

Wut - Aggression - Frust

**Mein Kind hat schwierige Gefühle
- und wie soll ich damit umgehen?**

- Menschen kommen mit acht angeborene Basis-Emotionen auf die Welt:
- Diese acht Basisemotionen sind:
 - Furcht / Panik
 - Zorn / Wut
 - Freude / Ekstase
 - Traurigkeit / Kummer
 - Akzeptanz / Vertrauen
 - Ekel / Abscheu
 - Überraschung / Erstaunen
 - Neugierde / Erwartung

- Entwicklungspsychologisch ist es die Funktion dieser Basis-Emotionen, den Verlust der Instinkt-Steuerung und des Reiz-Reaktions-Mechanismus, dem die einfacheren Säugetiere unterworfen sind, auszugleichen.
 - Insbesondere war mit jeder Emotion auch ein Handlungsimpuls verkettet – bei Furcht etwa eine Fluchttendenz.
 - Außerdem geht es um schnelle Selbstregulation.

Bezugspunkte	Tendenz	„positiv“ (angenehm)	„negativ“ (unangenehm)
Identifikationsobjekte, Geschmäcker	„aktiv“	Liebe, Wertschätzung	Hass, Verachtung
	„passiv“	Zuneigung	Widerwille, Abscheu
Befriedigung von (Grund-)Bedürfnissen	„aktiv“	Lust (AUF etwas)	Ärger/ Zorn/ Wut; Neid
	„passiv“	Freude (AN etwas)/ Glück	Trauer/ Schmerz/ Leid
zukünftige Ereignisse, Chancen/ Risiken	„aktiv“	Mut, Bereitschaft	Angst/ Furcht
	„passiv“	Zuversicht, Vertrauen	Verzweiflung, Hilflosigkeit
Selbstwert, Leistung, Ehre	„aktiv“	Stolz	Schuldgefühl, Gewissensbisse
	„passiv“	Selbstzufriedenheit	Scham

- Menschen haben sich dahin entwickelt, sich selbst über Gefühle und Einsicht (Kognition) zu steuern. Diese Selbststeuerung ist an die Stelle der Instinktreaktionen der Tiere getreten.

- Wie entwickeln sich Gefühle und der Umgang mit ihnen beim einzelnen Menschen in seiner Entwicklung?
 - Der Säugling hat, wenn er auf die Welt kommt, noch keinerlei Fähigkeit zur Selbstregulation seiner Gefühle.
 - Diese Fähigkeit zur Selbstregulation erwirbt das Kleinkind in den ersten Lebensjahren (oder nur eingeschränkt – oder auch nicht) je nachdem, welche Lebensumwelt ihm zur Verfügung steht.
 - Frühe Traumata (=Wunden), sogenannte Entwicklungstraumata, behindern das Erlernen der Selbstregulation.

■ Entwicklungstraumata

- Damit gemeint sind die frühen Verletzungen, die wir aus der Erwachsenenperspektive gewöhnlich als „nicht so schlimm“ ansehen.
- Auf Babys und Kleinkinder wirken sie verheerend.

■ Entwicklungstraumata entstehen durch die Art, wie nahe Bezugspersonen mit kleinen Kindern umgehen.

- Das hat nichts mit Grausamkeit zu tun, sondern mit Unwissen, Vorurteilen oder mangelnden Fähigkeiten.

- Die frühe Kindheit (die Zeit, an die wir uns nicht erinnern können) hat gravierende Auswirkungen auf unser Lebensgefühl als Jugendliche und Erwachsene.
- In dieser Zeit erwerben wir bedeutsame Fähigkeiten – oder auch nicht!
- Insbesondere im Bereich der **Emotionsregulation**.

- Traumata – Wunden, Verletzungen
 - Schocktraumata, lebensbedrohend – Krieg, Vergewaltigung, Folter ...
 - **Entwicklungs Traumata** - Mangel an Empathie und bedingungsloser Wertschätzung, körperlicher Nähe (Unwissenheit, Vorurteile, mangelnde Fähigkeiten)

Das Tier im Menschen – unser evolutionäres Erbe: Wie reagieren wir auf Gefahr?

- Es gibt drei Mechanismen:
 - fight – Kampf
 - flight – Flucht
 - freeze – Erstarren – wenn wir weder Kämpfen noch Flüchten können.

■ Freeze – Erstarren

1. Vorübergehende Erstarrung: hoch angespannte Starre mit viel Energie unter der Oberfläche – sympathikoton, wir können uns noch verteidigen.
2. Totstellreflex: Der Mensch kollabiert; - parasymphathikoton, wir sind absolut hilflos.

Im späteren Leben pendelt ein Mensch zwischen Übererregung und Untererregung.

■ Sympathikotone Übererregung

- Nervosität; Konzentrationsschwäche; Wutausbrüche, Schlaflosigkeit; Angespanntheit; Misstrauen; Arbeitssucht; Suche nach Adrenalin-Kick; Selbstmedikation

■ Parasympathikotone Übererregung

- Depression; Sinnlosigkeit; Sich „anders“ fühlen; in Trance gehen; Kraft- und Energielosigkeit; sich alleine und abgeschnitten fühlen; sich abgetrennt durch eine Glaswand fühlen

■ Entwicklungstraumata

- Sie beruhen auf sich wiederholenden Ereignissen, die ein hohes Stressniveau ausgelöst haben.
- Sie sind typisch für unsere Gesellschaft.

→ schnelle Trennung nach der Geburt

→ zu wenig Körperkontakt

→ Das Baby schreien lassen

Diese Stressoren werden zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit.

- Bei extremer Traumatisierung: **Dissoziation**
 - Das Erstarren ist meist gekoppelt mit einer sogenannten **Dissoziation**. Der Geist koppelt sich vom Körper ab, Menschen empfinden keinen Schmerz mehr und haben nicht das Gefühl, dass ihnen das gerade selber widerfährt. Menschen spalten sich ab bei einer Erfahrung, die das physische oder **psychische Überleben bedroht**.
 - Im späteren Leben wird die Dissoziation immer wieder gewählt in Situationen, die als Bedrohung empfunden werden.

- Drei Muster des Erlebens nach Traumatisierung
 - erstarrte Übererregung: sehr hohes Energieniveau
 - Totstellreflex: sehr niedriges Energieniveau
 - Abspaltung (Dissoziation): Fühllosigkeit, Verflachung der Gefühle

■ Die Traumatische Achterbahn

- ein andauerndes Pendeln zwischen Über- und Untererregung
- Das Nervensystem ist ständig auf einem hohen Energieniveau

→ Schlafstörungen und Unruhe

→ Angst und Panik

→ Wut

→ Sprunghaftigkeit, Schreckhaftigkeit, Hyperaktivität

→ Untererregung, Kollaps , Depression

- Selbstregulation der Gefühle ist die Fähigkeit
 - sich bei emotionalem Aufruhr selbst zu beruhigen
 - sich zu erholen und zu entspannen
 - die Aufmerksamkeit auszurichten und zu halten
 - Impulse zu fühlen, zu kontrollieren und zurück zu stellen
 - mit Frustrationen umzugehen
 - Absichten zu verwirklichen und Ziele zu verfolgen
 - Freude zu empfinden und die Welt erkunden zu wollen
 - eine Pause zwischen Reiz und Reaktion zu machen.

- Menschen sind den ganzen Tag darauf angewiesen, sich selbst regulieren zu können.
- Davon zu unterscheiden ist der **Funktionsmodus**: Man genügt den Anforderungen, spürt sich kaum, kann das Leben nicht genießen – „funktioniert“.

- Was ist **Selbstregulation** und wie funktioniert sie?
 - Das Autonome Nervensystem (ANS) reguliert sich selbst über zwei Zweige:
 - Sympathikus – Aktivität: angenehme Erregung, Neugier, Freude, Wachheit
 - Parasympathikus – Entspannung: erholsamer Schlaf, Ruhe, Verbundenheit
 - Ein gesundes ANS zeichnet sich durch Flexibilität aus: es ist fähig, in beide Richtungen zu schwingen und sich an die Gegebenheiten anzupassen.
 - **Wie stark sich die Schwingungsbreite ausbildet, hängt in hohem Maße von Geburt und früher Kindheit ab.**

- Das Toleranzfenster – Window of Tolerance
 - Es beschreibt, inwieweit ein Mensch die Fähigkeit hat, Erregung / Gefühle zuzulassen, ohne dass sie ihn stressen.
 - Je nachdem, wie groß das Toleranzfenster ist, kann ein Mensch starke Glücksgefühle und starken Stress aushalten, ohne dass sein Wohlempfinden beeinträchtigt ist.
 - Am wohlsten fühlen wir uns im Rahmen des Toleranzfensters,
 - dazu müssten wir uns immer spüren und gut selbstregulieren können.

- Geschieht etwas, das die Person in ihren Bewältigungsfähigkeiten, den sogenannten Coping-Fähigkeiten überfordert, so schlägt das sympathische Nervensystem über die Grenze des Toleranzfensters hinaus. Darauf folgt eine parasympathische Überreaktion nach unten über die Grenze hinweg in die Dissoziation oder Erstarrung.

- Dauert dieser Zustand an, führt dies zu einer Dysregulation im Nervensystem und dazu, dass die Ausschläge häufig außerhalb des Toleranzfensters liegen.
- Dadurch entstehen Symptome sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene, die häufig für die Betroffenen völlig unverständlich sind.

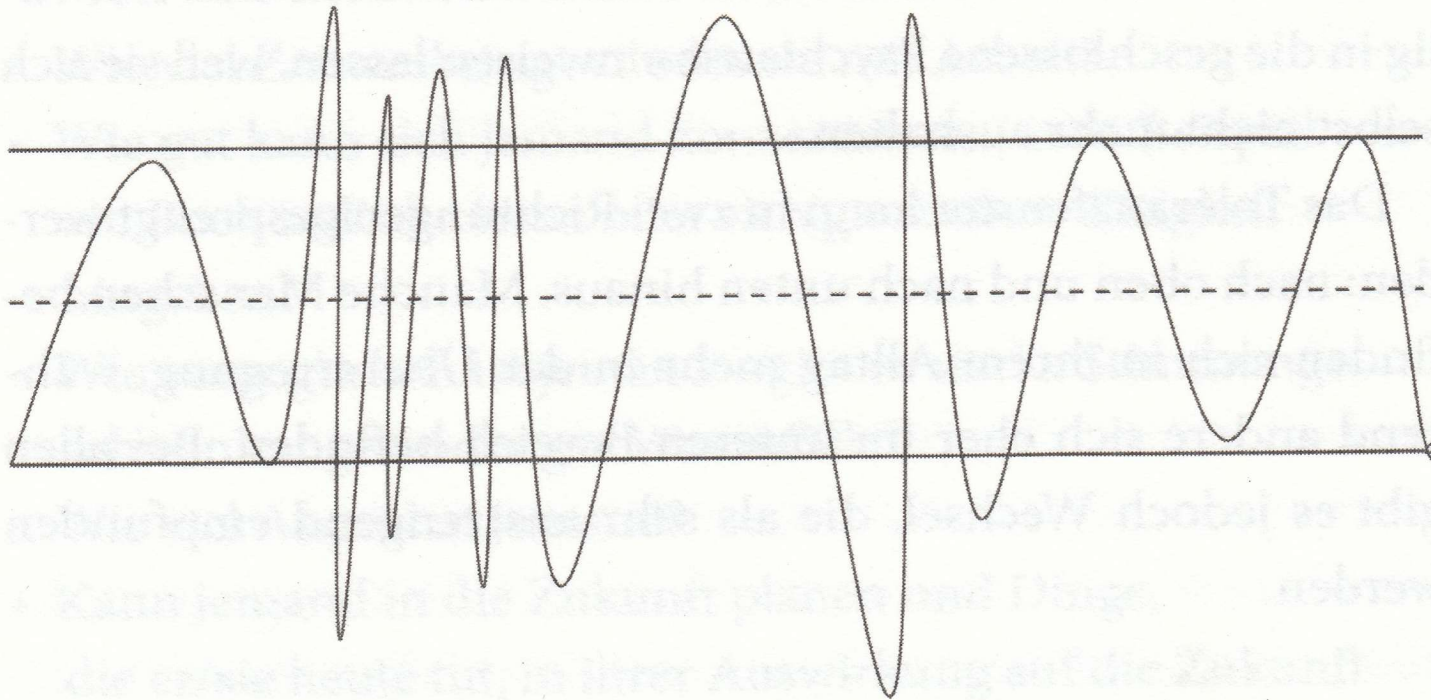


Abbildung 2: Schwingungen eines traumatisierten autonomen Nervensystems in einem engen Toleranzfenster

- Traumafolgen, Angststörungen, Depressionen, Schmerzen und die meisten anderen „Störungs- und Symptombilder“ sind der Ausdruck einer **Selbstregulationsstörung**.
- Dysregulation ist wie ein Kontinuum eines inneren Zustandes, der dem Chaos gleichkommt. Das Leben fühlt sich an wie ein ständiger Kampf gegen den Absturz.
- Manche Menschen befinden sich in ihrem Alltag mehr in der Übererregung, während sich andere im unteren Bereich bewegen.

■ Dysregulation nach oben

- Stimmungsschwankungen
- Wutanfälle
- Stresssucht
- Sprunghaftigkeit in Gedanken, Gefühlen und Handeln
- ohne Vertrauen zu anderen Menschen
- Kann nicht loslassen und entspannen
- kann keine echte Intimität zulassen

■ Dysregulation nach unten

- hat keine Kraft und Energie
- fühlt sich von anderen Menschen wie durch eine Glasscheibe getrennt
- neigt zu Depression
- ist chronisch müde
- fühlt sich oft einsam, wenn andere da sind
- fühlt sich öfter wie gelähmt
- erstarrt bei Stress, Konflikten, zu viel Nähe, zu hohen Anforderungen
- kann kaum Nein sagen, hat kein Gefühl für den eigenen Raum

- Menschen, deren Selbstregulationsfähigkeit nicht gut ausgebildet ist, gewöhnen sich an diesen Zustand. Sie befinden sich selten im Toleranzfenster, empfinden dies womöglich als „langweilig“. Viele haben sich so sehr an die hohe Aktivierung ihres Nervensystems gewöhnt, dass sie Aktivismus und Dramatik mit Lebendigkeit verwechseln.
- Stille und Ruhe werden dann als Bedrohung erlebt. Das Gehirn ist süchtig nach Stresshormonen und Endorphinen.

- Menschen können süchtig nach hoher Emotionalität und Dramen werden.
- Diese „Dramasucht“ kann gepaart sein mit einer starken Identifikation mit jenem Teil der Persönlichkeit, der von sich denkt, dass er starke Gefühle hat oder eben sehr impulsiv und leidenschaftlich ist.

- Die Lösung: Selbstregulation durch Kontakt
 - Menschen sind für Resonanz und Beziehung geboren. Resonanz ist immer dann gegeben, wenn wir das Gefühl haben, gesehen und gefühlt zu werden.

- Am Anfang steht die Co-Regulation
 - Selbstregulation lernen wir hauptsächlich in unseren ersten drei Lebensjahren.
 - Die pränatalen Erfahrungen und der Ablauf der Geburt sind ebenso wichtig wie die Bindungssicherheit und Zuwendung, die wir als Kinder erleben.

- Säuglinge werden mit einem nicht vollständig ausgebildeten Nervensystem geboren.
- Säuglinge verfügen noch nicht über die Fähigkeit der Selbstregulation. Sie können ihre Erregungslevel nur innerhalb des Toleranzfensters halten, wenn sie Rückmeldung von außen erhalten.
- Sie sind darauf angewiesen, dass die primäre Bezugsperson sie co-reguliert.

- Dabei beeinflusst die Beständigkeit oder Unbeständigkeit der Beziehung zur Bezugsperson in hohem Maße, wie sich das Kind entwickelt und Stress bewältigt, Erregung angemessen modulieren und gesunde Beziehungen aufbauen kann.
- Ein Baby kann sich nicht selbst beruhigen. Es braucht jemanden, der es auf den Arm nimmt und sich ihm ganz widmet, damit es sich wieder beruhigen kann.

- Der Begriff der Co-Regulation meint eine **tiefe menschliche Einstimmung** der Bezugsperson auf das Kind.
- Die vollständige, liebevolle Hinwendung der Eltern zu ihrem Kind macht Co-Regulation möglich.

- Selbstregulation lernen durch positive Co-Regulierung
 - Eltern können sich auf die Stimmungen und Bedürfnisse des Kindes einstimmen und darauf angemessen reagieren.
 - Diese Einstimmung geschieht durch ein ruhiges Sprechen, in dem die Gefühle des Kindes in „beruhigter Form“ widergegeben werden.
 - Durch diese positive Co-Regulation kann das Kind allmählich sein Spektrum innerhalb des Toleranzfensters erweitern und sowohl mit positiver als auch negativer Erregung besser umgehen.

- Wenn die Interaktion mit den Bezugspersonen hingegen anhaltend und ständig wiederkehrend gestört wird, kommt es zu einem Entwicklungstrauma.
 - die Selbstregulation entwickelt sich nicht ausreichend
 - Menschen mit schmalem Toleranzfenster reagieren oft auf die Umwelt sehr übertrieben oder untertrieben auf Reize.

- Selbstregulation ist erlernbar – auch im Erwachsenenalter
 - alte Erfahrungen lassen sich nicht „löschen“
 - vielmehr müssen neue Erfahrungen gemacht und wiederholt werden, die die alten überlagern
- Wichtig ist, in einer stabilen Beziehung immer neu die Erfahrung von Co-Regulation (Empathie und Wertschätzung) zu machen.

bso • **b**eratung in **s**ozialen **o**rganisationen

■ Dr. Martin Jochheim

0 641 . 58 77 58 84

martin.jochheim@bso-hessen.com