/

fabe
Familienberatung
Consultorio familiare

Ausgabe 53 | 26 Januar
www.familienberatung.it

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:
Therapeutische Malgruppe für Kinder und Jugendliche (Teil 1)
Die Heimat des Problems – Versöhnungs- und Übersetzungsarbeit

Familie: Interessante News und Infos
FOMO oder Die Angst etwas zu verpassen
Die Schweigepflicht: Rechtlicher Rahmen der Sicherheit gibt

Aus Forschung und Wissenschaft:
Humor in der Psychotherapie
Neue Erfahrungen – Neue Wege: Bindung als Schlüssel

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

Therapeutische Malgruppe für Kinder und Jugendliche unter dem Motto: „Ich mache eine Schiffsreise“ – Eine kreative Reise zu sich selbst! Programm 2025/2026

Das Programm der Malgruppe richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet in ca. sechs therapeutischen Sitzungen die Möglichkeit, mit spielerischen und kreativen Mitteln eigene Gedanken und Gefühle zu erkunden. Durch die bildnerische Gestaltung und die fantasievolle Reisegeschichte wird die Selbstwahrnehmung der Jugendlichen gefördert und ihnen ein geschützter Raum geboten, in dem sie sich mit ihren Empfindungen, Erfahrungen und Beziehungen auseinandersetzen können. Indem sie neue Materialien oder Maltechniken ausprobieren, erweitern sie ihre Möglichkeiten, sich auszudrücken, und entwickeln gleichzeitig den Mut, sich auf Neues einzulassen und Neues zu wagen. Heuer besteht die Gruppe aus sechs Jugendlichen der 1. und 2. Klasse Mittelschule. Jede Malgruppen-stunde beginnt mit einer kurzen Einführung und endet mit einem gemeinsamen Austausch oder einer Reflexion. Das Programm „Ich mache eine Schiffsreise“ bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich kreativ mit Gefühlen, Wünschen und Ängsten auseinanderzusetzen. Es schafft Raum für individuelle Entfaltung und zugleich für das Erleben von Gemeinschaft. Mit den verschiedenen kreativen Techniken und der erzählerischen Struktur der Schiffsreise wird ein nachhaltiger Prozess der Selbsterfahrung und -entdeckung angestoßen, der den Kindern und Jugendlichen helfen soll, ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Wer neugierig geworden ist und mehr über die „Schiffsreise“ erfahren möchte, findet im Fachbrief vom Mai 2027 eine ausführliche Darstellung der einzelnen Gruppentherapiestunden.

ep

Die Heimat des Problems

Versöhnungs- und Übersetzungsarbeit in der Psychotherapie

In den meisten psychotherapeutischen Herangehensweisen betrachtet man Probleme nicht als objektive Störungen, sondern als subjektives Erleben. Sie entstehen, wenn zwischen dem aktuellen Zustand (Ist) und einem inneren Wunschbild (Soll) eine Diskrepanz besteht. Dabei ist das, was jemand als „Problem“ erlebt, stets geprägt durch persönliche Erfahrungen, Beziehungsmuster und systemische Zusammenhänge. Entscheidend ist daher die Frage: Wo hat das Problem seine Heimat? Oft hatte ein Problem, im Sinne von problematischem Verhalten, ursprünglich eine sinnvolle Funktion. Es entstand vielleicht aus Loyalität zur Herkunftsfamilie, zum Schutz vor Verletzung oder als Strategie zur Sicherung von Zugehörigkeit. Was heute blockierend wirkt, war einmal hilfreich – ein inneres Ordnungsprinzip in einem anderen Kontext. Versöhnungsarbeit bedeutet, diese Herkunft des Problems zu würdigen. Es geht nicht darum, alte Muster zu bewerten oder „wegzumachen“, sondern sie in

ihrem damaligen Sinn zu verstehen. Hier setzt die psychotherapeutische Übersetzungsarbeit an: Symptome werden in Bedeutung übersetzt. Durch Fragen wie „Wann tritt das Problem nicht auf?“, „Was würde Ihr Partner als das eigentliche Problem benennen?“ oder „Was wäre passiert, wenn Sie sich damals anders verhalten hätten?“ wird der Blick erweitert. Das Problem wird neu gerahmt – Reframing schafft Distanz und eröffnet neue Handlungsspielräume. Ein zentrales Ziel ist es, die Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, ihre eigenen Denk- und Erlebensmuster aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Durch diese Arbeit entstehen neue Narrative: weg von Schuld oder Defizit, hin zu Sinn, Funktion und Wahlfreiheit. Die Therapeutin oder der Therapeut fungierten dabei nicht als Lösungsgeber oder Lösungsgeberin, sondern als aufmerksamer Resonanzraum und Übersetzerin und Übersetzer innerer Dynamiken. So wird Therapie zu einem Prozess der Selbstklärung und inneren Integration – eine Einladung, die Vergangenheit zu würdigen, um in der Gegenwart handlungsfähig zu werden.

ppir

Schlippe, A. von & Schweitzer, J. (2016). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Familie: Interessante News und Infos

FOMO oder Die Angst etwas zu verpassen

„Fear of Missing out“, kurz FOMO, beschreibt die Befürchtung, dass Informationen, Ereignisse, Erfahrungen oder Entscheidungen, die das eigene Leben verbessern könnten, verpasst werden. FOMO ist ein faszinierendes psychologisches Phänomen, das in unserer digitalen Gesellschaft an Bedeutung gewinnt. Dank Instagram, TikTok und Co. kann heute rund um die Uhr am Leben anderer teilgenommen werden. Das kann schnell zur psychischen Belastung werden und fördert die Entstehung von FOMO – der Angst, etwas zu verpassen. Es meint das tiefe Unbehagen, dass das wahre, das lebendige Leben da sei, wo die anderen sind - und nicht dort, wo man gerade selbst ist: eingezwängt im Alltag, vielleicht knapp bei Kasse, mit einem Schnupfen auf dem Sofa, jedenfalls weit weg von Abenteuer, Exotik oder Perfektion. Auch wenn die Nutzung von Social Media nicht grundsätzlich problembehaftet sein muss, sondern eine positive Ergänzung zum Erleben von sozialer Zugehörigkeit im Alltag sein kann, ist davon auszugehen, dass die Angst, etwas zu verpassen und die damit intensive, anhaltende Nutzung von Social Media negative Emotionen verstärken und so das (digitale) Wohlbefinden verschlechtern können. Als mögliche Erklärung für die Entwicklung von FOMO wird angenommen, dass das Angsterleben einerseits das Resultat unbefriedigter sozialer Bedürfnisse und Defizite in Belohnungserwartungen darstellt, es andererseits aber auch darum geht, genau diese fehlende Bedürfnisbefriedigung durch die Nutzung von Social Media zu kompensieren. Wer also merkt, dass sich FOMO einschleicht, ist eingeladen sich zu fragen: Warum springe ich so an auf das, was andere tun? Wonach hungert mich wirklich, wenn mich die Jagd nach neuen Erlebnissen nie sättigt? Diese Fragen können auch im Rahmen einer psychologischen Begleitung bearbeitet werden, denn die Angst etwas zu verpassen wird oft

nicht nur durch äußere Umstände – wie Aktivitäten oder Posts anderer – gesteuert, sondern hat mit den eigenen inneren Bedürfnissen zu tun.

mk

Quelle: Dr. Elisa Wegmann, Kognitionspsychologin Universität Duisburg-Essen in https://www.bidt.digital/phaenomene/fear-of-missing-out-der-einfluss-von-social-media-nutzung-auf-die-psychische-gesundheit/ und in „Bergundsteigen“, Jahrgang 34, Heft 130, Frühling 2025

Die Schweigepflicht: Rechtlicher Rahmen, der Sicherheit gibt

Die Grundlage unserer psychologischen und psychotherapeutischen Begleitung ist das Vertrauen. Es bildet die Basis der therapeutischen Beziehung. Klientinnen und Klienten, die unsere Familienberatungsstelle aufsuchen, sollen sich sicher sein können, dass sensible Informationen geschützt bleiben.
Die Schweigepflicht dient genau diesem Zweck: Sie schafft einen geschützten Raum, in dem offenes und ehrliches Sprechen möglich ist – eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass therapeutische Ziele erreicht werden können. Gesetzliche Regelungen, wie Artikel 11 des Deontologischen Kodex der Psychologinnen und Psychologen sowie Artikel 622 des italienischen Strafgesetzbuchs (Codice Penale), unterstreichen die Bedeutung klarer berufsbezogener Standards und rechtlicher Rahmenbedingungen.
Gleichzeitig gibt es Ausnahmen von der Schweigepflicht, die sorgfältig geprüft werden müssen. Meldepflichten können in bestimmten Situationen greifen, etwa wenn eine akute Gefährdung besteht oder gesetzliche Vorgaben dies erfordern. In solchen Fällen erfolgt eine verantwortungsvolle Abwägung zwischen dem Schutz der betroffenen Person, dem Schutz Dritter und den rechtlichen Verpflichtungen.
Ein verantwortungsvoller Umgang mit Informationen ist ein zentrales Prinzip unserer Arbeit. Klientinnen und Klienten werden in geeigneter Weise darüber informiert, wie mit ihren Angaben umgegangen wird und unter welchen Umständen eine Weitergabe erforderlich sein kann. Psychologinnen und Psychologen handeln dabei empathisch, ehrlich und umsichtig. Im Fall von Delikten oder strafbaren Handlungen werden rechtliche Verpflichtungen ebenso wie ethische Prinzipien berücksichtigt, um angemessen und verantwortungsvoll zu handeln. Auf diese Weise kann eine vertrauensvolle Zusammenarbeit entstehen, in der psychologische Unterstützung sicher, professionell und respektvoll bleibt. Vertrauen, Schweigepflicht und ethische Orientierung sind zentrale Bestandteile der psychologischen Praxis. Ein klarer und transparenter Umgang mit Ausnahmen, Meldepflichten und gesetzlichen Vorgaben stärkt die Professionalität, schützt die Klientinnen und Klienten und unterstützt eine verantwortungsbewusste therapeutische Arbeit.

kdk

Rechtsgrundlagen:

-Codice Penale, Art. 622
-Codice Deontologico degli Psicologi Italiani, Art. 11
https://www.psy.it/la-professione-psicologica/codice-deontologico-degli-psicologi-italiani/ (zuletzt abgerufen am 16. September 2025)

Aus Forschung und Wissenschaft

Humor in der Psychotherapie

Viele Theorien besagen, dass Humor entsteht, wenn unser Denken und unsere Gefühle zusammenarbeiten. Es reicht nicht aus, nur den Witz zu verstehen, um zu lachen. Man muss auch in einer guten emotionalen Stimmung sein, offen für Neues und in der Lage sein, seine Gefühle flexibel zu steuern. Einige Ansätze, wie der kognitiv-behavioristische, sehen Humor als eine Art, die Realität neu zu sehen. Damit kann man eine andere Perspektive auf stressige oder unklare Situationen gewinnen.
Sigmund Freud, einer der ersten, der das Thema aus psychodynamischer Perspektive behandelte, sah im Humor eine Form der Sublimierung: eine Möglichkeit, verdrängte Triebe oder unbewusste Ängste auf sozial akzeptable Weise auszudrücken. Der schwarze Humor beispielsweise zeigt eine besondere Form der Angsttoleranz, die es erlaubt, mit Tabuthemen zu spielen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.
In der therapeutischen Beziehung kann Humor ein sensibles und kraftvolles Werkzeug sein. Es geht nicht darum, den Patienten zum Lachen zu bringen, sondern einen Perspektivwechsel zu fördern, die emotionale Last zu erleichtern oder eine Blockade zu durchbrechen. Wenn er mit Sorgfalt und Respekt eingesetzt wird, kann Humor ein transformierendes Element sein, das neue Narrative aktiviert und Abwehrmechanismen weniger starr macht.
Bei Angst- und Stimmungsstörungen kann es dem Klienten helfen, katastrophierende oder obsessive Gedanken zu relativieren. Bei Trauer oder Trauma, kann Humor dazu beitragen Erfahrungen neu zu verarbeiten, ohne sie zu leugnen, sondern in eine verträgliche Dimension zu bringen.
Aus evolutionärer Sicht zeigen Studien, dass Kinder, die einen guten Humor entwickeln, oft sozialer, kreativer und besser im Umgang mit komplexen Situationen sind.
Auch die Ironie ist eine Art des Humors, die den Unterschied zwischen dem Selbstbild und dem Bild, das andere von uns haben, verstärkt. So wird im Erwachsenenalter die Aufrechterhaltung eines ironischen Blicks mit einer höheren Stressresistenz und einer geringeren Inzidenz depressiver Symptome in Verbindung gebracht.

mg

Christoff Maria & Dauphin Barry. (2017). Freud's theory of humor. In Encyclopedia of personality and individual differences. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_588-1

Sarink, F. S. M. & García-Montes, J. M. (2022). Humor interventions in psychotherapy and their effect on levels of depression and anxiety in adult clients, a systematic review. Frontiers in psychiatry, 13, 1049476. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1049476

Wild, B. (Ed.). (2016], 2012). *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie - Methoden - Praxis* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Schattauer

Neue Erfahrungen – Neue Wege: Bindung als Schlüssel zu Entwicklung und Veränderung

Die Bindungstheorie zeigt, wie stark frühe Beziehungserfahrungen die psychosoziale Entwicklung prägen. Forschung belegt, dass ungünstige frühe Bindungserlebnisse das Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen erhöhen und maßgeblich zur Entstehung von Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter beitragen.

Man unterscheidet zwischen organisierter (sicherer und unsicherer) und desorganisierter Bindung. Sichere Bindung entsteht, wenn Kinder erleben, dass Bezugspersonen überwiegend sensibel, verlässlich und emotional zugänglich reagieren. Dadurch lernen sie, Bedürfnisse auszudrücken, sich als wirksam zu erleben und Beziehungen als unterstützend wahrzunehmen. Sicher gebundene Erwachsene verfügen häufig über ein stabiles Selbstwertgefühl, gute Emotionsregulation und erfüllende Beziehungen.

Gelingt diese feinfühlige Abstimmung nicht ausreichend, können sich weniger sichere Bindungsmuster ausbilden. Personen mit unsicher-distanzierten Tendenzen legen meist Wert auf Autonomie und haben manchmal einen zurückhaltenden Zugang zu eigenen Gefühlen; Nähe kann sich ungewohnt anfühlen. Personen mit unsicher-verstrickten Tendenzen erleben ihre Emotionen oft intensiv, reagieren sensibler auf Trennung oder Verlust und suchen entsprechend viel Nähe und Bestätigung.

Die desorganisierte oder „ungelöste“ Bindung beschreibt den Zusammenbruch jeglicher Bewältigungsstrategien des Kindes. Sie kann entstehen, wenn die Bezugsperson zugleich als Quelle von Sicherheit und Bedrohung erlebt wird - etwa im Kontext traumatischer Erfahrungen, direkt oder vermittelt durch traumatisierte Bindungspersonen. So werden Nähe- und Schutzimpulse widersprüchlich aktiviert, was später mit intensiven Bindungsängsten einhergehen kann.

Sichere Bindung gilt als zentraler Schutzfaktor für emotionale, soziale und kognitive Entwicklung. Sie fördert Empathie, Handlungsfähigkeit, Neugier und Kreativität sowie eine gelingende Emotionsregulation und ein positives Selbstwertgefühl. Unsichere - und besonders desorganisierte - Bindungsmuster gehen dagegen mit einer erhöhten Vulnerabilität gegenüber Stress und psychischen Belastungen einher.

Bindungsmuster können sich über Generationen hinweg fortsetzen – bleiben jedoch veränderbar. Besonders in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung können Menschen neue Erfahrungen machen, alte Muster verstehen und flexiblere Bindungsformen entwickeln. Diese „neue Beziehungserfahrung“ stellt einen wesentlichen Wirkfaktor psychotherapeutischer Veränderung dar (oder: bildet die Grundlage der heilenden Wirkung von Psychotherapie).

cp

Buchheim A. (2018). *Bindungsforschung und psychodynamische Psychotherapie*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Eilert, D. W., de Punder, K., Maerz, J., Dose, J., Gander, M., Mensah, P., Neubrand, S., Hinterhölzl, J. & Buchheim, A. (2025). Impathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self-and Other-Focused Emotion Processing. *Brain Sciences*, *15*(5), 516.

Wallin, D. J. (2007). *Bindung und Veränderung*. Mediaprint, Paderborn.

/

Redaktion:
Stefan Eikemann, Manuela Gumpold, Lisa Kalser, Maria Kerschbaumer, Kathrin Kircher, Marlies Pallhuber, Petra Pardeller, Evi Pinggera, Paulina Pircher, Carmen Prast, Stefan Schmalholz, Iris Schwarzmeier;

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