

Wenn Anpassung zu einer Störung wird

Was eine Kinder- und Jugendlichentherapeutin dazu sagt, wenn Kinder aus der Bahn geworfen werden

■ Tim, 6, war immer ein aufgeweckter Junge. Kürzlich ist sein Opa gestorben. Mama hing sehr an ihm und ist ganz traurig. Tim versucht Mama zu trösten und wird ganz brav, damit sie sich wieder freut. Dann kommt das Geschwisterchen zur Welt, und alles dreht sich nur noch darum. Und plötzlich will Tim gar nicht mehr draußen spielen gehen oder allein in seinem Zimmer sein, nachts schon gar nicht. Dabei soll er doch jetzt in die Schule kommen. Wie kann das gehen? *Karen M. Rauch*, Kinder-, Jugendlichen- und Familientherapeutin, erklärt, was dahinterstecken kann und was man für Tim und andere tun kann.

Ein anderer Fall, eine andere Geschichte: Alyia ist 9. Ihre Eltern haben sich getrennt. Ihr Papa wohnt jetzt woanders. Mama setzt sie bei ihm vor der Tür ab oder Papa holt sie von der Schule ab. Alle zusammen begegnen sich nie, weil die Eltern sich nicht vertragen. Alyia fühlt sich daran schuld. Sie kann nicht mehr gut einschlafen, ganz oft träumt sie von einem brennenden Haus. In der letzten Woche ist sie zweimal aufgewacht, weil ihr Bett nass war.

Egon ist fast 11, hat sich gerade halbwegs in der weiterführenden Schule eingelebt. Nun hat sein Vater weit weg eine neue Stelle bekommen, wo er mehr verdient. So ist die Familie umgezogen, fremde Stadt, neue Schule, weg vom Fußballverein, weg von den Kumpeln. Hier ist alles doof, die Kinder und die Lehrer auch. Egon fühlt sich hilflos und verlassen. Dabei ist er nur noch wütend. Wenn irgendwer ihm

»Alles dreht sich um den Selbstwert«

Eiblöd kommt, rastet er sofort aus. Er hat schon zwei Verweise bekommen, und seine Mutter sagt, ihre Nerven lägen blank.

Was diese Kinder miteinander verbindet, ist, dass sie aus ihrer gewohnten Bahn geworfen wurden. Oft nicht nur aus einer, sondern schwierige Ereignisse und Veränderungen in ihrem Leben sind gleich mehrfach miteinander verknüpft.

Je nach Altersphase messen wir alle den Geschehnissen, die uns betreffen, besondere Bedeutungen zu. Selbst als Erwachsene stehen wir oft neben uns, wenn wir etwas Unvorhersehbares, einer unerwarteten Veränderung in unserem Leben, gegenüberstehen. Auch wenn wir sonst einigermaßen selbstsicher mit unserer Lebenswirklichkeit umgehen können und mit unserer Vernunft reagieren, übermanen uns dann vielleicht schwer aushaltbare Gefühle, und die Phantasie geht mit uns durch.

Für ein Kind ist grundsätzlich die Welt seiner Phantasie auch wirkliche Welt. Und die Phantasiewelt, die der Märchen und Mythen, ist todernst. Je nachdem, wie das Leben des Kindes sich gestaltet, ist es selbst Held oder geschlagener Ritter. Erst etwa zehnjährig entwickeln wir die Fähigkeit unsere Phantasien und Lebenswirklichkeit ganz voneinander zu trennen.

Kinder versuchen auf andere Weise als Erwachsene, sich an neue Umweltbedingungen anzupassen. Für sie ist jedes Ereignis noch viel phantastischer oder dramatischer als für die Großen. Gleichzeitig ist ihr Gedeihen noch stark abhängig von dem erfüllten Bedürfnis nach einer stabilen, unverrückbar sicheren Umwelt und deren Verständnis und Beantwortung.

Lale ist eine ganz vernünftige 17-Jährige. Vor vier Wochen hat ihr Freund mit ihr aus heiterem Himmel Schluss gemacht. Jetzt ist auch noch ihre beste Freundin weggezogen. Ei-

gentlich muss sie voll fürs Abipauken, aber nichts geht mehr, und außerdem weiß sie gar nicht, was sie nach dem Schulabschluss machen soll. Sie verbringt grübelnd schlaflose Nächte, wacht mit Magenschmerzen auf, ist schlapp und unkonzentriert. Und ihr Selbstwertgefühl sinkt gegen null.

Jugendliche befinden sich in einer ganz eigenen Entwicklungsphase, sei es an der Schwelle zur Pubertät oder später zum Erwachsenwerden. Allein das Zurechtfinden in einem neuen Lebensabschnitt ist eine sie stark fordernde Entwicklungsaufgabe. Auf einmal geht es auch um Zukunft. Wer bin ich? Wo geht das Leben hin? Wo ist mein Platz. Alles dreht sich plötzlich um den Selbstwert, um das innerliche Thema von Identität und Ablösung, um das Hin- und Hergerissensein, dabei einerseits unabhängig selbst bestimmen zu wollen und andererseits



Seelenhelferin: *Karen M. Rauch.*

auf das Versorgtwerden, auf die gewohnte Sicherheit verzichten zu sollen. In dieser so empfindlichen Jugendzeit können schon kleine Erschütterungen das Selbstbild kippen und die eigene Weltsicht völlig durcheinanderbringen.

Was uns Menschen in allen Altersstufen verbindet, ist, dass wir ganz unbewusst stets nach einem inneren Gleichgewicht streben. Wir versuchen alltäglich, uns immer wieder neu an unser Leben anzupassen, uns auszubalancieren. Je nachdem auf welche Weise wir verinnerlicht haben, uns in der Welt zurechtzufinden, sind wir störrisch und regulieren uns unterschiedlich selbst, wenn wir von einer zu bewältigenden Situation oder gar mehreren aufeinander folgenden Ereignissen erschüttert werden. In unserem Versuch, uns innerlich anzupassen, reagieren wir auf die überwältigenden Gefühle und Verhaltensunsicher-

INFOS

◆ Kinder, Jugendliche und Eltern finden eine Therapeutenliste auf der Homepage der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten: www.kjp-owl.de.

◆ Weitere Therapeutenlisten: in den Grünen Seiten mit Adressen aus Bielefeld sowie den Kreisen Gütersloh und Herford, erhältlich im Buchhandel für sieben Euro Schutzgebühr.

»Probleme feinfühlig ergründen«

ob mit wütendem Verhalten und körperlicher Überaktivität nach außen gewendet oder in sozialem Rückzug, mit Aufmerksamkeitsverlust, Interessenlosigkeit und Ängsten nach innen gerichtet, vielleicht auch mit Kontrollzwängen oder gar selbstverletzendem Verhalten und dem Wunsch, einfach gar nicht mehr da zu sein.

Kinder kehren auf sehr frühe psychische Anpassungsstufen zurück, von reiferen zu primitiveren Ausdrucksformen der Seele und verfallen in kleinkindhafte Abhängigkeit mit eigentlich längst überholtem Verhalten (Einnässen, Daumenlutschen, Schlaf-/Essstörungen, Verlassenheitsängsten, Klammern, Tagträumen, Trotzen).

Bei älteren Jugendlichen verfestigen sich hingegen zum Beispiel Trennungs- oder Trauerreaktionen oft in aggressivem oder rücksichtslosem Verhalten oder aber auch Halt suchend in fanatischer ideologischer Fixierung. Nicht selten können wir dann auch den Missbrauch von Genussgiften oder gar Rauschdrogen, vor allem ein exzessives Sich-Betrinken beobachten.

Allen hier beschriebenen Verhaltensweisen gemein ist, dass sie Hinweise auf einen gestörten Versuch der persönlichen Anpassung geben können, eine sogenannte Anpassungsstörung. Dabei handelt es sich noch um ein Durchgangssyndrom. Wird die Störung aber nicht frühzeitig oder gar nicht als solche erkannt, etwa weil die Auffälligkeiten aus nüchterner Erwachsenseinsicht fehlbewertet werden, kommt es zu einer Verschleppung der Symptome und Verfestigung der ungesund wirksamen Lösungsversuche und damit verbundenen sozialen und emotionalen Probleme.

Ein erster Schritt in der Behandlung ist es, bei jedem Kind und Jugendlichen auffälliges Verhalten, Wesensveränderungen, jedwede Hemmung und Neubildung von Denken, Fühlen, Handeln feinfühlig auf seine Entstehung zurückzuführen, zu ergründen und eine Anpassungsstörung entweder auszuschließen oder aber alterstypisch die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts der anpassungs-gestörten Heranwachsenden individuell zu unterstützen. Das kann mit kreativen Mitteln oder im therapeutischen Gespräch geschehen. Parallel dazu gilt es, die erwachsene Umgebung aufzuklären und ihr eine mitfühlende Sichtweise, Verständnis für die jeweils phasentypische seelische Empfindlichkeit und psychische Störbarkeit im Entwicklungsverlauf zu vermitteln. So können sich die je eigenen Gefühle und Reaktionen der Erwachsenen im Umgang mit Säugling, Kind oder Jugendlichen verändern, und sie können nicht nur aktuell deren gesunde Anpassung unterstützen, sondern auch modellhaft für die Lösung zukünftiger Anpassungsprobleme wirksam werden.