

Vortrag: Luxembourg 28. / 29. April 2004

Psychotherapie mit desorientierten Jugendlichen --- Balance auf dem hohen Seil

Vorspann:

Ich möchte Sie in meinem Vortrag v. a. auf drei Phänomene sensibilisieren, welche bereits in der Kindheit zu seelischen Irritationen in der Persönlichkeitsentwicklung und später zu Verhaltensauffälligkeiten bei Jugendlichen führen können: hf

Ich arbeite seit 24 Jahren als Psychotherapeutin mit Adoleszenten im Alter zwischen 15 und 20 Jahren in der ambulanten Psychotherapie zusammen und diese drei Fakten kamen bei den meisten Jugendlichen als Störung in Erscheinung und mussten bearbeitet werden.

Ich lehne mich an das Persönlichkeitsmodell der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP), entwickelt von Jack Lee Rosenberg, Beverly Moore, Markus Fischer et al und an das Spiegelungskonzept von Kohut. Hf.

Diese Abb. zeigt das grafische Modell von IBP, eine vereinfachte Darstellung eines Schichtenmodells, wie man sich die Persönlichkeit vorstellen kann.

Der zentrale Kreis steht für die Wesenskerne, das Selbst des Menschen. Zu Beginn des Lebens ist dieses Selbst sehr ungeschützt und verletzlich. In einem jahrelangen Prozess wird diese Selbstanlage zum voll ausgebildeten Selbst. Für eine gesunde Selbstentwicklung scheint neben dem Erfüllen der körperlichen Grundbedürfnisse das emotionale Ein- und Mitschwingen (das Attunement) der Betreuungspersonen auf das Erleben und die Bedürfnisse des Kindes von entscheidender Bedeutung. Schwache Eltern sind oft schlecht attuned.

Im zweiten Kreis lokalisieren wir, was sich von der Zeugung bis in die ersten Lebensjahre zwischen dem Kind und seiner Umgebung abspielt. Wir nennen es das Ursprungsszenario. Sowohl seelische Verletzungen wie auch alle Ressourcen legen sich wie eine Decke über das werdende Selbst und behindern und fördern sein Wachstum.

Im dritten Kreis lokalisieren wir alle Schutzverhalten, welche das Kind als Reaktion auf verletzliche Erfahrungen mit dem Ziel aufbaut, diese schmerzlichen Erfahrungen wie z.B. Gefühle von Trauer, Verwirrung, Hilflosigkeit, Wut und Angst, möglichst wenig oder gar nicht zu spüren weil es sonst mit deren Verarbeitung überfordert wäre. Wir nennen das den Schutzstil.

Der vierte Kreis representiert alle Verhaltensweisen die darauf abzielen, Liebe und Anerkennung von aussen zu bekommen nach dem Motto: „Ich erfülle dir deine Bedürfnisse und dafür hast du mich gern und findest mich gut. Der Zustand des „sich-ok-fühlens“ wird auf der Anerkennung durch andere aufgebaut. Das nennen wir den Agency. Der Agent bleibt in der Abhängigkeit vom Andern, um ein gutes Selbstwertgefühl zu haben. Das hat natürlich für die gesunde Entwicklung Folgen.

Ich komme in meinem Vortrag immer wieder auf dieses Persönlichkeitsmodell zurück.

Unter „verhaltensauffällig“ verstehe ich in erster Linie „in Beziehungsschwierigkeiten zu sich und zur Umwelt stehen“, in der eigenen Identität verunsichert sein, sich das Leben schwer machen. Wie die Jugendlichen diese intrapsychische Desorientiertheit ausleben, ist sehr unterschiedlich.

Bei den einen spielen sich diese „Auffälligkeiten“ still und leise, bei den andern laut und exzessiv ab.

Sie können ihren Ausdruck in allen Lebensbereichen finden: in der Schule oder der Ausbildung, in den Liebesbeziehungen oder in Kollegschaften, im eigenen Körper, in der Ablösung von zuhause, im Umgang mit Geld, stimulierenden Stoffen ----- es geht immer um Irritationen in der Identität in Bezogenheit zum sozialen Umfeld.

1. Verhalten sich Jugendliche inadäquat, kann es daran liegen, dass sie schwache Eltern haben und deshalb gute Agenten geworden sind

Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen Morse stiessen auf das Reaktionsmuster des Agenten, als sie der Frage nachgingen, warum so viele Menschen, nicht nur Jugendliche, in Beziehungen wie auch im Beruf ihr Bestes geben und dann doch so oft die Erfahrung machen, nicht das zu bekommen, was sie sich wünschen und sich Hindernisse in den Weg legen, um zufrieden mit sich und der Umwelt zu sein.

Morse und Rosenberg erkannten, dass eine einfache Erklärung auf der Verhaltensebene allein nicht fruchtet, um Menschen zu dauerhaften Änderungen dieses Beziehungsstils zu verhelfen. Es verlangt nach einem grundsätzlich neuen Beziehungsverhaltens mit ganz neuen Werten. Im deutschsprachigen Raum war schon lange der Begriff "Helfersyndrom" bekannt. Die Erfahrung zeigt, das Agency-Verhalten in der Kindheit eine Ressource ist, die das seelische Überleben sichert, im Jugend- und Erwachsenen-Alter jedoch äusserst störende Wirkung auf die Entwicklung des Selbst hat. Gesellschaftlich wird es nach wie vor in hohem Masse geschätzt weil sehr produktiv. Ausgehöhlt, weil der Selbstkontakt fehlt, brennen die Agenten aus und agieren diesen Zustand z.B. in Depressionen, somatischen Krankheiten wie Asthma oder Rückenbeschwerden, Verbitterungen, Kompensationen wie Süchten oder Dissozialität aus.

Wie sich der frühe Agent entwickelt

Das Dilemma des menschlichen Babies nach der Geburt ist der Zwiespalt zwischen Autonomie und Bezogenheit, zwischen Ich und Du. Dieses Dilemma ist zugleich Wachstumspotential und Scheitungsgefahr, je nach Situation, in die das Baby hinein geboren wird und je nach Ressourcen, die es mitbekommt.

Sind Eltern, Mütter in sich intakt, d.h. können sie in ihren eigenen Ungereimtheiten und Konflikten für sich selbst sorgen, präsent sein und sich auf das Baby einstimmen (attunen), schaffen sie es, einen emotional sicheren Ort aufzubauen, so kann das Kind sich

gut fühlen mit seinen eigenen Empfindungen und Gefühlen und all dem Neuen, was es erfährt um sich herum. Es braucht keine Angst zu haben, verlassen oder herausgerissen zu werden aus sich und seiner Welt. (Bsp Daniel Stern: Baby liegt im Bettchen und betrachtet das Schattenspiel, welches die Sonne durch den Baum auf die Zimmerwand wirft. Mutter betritt das Zimmer und will das Kind stillen. Die atunte Mutter erfasst die Situation und schaut ebenfalls interessiert auf dieses Schattenspiel und gibt dem Kind zu verstehen, wie interessant das ist. Sie gehen gemeinsam einen Weg der Beziehung. Die nicht eingestimmte, funktionale, vielleicht aus irgend einem Problem heraus auch nicht präsente Mutter bleibt bei ihrer Idee des Stillens verhaftet, sieht die Beschäftigung des Kindes nicht, weil so mit ihrer eigenen Idee beschäftigt, dass sie das Kind kommentarlos aus dem Bettchen nimmt und zu stillen beginnt, ungeachtet des Prozesses, in dem das Kind gerade ist. Führt zu Diskontinuitäten in Beziehungen.) Sind die Eltern fähig, Mitgefühl und Verständnis für das Baby auszudrücken, d.h. adäquat zu spiegeln, was das Kind erlebt, kann das Kind über sich eine eigene Identität bilden. Und haben Eltern, Mütter klare Grenzen und können zwischen ihren eigenen Geschichten und denen des Kindes unterscheiden, kann das Baby eine bezogene Autonomie lernen.

Das sind hohe Ansprüche an Eltern in einer sich schnell verändernden Welt, in der sie die Tools, die sie selbst gelernt haben, meist nicht mehr anwenden können weil überholt und sich neuen Herausforderungen stellen müssen, mit denen sie nicht gelernt haben, umzugehen. Denken wir an die Veränderungen der Kultur durch Berührung mit neuen Kulturen, denken wir an technischen Wandel, denken wir an flexible Abläufe in der Schnellebigkeit unserer Zeit, denken wir an Arbeitslosigkeit oder Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren oder an die hohe Kunst, unter heutigen Umständen eine Liebesbeziehung zu gestalten.

Immer öfter verlieren Eltern in diesem hohen Anspruch ihre Stabilität, Autorität und ihre Orientierung als Eltern. Schwächen der Eltern können folgende sein: HF

Ist diese Verunsicherung bereits bei Geburt des Kindes da, werden die Babies schon nach der Geburt zu Agenten ihrer Mütter/Eltern. Nicht aus Mitgefühl, sondern weil sie die drohende Gefahr der emotional abwesenden, in sich beschäftigten Mutter/Vater und der, damit verbunden emotionalen Trennung abwenden wollen. Sie bezahlen dies mit dem Preis der Selbstopferung in der Hoffnung, dass sie ihre Mütter „flicken“, das heisst, wieder in den Zustand der Präsenz bringen können, der für ihre kindliche Entwicklung so lebensnotwendig ist.

„Flicken“ kann konkret heissen, dem Elternteil, der es mangelhaft versorgt, das Gefühl geben, er oder sie seien geliebt (wenn diese sich nicht geliebt fühlen in der Welt), geben ihm den Sinn des Lebens (wenn diese nach dem Sinn des Lebens ringen), garantieren ihm die Liebe des Partners (wenn diese befürchten oder erleben, dass sie diese Liebe nicht bekommen), sind für ihre Immigranten-Eltern die Kulturgaranten (wenn diese sich in Europa fremd fühlen), stehen für den Kontakt zur Realität bei Schizophrenen Müttern (wenn diese unreal werden), sind die Zukunftsperspektive ihrer perspektivenlosen Eltern (bei depressivem Elternteil), sind der unversehrte Körper (bei Elternteilen, die invalid oder krank sind). Die Vielfalt des „nicht-intakt-seins“ von Eltern ist endlos, häufig eine Generationenfolge, ---- ist menschlich nachvollziehbar, hat jedoch enorme soziale Konsequenzen für das Kind.

Als Jugendliche läuft dieses körperlich-emotionalen Reaktionsmuster „den-andern-heilen“ reflexhaft und unbewusst ab. Die eigenen Lebensimpulse, Wünsche und Bedürfnisse werden schon im Keim unterdrückt. Wenn wir unsere eigenen Lebensimpulse, Bedürfnisse und Emotionen unterdrücken, wird mit der Zeit immer weniger Eigenenergie fliessen können.

Als jugendliche Agentin kann man sich auch schwerlich ablösen von den Eltern, es ist eine Abhängigkeits- schaffende Beziehung. Um sich trotzdem ablösen und der Kultur zuwenden zu können, kehren die Jugendlichen deshalb ihren kindlichen Agenten in der Adoleszenz um in den Counter-Agenten. Wenn sie als Kind gesagt haben: „Ich mache alles für dich, wenn du mich nur gerne hast, wenn du nur bei mir bleibst“, sagen sie als

Jugendliche mit dem Wunsch nach der aufgegebenen Autonomie: „Ich mache nichts für dich, was dir gefällt und es ist mir gleichgültig, wie es dir geht.“ Sie gehen in eine totale Opposition, selbst wenn es wieder unter Aufopferung ihres Selbst und dem, was sie zufrieden machen könnte, ist.

Lernen müssen Jugendliche, für sich selbst zu sorgen, sich selbst gerne zu bekommen und zu genügen, sich selbst Anerkennung zu geben, eigene umsetzbare Ansprüche zu formulieren und vor allem, die eigenen, wirklichen Interessen zu entdecken.

Oft ist in der Übergangszeit vom Agenten, der auf andere gerichtet ist, zum Selbst-Agenten, der für sich sorgen kann, die Selbstbezogenheit des Adoleszenten ohne Kontakt mit aussen. Der Jugendliche kann egoistisch und asozial wirken. Das Verhalten ist nur für den eigenen Vorteil und auf das eigene Selbst ausgerichtet. Wenn der Jugendliche einmal den Mut gefasst hat, „nein“ zu dieser Selbstveräusserung zu sagen, „nein“ zu sagen, für den Elternteil sorgen zu müssen, beginnt er sich gleichzeitig zu schützen. Das automatische „ja“ des kindlichen Agenten kehrt sich in ein automatisches „nein“ des sich ablösenden Jugendlichen um.

Dieses „nein“ kann sich jedoch auch leise abspielen, nicht aggressiv. Eine Jugendliche beschreibt diesen Zustand folgendermassen:

"Wenn ich morgens aufstehe, ist gerade noch genügend Energie da, um in die Schule zu gehen. Innerlich fühle ich mich schnell müde, ausgelaugt und kann mich schlecht über längere Zeit konzentrieren. Wenn ich mal Spass an etwas habe, geht das schnell wieder vorüber. In der Pause im Kontakt mit meinen Freundinnen lebe ich wieder auf--- aber gerade nur so lange, wie der Kontakt wirklich dauert. Danach kommt schnell wieder die Müdigkeit. Meine "Batterie" scheint leer zu sein. In solchen Momenten spüre ich keine wirklichen Bedürfnisse mehr, nur liegen, Augen zu und schlafen."

In verschiedenen Versionen treffe ich solche Schilderungen in der Praxis immer wieder an. Als ich vom Konzept „Agency“ noch nichts wusste, nannte ich dieses Phänomen „Burnout“ oder „Depression“. Dies sind gesellschaftliche Begriffe, welche auf dem „mehr“ aufbauen

und nicht auf dem „wie“, auf der Quantität der möglichst reibungslosen Produktion und Leistung als der Qualität der Beziehung.

Die obige Beschreibung liefert eine gute Definition des Kerns von Agency: im Kontakt mit anderen Menschen wird der oder die AgentIn aktiv, daraus schöpft er oder sie Energie und Lebendigkeit. Damit können sie das Dringliche noch „erledigen“ (Hausaufgaben, Besprechungstermine, Prüfungsvorbereitungen, Alltagsarbeiten etc.). Die Lebendigkeit kann aber nicht innerlich aufrecht erhalten werden: für sich allein ist der/die Jugendliche rasch wieder konfrontiert mit Müdigkeit, Lustlosigkeit, Leere. In der Freizeit läuft nichts. Da das keine angenehmen Empfindungen sind, muss er sie wieder überspielen mit Dringlichkeiten oder Kompensationen. Anders ausgedrückt: Sie wissen nicht mehr, was der Sinn des Lebens ist, was wirklich Spass macht, was die "Batterie" wieder auffüllt, wie Beziehungen gestaltet werden können, in denen sie sich wieder lebendig fühlen. Häufig kiffen sie dann, um diesen Zustand nicht mehr zu spüren.

—► Wie umgehen mit jugendlichen Agenten oder Counter-Agenten?

Es geht um Verstehen, Mitgefühl für das unangenehme oder auffällige Verhalten zu entwickeln, gleichzeitig jedoch immer auch Grenzen zu setzen und sich einzumischen bei selbstzerstörerischem Verhalten. Die Schwierigkeiten, die wir erwachsenen Begleiterinnen haben, liegen oft in den Gegenübertragungen: „ich mache nicht, was du willst“, führt bei vielen von uns direkt ins Gefühl der Ohnmacht. Und wenn wir selbst auch gute Agenten sind, was viele von uns sind, finden wir die Jugendlichen undankbar, wo wir doch soviel für sie tun!

Es ist auch schwierig für uns Jugendarbeiterinnen, die Haltung des Jugendlichen: „jetzt komme ich, gleich wie ihr euch fühlt“ mitfühlend zu verstehen und dem Jugendlichen gleichzeitig durchzugeben: „so geht das bei uns nicht!“ Trotzdem ist diese Haltung die einzige, die dem Jugendlichen hilft, ein Gefühl des angenommen-werdens zu haben und Halt zu bekommen durch klar gesetzte Grenzen im Kontakt.

Die Arbeit am Agency mit Jugendlichen beginnt bei uns selber. Wenn wir als Jugendarbeiterinnen selbst bedürftig sind nach der Unterstützung und Anerkennung, ängstlich, Fehler zu begehen, etwas falsch zu machen und dann Auseinandersetzungen zu riskieren, können wir den Jugendlichen nicht frei und professionell partnerschaftlich begegnen, ihnen transparente Grenzen ziehen, wo nötig, ihnen vertrauensvoll Freiraum geben wo möglich, ohne sie festzuhalten, zu kontrollieren oder zu manipulieren, d.h. ihnen „normal“ zu begegnen. Wir selbst müssen also emotional, körperlich und geistig von innen heraus gut genährt sein, für unsere Zufriedenheit selber sorgen, uns nicht an den Geschichten der Jugendlichen nähren. Wenn wir uns selber gut gewahr werden, ist schon ein wichtiger Schritt gemacht. Die Jugendlichen müssen nicht mehr für uns sorgen. Wenn sie es trotzdem tun, sage ich ihnen ganz offen, dass ich für mich selber Sorge, was meist mit einem dankbaren lächeln quittiert wird. Wenn wir noch dazu ein klares Bild einer „normalen Beziehung“ in uns tragen, können wir dies als Modell vorleben.

Dann kann die Arbeit mit ihnen beginnen: Für wen mussten sie sorgen? Weshalb? Sie können Geschichten erzählen, sie können es in Gruppen spielen, in Familien aufstellen, sie können es malen, Familienszenarien zeichnen, sich als Kind pantomimisch darstellen, skulpturieren. Alle kreativen Mittel können eingesetzt werden, über die sie sich bewusst werden, wie sie in dieses Beziehungssystem hineingewachsen sind. Sie können übernommene Aufgaben im Rollenspiel den betroffenen Erziehungspersonen zurückgeben als nicht mehr nützlich. Wichtig ist, dass ich als pädagogische oder psychologische Begleitperson es aushalte, dass die Jugendlichen „in die Wüste gehen“, nicht sofort Lösungen zu finden, dem Jugendlichen seinen/ihren Rhythmus lasse.

Der Jugendliche muss auch lernen, eigene Grenzen zu setzen, als Abgrenzung/Schutz und Kontaktgrenze, sich nach aussen zu definieren: Zu sagen, was sie will und was sie nicht will. Als Begleiterinnen müssen wir sorgfältig und respektvoll mit diesen Grenzen umgehen. Vielleicht helfen auch die Agency-Mantras (hf):

Als Therapeuten arbeiten wir an Beziehungen, welche auf Selbstkontakt, sich einbringen und Einfühlung basieren. Meist müssen wir auch die erlebten

Instrumentalisierungen, Schwächen der Eltern, emotionale Täuschungen aufarbeiten, was zu einer Entidealisierung der Eltern führt. Dabei geht es nicht darum, die Eltern 1:1 zu demontieren, sondern sich in die subjektiven Gefühle, wie es der Jugendliche erlebt hat, einzufühlen und ihm zu verstehen zu geben, dass diese Gefühls-Reaktionen völlig normal sind, seine damalige Einschätzung stimmt. Die Jugendlichen möchten ihre Eltern nicht entwerten, sondern verstehen, wieso sie so waren, was das mit ihnen zu tun hatte. Deshalb erforsche ich auch die drei-Generationen-Geschichte mit den Jugendlichen, damit sie verstehen lernen und das Gefühl bekommen, sie können aus dieser Überlieferung aussteigen.

Dies zur Entwicklung des Agenten, zum Selbstheilungsversuch des Counter-Agenten, zur Entwicklung des Selbst-Agenten und zu unserem Verhalten diesen Jugendlichen gegenüber.

2. Verhaltensauffällige Jugendliche erlebten meist keine adäquate Spiegelung

Ein zweites weites Feld der Störung, welches die Entwicklung einer stabilen und sozialen Identität behindert, ist in meiner Erfahrung die nicht adäquate Spiegelung des Kleinkindes.

Um eine Identität zu bilden, braucht das Kind Empathie. Empathie ist die Haltung des da-seins, des offen-seins für das Baby und das Kind, d.h. sehen, hören, verstehen und fühlen der Wirklichkeit des Kindes seitens der Eltern. Es genügt jedoch noch nicht als Wahrnehmung der Eltern. Das Kind braucht Töne und Sprache der Eltern, welche die Empathie kommunizieren, sonst weiss es nicht, ob Empathie da ist. Es braucht eine genaue Rückmeldung der Eltern, ob sein Gefühl und seine Wahrnehmung auf die Situation eine richtige Einschätzung ist. In den ersten Jahren sind viele sinnliche Erfahrungen und Reaktionen neu. Die empathischen Rückmeldungen auf die kindlichen Reaktionen im Sinne des oks schaffen ein Gefühl der Normalität und des eingebunden-seins (bonding) in Beziehungen und Welt. Wir nennen das „Spiegelung“ (Kohut). Die adäquate Spiegelung

der Eltern zeigen, dass sie mit attunement, dem eingeschwungen-sein, da sind. Ist niemand solcher da, macht das Kind kompensatorische Zuschreibungen auf Objekte, die später als Konsumartikeln ersatzstofflich „gekauft“ werden.

Wir können sechs verschiedenen Spiegelungen unterscheiden:

1. Die Überspiegelung (over-mirroring): Z.B. kommt das Kind weinend von der Strasse herauf, weil ein anderes Kind es geschubst hat. Die überspiegelnde Mutter ruft sofort die andere Mutter an und sagt ihr alle Schande. Was passiert mit dem weinenden Kind?

Es erschrickt über die Tragweite, denn so schlimm war es nun doch wieder nicht und fühlt sich klein und hilflos. Was es eigentlich suchte war Trost und Stärkung, um sich beim nächsten Mal selber wehren zu können. Das würde heissen, autonom in Beziehungen zu funktionieren und sich als potent zu erleben. Unter Kindern ist es ja bald einmal eine Schwäche sagen zu müssen, meine Mutter ist stärker als deine, man möchte selber stark sein. Diesen Schutz des Kindes soll man sich für Ernstfälle sparen.

2. Die Unterspiegelung (under-mirroring): die Mutter sagt dem weinenden Kind, dass es keinen Grund zum weinen hätte, dass das nämlich gar nicht schlimm ist. Was passiert mit dem weinenden Kind?

Es ist zuerst einmal irritiert, weil es doch dieses Gefühl hat. Reagiert es gesund, bekommt es eine Wut und setzt sich mit dem Teil der Reaktion durch. Wenn man als Elternteil nicht will, dass das Kind seine Reaktion verstärkt oder irgendwann einmal herunterschluckt, unterlässt man das Unterspiegeln besser.

3. Die leere Spiegelung (empty mirroring): die Mutter reagiert überhaupt nicht auf das Kind. Sie ist nicht präsent, split off. Das Kind bleibt mit seinem Bedürfnis nach Empathie allein und wird irgendwann, wenn das das Muster der Mutter ist, nicht mehr mit Gefühlen kommen. Als Jugendliche wird es sich gut überlegen, wann es mit Gefühlen zu wem geht, wenn überhaupt. Die Kontrolle über die Reaktionen beginnt.

4. Die irrelevante Spiegelung (distorted mirroring): die Mutter sagt dem weinenden Kind, dass man jetzt einkaufen gehe. Was passiert mit dem weinenden Kind? Es versteht die Welt nicht mehr. Was hat das Einkaufen mit seiner jetzigen Erfahrung zu tun? Es lernt, dass man sich in Beziehungen „verpassen“ kann. Crazy making! Das Gefühl, es hat keine Wirkung auf den andern, was ich sage, es ist irrelevant.
5. Die narzistische Spiegelung: die Mutter sagt, dass sie oft geschlagen wurde als Kind. Was passiert mit dem weinenden Kind? Es wird aus seinem Gefühl herausgerissen und in das aufkommende Gefühl der Mutter versetzt und spaltet sein Gefühl zugunsten des Gefühls der Mutter ab um sich nicht verlassen zu fühlen. Es braucht ja den Kontakt zur Mutter in diesem Moment. Also besser den Kontakt zu Mutter über deren Gefühle als keinen Kontakt. Die Mutter hat sich aus der Empathie zum Kind herausgelöst.
6. Die adäquate Spiegelung (accurat mirroring): Die Mutter nimmt das Kind in den Arm und tröstet es. Sagt ihm vielleicht, dass man sich da ganz schön ohnmächtig fühlt, sich eigentlich wehren möchte und nicht kann. In einem verständnisvollen Tonfall auch für seine ohnmächtige Wut. Das kann dem Kind helfen bei sich zu verstehen, dass sein Gefühl genau richtig ist und seine Reaktion stimmt. Es lernt seinem reaktiven Gefühl und seiner subjektiven Wahrnehmung trauen und baut damit eine innere Sicherheit für seine Reaktionen auf. Das stärkt die Identität.

Von diesen Spiegelungen in den frühen Beziehungen hängt ab, ob Jugendliche Situationen lernen, richtig einzuschätzen oder ob sie sich überschätzen, unterschätzen oder fehl einschätzen. Je nach dem bilden sie ein starkes Selbst, mit dem sie selbstbewusst und intakt in der Realität stehen. Als angenehme Beziehungspartner und erfolgreiche, mit sich zufriedene Sozialpartner oder ob sie immer in den Reaktionen daneben stehen.

Spiegelungen entstehen übrigens nicht in der Diade oder Triade, ein zwei-Personen-System zwischen Eltern und Kind, sondern entstehen über ein mehr-Generationen-

System: Eltern spiegeln, wie sie selbst gespiegelt wurden, sie tradieren ihre Kommunikations-Muster, falls sie diese nicht gelernt haben zu reflektieren und verändern. Sind Jugendliche schlecht gespiegelt worden, können sie sich oft auch nicht stimmig auf Beziehungen einlassen. Die Kommunikation ist gestört, das Vertrauen und auch der Anspruch in die verbindliche Kontinuität der Beziehung, der gegenseitige Respekt ist nicht gesichert, es bestehen Ängste vor Verlust oder Überflutung, eine generalisierte Verunsicherung, wie mit dem Gegenüber umgehen, besteht. Sich gar nicht mehr vertieft und andauernd auf Beziehungen einlassen oder „Schmetterlings-Begegnungen“ können Konsequenzen sein.

—► Wie umgehen mit schlecht atunten Jugendlichen?

Es macht Sinn als JugendarbeiterIn, die eigenen Spiegelungen zu reflektieren und zu erkennen, was eine „normale“, adäquate Spiegelung, was eine „normale“ Reaktion ist und was auch eine „normale“ Erwartung einer Reaktion ist. Nur so können wir den Jugendlichen eine andere Welt vorleben als sie selbst erlebt haben.

Das wichtigste ist der sorgfältige Umgang mit Rückmeldungen. Adäquate Spiegelungen sind heilsam, Antworten zu geben, die von wirklichem Verstehen geprägt sind. Nicht zu verwechseln mit einverstanden sein, das ist nicht nötig. Empathische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Standpunkten, die nicht zu emotionalen Trennungen, zu Abbrüchen der Beziehung führen, sondern der Beziehung standhalten, sind wichtige Erfahrungen für den Jugendlichen. Streiten in Beziehung kann sehr lustvoll sein, solange das Bonding bestehen bleibt.

Ebenso wichtig ist, dass wir den Jugendlichen nicht zum Objekt unserer Beobachtung machen, den wir beurteilen, diagnostizieren, psychologisch einstufen, sondern eine gleichwertige „normale“ Beziehung eingehen. Ich spreche von der Intersubjektivität der Beziehung. Die Jugendlichen können uns für ihren Heilungsprozess nur brauchen, wenn sie uns als Partner des Prozesses sehen können. Wir wissen nicht

besser, wir sehen nicht voraus, wir haben die Wahrheit nicht gepachtet. Wir wissen genau so wenig, wohin der Prozess geht und lassen uns mit dieser Unbekannten ein.

Attuned sein mit ihnen heisst auch, die Grenzen ihres persönlichen Raumes zu respektieren. So wie wir auch unsere Intimität, unsere Geheimnisse haben in Beziehungen, wollen das die Jugendlichen. Wenn sie uns signalisieren, „jetzt nicht weiter hier“, so tun wir gut daran, das zu akzeptieren und Geduld zu haben. Wir können sie ja später wieder darauf ansprechen.

3. Verhaltensauffällige Jugendliche leben einen hohen Selbstschutz, der die Beziehung schwierig macht

Als Reaktion auf erlittene Verletzungen bildet das Kind ein Schutz-Verhalten (vom Kind aus gesehen), eine Abwehr und Kontrolle (von aussen gesehen), einen Widerstand (aus pädagogisch-therapeutischer Sicht), welche den Kontakt und die Beziehung zu Jugendlichen erschwert. Es ist eine Bewältigungsstrategie, welche in der Lebenswelt des Kindes gelebt wird, um nicht immer wieder verletzt zu werden, in der Lebenswelt des Adoleszenten jedoch nicht mehr Situations-adäquat ist, da oft gar nicht mehr dieselbe Verletzungs-Umgebung da ist. Es ist, als ob noch das Kind im Adoleszenten die Verhaltensweisen bestimmen und der Adoleszente sich gar nicht gewahr ist, dass er oder sie kein Kind mehr ist. Der Adoleszente nimmt die „Zweizeitigkeit“, wie Freud sagt, nicht wahr zwischen früher und heute.

Es ist ein defensiv-Verhalten, der Jugendliche will sich etwas vom Leibe halten, in dem er die Umgebung für sich unter Kontrolle hält. Es ist einerseits ein Schutz nach aussen gegen befürchtete verletzende Erlebnisse (abgelehnt, entwertet, blossgestellt, ausgeschlossen zu werden), die man nicht mehr spüren möchte, andererseits ist es ein Schutz nach innen, um die bereits erfahrenen Verletzungen nicht mehr zu spüren.

Zeigen tun sich diese Schutzmechanismen in körperlichen Verspannungen, körperlichem Schmerz, Zurückhalten, Rigidität oder Stereotypizität.

Auch Geschlechter-Vorurteile können Schutz sein: „Traue den Frauen nicht, die entwerten dich“, „traue keinen Mann, der will nur Sex“, „eine Frau wird mir nie ja sagen, ich muss sie gar nicht erst einladen und wenn sie ja sagt, meint sie sicher nein“, „der interessiert sich nur anfangs für mich und wenn er mich kennenlernt, findet er mich langweilig“. Wir alle kennen es.

Ein Beispiel aus der Therapie:

Claudio, der mit einer schizophrenen Mutter aufgewachsen ist (Putzfrau aus den nördlichen Bergen von Italien), sein Vater arbeitete tagsüber als Putzmann und am Abend ging er in die Kneipe, um der Mutter aus dem Wege zu gehen, musste sich als Kind vor der Willkür seiner Mutter schützen, indem er seine Gefühle und Bedürfnisse abspaltete, sich nur noch auf die Mutter ausrichtete, um sich frühzeitig auf ihre Gewalt gegen ihn einstellen zu können. Sie schloss ihn auch, wenn sie weg ging, in sein Zimmer ein, was grosse Verlassenheitsängste auslöste. Er wurde ein Super-Agent, versuchte ihr, alles mögliche zuliebe zu machen, um doch noch ein bisschen Zuwendung zu bekommen. Gleichzeitig verinnerlichte er negative Vorurteile über Beziehungen, über Frauen- und Männerbilder. HF Abgesehen von Verliebtheiten in der Adoleszenz (HF) lebte er 20 Jahre lang Abstinenz zu Frauen. Er schaffte es, kontinuierlich als Hochbauzeichner seine Stelle zu wahren, er schaffte es, eine eigene Wohnung zu halten, Kontakte hatte er nur im Geschäft und an Betriebsausflügen. Mit 37, 20 Jahre nach der Gruppentherapie, kam er in die Einzeltherapie. Er hielt seinen Schutzstil, sprich seine Isolation und Einsamkeit, nicht mehr aus, es höhnte ihn aus. Seine Angst vor Frauen war riesig. Seit drei Jahren traut er sich käufliche sexuelle Beziehungen zu Frauen in Studios zu. Das ist als Selbstheilungsversuch anzusehen, kann sich aber zu einem neuen Schutzstil entwickeln. Deshalb lasse ich ihn nicht mehr in jeder Stunde über diese Erlebnisse berichten, sondern frage ihn immer häufiger, worüber er nicht spricht, wovon er ausweicht. Es scheint mir wichtig, ihm auch klar „Normalität“ hinzustellen: Der Mensch hat das Bedürfnis, geliebt zu werden, ohne dafür

bezahlen zu müssen, das ist ein Menschenrecht. Es geht auch oft darum miteinander zu besprechen, was denn eine „normale“ Beziehung ist, wie man eine Frau anspricht, sie einlädt, wo, in welchem Rahmen, wie lange, von dem allem hat er keine Ahnung. Er kennt keine liebevollen Beziehungen. Ich muss also auch ein gesundes Bild einer Beziehung in mir tragen und nicht zögern, dies zu Verfügung zu stellen, weil ihm da jegliche Strukturen fehlen. Da bin ich also auch edukativ. Unsere Gespräche müssen mit attunement, grosser Sorgfalt und viel Empathie geführt werden, da er extrem verletzlich ist. Die Traumaarbeit von Levin integriere ich über Impulsarbeit mit dem Körper, lasse ihn nicht in die Verletzungsgeschichten einsinken, sondern diese von aussen anschauen und die Wirkungen auf den Körper spüren. So kann er zunehmend seine angesammelt Trauma-Energie im Körper loslassen und die Angst, seine Geschichte anzusehen, abbauen. Er muss nicht wieder ins Trauma hinein. Viel Geduld und eingehen auf seinen Rhythmus ist angesagt, da es enorm bedrohlich ist, sich auf Frauen einzulassen. Was auch sehr hilfreich ist, sind die Experimente, die ich ihm anbiete in unserer geschützten Beziehung. Z.B. das halten an der Kordel. Jeder hat einen Zipfel der Kordel in der Hand. Wenn er mich oder ich ihn nicht mehr spüre, ziehen wir leicht am Seil, um das dem andern zu signalisieren. So bleiben wir präsent und in Kontakt auf der körperlichen Ebene, ohne die Grenzen zu überschreiten, denn Körperberührungen sind eher übergriffig.

Claudios Schutzstil ordne ich ein unter Überflutungs-Schutzstil. Er wurde grenzverletzt und zog sich zurück, baute einen emotionalen und körperlichen Panzer auf und isolierte sich. Folgende Formen von Schutzverhalten können auch sichtbar werden: siehe HF Schutzstil

—► Wie Umgehen mit Schutzverhalten?

Die Jugendlichen erleben dieses Schutz-Verhalten als Ich-nah, d.h. sie meinen, das sei ihr Wesen. Kritik an diesem meist in der Situation unangepassten Verhalten wird als existenzielle Hinterfragung angesehen. Deshalb ist es so diffizil, an diesen übertriebenen Verhaltensweisen zu arbeiten. Oft gibt es sofort eine Kollusion und die Konflikte eskalieren

schnell. Heftige Rückzieher, heftige Angriffe oder Zustände des „freeze“, eines emotionalen Schockzustandes, sind die Folge.

Ich erkläre Claudio, dass es in seiner Geschichte völlig normal gewesen sei, so zu reagieren wie er. Jedes Kind, welches solche irritierenden und gewalttätigen Erfahrungen gehabt hätte wie er, hätte ähnlich reagiert. Dass es jedoch ein Verhalten sei als Reaktion auf die frühere bedrohliche Umwelt und nicht eine Reaktion seines Wesens-Kern, mit dem er gezeugt wurde. Damit gebe ich ihm durch, dass er diesem Verhalten auch nicht ausgeliefert sein müsse, also nicht Opfer der Situation ist, sondern es durchaus in der Hand haben, zur Erfüllung seiner Bedürfnisse zu kommen.

Arbeiten müssen wir an der realen Einschätzung der Gegenwart mit diesen Jugendlichen. Ist die jetzige Situation so gefährlich, dass sie diesen Schutz brauchen? Wenn ja, dann ist es eine adäquate Reaktion, wenn nein, dann müssen wir sie auf die unbewusste Wiederholung aufmerksam machen. Eine kleine Ähnlichkeit hat offenbar die vielen schmerzlichen Situationen der Vergangenheit ausgelöst und den Jugendlichen überreagieren lassen. Was war der Trigger? So können die Jugendlichen ihr Ursprungsszenario aus der gegenwärtigen Situation heraus kennenlernen.

—▶ Schlusswort

Wenn wir auch das Ziel haben, den Jugendlichen beizustehen, aus ihrem Wesenskern heraus zu leben, d.h. das sie mit ihrem Körper, mit ihren Gefühlen, ihrer intuitiver Wahrnehmung und ihrer Werthaltung so in Verbindung sind, dass sie ihr Leben aus diesen Impulsen heraus sozial gestalten können in einer relationalen Autonomie, ist dieser Idealzustand des energetischen Gleichgewichts in der Realität nicht erreichbar. Wir alle leben immer aus allen drei Schichten heraus, die das Selbst umgeben. Hf. Je stärker wir traumatisiert sind, desto mehr werden wir uns in den äusseren Schichten aufhalten, in der Regel im Schutzstil und im Agenten. So geht es auch den Jugendlichen. Die Prozesse laufen meist total unbewusst ab. Wir bemerken den fehlenden Kontakt zum Selbst nicht

und identifizieren uns mit den äusseren Schichten. Man könnte das die Identifikation mit dem falschen Selbst nennen.

Persönlichkeitsentwicklung, eine gesunde Verhaltensentwicklung bedeutet im Wesentlichen zwei Prozesse: Erstens die Vertiefung des Kontakts zum eigenen Selbst und zweitens die Bewusstheit über Ursprungsszenario, Schutzverhalten und Agenten. So kann man einerseits lernen, aktuelle Situationen optimal einzuschätzen und adäquat darauf zu reagieren und andererseits auf die inneren Wünsche zu hören und das Leben so zu gestalten, dass es einen zufrieden macht. Darin können wir die Jugendlichen begleiten.

Vielen Dank fürs zuhören.