

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Paartherapie
Psychotherapie und Entspannung mit Kindern
Ich bin der Größte!

Familie: Interessante News und Infos

Und ohne dich, nicht?
Das Schweigen der Männer

Aus Forschung und Wissenschaft:

Internet und die soziale Einsamkeit
Migration – eine Herausforderung für Therapeuten

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

Paartherapie

Paare können sich heute nur noch in geringem Maße auf Traditionen verlassen, um ihre menschlichen Beziehungen zu gestalten. Sie sind ständig konfrontiert mit den Problemen der Vieldeutigkeit und Komplexität von Optionen, der Ambivalenz von Situationen und Perspektiven sowie dem Zusammenfallen von Chancen und Risiken. Paare sind mehr denn je herausgefordert, Fragen und Probleme in Eigenverantwortung zu lösen und auch Folgen ihrer Entscheidungen weitgehend selbst zu tragen. Einigen gelingt diese Gratwanderung gut, andere sind partiell oder dauerhaft überfordert. Für die Paartherapie erwächst aus dieser Entwicklung die Aufgabe, Paare bei der Durchquerung immer wechselhafterer und multioptionaler Abschnitte ihres Liebeslebens und Beziehungslebens zu begleiten.

Paartherapie und Paarberatung haben zahlreiche Ebenen, und beide leben von der strukturierten und produktiven Gestaltung dieser Vielfalt. Diese Ebenen kann man sich am besten wie Räume vorstellen, in denen sich der Therapeut zusammen mit den Klienten bewegt. Das therapeutische Vorgehen beginnt vornehmlich aus einer Position des „Nichtwissens“, in dem die Probleme, Einschätzungen, Sichtweisen und Bewertungen beider Partner exploriert werden. Der nächste Schritt entspricht dem Prozess der Erwartungsklärung und Zielfindung, damit klar ist, wohin die Reise gehen soll und welcher Aufwand in etwa dafür angestrebt wird. Vom Paartherapeuten wird dabei die Fähigkeit gefordert, mit Rückschlägen, Umwegen und Unvorhersehbarkeiten zurechtzukommen und dabei möglichst jede Gefahr von Kollision auszuschließen, indem der eingeschlagene Weg unterwegs neuerlich optimiert wird.

Diese Überlegungen entsprechen der heutigen Auffassung von Paartherapie als Prozessgeschehen, in dem der Therapeut in einer als Begegnung gestalteten Beziehung durch seine Interventionen einen Prozess moderiert, der Klienten zu Schritten auf Lösungen hin befähigt und unterstützt. Hierbei sorgt der Therapeut als Experte auf der Basis von Erfahrung, Kompetenz und therapeutischer Distanz für Fragen, Kommentare, Hinweise und Vorschläge, die weiterführen. Die Klienten als Experten sorgen auf der Basis ihrer Kenntnis von sich selbst und ihren Lebensumständen für Ideen, Passung, Angemessenheit und Grenzen (Bleckwedel).

In einer Metaanalyse zur Wirksamkeit spezifischer systemischer Interventionen (Von Sydow et al., 2007) konnte nachgewiesen werden, dass positive Umdeutung eine besonders hohe therapeutische Wirksamkeit hat. Auch die Ressourcenorientierung, die zunächst weniger eine Technik als eine Haltung darstellt, zeigt eine hohe Wirksamkeit.

av

Bleckwedel, J. (2008): Systemische Therapie in Aktion. *Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.*

Von Sydow, K., Beher, S., Retzlaff, R. & Schweitzer, J. (2007): Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familientherapie. *Göttingen: Hogrefe.*

Psychotherapie und Entspannung mit Kindern

Je stärker die seelische Erregung, umso eher reagieren wir mit muskulärer Anspannung. Auch der umgekehrte Weg ist erlernbar. Durch gezielte Muskelentspannung können starke Anspannungszustände verringert werden.

Zentraler Leitsatz dabei: Übung macht den Meister!

Es gibt verschiedene gut fundierte Methoden der Entspannung die uns zur Verfügung stehen. In der Kindertherapie verwenden wir hauptsächlich Ansätze aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder aus dem Autogenen Training nach Schultz.

Wichtig dabei ist, dass das Kind langsam und behutsam an die achtsame Körperwahrnehmung und die Entspannung herangeführt wird und die spielerischen und lustvollen Aspekte betont werden.

In der Therapiestunde könnte das so ausschauen, dass wir z.B. ein Papierschiff falten und uns hinlegen. Das Papierschiff wird auf den Bauch gelegt und unsere Atembewegungen sind anhand der Auf- und Ab-Bewegung des Schiffes sichtbar. Diese Übung kann nun nach einer kurzen Bewegungsphase wiederholt werden. Die Bewegungsphase könnte eine Phantasiereise sein, bei der wir uns in Bären verwandeln und durch den Wald spazieren, auf der Suche nach süßen Früchten. Dabei können unsere Bewegungen einmal langsamer und dann wieder schneller sein. Am Ende legen wir uns wieder hin und lassen unser Papierschiff auf unserem Bauch „schaukeln“. So ist gut sichtbar- und spürbar, dass sich unsere Atemfrequenz geändert hat.

Das Kind empfindet seinen Körper und dessen Funktionen bewusster, erkennt sich selbst ein Stück besser. Dadurch wächst das Vertrauen in den eigenen Körper und das Kind fühlt sich sicherer im Alltag, nimmt sich in seiner Einzigartigkeit wahr und lernt, eigene Bedürfnisse zu spüren. Der Impuls für eine achtsame Weiterentwicklung ist gegeben.

ep

Ich bin der Größte!

Übersteigter kindlicher Narzissmus und der Behandlungsansatz von Paulina Kernberg

Wenn ein Vierjähriger immer der erste sein will, er darauf beharrt die Schuhe alleine anzuziehen, und auf sich aufmerksam macht wenn er die Spitze des Klettergerüsts erreicht hat, dann kann das als normaler kindlicher Narzissmus betrachtet werden, wenn er gleichzeitig Dankbarkeit zeigen und auch selbst mal fürsorglich sein kann.

Wenn ein Siebenjähriger immer noch immer der erste sein will, alles am besten kann und, wenn eine Niederlage droht, schnell die Regeln des Spiels ändert und so tut als wäre nichts gewesen, dann kann das ein Hinweis auf einen pathologischen Narzissmus sein.

In eine Familienberatungsstelle kommen solche Kinder meist mit den Hinweisen der Lehrer, die das Kind als rechthaberisch, jähzornig und wenig frustrationstolerant beschreiben, als ausbeuterisch und am Rande der Gruppe, und mit dem skeptischen Lächeln der Eltern, die das alles als maßlos übertrieben sehen.

Paulina Kernberg setzt bei der Behandlung von solchen Kindern und Jugendlichen fünf Schwerpunkte. Zunächst geht es ihr darum, dem Kind sein „grandioses Selbst“ in Frage zu stellen und ihm zu zeigen, wie es sein wahres Selbst von der idealisierten Version unterscheiden und akzeptieren kann. Hierzu ist es notwendig, zweitens, die unreifen Abwehrmechanismen, die das Kind zur Aufrechterhaltung des grandiosen Selbst entwickelt hat, abzubauen. So sollen Spaltung, Verleugnung, Abwertung von anderen in bessere Strategien übergeführt werden, die dann auch zu besserer Anpassung an die Umwelt und besseren Sozialkontakten führen. Kernberg meint drittens, dass bei diesem Prozess eine „charakterlich bedingte Depression“ zu Tage kommt, wenn das Kind merkt wie unterschiedlich Wunsch und Wirklichkeit bezüglich sich selbst und der eigenen Leistung ist. Diese muss dann dementsprechend behandelt werden. Als viertes Ziel möchte sie altersentsprechende Beziehungen zu Gleichaltrigen fördern, da diese äußerst wichtig für die Regulierung des Selbst und für den Selbstwert sind. Mit einem realistischerem Selbst braucht das Kind nun auch weniger Bewunderung der engeren Bezugspersonen und kann - als letztes Ziel - auch die Trennungsangst von ihnen langsam abbauen.

Paulina Kernberg schlägt zur Behandlung dieser Störung zwei bis vier Sitzungen pro Woche (!) vor, eine Frequenz die im öffentlichen ambulationalen Setting wohl eher als Wunsch zu werten ist.

os

Kernberg, P., Weiner, A., Bardenstein, K. (2001). Persönlichkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen. *Klett-Cotta*.

Familie: Interessante News und Infos

Und ohne dich, nicht?

Immer wieder kommt es vor, dass jemand sich für eine Paarberatung anmeldet, dann aber kurzfristig den vereinbarten Termin absagt. Der Grund dafür? Der Partner fände es nicht notwendig und möchte nicht mitkommen. Allzu oft hat sich die Sache damit erledigt.

Dabei könnte eine Person die mit ihrem Beziehungsleben nicht zufrieden ist und etwas verändern möchte zweifellos von einer Beratung profitieren, auch ohne Partner. Meistens aber hat sich der/die Hilfesuchende etwas anderes erwartet und der Vorschlag trotzdem, wenn auch alleine, zum Beratungstermin zu kommen wird schnell mit einem „nein nein, mir geht es gut, nur in der Beziehung passt es nicht“ abgetan.

Schade, denn schließlich macht ein jeder von uns die Hälfte seiner Beziehungen aus und somit hat jede Veränderung in uns selbst – sei es im Verhalten, den Gefühlen, den Anschauungen – auch einen direkten Einfluss auf den anderen. Es entsteht eine neue Dynamik im Paar mit der sich beide auseinandersetzen müssen, eine Neuanpassung wird notwendig. Meist denken wir das Problem läge beim anderen und wenn dieser das nur endlich einsehen und sich *bessern* würde wäre alles in Ordnung. Wenn wir aber aufmerksam hinterfragen, welche Bedürfnisse eigentlich hinter unseren Erwartungen und eventuellen Vorwürfen stehen und wie wir diese Bedürfnisse bisher zum Ausdruck gebracht haben bietet sich uns die Möglichkeit eines neuen Umgangs mit uns selbst und unserem Partner. Es entsteht Raum für Veränderung und Entwicklung unserer Beziehungen.

df

Das Schweigen der Männer

Bei einem guten Teil von Paaren, die in Krise geraten, besteht ein Teil ihrer Dynamik im Schweigen der Männer. Sie weichen Konflikten aus, und regeln ihre Emotionen alleine. Wiederkehrende Elemente hierfür sind innerer Rückzug oder auch großes Engagement in außerhäuslichen Kontexten. Oft ist für sie dann die Außenbeziehung die letzte Möglichkeit das emotionale Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.

Dieses Schweigen hat seine Geschichte durch die Generationen. Die Vater-Sohn-Beziehungen sind häufig durch Schweigen gekennzeichnet. Bestehende gute Vater-Sohn-Beziehungen zeichnen sich meist durch gemeinsames Handeln aus, weniger durch Worte. In wenigen Fällen haben die Mütter die Vermittlung zwischen Vater und Sohn übernommen, und so beide fühlen lassen, dass sie sich lieb haben. Dies setzt aber voraus, dass die Mütter in ihrer Rolle als Partnerin bereit sind, die Bedürfnisse die hinter dem Schweigen ihrer Ehemänner liegen, entschlüsseln zu wollen, und diesen Bedürfnissen entgegen kommen. Die eher verbreitete Reaktion der Partnerinnen auf das männliche Schweigen ist Enttäuschung, Wut und in daraus hervorgehend Abwertung, wodurch sich in der Folge das Schweigen vertieft.

Sowohl Väter als auch Söhne wünschen sich eine warme Vater-Sohn-Beziehung. Schauen Sie mir das Leiden, Beklemmung und oft auch den Zorn an, der dieses Schweigen sowohl in Vätern als auch in Söhnen hervorruft, kann ich nur jedem Sohn (vor allem den erwachsenen Söhnen) und jedem Vater nahelegen einmal zu überlegen, wann sie das letzte Mal dem Anderen gesagt haben: „ich hab dich lieb“.

se

Aus Forschung und Wissenschaft

Internet und die soziale Einsamkeit

Das Netz ist heutzutage eines der meist gebrauchten Kommunikationsmittel zwischen Menschen und außerdem ein unentbehrliches Arbeitsmittel. Kinder und Jugendliche wachsen damit auf und sehen es als selbstverständlich an, zu Hause eine Internetverbindung zu haben, oder sogar auch unterwegs mittels eines Smartphones online zu sein.

Macht zu viel Internet einsam? Manfred Beutel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz meint, dass man nicht genau sagen kann, ob Internet einsam macht oder ob besonders einsame Kinder und Jugendliche das Internet suchen: Es entsteht ein Teufelskreis. Die Einsamkeit hinaus zu zögern ist einer der Gründe welcher die Menschen dazu bringt, bis spät in die Nacht im Internet zu surfen. Dies hat aber eine paradoxe Wirkung, denn die Person isoliert sich immer stärker von der realen Welt um sich nicht einsam zu fühlen. Es werden die virtuellen Beziehungen bevorzugt und die realen Beziehungen werden vernachlässigt. Manchmal sind vielen Jugendlichen Figuren aus Onlinespielen so vertraut wie reale Freunde. Das Internet kann so zum besten Freund, oder sogar zum einzigen Freund des Kindes werden. Doch das soziale Verhalten kann nur aus realen und nahen Beziehungen erlernt werden: man kann sich nicht online umarmen!

fdtp

Migration – eine Herausforderung für Therapeuten

Wanderungsbewegungen hat es immer schon gegeben. Sie sind Kennzeichen einer globalisierten Welt. Fehlende Ausbildung, Arbeitslosigkeit, mangelnde Perspektiven, Ausgrenzung und Kulturunterschiede treiben diese Menschen häufig in Depressionen und psychosomatische Erkrankungen. Meistens werden sie dabei psychiatrisch-psychotherapeutisch nicht angemessen versorgt.

Den Fachkräften fehlen oft die erforderlichen interkulturellen Kompetenzen, um adäquat mit den ihnen fremden Lebensweisen und -deutungen sowie Glaubenswelten umzugehen. Kultur- und religionsensible PsychotherapeutInnen sind daher dringend vonnöten: Sie wissen um die Bedeutung der interkulturellen Sensitivität, haben einen offenen Zugang zu Menschen anderer Volksgruppen und anderen Glaubens und gehen mit hochreligiösen KlientInnen unabhängig von der eigenen Weltanschauung angemessen um.

PsychotherapeutInnen, die mit Personen mit Migrationshintergrund arbeiten, müssen sich immer neu vor Augen halten, dass sie als Menschen selbst Haltungen und Überzeugungen haben, die ihre Wahrnehmung beeinflussen und ihre Begegnung mit KlientInnen anderer Herkunft beeinträchtigen könnten. Daher ist es wichtig, dass sie sich mit Interkulturalität und Unterschiedlichkeiten immer wieder bewusst auseinandersetzen und sich das bei der Therapie von MigrantInnen stets präsent halten und eigene Denkansätze, Verhaltensmuster und Empfindungen kritisch beleuchten und hinterfragen. Es wäre von Vorteil - oft auch notwendig - wenn eine Fachperson der jeweiligen Kultur und Religion begleitend, informierend und aufklärend zur Seite stünde. Dies wird allerdings - zumindest kurzfristig betrachtet - schon aus rein ökonomischen Gründen nur schwer umsetzbar sein.

er

Quellenhinweis: Gavrandidou u. Abdakkah-Steinkopff 2007; Brzoska u. Razum 2009; Tagay et al. 2009

Redaktion:

Stefan Eikemann, Doris Forer, Evi Pinggera, Federica De Tomas Pinter, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber, Alexander Viehweider.

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