

# familien heute

Inhaltsverzeichnis

## Praxis der Familienberatung:

Trauer bei Kindern  
Den Leib spüren

## Familie: Interessante News und Infos

Sprache – eine therapeutische Herausforderung  
Schnelle Hilfe für alle Generationen

## Aus Forschung und Wissenschaft:

Du bist was du isst  
Suizid als Reaktion in der akuten Krise  
Die Self-Mirroring Technik

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.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)

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

Eltern medienfit  
[www.elftern-medienfit.bz](http://www.elftern-medienfit.bz)

Auch auf unserer Webpage:

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



## Praxis der Familienberatung

### Trauer bei Kindern

Die Mutter eines 5-jährigen Jungen, Frau M., meldet sich in der Familienberatungsstelle, da sie seit kurzem Witwe und somit alleinerziehend sei. Ihr Mann sei vor 4 Monaten unerwartet ums Leben gekommen. Seither weine Jonas sehr oft, wenn die Mutter das Haus verlasse, klammere stark und stelle viele Fragen über den Tod. Der Umgang damit sei für Frau M. schwierig und sie wünsche sich Unterstützung in dieser belastenden Situation. In den ersten Gesprächen mit der Mutter wird viel Raum dem Geschehenen mit all den verbundenen Emotionen gegeben. Es wird über ihre eigene Trauer gesprochen und auch darüber, dass Kinder und Erwachsene auf sehr unterschiedliche Weise trauern. Während der Trauerprozess eines Erwachsenen vergleichbar ist mit dem Waten durch einen tiefen Fluss, gleicht er bei Kindern eher einem Springen durch größere und kleinere Pfützen. Die Trauer kommt und vergeht immer wieder. Zum Glück - wenn man bedenkt, dass Trauern sehr viel Energie kostet. Gemeinsam mit Frau M. wird erarbeitet, dass es für Jonas wichtig sei, dass sich Momente der Freude und Unbeschwertheit mit Momenten der Trauer abwechseln dürfen, um Kraft zu schöpfen. Jonas brauche hierfür manchmal noch eine explizite Erlaubnis. Dass ihr Sohn viele Fragen über den Tod stelle, sei normal und wichtig. Frau M. erkennt, dass sie kindgerechte aber ehrliche Antworten darauf finden müsse, auch weil mit 5 Jahren der Tod für Jonas noch nicht wirklich fassbar sei. Doch wo Kinder keine Antworten finden, machen sie sich eigene Gedanken, die oft bedrohlicher sind, als die Realität selbst. In den Gesprächen wird immer wieder nach Ressourcen im Außen gesucht, die Sicherheit geben, sei es für Frau M. als auch für Jonas. Um einen aktiven Umgang mit der Trauer zu ermöglichen, werden alte Rituale wieder aufgenommen und neue geschaffen. Jonas bringt die Idee ein, einen Baum im Garten zu pflanzen, in Gedenken an seinen Papa. Manchmal ist es für Frau M. noch schwierig, ganz auf die kindlichen Bedürfnisse ihres Sohnes einzugehen, weil sie selbst noch in Trauer ist. In der therapeutischen Begleitung spürt sie aber, wie wichtig es für sie sei, für sich selbst gut zu sorgen, um dann auch gut für Jonas da sein zu können. Jonas schafft mittlerweile das „Pfützen springen“ leichter, auch weil seine Mama das gut begleiten kann.

kh

---

### Den Leib spüren

Im Kontakt mit dem Leib und gleichzeitig den Empfindungen zu einem bestimmten Problem zu sein, ist eine bedeutsame Ressource für den Alltag. Den Körper und die Empfindungen wahrzunehmen unterstützt, beschwerliche innere Dialoge/Gedanken loszulassen und ist hilfreich um mit sich ins „Hier und Jetzt“ (Gegenwart) zu kommen. Wenn wir uns unseres Verhaltens bewusst werden, kann es näher untersucht werden und auch dazu genutzt werden, um zu erforschen, wo und wie Veränderungen möglich sind. Solange wir von unbewussten Kräften gesteuert werden, sind wir wie ein kleines Segelboot, das ohne Kapitän im großen Ozean treibt (Woelm, 2013).

Im Folgenden eine Körperwahrnehmungsübung (Achtsamkeitsmeditation) von Gendlin, E. :

„Nehmen Sie eine bequeme Position ein und entspannen Sie sich. Beginnen Sie damit, Ihren Atem wahrzunehmen. Wo spüren Sie die Bewegung Ihres Atems? Wo nehmen Sie sie am meisten wahr? In der Brust oder im Bauch? Spüren Sie nach, wie sich mit jedem Atemzug die

Lungen mit Luft füllen und weiter werden und mit dem Ausatmen wieder leeren und zusammensinken. Wie fühlt sich das an, wenn sich die Lungen füllen und wieder leeren? Bleiben Sie eine Weile aufmerksam bei der Wahrnehmung Ihres Atems. Erlauben Sie ihm zu fließen, wie er es ganz von selbst von Mal zu Mal möchte. Auf welche Weise beeinflusst das Ihr Erleben? Fahren Sie nun damit fort, den Rest Ihres Körpers ganz bewusst zu spüren. Beginnen Sie damit, zunächst einmal ganz allgemein die verschiedenen Teile des Körpers wahrzunehmen. Füße, Beine, Oberkörper, Arme und Hände, Hals und Kopf. Fühlen Sie den Kontakt, den die Füße mit dem Boden haben, Ihre Fußsohle, den Kontakt mit den Schuhen (falls Sie welche tragen). Spüren Sie nacheinander vom Zeh (...) bis hinauf zum Kopf. Spüren Sie schließlich den ganzen Körper auf einmal. Fühlen Sie seine Energie.“ (Woelm, E. 2013).

Die Arbeit an der Körperwahrnehmung kann sich auf das Körpergewahrsein, der Emotionsregulation und das Selbsterleben positiv auswirken und hat sich als wertvoller Baustein in der Behandlung von verschiedenen psychischen Störungen (z.B. Essstörungen, Angststörungen, Depressionen etc.) erwiesen. Ebenso kann durch den Einsatz von Achtsamkeitsmeditationen eine Senkung des Blutdrucks, des Cortisolspiegels und anderer Körperparameter festgestellt werden (Hölzel 2012 zit.n. Woelm, 2013).

hw

Woelm, E. (2013). Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt- Die Arbeit mit der Metapher des inneren Richters in der Hypnotherapie. Shaker media

---

## Familie: Interessante News und Infos

### Sprache – ein therapeutische Herausforderung?

Kultur gibt dem Menschen durch Symbole, Bräuche und Regeln Sicherheit und Orientierung und gibt an, wie die Welt funktioniert oder funktionieren sollte. Normen, Werte und Verhaltensweisen können dadurch vermittelt werden. Sprache ist ein wichtiges Element, das zur Übermittlung der eigenen Kultur dient. Die Bedeutung von Wörtern entsteht in ihrem sozialen Gebrauch. D.h. dass alle Menschen durch persönliche Erfahrungen und im Austausch mit anderen, Bedeutungen und Emotionen mit Sprache und Wörtern verknüpfen. Es wird gelernt die Innenwelt nach außen zu tragen - jeder lebt in seiner subjektiven Sprachrealität.

In der heutigen Zeit vereinen sich immer häufiger verschiedene Sprachen und Kulturen aufgrund der herrschenden Mobilisierung und Globalisierung. Sprache zu wechseln benötigt viel psychische Energie, da nicht nur die Syntax und Grammatik der Sprache neu gelernt werden müssen, sondern auch der Zugang zu Emotionalität, Phantasie und der inneren Symbolik.

In der Therapie ist das Gespräch eines der wichtigsten Werkzeuge. Aufgrund einer unterschiedlichen Muttersprache von Therapeut\*innen und Patient\*innen können kommunikative Barrieren und sprachliche Hürden entstehen. Diese können sich für die Psychotherapie als herausfordernd zeigen, allerdings kann es auch eine Chance bieten, unterschiedliche Bedeutungen näher zu erkunden und neue Lösungen zu finden.

kw

Greaf-Calliess, I. T. & Schellhammer, B. (2017). Dialoge zwischen dem Eigenen und dem Fremden – Plädoyer für eine kulturdynamische interkulturelle Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer

Kluge, U. (2017). Psychotherapie mit Sprach- und Kulturmittlern. In: Greaf-Calliess, I. T. & Schouler- Ocak, M. (2017). *Migration und Transkulturalität: Neue Aufgaben in Psychiatrie und Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer

---

## Schnelle Hilfe für alle Generationen

Covid hat das Stressniveau in vielen Familien noch einmal nach oben getrieben. Und das, obwohl zuvor die Überforderung vieler Familien schon an der Grenze war. Man kann davon ausgehen, dass durch Covid bei doppelt so vielen Familien die Belastungsgrenzen überschritten wurden, als zuvor. Ein eindeutiges Indiz hierfür ist die Anzahl der Schüler pro Klasse, die sich mit der Schulrealität, und den altersgemäßen Herausforderungen schwer tun, bzw. sich vor ihnen zurück ziehen.

Schon zuvor waren die Ressourcen der Beratungsdienste psychologischer, pädagogischer oder sozialer Art begrenzt, heute sind sie hoffnungslos überlaufen. Oftmals wenden sich Menschen erst im letzten Moment an Dienste, die Hilfe anbieten. Und dann erfahren sie von 3 Monaten oder mehr Wartezeit. Diese Situation ist für die Bevölkerung und für die Organisationen gleichermaßen unbefriedigend, man kann auch sagen, dramatisch. Der Verein Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol hat in diese Notsituation hinein ein neues Angebot gestartet, das einen kleinen Puffer schafft. Ein sofort zugänglicher Beratungsdienst für alle Generationen. Im Tunnel des Stresses wieder einen klaren Gedanken fassen zu können, im Dunkeln liegende Möglichkeiten wieder zu erhellen. Orientierung, Entlastung oder auch nur einen Menschen der zuhört findet man sofort am Telefon oder in wenigen Tagen über ein Buchungsportal im Internet an 8 Orten Südtirols.

se

FamilyDirekt – ProntoFamily

[www.familydirekt.it](http://www.familydirekt.it) für Vormerkungen nachmittags

**Tel. 0471 15 50 900, Mo-Mi 10-12Uhr ohne Vormerkung**

---

## Aus Forschung und Wissenschaft

### Du bist, was du isst!

Du bist, was du isst. Diesen Satz hat vermutlich jede\*r schon mal gehört und in ihm steckt auch eine Menge Wahrheit. Denn nicht nur auf körperlicher Ebene beeinflusst unsere Ernährung die Gesundheit, auch unser mentales Wohlbefinden hängt hiervon ab.

So kommunizieren, vielen Forscher\*innen zufolge, unser Darm und das Gehirn fortlaufend miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Der Austausch erfolgt hierbei vor allem

über den Vagusnerv (der als Verbindung zwischen dem Gehirn und inneren Organen gilt), über verschiedene Hormone und das Nervensystem des Sympathikus (Stressnerv).

Eine tragende Rolle wird in letzter Zeit zudem auch dem sogenannten Mikrobiom im Darm eines Menschen zugesprochen, welches die große individuelle Bakterienvielfalt darstellt. In Experimenten mit Mäusen wurde beispielsweise herausgefunden, dass die Transplantation der Darmbakterien von depressiven Menschen in gesunde Mäuse, ein ähnliches Krankheitsbild bei diesen auslöste. Oder andersherum führten die Bakterien von eher „mutigen“ Mäusen bei solchen, die von ihrer Genetik her eher „ängstlich“ waren, zu weniger Rückzugsverhalten. Grund hierfür sind vermutlich bestimmte Proteine, die von Darmbakterien produziert werden und durch die Kommunikation der Darm-Hirn-Achse auch im Gehirn gebildet werden. Etwas offen bleibt hierbei noch die Frage, welche Bakterienstämme genau die unterschiedlichen Symptomatiken hervorrufen, denn in einem funktionalen Darm leben etwa 500 verschiedene Arten.

Was die Wissenschaft jedoch schon weiß ist, welche Lebensmittel jene Bakterienkulturen fördern, die sich schützend auf unseren Körper und Geist auswirken. So beeinflusst beispielsweise fermentiertes Essen wie Joghurt oder Essiggurken die Darmflora positiv, aber auch ballaststoffreiches Getreide, Gemüse und Obst ernähren die körperlich schützenden Bakterien in uns. Aktuelle Annahme zufolge kann man hingegen auf den verringerten Konsum von Zucker, Weißmehl- und Fertigprodukten mehr achten.

Die Ernährung von Menschen und den großen Handlungsspielraum im eigenen Mikrobiom auszunutzen, bieten demnach eine weitere Chance, das psychische Wohlbefinden von Menschen zu verbessern.

aw

Bosch, T. C. (2022). Die Darm-Mikroben-Gehirn-Achse–Mikroben beeinflussen unser Verhalten. In *Die Unentbehrlichen-Mikroben, des Körpers verborgene Helfer* (pp. 105-117). Springer, Berlin, Heidelberg.

---

## Suizid als Reaktion in der akuten Krise

Suizid ist weltweit ein großes Problem. In Südtirol nimmt sich im Schnitt jede Woche eine Person das Leben. Täglich finden ein bis drei Suizidversuche statt. Angeregt durch den Fachbrief „Suizid – keine überlegte Handlung“ von Prof. Dr. med. Konrad Michel (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie BERN), folgt eine Zusammenfassung der zentralen Gedanken seinerseits.

Laut Prof. Dr. med. Konrad Michel kann ein akuter suizidaler Zustand in Lebenssituationen entstehen, die uns in unseren Grundfesten erschüttern, die eine Bedrohung unseres gewohnten Selbsterlebens darstellen. Von den meisten Menschen wird das als „seelischer Schmerz“ beschrieben. Seelischer Schmerz ist ähnlich wie ein schlimmer körperlicher Schmerz und kann Folge sein von seelischen Verletzungen, Enttäuschungen, Trennungen von wichtigen Personen, aber auch von Gefühlen des Versagens und Verlustes von wichtigen Zielen in unserem Leben. Mit der modernen Hirnforschung verstehen wir heute besser, was in einer akuten (!) suizidalen Krise im menschlichen Gehirn abläuft. Unser Verhalten hängt zu einem wesentlichen Teil vom Zusammenspiel zweier Hirnregionen ab. Auf der einen Seite das „emotionale Hirn“, welches im Bereich des Zwischenhirns liegt, auf der anderen Seite das „Vernunftthirn“, das im Stirnhirn lokalisiert ist. Im emotionalen Hirn befindet sich unsere Alarmzentrale – die Amygdalas – die rasch und ohne unser bewusstes Überlegen in

bedrohlichen Situationen Alarm schlägt und u.a. die Ausschüttung aktivierender Hormone bewirkt. Dabei wird der Zugang zum Vernunftthirn (frontaler und präfrontaler Kortex), das Zentrum, wo wir planen und nach Lösungen für schwierige Situationen suchen, praktisch „ausgeschaltet“, um Überlebensfunktionen Raum zu geben. Erfahrungen, die seelischen Schmerz auslösen, bewirken also einen Stresszustand, der das Stirnhirn lähmt und überlegtes Handeln verunmöglicht.

Fazit: Hirnphysiologisch gesehen ist es wichtig zu verstehen, dass es zum Suizid kommen kann, wenn unser Gehirn in der Steuerung emotionaler Impulse überfordert ist und der akute Stresszustand unser überlegtes Handeln einschränkt. Suizid ist damit eine Handlung in einem neurobiologischen Ausnahmezustand.

Herr Prof. Dr. med. Michel unterstreicht diesen Teil von suizidalem Geschehen, es gibt aber auch andere Aspekte. Somit ist Suizid in einer akuten Krise nur eine Form von Suizid (neben der Selbsttötung im Rahmen schwerer Erkrankungen, von langer Hand geplanter Suizid mit minutiöser Vorbereitung,...). In Krisensituationen können die von Michel aufgezeigten Mechanismen eine Rolle spielen – aber nicht immer.

Informationen und Hilfestellungen für Betroffene und Menschen, die anderen helfen wollen unter: <https://www.suizid-praevention.it>

emp

Sendung "Kontexte", DRS2, 9. Sept. 2014, "Die Biologie des Selbstmordes"

---

## Die Self-Mirroring-Technik

Eines der Ziele in der Psychotherapie ist es, die differenzierte Wahrnehmung und Kommunikation der eigenen Emotionen zu fördern. Die eigenen Gefühle zu identifizieren kann für viele Klienten sehr schwierig sein: Ängstliche Personen können sagen „mir geht es nicht gut“, wenn sie Angst, Scham, Aufregung oder Wut meinen. Andere Klienten beschreiben, wenn sie danach gefragt werden wie es ihnen gehe, körperliche Symptome. Wieder andere sagen, sie seien wütend, während sie traurig und leise wirken.

Welche Schwierigkeiten wir auch haben, unsere Gefühle zu identifizieren und zu benennen, kommunizieren wir sie doch sehr detailliert nach außen über unsere Mimik. Deshalb drücken wir, unabhängig von unserem Bewusstseitsgrad, unsere Gefühle über unseren Gesichtsausdruck aus. Des Weiteren haben wir alle eine angeborenen Fähigkeit den Gesichtsausdruck unseres Gegenübers zu lesen. Dazu benutzen wir die sogenannten Spiegelneuronen. Diese sind ein weit verzweigtes System spezieller Nervenzellen in unserem Gehirn. Sie werden durch die Gegenwart anderer Menschen aktiviert und rufen sozusagen „spiegelbildlich“ die Gefühle und Körperzustände des anderen in uns wach. Andere Areale wiederum sind dafür zuständig uns selbst zu lesen. Dies erklärt, warum wir die Gefühlslage unseres Gegenübers oft viel besser lesen können als unsere Eigene.

Wie man diese Fähigkeit in der Therapie nutzen kann, zeigt die Self- Mirroring -Technik.

Dafür werden die Sitzungen mit dem Klienten per Video aufgenommen. Immer dann, wenn es der Therapeut für nützlich erachtet, werden einzelne Passagen gezeigt. Die Klienten „lesen sich also selbst“ und können so „sehen“ wie es ihnen geht, wenn dies von innen nicht möglich ist.

Z.B kann so ein Klient erkennen: „Während ich erzähle, wie gut es mir geht, sehe ich eigentlich sehr traurig aus“. Dabei muss er nicht bewusst nachdenken, sondern gebraucht automatisch sein System der Spiegelneuronen. Der Klient kann auf diese Weise sozusagen mit sich selbst

in emphatische Resonanz gehen, was ihm helfen kann sich und seine Gefühle besser zu verstehen.

kk

\*Vinai, Piergiuseppe (2021). Seminario „La Self- Mirroring Therapy“ IMECOT, edizione 2021  
\*Vinai, P., Speciale, M., Vinai, L., Bruno, C. et al. (2015). “The clinical implication and neurophysiological background of using Self-Mirroring Technique to enhance the identification of emotional experiences: an example with Rational Emotive Behavior Therapy“  
Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy (2015)

---

### Redaktion:

Stefan Eikemann, Kathrin Hauser, Katja Kiniger, Eva Maria Pinggera, Paulina Pircher, Stefan Schmalholz, Iris Schwarzmeier, Katrin Walde, Annika Woltering, Heike Wunderer.

### 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)

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](mailto: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](mailto:fachbrief@familienberatung.it)