

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Die Entwicklung der Emotionsregulierung
Paarprobleme als Unterbrechung der Bindungsbeziehung

Familie: Interessante News und Infos

Autismus – braucht frühe differenzierte Diagnose
Der Körper in der Psychotherapie

Aus Forschung und Wissenschaft:

Die Handysucht
Psychologische Aspekte der Eizellspende

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Die Entwicklung der Emotionsregulierung

Wie mag es sich am Beginn des Lebens anfühlen, wenn sich Hunger meldet, wenn es zu kalt, zu warm, zu laut oder zu still wird? Wir können es nur mit Hilfe unserer Einfühlung aus dem Schreien des Säuglings erschließen. Sein verzweifertes oder wütendes Schreien zeigt an, dass es mit dem entspannten und wohligen Verhältnis zur Umwelt vorbei ist. In dem Maße, wie die innere Spannung steigt, löst sich in der dramatischen Intensität der kindlichen Gefühle jede Sicherheit, jedes geordnete Erleben auf. Es liegt nun ganz an der Bezugsperson, meist der Mutter, zu verstehen was im Säugling vorgeht und sich zu ihm so zu verhalten, dass er sich mit ihrer Hilfe wieder beruhigt. Wenn das glückt, legt sich der Sturm, die Welt wirkt für Mutter und Kind bis zur nächsten Krise freundlich, wie neu geschaffen.

Wie aber entwickelt der Säugling selbst ein Verständnis für sich und die wechselnden Empfindungen, die sein Lebendigkeit begleiten?

Das vollzieht sich in einem Prozess, bei dem die Beziehung zu einem Gegenüber von fundamentaler Bedeutung ist. Das Selbstverständnis entsteht und verändert sich in alltäglichen Situationen des Zusammenspiels. Im Spiegel des Gegenübers kristallisiert sich für das Kind allmählich heraus, dass es z.B. der Hunger ist, der es gerade jetzt und immer wieder unter so ungeheure Spannung setzt. Weil die Mutter das versteht, weil sie das Kind im rechten Moment stillt und damit der Not Abhilfe schafft, ändert sich dessen innere Situation grundlegend: das unangenehme Gefühl löst sich auf, Behagen stellt sich ein. Der Alltag bietet viel Gelegenheit zur Wiederholung dieser Szene und das muss sein: So entsteht beim Säugling neben dem Erleben seiner erschreckenden Abhängigkeit von einer verlässlichen Bezugsperson allmählich die Erwartung ihrer Verlässlichkeit, eben dadurch, dass sich dieses Beispiel gelingender Interaktion wiederholen lässt – nach dem Motto: wie es gestern war ist es heute und wird es morgen sein. Das führt zu weiteren Wahrnehmungsinhalten: Bei den Gelegenheiten, wo die Mutter den kindlichen Affekt erkennbar aufgreift und reflektiert, erfährt das Kind, dass es die Mutter mit seinem Schreien aktiv beeinflusst. Das Kind selbst veranlasst sie zu Aktivitäten und Reaktionen, die seine Empfindungen spürbar verändern. Von nun an versteht es, dass es etwas tun kann um wahrgenommen zu werden.

Die Mutter ist um Einfühlung bemüht und bringt ihre Sicht der kindlichen Empfindungen ihm gegenüber in einer besonderen Art zum Ausdruck: Sie zeigt mit ihrer Mimik und in einer vom Tonfall her besonders markierten Weise wie sie meint, dass es ihrem Kind gerade geht. So signalisiert sie gleichzeitig, dass sie bei ihm ist, sie spiegelt seine Gefühle und bietet ihm darüber hinaus im Spiegeln auch ein gutes Modell zum Umgang mit diesen Gefühlen an, das helfen kann, die beunruhigenden Gefühle zu regulieren, sie bestenfalls unter Kontrolle zu bringen.

Vor dem Hintergrund solcher sich wiederholender Szenen entsteht im Kind allmählich die Fähigkeit Zusammenhänge zu erkennen. Gleichzeitig wird auf diese Weise die Erwartung begründet, dass auch heftige Empfindungen verstanden, zugeordnet und letztlich beherrscht werden können.

sh

Paarprobleme als Unterbrechung der Bindungsbeziehung

Die Paarbeziehung wurde in den letzten Jahren von verschiedenen Autoren als eine Bindungsbeziehung untersucht und verstanden. Frühe Bindungserfahrungen beeinflussen demzufolge das Funktionieren späterer Paarbeziehungen, wirken sich auf deren Qualität und den Umgang mit Belastungen in der Partnerschaft aus.

Die Paartherapeutin *Susan Johnson* (2009) hat diese Sichtweise der Paarbeziehung als Bindungsbeziehung zu einem differenzierten Modell der Paardynamik und einem entsprechenden Paartherapieansatz weiterentwickelt. Paarprobleme werden von *Johnson* als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung konzeptionalisiert. Erleben die Partner Verletzungen von Bindungsbedürfnissen in der Beziehung und finden keine Bindungssicherheit mehr beim anderen, zeigen sie Verhaltensweisen des „Protests“, d.h. sie klagen, machen Vorwürfe, verhalten sich gereizt und aggressiv – all dies, um eigentlich den Bindungskontakt zum anderen wiederherzustellen. Streit unter Partnern kann so als Ausdruck davon verstanden werden, dass Partner keine Verbindung mehr zum anderen bekommen und sich emotional abgetrennt fühlen. Entsprechend ihrer Bindungserfahrungen in ihrem bisherigen Leben setzen sie automatische Verhaltensweisen ein, um den anderen wieder in die emotionale Verbindung zurückzuholen (sie klagen an, fordern, klammern) oder ihre verletzten Bindungsgefühle zu schützen (sie ziehen sich zurück, betäuben sich, weichen in Ersatztätigkeiten aus, wie z.B. exzessives Arbeiten). Diese automatischen Verhaltensweisen treffen den jeweils anderen direkt in seinen Bindungsbedürfnissen und frustrieren, so dass beide Partner aus dieser Frustration heraus ihr problematisches Verhalten fortsetzen oder sogar verstärken. Daraus entsteht mit der Zeit ein negativer Interaktionszyklus, der sich weitgehend verselbständigt.

In der Paartherapie wird versucht, den Partnern ihre eigentlichen Bindungsgefühle und -bedürfnisse hinter ihrem Konfliktverhalten bewusst zu machen, und sie dabei zu unterstützen, sich wieder mit diesen Bindungsbedürfnissen aufeinander zu beziehen.

pp

Johnson, S. M. (2009). *Die Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Verbindungen herstellen*. Paderborn: Junfermann.

Familie: Interessante News und Infos

Autismus – braucht frühe differenzierte Diagnose

Im Jahr 2013 gab es in den USA eine landesweite Kampagne, in der Eltern und Lehrer darüber informiert wurden, woran Asperger-Autismus früh zu erkennen ist, und dies im Zweifelsfall zeitnah von einem Spezialisten abklären zu lassen. Der Hintergrund dafür ist, dass Forschung heute recht eindeutig feststellt, dass eine früh beginnende, spezifische Förderung von Autisten ihre Möglichkeiten deutlich erhöht, autonome Mitglieder der Gesellschaft zu werden, zu heiraten und ein normales Familienleben zu führen.

Die 2014 in Europa stattfindende Kampagne hat dagegen nur wenige Interessierte erreicht. In Europa trifft sie auf eine Tradition großer Sorge um Etikettierung. Diese rührt daher, dass immer wieder voreilige, falsche und in der Folge das Kind schädigende Diagnosen aufgestellt werden. Zusätzlich wurde, ausgehend von psychoanalytischen Störungsmodellen, die Hauptursache in den unangemessenen Beziehungsangeboten in den ersten Lebensjahren (frühe Störung) gesehen. Dabei wurden endogene (angeborene) Aspekte zu wenig beachtet. Während für endogene Aspekte eine rechtzeitig ansetzende spezifische Rehabilitation indiziert ist, könnten für frühe Störungen lange Psychotherapien auch zu einem späteren Zeitpunkt zum Erfolg verhelfen. Spätere Psychotherapien können jedoch früh ansetzende spezifische Rehabilitationen nicht ersetzen.

Wer mit Asperger-Autisten und angrenzenden Problematiken arbeitet, erkennt schnell, dass bei jedem Patient einzeln und immer wieder neu beobachtet und verstanden werden muss, welche innere Abbildungsfähigkeit von Wirklichkeit wenig oder anders entwickelt ist, mit welcher Art der Kommunikation ein Austausch erfolgreich ist, und unter welchen Kontextbedingungen und vor allem mit welcher emotionalen Rahmung. Daraus ergeben sich die jeweils nächsten Förderschritte.

Aktuell ist es die Aufgabe der Eltern, das Reha-Programm in die Hand zu nehmen. Sie müssen mit Hilfe von ausschnitthaft arbeitenden Spezialisten die Situation immer wieder neu betrachten, und neue Ansätze der Förderung zum Teil selbst erfinden. Ebenso ist die dazu notwendige sorgfältige und individuell differenzierte Funktionsdiagnostik noch wenig verbreitet. Hierzu ist der Input aus den USA noch zu frisch.

se

Zur Vertiefung:

Film: „Temple Grandin“ erhältlich mit Untertiteln (deutscher Titel: „Du gehst nicht allein“)

Im Netz: www.autismeurop.org; www.autismspeaks.org

Der Körper in der Psychotherapie

Dank heutigem Wissen aus Säuglings-, Emotions-, Bindungs- und neurowissenschaftlicher Forschung wird die platonisch-dualistische Aufspaltung des Menschen in Körper und Seele in der Psychotherapie immer weniger tragbar. Jede Art von Beziehungsgeschehen hinterlässt erwiesenermaßen zusätzlich zu emotionalen auch eine Vielzahl von physiologischen Spuren in Form von neuronalen Korrelaten.

Der Wichtigkeit frühkindlicher Beziehungserfahrungen wird insbesondere im Kontext des weitverbreiteten beziehungstheoretischen Paradigmas in der Psychotherapie gerecht. Dazu gehört auch die ursprünglich auf A. Lowen zurückgehende neuere Bioenergetische Analyse, wo sich Körper und Wort sozusagen ihren Platz im dyadisch-therapeutischen Geschehen teilen.

Begriffe wie Affektsynchronisierung und zwischenmenschliche Resonanz gewinnen seit der Entdeckung des viszeralen Nervensystems immer mehr an Bedeutung. Die Einbeziehung des Leibes in die Therapie stellt somit eine Begegnung von Leib zu Leib dar (Zwischenleiblichkeit). Die lebensgeschichtlich früh erlernte Unterdrückung von Emotionen und Handlungsimpulsen, die das verminderte Vertrauen in Beziehungen und in die Reorganisation nach Brüchen im Selbst mitbedingen, sind im Körper auf neuromuskulärer und vegetativer Ebene festgeschrieben. In der therapeutischen Beziehung wird, anhand von intersubjektiven, korrigierenden Erfahrungen im Jetzt, dyadische Affekt-Co-Regulation durch den Therapeuten erfahrbar und alte neuronale Spuren überschrieben.

sdp

Cinotti, N. (2014). *Il lavoro corporeo e le impronte di memoria*. <http://nicolettacinotti.net/il-lavoro-corporeo-e-le-impronte-di-memoria> (abgerufen am 11.03.2016)

Gershon M.D. (1999). *The enteric nervous system: a second brain*. Hospital Practise 34 (7): 31-42

Klopsteck, A. (2004) Im Kontext autonomer und interaktiver Selbstregulation: Katharsis im neuen Kleid. In Geißler, P. H. (2004): *Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung*. Edition psychosozial.

Schore, A. (2012) Bindung und rechtshemisphärische Regulation. In: Rass, Eva (Hrsg.) (2012): *Allan Schore: Schaltstellen der Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 87-109

Aus Forschung und Wissenschaft

Die Handysucht

Wie Fernsehen und Computer ist das Mobiltelefon ein technisches Werkzeug, auf welches heutzutage nur mehr wenige Personen verzichten. Die Benutzung des Handys ist eine tägliche Angewohnheit. Es handelt sich um ein technisches Gerät das so stark verbreitet ist, dass die Altersgrenze und der sozial- ökonomische Status eine geringe Rolle spielen.

Eine italienische Studie zeigt, wie für viele ein Leben ohne Handy unvorstellbar geworden ist. Ein Italiener auf vier behauptete das Mobiltelefon sei nützlich, und der Rest der Befragten gab zu, eine sentimentale Bindung zum Handy aufgebaut zu haben.

Wie handyabhängig kann man eigentlich sein? Die Symptome sind ähnlich wie bei einer klassischen Sucht. Der Konsum steigert sich, damit immer wieder der "Glücksmoment" erreicht wird, und wenn man sich dann vom Handy trennt kommt es zu Entzugserscheinungen. Der Klingelton, der eine neue SMS, eine E-Mail oder eine Benachrichtigung ankündigt, hat einen erhöhten Adrenalinausstoß zur Folge. Oft besitzen Handysüchtige mehrere ihrer Lieblingsgeräte und sind auch gedanklich und emotional immer mit ihnen beschäftigt. Das Handy kann also das Miteinandersein und die Kommunikation beeinträchtigen, obwohl es ursprünglich genau das fördern sollte.

fdtp

Psychologische Aspekte der Eizellspende

Durch die Möglichkeit der Eizellspende, welche in verschiedenen europäischen Ländern legal ist, ist die Mutterschaft heute nicht mehr immer eindeutig. Das lateinische Sprichwort "Mater semper certa est, pater semper incertus est", hat mittlerweile an Gültigkeit verloren. Das heißt die Geburt eines Kindes legt nicht mehr eindeutig fest, wer die biologisch-genetische Mutter ist. In der Vorbereitung der Paare für die Entscheidung zu einer Eizellspende werden psychologische Aspekte kaum berücksichtigt. Oft tauchen erst nach einer erfolgreichen Behandlung gewisse Fragen oder Gefühle auf. So berichten Frauen davon, dass sie das

“Fremde” in ihnen nicht aushalten, ein Gefühl, das durch eine Zwillingsschwangerschaft noch verstärkt werden kann.

Das Paar, welches sich für eine Eizellspende entscheidet, wünscht sich ein eigenes Kind, bekommt aber etwas anderes. Aus Sicht der Frau bekommt sie ein Kind, das eher einem adoptierten Kind entspricht, als einem eigenen. Da es aber doch im Bauch der Frau heranwächst, verstärkt die innere Diskrepanz und Konfusion.

Den Paaren ist aufgrund der mangelnden psychologischen Vorbereitung auf den Schritt der Eizellspende nicht bewusst, dass es einer Auseinandersetzung und Integration von “fremden und unbekanntem” Eigenschaften, Charakterzügen, äußerlichem Erscheinungsbild und Interessen bedarf, damit das Kind dann in seinem “So-Sein” akzeptiert werden kann. Es bedarf einer Beschäftigung damit, was bei einer solchen Schwangerschaft gleich ist, was aber auch anders ist. Welche Wünsche nicht erfüllt werden können und wovon das Paar sich somit verabschieden muss und was betrauert werden muss. Ganz anders als in der Vorbereitung der Paare auf die Adoption, welche als sehr wichtig erachtet wird, bleiben diese Paare oft alleine mit ihren Gedanken und Gefühlen.

Die Eizellspende wird in den meisten europäischen Ländern anonym durchgeführt, d.h. das Kind hat zu einem späteren Zeitpunkt nicht die Möglichkeit zu erfahren, wer die leibliche Mutter ist. Was bedeutet dies für das Kind? Aus der Adoptionsforschung weiß man, wie wichtig die Frage der eigenen Identität ist und wie schwierig es für die Kinder sein kann, wenn diesbezüglich etwas leer und offen bleibt.

kt

Tordy, K. (2014): *Wie werden wir empfangen? Psychologische Aspekte zur Eizellspende*. In: *Imagination* 3/2014: 48-57. Wien: Facultas

Redaktion:

Stefan Eikemann, Doris Forer, Susanne Hubweber, Petra Pardeller, Silvia Desirè Pernter, Federica De Tomas Pinter, Elisabeth Rechenmacher, Katrin Tasser, Oliver Sparber.

Herausgeber:

Ehe- & Erziehungsberatung Südtirol, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

www.elterntelefon.it - Tel 800 89 829

Wir informieren Sie, dass Ihre Emailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fachbrief@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo bozen@familienberatung.it