familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:
Gelingende Affektregulation
Adoption – aus Sicht von Adoptiveltern

Familie: Interessante News und Infos
„Wenn die Welt mich nicht versteht“ (Teil 1)
Sexualerziehung und Prävention

Aus Forschung und Wissenschaft:
Die Betrachtung eines schwierigen Gefühls
Die Bedeutung von Akzeptanz in ACT

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

family direkt
www.familydirekt.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

gefördert von Stiftung Fondazione Sparkasse

Praxis der Familienberatung

Gelingende Affektregulation

Die Eltern des 9-jährigen Max wenden sich hilfesuchend an die Familienberatung, da sie mit seinen in ihren Augen entgleisenden Reaktionen nicht mehr zurechtkommen. Sie schildern beim Erstgespräch wie Max, wenn die Mutter ihn auf das Ende der täglichen Computer-Bildschirmzeit hinweist, sie mit „Du Sau! Hau ab!“ anbrüllt. In ihren Augen stehen die Wortwahl und die Heftigkeit des Ausbruchs von Max in keinem Verhältnis zum Anlass. Die Mutter treffen die Worte ihres Sohnes, sie fühlt sich hilflos und überfordert.

Die Therapeutin versucht im Gespräch mit den Eltern besser zu verstehen und zu klären, was zu dieser starken Reaktion von Max führen könnte. Vielleicht fühlt er sich durch das nahende Ende seiner Computerzeit in seinem Wohlgefühl und seiner Selbstbestimmung bedroht und erlebt die Mutter als „Bestimmerin“ in diesem Moment als Feindin. Das angezeigte Ende seiner liebgewonnenen Tätigkeit könnte Max aber auch in einen ihn unerwarteten unliebsamen inneren emotionalen Erregungsprozess bringen, in welchem er sich selbst weder steuern oder beruhigen noch sich seiner Bezugsperson anvertrauen kann. Er scheint es nicht zu schaffen seinen hochkommenden Ärger durch angemessenes Schimpfen auszudrücken: „Genau jetzt, wo es spannend ist! Das ist fies!“. Es scheinen ihm auch keine Verhandlungsangebote an die Mutter einzufallen, wie „Gestern war ich gar nicht vor dem Computer, dann könnte ich heute doch etwas mehr Zeit damit verbringen …!“ oder „Wenn ich heute noch etwas länger dabeibleiben darf, kannst du mir morgen diese Zeit abkürzen …!“

All diese Lösungsmöglichkeiten basieren auf Vertrauen und Achtung für die Bezugsperson, auf der Grunderfahrung, unzählige Male als kleines Kind aufgefangen und in den auftauchenden Emotionen begleitet worden zu sein. Die ersten Lebensjahre sind der naturgegebene Zeitraum, in dem Eltern die impulsiven Affekte ihres Kindes durch den eigenen Körper aufnehmen, spiegeln, verdauen, beruhigen, verbalisieren. Wenn z.B. ein Säugling Hunger bekommt, erlebt er das vielleicht als ein plötzliches bedrohliches Einsetzen von Schmerzen im Bäuchlein, er beginnt von jetzt auf gleich furchtbar zu brüllen und ist hoch erregt. Mama oder Papa nehmen ihn auf den Arm, reden ihm beruhigend zu und erzählen vom Fläschchen, das noch zu heiß ist. Durch rhythmische Körperbewegung, den Stimmklang und den vertrauten Körpergeruch der Bezugsperson setzt normalerweise eine Beruhigung ein, denn der Spannungszustand des Säuglings wird zunächst aufgenommen und, wenn der Gleichklang eingetreten ist, abgebaut.

Durch die vielen tausend Male, bei denen sich dieser Vorgang so oder so ähnlich wiederholt, gewinnt das kleine Kind sowohl das Vertrauen, dass es in seiner Not gesehen und nicht allein gelassen wird, dass für es gesorgt wird, als auch die Erfahrung, dass das Nervensystem aus einem Erregungszustand in einen Entspannungszustand überführt werden kann. Dadurch wächst die Fähigkeit zur Affektregulation in das seelische System des jungen Kindes hinein. In den geringeren Belastungssituationen einer normalen Kindheit wird es sich später selbst beruhigen können. In gravierenderen wird es seine Bezugspersonen aktivieren im Vertrauen darauf, dass sie Hilfe und Rat wissen. Mit den Eltern des 9-jährigen Max erarbeitet die Therapeutin in mehreren Elterngesprächen die in sich selbst aufsteigenden Affekte wahrnehmen und regulieren zu lernen. Innere Betroffenheit und Aufregung der Mutter benötigen dafür vielleicht frische Luft und tiefes Durchatmen. Erst dann kann sie wieder ruhiger auf Max zugehen, frei für ihn und seine Gefühle werden und ihn in deren Beruhigung begleiten.

pp

Weinberg, Dorothea (2010). Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern. Reihe Leben Lernen, Klett-Cotta, Stuttgart.

Adoption – aus der Sicht von Adoptiveltern

In ihrem Buch *zu lieben* beschreibt Ulrike Draesner ihren Weg vom kinderlos gebliebenen Paar, von den ersten Überlegungen zur Adoption, den Jahren des Wartens bis hin zur effektiven Adoption. Während es zahlreiche Berichte erwachsener Adoptivkinder gibt, die ihre Lebensgeschichte erzählen, erhält man nur selten einen Einblick in den emotionalen und bürokratischen Prozess, den Adoptiveltern durchlaufen, bevor sie „ihr" Kind kennenlernen und adoptieren können. Bereits zu Beginn wurden Draesner und ihr Partner eindringlich gewarnt: *„Bedenken Sie, dass Sie sich ein Leben lang binden. Bedenken Sie: Ein Kind geht nie mehr weg. Bedenken Sie: Sie wissen nicht, was in ihm steckt…"* Doch solche Worte blieben für das Paar abstrakt – man hört es und vergesse es sogleich wieder. Zu begreifen sei es ohnehin nicht, weil niemand begreifen könne, was es heißen soll, dieses „lebenslang". Die Autorin reflektiert auch ihre moralischen Bedenken, die im Zuge der Adoptionsvorbereitung aufkamen. Gibt es so etwas wie eine epigenetische, kulturelle Verwurzelung? Falls ja – entwurzeln sie als Adoptiveltern dann ein Kind? Profitieren sie von postkolonialen Strukturen? Und vor allem: Werden sie es schaffen, für genau dieses Kind liebende Eltern zu werden? Das Buch gewährt zudem Einblicke in die gesellschaftlichen und politischen Realitäten Sri Lankas, dem Herkunftsland der Adoptivtochter der Autorin. Aufgrund eines Skandals um Auslandsadoptionen in den 1980er Jahren gelten dort heute besonders strenge Regeln: Ein Kind muss zunächst fünf einheimischen Elternpaaren zur Adoption angeboten und von diesen abgelehnt werden, bevor es für eine internationale Adoption freigegeben wird. Falls es kein Zuhause findet, bleibt nur das Kinderheim. Für Draesner war dieses Verfahren eine Erleichterung – das Bewusstsein, dass die Adoption sorgfältig geprüft wurde, nahm ihr einen Teil der moralischen Last. Kinder über sechs Jahren werden in Sri Lanka nicht mehr zur Adoption freigegeben, seit man damit an vielen Orten der Erde schlimme Erfahrungen gemacht hat. Ältere Kinder, die auf der Straße ums Überleben kämpfen mussten oder jahrelang ohne persönliche Zuwendung blieben, fügen sich in keine Familie mehr ein. Sie fassen kein Vertrauen mehr. Am Ende scheint die Adoption für die Autorin gelungen zu sein – mit all ihren Höhen und Tiefen. Es war ein langsamer Prozess des sich Annäherns, auch des sich Wehrens und Testens, durch den sich aber allmählich eine Bindung entwickeln konnte.

kt

Draesner U. (2024). *zu lieben.* Penguin Verlag, München.

Familie: Interessante News und Infos

„Wenn die Welt mich nicht versteht." Pubertät als Um- und Aufbruch! (Teil 1)

Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit für sowohl Teenager als auch ihre Eltern. Plötzlich erscheint der eigene Sohn oder die Tochter wie ein Fremder: Gespräche enden oft in einsilbigen Antworten, Diskussionen eskalieren schnell, und auf vermeintlich harmlose Fragen folgt

häufig ein genervtes „Lasst mich in Ruhe!“. Ein Vorwurf, den Jugendliche in dieser Phase häufig äußern, lautet: „Ihr versteht mich einfach nicht!“ Doch was steckt hinter diesem Gefühl?
Psychologisch betrachtet ist dieses Verhalten ein Ausdruck der Identitätsfindung. In der Pubertät streben Jugendliche danach, sich von ihren Eltern abzugrenzen, eigene Meinungen zu entwickeln und zunehmend selbstständiger zu werden. Gleichzeitig erleben sie emotionale Schwankungen, die durch hormonelle Veränderungen zusätzlich verstärkt werden. Was für Eltern oft als eine harmlose Frage erscheint, kann für Jugendliche als übermäßige Kontrolle oder als Einmischung empfunden werden. Neben hormonellen Veränderungen, die Stimmungsschwankungen und impulsives Verhalten begünstigen, durchläuft auch das Gehirn in dieser Phase tiefgreifende Umstrukturierungen. Insbesondere der präfrontale Kortex, der für rationale Entscheidungen und Impulskontrolle zuständig ist, entwickelt sich erst vollständig, während das limbische System, das Emotionen steuert, besonders aktiv ist. Diese neurologische Ungleichzeitigkeit erklärt, warum Teenager oft emotional reagieren, bevor sie eine Situation rational einordnen können. Das Wissen um diese biologischen Prozesse kann Eltern helfen, das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen und gelassener darauf zu reagieren. Auch wenn es nicht immer leicht ist, kann eine geduldige und empathische Haltung dazu beitragen, dass sich Jugendliche verstanden und angenommen fühlen – selbst in stürmischen Zeiten.

kh

Kunz, G. (2017). *Pubertät verstehen: Das emotionale, soziale und kognitive Wachstum von Jugendlichen.* Beltz Verlag

---

Sexualerziehung und Prävention in Schulen: Ein entscheidender Schritt für die Zukunft der Jugendlichen

Sexualerziehung spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden von Jugendlichen, sowohl körperlich als auch emotional. In einer Welt, in der junge Menschen ständig Online-Inhalten ausgesetzt sind, ist es entscheidend, dass Sexualerziehung in Schulen ernsthaft, kompetent und altersgerecht vermittelt wird. Sie hilft nicht nur, sexuell übertragbare Krankheiten und ungewollte Schwangerschaften zu verhindern, sondern fördert auch ein respektvolles und gesundes Sexualverhalten. Außerdem unterstützt sie Jugendliche dabei, ihre eigenen Gefühle und die anderer besser zu verstehen, was zu einem respektvollen Miteinander beiträgt.
Ein weiteres Ziel der Sexualerziehung ist es, eine gesunde und gleichberechtigte Sicht auf Sexualität zu vermitteln, die auf Geschlechtergleichheit basiert. Jugendliche sind oft Stereotypen über Geschlechterrollen ausgesetzt, was zu negativem Verhalten wie Gewalt oder Diskriminierung führen kann. Sexualerziehung sollte vermitteln, dass jeder Mensch das Recht hat, sich frei und ohne Angst vor Verurteilung auszudrücken. Ein wichtiger Aspekt ist das Verständnis des Konsenses, um sexuellen Missbrauch und Gewalt zu verhindern. Jugendliche sollen lernen, dass sie selbst bestimmen können, wann und mit wem sie sexuelle Beziehungen eingehen möchten. Die Schulen benötigen dabei die Zusammenarbeit von Fachleuten und lokalen Institutionen, um passende Programme zu entwickeln und die Jugendlichen über Hilfsangebote und deren Zugangsmöglichkeiten zu informieren.

ms

https://www.savethechildren.it/blog-notizie/educazione-sessuale-e-affettiva-perche-e-importante-a-scuola#:~:text=Il%20ruolo%20che%20l'educazione,benessere%20e%20il%20rispetto%20reciproco. Abgerufen am 18.03.25

https://www.coe.int/it/web/commissioner/-/comprehensive-sexuality-education-protects-children-and-helps-build-a-safer-inclusive-society Abgerufen am 18.03.25

Aus Forschung und Wissenschaft

Die Betrachtung eines schwierigen Gefühls
Neid: die Annäherung an den Zustand des Beneideten...

„Im Neid begehrt ein Mensch das, was der andere hat oder ist; er möchte das besondere Gefühl spüren, das er sich beim anderen in dessen Situation vorstellt.“ (I. Flocke, E.Pioch, S. Schulze; 2018)
Ein Gefühl, welches urmenschlich und trotzdem verpönt und schamhaft besetzt ist. Wir begegnen - in uns - diesem Gefühl in der Beziehung zu unseren Geschwistern (neiden und beneidet werden), in der Beziehung zu unseren Eltern (neiden und beneidet werden), in der Beziehung zu unseren Kolleg*innen (neiden und beneidet werden), in der Beziehung zu unseren Klient*innen im psychotherapeutischen Prozess.
In der Psychotherapie begegne ich Klara: einer jungen, attraktiven, lebendigen Frau mit offenem Blick. Sie ist eine beruflich gut ausgebildete Frau und hat reichlich Kompetenzen, gut durch das Leben zu kommen.
Klara erlebt sich immer wieder abgrundtief traurig, sie kann sich nicht vom Gedanken lösen, dass sie auf jeden Fall wie ihre Mutter sei. Ihre Mutter sei, seit Klara sich erinnern kann, wegen Schwermütigkeit und depressiven Zuständen in Behandlung. „Zu sein wie ihre Mutter, sei ihr Schicksal.“
Das Leben hat es mit ihrer Mama nicht gut gemeint. Deren Leben war geprägt von physischen und psychischen Schmerzen seit der frühen Kindheit. Sie hat ihr gesamtes Leben in großer Abhängigkeit und Unterwürfigkeit verbracht. Früh von einer körperlichen Einschränkung getroffen, musste sie sich mit Wenig im Leben zurechtfinden.
Klara erinnert sich, wie sie im Zusammensein mit Mama ein diffuses Gefühl von Schuldigsein wahrnimmt. Sie scheut sich, Mama zu erzählen, was das Leben ihr bietet und was das Leben ihr zur Verfügung stellt. Es gibt ein unerklärliches Bedürfnis, Mama zu besänftigen. *„Der Beneidete macht sich durch verbale Selbstentwertung klein oder hemmt sein erfolgreiches Verhalten, um die Neidentstehung in Grenzen zu halten, spielt seine Erfolge herunter oder sagt: Das ist Schicksal, ich habe nichts dazu getan“* (S. Behrens, 1998)
Klaras Mama hat gute Gründe mit ihrem Leben unzufrieden zu sein. Als Tochter spürt Klara, dass Mama sie auch bewundert und sich mit ihr freut, sie drückt dies auch explizit aus, gleichzeitig erlebt sie ihre Mama in einer Vorwurfshaltung, wo sie implizit Feindseligkeit und Ablehnung vermutet, der gegenüber sie sich schützen und bewahren will. Ihre Lebenstüchtigkeit und ihre Erfolge sind in ihrem Leben gefühlt nicht schuldfrei erlebbar.
Klara beschäftigt sich mit der Frage, ob sie das Recht hat, die Bühne, die das Leben für sie vorsieht, zu bespielen ohne sich “vor den Blicken des Publikums“ zu fürchten.
Das Ziel der schrittweisen Annäherung an dieses Gefühl (im psychotherapeutischen Prozess) ist es, dass sich innere Freiheiten ergeben, die dem eigenen Leben guttun.

mp

Focke, I., Pioch, E., & Schulze, S. (2017/2018). *Neid.* Klett-Cotta Verlag.

Behrens, S. (1998). *Mir grauet vor der Götter Neide* (Wissenschaftliche Abschlussarbeit zum Examen der Weiterbildung Psychoanalyse und Psychotherapie am Lou Andreas-Salomé Institut e. V.). Göttingen.

Schulte-Böning, B. (2023). *Neid: Das verschwiegene Gefühl.* Hirzel Verlag.

Seiffge-Krenke, I. (2024, Juni). *Neid*. psychosozial-Verlag.

Die Bedeutung von Akzeptanz in ACT, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine moderne psychotherapeutische Methode, die in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, indem sie psychologische Flexibilität fördert. Ein zentraler Pfeiler dieser Therapieform ist die Akzeptanz, die als grundlegende Haltung betrachtet wird, um mit schwierigen Emotionen, Gedanken und Erfahrungen umgehen zu lernen.

Im Kern bedeutet Akzeptanz innerhalb der ACT, sich dem gegenwärtigen Moment und den damit einhergehenden Erfahrungen bewusst zu öffnen, ohne sie zu bewerten oder zu vermeiden. ACT betont, dass Schmerz ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens ist. Durch Akzeptanz kann der Widerstand gegen schmerzhafte Erfahrungen reduziert werden, was dazu führt, dass diese weniger belastend wahrgenommen werden.

Ein zentrales Konzept innerhalb der ACT ist dabei die Unterscheidung zwischen primärem und sekundärem Leid. Primäres Leid umfasst unvermeidbare Erfahrungen wie Trauer, Verlust oder körperlichen Schmerz. Sekundäres Leid hingegen entsteht durch den Kampf gegen diese Erfahrungen, wie das Vermeiden oder das Grübeln darüber. Akzeptanz hilft dabei, den Kampf gegen das sekundäre Leid aufzugeben und damit den Teufelskreis aus Schmerz und Widerstand zu durchbrechen.

Studien zeigen, dass Menschen, die ihre (inneren) Erfahrungen akzeptieren, weniger von emotionalem Stress beeinträchtigt sind und ein höheres Maß an Wohlbefinden erleben. Besonders in der Behandlung von Angststörungen, Depressionen und chronischen Schmerzen hat sich ACT als effektiv erwiesen.

ns

Coyne, L.W. (2023) Summerschool im Rahmen der Kognitiven Verhaltenstherapieausbildung

Wengenroth, M. (2017): *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie.* Beltz Therapie-Tools.

Redaktion:
Stefan Eikemann, Kathrin Hauser, Marlies Pallhuber, Petra Pardeller, Paulina Pircher, Stefan Schmalholz, Natalie Schmid, Martina Stanizzi, Iris Schwarzmeier, Katrin Tasser;

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