

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Trotzphasen
Personenzentrierte Maltherapie und erste Erfahrungen

Familie: Interessante News und Infos

Neid und Eifersucht - Anerkennung von Realität
Kochen

Aus Forschung und Wissenschaft:

Aspekte der Entwicklung von Scham
Der Weg zur Mentalisierung

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

Eltern medienfit
www.eltern-medienfit.bz

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Trotzphase – ein notwendiges Übel

„Nein!“ „Ich will nicht!“ „Ich kann das alleine!“ – gefolgt von Geschrei bis Treten und Schlagen. Trotzanfälligkeiten sind bei Kindern zwischen zwei und fünf Jahren ganz normal und haben meistens einen gemeinsamen Nenner: Sie beginnen ohne Frühwarnsystem, aus heiterem Himmel. Die Ursache mag oft klein und nichtig erscheinen, doch haben diese Momente für die Entwicklung eines Kindes eine große Bedeutung. Aufgestauter Frust entlädt sich explosionsartig oft in Kombination mit Sorgen und Ängsten des Kindes. Dabei ist dieser Emotionsausbruch nicht nur für die Erwachsenen nervig, anstrengend und manchmal auch peinlich, gerade das Kind fühlt sich überwältigt von seinen Gefühlen, die es in diesem Moment selbst nicht kontrollieren kann. Deshalb hilft bei Trotzanfälligkeiten weder geduldiges Einreden noch die große Standpauke.

Das Kind lernt in der Trotzphase viel für sein späteres Leben. Neben der Entwicklung eines eigenen Willens, erlernt es den Umgang mit Gefühlen wie Stress und Frustration, welche für ein soziales Miteinander unerlässlich sind. Schon allein deshalb lohnt es sich für Eltern, dem Kind auf seinem Weg des Lernens und Übens geduldig zur Seite zu stehen. Trotz hat nichts mit bösem Willen oder schlechter Erziehung zu tun. Es ist deshalb wichtig, den Wutanfall nicht persönlich zu nehmen oder sich verantwortlich dafür zu fühlen. Vielen Kindern hilft es schon, wenn ein Erwachsener sie sanft festhält und einfach da ist, nicht dramatisiert oder auf das Kind einredet und nach Möglichkeit ruhig bleibt. Damit Letzteres überhaupt möglich ist, darf sich die Bezugsperson selbst nicht ganz vergessen. Vielen Eltern hilft es einen Ausgleich in dieser Zeit für sich zu finden, um die emotional zehrende Phase gut zu meistern.

jt

Personenzentrierte Maltherapie und erste Erfahrungen

Auf der Grundlage einer Fortbildung in Personenzentrierter Maltherapie bei Dr. Elisabeth Maaß gelingt es mir zunehmend eine Vorstellung davon zu haben wie Maltherapie wirkt, und wie sie in eine Therapiestunde integriert werden kann.

Für den Klienten gibt das Malen eine Möglichkeit sehr bei sich zu sein, den eigenen Gefühlen und dem momentanen Zustand entsprechend, einen Ausdruck zu finden, der vorerst auf der verbalen Ebene nicht zugänglich sein muss. So kann nach E. Maaß das Bildgeschehen auch als direkter Ausdruck aus dem Körpergedächtnis gesehen werden. Dieser kann in der Begleitung vorsichtig in Worte gefasst und dadurch ins Bewusstsein gebracht werden.

Mit dem gestalteten Bild entsteht ein therapeutisches Dreieck, das Klienten und Therapeuten eine Außenperspektive ermöglicht. Dadurch kann auch noch nicht bewusst Wahrgenommenes oder Beschämendes sichtbar werden und es kann darüber gesprochen werden. Dafür ist es notwendig, dass der Klient den Zugang zur Bedeutung des Dargestellten zulässt.

Dabei ist die einführende und vorsichtig respektvolle Begleitung der Therapeutin von großer Bedeutung. Die Therapeutin vermittelt und aktiviert im Dialog zum dargestellten Bild Akzeptanz, Verständnis und lebensgeschichtliche Einordnung. Bedingungsloses Akzeptieren bezieht sich dabei sowohl auf den Klienten als Person als auch auf sein Bild. Diese Haltung soll auch beim Klienten dem eigenen Produkt gegenüber aktiviert werden. Damit wird der Prozess des Selbstverstehens und der Selbstempathie angeregt. Der Gestaltungsprozess führt zu einem

Ergebnis auf der Handlungsebene und kann dabei Ressourcen der Kreativität und Freude aktivieren. Faszinierend fand ich in meiner Erfahrung mit dem Malen, dass das gemalte Bild die Sicherheit gibt etwas schaffen und dabei von sich selbst etwas zeigen zu können, dabei aber sicher sein zu können, dass die Bedeutung des Dargestellten allein vom Malenden zugänglich gemacht werden kann.

ig

Riedel, I., & Henzler, C. (2016). Maltherapie: eine Einführung auf der Basis der analytischen Psychologie von C.G. Jungs. Patmos-Verlag.

Familie: Interessante News und Infos

Neid und Eifersucht – Anerkennung von Realität

Sicherlich ist es wahr, dass einige Menschen leichter zum Gefühl des Neides oder der Eifersucht neigen als andere. Aber wir kennen alle diese Gefühle. Wenn sich Eifersucht auf Beziehungen mit Personen bezieht, bezieht sich Neid eher auf Materielles; also Dinge, Vermögen, Lebensumstände oder Möglichkeiten. Das Gefühl von Neid oder Eifersucht zuzugeben ist gelegentlich nicht so einfach, gelten sie doch als wenig „ehrenhafte“ Gefühle. In Märchen wird die böse Schwiegermutter oder Rumpelstilzchen mit diesen Gefühlen ausgestattet. Andererseits wird auch gerne Neid anderen zugeschrieben. In Situationen, in denen dies geschieht geht es beim anderen oft nicht um Neid, sondern um Kränkung als Ergebnis einer Interaktion. Indem beim Anderen Neid vermutet wird, verschaffen sich die Zuschreibenden Selbstaufwertung – der Neid des anderen ist sein Defekt, sein Charakterzug. Durch die Neidphantasie muss sich der Zuschreibende nicht mit anderen Aspekten der Beziehung auseinandersetzen - ganz vor allem nicht mit dem eigenen Verhalten.

Will man Neid oder Eifersucht beim Gegenüber mildern, hilft weder ihm Neid zuzusprechen, noch hat es einen Sinn ihm zu sagen, dass er keinen Grund hat neidisch oder eifersüchtig zu sein. Damit „verkauft man das Gegenüber für blöd“, als ob er nicht wahrnehmen würde, was er wahrnimmt. In der Folge verstärkt sich nur sein Gefühl. Manchmal sind eifersüchtige Menschen in diesen Momenten auch versucht dem anderen Recht zu geben und an den eigenen Gefühlen zu zweifeln. Also suggerieren sie sich selbst, dass alles nur ein Irrtum ist. Meist hält diese Autosuggestion nur für kurze Zeit.

Will man im Dialog diese Gefühle mildern, ist in jedem Fall zunächst anzuerkennen, dass es da etwas gibt, worauf der andere berechtigterweise neidisch ist, bzw. es z.B. eine Geste gab, die oftmals anders gemeint war, aber beim anderen trotzdem berechtigterweise Eifersuchtsgefühle hervorrufen kann. Erst mit dem Anerkennen dieser Realität begeben wir uns auf die gleiche Ebene mit einer Person mit Neidgefühlen und zweifeln nicht ihren Verstand oder ihr Gefühl an. Anerkennung von Realität ist der Anfang um Vertrauen herzustellen.

se

Kochen

1. Idee Kochen

Für die einen ist es ein inspirierendes Hobby, manche sehen es als Mittel zum Zweck und andere belastet es durch zu großen Aufwand – Kochen. Doch nicht nur als Befriedigung eines wichtigen Grundbedürfnisses dient die kulinarische Tätigkeit. Verschiedene wissenschaftliche

Erkenntnisse zeigen, dass Kochen eine vielfältige Palette an positiven Emotionen hervorrufen kann. Das Zubereiten von Nahrungsmitteln bereitet nicht nur Vorfreude auf eine leckere Mahlzeit, es können auch Überraschung, Neugierde und vor allem Stolz auf das Endergebnis auftauchen. Zudem können beim Kochen auftretende Erinnerungen an frühere Genussmomente und Kindheitserfahrungen, Entspannung und Geborgenheit in Menschen hervorrufen.

Zu betonen ist auch die soziale Funktion des gemeinsamen Kochens und Essens. Es werden soziale Interaktionsnormen, der Zusammenhalt und die Kompromissbereitschaft zwischen Personen erlernt und gestärkt. Der anschließend erlebte Genuss der Nahrung kann eine harmonische Atmosphäre fördern und somit die Kommunikation untereinander erleichtern.

Die funktionalen Aspekte des Kochens werden seit einiger Zeit auch in der Therapie bei beispielsweise Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen eingesetzt. Die körperliche Tätigkeit beim gemeinsamen Kochen kann negative Emotionen wie Angst und Stress vermindern, Grübelschleifen durchbrechen und Selbstwirksamkeitserfahrungen fördern. Darüber hinaus wird eine differenzierte Sinneswahrnehmung, das Genusserleben und die sozialen Kompetenzen geschult.

aw

Meyer, L. (2019). Die Psychologie des Kochens. *PSYCHOLOGIE HEUTE*, 19(3), 73-77.

Aus Forschung und Wissenschaft

Aspekte der Entwicklung von Scham

Scham ist ein universeller menschlicher Affekt, dennoch stellt sie eine der am meisten verborgenen Emotionen dar. Das Gefühl der Scham kann bei einer wahrgenommenen Schwäche, einem Fehler oder einem Makel ausgelöst werden. Ein Nicht-Entsprechen in Bezug auf bestehende Normen, Erwartungen oder Werte anderer Menschen oder der Gesellschaft kann ebenso zu Schamempfinden führen. Manche Menschen schämen sich für die bloße eigene Existenz. Schamgefühl kann auch entstehen, wenn wir uns schützen und darauf achten möchten, was und wieviel wir von dem, was uns wichtig ist, anderen Menschen zeigen oder lieber verbergen möchten. Scham geht meistens mit einem Gefühl einher, nicht in Ordnung zu sein, nicht gut genug zu sein, auch die Person als Ganze wird mitunter als Fehler empfunden.

Die Vorläufer von Schamgefühlen können sich bereits in den ersten Lebensmonaten entwickeln. Das Kind kommuniziert in dieser Zeit mit seinen Eltern fast ausschließlich über Körper- und Blickkontakt und sehnt sich nach Sehen und Gesehen-Werden. Es sucht nach dem liebevoll spiegelnden Glanz im Auge der Eltern (Kohut, zit. nach Marks, 2021). Wenn diese frühe Eltern-Kind-Kommunikation gut gelingt und die Eltern die Grenzen ihres Kindes ausreichend wahren, kann das Kind ein gutes Bewusstsein für den eigenen Selbstwert sowie die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen (gesunde Intimitätsscham) entwickeln. Die Signale des Kindes feinfühlig wahrzunehmen und respektvoll darauf zu reagieren, ist eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung gesunder Scham. Psychische Erkrankungen der Eltern wie Depressionen oder Suchterkrankungen, die es schwierig machen, die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung, Nähe, Anerkennung und Liebe zuverlässig zu erfüllen, können zu pathologischem Schamempfinden führen. Zudringlichkeit oder Übergriffigkeit der Eltern, sowie

Unberechenbarkeit der Eltern in ihrem Nähe- und Distanzverhalten können ebenso Gründe für die Entstehung pathologischer Scham sein. Auch Erfahrungen von Ohnmacht, Zurückweisung, Erniedrigung oder Grenzüberschreitung können pathologische Scham zur Folge haben (Marks, 2021).

pp

Marks, S. (2021). *Scham-die tabuisierte Emotion*. Patmos.

Der Weg zur Mentalisierung

Erste Stufe der Entwicklungslinie: Sich selbst gewahr werden, um den Anderen zu verstehen

Die Unfähigkeit im Verhalten des Anderen eine Absicht zu erkennen, welche sich zur eigenen Befindlichkeit und Absicht unterscheidet, ist ein Handicap für ein gesundes und befriedigendes Leben für sich selbst und in Beziehung zu Anderen. Die Selbstempfindungen existieren präverbal von Beginn des Lebens an im Sinne eines einfachen, nicht reflexiven Gewahrseins (Stern, 1985). Bereits vor der Geburt interagiert das Baby mit seinen Bindungspersonen und ist davon abhängig, wie es in seinem non-verbalen Ausdruck beantwortet wird. Das Neugeborene ist was es empfindet. Es ist ganz im Körper-Modus (Schulz-Venrath, 2021).

Im jungen Leben der kleinen Antonia gibt es Momente/ Augenblicke, in denen sie ihr körperliches Unwohlsein in ihrer großen Verzweiflung zum Ausdruck bringt, dafür Signale sendet und die Bindungspersonen zu erreichen versucht. Mama oder Papa in ihrem Fürsorgeverhalten nehmen diese Affekte auf, gehen in Resonanz und verstehen das Unwohlsein, die Verzweiflung ihrer kleinen Antonia. Sehr ausgeprägt in einer übertriebenen Form zeigen die Eltern den Ausdruck, den sie beim Baby wahrgenommen und vernommen haben (Fonagy & Target, 2002; *sprechen von Markierung*).

Papa versteht, dass die kleine Antonia Hunger hat, er nimmt diesen Affekt oder die Not seiner kleinen Tochter auf und zeigt ihr in exklusiver Zugewandtheit, in sehr einprägsamer Form, dass er verstanden hat und was er verstanden hat. Er zeigt es ihr über den Tonfall, die Stimme, den Gesichtsausdruck und über die Berührungen. Bereits diese ausdrucksstarke Beantwortung beruhigt Antonia und die innere Erregung nimmt ab. Gleichzeitig erlebt sie sich wirksam. So sehr ist Antonia davon abhängig, dass ihre Umgebung ihre inneren Zustände erkennt und ihr die notwendige Hilfe anbietet, sich innerlich zu beruhigen/ innerlich zu regulieren, um so in ihren Bedürfnissen und Empfindungen sich selbst gewahr werden zu können. Es verhält sich vielleicht wie die Saite eines Musikinstrumentes und dessen Resonanzkörper: Papa von Antonia als der Resonanzkörper, der die Schwingungen von Antonia aufnimmt und sie (liest) versteht. In dieser Fähigkeit kann er die Klänge und Töne verstärken. Gemeinsam werden Papa und Antonia dem Musikstück einen Takt verleihen und Schritt für Schritt in der Interpretation eine Feinabstimmung entwickeln.

mp

Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Frühe Bindung und Psychische Entwicklung*. Psychosozial-Verlag.

Schultz-Venrath, U. (2021). *Mentalisieren des Körpers (Mentalisieren in Klinik und Praxis, Bd. 4)* (Aufl. 4). Klett-Cotta.

Stern, D. N. (1985). *Die Lebenserfahrung des Säuglings: mit einer neuen Einleitung des Autors*. Klett-Cotta.

Stern, D. N. (2007). *Die Lebenserfahrung des Säuglings: mit einer neuen Einleitung des Autors* (9. Aufl.). Klett-Cotta.

Redaktion:

Stefan Eikemann, Irmgard Ganterer, Petra Pardeller, Pallhuber Marlies, Paulina Pircher, Iris Schwarzmeier, Stefan Schmalholz, Oliver Sparber, Julia Thuile, Katrin Walde, Annika Woltering.

Herausgeber:

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

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

www.familienberatung.it

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