

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Selbstfürsorge als Voraussetzung für gesunde Beziehungen
Achtsamkeit in der Psychotherapie
Heilung oder Akzeptanz

Familie: Interessante News und Infos

Neues Schuljahr, neue Schonfrist?
Die kleinsten Familien der Welt

Aus Forschung und Wissenschaft:

Stressdepression „stört“ das Gehirn

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

Selbstfürsorge als Voraussetzung für gesunde Beziehungen

Greta kriegt im Supermarkt einen Schreikrampf und ihre Mutter versucht verzweifelt sie zu beruhigen, bietet ihr dies und jenes an, will sie ablenken, fühlt sich hilflos und gleichzeitig genervt. Ihre Aufmerksamkeit ist ganz bei ihrem Kind während sie selber sich nicht mehr spürt, ihre eigene Angespanntheit und Verkrampfung ist ihr überhaupt nicht bewusst.

Ob dieser Zustand von einem quengelnden Baby, einem uneinfühlsamen Partner oder einem nervigen Arbeitskollegen ausgelöst wird – die Dynamik ist laut Körperpsychotherapeut Thomas Harms (2017) immer dieselbe: es geht um Momente in denen wir den Kontakt zu unserem eigenen Körper verlieren und unsere Aufmerksamkeit ganz im Außen ist. Unweigerlich zeigt dies Wirkung beim anderen: ein Kind beispielsweise spürt die Unruhe und reagiert verunsichert, ein Partner fühlt sich vielleicht vereinnahmt, eingeengt. Um dem vorzubeugen fordert Harms zu achtsamer Selbstbeobachtung auf, denn nur wer eigene, belastende Gefühlszustände rechtzeitig erkennt kann einen bewussten, selbstfürsorglichen Umgang mit sich selber entwickeln. Ein Beispiel dazu wären einfache Körperübungen die in Stressmomenten wieder ein gewisses Gleichgewicht herstellen, etwa eine Hand auf den Bauch legen und die Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung lenken. Durch solch banale Wahrnehmungsübungen spüren wir uns wieder, können uns beruhigen und dadurch unsere Beziehungen entlasten. Veränderungen dieser Art sind nämlich auch für unser Gegenüber sofort spürbar (speziell wenn es sich um Kleinkinder handelt). Diese Form der Selbstfürsorge ist laut Harms das um und auf unserer Beziehungsfähigkeit, denn nur wenn wir uns gut um uns selber kümmern, wenn wir uns wichtig nehmen und gut für uns sorgen kann eine positive Beziehung wachsen.

df

Harms, Thomas, Vortrag am 31.05.2017 in Brixen „Herzgeleitete Selbstfürsorge“.

Achtsamkeit in der Psychotherapie

Kabat-Zinn (1990) beschreibt Achtsamkeit als eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, bei der sich die Person auf die im aktuellen Moment erlebbaren Erfahrungen konzentriert. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit wird auf das „Hier und Jetzt“ gelenkt, *ohne* dabei die Ereignisse (z. B. Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen etc.), die registriert werden, zu bewerten. Wir alle machen die Erfahrung, dass wir im Alltag oft geistesabwesend sind und unsere Aufmerksamkeit nicht mit dem beschäftigt ist, was wir gerade tun oder erfahren. Ein Achtsamkeitstraining setzt genau hier an, um aus dem Zustand des „Autopiloten“ (Kabat-Zinn, 1990) herauszukommen.

In der Psychologie und der Gesundheitsforschung wurde festgestellt, dass die Entwicklung einer achtsamen Haltung in mehrerer Hinsicht hilfreich ist. Durch das Zurückhalten der Bewertung werden vorschnelle Urteile und impulsive Handlungen vermieden. Achtsamkeit unterstützt auch das Erlernen neuen Verhaltens und das Stoppen nicht hilfreicher Gedanken- bzw. Verhaltensmuster, indem Automatismen durch Gewahr-werden durchbrochen werden. Das Beschreiben von körperlichen Empfindungen, Gedanken und Emotionen aus einer sich selbst beobachtenden Position heraus reduziert das Gefühl, diesen wehrlos ausgeliefert zu sein und es erfolgt ein besserer Zugang zur Außenwelt und zur eigenen Person. Darüber hinaus führt bewusst praktizierte Achtsamkeit insgesamt zu einer Entschleunigung des Lebenstempos

und wirkt somit stressreduzierend. Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die ähnlich wie Entspannungstrainings nachhaltig geübt werden muss, wenn sie im Alltag hilfreich sein soll. Achtsamkeitsbasierte Interventionen können das bisherige Therapieangebot ergänzen. Auch für PsychotherapeutInnen ist Achtsamkeit eine interessante Fertigkeit. Eine achtsame Haltung erlaubt, intensiv beim Klienten sein zu können und gleichzeitig eine gewisse Klarheit und Distanz der Beobachtung zu erhalten und somit der Tendenz zu beurteilen, zu bewerten oder vorschnell einzugreifen, entgegenzuwirken.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung*. (Taschenbuch 2011). München: Knauer

Zarbock, G. (2014). *Praxisbuch Verhaltenstherapie: Grundlagen und Anwendungen biografisch-systemischer Verhaltenstherapie*. Lengerich: Pabst

Klinkenberg, N. (2007). *Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie: Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiersituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit*. Stuttgart: Klett-Cotta

bs

Heilung oder Akzeptanz

Neulich fragte mich einer meiner Patienten, den ich seit zwei Jahren begleite, ob aus meiner Sicht Depression heilbar wäre. Ich antwortete, dass dies manchmal möglich sei und manchmal nicht. Diese zwar korrekte Antwort war letztlich ausweichend. Er fragte sich offensichtlich, ob er für den Rest seines Lebens die Symptome akzeptieren, mit ihnen leben lernen müsse.

Die beste Definition von Heilung habe ich vor vielen Jahren als Zitat eines japanischen Weisen gelesen: „Heilung ist Vergessen.“ Ich vermute damit meinte er nicht eine komplette Amnesie, sondern eine gute Vernarbung vergangener Schmerzen, sodass das mit der Erinnerung verbundene Gefühl des Leidens in Häufigkeit und Intensität soweit reduziert ist, dass es das Glück in unserem Alltag nicht mehr untergräbt. Vergessen kann sowohl durch Heilung, (ganzheitlicher Art oder durch das Verschwinden von Symptomen), als auch durch die Akzeptanz der Symptome eintreten. Bei Angststörungen kann bis zu einem gewissen Grad eine Akzeptanz der Ängste Menschen helfen, das Leiden an ihnen zu vergessen. Bei Depressionen, zumindest in der Stärke, mit der mein Patient zu kämpfen hat, drängen sich die Symptome zu oft und zu stark auf, als dass das Leiden daran vergessen werden könnte, indem man sie einfach akzeptiert. Auch wer mit Methadon substituiert ist, kann seine Sucht nicht vergessen. Solange die Symptome in einer gewissen Stärke weiter existieren, findet kein Vergessen, also keine Heilung statt.

Leider kann die Frage der jeweils zu wählenden Herangehensweise nur von Fall zu Fall beantwortet werden. Hinzu kommt aber, dass die Frage des Heilens oder des Lernens mit einem Symptom zu leben, nicht nur auf dem Hintergrund der fachlichen Einschätzung und der Motivation des Patienten angesiedelt ist, sondern auch vom Umfeld und der Kompetenz der Fachperson abhängt: Was kann ich besser? Welche Vorgehensweisen werden im Umfeld routiniert durchgeführt? Was wird finanziert? Dahinter stehen gesundheitspolitische Grundentscheidungen, Finanzierungsmodelle, Dienstorganisation und Ausbildung. Die Frage der Heilung ist also nicht nur eine fachliche Frage, sondern auch eine Frage des zur Verfügung stehenden Hilfsangebots. Der Respekt vor dem Leiden lädt uns ein, weder das Ziel der Heilung vorschnell aufzugeben, noch die heilende Wirkung von Akzeptanz zu unterschätzen. Jede fachliche Entscheidung, jedes fachliche Vorgehen findet innerhalb eines Rahmens zur Verfügung stehender, oft fragmentierter Möglichkeiten statt. Gute Fachlichkeit kann dann bedeuten, immer wieder zu versuchen über gesellschaftliche Tendenzen, institutionelle

Routinen und individuelle Vorlieben hinaus zu gehen und nicht nur die möglichen Wege zu beschreiten, sondern gemeinsam mit dem Patienten zusätzlich das Notwendige zu tun, um zum Vergessen gelangen zu können.

se

Familie: Interessante News und Infos

Neues Schuljahr, neue Schonfrist?

Wenn im Herbst die Schule wieder beginnt, dann ist vielleicht das vergangene Schuljahr nicht mehr so präsent. Neues Spiel, neues Glück, sagt der Volksmund, „und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ meint Hermann Hesse dazu – diese nach vorne schauende Haltung ist sehr zu begrüßen.

Dennoch, wenn das vergangene Schuljahr mit mehreren „kleinen Auszeiten“, wie das Iris Schwarzmeier im familien heute vom September 2015 genannt hat, vorübergegangen ist, so sollten die Eltern wachsam sein. Eine gewisse Schonhaltung kann bei beginnender Schulanstang sinnvoll sein, denn manchmal gehen kleine Krisen auch von selbst vorbei. Haben sich aber im vergangenen Jahr systematische Absenzen „eingeschlichen“, so ist eine Schonhaltung der Eltern kontraproduktiv und verstärkt das Kind nur in seiner Sicht der bösen Schul-Welt.

Erfahrungsgemäß erleichtert ein offener Austausch zwischen Kindern, Eltern und Schule das weitere Vorgehen. Eine ambulante Begleitung des Kindes und der Eltern kann mittelfristig nur bei gleichzeitigem Schulbesuch des Kindes stattfinden (das ja auch bis 18 Jahre der Bildungspflicht unterliegt!). Sollte dies nicht fruchten, so kann ein Aufenthalt in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Abteilung helfen, den Schulbesuch wieder aufzunehmen. Aber Achtung: Auch wenn dies gut gelingt ist die Kuh noch nicht vom Eis! Eine intensive Nachbetreuung ist notwendig, und falls es wieder eine Schulabstinenz gibt, ist nur mehr eine Unterbringung außerhalb des Elternhauses, z.B. in einem Schülerheim oder einer betreuten Wohngemeinschaft, zielführend. Und das auch für mindestens ein ganzes Schuljahr.

os

Schwarzmeier, Iris (2015). Schulbeginn, nein danke! Familien heute, Ausgabe 22/2015, <http://familienberatung.it/archiv-familien-heute/>

Die kleinsten Familien der Welt

Nur mit einem Elternteil aufzuwachsen ist auch in Südtirol lange keine Ausnahme mehr. In Deutschland betrifft es mittlerweile 2,3 Millionen Kinder, in Südtirol sind über 50.000 Eltern und Kinder davon betroffen (<http://alleinerziehende.it/de/index>). Diese Situation ergibt sich nach einer Trennung oder auch von Anfang an, freiwillig oder gezwungenermaßen, aber kaum jemand wünscht sich, ein Kind alleine großzuziehen. Die Mutter oder der Vater sehen sich mit verschiedenen Problemen konfrontiert: Die Planung und Organisation des Alltags, oftmals die wirtschaftliche Not, die knappe Freizeit, die Überforderung mit der Erziehung. Viele haben das

Gefühl, durch doppelten Einsatz den fehlenden Elternteil ersetzen zu müssen. Mit 75 bis 90 Arbeitsstunden pro Woche zwischen Job, Haushalt und Kindererziehung sind sie die Bevölkerungsgruppe mit der höchsten Arbeitsbelastung.

Manchmal kommt es in der „kleinsten Familie der Welt“ auch zu Rollenübernahmen und Unklarheiten zwischen Erwachsenem und Kind, z.B. wenn das Kind Aufgaben übernimmt, die weit über sein Alter oder der Entwicklungsstufe liegen. Solche Rollenunklarheiten gibt es aber auch in traditionellen Familien. Wichtig ist hier, dass das Elternteil im Blick behält, ob es das Kind damit überfordert. Außerdem muss vermieden werden, dass aus der Unterstützung und Hilfestellung der Kinder Routine wird und sich die Rolle verfestigt. Das Kind muss trotz zeitweiligen Rollentausch Kind bleiben dürfen.

Trotz all dieser Besonderheiten schaffen es einige, die schwere Situation als Herausforderung zu begreifen und dieses Lebensmodell als Chance zu sehen. Kinder alleine und nach eigener Regie zu versorgen und erziehen ist eine neu erworbene Freiheit. Entscheidungen nicht mit jemandem absprechen zu müssen kann entlastend sein und spricht dem Alleinerziehenden mehr Verantwortung und auch Kraft zu. Eltern lernen mit der Zeit, Organisationstalent zu entwickeln und sind im Umgang mit dem Kind häufig disziplinierter und durchsetzungsfähiger.

In der Gesellschaft bemerkt man eine langsame aber stetige Enttabuisierung, dadurch wird der Umgang mit dem Thema unbefangener und es kann gemeinsam über geeignete Unterstützungsmaßnahmen für die „kleinsten Familien“ diskutiert werden. Ziel ist, dass die Vielfalt der Familienformen in der Gesellschaft und in der Familien- und Sozialpolitik anerkannt wird.

la

Conrad, B. (2016). *Die kleinsten Familien der Welt. Vom spannenden Leben allein mit Kind*. Btb <http://alleinerziehende.it/de/index>

Aus Forschung und Wissenschaft

Stressdepression „stört“ das Gehirn

Chronischer Stress trägt laut Forschungsergebnissen (Max-Planck-Institut München, Ruhr-Universität Bochum) wesentlich dazu bei, dass die Neubildung von Nervenzellen in wichtigen Gehirnregionen, welche für unsere Gefühle zuständig sind, zurückgeht. Demzufolge spielt die Neubildung von Nervenzellen eine große Rolle bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen. Prof. E. Keck vermutet, dass es bei einer Stressdepression zu einer reduzierten Nervenzellneubildung und nachfolgend zu typischen Symptomen wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, niedergedrückte Stimmung und Leeregefühl führt. Man geht davon aus, dass die entstandene Stressdepression durch die Symptome selbst wie zum Beispiel Antriebslosigkeit (mangelnde geistige und körperliche Aktivität) dazu beiträgt, dass weniger neue Nervenzellen gebildet werden. Dementsprechend kann man sagen, dass die Stressdepression selbst das Hirn „stört“. Durch die reduzierte Produktion neuer Nervenzellen wird die Stressdepression noch verstärkt. So entsteht ein Teufelskreis.

Aus neuesten Studien geht hervor, dass unser Gehirn bis ins hohe Erwachsenenalter noch neue und funktionstüchtige Nervenzellen bilden kann. Sogar bis ins hohe Lebensalter kann auf verschiedene Art und Weise die Bildung neuer Nervenzellen therapeutisch aktiviert und gefördert werden. Laut E. Keck können auch bei Klienten mit einer Stressdepression durch eine

ganzheitliche psychotherapeutische Behandlung Nervenzellen wieder vermehrt nachgebildet werden.

Der geeignete Psychotherapieansatz bei Stressdepressionen wird je nach den Bedürfnissen der einzelnen Betroffenen ausgewählt. Am besten untersucht und in ihrer Wirksamkeit belegt wurden bislang folgende Ansätze: die Verhaltenstherapie, die interpersonelle Psychotherapie, die achtsamkeitsbasierten Verfahren und die Schematherapie. Entsprechend der jeweiligen Symptomatik werden auch körper- bzw. kreativtherapeutische Methoden oder auch Entspannungsverfahren und Stressbewältigungstrainings ergänzend angewandt. Moderater Ausdauersport und geistige Aktivitäten wie das Erlernen neuer Dinge wirken sich ergänzend positiv auf die Neubildung von Nervenzellen aus. Bei Bedarf können auch Antidepressiva der neueren Art, welche die Stresshormonüberaktivität wieder normalisieren und eine direkte Stimulation der Nervenzellen bewirken, hilfreich sein.

Das Ergebnis der Behandlung von Klienten mit einer Stressdepression auf der Grundlage eines ganzheitlichen individuell zugeschnittenen Konzeptes soll im Idealfall – beeinflusst durch eine erneut vermehrte Neubildung von Nervenzellen im Gehirn - ein veränderter Umgang mit Stress, die Korrektur negativer individueller Bewertungen und Verarbeitung stressreicher Lebensereignisse sein.

er

Depression. Martin E. Keck (Direktor und Facharzt des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München), Ratgeber 2016.

Wissenschaftliches Magazin Rubin, Ruhr-Universität Bochum, Nr. 2, 2014

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Elisabeth Rechenmacher, Bruni Salner, 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 fabe-bozen@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 fabe-bozen@familienberatung.it