

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

„...sei ein Mann“ (eine Fallvignette)
Legalitätserziehung in Zeiten des Internet

Familie: Interessante News und Infos

Paarberatung – die „unnützen“ Dinge machen das Leben lebenswert
Asperger-Autismus und Kindergruppen zur sozialen Kompetenz
ADHS im Vorschulalter?

Aus Forschung und Wissenschaft:

Trauma: Ein vielschichtiges Zusammenwirken von Körper-Gefühl-Denken
und Verhalten (Teil 1)
Weinen in der Psychotherapie

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternnotruf.ch

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

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

„...sei ein Mann“ (eine Fallvignette)

sagt Papa zu seinem kleinen Sohn Hans.

Was dieser Auftrag bedeutet, wird der kleine Hans verstehen lernen. Vor allem wird er an unterschiedlichen Stationen seines Lebens begreifen, dass es in diesem Auftrag nicht um seine wirklichen Begabungen, Vorlieben und Fähigkeiten geht. Vielmehr soll er einem Bild entsprechen. Hans spürt vielleicht eine gewisse Verwirrung, wenn sein Penis so viel Aufsehen erregt. Bedeutungsschwer hängt sein Geschlecht an ihm: „Ich bin wichtig, weil ich ein Mann bin. Man erwartet sich von mir, dass ich bestimmte Dinge im Leben mache, weil ich ein Mann bin“.

Fast so als ob ausschließlich sein Geschlecht über ihn bestimmen würde.

Hans entdeckt keinen Glanz in den Augen seines Vaters, wenn er ihm stolz zeigt, wie er die Puppe seiner Schwester schön gekleidet und frisiert hat. Das verunsichert ihn und macht ihn auch etwas traurig. Er versteht schnell, dass er den Wunsch, auch eine Puppe besitzen zu wollen, seinem Vater besser nicht sagt. Das stolze Lachen von Papa wird ihn darüber hinwegtrösten, wenn er sich scheinbar furchtlos einem älteren Jungen in den Weg stellt.

Hans lernt, es gilt etwas ganz Wichtiges zu verteidigen. Nicht er selbst steht im Fokus, sondern sein Geschlecht, das für Omnipotenz und Allmacht steht. Sich diesen patriarchalen Phantasien verpflichtet zu fühlen ist das Drama des kleinen Jungen. (Im extremen Verlauf könnte Hans gewaltsam antworten und handeln wollen - mit all seinen Konsequenzen.)

Er erkennt im Laufe seines Lebens, dass die Reduzierung auf sein Geschlecht ihm nicht gut tut. Ob er sich toll oder weniger toll, stark oder schwach fühlt, hängt von vielen Faktoren ab.

Hans stößt an seine Grenzen und wird von seinem Vater darin alleingelassen. Dieser kann ihn bei seinen Erkundigungen in der Welt nicht begleiten. Zu sehr ist Papa mit der eigenen Angst, beschnitten zu werden, beschäftigt. Mit dieser „Brille“ erklärt der Vater seinem Sohn die Welt.

Der heranwachsende Junge und der erwachsende Mann aber beginnt irgendwann Fragen zu stellen, an Menschen, denen er begegnet...

Er ist überrascht über die Antworten. Was andere Menschen so alles an ihm entdecken, was sie ihm alles zuschreiben erstaunt ihn. Er ist unverwechselbar, weil sich in ihm so vieles tut. Er merkt, wie die Eindeutigkeit sich verliert um von der Vielfältigkeit abgelöst zu werden.

Es ist wie der Stein, der in einen spiegelglatten See fällt und das Spiegelbild der Landschaft zerbricht. Durch die Bewegung des Wassers, durch die Erschütterung können aus der Tiefe des Sees unendlich viele Stimmungsbilder auftauchen.

Hans ist irgendwann in der glücklichen Lage zu begreifen, dass sein Geschlecht zu ihm gehört, er aber mehr ist. Er findet sein Format. Er hat Freude am Leben und er-lebt Enttäuschungen, schöne und Angst machende Gefühle durch-lebt er.

Es gibt Zeiten, wo er sich dabei ertappt, wie er verführt ist auf Vaters „sei ein Mann“ zurückzugreifen. Das erschreckt ihn dann.

In emotionaler Bezogenheit empfindet er neben Intimität, Liebe und Verbundenheit, die Angst verlassen zu werden, zurückgewiesen zu werden. Er spürt Ohnmacht und vertraut sich diesem Gefühl an, kann es aushalten ohne zurückzuschlagen.

Hans gibt die Hoffnung nicht auf, genau dafür vom Papa anerkannt zu werden.

mp

Legalitätserziehung in Zeiten des Internet

Eltern sehen sich heute mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert, die sie mit ihren Kindern und Jugendlichen bewältigen müssen. Eine aktuelle und sehr schwierige Herausforderung ist die des Umgangs mit den Geräten der neuesten Technologie. Wenn Kinder unbegrenzt im Netz surfen, iPhones besitzen und sich zu viele Stunden im virtuellen Bereich aufhalten, müssen Eltern Wege finden, eine gewisse Kontrolle und Übersicht zu behalten, um dann angemessene Grenzen zu setzen.

Die Schwierigkeit, dass Kinder und Jugendliche nur begrenzt kontrollierbar sind, macht vielen Eltern zu schaffen. Sie wissen nicht, was ihre Kinder im Netz sehen, welche Informationen sie bekommen und wodurch sie beeinflusst werden. Oft stehen sie machtlos vor dem Problem und wissen nicht, wie sie diesem virtuellen Konsum begegnen sollen.

Besonders wichtig ist es, mit Kindern und Jugendlichen im Gespräch zu bleiben; über das, was sie tun und sehen zu sprechen, zu fragen, wie das auf sie wirkt und ihnen bewusst zu machen, dass Internet etwas Öffentliches ist. Das bedeutet: wenn etwas in der Öffentlichkeit – auf der Straße oder in einem Lokal – nicht erlaubt ist, wie öffentliche Beleidigung oder Diffamierung oder pornografisches Material in den Händen von Minderjährigen, dann ist es auch im Netz verboten und damit auch strafbar. Mobbing im Chat oder Facebook kann ebenfalls angezeigt werden.

Dadurch dass das Handy ein Privatbesitz ist, wird oft nicht mehr bewusst wahrgenommen, dass das, was man im Handy tut aber im öffentlichen Bereich stattfindet. Deshalb sollten Eltern ihren Kindern diesen wichtigen Aspekt klar machen, um ihnen einen verantwortungsvollen Umgang zu zeigen.

In den Südtiroler Schulen gibt es seit sieben Jahren Projekte zur Vorbeugung und Bekämpfung der Online-Kriminalität, alle Strafvergehen im Internet wie Online-Kinderpornografie, Vorbeugung und Unterdrückung der Straftaten und Betrügereien im Online-Handel. Diese finden guten Anklang. Eine stärkere Einbeziehung der Eltern wäre noch ein nächstes Ziel.

cm

Weiterführende Links:

Deutsche Seite zum Medienkonsum Jugendlicher: www.schau-hin.info/

Forum Prävention Südtirol: www.forum-p.it/

Südtiroler Jugendring: www.young-direct.it/

Hotline für besorgte Eltern: www.elterntelefon.it/

Familie: Interessante News und Infos

Paarberatung – die „unnützen“ Dinge machen das Leben lebenswert

Bei Paarberatung kommt es immer wieder vor, dass einer bzw. beide Partner emotional tief gekränkt sind, die Lösung jedoch nicht im emotionalen Bereich suchen, sondern in der Diskussion um Fakten und die richtige Einschätzung der Situation. Ab einem gewissen Konfliktniveau findet dies bei den meisten Menschen statt und nach einigen Treffen gelingt es meist, diese „starre“ Orientierung aufzuweichen. In einigen Fällen erscheint dies aber nicht möglich. Einige Personen verwenden jede Art von Dialog dazu, die eigene Narration nur noch weiter zu perfektionieren und weiter hermetisch gegenüber jeder Variante abzusichern, die eine Öffnung für eine andere Sicht zulassen würde. In diesen Situationen gibt es entweder die

Möglichkeit einer Einzeltherapie, für die aber meist keine Motivation besteht, da die betreffende Person in der Rolle des "Klagenden" (Steve de Shazer) zum Therapeuten kommt.

Oder eine andere Möglichkeit wäre, das Paar gemeinsam vom Gespräch zum "unnützen Spiel" zu bringen. Gerade bei Paarkonflikten suchen die Partner, aber auch Angehörige, Bekannte, Sozialarbeiter und leider auch Psychologen nach dem, der Recht hat. Dies erscheint der einzige wirksame Lösungsweg. Tatsächlich verhindert er das, was beide Partner sich wünschen: Verständnis, Wertschätzung und Vertrauen. In einen anderen Bereich zu gehen, den ich hier einmal Spiel (außerhalb der Realität) nenne, um genau diese Gefühle wieder zu entdecken, erscheint einem oder beiden Partnern zu Beginn überraschend oder unnützlich. Vor allem weil sich auch in einer "spielerischen" Situation diese gewünschten Gefühle nicht sofort einstellen. Denn letztlich müssen wir erst wieder das Spiel zulassen. Die Rolle des Beraters ist dabei, beide Partner zu gewinnen, sich unnützlich erscheinendem hinzugeben, und nicht bei jeder sich bietenden Gelegenheit wieder auf die als "Realität" wahrgenommene eigene Narration Bezug zu nehmen. Kann ich mir erlauben, im Spielerischen Gefühle zu haben, die ich schon lange vermisse, sind die dann echt?

se

mehr dazu:

Eikemann, S. (2016). *Spielraum des Paares*. Auer Verlag, Heidelberg.

De Shazer, S. (2009). *Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Auer Verlag, Heidelberg.

Asperger-Autismus und Kindergruppen zur sozialen Kompetenz

Als „kleine Professoren“ bezeichnete Hans Asperger vier Knaben, anhand denen er 1944 ein Störungsbild beschrieb, das später Asperger-Syndrom genannt werden sollte (zit. nach Dose, 2007). Solche „kleine Professoren“ werden uns manchmal für unsere Kindergruppe gemeldet. Sie fallen bei den Einzel-Vortreffen dadurch auf, dass sie hochdeutsch sprechen obwohl ihr Umfeld im Dialekt spricht, dass sie Spezialinteressen pflegen und sich z.B. bei einer gewissen Affenart ganz genau auskennen, und dass sie jede Stunde genau das gleiche machen möchten, in einer genau festgelegten Abfolge.

Insgesamt fallen sie durch soziale Schwierigkeiten mit anderen Kindern auf: sie haben Schwierigkeiten, sich in andere hineinzusetzen, und deshalb scheint es sie denken nur an sich. Sie bieten den anderen Kindern keine Gegenseitigkeit an, sind schwer vorhersehbar, manchmal auch bizarr.

Diesen Hinweisen auf Asperger-Autismus muss mit einer fundierten Diagnostik möglichst früh nachgegangen werden, denn je früher er erkannt wird, desto spezifischer kann gefördert werden (siehe Eikemann in familien heute Nr. 24/2016). Und obwohl die biologischen Ursachen von Autismus heute unbestritten sind, so sind doch Medikamente bei der Kernsymptomatik, nämlich den sozialen und kommunikativen Schwierigkeiten, unwirksam (Poustka et al, 2009). Es bleibt also eine Vielzahl von verhaltensbezogenen Interventionen, zu denen auch die soziale Kompetenzgruppe gehört.

os

Dose, M. (2007). *Autismus, Asperger-Syndrom und schizoide Persönlichkeitsstörungen*. In: Förstl, H. *Theory of Mind*. Springer.

Poustka, F. et al. (2009). *Autistische Störungen*. Hogrefe.

ADHS im Vorschulalter?

Kann es sein, dass mein 4-Jähriger eine ADHS hat? Immer wieder kommt es vor, dass Eltern die Vermutung äußern ihr Kind könne eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) haben, eine seit Jahren heiß diskutierte Diagnose für die vor allem drei Verhaltensauffälligkeiten kennzeichnend sind: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität*. Grundsätzlich wird von einer vorschnellen Diagnosestellung im Vorschulalter abgeraten, zumal auch normal entwickelte Kinder in diesem Alter oft sehr aktiv, impulsiv und unaufmerksam sind. Dies kann sich oft im Laufe weniger Monate ändern oder auch auf ganz andere Problematiken hinweisen. Zunächst wäre sorgsam zu hinterfragen, welche Verhaltensauffälligkeiten bestehen und seit wann. Mit Hilfe einer Fachperson sollte man versuchen zu verstehen, ob es sich dabei um eine vorübergehende Reaktion auf gewisse Stressfaktoren handelt (z.B. Veränderung des Alltags: Geburt eines Geschwisters, Trennung der Eltern, Umzug etc.) oder ob möglicherweise schwere seelische oder körperliche Belastungen vorliegen (sogenannte Traumata). Zeigt sich die Symptomatik dauerhaft und situationsübergreifend und wird sie zu einem Problem für das Kind und sein Umfeld sollten unabhängig von einer eventuellen Diagnose Maßnahmen ergriffen werden, die den Leidensdruck aller Beteiligten in Grenzen halten und den Teufelskreis der unweigerlich entsteht unterbrechen. Wichtig ist eine klare Strukturierung von Zeit und Raum. Strukturen geben Orientierung und Sicherheit, vor allem Rituale sind dafür hilfreich. Kritik und Ermahnungen bei unerwünschtem Verhalten nutzen meist wenig sondern steigern unnötig das Erregungsniveau. Sinnvoller sind positive Rückmeldungen bei erwünschtem Verhalten und Lob bei erkennbarem Bemühen und jedem kleinen Lernfortschritt. Das Kind sollte außerdem die Möglichkeit haben seinen Bewegungsdrang auszuleben und sich in einem sicheren Umfeld austoben können. Wesentlich ist eine wertschätzende, geduldige Haltung von Seiten der Bezugspersonen und Sensibilität in der Reaktion auf die Signale des Kindes. Um die nervliche Belastung von Eltern und Betreuungspersonen nicht überzustrapazieren sind Auszeiten und Auftankmöglichkeiten unbedingt notwendig.

df

* Zur Vertiefung des Themas: www.adhs.de/1sympt.html

Aus Forschung und Wissenschaft

Trauma: Ein vielschichtiges Zusammenwirken von Körper-Gefühl-Denken und Verhalten (Teil1)

Ein traumatisches Erleben ist immer gekennzeichnet durch eine Überforderung der vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten. Dadurch kommt es zu körperlich wahrnehmbaren Stressreaktionen wie erhöhtem Puls, Herzklopfen, Zittern, meist in Verbindung mit starken Angstgefühlen und Erregung oder auch Starre und Empfindungslosigkeit.

Dieser erlebte Zustand und die zugehörigen Sinneswahrnehmungen werden in Verbindung mit der Erfahrung von Unkontrollierbarkeit und Hilflosigkeit im Erinnerungsnetzwerk gespeichert. Eine Konfrontation mit ähnlichem Erleben, oder auch nur fragmentarischen Elementen daraus,

kann das ursprüngliche Erleben in Erinnerung rufen und wiederum auslösen ohne dass die Person dies kontrollieren könnte.

Die gespeicherte Information ist offenbar, so wie sie zum Zeitpunkt des Erlebens aufgenommen wurde, in einem neuronalen Netzwerk isoliert und erstarrt. Diese Isolation führt dazu, dass die Person irgendwie weiter funktioniert, aber diese überfordernde Situation nicht verarbeitet und damit auch nicht – und das wäre der Idealfall – lernend einordnet.

Schlimmstenfalls kommt es zu einer PTBS, einer Posttraumatischen Belastungsstörung, die durch ständige Übererregung und in der Folge durch innere Unruhe, Schlafstörungen oder auch körperliche Beschwerden gekennzeichnet sein kann. Zusätzlich werden häufig Gedanken verinnerlicht wie: Ich bin hilflos, habe keine Kontrolle. Ich bin verloren. Schuldgefühle sind oft ein hilfloser Versuch, den Glauben an die eigene Wirksamkeit und Handlungsmöglichkeit nicht ganz aufgeben zu müssen. Diese Gedanken beeinflussen die Stimmung und Gefühlslage der betroffenen Personen negativ und führen zudem zu Vermeidungsverhalten, um sich keinem Risiko von weiteren negativen Erlebnissen und Wiederaufleben von Erinnerungen auszusetzen. So können auch keine positiven Erfahrungen die angeeigneten negativen Überzeugungen überwinden helfen.

Ein nicht endender Teufelskreis, der in der Psychotherapie neben der verhaltensbezogenen und der verbal-kognitiven Ebene das Einbeziehen der körperlich-emotionalen Ebene erforderlich macht. (Teil 2 folgt).

ig

Weinen in der Psychotherapie

Weinen ist ein universelles Phänomen, welches nur beim Menschen beobachtet wird. Es handelt sich in erster Linie um ein Bindungsverhalten, welches die Bezugsperson zur Fürsorge motivieren soll. Neugeborene besitzen in den ersten zwei Monaten außer dem Weinen und Schreien keine Mitteilungsmöglichkeit. Da Erwachsene imstande sind, den eigenen Bedürfnissen selbst nachzukommen und sich bei Unwohlsein der Sprache bedienen können, wird das Weinen im Erwachsenenalter seltener. Interessanterweise nimmt im Gegensatz dazu das Spektrum an Weinauslösern zu, z.B. aus Freude, Empathie, Enttäuschung, Kontrollverlust, Machtlosigkeit.

In den Populärmedien herrscht die Meinung vor, dass Weinen Entlastung bringt und die emotionale Katharsis antreibt, während das Zurückhalten der Tränen oder allgemein die Unterdrückung starker Affekte sogar das Risiko für (psychosomatische) Erkrankungen steigern kann.

Neuere Studien bringen hingegen widersprüchliche Ergebnisse ans Licht: Ob Weinen als positiv oder negativ erlebt wird, hängt hauptsächlich damit zusammen, ob sich die Person in ihrem Umfeld geborgen fühlt und dadurch die negativen Emotionen verarbeiten kann. Nach Martin und Labott (1991) sei besonders der auf den Tränenausbruch folgende kognitive Prozess für das Katharsiserleben ausschlaggebend.

In der Psychotherapie werden gemeinsam mit dem Therapeuten belastende oder traumatische Erlebnisse und schmerzhaft Gefühle verarbeitet. Eine Umfrage (Trezza, 1988) zeigte, dass in 48% der therapeutischen Sitzungen geweint wird bzw. Patienten wässrige Augen haben. Therapeuten neigen eher dazu, die Patienten zum Weinen zu ermutigen. Tränen in der Therapie sind ein wichtiges Merkmal, sowohl des therapeutischen Prozesses als auch des seelischen Wachstums. Nelson (2005) meint dazu, dass der Akt des Weinens in der Psychotherapie nicht nur ein Akt der Trauer sondern auch der Hoffnung sei, da die Tränen in einem sicheren Kontext und einer fürsorglichen Beziehung vergossen werden. Trotzdem

scheint es ratsam zu sein, Patienten die von Ihrem Schmerz überwältigt sind, in ihrem Weinfluss aufzufangen und die negativen Affekte abzuschwächen.

Insgesamt kann man sagen, dass eine tiefe, tragfähige therapeutische Beziehung darüber entscheidet, ob der Weinakt vom Patienten als positiv und kathartisch erlebt werden kann.

la

Labott, S. M., Martin, R.B. (1991). *Social reactions to the expression of emotion*. Cognition and emotion, 5(5/6), 397-417.

Trezza, G. R. (1988). *Clinician's attitudes and beliefs about crying behaviour*. Fifty-ninth annual meeting of the eastern psychological association, Buffalo, NY.

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Irmgard Ganterer, Christiane Mühlhäusler, Marlies Pallhuber, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber.

Herausgeber:

Familienberatung fabe, 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