

von Dr.in Stefanie Pietsch

Ein zentraler Begriff, um Resilienz umfassend zu verstehen, ist der Begriff der Vulnerabilität – also unsere Verletzlichkeit. Die Verletzlichkeit ist dabei eine Grundeigenschaft des Menschen, d.h. das Leben spielt sich immer im Modus der Verletzlichkeit ab; es lässt sich nicht einfach in verletzbare und unverletzbare Bereiche aufteilen (Angehrn, 2025; Maio, 2024). Verletzlichkeit ist daher auch kein Gegenpol zu Resilienz, sondern vielmehr ihr eigentlicher Kern. Resilienz ist erst im Kontext von Vulnerabilität zu erfassen. „Für die Resilienzforschung ist Vulnerabilität eine entscheidende Kategorie, denn nur wo es Wunden und Verwundbarkeiten gibt, braucht es überhaupt Resilienz“ (Keul, 2025, S. 75).

Wegweisend für diese Sichtweise war die US-Philosophin und Ethikerin Erinn C. Gilson. Sie kritisierte eine eingeführte, rein negative Sicht auf die Verwundbarkeit und begreift „Vulnerabilität stattdessen als Basis sozialen Lebens in seiner komplexen Relationalität“ (Keul, 2025, S. 55). Menschen sind nie nur verletzlich oder nur widerstandsfähig. Vielmehr kommt es darauf an, gegenüber welchem konkreten Ereignis sie in diesem Moment vulnerabel oder resilient sind (Keul, 2025).

Eine chronische Erkrankung kann als ein Zustand verdichteter, spürbarer Verletzlichkeit verstanden werden (Maio, 2024). Da auch die Interdependenz (das Bezogensein) wie die Vulnerabilität als Grundstruktur menschlichen Lebens beschrieben werden kann, fühlen wir mit, wenn ein uns nahestehender Mensch erkrankt – wir sind mitbetroffen, mit verletzlich – wenn auch auf individuelle Art und Weise (Maio, 2024). In einer konsequent relationalen Sicht auf den Menschen bedeutet dies, dass wir stets anderen ausgesetzt, mit ihnen verbunden und im wörtlichen Sinne von ihnen berührbar sind (Lessenich, 2025).

„Die Bezogenheit auf andere ist unsere Achillesferse und doch zugleich die Ermöglichungsbedingung unserer Entwicklung. Man kann es auch so sagen, dass die Beziehung zu anderen den Menschen einerseits verletzlich macht und ihm andererseits die Chance gibt, sich selbst zu verwirklichen“ (Maio, 2024, S. 23).

Aufeinander angewiesen zu sein, ist eine Form menschlicher Verletzlichkeit, der wir uns nie vollständig entziehen können. Aufeinanderbezogen zu sein, macht das Mensch sein aus (Maio,

2024). Durch die Vergegenwärtigung der Verletzlichkeit erzeugen wir Verbundenheit.

Zugleich birgt Verletzlichkeit auch die Möglichkeit von Befähigung (Maio, 2024). Das Eingeständnis der eigenen Verletzlichkeit kann tiefe Prozesse des Nachdenkens und Weiterentwicklungen anstoßen. Diese wirken über das Individuum hinaus in die Gemeinschaft (wie die eigene Familie) hinein, wenn wir Verletzlichkeit als etwas gemeinsam Geteiltes verstehen und darüber sprechen, uns mitteilen (Lessenich, 2025; Schmitz, 2025). Aus dem Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit kann so eine ganz neue Beziehungsqualität des Begegnens, Residuen des Zwischenmenschlichen erwachsen:

„Geht man vom Bewusstsein der Verletzlichkeit aus, so besteht die Chance, dass auf dieser Grundlage und mit Hinblick auf die Sorge, die durch die Verletzlichkeit aufgerufen wird, eine neue Intensität der Beziehung zum Menschen entsteht, eine Beziehung, die auf dem Bewusstsein einer geteilten Verletzlichkeit Tiefe erhält und Tragfähigkeit verspricht“ (Maio, 2024, S. 156).

Sich in unserer Verletzlichkeit zu zeigen, kann uns neu miteinander in Kontakt bringen. Verletzbarkeit...

„kann uns zeigen, wie verbunden wir anderen Menschen sind, wie sehr wir ihrer bedürfen und wie sehr sie uns brauchen. Sie kann uns zeigen, was es heißt, menschlich zu sein. Wenn wir die Verletzbarkeit als die Aufgabe ansehen, das Leben selbst zu begreifen, können wir an ihr wachsen“ (Schmitz, 2025, S. 207).

Schlüsselprozesse familiärer Resilienz

von Dr.in Stefanie Pietsch

Froma Walsh (2010, 2016) beschreibt in ihrem „Family Resilience Framework“ drei zentrale Bereiche mit insgesamt neun Schlüsselprozessen, die Familien im Umgang mit Belastungen unterstützen können. Diese Prozesse können als Potenziale und Ressourcen verstanden werden, die (wieder) aktiviert werden können, um schwierige Lebenssituationen abzufedern.

Dabei geht es nicht darum, zum ursprünglichen Zustand zurückzukehren, sondern als Familie gemeinsam nach vorne zu gehen. „In bouncing forward, resilient families set clear goals and priorities and take concrete steps toward achieving them“ (Walsh, 2003, S. 13). Die drei Bereiche sind: A) Gemeinsame Überzeugungen, B) Strukturelle und organisatorische Muster der Familie sowie C) Kommunikation und Problemlösung.

Die neun Schlüsselprozesse nach Walsh

Gemeinsame Überzeugungen	Strukturelle & organisatorische Muster	Kommunikation & Problemlösung
Widrigkeiten Bedeutung verleihen	Flexibilität	Offene Kommunikation
Positive Perspektive	Verbundenheit	Emotionen teilen
Transzendenz und Spiritualität	Soziale und ökonomische Ressourcen	Gemeinsame Problemlösung

Walsh, 2003

1. Gemeinsame Überzeugungen

Das Glaubenssystem einer Familie entwickelt sich durch kulturelle, generationale und soziale Einflüsse. Es prägt maßgeblich, wie Familienmitglieder schwierige Situationen wahrnehmen und darauf reagieren (Walsh, 2010).

Widrigen Lebensumständen Bedeutung verleihen

Familiäre Überzeugungen beeinflussen, ob und wie belastenden Situationen Sinn zugeschrieben werden kann. Familien können lernen, Krisen gemeinsam zu bewältigen und sie als verstehbare und handhabbare Herausforderung einzuordnen. Ein solches Kohärenzgefühl stärkt den Zusammenhalt und die Orientierung (Walsh, 2010).

Positive Perspektive

Ein positiver Blick in die Zukunft ist ebenfalls Teil des familiären Glaubenssystems. Hoffnung, Zuversicht, Mut und gegenseitige Ermutigung helfen, mit Belastungen umzugehen (Walsh, 1996). Dazu gehört auch die Fähigkeit, das Veränderbare aktiv anzugehen und das Unveränderliche zu akzeptieren (Walsh, 2010).

Transzendenz und Spiritualität

Übergeordnete Werte und der Glaube an einen tieferen Sinn können die Resilienz stärken. Spirituelle oder transzendente Überzeugungen können Orientierung und Halt geben. Neben religiösem Glauben (Gebete, Meditationen, Rituale) können auch Naturerfahrungen, Musik oder Kunst als Kraftquellen wirken (Walsh, 2003, 2010).

24 02 FAMILIE • VERSTEHEN

2. Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

Dieser Bereich umfasst die Art und Weise, wie Familien ihren Alltag organisieren und strukturieren.

Flexibilität

Familien profitieren davon, sich an veränderte Bedingungen flexibel anpassen zu können. Offenheit für neue Alltagslösungen ist dabei ebenso wichtig wie Verlässlichkeit und Stabilität. Routinen und Rituale – etwa ein gemeinsames Abendritual oder feste Wochenendzeiten – geben gerade in unsicheren Phasen Halt und Orientierung (Walsh, 2003, 2010; Buchbinder et al., 2009).

Verbundenheit

Neben der Flexibilität spielt auch die familiäre Verbundenheit bzw. die Kohäsion eine zentrale Rolle. Gegenseitige Unterstützung, Verlässlichkeit und Zusammenarbeit helfen, schwierige Zeiten gemeinsam zu bewältigen. Gleichzeitig ist es wichtig, individuelle Bedürfnisse und Grenzen zu respektieren (Walsh, 2003, 2010). Gemeinsame Aktivitäten wie Spieleabende oder Spaziergänge können das Wir-Gefühl stärken.

Soziale und ökonomische Ressourcen

Ein unterstützendes soziales Netzwerk ist besonders in Krisenzeiten wichtig. Kinder profitieren davon, wenn sie erleben, dass Eltern Hilfe annehmen. So lernen sie, dass Hilfeholen eine Stärke ist. Auch finanzielle Sicherheit und verlässliche Rahmenbedingungen (z. B. flexible Arbeitszeiten oder Kinderbetreuung) spielen eine wichtige Rol-

le (Walsh, 2003, 2010; Heuser et al., 2024; Philips et al., 2021).

3. Kommunikation und Problemlösung

Der dritte Bereich umfasst zentrale Kommunikationsprozesse innerhalb der Familie.

Offene Kommunikation

Eine klare, ehrliche und kongruente Kommunikation ist von Bedeutung (Walsh, 2003). Gerade in belastenden oder lebensbedrohlichen Situationen hilft Offenheit, Unsicherheiten zu reduzieren. Wenn Worte und Handlungen übereinstimmen, stärkt dies das Vertrauen und das Wohlbefinden aller Familienmitglieder (Walsh, 2010). Kinder werden häufig durch Schweigen geschützt – dies kann jedoch Ängste verstärken. Studien zeigen, dass insbesondere im Kontext einer elterlichen Krebserkrankung fehlende Offenheit zu Verunsicherung führen kann (Faccio et al., 2018; Kühne et al., 2013).

Gefühle zum Ausdruck bringen

Neben einer klaren Kommunikation ist auch ein offener Austausch über Gefühle von Relevanz. Ein vertrauensvoller Austausch, Empathie und die Akzeptanz unterschiedlicher Emotionen helfen im Umgang mit Krisen (Walsh, 2003). Dabei dürfen sowohl positive als auch belastende Gefühle Raum haben. Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2022) geben zu bedenken, dass eine resiliente Entwicklung durchaus „mit Schmerz und Trauer verbunden sein kann“ (S. 625). Einfache Methoden wie Gefühlskarten, Collagen, Bilder oder „Wetterberichte“ können Gesprä-

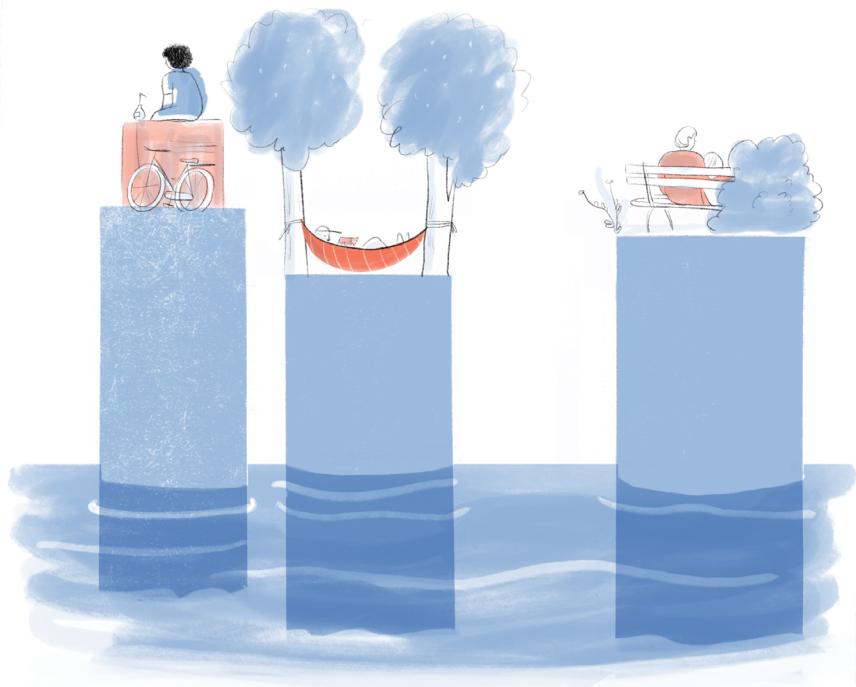
che über Gefühle erleichtern. Auf der anderen Seite kann auch Humor und Ausgelassenheit entlastend wirken.

Gemeinsam Probleme lösen

Als letzten Aspekt der Kommunikationsprozesse nennt Walsh (2003) kooperative Problemlösung und Konfliktmanagement, welche essenziell für die Familienresilienz sind. Der Fokus sollte auf einem kreativen und kooperativen Prozess liegen, bei dem zusammen Lösungsideen entwickelt werden. Bei der Festlegung neuer Ziele ist es wichtig, konkrete Schritte zu planen und dabei sowohl frühere Erfolge als auch Rück-

schläge einzubeziehen. Eine vorausschauende Haltung hilft, zukünftige Herausforderungen frühzeitig anzugehen.

Das Modell familiärer Resilienz richtet den Blick bewusst auf die Stärken von Familien. Es geht davon aus, dass es viele Wege – und nicht den einen Weg gibt, mit Belastungen umzugehen – und dass jede Familie, auch in schwierigen Lebenslagen, das grundsätzliche Potenzial hat, Herausforderungen im Rahmen des Möglichen zu bewältigen (Walsh, 2010).



**Familientipp zum
Mitmachen**

von Lena Kuhlmann



Achtsame Teezeremonie

Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Es ist eine hilfreiche Strategie, um Stress zu reduzieren, sich im Hier und Jetzt zu verankern und die Gedanken des Alltags für einen Moment vorbeiziehen zu lassen.

Eine Übung, die sich für Familien besonders gut eignet, ist das achtsame Teetrinken. Ihr braucht dafür nichts weiter als eine Tasse Tee (pro Person) und ein bisschen Zeit.

Lasst euch nun gemeinsam ganz auf den Moment ein und nehmt diese Tasse Tee in all ihren Facetten wahr:

- Wie fühlt sich die Tasse mit dem warmen Tee in den Händen an?
 - Welche Farbe hat der Tee?
 - Wie fühlt es sich an, wenn der warme Dampf das Gesicht berührt?
 - Wie fühlt sich die Oberfläche der Tasse an?
- usw.

Sobald der Tee eine angenehme Trinktemperatur erreicht hat, beginnt damit, ihn schlückchenweise und mit eurer ganzen Aufmerksamkeit zu genießen. Konzentriert euch dabei ganz auf eure Wahrnehmung und tauscht euch – wenn ihr mögt – anschließend über eure Eindrücke aus. So kann aus einer einfachen Tasse Tee eine kleine gemeinsame Auszeit werden.

Einblicke in die Literaturübersicht: Das sagt die Forschung zur Familienresilienz bei elterlichem Krebs

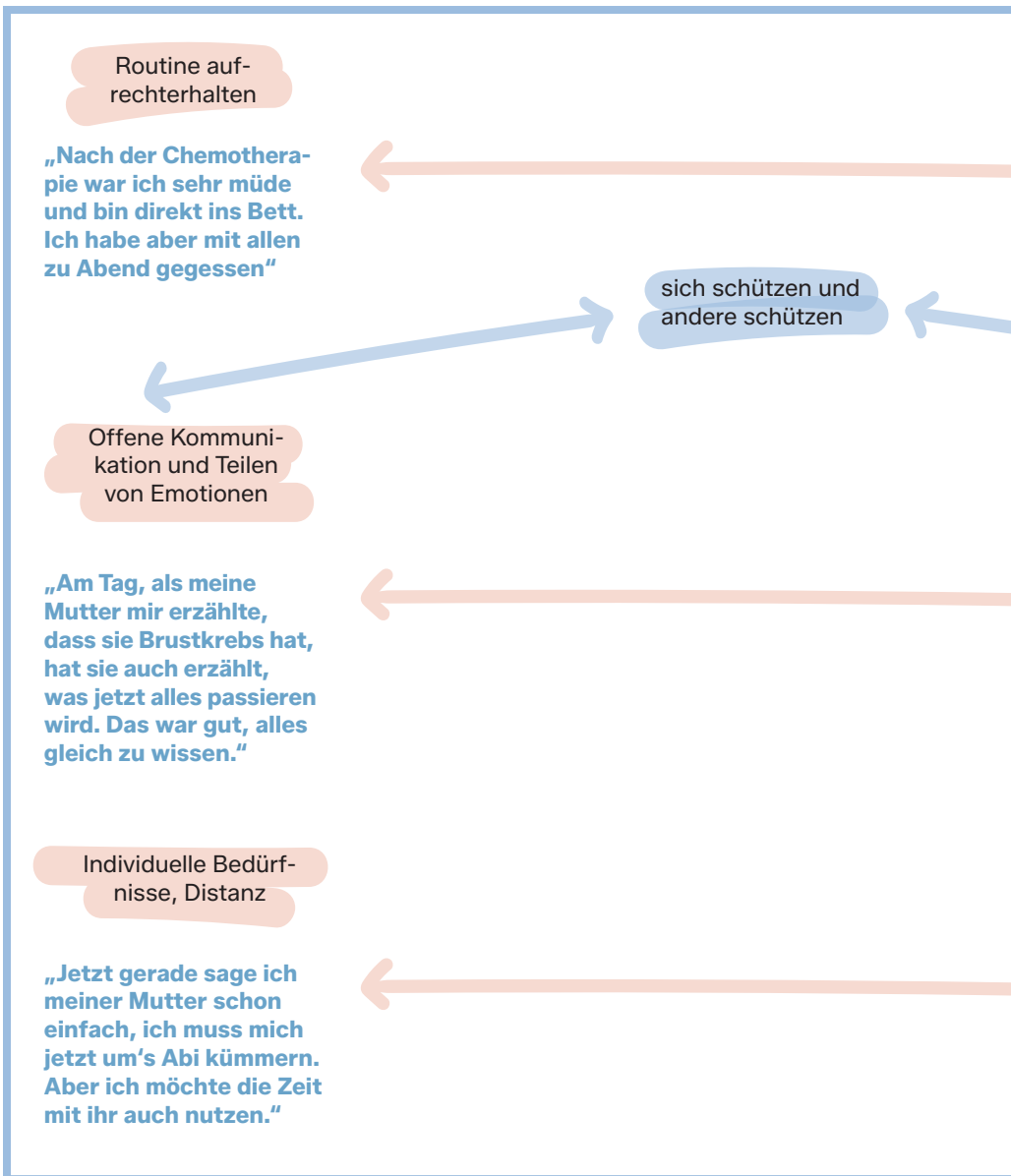
von Dr.in Martina Breuning

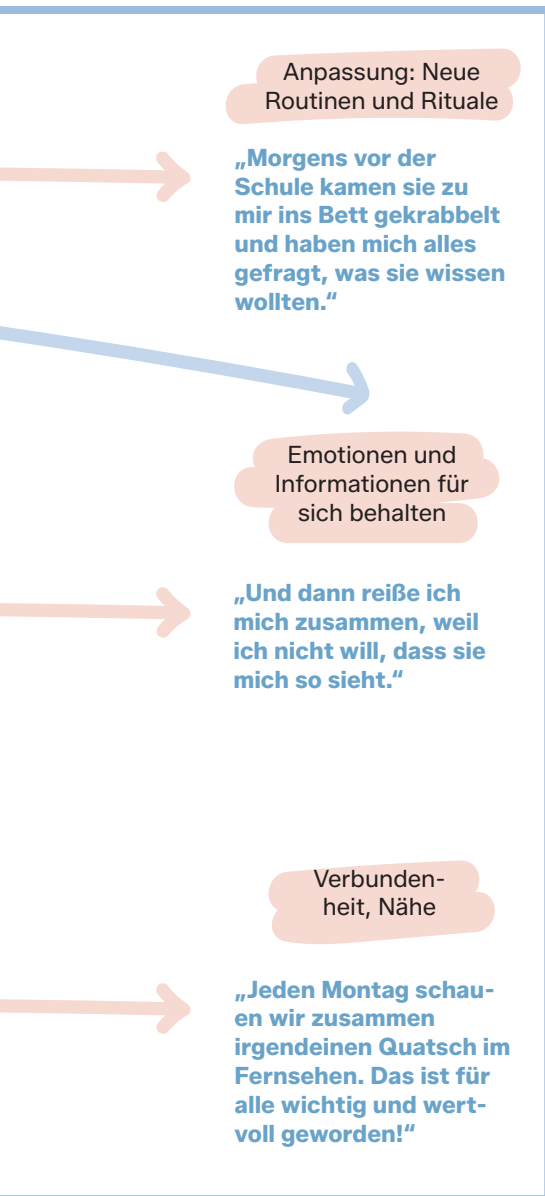
Was erfahren wir aus der Forschung zu Familienresilienz? Eine Literaturübersicht zu Prozessen, die Familien mit elterlichem Krebs stark machen.

In einem Scoping Review (Literaturübersicht) haben wir 47 Einzelstudien und Reviews zu Familienresilienz bei elterlichem Krebs zusammengefasst. In diesen Studien wurden Erfahrungen in Familien mit elterlichem Krebs (vorwiegend) in Interviews erhoben.

Befragt wurden dabei Eltern, Jugendliche oder Kinder. Für die Auswertung haben wir die Theorie von Froma Walsh (2003) zu Familienresilienz herangezogen. In Walshs Ansatz werden neun Schlüsselprozesse beschrieben, die Familien in Krisen stärken. Mehr zum Ansatz von Walsh auf Seite 23.

Gegensätzliche Strategien im Umgang mit der Krankheit





Im Folgenden haben wir die Ergebnisse der 47 Einzelstudien im Hinblick auf diese neun Prozesse untersucht.

Dabei zeigte sich, dass in den Familien Prozesse und Strategien eingesetzt wurden, die oft im Gegensatz zu einander stehen. So bemühen sich Familien gleichzeitig darum, die Routine aufrechtzuerhalten, sind aber durch die Erkrankung auch gezwungen, sich anzupassen und neue Rituale zu entwickeln.

Viele Eltern, Jugendliche und Kinder wünschen sich eine offene Kommunikation miteinander und möchten ihre Gefühle mit der Familie teilen. Gleichzeitig beschreiben sowohl Eltern als auch Jugendliche und Kinder, dass sie nicht alle Emotionen und Informationen immer mit allen teilen, da sie z. B. andere Familienmitglieder schützen möchten.

Viele Familien beschreiben, wie wichtig Nähe und Zusammenhalt für sie in dieser Zeit ist, und gleichzeitig ist es auch wichtig, individuellen Bedürfnissen Raum zu geben (z. B. gerade bei Jugendlichen dem Wunsch nach Distanz). Und alle verbindet der Wunsch, sich gegenseitig zu schützen.

Die Kunst scheint es zu sein, diese Gegensätze in Balance zu halten. Einzelne Familienmitglieder haben nicht immer dieselben Bedürfnisse – das gilt es auszuhalten und die Gemeinsamkeiten zu sehen.

Einblicke in unsere Interviewstudie: Betroffene Familien erzählen

von Hannah Strobel und Dr.in Stefanie Pietsch

Im Rahmen der qualitativen Interviewstudie „FamRes“ (Erfassung familiärer Resilienz und Unterstützungsbedarfe im Kontext einer elterlichen Krebserkrankung) wurden 33 leitfadengestützte, teilnarrative Interviews im Forschungsprojekt „PsyOnGa“ mit ein bis zwei erwachsenen Familienmitgliedern durchgeführt, die bei „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ angebunden waren und sind. Die Auswertung erfolgte inhaltsanalytisch. Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse (1. Auswirkungen der elterlichen Krebserkrankung auf die Familie, 2. Ressourcen und Strategien im Bewältigungsprozess, 3. Voraussetzungen für Resilienz) der Interviewstudie präsentiert.

1. Ausgangssituation

Auswirkungen der elterlichen Krebserkrankung auf die Familie

Die Interviews verdeutlichen, dass eine elterliche Krebserkrankung tiefgreifende Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem hat. Die Erkrankung beeinflusst nicht nur den gesundheitlichen Zustand der betroffenen Person, sondern verändert die Lebensrealität aller Familienmitglieder nachhaltig. Besonders deutlich werden Veränderungen im alltäglichen Familienleben (153 Nennungen aus 32 Familien) in den intrafamiliären Beziehungen (62 Nennungen aus 20 Familien) sowie in den familiären Rollenverteilungen (35 Nennungen aus 18 Familien). Auch die Zukunftsplanung (21 Nennungen aus 12 Familien) und das soziale Umfeld (7 Nennungen aus 6 Familien) sind betroffen. So beschrieben viele Familien die Zeit der Erkrankung als einen tiefen Einschnitt in ihre bisherige Lebensgestaltung:

„Unsere Familie [hat] quasi von einem auf den anderen Tag erstmal nicht mehr so funktioniert [...], wie es war“ (ID11: Z. 13-14).

Der Alltag war häufig von Verunsicherung und Instabilität geprägt, da sich die familiäre Situation durch Behandlungen, Krankenhausaufenthalte oder körperliche Einschränkungen fortlaufend veränderte. Auch die Beziehungen innerhalb der Familie wandelten sich. Teilweise wurde von einer stärkeren emotionalen Nähe berichtet, zugleich entstanden jedoch auch Spannungen durch Überforderung, Erschöpfung oder unterschiedliche Bewältigungsmuster. Rollen und Aufgaben inner-

halb der Familie veränderten sich, etwa wenn Kinder mehr Verantwortung im Alltag übernahmen oder Partner*innen zusätzliche Funktionen (z. B. Carearbeit, Lohnarbeit) innehatten. Eine befragte Person schilderte hierzu:

„Der ältere [...], der hat ganz stark versucht, die die Chefrolle, die Männerrolle zu übernehmen [...] Also er wollte mich unterstützen, aber er ist für mich da dafür aus der Kinderrolle raus und das war sehr schwierig“ (ID13: Z. 473-476).

Darüber hinaus wurden Zukunftspläne infrage gestellt oder mussten neu entworfen werden.

Herausforderungen und Veränderungen

Emotionale Belastung

Viele Familien berichteten von Ängsten, Sorgen (108 Nennungen aus 30 Familien) und einem Gefühl permanenter Unsicherheit (9 Nennungen aus 6 Familien). Diese Ängste richteten sich vor allem auf die Frage nach dem weiteren Verlauf der Erkrankung (15 Nennungen aus 7 Familien) und den damit verbundenen Konsequenzen für die Zukunft (30 Nennungen aus 19 Familien). Als besonders herausfordernd wurde die dauerhafte Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens beschrieben (20 Nennungen aus 8 Familien). Eine befragte Person formuliert dies folgendermaßen:

32 02 FAMILIE • VERSTEHEN

„die größte Herausforderung. (5) Ist, glaube ich, so dieses Leben damit zu wissen, wie zerbrechlich das Leben eigentlich ist und wie nah der Tod dann doch einem ist. Und trotzdem das zu genießen“ (ID4: Z. 275–277).

Besonders häufig wurden weiterhin Wut (59 Nennungen aus 26 Familien) und Schuld (30 Nennungen aus 19 Familien) thematisiert. Die Wut bezog sich dabei oftmals auf die empfundene Ungerechtigkeit der Erkrankung, häufig verknüpft mit der Frage „Warum gerade wir/ ich?“ (30 Nennungen aus 16 Familien).

Stärkerer Familienzusammenhalt

Gleichzeitig zeigen die Interviews, dass die Zeit der Erkrankung nicht ausschließlich als belastend erlebt wurde. So berichteten viele Familien auch von Zusammenhalt (55 Nennungen aus 27 Familien), bewusst verbrachter Familienzeit (114 Nennungen aus 28 Familien) sowie dem gemeinsamen Bewältigen herausfordernder Situationen (17 Nennungen aus 11 Familien). Befragte beschrieben rückblickend, dass die Krise die familiären Beziehungen teilweise intensiviert habe:

„Ich glaube, es hat uns noch näher zusammengebracht“ (ID12: Z. 452–453).

Eine weitere Person formulierte ähnlich:

„aber auch das hat uns als Familie wieder noch enger zusammengeschweißt“ (ID2: Z. 401–402).

Besonders hervorgehoben wurden gemeinsame Momente im Alltag, die bewusst gestaltet und als bereichernd erlebt wurden:

„dass man auch Spaß hat am Zusammenhalt und am Zusammensein und dann toll zusammen kocht [...] und es einfach schön macht. Das (2), das ist noch intensiver geworden, finde ich“ (ID2: Z. 603–605).

Auch wurde von Momenten der Freude (45 Nennungen aus 20 Familien) und des Stolzes auf die eigene Familie (39 Nennungen aus 20 Familien) berichtet.

2. Ressourcen und Strategien im Bewältigungsprozess

Die Interviews verdeutlichen, dass Familienresilienz vor allem durch ein Zusammenspiel verschiedener Ressourcen gestärkt wurde.

Individuelle Ressourcen

Besonders häufig wurden bei den Erwachsenen (Eltern) organisatorische Fähigkeiten (34 Nennungen aus 14 Familien) sowie eine gewisse innere Stärke (26 Nennungen aus 9 Familien) genannt. Letztere zeigte sich insbesondere in der Wahrnehmung eigener psychischer Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten, wie auch eine befragte Person beschreibt:

„Ich weiß, es trifft für mich einfach zu, dass ich merke, meine größte Ressource ist so mein Inneres, meine, meine Psyche, meine, meine Gefühle und Gedanken“ (ID4: Z. 283–286).

Spirituelle bzw. religiöse Strategien (19 Nennungen aus 7 Familien) oder Praktiken der Selbstfürsorge (13 Nennungen aus 8 Familien) halfen beim individuellen Umgang mit der Situation.

Familiäre Ressourcen

Die Familien betonten, wie bedeutsam es war, bewusst gemeinsame Aktivitäten zu gestalten (55 Nennungen aus 20 Familien). So wurde trotz der Erkrankung versucht, positive Erlebnisse im Alltag weiterhin möglich zu machen:

„Es trotzdem machen, auch trotz Krankheit. [...] dann sind wir halt einfach trotzdem in den Wald gefahren und auf die Wiese und haben ein Lagerfeuer gemacht“ (ID3: Z. 1411–1416).

Aber auch niederschwelligere Auszeiten wurden beschrieben. So sind Familien

„ins Kino gegangen. Hier und da Angeln gewesen. Da einfach geschaut, dass man eine gute, gute Zeit hat“ (ID10: Z. 62–63).

Auch gemeinsame Urlaube, Filmabende zuhause, Radtouren oder Ausflüge, wie beispielsweise auf einen Bauernhof, wurden als wichtige Momente des Zusammenseins genannt. Darüber hinaus berichteten die Familien davon, sich aktiv Wissen über die Erkrankung sowie mögliche Bewältigungsstrategien anzueignen (44 Nennungen aus 19 Familien). Resilienz entstand dann

durch die aktive Auseinandersetzung und Anerkennung der gegenwärtigen Situation. Dabei erwiesen sich Kommunikation und Offenheit (69 Nennungen aus 22 Familien) als entscheidend.

Kommunikation wurde dabei nicht nur als reiner Austausch von Informationen verstanden, sondern als kontinuierlicher Aushandlungsprozess von Belastungen und Unterstützungsbedarfen. Eine befragte Person beschreibt dies folgendermaßen:

„zu üben, wie kommunizieren wir in unserer Beziehung? Was ist uns wichtig? Wie, wie gehen wir mit mit Gefühlen von dem anderen um? [...] würde ich schon sagen, dass uns das zugute gekommen ist und eigentlich eine Stärke ist“ (ID3: Z. 930–940).

Eine weitere Interviewteilnehmerin beschreibt Kommunikation und Offenheit als die „Hauptressourcen“ der Familie (ID4: Z. 540):

„Ja, dass man eben so wie als Team merkt gemeinsam schaffen wir das. Jeder trägt seinen Teil dazu bei und dann ergibt sich ein Puzzle und dann packen wir das. Zusammen. [...] das macht uns unglaublich stark und das schweißt zusammen. (5) Ja, vor allem auch das Emotionale. Also, dass man da offen ist [...] dass ich alles ansprechen durfte, auch alle meine Ängste und Sorgen. [...] dass wir das geteilt haben. [...] Dass es da einen Raum gab hier. Und das ist, glaube ich, so die Hauptressource bei uns“ (ID4: Z. 532–540).

Zusätzlich wirkte das Aufrechterhalten von Routinen und Alltag stabilisierend (69 Nennungen aus 20 Familien).

34 02 FAMILIE • VERSTEHEN

Soziale Ressourcen

Im sozialen Umfeld spielten Freund*innen (175 Nennungen aus 32 Familien) sowie Verwandte und unterstützende Bezugspersonen (173 Nennungen aus 32 Familien) eine zentrale Rolle. Unterstützung wurde dabei sowohl praktisch als auch emotional erlebt. Familien beschrieben, dass Hilfe im Alltag, der Austausch mit anderen Betroffenen (65 Nennungen aus 21 Familien) und das damit einhergehende Gefühl, nicht allein zu sein, wesentlich zur Stabilisierung beitragen.

Professionelle Ressourcen

Ebenso unterstützend für die Familienresilienz war die aktive Inanspruchnahme professioneller Unterstützungsangebote (103 Nennungen aus 28 Familien) (u.a. Haushaltshilfen, psychotherapeutische Unterstützung, Trauergruppen, „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ uvm.). Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass Familienresilienz kein statischer Zustand ist, sondern als dynamischer Prozess zu rahmen ist, der sich im Zusammenspiel von individueller und familiärer Bewältigung entfaltet: Resilienz entsteht dabei insbesondere dort, wo individuelle Bewältigungsressourcen und familiäre Unterstützungsprozesse ineinandergreifen und sich gegenseitig stabilisieren. Sie zeigt sich, wenn Familien in der Lage sind, externe Unterstützung anzunehmen, offen miteinander über Verletzlichkeiten, Bedarfe und Wünsche kommunizieren und trotz bestehender Belastungen und Vulnerabilitäten ihren Alltag gemeinsam aufrechterhalten. Eine befragte Person beschreibt dies wie folgt:

„Das war einfach total wichtig, dass wir so das Gefühl hatten, die Krankheit dominiert nicht in unser Leben bis ins kleinste Detail [...] einfach so wichtig diesen ganz normalen Alltag zu leben“ (ID1: Z. 46–48, 247–248).

3. Voraussetzungen für Resilienz

Interne Bedingungen

Der Wunsch nach Normalität verdeutlicht, dass Familienresilienz auch passende Rahmenbedingungen benötigt. Resilienz entsteht dort, wo Belastungen aufgefangen und emotionale Räume geschaffen werden können. Eine zentrale Voraussetzung ist das Gewahrsein und die Pflege der psychischen Gesundheit und der Bedarfe aller Familienmitglieder – nicht nur der erkrankten Person, sondern auch der Partner*innen und Kinder (26 Nennungen aus 12 Familien).

Darüber hinaus berichteten einige Familien von einer Veränderung ihrer Prioritäten und Lebenseinstellungen infolge der Erkrankung (38 Nennungen aus 15 Familien). Häufig rückten gemeinsame Zeit, zwischenmenschliche Beziehungen sowie das Bewusstsein für die Endlichkeit des Lebens stärker in den Vordergrund (24 Nennungen aus 13 Familien).

Externe Bedingungen (Gesellschaftliche und Strukturelle Rahmenbedingungen)

Familienresilienz ist ohne externe Unterstützung kaum realisierbar. Es wurden die finanzielle Sicherheit (44 Nen-

nungen aus 18 Familien) und der Abbau bürokratischer Hürden (28 Nennungen aus 13 Familien) als wichtige Voraussetzungen benannt, um zusätzliche Belastungen für Familien zu reduzieren. Weiterhin aufgeführt wurden die Bedeutung der Enttabuisierung von Krankheit und Tod (13 Nennungen aus 7 Familien) sowie ein offener gesellschaftlicher Umgang mit jenen Themen. Denn erst, wenn über Krankheit, Sterben und Belastung offen gesprochen werden kann, entstehen Möglichkeiten für Begegnung, Unterstützung, Verständnis und Teilhabe.

Daran anschließend wurden sowohl professionelle Unterstützungsangebote (318 Nennungen aus 33 Familien) als auch Aufklärungsarbeit (z. B. von Seiten von Ärzt*innen) (45 Nennungen aus 19 Familien) als zentrale Faktoren benannt. Familien benötigen niedrigschwellige, verlässliche und langfristige Unterstützungsangebote, die das gesamte Familiensystem selbstverständlicher in den Blick nehmen und systemisch agieren.

Besonders deutlich wird dies auch in den Schilderungen zu sozialen Netzwerken und sogenannten „Caring Communities“ (69 Nennungen aus 16 Familien; siehe auch Teil 4: Resilienz und das Umfeld). Proaktive Unterstützung im Alltag – etwa durch Hausaufgabenbetreuung für die Kinder, Mahlzeiten, die vor die Tür gebracht werden, oder ein offenes Ohr – wurde von vielen Familien als hilfreich beschrieben, um alltägliche Strukturen aufrechterhalten zu können. Die Gewährleistung von Alltag und Normalität erscheinen damit nicht als rein innerfamiliäre Leistung, sondern als soziale Aufgabe, als eine ermöglichende Kultur der Sorge.

4. Fazit

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Familienresilienz nicht nur isoliert innerhalb der Familie entsteht, sondern wesentlich davon abhängt, welche gesellschaftlichen, sozialen und professionellen Rahmenbedingungen und Unterstützungsstrukturen Familien zur Verfügung stehen. Resilienz erscheint dabei nicht ausschließlich als individuelle oder familiäre Bewältigungsleistung, sondern als Prozess, der auf Unterstützung, Entlastung und soziale Mitverantwortung angewiesen ist. Dar- aus ergibt sich ein zentraler Handlungsauftrag auf unterschiedlichen Ebenen:

Einerseits braucht es Bedingungen und Unterstützungsangebote, die es Familien ermöglichen, individuelle und familiäre Ressourcen zu aktivieren bzw. zu reaktivieren und langfristig zu stärken. Dazu gehört auch, Kinder aktiv in Problemlösungsprozesse miteinzubeziehen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und ihnen Raum für eigene Gefühle, Gedanken und Perspektiven zu geben.

Dies kann beispielsweise durch offene Gespräche über die Erkrankung, gemeinsame Entscheidungen im Familienalltag oder feste Austauschrituale geschehen, in denen Kinder Fragen stellen, Sorgen und Wünsche äußern und ihre Sichtweisen einbringen können. Wichtig erscheint dabei insbesondere, Kindern das Gefühl zu vermitteln, gehört und ernst genommen zu werden, etwas aktiv beitragen und tun zu können, ohne ihnen die Verantwortung für die Erkrankung oder deren Bewältigung zu übertragen. Andererseits regen die Ergebnisse auf der Makroebene unter anderem zu einer stärkeren Vernetzung und ein Ineinandergreifen

36 02 FAMILIE • VERSTEHEN

professioneller Unterstützungsangebote an (18 Nennungen aus 10 Familien): Eine enge Zusammenarbeit von psychoonkologischen und psychosozialen, medizinischen, pädagogischen und alltagspraktischen Angeboten könnte dazu beitragen, Familien ganzheitlich zu begleiten und sie im Alltag nachhaltig zu entlasten.

Impulse und Fragen

Abschließend soll darauf hingewiesen sein, dass Resilienz nicht als fertige und feste Eigenschaft verstanden werden kann, sondern in alltäglichen Prozessen des gemeinsamen Umgangs mit Belastung aktiviert und mobilisiert wird – und veränderbar ist. Für Familien kann es hilfreich sein, sich Zeit für ein bewusstes Reflektieren über eigene Ressourcen, Vulnerabilitäten, Kommunikationsweisen sowie gemeinsame Bewältigungsstrategien zu nehmen. Darauf aufbauend kann es hilfreich sein, Problemlösungsprozesse innerhalb der Familie aktiv anzuregen. Dabei geht es nicht darum, für jede Belastung unmittelbar eine Lösung zu finden, sondern vielmehr darum, schwierige Situationen nicht allein bewältigen zu müssen und als Familie im Austausch zu bleiben. Diese Bedeutung von Offenheit und gegenseitiger Unterstützung wird auch in den Interviews deutlich. So erzählt eine befragte Person:

„Achtet aufeinander. Und tatsächlich seid euch bewusst, dass ihr alle davon betroffen seid. Geht miteinander offen um, was euch beschäftigt, welche Ängste ihr habt, welche Wünsche, welche Vorstellungen ihr habt. Was euch umtreibt. Tauscht euch aus, unterstützt einander. Das ist wichtig“ (ID28: Z. 1518-1521).

Ergänzend dazu zeigt sich außerdem die Bedeutung von gezielter Ablenkung, Auszeiten und bewusster Ressourcenaktivierung im Familienalltag:

„Die verfügbaren Ressourcen nutzen. Also Urlaub, Ferien, Ablenkung, sich etwas gönnen“ (ID8: Z. 501-502).

Zusätzlich werden gemeinsame, bewusst gestaltete Aktivitäten als wichtige Strategie hervorgehoben, um Belastungsphasen zu unterbrechen und den Fokus auf stärkende wohltuende Dinge zu richten. Häufig berichtet werden dabei unter anderem Musik hören und dazu tanzen, Kino- oder Angeltage sowie Familienspieleabende oder auch einfach gemeinsame Zeit zuhause vor dem Fernseher.

„Eintauchen. Eintauchen in die Normalität, wieder zurück auf die andere Seite, Das will man ja. [...] Und das erreichst du schon durch die Spiele, durch die Filme, durch Bücher, Eintauchen in andere Geschichten und (2) durch Tanzen durch dich konzentrieren auf Musik und Schritte“ (ID 2: Z. 1000-1005).

Solche Aktivitäten ermöglichen es, bewusst Momente von Normalität, Verbundenheit und Entlastung zu schaffen und den Fokus zeitweise auf positive gemeinsame Erfahrungen zu lenken. Dies kann dazu beitragen, familiäre Resilienzprozesse im Alltag aufrechtzuerhalten und zu stärken.

„Ja, gemeinsame Zeit. Egal, ob man spielt, ob man kocht, ob man schweigt, ob man zusammen spazieren geht. In Urlaub geht. Das ist es, gemeinsame Zeit“ (ID 2: Z.988-990).

Platz für eure Gedanken

Was hat euch an den Antworten der betroffenen Familien überrascht? Gibt es etwas, das ihr für euch mitnehmen möchtet? Schreibt es hier auf. Wenn ihr wollt, dann könnt ihr euch in eurer Familie darüber austauschen.



THINK. PLAY. MAKE.

**Gemeinsam als Familie entdecken,
spielen, gestalten.**

von Jördis Dörner

Gerade in herausfordernden Zeiten kann es guttun, miteinander im Austausch zu bleiben, sich gegenseitig wahrzunehmen und kleine gemeinsame Momente zu schaffen.

Think. Play. Make. ist das Motto des Methodenkoffers: neugierig denken, spielerisch ausprobieren und gemeinsam etwas gestalten.

Die Übungen orientieren sich an vier einfachen Schritten, die euch dabei helfen können, neue Ideen zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen:



Neugier

wahrnehmen, fragen und staunen



Experimentieren

ausprobieren, malen, bauen oder spielen



Umdenken

Dinge einmal aus einer anderen Perspektive betrachten



Entwickeln

Ideen aufgreifen und gemeinsam etwas daraus machen

Die vier Bereiche bauen nicht streng aufeinander auf. Ihr könnt einfach die Methode auswählen, auf die ihr gerade Lust habt. Für die Übungen braucht es keine besonderen Fähigkeiten und keine Vorbereitung. Es gibt kein richtig oder falsch. Wichtig ist nur, neugierig zu bleiben, gemeinsam etwas auszuprobieren und miteinander Zeit zu verbringen.



2-MINUTEN STAUNEN



Sucht euch einen Gegenstand aus dem Raum:

eine Tasse, ein Kuscheltier, einen Stift, eine Pflanze oder irgendetwas, das gerade da ist.

Schaut ihn euch 2 Minuten lang ganz bewusst an, als würdet ihr ihn zum ersten Mal sehen.

Danach könnt ihr euch erzählen:

- Was fällt euch auf, was ihr vorher noch nie bemerkt habt?
- Hat euch etwas überrascht?
- Was ist besonders an diesem Gegenstand?

Aha! Dabei könnt ihr Dinge entdecken, die im Alltag sonst leicht übersehen werden.



ALLTAGS- ATELIER



Zeit für ein kleines Familienkunstwerk! Sammelt Dinge aus eurem Alltag: Bücher, Spielzeug, Tassen, Kissen, Stifte oder alles, was ihr im Raum findet.

Baut daraus zusammen eine Skulptur oder einen Turm, der eure Familie darstellt. Vielleicht zeigt euer Kunstwerk: Was euch verbindet, was euch stark macht oder was eure Familie zusammenhält?

Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch danach gegenseitig erzählen:

- Welches Teil habe ich hinzugefügt?
- Warum gehört es zu unserer Familie?
- Was gefällt mir besonders an unserem Kunstwerk?



WAS WÜRD EIN TIER DAZU SAGEN?



Stellt euch vor, ein Tier könnte euch einen Rat geben. Wählt gemeinsam ein Tier, z. B.: Fuchs, Faultier, Hund, Vogel oder ein ganz anderes Tier.

Dann denkt an eine Situation aus eurem Alltag, zum Beispiel, wenn:

- gerade viel los ist
- jemand traurig oder genervt ist
- ihr nicht wisst, was euch heute guttun würde
- ihr als Familie mal wieder etwas Schönes zusammen machen wollt

Überlegt dann gemeinsam:
Was würde dieses Tier über eure Situation sagen?
Welchen Rat würde es euch geben?

Vielleicht würde ein Faultier sagen:
„Macht mal langsam.“

Oder ein Fuchs:
„Ich hätte da eine schlaue Idee ...“



LINIEN- LAUNE



Wie fühlt sich euer Tag heute an?
Nehmt euch ein möglichst großes Blatt Papier und Stifte. Es geht auch ein alter Versandkarton.

Jetzt malt Linien zu eurer Stimmung. Ihr könnt dabei gleichzeitig auf ein Blatt malen oder jede Person gestaltet ihren eigenen Bereich. Vielleicht sind eure Linien heute: wild, ruhig, bunt, durcheinander ganz klein oder riesig? Alles ist erlaubt.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr danach erzählen:

- Welche Linie passt heute zu euch?
- Was bedeuten eure Farben oder Formen?
- Wo berühren sich eure Linien?

Aha! Macht euch Musik an, wenn ihr möchtet. Lasst eure Hände zur Musik über das Papier tanzen und malt Linien, Formen oder Farben.



SPINNT DIE GESCHICHTE WEITER



Eine Person beginnt mit einem Satz, zum Beispiel:

- „Eines Morgens stand plötzlich ein seltsames Paket vor unserer Tür ...“
- „Als wir heute aus dem Fenster schauten, sahen wir etwas Unglaubliches ...“
- „Unser Kühlschrank konnte plötzlich sprechen und sagte ...“

Jetzt erzählt jede Person einen Satz weiter. So entsteht nach und nach eine gemeinsame Geschichte.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch dabei fragen:

- Wer kommt in der Geschichte vor?
- Was passiert als Nächstes?
- Wie endet die Geschichte?

Aha! Ihr könnt eure Geschichte auch malen, aufschreiben oder vorspielen.



FAMILIEN- MISSION



Welche kleine Mission könnte eure Familie in den nächsten Tagen erleben?

Sammelt zuerst gemeinsam ein paar Ideen. Das können ganz einfache Dinge sein, zum Beispiel:

- dreimal zusammen lachen
- einmal draußen etwas Neues entdecken
- eine kleine Überraschung füreinander machen
- gemeinsam etwas kochen oder backen
- ein Spiel spielen, das lange nicht mehr gespielt wurde

- zusammen einen gemütlichen Film- oder Vorleseabend machen

Wählt danach eine Mission aus und überlegt gemeinsam:

- Wann startet eure Mission?
- Wer macht alles mit?
- Was braucht ihr dafür?
- Was ist der erste kleine Schritt?

Aha! Die Mission muss nichts Großes sein, manchmal sind es gerade die kleinen Ideen, die besondere Momente entstehen lassen.



SPEZIALBÜRO FÜR RICHTIG SCHLECHTE IDEEN



Stellt euch vor, ihr gründet für fünf Minuten ein Spezialbüro für richtig schlechte Ideen.

Eure Aufgabe:

Findet die albernsten, unpraktischsten und unangenehmsten Regeln für einen Tag. Zum Beispiel:

- Frühstück gibt es nur mit verbundenen Augen
- Wer etwas sagen will, muss vorher hüpfen
- Streit wird nur in Tierstimmen ausgetragen
- Niemand darf um Hilfe bitten, außer mit Operngesang
- Wenn jemand müde ist, gibt es als Lösung eine Trommelshow
- Alle wichtigen Fragen werden per Würfel entschieden

Jetzt kommt der wichtigste Teil: Dreht eure schlechten Ideen ins Gegenteil.

Schaut, welche guten Ideen darin versteckt sind. Zum Beispiel:

- Niemand darf um Hilfe bitten → Wir sagen, wenn wir Hilfe brauchen
 - Alle wichtigen Fragen werden per Würfel entschieden → Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam zu entscheiden
 - Wenn jemand müde ist → Wir machen bewusst eine Pause
- Dann schaut gemeinsam:
- Welche Ideen sind einfach nur Quatsch?
 - Welche Ideen kommen euch irgendwie bekannt vor?
 - Welche gute Idee steckt dahinter?

Aha! Euer Spezialbüro kann auch für andere Dinge "absichtlich schlechte" Ideen erfinden, zum Beispiel für den nächsten Familienausflug oder einen Geburtstag.



ERFINDET EIN SPIEL



Überlegt euch gemeinsam ein ganz neues Spiel, das ihr zusammen spielen könnt. Beginnt mit ein paar einfachen Fragen:

- Was braucht ihr für euer Spiel? (z. B. Papier, Stifte, Kissen, Würfel, Karten)
- Was ist das Ziel des Spiels?
- Welche Regeln gelten?
- Gewinnt jemand bei eurem Spiel oder geht es darum, gemeinsam zu spielen?

Vielleicht wird daraus zum Beispiel:

- ein Bewegungsspiel
- ein Rätselspiel
- ein Zeichenspiel
- ein Fantasiespiel

Aha! Ihr könnt euch auch an einem Spiel orientieren, das ihr schon kennt und es einfach ein bisschen verändern oder neu erfinden. Probiert euer Spiel direkt aus und schaut, was gut funktioniert und was ihr vielleicht noch verändern möchtet.



2 DINGE- 1 IDEE



Was passiert, wenn zwei völlig unterschiedliche Dinge zusammenkommen? Jede Person nennt einen Gegenstand oder ein Wort, z. B.: Socke, Mond, Regenbogen.

Sucht euch danach zwei der genannten Dinge aus und verbindet sie miteinander. Überlegt gemeinsam:

Was könnte eine Mond-Socke sein? Vielleicht entsteht daraus:

- ein Fantasie-Tier

- eine verrückte Geschichte
- eine neue Erfindung
- ein magischer Gegenstand

Lasst eurer Fantasie freien Lauf. Je ungewöhnlicher die Kombination, desto spannender wird die Idee.

Aha!

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Idee auch malen, bauen oder weiter erzählen.



FRAGE DES TAGES



Schreibt verschiedene Fragen auf kleine Zettel und sammelt sie in einem Becher, einer Dose oder einer kleinen Box. Dann zieht eine Person eine Frage und liest sie laut vor. Jetzt darf jede Person antworten.

Besonders spannend wird es mit ungewöhnlichen, verrückten und spielerischen Fragen. Es gibt kein richtig oder falsch, jede Antwort ist willkommen. Beispiele für Fragen:

- Wenn eure Familie ein Schmuckstück wäre, wie würde sie aussehen?
- Wenn eure Familie ein Fahrzeug wäre, was wäre sie heute?
- Wenn eure Familie ein Eisbecher wäre, welche Sorten wären drin?
- Wenn eure Familie eine Tanzgruppe wäre, welcher Move wäre euer Erkennungszeichen?

- Wenn eure Familie in der Steinzeit leben würde, wer würde was erfinden?
- Wenn eure Familie eine Kopfbedeckung wäre, welche wäre sie?
- Wenn eure Familie eine Reiseroute wäre, wo würde sie beginnen und wohin führen?
- Wenn eure Familie in drei Ordnern sortiert wäre, wie würden sie heißen?
- Wenn eure Familie einen Geruch hätte, wonach würde sie riechen?
- Wenn eure Familie ein magischer Gegenstand wäre, was könnte sie?

Aha! Der Becher kann immer wieder erweitert werden. Neue Fragen dürfen jederzeit dazukommen, auch neue, ganz verrückte Fragen.

Die Bedeutung der Familienkommunikation für die Familienresilienz

von Dr.in Stefanie Pietsch

Welche Bedeutung nimmt die familiäre Kommunikation im Konstrukt der familiären Resilienz ein? Eine sehr große! Familiäre und individuelle Resilienz – so haben wir gesehen – überschneiden sich in vielen Punkten. Kommunikation macht jedoch einen entscheidenden Unterschied zwischen individueller und familiärer Ebene aus (Jaspersen, 2024, S. 14). Sie bildet eine zentrale Grundlage dafür, dass Familien funktionieren und sich weiterentwickeln, eine kollektive Identität entwickeln und Krisen gemeinsam bewältigen können (Jaspersen, 2024, S. 1). Studien zeigen, dass ein kommunikatives und kooperatives Familiensystem die Auswirkungen belastender Lebensereignisse abschwächen kann (Chen et al., 2017; Faccio et al., 2018; Heuser et al., 2024).

Doch was bedeutet das konkret?

Familienkommunikation ist weit mehr als das bloße Teilen von Informationen. Im Kern geht es um soziale Interaktion: um das Mitteilen, das Verstehenwollen und Verstandenwerden, den ehrlichen und stimmigen Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen, das Sich-Zeigen und Vertrauen können, das Finden und Ringen um Worte – auch dann, wenn es keine eindeutigen Antworten gibt. Familienkommunikation

„ist ein zentraler Identifikations- und Interaktionsprozess, bei dem die Kommunikation einen symbolischen Prozess darstellt, in dem Menschen Bedeutungen schaffen“ (Jaspersen, 2024, S. 85).

Durch Kommunikation werden Beziehungen gestiftet. Zu einer aufrichtigen Kommunikation gehören Interesse, Neugierde, Zugewandtheit und das aufmerksame Zuhören. Hörend können wir Verbundenheit und Zwischenmenschlichkeit erfahren.

Wir trösten einander durch Präsenz, aber auch durch Sprache, wir spenden Zuversicht, Hoffnung, Wohlwollen, Mitgefühl, Ermutigung durch Gesten und durch unsere Worte.

Die empirische Studie von Miriam Jaspersen (2024, S. 247) unterstreicht, dass viele Schlüsselfunktionen familiärer Resilienz – etwa Flexibilität und Kohäsion – durch kommunikative Prozesse ermöglicht werden. Diese sind essenziell, damit Familien Stress bewältigen können. Auf Grundlage ihrer Studie betont sie die Bedeutung kommunikativer Routinen und Rituale im Familienalltag als Plattformen für Gesprächsanlässe: Sie schaffen Zeit und Räume für Austausch. Ebenso wichtig ist das Gesprächsklima innerhalb der Familie sowie eine wertschätzende und positive Tonalität (Jaspersen, 2024, S. 261).



Familiентipps zum Mitmachen

von Lena Kuhlmann



Gefühlsapotheke

So wie jede gute Hausapotheke ein paar Pflaster und auch Schmerzmittel umfassen sollte, ist es auch klug, sich eine Art Gefühlsapotheke anzuschaffen. Es empfiehlt sich zum Beispiel für jedes Familienmitglied eine eigene kleine Kiste zusammenzustellen. Und manchmal ist ein kleines Täschchen für unterwegs auch eine gute Idee.

Hier kommen ein paar Vorschläge, womit ihr eure Gefühlsapotheke befüllen könnt:

- Erinnerungsstücke
- Fotos
- Lieblingsdüfte / Duftöle
- Karten mit Sprüchen / Affirmationen
- ein kleines Notizbuch zum Gedanken sortieren
- einen Brief einer bedeutsamen Person oder einen Brief, den du dir selbst geschrieben hast
- ein Wärmebad zur Beruhigung
- ein Geduldsspiel zur Ablenkung
- Chili Bonbons oder saure Süßigkeiten zum Ablenken
- einen Stressball
- ein Lieblingskuscheltier
- eine Duftkerze
- Luftpolsterfolie zum zerplatzen
- etwas, dass sich sicher anfühlt z. B. ein Kuschelpulli
- Akkupressringe
-

Zur Anregung der familiären Resilienz können folgende Reflexionsfragen hilfreich sein

Auf einer Skala von 0–10: Wie gut gelingt es uns aktuell als Familie, mit der Situation umzugehen?
Was trägt zu diesem Wert bei?

Welche Strategien bewähren sich aktuell – und warum?

Was hilft uns im Alltag derzeit am meisten – praktisch und emotional?

Wie wird innerhalb unserer Familie über Ängste, Sorgen oder Bedürfnisse gesprochen?

Wo erleben wir Unterschiede in Bedürfnissen oder Wahrnehmungen?

Woran würden wir in den kommenden Wochen erkennen, dass sich etwas verbessert hat?

Wann erleben wir trotz Belastung gemeinsame, positive Zeit („Quality Time“)?

Welche Routinen oder gemeinsamen Momente geben uns Orientierung und Stabilität?

Was hilft uns in belastenden Situationen, was hat uns schon in der Vergangenheit geholfen?

Wen beziehen wir unterstützend von außen ein (z. B. Freunde, Schule, Behandlungsteam, psychosoziale Angebote)?

Was möchten wir beibehalten, was verändern?

Welche kleinen Schritte können wir als Familie ausprobieren?

Was hilft uns, als Familie verbunden zu bleiben?

Worin liegen unsere familiären Stärken?

Wie können wir uns gegenseitig besser wahrnehmen?

Inwiefern haben sich Rollen innerhalb unserer Familie verändert?

Wenn die Gemeinschaft hilft: Das soziale Umfeld als Ressource

von Sarah Minet

In den Interviews zur Familienresilienz, die wir auf Seite 30 aufgreifen, tauchen außenstehende Personen immer wieder als bedeutsame Ressource auf. Neben den behandelnden Ärzt*innen und dem nahen Umfeld aus Familie und engen Freunden werden auch Personen genannt, die auf den ersten Blick eher entfernter scheinen – und dennoch eine wichtige Rolle spielen.

Eine Teilnehmerin erinnert sich an Mütter anderer Kindergartenkinder, die ohne bestehende Freundschaft regelmäßig anboten, ihre Kinder mit zum Sport oder zu Veranstaltungen zu nehmen.

„Was ich auch ganz toll fand [da] waren so zwei drei Mamas, die dann gesagt haben <Oh, am Wochenende sind Sie auf Geburtstag eingeladen. Wir holen [Name eines Sohnes] ab>. [...] also ich habe die vorher vor der Grundschule nicht irgendwie gekannt. Wir haben uns wirklich erst in der Grundschule kennengelernt. Ja, und das [...] hat auch viel geholfen“
(ID17: Z. 977-984)

Andere berichten von Nachbar*innen, die kochen, von hilfreichen Gesprächen mit anderen Betroffenen, und von Bekannten, die sich melden und Dinge recherchieren. Solche Berichte verweisen darauf, dass nicht nur enge Beziehungen, sondern auch sogenannte „weak ties“ – also lockere soziale Verbindungen – in Krisenzeiten bedeutsame Unterstützungsfunktionen übernehmen können (Granovetter, 1973).

Die sorgende Gemeinschaft

Der Gedanke eines sozialen Umfelds, das als Stütze dient, lässt sich im Konzept der Caring Communities wiederfinden. Auf Deutsch als „sorgende Gemeinschaft“ bezeichnet, meint dieser Begriff eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig in Krisenphasen unterstützt. Dabei geht es nicht darum, dass das Umfeld hilfsbedürftige Mitglieder vollständig auffängt oder sich pflichtbewusst um diese kümmert – sondern darum, ein ergänzendes System zu professionellen Pflege- und Unterstützungsstrukturen zu bilden (Klie, 2014).



Gerade bei einer elterlichen Krebserkrankung kann diese Ergänzung entscheidend sein. Studien zeigen, dass soziale Unterstützung nicht nur das subjektive Wohlbefinden betroffener Familien verbessert, sondern auch mit geringerem psychischen Distress bei erkrankten Elternteilen und ihren Kindern assoziiert ist (Compas et al., 1994; Grabiak et al., 2007).

Das „Wie“ entscheidet

Unabhängig davon, welche Hilfe Außenstehende anbieten – entscheidend ist vor allem das *Wie*. Viele betroffene Familien verspüren eine hohe Hemmschwelle, aktiv um Unterstützung zu bitten. Dahinter stehen häufig der Wunsch nach Autonomie und die Sorge, soziale Ressourcen zu erschöpfen – man möchte niemandem zur Last fallen (Dunkel-Schetter & Wortman, 1982). Gleichzeitig hilft es auch Außenstehenden, wenn sie genau wissen, wie sie unterstützen können. Denn in der Regel helfen Menschen gern, wenn sie eine Idee davon haben, was sie tun können. Also überlegt gern als Familie: Was könnte uns jetzt gut tun, was könnte uns jetzt ganz konkret unterstützen? Mögliche Impulse findet ihr auf der folgenden Seite 52.

Das können Außenstehende tun

In der Interviewstudie „FamRes“ (siehe S. 30) erzählten uns Familien von Kleinigkeiten, mit denen Außenstehende ihnen eine große Hilfe waren. Diese Sammlung ist hier zu sehen.

Für die betroffene Familie kochen



Kleine, schöne Erlebnisse schaffen



Eine kleine Freude machen



Einen Fahrdienst erledigen (z.B. Kinder abholen)



Eine Besorgung erledigen



Sich mit anderen organisieren



**Hilfe bei der Bürokratie,
z.B. der Beantragung
einer Haushaltshilfe**



**Betroffenen
zuhören**



**Dabei unterstützen,
passende Angebote
zu finden**



**Sich
mit-informieren**



**Die Kinder einen Nach-
mittag auf einen Ausflug
mitnehmen**



**Ein Care-Paket schicken
oder vorbeibringen**



Das Prinzip der niederschweligen Unterstützung

Vage Hilfsangebote delegieren die Planungslast zurück an die Betroffenen. Effektive Unterstützung hingegen entlastet kognitiv und emotional durch konkrete, handlungsfertige Optionen (Thoits, 2011). Deshalb gilt: Wer helfen möchte, sollte so konkret wie möglich werden.

Statt: „Melde dich, wenn du was brauchst!“

Lieber: „Ich mache am Mittwochabend Lasagne – ich würde sie um 19 Uhr vor die Tür stellen. Ist euch das recht?“

Ein konkretes Zeitfenster und eine spezifische Tätigkeit verwandeln ein abstraktes Versprechen in eine spürbare Entlastung. Wer die proaktive Rolle übernimmt, nimmt der Familie eine kognitive Aufgabe ab – und genau das kann in einer ohnehin belasteten Situation einen großen Unterschied machen.

Hinfühlen gefragt: Freiwilligkeit und Empathie als Grundlage

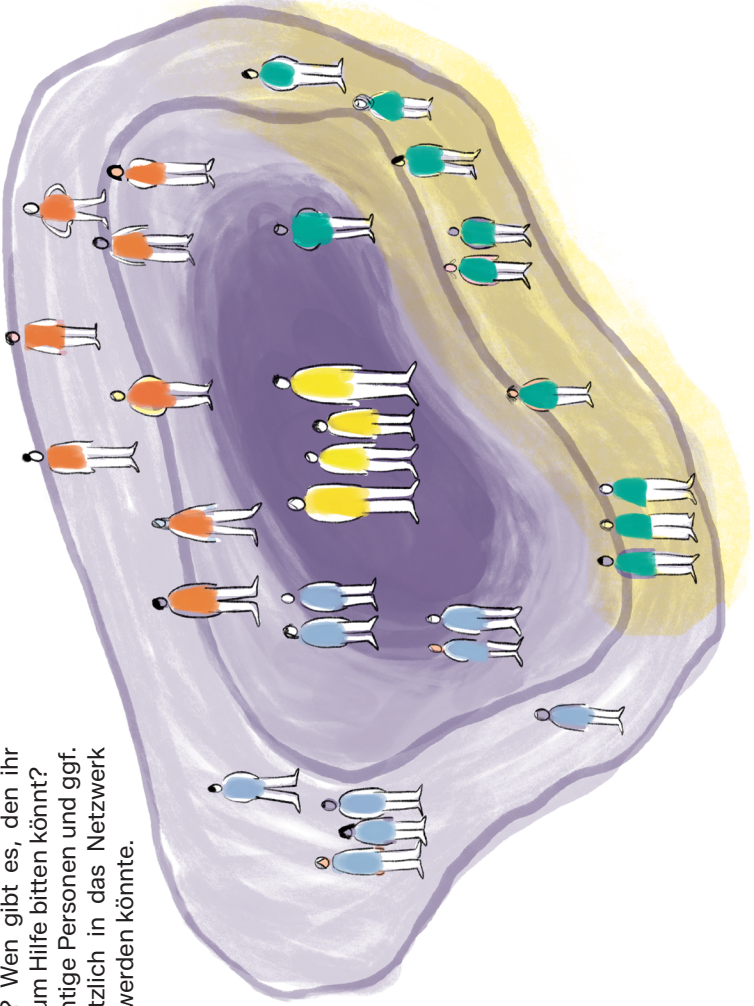
Ebenso wichtig ist, dass Außenstehende eine echte Freiwilligkeit empfinden, wenn sie Unterstützung anbieten. Hilfsangebote, die aus Pflichtgefühl entstehen – etwa bei eigenen begrenzten Kapazitäten oder Unsicherheiten im Umgang mit dem Thema Krebs – sind für alle Beteiligten wenig zielführend und können sogar als belastend erlebt werden (Newsom & Schulz, 1998).

Da zudem nicht jede Form der Unterstützung zur individuellen Familiendynamik passt, müssen Ablehnungen als legitime Grenzziehung respektiert werden. Empathisches Gespür und transparente Kommunikation sind dabei die Voraussetzungen für einen Raum, in dem sich sowohl Helfende als auch Betroffene sicher und wohl fühlen – und in dem Hilfe tatsächlich als solche ankommt.



Euer Untertützungsnetz

Gibt es in eurem Umfeld Stützen, die für euch enorm wichtig sind? Wer ist das und wieso? Wen gibt es, den ihr eventuell noch um Hilfe bitten könnt? Beschriftet wichtige Personen und ggf. wer noch zusätzlich in das Netzwerk miteinbezogen werden könnte.



Das Projekt „PsyOnGa“: Überblick und Transferprodukte

von Dr.in Stefanie Pietsch und Sarah Minet

Das Forschungs- und Transferprojekt „PsyOnGa“ („Verbesserung psychosozialer familiärer Gesundheit in der Psychoonkologie mit Gamification/Co-Design“) des Unterstützungsangebots „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ am Universitätsklinikum Freiburg untersuchte, wie Familien in ihrer Resilienz gestärkt werden können. Dabei arbeiteten Psychoonkolog*innen, Designer*innen und betroffene Familien in einem transdisziplinären und partizipativen Prozess zusammen, um auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse konkrete Unterstützungstools zu entwickeln. Zentral ist hierbei der Co-

Design-Ansatz: Familien wurden nicht nur als Zielgruppe verstanden, sondern aktiv in Workshops, Interviews und Gestaltungsprozesse eingebunden. Durch die methodische Verbindung von Sozialwissenschaft, Psychoonkologie und Designwissenschaft entstanden praxisnahe und niedrigschwellige Formate, die Kommunikation, Zusammenhalt und Bewältigungsstrategien innerhalb der Familie fördern sollen.

Projektverlauf und Ergebnisse

1. Literaturübersicht der aktuellen Forschung (Rapid Scoping Review)



2. Interviewstudie „FamRes“ mit betroffenen Eltern bzw. Familien

Familien-Resilienz-Kalender mit Zitaten betroffener Familien

3. Partizipative Familienworkshops zur Exploration der Familienresilienz in betroffenen Familien



Wanderausstellung der Ergebnisse

4. Co-Design Workshops mit betroffenen Familien zur gemeinsamen Entwicklung von einem praktischen Unterstützungstools



5. Ausarbeitung eines funktionsfähigen Prototypen

Workshop-Toolkit für Psychoonkolog*innen

6. Erprobung und Weiterentwicklung des entstandenen Prototypen mit betroffenen Familien



Finaler Prototyp

7. Transfer der Ergebnisse & Abschlussveranstaltung



Familienbroschüre

Mit den Händen denken: Partizipative Forschung mit Designmethoden in der Psychoonkologie

von Sarah Minet und Dr.in Stefanie Pietsch

Ein zentrales methodisches Element dieses Ansatzes ist die Verbindung von partizipativer Forschung und strategischen Designmethoden. Beide Ansätze teilen eine gemeinsame Grundhaltung: Erkenntnisse entstehen nicht allein durch Beobachtung oder Befragung von außen, sondern im gemeinsamen Tun mit den Betroffenen selbst. Dieses Kapitel erläutert, was darunter zu verstehen ist, wie es in der Praxis umgesetzt wurde – und welche Wirkung es entfalten kann.

Was bedeutet partizipative Forschung?

Partizipative Forschung bezeichnet einen Ansatz, bei dem Betroffene direkt in den Forschungs- und Gestaltungsprozess einbezogen werden. Ziel ist es, Erkenntnisse und Produkte zu entwickeln, die den tatsächlichen Bedürfnissen der Nutzenden entsprechen, indem deren Wissen und Erfahrung konsequent genutzt wird. In einem partizipativen Prozess trägt jede beteiligte Person aktiv bei: durch Feedback, durch eigene Ideen, durch Mitentscheidung (BMBF, 2023; Bruckermann et al., 2025; Schrögel, 2025). Lernen findet dabei trans- und interdisziplinär statt – zwischen Wissenschaft, Design und gelebter Alltagserfahrung.

Für die psychoonkologische Arbeit mit Familien bedeutet das konkret: Familien werden nicht als Studienteilnehmende befragt und dann entlassen. Sie gestalten den Prozess mit. Im Zentrum steht das Erfahrungswissen, das Menschen aus ihrer gelebten Situation mitbringen – Wissen darüber, was einer Familie in schwierigen Zeiten Halt gibt, was den Zusammenhalt stärkt, was funktioniert und was nicht. Dieses Wissen lässt sich nicht ohne Weiteres durch standardisierte Instrumente erfassen. Es braucht andere Zugänge.

Im Projekt PsyOnGa lag der Fokus daher nicht auf der Erfassung von Resilienz über Skalen oder Fragebögen, sondern darauf, gemeinsam mit den Familien zu erkunden, was sie stark macht und machen könnten. Der Hintergrund: Bereits das be-

wusste Wahrnehmen eigener Stärken kann zur Resilienz beitragen (Farchi & Peled-Avram, 2025). Die entstehenden Erkenntnisse flossen anschließend in die Entwicklung konkreter Transferprodukte ein (siehe S. 57).

Designmethoden als Beteiligungswerkzeuge

Um partizipative Prozesse zugänglich zu machen, griff das Projekt auf Methoden der strategischen Designwissenschaft zurück. Dieser Ansatz versucht, durch materiell-spielerische Design-Tools Beteiligungsbarrieren abzubauen. Das ist in diesem Kontext besonders relevant, da an den Workshops Familien mit Kindern ab fünf Jahren teilnahmen – eine Altersgruppe, die ihre Gedanken und Bedürfnisse noch nicht immer vollständig sprachlich ausdrücken kann. Sprachliche und emotionale Barrieren zählen zu den häufigsten Hürden in partizipativen Prozessen (Schubert, 2023).

Die Designwissenschaft unterscheidet dabei drei Ebenen des menschlichen Erlebens: was Menschen sagen, was sie tun – und was sie wissen, fühlen und träumen. Während die ersten beiden Ebenen durch Gespräch und Beobachtung zugänglich sind, erschließt sich die dritte nur durch Kommunikationsformen, die über das rein Verbale hinausgehen (Sanders & Dandavate, 1999). Genau hier setzen kreative Gestaltungsmethoden an.

Materialisierung: Wissen durch die Hände

Ein zentrales Konzept in diesem Zusammenhang ist die sogenannte Materialisierung. Haptische Materialien – Knete, Wolle, Papier, Naturmaterialien – fungieren als vermittelnde Elemente zwischen Wissen, Emotion und Handlung. Sie ermöglichen insbesondere den Zugang zu implizitem Wissen, das sich sprachlich nur schwer erfassen lässt. Der Philosoph und Wissenschaftstheoretiker Michael Polanyi (1966) prägte hierfür den Begriff des tacit knowledge – ein Wissen, das vorhanden ist, sich aber nicht ohne Weiteres verbalisieren lässt (Polanyi, 1966). Durch den Prozess des Gestaltens – das aktive, händische Arbeiten mit Materialien – werden Gefühle, Bedürfnisse und Erfahrungen sichtbar und damit auch reflektierbar (Sanders & Stappers, 2014). Lernen erfolgt dabei nicht nur kognitiv, sondern maßgeblich durch körperliche und sinnliche Erfahrung (Kolb, 1984; Dourish, 2001).

In den Familienworkshops von PsyOnGa bedeutete das: Familien bauten Modelle ihrer Familienstärke aus haptischen Materialien, erstellten individuelle Collagen zu persönlichen Kraftquellen und gestalteten gemeinsam ein imaginiertes „magisches Familienzimmer“ – einen Möglichkeitsraum, in dem keine physikalischen Grenzen gelten. Die dabei entstehenden Artefakte – Modelle, Collagen, Konstruktionen – erfüllten mehrere Funktionen gleichzeitig: Sie dienten als Erkenntnismedien, die implizites Wissen sichtbar machen; als Reflexionsflächen, über die das eigene Erleben betrachtet werden konnte; und als Kommunikationsmittel zwischen Familienmitgliedern.

In der Designforschung werden solche Artefakte als „Boundary Objects“ (Grenzobjekte) bezeichnet: Objekte, die es verschiedenen Akteur*innen ermöglichen, über komplexe Inhalte zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, ohne dass dafür ein vollständig deckungsgleiches Verständnis vorausgesetzt werden muss (Star & Griesemer, 1989).

Forschende Haltung und Erkenntnisgewinn

Entscheidend für das Gelingen eines solchen Prozesses ist eine forschende, explorative Haltung auf Seiten aller Beteiligten – der Moderierenden wie der Familien selbst. Sie beschreibt ein neugieriges, entdeckendes Beobachten und die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen. Im Sinne partizipativer Designansätze entstehen Lösungsansätze dabei nicht allein im Gespräch, sondern auch im kreativen Gestalten, im gemeinsamen Werkeln und im Tun: Aus dem Material und der Bewegung der Hände heraus können überraschende Antworten resultieren, die im kreativen Moment wurzeln (Reinmann, Herzberg & Brase, 2024; Sanders, 2002).

Dieses kreative Miteinander kann die psychische Widerstandsfähigkeit stärken, die kognitive Flexibilität fördern und ein neues Wahrnehmen untereinander ermöglichen (Dietrich, 2021). Gemeinsames kreatives Gestalten – etwa Bauen, Collagieren oder Modellieren – entfaltet damit eine prozessuale Qualität, in der kreativer Ausdruck und Beziehung ineinandergreifen. Wenn Sie

als Familie anschließend über Ihre Werke sprechen, die immer auch ein Stück von Ihnen selbst widerspiegeln, können völlig neue Deutungen und Bedeutungen sichtbar werden. Das Material wird so zu einem gemeinsamen Resonanzraum. Dieser lebendige Prozess kann die familiäre Resilienz nachhaltig stärken und Sie ermutigen, Probleme Hand in Hand zu lösen.

Für die Forschung bedeutet dieser Ansatz einen doppelten Gewinn: Die

Wissenschaftler*innen und Psychoonkolog*innen erhalten Einblicke in individuelle und kollektive Bedürfnisse, die mit anderen Methoden schwer erreichbar wären. Die Familien wiederum können durch den Austausch und die Reflexion ein neues Bewusstsein für ihre eigenen Dynamiken und Ressourcen entwickeln und konkrete Impulse für den Familienalltag mitnehmen. Partizipation ist in diesem Verständnis kein einseitiger Informationstransfer, sondern ein wechselseitiger Lernprozess.



Was ist partizipatives Design?

im Gespräch mit Prof.in Dr.in Jennifer Schubert

Prof.in Dr.in Jennifer Schubert, Professorin für partizipatives Gestalten an der Technischen Hochschule Augsburg, beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen aktiv in Gestaltungs- und Forschungsprozesse eingebunden werden können. Im Gespräch mit der Projektmitarbeiterin Sarah Minet spricht sie über das Potenzial partizipativer Gestaltung und Designforschung – insbesondere im Kontext sensibler und emotionaler Themen wie der Familienresilienz in der Psychoonkologie. Dabei erläutert sie, wie gestalterische und haptische Methoden helfen können, verborgene Bedürfnisse, Emotionen und Erfahrungen sichtbar und beschreibbar zu machen, und welche Chancen darin für die Gesundheitsforschung liegen.

Sie sind Professorin für partizipative Gestaltung - was bedeutet das genau?

Partizipative Gestaltung bedeutet Nutzende in unterschiedlichen Phasen und auf passende Weise in den Gestaltungsprozess zu integrieren. Der Gestaltungsprozess kann zu unterschiedlichen Themen durchgeführt werden: Es kann sich um eine Neuplanung eines öffentlichen Raums, eines neuen Schulgebäudes, handeln – oder es können Wünsche von Jugendlichen gesammelt und der Verwaltung übergeben werden. Oder es können „stille“ Gruppen eingebunden werden, die ohne das Aufsetzen eines sensiblen, auf sie zugeschnittenen Prozesses nicht gehört werden würden. Dies kann beispielsweise durch die Überwindung von Sprachbarrieren durch z. B. visuelle Mittel gelingen.

Wo ist der Unterschied zwischen partizipativem Gestalten und partizipativem Forschen?

In der Designforschung wird durch das aktive Gestalten geforscht. Es wird geschaut: Wie wird auf das Designobjekt reagiert? Wird es so angenommen, wie erhofft? Oder ganz anders verwendet als erwartet?

Durch die aktive Intervention, also Brechung des Alltags, wird durch Designartefakte geforscht. Man kann auch partizipativ gestalten ohne die Intention des Forschens zu haben, jedoch ist es aus meiner Sicht in den meisten Fällen erkenntnisreicher aus dem praktischen Tun auch theoretisches Wissen abzuleiten.

Wie passt partizipatives Forschen/ Gestaltung auf die Erforschung der Familienresilienz in der Onkologie?

Das partizipative Forschen und die partizipative Gestaltung eignet sich für jedes Thema, welches co-kreativ, also mit den Nutzenden entwickelt werden sollte, so auch für das Thema „Familienresilienz in der Onkologie“.

Gerade für ein sehr persönliches, emotionales, wie auch wissenschaftliches Thema ist das partizipative Forschen bzw. die partizipative Gestaltung durchaus geeignet, da durch die aktive Einbindung der betroffenen Familien unterschiedliches Wissen gewonnen werden kann.

Die Teilnehmenden werden als Expert*innen ihres Alltags betrachtet, von dem die Forschenden lernen können. Im Gegenzug dazu bringen die Designforschenden ihre Kompetenz ein, komplexe Zusammenhänge visuell darzustellen, oder über materielle Methoden auch latente Bedürfnisse zu identifizieren und im Nachgang verbalisierbar zu machen.

Welche Potentiale birgt die partizipative Forschung/ Gestaltung für die Gesundheitsforschung?

Das größte Potential ist für mich die Fokussierung auf den Patienten bzw. die Patientin. Wenn viele wichtige, zukünftige Entscheidungen in der Gesundheitsforschung aus der Perspektive der Patient*innen getroffen werden, geht die Entwicklung der Forschung aus meiner Sicht in eine richtige Richtung.

64 04 PROJEKT PSYONGA·VERSTEHEN

Was macht die Anwendung von haptischen Materialien so besonders?

Die Materialien haben das Potential, dass es unbewusste Emotionen verbalisierbar machen kann. In Interviews können wir über bewusste Einstellungen sprechen, in Observationen können wir Handlungen besser verstehen. In der herstellenden Kompetenz werden Bedürfnisse und Emotionen sichtbar, die den Machenden in diesem Moment noch nicht bewusst sind. Erst wenn das Materialisierte erklärt wird, werden den Teilnehmenden die Zusammenhänge klarer und das Wissen explizit. Diese erweiternde Methodik schafft es tiefgründige, emotionale Bedürfnisse abzurufen.

Warum eignet sich das besonders im Kontext der Familienresilienz in der Onkologie?

Die Materialisierung eignet sich für die Familienresilienz in der Onkologie besonders gut, da es solch ein hoch komplexes sowie emotionales Thema mit vielen neuen, herausfordernden Situationen im Familienkonstrukt ist, die in diesem Moment meist kaum erklärbar sind.

Können die Familien solche Methoden im Prinzip auch zuhause für sich anwenden oder sollte das immer im angeleiteten Kontext passieren?

Familien können die gemeinsam angeleitete Methodik auch zuhause anwenden, jedoch ist in diesem Fall das Ziel ein anderes: es geht dann nicht um den forscherschen Erkenntnisgewinn, sondern um ein „angereicherten“ familiären Austausch. Darüber können auch latente Emotionen innerhalb der Familie aufgedeckt und miteinander ausgetauscht werden.

Haben Sie Tipps oder Empfehlungen für Methoden oder Tools, die die Familien selbst zuhause anwenden können?

Methoden sollen gewisse Hilfestellungen und Anleitungen sein, über verschiedene Themen und Fragestellungen ins Gespräch zu kommen. Daher können die Familien die Methoden aus den gemeinsamen Workshops für sich anwenden und für sich und ihre Bedürfnisse adaptieren.

Gibt es sonst noch etwas was Sie ergänzen möchten?

Partizipative Forschung funktioniert nur mit einem sich ergänzenden, meist interdisziplinären Team – daher ist es umso wertvoller dass es das Projekt „PsyOnGa“ gibt.

Was die partizipative Entwicklung von Räumen angeht, kann ich die Projekte der Baupiloten und von Urban Catalyst empfehlen. Als Toolkit selbst finde ich das Power Literacy Toolkit von Maya Goodwill sehr empfehlenswert.

Einblicke in die co-kreative Zusammenarbeit im Projekt „PsyOnGa“



Über die Mitwirkenden dieser Broschüre

Dr.in Martina Breuning

Kontakt:
martina.breuning@uniklinik-freiburg.de

Dr. phil. Martina Breuning (Dipl.-Psych.) ist Wissenschaftlerin in der partizipativen Gesundheitsforschung an der Professur für Selbsthilfeforschung der Uniklinik Freiburg. Ihre Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich der Gesundheits- und Krankheitserfahrungen von Patient*innen, Angehörigen und Familien. Neben der wissenschaftlichen Arbeit ist sie in der psychosozialen Krebsberatungsstelle tätig.

Jördis Dörner

Kontakt:
joerdis@learningarchitects.de

Jördis Dörner ist Pädagogin und Lerngestalterin und lebt in Leipzig. Als Gründerin von KF Education initiierte sie das Projekt Learning Architects und begleitet Menschen und Organisationen in der Gestaltung zeitgemäßer Lernprozesse. Ihr Schwerpunkt liegt auf Lerndesign, digitalem Lernen und kreativen Strategien, die Räume für Denken und Entwicklung öffnen.

Verena Herbst

Kontakt:
mail@verenaherbst.de

Verena Herbst ist Illustratorin und Grafikerin und lebt in Leipzig. Sie arbeitet freischaffend für Verlage und Auftraggeber aus Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und dem öffentlichen Sektor. Neben Illustration und Grafik begleitet sie Workshops und Tagungen als Livezeichnerin und macht Inhalte, Prozesse und Gespräche visuell erfahrbar.

Lena Kuhlmann

Kontakt:
kontakt@psychotherapiekuhlmann.de

Lena Kuhlmann ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Gründerin von Psychotherapie Kuhlmann & Team. Darüber hinaus ist sie mehrfache Spiegel-Bestseller-Autorin, erhielt 2021 den Bürgerpreis der Stadt Frankfurt für ihr Engagement für seelische Gesundheit und tritt regelmäßig als Speakerin und Expertin in Medien wie Zeitungen und Podcasts auf. Zudem ist sie Dozentin an der Hessischen Akademie für Integrative Psychotherapie.

Sarah Minet

Kontakt:
sarahminet@gmail.com

Sarah Minet ist strategische Gestalterin und Beraterin in Stuttgart. Sie ist ausgebildete Designerin, versteht Design als strategische Praxis und ist Beraterin für Prozesse rund um Transformation und Partizipation im Bezug auf Wirtschaft und Gesellschaft. Sie hat das Projekt „PsyOnGa“ strategisch und gestalterisch begleitet. Ihre Forschungsinteressen liegen in der Anwendung von Designforschung und dem Potential von Design als Hebel für zukunftsfähige Veränderung.

AUTORINNEN

HERAUSGEBERINNEN

ILLUSTRATORIN

Dr.in Stefanie Pietsch

Kontakt:
stefanie.pietsch.tigerherz@uniklinik-freiburg.de

Dr.in Stefanie Pietsch ist Psychoonkologin und akademische Mitarbeiterin im Angebot „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ am Tumorzentrum Freiburg/ Universitätsklinikum Freiburg, sie leitet das Forschungs- und Transferprojekt „PsyOnGa“. Ihre Forschungsinteressen liegen im Bereich anwendungsorientierter sowie partizipativer Gesundheitsforschung und dem Zusammenspiel von Wissenschaft und Kunst.

Prof.in Dr.in Maike Rönnau-Böse

Kontakt:
roennau-boese@eh-freiburg.de

Prof. Dr. Maike Rönnau-Böse ist Professorin und Studiengangsleitung für Kindheitspädagogik an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Ihre Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich der Resilienz und Gesundheitsförderung, des herausfordernden Verhaltens in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen, sowie Organisationsentwicklung von Kitas. Sie leitet gemeinsam mit Kolleg*innen das Zentrum für Kinder- und Jugendforschung.

Prof.in Dr.in Jennifer Schubert

Kontakt:
jennifer.schubert@tha.de

Als Designforscherin exploriert Jennifer Schubert (Dr. phil.) die Schnittmenge zwischen Technologie, Partizipation und Kollektivität. Ihr Forschungsinteresse reicht von der digitalen Inklusion über globalisierte Netzwerke bis hin zu Grenzbjekten (Boundary Objects). Seit 2011 arbeitet sie in initiativ-geleiteten und kommunalen Forschungsprojekten, in ländlichen sowie städtischen Räumen, lokal verankert mit einer globalen Perspektive. Seit 2022 lehrt und forscht sie im Bereich der partizipativen Gestaltung an der Technischen Hochschule Augsburg.

Hannah Strobel

Kontakt:
hannah.strobel@uniklinik-freiburg.de

Hannah Strobel studiert Soziologie im Master an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Als studentische Mitarbeiterin im Angebot „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“ am Tumorzentrum Freiburg/Universitätsklinikum Freiburg unterstützt sie Dr.in Stefanie Pietsch im Forschungsprojekt „PsyOnGa“. Ihre Forschungsinteressen umfassen qualitative Sozialforschung sowie geschlechter- und systemtheoretische Perspektiven.

Literaturverzeichnis

- Angehrn, E. (2025). Dialektik der Verletzlichkeit. Zwischen Leiden und unverwundbarem Selbst. In G. Maio (Hrsg.), *Der verletzte Mensch. Perspektiven auf eine anthropologische Grundsignatur* (S. 7-30). Freiburg: Herder.
- Buchbinder, M., Longhofer, J., McCue, K. (2009). Family Routines and Rituals when a parent has cancer. *Families, Systems & Health*, 27(3), 213-227.
- Bruckermann, T., Lorke, M. & Schlepper, M. C. (2025). *Partizipative Forschungsansätze in der angewandten Wissenschaft*. Wiesbaden: Springer.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). (2023). *Partizipation in der Forschung: Grundlagen und Praxis*. BMBF.
- Chen, C., Du, B., Ho, C., Ou, W., Chang, Y. & Chen, W. (2017). Perceived Stress, Parent-Adolescent/Young Adult Communication, and Family Resilience among Adolescents/Young Adults who have a parent with cancer in Taiwan. *Cancer Nursing*, 41(2), 100-108. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000488>
- Compas, B. E., Worsham, N. L., Epping-Jordan, J. E., Grant, K. E., Mireault, G., Howell, D. C. & Malcarne, V. L. (1994). When mom or dad has cancer: Markers of psychological distress in cancer patients, spouses, and children. *Health Psychology*, 13(6), 507-515. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.13.6.507>
- Davey, M., Nino, A., Kissil, K. & Ingram, M. (2012). African American Parents' experiences navigating breast cancer while caring for their children. *Qualitative Health Research*, 22(9), 1260-1270.
- Dietrich, M. (2021). Mit Kultureller Bildung durch die Krise. In M. Dietrich & V. Zalbergaitte (Hrsg.), *Kultur. Spiel. Resilienz. Vom Wert der Kulturellen Bildung in Krisen* (S. 17-26). Frankfurt am Main: kopaed.
- Dourish, P. (2001). *Where the action is: The foundations of embodied interaction*. Cambridge: MIT Press.
- Dunkel-Schetter, C. & Wortman, C. B. (1982). The interpersonal dynamics of cancer: Problems in social relationships and their impact on the patient. In H. S. Friedman & M. R. DiMatteo (Eds.), *Interpersonal issues in health care* (pp. 69-100). New York: Academic Press.
- Faccio, F., Ferrari, F. & Pravettoni, G. (2018). When a parent has cancer: How does it impact on children's psychosocial functioning? A systematic review. *European Journal of Cancer Care* 27(6). doi 10.1111/ecc.12895
- Farchi, M. U. & Peled-Avram, M. (2025). The ART of resilience: A theoretical bridge across resilience perspectives. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1556047. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556047>

- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2021). Resilienz in Familien. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönna-Böse (2021). *Menschen stärken. Studien zur Resilienzforschung* (S. 43-60). Wiesbaden: Springer.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022). Resilienz in Familien. In J. Ecarius & A. Schierbaum (Hrsg.), *Handbuch Familie. Band I: Gesellschaft, Familienbeziehungen und differenzierte Felder* (2. Auflage, S. 611-630). Wiesbaden: Springer.
- Gilan, D., Helmreich, I., Himbert, M. & Hahad, O. (2022). Wirkzusammenhänge zwischen individueller und kollektiver Resilienzförderung. In H. Pechlaner et al. (Hrsg.), *Resilienz als Strategie in Region, Destination und Unternehmen, Entrepreneurial Management und Standortentwicklung* (S. 71-91). Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37296-5_3
- Grabiak, B. R., Bender, C. M. & Puskar, K. R. (2007). The impact of parental cancer on the adolescent: An analysis of the literature. *Psycho-Oncology*, 16(2), 127-137. <https://doi.org/10.1002/pon.1083>
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Groß, J. et al. (2012). Antizipierende Trauer bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einem an Krebs erkrankten Elternteil. *Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat.* 61, 414-431.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M. & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), CD012527. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6464102/>
- Heuser, C., Schneider, J. N., Heier, L., Ernstmann, N., Nakata, H., Petermann-Meyer, A., Bremen, R., Karger, A., Icks, A., Brümmendorf, T. H. & Geiser, F. (2024). Family resilience of families with parental cancer and minor children: a qualitative analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1251049>
- Jaspersen, M. (2024). Die Rolle der Familienkommunikation für die familiäre Resilienz. Eine theoretische und empirische Modellierung im Kontext der COVID-19-Pandemie. Wiesbaden: Springer VS.
- Keul, H. (2025). *Vulnerabilität, Vulneranz, Resilienz. Paradoxe Machtwirkungen*. Baden-Baden: Verlag Karl Alber.
- Klie, T. (2014). *Wen kümmern die Alten? Auf dem Weg in eine sorgende Gesellschaft*. München: Pattloch.
- Kretz, S. (2020). *Der Kosmos des Entwerfens. Untersuchungen zum entwerfenden Denken*. Zürich: Verlag der Buchhandlung Walther König.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Kühne, F., Krattenmacher, T., Bergelt, C., Beierlein, V., Herzog, W., Klitzing, K. V., Weschenfelder-Stachwitz, H., Romer, G. & Möller, B. (2013). "There is still so much ahead of us" — Family functioning in families of palliative cancer patients. *Families Systems & Health*, 31(2), 181–193. <https://doi.org/10.1037/a0032274>

Lessenich, S. (2025). Vulnerabilität. In G. Maio (Hrsg.), *Der verletzte Mensch. Perspektiven auf eine anthropologische Grundsignatur* (S. 126–135). Freiburg: Herder.

Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: an overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 20, 98–118. <https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj20/family-resilience-and-good-child-outcomes-20-pages98-118.html>

Maio, G. (2007). Vom Verlust des hörenden Weltbezugs in der modernen Medizin. In G. Maio (Hrsg.), *Auf den Menschen hören. Für eine Kultur der Aufmerksamkeit in der Medizin* (S. 7–26). Freiburg: Herder.

Maio, G. (2024). *Ethik der Verletzlichkeit*. Freiburg: Herder.

Mckeown, L., Campbell, K., Dempster, M., Groarke, J. & Graham-Wisener, L. (2025). Adolescent loneliness when a parent has cancer: a qualitative systematic review. *Psycho-Oncology*, 34:e70148.

Newsom, J. T., & Schulz, R. (1998). Caring from the recipient's perspective: Negative reactions to being helped. *Health Psychology*, 17(2), 172–181. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.17.2.172>

Phillips, F., Prezio, E. A., Panisch, L. S. & Jones, B. L. (2021). Factors Affecting Outcomes Following a Psychosocial Intervention for Children When a Parent Has Cancer. *The Journal Of Child Life Psychosocial Theory And Practice*, 2(2). <https://doi.org/10.55591/001c.28322>

Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. Chicago: University of Chicago Press.

Reinmann, G., Herzberg, D. & Brase, A. (2024). *Forschendes Entwerfen. Design-Based Research in der Hochschuldidaktik*. Bielefeld: Transcript.

Retzlaff, R. (2016). *Familien-Stärken. Behinderung, Resilienz und systemische Therapie* (2. Aufl.) Stuttgart: Klett Cotta.

Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne* (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Sanders, E.B.-N. (2002). From User-Centered to Participatory Design Approaches. J. Frascara (Ed.), *Design and the Social Sciences. Making Connections* (p. 1–8). London: Taylor & Francis.

- Sanders, E. B.-N., & Dandavate, U. (1999). Design for experiencing: New tools. In C. J. Overbeeke & P. Hekkert (Eds.), *Proceedings of the First International Conference on Design and Emotion* (pp. 87–92). <https://doi.org/10.5281/zenodo.2635711>
- Sanders, E. B.-N. & Stappers, P. J. (2014). Probes, toolkits and prototypes: Three approaches to making in codesigning. *CoDesign*, 10(1), 5–14. <https://doi.org/10.1080/15710882.2014.888183>
- Schrögel, P. (2025). *Ein Leitfaden für Partizipation in der Forschung*. Part-Wiss. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14786253>
- Schmitz, B. (2025). Offenheit und Berührbarkeit. *Neue Wege zu Verletzbarkeiten und Resilienz*. Ditzingen: Reclam.
- Schubert, J. (2023). Materials for participation. How to overcome barriers with tangible designerly means. A. Gorgel Pinto, P. Pinto & S. Vicente (Eds.), *Cross Media Arts - Social Arts and Collaboration* (pp. 119-128). Casal de Cambra: Caleidoscópio.
- Sonnenmoser, M. (2016). Resilienz in Familien. Gemeinsam Krisen überwinden. *Deutsches Ärzteblatt*, 4, 170. <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=175750>
- Star, S. L., & Griesemer, J. R. (1989). Institutional ecology, 'translations' and boundary objects: Amateurs and professionals in Berkeley's Museum of Vertebrate Zoology, 1907–39. *Social Studies of Science*, 19(3), 387–420. <https://doi.org/10.1177/030631289019003001>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tulpin, M. et al. (2024). A sincere „how are you?“ is already a sign of acknowledgement that you're there too. *Eur. J. Oncol. Nursing*, 70, 102602 <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102602>
- Walsh, F. (1996). The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>
- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42(1), 1-18. doi: 10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
- Walsh, F. (2010). Ein Modell familialer Resilienz und seine klinische Bedeutung. In R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (S. 43-79). Heidelberg: Carl Auer.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3. Aufl.). New York: Guilford.

Impressum

Herausgeberinnen:
Dr.in Stefanie Pietsch und Sarah Minet

Illustrationen von:
Verena Herbst

Autorinnen:
Dr.in Martina Breuning, Jödis Dörner,
Lena Kuhlmann, Sarah Minet, Dr.in
Stefanie Pietsch, Prof.in Dr.in Maike
Rönnau-Böse, Prof.in Dr.in Jennifer
Schubert und Hannah Strobel

Fotos Seite 15-18:
unsplash.com

Fotos Seite 65:
Marc Doradzillo

Weitere Informationen zum Projekt „PsyOnGa“

Diese Broschüre entstand im Rahmen des vom BMFTR geförderten Projektes „PsyOnGa“ (Förderlinie DATlpilot, Laufzeit 12/2024 - 05/2026).

Das Projekt ist eine Kooperation von:

Universitätsklinikum Freiburg/ Tumorzentrum Freiburg - CCCF/ „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“: Dr.in Stefanie Pietsch, Dr.in Martina Breuning, Hannah Strobel & Loretta Roth

Technische Hochschule Augsburg: Sarah Minet, Prof.in Dr.in Jennifer Schubert, Prof. Andreas Muxel, Prof.in Dr.in Alexandra Teynor, Elias Naphausen & Klaus Kaufmann

Weiterführende Informationen zum Projekt, zu den Partizipativen Familienworkshops, der Wanderausstellung, den Co-Design Workshops, dem Toolkit für Psychoonkolog*innen und dem Prototypen ist auf unserer Webseite zu finden unter:

<https://www.uniklinik-freiburg.de/cccf/cccf-angebote/tigerherz.html>

oder bei:

Dr.in Stefanie Pietsch
Tumorzentrum Freiburg – CCCF, Universitätsklinikum Freiburg, „Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben“
stefanie.pietsch.tigerherz@uniklinik-freiburg.de

Danke

Dieses Projekt wäre ohne die Beteiligung, Mitarbeit und Offenheit betroffener Familien nicht möglich gewesen. Wir bedanken uns hiermit herzlich bei allen Familien, die es mit ihren Erfahrungen und Sichtweisen bereichert haben.

Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben

Das Projekt „PsyOnGa“ wurde umgesetzt im Rahmen des Unterstützungsangebots "Tigerherz ... wenn Eltern Krebs haben" am Tumorzentrum Freiburg/CCCF am Universitätsklinikum Freiburg. Das Angebot „Tigerherz... wenn Eltern Krebs haben“ der Psychosozialen Krebsberatungsstelle richtet sich an Familien, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Die Mitarbeiter*innen und Psychoonkolog*innen von "Tigerherz" (Theresa Niewiadomski, Jörg Stern, Ina Heinzelmann & Dr.in Stefanie Pietsch) unterstützen die ganze Familie, indem sie die Eltern beraten und auf die Bedürfnisse der Kinder in Einzel- und Gruppenstunden eingehen. Zudem finden regelmäßige Veranstaltungen für Familien und Beratungen für medizinisches und pädagogisches Fachpersonal statt.



Gefördert durch:



