

# familien heute

## Inhaltsverzeichnis

### Praxis der Familienberatung:

Borderline und Narzissmus. *Wenn Helfer in Konflikt geraten*  
Bindungsstärkende Berührung

### Familie: Interessante News und Infos

Es gibt kein zurück! *Jedem Kind sein Smartphone*

### Aus Forschung und Wissenschaft:

Selbstverletzendes Verhalten – versuchte Selbstfürsorge?  
Ernährungsumstellung verringert Depressionssymptome  
Zum Verhältnis von Psychotherapie und Politik

## Unsere Partner

Familienhandbuch  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Elterntelefon  
[www.elterntelefon.it](http://www.elterntelefon.it)

[www.familientipps.info](http://www.familientipps.info)

[www.familylab.de](http://www.familylab.de)

Elternnotruf Zürich  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Lokale Bündnisse für Familie  
[www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de](http://www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de)

Auch auf unserer Webpage:

[www.familienberatung.it/familienheute](http://www.familienberatung.it/familienheute)

## Praxis der Familienberatung

### Borderline und Narzissmus

#### *Wenn Helfer in Konflikt geraten*

Vor einigen Jahren bemerkte Dr. Michael Ermann in einer Supervision, dass die Tatsache, dass Dienste oder Kollegen über eine Fallsituation in Konflikt geraten, ein Indiz dafür sei, dass es sich dabei um eine Borderline- oder narzisstische Störung handeln könnte. In der Folge ging mir diese Aussage nicht aus dem Kopf und auf unsystematische Weise beobachtete ich in den letzten Jahren die Situation. Bei diesen Störungsbildern existiert, um es mit einem Wort der Transaktionsanalyse auszudrücken ein inneres (sehr) „verwundetes Kind“, welches durch unterschiedliche „Verteidigungsstrategien“ geschützt wird: Schwarz-weiß Denken, Intellektualisierung, Verführung, Projektion, Manipulation, Aggression, Angriff-Anklage und Opferhaltung, Ringen um Rang und Vorteile, Beziehung als Tauschgeschäft. Beim Vorhandensein narzisstischer Elemente ergänzt sich die Liste um eine rigoros „selbtsyntone“ Wahrnehmung, dabei wird die innere Abbildung von Wirklichkeit so modifiziert, dass kein Zweifel an der „Richtigkeit“ des eigenen Selbst aufkommen kann. Diese Strategien sind mittelfristig sozial schwer verträglich und verhindern, dass die Person das bekommt, was sie sich wünscht: Sicherheit, Vertrauen, verlässliche Nähe und Wertschätzung; bzw. sie führt gerade zu den Antworten, die die Person fürchtet: Zurückweisung, Beziehungsabbruch, Entwertung, ...

Zwar nutzen alle Menschen aus Selbstschutz in Phasen großen Stresses oder Bedrohungen die Form der selbtsyntonen Wirklichkeitserzählung, bei den besprochenen Störungsbildern ist es nur scheinbar die Situation, die den Stress produziert, vielmehr steht dahinter das „verwundete Kind“. Die tiefe emotionale Verwurzeltheit und die langjährige Herausgestaltung von Verhaltens- und Denkweisen von Patienten mit Borderline oder narzisstischer Störung laden die Bezugspersonen und auch die Helfer ein, bzw. zwingen sie, in ihr Wirklichkeitsbild einzusteigen (Entweder Du siehst es wie ich, oder du bist gegen mich und ich breche die Beziehung ab). Den Helfern bleibt die Möglichkeit, sich mit einer der drei wesentlichen inneren und äußeren Positionen zu identifizieren: Mit dem anklagenden, inneren verwundeten Kind des Patienten, mit dem Ärger bzw. der Langeweile die beim Gegenüber entsteht, wenn er gewahr wird, dass letztlich kein echter Dialog möglich ist, oder mit der Ohnmacht der vom Patient abhängigen Person, die letztlich in der Situation gefangen und in ihrer Entwicklung blockiert ist. Die Helfer übernehmen damit die schwarz-weiß-Sicht der Innenwelt des Patienten, das Heraustreten aus der jeweiligen Identifizierung ist auch für Helfer mühsam, ein Heraustreten aus der Gesamtdynamik noch schwieriger. Besonders dramatisch wird dies, wenn es bei den Patienten um Eltern von Kindern im Entwicklungsalter geht. Helfer und Dienste versuchen „in Konkurrenz zueinander“ Schutz und Zuwendungsaufgaben gegenüber dem inneren verletzten Kind eines Elternteils auf der einen Seite und dem blockierten realen Kind auf der anderen Seite zu übernehmen. Man dreht sich im Kreis.

se

---

### Bindungsstärkende Berührung

Das Konzept der Bindung durch Berührung reicht laut Mechthild Dyringer von der kurzen Entspannungshilfe bis zur präventiven oder therapeutischen Ganzkörperbehandlung und kann in verschiedensten Arbeitsbereichen angewandt werden.

Durch bindungsstärkende körperpsychotherapeutische Behandlungsformen, wie zum Beispiel die Schmetterlingsmassage, kann die zwischenmenschliche Bindung mittels Berührung nachhaltig gestärkt werden. Sei es bei Erwachsenen, als auch bei Kindern, Jugendlichen und Babys.

Körperliche Berührung spielt beim Aufbau von Kontakt eine bedeutende Rolle. Beziehungen können sich entwickeln, tragfähige Bindungen entstehen. Dabei ist die Qualität der Berührung darauf ausgerichtet, eine besondere Form der Nähe zu erzeugen, gleichzeitig aber auch darauf zu achten, die Grenzen des anderen zu respektieren. Durch den Informationsaustausch auf Körperebene wird es möglich, zunehmend wahrnehmungsfähiger für die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu werden.

Die Grundvoraussetzung ist die eigene Selbstverbundenheit. Wer sich selbst gut wahrnimmt und spürt, mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen und seinem Körper, der ist fähig einen echten Kontakt zu einem anderen Menschen herzustellen. Je mehr jemand sich selbst wahrnimmt, umso mehr Feinfühligkeit kann er aufbauen. Mit der Entwicklung der Eigenwahrnehmung entsteht ein Resonanzraum, der einen besonderen Einblick in das Befinden des Partners oder des Kindes oder einer anderen nahestehenden Person gibt.

Die Bindungsstärkende Berührung ist ein ganzheitlicher Ansatz, der körperliche, mentale und emotionale Aspekte beinhaltet. Es entsteht sowohl für den Gebenden als auch für den Empfangenden die Erfahrung der Nähe, des Wohlbefindens, des Annehmens und sich Angenommen Fühlens. Gleichzeitig werden aber auch Beruhigung und Verlangsamung gefordert und gefördert. Es geht um die Konzentration auf das Wesentliche im Hier und Jetzt: wenn beide Beteiligten sich dieser Begegnung gewahr sind und sich öffnen können, dann lösen einfache Berührungen eine besondere Wirkung auf verschiedenen Ebenen aus.

Bindungsstärkende körpertherapeutische Elemente können unsere psychotherapeutische Arbeit gut unterstützen, zum Beispiel wenn Klienten die Sprache fehlt, sie sich schwer tun, sich auf verbaler Ebene auf einen therapeutischen Prozess einzulassen.

er

Mechthild Dyringer: Bindung durch Berührung. Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys. Psychosozial-Verlag, 2. Auflage 2019.

---

## Familie: Interessante News und Infos

### **Es gibt kein zurück!** **Jedem Kind sein Smartphone**

"Ablenkung ist das große Problem" sagt Martin Spiewak in seinem Beitrag zur digitalen Schule in der Wochenzeitung "Die Zeit".

"Ablenkung" nennt auch Manfred Spitzer als den Grund, warum unsere Intelligenzleistung merklich geringer ausfällt, sobald ein Smartphone auf dem Tisch liegt. Allerdings ist das nach Spitzer nur das geringste Übel der kleinen Geräte, die es aufs entschiedenste zu bekämpfen gilt.

Beim Thema Smartphone gehen die Meinungen weit auseinander. In der Beratung mit den Eltern kommen uns in der Beratungsstelle unterschiedliche Standpunkte entgegen, die von

"Drei Mal eine halbe Stunde Bildschirm die Woche, streng kontrollierter Inhalt" in der zweiten Mittelschule bis "neues Smartphone in der ersten Klasse Grundschule" reichen.

Die Frage des "Wann" ist nicht eindeutig zu beantworten. Die Frage des "Wie" ist schon eher überlegenswert, und es ist klar, dass es eine Menge Arbeit und Selbstdisziplin bedeutet, sobald man seinem Kind ein Smartphone schenkt. Indem man nämlich selbst zum Modell wird, jedes Mal wenn man auf sein eigenes Telefon schaut. Und indem man mit dem Kind diskutiert, was es damit machen kann, wie privat es eigentlich ist wenn es Fotos oder Videos postet, aber auch wie nützlich es in vielen Dingen ist.

Denn über eines scheinen sich alle Autoren einig zu sein: Sie sind gekommen, um zu bleiben.

OS

Martin Spiewak: Um Klassen smarter. Die Zeit, 7.11.2019

Manfred Spitzer: Die Smartphone Epidemie. Klett-Cotta, 2019

Bianca Fritz: Generation Smartphone. Fritz und Fränzi Elternmagazin, Oktober Ausgabe 2019

## Aus Forschung und Wissenschaft

### Selbstverletzendes Verhalten – versuchte Selbstfürsorge?

Jede Form des selbstverletzenden und selbstzerstörenden Verhaltens scheint ein „verzweifelter“ Versuch zu sein, sich vor unerträglichen negativen Gefühlen und Impulsen zu schützen bzw. sich davon zu befreien. So gesehen kann selbst dieses destruktive Verhalten - zumindest ansatzweise - als ein Versuch der Selbstfürsorge betrachtet werden.

Ein Angriff gegen den eignen Körper?

In der Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und Selbstzerstörung bzw. Selbstverletzung stellt sich auch die Frage nach der Art und Weise, wie jemand mit sich selbst und mit anderen eins bzw. uneins ist. Ein Mensch, der sich selbst angreift, verstümmelt, schneidet, verbrennt... verletzt, erlebt sich nicht als Einheit, als Ganzes (z.B. ständige Selbstkritik, mangelnde Selbstachtung) und fühlt sich von der Außenwelt bedroht, kann keine stabilen positiven Beziehungen aufbauen, möchte sich bestrafen, verschwinden, sich selbst zerstören. Darin könnte der selbstfürsorgliche Versuch liegen, dem inneren Unwohlsein und Konflikt ein Ende zu bereiten.

Ein Schutz vor der Aggression gegen andere?

Nicht jedes selbstverletzende Verhalten beabsichtigt die Selbstzerstörung. Selbstverletzung kann auch ein Schutz vor der offenen Aggression gegenüber anderen sein, um die Beziehungen zu anderen Menschen nicht zu gefährden und positiv zu erhalten. In diesem Sinne kann der Angriff gegen sich selbst auch einen fürsorglichen Aspekt haben: die Beziehungen mit der Außenwelt zu schützen, indem die Aggression nach innen, gegen sich selbst gerichtet wird.

Eine Möglichkeit sich selbst zu spüren?

Andere Betroffene berichten, dass das „Blut gut tut“. Sie haben den Gefühlskontakt zu sich selbst verloren oder haben Schwierigkeiten ihren eigenen Körper und dessen Grenzen zu spüren, fühlen sich leblos, schutzlos, verloren und ausgeliefert. Die Verletzung der eigenen Haut dient als Abgrenzung zum Außen und als Umhüllung des eigenen Körpers. Sich selbst und eine Grenze zur Außenwelt durch selbst zugefügte Wunden zu spüren, wird - wenn auch nur für kurze Zeit - als Erleichterung und wohltuend erlebt. Somit hätte hier das selbstverletzende Verhalten auch eine fürsorgliche Funktion: das kurzzeitige Auslösen positiver Empfindungen.

Im therapeutischen Prozess übernimmt der Therapeut zeitweilig stellvertretend für den Klienten zumindest einen Teil der Fürsorgefunktion. Selbstfürsorgliche Dimensionen des selbstverletzenden Verhaltens können gemeinsam betrachtet, alternative, konstruktive Formen der Selbstfürsorge gesucht und verinnerlicht und somit die Macht der selbstschädigenden Impulse verringert werden.

er

Weiterführende Literatur:

Keith Hawton, Karen Rodham, Emma Evans: Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen. Huber Verlag, 2007.

Joachim Küchenhoff: Selbstzerstörung und Selbstfürsorge. Edition Psychosozial, 1999.

Helmut Remschmidt: Kinder- und Jugendpsychiatrie. Thieme Verlag, 2011.

---

## Ernährungsumstellung verringert Depressionssymptome

Heather M. Francis (Macquarie University) und Kollegen untersuchten 76 Studenten (17-35 Jahre), die an mittelschweren bis schweren Depressionssymptomen litten. Außerdem wiesen sie laut Richtlinien *des Australian Guide to Healthy Eating* schlechte Ernährungsgewohnheiten (hoher Gehalt an verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und gesättigten Fettsäuren) auf.

Die Versuchsteilnehmer wurden in eine „*diet change*“-Gruppe und in eine „*regular diet*“-Gruppe unterteilt. Die Gruppe, welche die Ernährung umstellte, erhielt kurze Anweisungen zur Verbesserung der Ernährung, einen Korb mit gesunden Lebensmitteln und 60\$ für zukünftige Lebensmittel. Die Gruppe, welche die Ernährungsgewohnheiten nicht umstellte, erhielt keine Diätanweisungen.

Beide Gruppen wurden gebeten nach einer Zeitspanne von drei Wochen zurückzukehren. Wie bereits vor der Intervention, wurden auch nachher die Werte von Depressionssymptomen, Angstzuständen und Stimmungsschwankungen, sowie die Leistungen bei verschiedenen Denk- und Lernaufgaben bestimmt. Dabei wurde festgestellt, dass die Depressionswerte der Gruppe, welche keine Ernährungsumstellung vornahm, stabil im hohen bzw. mittleren Bereich blieben. Die Gruppe, welche die Ernährung auf gesunde Kost umgestellt hatte, zeigte hingegen eine signifikante Verbesserung der Stimmung, wobei sich die Depressionswerte in den normalen Bereich verlagerten. Außerdem zeigte diese Gruppe signifikant niedrigere Angstwerte als die Kontrollgruppe.

Diese Studie weist zwar eine limitierte Teilnehmerzahl und eine kurze Studiendauer auf. Dennoch liefert sie einen Hinweis darauf, dass sich Körper und Psyche gegenseitig beeinflussen. Außerdem bedeutet eine Ernährungsumstellung auch, dass der Patient einen aktiven Beitrag für sein Wohlergehen leisten und somit von einer passiven in eine aktive Position gelangen kann. Der Fokus auf die „gesunde Ernährung“ lenkt ebenfalls von den „depressiven Symptomen“ ab, was sich positiv auf die Genesung auswirken kann.

vt

Francis, H. M., Stevenson, R. J., Chambers, et al. (2019). A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial. PLoS ONE. 14, 10, p. 1-17 17 p., e0222768

## Zum Verhältnis von Psychotherapie und Politik

Der Schweizer Gestalttherapeut Peter Schulthess befasste sich 2006 in einem Artikel in der Zeitschrift *Psychotherapie Forum* mit dem Verhältnis zwischen Psychotherapie und Politik. Das Aufeinandertreffen dieser beider Felder mag zunächst als unpassend oder widersprüchlich erscheinen, Schulthess zeigt aber, dass es auch Gemeinsamkeiten und Überschneidungen gibt.

Bereits Lore Perls, Mitbegründerin der Gestalttherapie, sagte „Psychotherapie ist politische Arbeit“. Tatsächlich befasst sich die Psychotherapie nicht nur mit dem individuellen Leiden, denn dieses ist immer auch in einen sozialen und ökologischen Kontext eingebunden. So haben Studien gezeigt, dass Depressionen und Angststörungen in Städten wesentlich häufiger vorkommen als auf dem Land. Auch die soziale Isolation wird in urbanen Gebieten häufiger zum Problem als in ländlicheren.

Diese sozialen und ökologischen Rahmenbedingungen können von den Menschen gesteuert und zu ihrem Nutzen verändert werden. Auf Makroebene ist es die Politik, welche Maßnahmen setzt, um dieses Ziel zu erreichen. Schulthess macht jedoch darauf aufmerksam, dass auch die Psychotherapie Einfluss auf die gesellschaftliche Ebene haben kann. Sie wirkt durch die Verbesserung der Lebensqualität eines Individuums unweigerlich auch auf dessen näheres Umfeld ein, und somit indirekt auch auf die Gesellschaft. Dabei kommt der Psychotherapie eine geteilte Funktion zu: Einerseits kann sie Veränderungen in der Gesellschaft anstoßen, andererseits kann sie auch zu einer Stabilisierung gesellschaftlicher Verhältnisse beitragen.

In der Schweiz wurde dieser gesellschaftliche Auftrag in der Charta für Psychotherapie festgehalten: „So ist es auch ethisches Ziel der Psychotherapie, die Entfaltung der Lebensmöglichkeiten des Einzelnen sowie der Gesellschaft/Kultur zu unterstützen und Selbstbestimmtheit und Anpassungsfähigkeit in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen.“ Dabei gilt: Je mehr Gewicht die Politik der Mitbestimmung durch die Bürger gibt, desto wichtiger sind oben erwähnte Werte. Für Schulthess sind Menschen nicht so leicht verführbar durch Ideologien, wenn sie in ihrem Selbst gestärkt sind.

Als Fazit wünscht sich Schulthess, dass Psychotherapeuten sich auch der politischen Verantwortung ihres Berufes bewusstwerden und sich deshalb mehr an politischen Meinungsbildungsprozessen beteiligen und ihre Fachkompetenz für die Gesellschaft und die Umwelt gewinnbringend einbringen.

be

Schulthess, P. (2006). Zum Verhältnis von Psychotherapie und Politik. In *Psychotherapie Forum* (Vol. 14, No. 2, pp. 96-101). Springer-Verlag.

---

### Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Benno Elsler, Doris Forer, Christiane Mühlhäusler, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber, Katrin Tasser, Vera Trebo.

### Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

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

[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it)

[www.elterntelefon.it](http://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](mailto: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](mailto:fabe-bozen@familienberatung.it)