



Gehen mit offenen Rechnungen – Ablösungsprozesse im Kontext früher Beziehungs- und Bindungsstörungen

N. v. Hofacker

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Gehen ist eine Entscheidung, die junge Erwachsene selbst fällen müssen, und die verlangt, dass sie

- mit der Enttäuschungswut umgehen können, nicht mehr alles zu bekommen, was sie sich vielleicht von ihren Bindungspersonen gewünscht hätten
- Ängste regulieren müssen, in der Eigenverantwortung, alleine, zu scheitern
- Ängste regulieren müssen, bedeutsame Andere zu verlieren
- Schuldgefühle regulieren müssen, was sie den Bindungspersonen durch den Akt des Gehens zumuten

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Nutzen der (Übertragungs-) Beziehung zwischen Therapeut:in und Klient:in zur Regulation von negativen Emotionen

- Das subjektive Erleben von Sicherheit, Haltensein, Schutz hat Priorität, da es Grundlage für Exploration, Autonomie und Ablösung ist
- Therapeut:in als Halt und Sicherheit gebendes Beziehungsobjekt
- Therapeut:in als spiegelndes, feinfühliges Objekt
- Therapeut:in als Container negativer Affekte
- Therapeut:in als Vermittler von konkreten Bewältigungstechniken

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Nutzen der Übertragungsbeziehung zur Regulation von Ängsten, Trauer, Enttäuschung und Aggressionen, damit Ablösungsprozesse gelingen

- Wenn die Angst und andere negative Affekte im Rahmen einer positiven Übertragungsbeziehung ausreichend regulierbar sind: abgewehrte Aggressionen im Auge behalten
- Für eine dauerhafte Angstbewältigung ist der konstruktive Umgang mit eigenen Aggressionen Voraussetzung
 - Innerpsychische Aggressionsregulation
 - Interpersonelle Aggressionsregulation
 - Aggression muss in der therapeutischen Beziehung reguliert werden
 - Ziel: Aggressionen bedrohen Objektbeziehungen nicht mehr

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Der Therapeut als direkt Sicherheit und Halt vermittelndes Objekt in realen Situationen, die negative Emotionen auslösen (Exposition)

- Korrigierende Beziehungserfahrung
- Therapeut:in wird als lebendiges, eine unangenehme emotionale Erfahrung teilendes und regulierendes Objekt erlebt
- Therapeut:in kann zum Experimentieren im Umgang mit negativen Emotionen in der realen Situation ermutigen
- Cave: Exposition außerhalb des Therapiezimmers mit Therapeut:in ist sehr beziehungsintensiv, Gefahr der Entwicklung von Beziehungsabhängigkeiten.
- Selbstreflektion durch Supervision!

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Die Elternarbeit ist zentral!

- Fokus: Elterliche Emotionsregulation, biografische Hintergründe
 - Eigene negative, traumatische biografische Erfahrungen
 - Konflikt- und Streitkultur, biografische Streitmodelle
- Ziel: Eltern werden zu stabilen, Halt gebenden Objekten
- Elterlicher Umgang mit Konflikten, Wut, Aggression (Konfliktvermeidung als Modell?)
- Unterstützung eines konstruktiven Streitmodells
- Was brauchen die Eltern, um in ihrer Beziehung zum Jugendlichen ausreichend Sicherheit zu vermitteln und zu geben?
- Klarheit elterlicher Botschaften, wieviel Ermutigung von Autonomie, Ablösung vs. eigene Ängste, Gefahr, Bedrohung?
- Ziehen Eltern an einem Strang?

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Die Bedeutung des Vaters in Ablösungsprozessen

- Der Vater als triangulierender Dritter
- Unterstützung der Auseinandersetzung mit der Außenwelt, der Realität
- Förderung von Autonomie, Selbstvertrauen und Neugier in der Auseinandersetzung mit der Außenwelt
- Container für (vormals abgewehrte) aggressive Affekte
- Schule/Ausbildung als Repräsentant des „väterlichen Prinzips“ (Regeln, Normen, Bewältigung der Realität)
- Einbezug von Vätern in die Therapie

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Interaktions- und beziehungsfokussierte Konflikt- und Streitarbeit

- Gemeinsames Erarbeiten eines konstruktiven Konflikt- und Streitmodells
- Konstruktive Konfliktlösungsstrategien aufzeigen und üben
- Unterstützung der Regulation negativer Emotionen im Beziehungskontext üben
- Eskalationsschleifen aufzeigen, Deeskalationstechniken üben
- Stoppsignale, Distanzierung, Aussteigen bei affektiver Überlastung üben

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Transitionsbezogene Beziehungsarbeit

- Was ist offen, was soll noch bearbeitet, gelöst werden
- In welchen Bereichen können Beziehungssehnsüchte nicht eingelöst werden, ist „Trauerarbeit“ notwendig?
- Welche unterschweligen Prozesse erschweren Ablösung?
 - Versteckte Loyalitäten
 - Elterliche double-bind-Botschaften
 - Schuldgefühle den Eltern gegenüber
 - Ängste
 - Enttäuschungswut
- Wo kann Bindung, Vertrauen, Schutz erlebt werden?

„Gehen mit offenen Rechnungen ...“

Fragen für die fallbezogene Arbeit

- Was erschwert den Ablösungsprozess
- Was ist der innerpsychische oder interpersonelle Konflikt?
- Welche Lösung wird mit dem Symptom gesucht?
- Erscheint der Konflikt in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen lösbar?
- Welche Rolle kann die Therapeut:in bei der Lösung des Konfliktes und Förderung des Ablösungsprozesses spielen?

VIELEN DANK !

