

familien heute

Stiftung Sparkasse unterstützt familien heute

Inhaltsverzeichnis

Danksagung Dr. Stefan Eikemann

Praxis der Familienberatung:

Selbstberuhigungstraining
Migräne

Familie: Interessante News und Infos

Bist du QUEER oder was? – Sexuelle Identität und sexuelle Orientierung im Jugendalter

Aus Forschung und Wissenschaft:

Scham in der Psychotherapie
Der Weg zur Mentalisierung (Teil 2)
Dankbarkeit als Glückshelfer

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



Danksagung Dr. Stefan Eikemann

Wir danken der Stiftung Sparkasse für diese Unterstützung von ganzen Herzen. Insbesondere erfüllt es uns mit großer Genugtuung, dass dieser ein weiterer Schritt ist, die gesellschaftliche Ökonomie, die aus dem Leben in der Familie, Erwerbstätigkeit und Ehrenamt besteht, wieder als Ganzes zu sehen. Es besteht die Hoffnung, dass das Gegeneinander von Familie (scheinbar Freizeit) und Erwerbstätigkeit, welches die letzten Jahrzehnte geprägt hat, nach und nach überwunden wird.

Wir freuen uns, dass die Stiftung Sparkasse den Bereich „Familie und verbundene Werte“ aufbaut mit dem sie sich zur Familie bekennt. Auf diese Weise wirkt sie auch die auf effizienz- und produktionsorientierten Bereiche ein, um Wirtschaft und Soziales wieder als Teile eines gesellschaftlich Ganzen wahrzunehmen, welche untrennbar miteinander verbunden sind.

Familien heute erscheint seit 12 Jahren in dieser Form.

Die „Covidkrise“ hat das Thema Familie in den Vordergrund gebracht. In Zeiten großer Krisen schließen Institutionen, auch Schulen und Krankenhäuser. Verwaltungen tun sich nach Monaten noch schwer wieder den Rhythmus aufzunehmen. In dieser Situation können wir uns nur auf unseren engeren Lebensraum, den Nahbereich stützen: Freund, Familie, die Nachbarn, das Kondominium die nächsten Geschäfte. Diese Erfahrung hat den Fokus vieler Menschen und ihr Verhalten verändert. Die schon vorher dagewesene Überforderung der Familien ist offensichtlich geworden. Die Gesellschaft hat zu viele Aufgaben auf deren Schultern gelegt. Die Familien haben begonnen sich Hilfe zu suchen.

Auch die wirtschaftlich Tätigen haben begonnen sich des Themas Familie anzunehmen. Auf vielfältige Weisen beeinflusst die Situation in den Familien auch die Produktionstätigkeit. Nicht zuletzt damit, dass die Familien im Moment der Wirtschaft weniger Arbeitskräfte zur Verfügung stellen, da andere Probleme ihre Energie und Zeit beanspruchen.

Heute wieder ein gutes Gleichgewicht zu finden ist eine Herausforderung für Familien, Wirtschaft und Gesellschaft. In dieser Hinsicht versuchen wir neue Gedanken, Ideen zur Verfügung zu stellen, oder auch nur den Fokus auf Dinge zu legen, die meist im Hintergrund bleiben.

Direktor Dr. Stefan Eikemann

Praxis der Familienberatung

Selbstberuhigungstraining!

Immer wieder haben wir es in der Beratung mit schuldgepeitschten Eltern zu tun, die sich Vorwürfe machen, weil es ihnen nicht gelingt im Konflikt mit ihren Kindern ruhig zu bleiben. Dabei ist es unweigerlich, dass Kinder uns immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen – sei es, weil sie alte Wunden berühren und wir uns ‚getriggert‘ fühlen; sei es, weil sie gerade eine enorm herausfordernde Entwicklungsphase durchlaufen und es schier unmöglich ist nicht irgendwann ärgerlich zu werden; sei es, weil wir einfach müde sind und unsere Batterien und Geduld überbeansprucht haben.

Oft verlangen wir uns selber ‚Perfektion‘ ab und verharren in dem Glauben wir müssten uns nur genug anstrengen um alles „richtig“ zu machen. Es erweist sich aber als wenig sinnvoll unser momentanes emotionales Chaos zu verleugnen und zu unterdrücken. Viel hilfreicher als gegen aufwallende Gefühle anzukämpfen, rät Britta Hahn (2021), ist es die eigenen Emotionen ernst zu nehmen. Nur wenn ich einen liebevollen, gütigen Blick auf mich selbst richte kann ich meine Emotionen begreifen, einordnen und mich in Selbstberuhigung üben. Voraussetzung dafür, so Hahn, ist Neugier für das eigene „psychische Betriebssystem“: nur wenn ich verstehe, was mich in einer Situation so reagieren lässt, kann ich aufhören mich als Opfer meiner automatischen Handlungen zu erleben. Vor allem der vordere Vagusnerv, so die Autorin, spiele eine wichtige Rolle in der Emotionsregulation. Als größter Nerv des parasympathischen Nervensystems könne er uns in der Selbstberuhigung helfen. Das Training des Vagusnervs beginne in der Kindheit wenn aufgeregte Kinder dank sicherer Beziehungen Beruhigung erfahren.

Diese frühen Erfahrungen prägen unsere spätere Gefühlsregulation, doch auch im Erwachsenenalter kann diese noch ‚nachtrainiert‘ werden. Beispielsweise kann ich lernen mich in kritischen Situationen bewusst über den Atem zu beruhigen. Wie wir wissen wird in Stresssituationen unser Kampf- und Fluchtverhalten aktiviert. Dem entgegenwirken können wir durch eine Verlängerung der Ausatmung – damit signalisieren wir dem Gehirn, dass keine akute Gefahr droht (auch wenn der Schreianfall unseres Kindes dies vermuten lassen könnte). Eine andere nützliche Übung könnte es sein die Aufmerksamkeit auf die Standhaftigkeit der eigenen Füße zu lenken und bewusst eine aufgerichtete Körperhaltung einzunehmen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir wieder bei uns ankommen und Zugang zu unserem inneren Erwachsenenanteil finden.

Je nach eigener Kindheitsgeschichte kann dieser Prozess in Eigenregie erfolgen oder gegebenenfalls therapeutisch unterstützt werden. Denn nur Eltern, die gelernt haben sich selbst zu beruhigen, können ein von einem „Nein“ enttäushtes Kind angemessen begleiten und dessen eigene Emotionsregulation stärken.

df

Hahn, Britta 2021. „Mama, beruhige dich! Wie Eltern ihre Gefühle regulieren und in guter Beziehung zu ihrem Kind bleiben“. Junfermann

Migräne

Hanne Seemann erklärt in ihrem Workshop das Zusammenspiel von neurologischen und psychosomatischen Symptomen der Migräne. Migräne ist, wie sie erklärt, eine Filterstörung bzw. eine Ordnungsstörung des Gehirns. Dies bedeutet, dass es zu wenig Filter für Reize hat und sich an neue Situationen schwer gewöhnen kann - es ist genetisch anders aufgebaut. Auf neurologischer Ebene ist bekannt, dass sich während der Migräne die Kopfgefäße erweitern und dadurch Schmerz- und Entzündungsstoffe freigesetzt werden. Ankündigen kann sich dieser Prozess durch eine Aura, die sich beispielsweise in Sinnesbeeinträchtigungen zeigt.

Migräne betrifft aufgrund des Hormonwechsels im weiblichen Körper gehäuft Frauen (2:1) und kann eine genetische Familienbelastung darstellen. Die Dynamik des Migräneanfalls kann in die Phase der sympathischen Übersteuerung, und die Phase des Absturzes, die parasympathische Untersteuerung, unterteilt werden. Erstere ist durch positive und negative Erregung - wie Freude oder Ärger - gekennzeichnet, welche Energie bis zum „point of no return“ mobilisiert, ab welchem die Vermeidung eines Anfalles nicht mehr möglich ist. Zweitere ist durch totales Chaos im Kopf ausgezeichnet, das zur Überbelastung von verschiedenen Funktionssystemen führt. Die entstandene Reizüberflutung kann durch Abschirmung und absolute Ruhe (z.B. Tiefschlaf) wieder gemindert werden.

Laut Hanne Seemann ist es bedeutend, dass nicht nur auf den neurologischen, sondern auch auf den psychosomatischen Anteil der Migräne geachtet wird. Die Beratung sollte als Therapie außerhalb der Anfälle gestaltet werden. Für Migränepatienten spielt die Fähigkeit zur Selbstregulation eine bedeutende Rolle, vor allem auf den Satz „Es ist mir zu viel“ ist hier zu achten. Zusätzlich ist es besonders wichtig Zeiten der Langsamkeit einzuführen, die zur Entlastung beitragen können. Außerdem beschreibt sie die Wirksamkeit von Schutzmetaphern (z.B. sich mental in einen Mantel zu hüllen) zur Erschaffung einer Rückzugsmöglichkeit als besonders relevant.

kw

Seemann H. : Migräne in der Psychosomatik, <https://www.lifelessons.de/workshops/>, 27.6.2022.

Familie: Interessante News und Infos

BIST DU QUEER ODER WAS? – Sexuelle Identität und sexuelle Orientierung im Jugendalter

In der Welt der Jugendlichen und jungen Erwachsenen von heute ist der Umgang mit „Geschlechtlichkeit“ und sexueller Orientierung ein völlig anderer als in der Generation ihrer Eltern. Queer zu sein oder sich für die Rechte der LGBTQIA* -Community einzusetzen sind gängige Themen in der jungen Generation. Während der Begriff „queer“ (aus dem Englischen: seltsam/ eigenartig) früher benutzt wurde, um abwertend über homosexuelle oder transsexuelle Personen zu sprechen ist er heute für viele, gerade auch junge Menschen ein positiv besetzter Ausdruck, der ein wichtiges Identifikationsangebot bietet. Zentrale Fragen des Jugendalters

bezüglich der eigenen sexuellen Identität, d.h. des eigenen Frau- bzw. Mannseins und damit verbunden bezüglich der sexuellen Orientierung hin zu Frauen oder Männern werden viel offener, wertfreier und weniger kategorisch diskutiert. Bunt wie ein Regenbogen öffnet sich eine ganze Palette an Möglichkeiten: Fühle ich mich als Mann oder Frau oder sowohl als auch? Bin ich „hetero“ oder „homo“ oder vielleicht „bi“? Auch asexuell, agender und genderfluid stehen zur Auswahl. Diese Liberalität spiegelt sich mittlerweile auch auf der Gesetzesebene wider: In Deutschland gibt es seit 2018 mit der Einführung des neuen Transsexuellengesetzes die Möglichkeit, den Personenstand entweder gar nicht anzugeben oder neben männlich und weiblich die Kategorie „divers“ zu wählen.

Welche Bedeutung haben diese Veränderungen für unsere Jugendlichen? Sicher ist, dass die Toleranz für ein von unserer gesellschaftlichen Norm abweichendes geschlechtliches und sexuelles Verhalten und Erleben noch nie so groß war wie in dieser Generation. Daraus ergeben sich Freiheiten und Chancen für die eigene Identitätsentwicklung, aber auch die Gefahr von Missverständnissen. Es ist toll, sich im Kreis der Gleichaltrigen innerhalb all dieser Möglichkeiten ausprobieren zu können, um dann allmählich herauszufinden, an welcher Stelle dieses Spektrums ich mich wirklich wohlfühle, womit ich mich identifiziere. Hier geht es um den Ausdruck eines gesunden Entwicklungsverlaufes innerhalb der Vielfalt menschlicher Seins- und Lebensweisen. Andererseits kann bei Jugendlichen, die sich vielleicht aus ganz anderen Gründen als Außenseiter oder „nicht zugehörig“ erleben, „queer“ einfach ein Zufluchtsort sein, ein Zeichen von Protest und Abgrenzung gegenüber den traditionellen Werten und Normen unserer Gesellschaft. Im Umgang mit solchen (Selbst-)Zuschreibungen von Jugendlichen ist also Vorsicht und Behutsamkeit geboten. Es gilt zu verstehen, welche Bedürfnisse und Befindlichkeiten wirklich dahinterstecken. Voraussetzung dafür ist eine wertschätzend offene Haltung im Erwachsenen-Umfeld. Manchmal bevorzugen Jugendliche auch ein professionelles Beratungsgespräch, um Orientierung zu diesem Thema zu finden.

is

LGBTQIA* = Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual/Transgender, Queer, Intersexual und Asexual, (*) als Platzhalter für andere geschlechtliche Orientierungen und Identitäten

Queer = Sammelbegriff für Personen, deren geschlechtliche Identität und/oder sexuelle Orientierung nicht der zweigeschlechtlichen, cis-geschlechtlichen, heterosexuellen Norm entspricht

Aus Forschung und Wissenschaft

Scham in der Psychotherapie

Die Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Hilfe kann Auslöser für Inkompetenzscham sein, wenn wesentliche Lebensbereiche oder Probleme nicht mehr selbst bewältigt werden können und professionelle Hilfe benötigt wird. Scham ist meist durch den Impuls markiert, sich verstecken und nicht gesehen werden zu wollen. Dieser Impuls kann sich körperlich durch Erröten oder eine gedrückte, zusammengeschrumpfte Körperhaltung oder

in der Unterbrechung bzw. Vermeidung des Blickkontaktes, leiseres Sprechen, Stottern oder eine auffällig beschleunigte Sprache zeigen. In der Psychotherapie können über die bedeutsame halt- und sicherheitsgebende Vertrauens-Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten im Sinne eines Aufmerksam-Machens auf das Geschehen im Hier und Jetzt diese Beobachtungen im Hinblick auf das dahinterliegende Gefühl achtsam benannt und so im therapeutischen Gespräch aufgegriffen werden.

Der Klient kann über die korrektive Erfahrung der Beziehung zu einem präsenten, wohlwollenden, emotional mitschwingenden und anteilnehmenden Therapeuten sich selbst wahrnehmen, sehen, verstehen sowie wertschätzend und urteilsfrei annehmen lernen. Damit können das Gefühl für sich selbst, der eigene Wert und die eigenen Grenzen reparativ erfahren, gestärkt und gefestigt werden.

pp

Marks, Stephan (2021). Scham – die tabuisierte Emotion. Düsseldorf: Patmos.

Der Weg zur Mentalisierung - Die Entwicklungslinie im menschlichen Leben (Teil 2)

Um den neunten Lebensmonat herum, erreicht das Baby eine neue Stufe des Verstehens. Der Radius seiner Explorationsmöglichkeiten hat sich erweitert. Bewegungsabläufe sind zunehmend koordinierter und geplanter, es kann sich auf ein Ziel beziehen (teleologischer Modus).

Die kleine Antonia zieht am Band der Spieluhr und versteht, dass Musik erklingt. Geradewegs und koordiniert erfasst sie das Mittel zum Zweck. Sie kann zielgerichtetes und beobachtbares Handeln ihrer Umgebung interpretieren.

Mama stellt ihren kleinen bunten Essteller auf den Tisch und füllt ihn mit einem wunderbaren Gemüsebrei, so wird Antonia ihre Freude darüber zeigen und dabei wird sie in ihrem Gefühl der Freude und Erleichterung von Mama auch noch gespiegelt.

Antonia versteht sich selbst und andere als „teleologische Akteure“ (P. Fonagy et al. 2019, S. 229). Sie ist ganz auf die beobachtbare Realität und auf die Vorhersehbarkeit und nicht auf die Modifizierung von Verhalten bezogen (S.Taubner,2015, S. 43-44).

Damit Antonia eine gute Lebenszeit haben kann, wird sie auf die angemessene Zuwendung ihrer Umgebung nicht verzichten können. Papa und Mama helfen ihr, in unterschiedlichen Situationen und fortwährend, innere Zustände zu verstehen und mit äußeren emotionalen Antworten abzugleichen.

Das Baby kann sich selbst in der Mutter finden (Winnicotts1967).

Mama stellt sich als Spielraum zur Verfügung, als Spiegel für die inneren Zustände ihrer Tochter.

Das Aufnehmen, das Modulieren, das Abstimmen, das Hinführen wird fortgesetzt und weitergeführt (s. Text vom Fachbrief fabe; 2. Ausgabe 2022; „Der Weg der Mentalisierung“)

Es fühlt sich gut an, wenn Antonia zum ersten Mal auf ihren Beinen steht. So wie Mama darauf antwortet, indem sie Überraschung eindrücklich betont und Freude zeigt, kann sich der innere Zustand von Antonia mit dem für sie markierten Ausdruck durch Mama decken. Über das „Fettgedruckte und doppelt Unterstrichene“ lernt Antonia sich selbst kennen. Die „Be-tonungen“ von Mama helfen ihr, zu unterscheiden, was zu ihr gehört und was nicht.

mp

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

Taubner, S. (2015). *Konzept Mentalisieren: Eine Einführung in Forschung und Praxis*. Psychosozial-Verlag.

Dankbarkeit als Glückshelfer

„Danke für das schöne Treffen mit Dir!“, „Vielen Dank für das leckere Essen!“ oder auch „Ich danke Dir für deine Hilfe!“ sind alles Aussagen der Dankbarkeit.

Diese wichtige positive Emotion kommt in unserer westlichen, schnelllebigen Konsumgesellschaft manchmal zu kurz, kann aber große Effekte auf das Wohlbefinden von Menschen erzielen (Zygar & Angus, 2016). In vielen Studien (unter anderem von Seligmann et al., 2005) konnte ein klarer positiver Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und der Zufriedenheit sowie Glück, Stolz und Hoffnung von Menschen gefunden werden.

Darüber hinaus stärkt Dankbarkeit untereinander auch soziale Beziehungen. Einerseits, weil sie Wertschätzung ausdrückt, welche Nähe und Intimität zwischen Menschen fördert. Andererseits weil zukünftige Wohltaten des Gegenübers verstärkt werden, weil dieser durch die entgegengebrachte Dankbarkeit Freude empfindet. Darüber hinaus kann sich bei dem/der Dankenden auch die Motivation entwickeln, selbst sozialer zu sein, um ebenfalls Dankbarkeit zu erfahren (Bannink, 2012).

Schon einfache Übungen können dabei helfen, mehr Dankbarkeit in das Leben zu integrieren. Ein Beispiel hierfür ist die „3 Gute Dinge“-Übung von Martin Seligmann, der einen großen Forschungsbeitrag im Bereich der positiven Psychologie geleistet hat. In dieser Übung wird an jedem Abend kurz reflektiert, welche drei positiven Ereignisse am heutigen Tag geschehen sind. Eine weitere Intervention ist beispielsweise ein kleiner Dankbarkeitsbrief an eine selbst gewählte Person. Bei beiden Übungen konnten signifikante positive Langzeiteffekte im Wohlbefinden nachgewiesen werden.

Wer den großen und kleinen Dingen im Leben also hin und wieder mal Dankbarkeit entgegenbringt, kann seinem Glücksempfinden einfach auf die Sprünge helfen!

aw

Bannink, F. P. (2012). *Praxis der positiven Psychologie*. Hogrefe Verlag.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Zygar, C. & Angus, J. (2016). *Dankbarkeit*. In D. Frey (Hrsg.) *Psychologie der Werte*. Springer.

Redaktion:

Stefan Eikemann, Doris Forer, Marlies Pallhuber, Petra Pardeller, Paulina Pircher, Iris Schwarzmeier, Stefan Schmalholz, Katrin Walde, Annika Woltering

Herausgeber:

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

Sie finden uns auch in 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 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 fachbrief@familienberatung.it