

GESPENST

IM KINDER

ZIMMER

GESPENST IM KINDERZIMMER

FEINDSELIGE PROJEKTIONEN

SVENJA TAUBNER

Wenn Jugendliche andere mobben oder körperlich bedrohen oder Eltern ihre Kinder psychisch oder auch physisch misshandeln, kämpfen sie nicht nur gegen einen äußeren, sondern vielmehr gegen einen inneren Feind. Die Ursachen für ein solches Verhalten liegen oft in familiären Trauma-Erfahrungen, die sich auf die Bindungs-, Lern- und Reflexionsfähigkeit von Jugendlichen und Erwachsenen auswirken. Hilfe und Unterstützung finden betroffene Familien beim Institut für Psychosoziale Prävention der Universität Heidelberg.

E

Ein Jugendlicher, der beim gemeinsamen Lernen nach einer Bemerkung seines Vaters ausrastet und auf ihn losgeht – eine depressive Mutter, die glaubt, dass ihr Baby sie ablehne, und daher aufhört, die kleine Tochter anzulächeln. Beide Fälle sind Beispiele für Kinder oder Eltern, die sich feindselig verhalten. Was sind die tiefer liegenden Ursachen und wie kann man damit umgehen? Am Heidelberger Institut für Psychosoziale Prävention beschäftigen wir uns damit, wie feindseliges und gewalttätiges Verhalten von Jugendlichen und psychisch kranken Eltern gegenüber anderen und sich selbst verstanden, verhindert oder behandelt werden kann.

Dazu forschen wir im Bereich der Entwicklungspsychopathologie an den Auswirkungen familiärer Trauma-Erfahrungen auf die Bindungs-, Lern- und Reflexionsfähigkeit von Jugendlichen und Erwachsenen. Wir verstehen dabei Bindung als ein psychosoziales Belohnungssystem, epistemisches Vertrauen als Lernvoraussetzung und Mentalisierung als Reflexionsfähigkeit der Integration von Affekt und Kognition und als Grundlage zwischenmenschlicher Stressverarbeitung. Der Begriff „epistemisches Vertrauen“ bezeichnet in der Psychologie das grundlegende Vertrauen in eine Bezugsperson als sichere

Informationsquelle; ein solches Vertrauen wird durch eine sichere Bindung zu Bezugspersonen erleichtert und ermöglicht erst soziales Lernen. Unter „Mentalisierung“ versteht man die Fähigkeit, das eigene Verhalten wie auch das Verhalten anderer auf der Grundlage psychischer Befindlichkeiten zu interpretieren – also beispielsweise zu verstehen, dass ein Verhalten mit guten Absichten verbunden ist oder aber auch, dass es aus Wut resultiert. Die Fähigkeit zum Mentalisieren entwickelt sich in der frühen Kindheit und hängt eng mit Bindung zusammen – sie ist die Voraussetzung dafür, in sozialen Kontexten erfolgreich zu agieren.

Diese theoretische Ausrichtung, die konsequent Eingang in unsere Interventionsprogramme findet, macht das Institut einzigartig im nationalen und internationalen Vergleich. Auf Grundlage unserer Erkenntnisse entwickeln und evaluieren wir Interventionsprogramme, die ich in diesem Beitrag exemplarisch am Beispiel eines Therapieprogramms für gewalttätige Jugendliche und eines Präventionsprogramms für psychisch kranke Eltern erläutern möchte.

Lernen durch Beruhigung

In unserem klinischen Modell gehen wir davon aus, dass unser Selbsterleben und unsere Reflexionsfähigkeit maßgeblich davon beeinflusst werden, wie wir von unseren frühen Bezugspersonen verstanden werden. Wenn alles gut läuft, dann nehmen Eltern die Signale ihrer Kinder zuverlässig auf, können diese richtig einordnen und finden auf dieser Grundlage eine passende Antwort. Eltern erleben ihre Kinder im günstigsten Fall als denkende und fühlende Wesen und begegnen ihnen entsprechend – im Englischen wird dies mit „Having mind in mind“ bezeichnet. Wenn also ein Kleinkind ängstlich, wütend oder traurig ist, so kann dies verschiedene Gründe haben, die eine feinfühligke Bezugsperson entschlüsseln muss. Denn Kinder in diesem Alter können noch nicht erzählen, was sie bewegt, sondern können dies nur über ihren Affektausdruck mitteilen, also über Mimik und Gestik oder auch Weinen und Schreien. Da wir alle im Grunde als Frühgeburten auf die Welt kommen, sind wir anfangs existenziell von unseren Fürsorgepersonen abhängig. Das betrifft auch die Affektregulation, also die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen, wozu Säuglinge und auch Kleinkinder kaum in der Lage sind – sie brauchen dafür einen Erwachsenen, der sie beruhigt und eine passende Lösung für das Problem findet. Über den Prozess des Beruhigens und der elterlichen Affektspiegelung, mit dem der Elternteil beispielsweise über eine Nachahmung der Mimik des Kindes sein Verständnis automatisch empathisch rückmeldet, lernt das Kind gleichzeitig etwas über seine Gefühle sowie deren Bedeutungen kennen – und auch, dass und wie eine Selbstberuhigung möglich ist.

„Das Kind verinnerlicht das Trauma der Eltern als Teil seines Selbst.“

Kinder, deren Gefühle systematisch missverstanden werden und die keine Beruhigung erfahren oder gar Traumatisierungen in nahen Beziehungen erleben, lernen keine adäquate Affektregulation. Sie verinnerlichen vielleicht, dass etwas an ihnen schrecklich ist, da ihre Eltern mit ihnen überfordert sind. So entschuldigen Jugendliche manchmal physischen Missbrauch durch ihre Eltern damit, dass nur auf diesem Wege das „Böse“ in ihnen begrenzt werden könne. In der Entwicklungspsychopathologie wird dies als „Gespenst im Kinderzimmer“ bezeichnet. Wir sprechen hier von traumatisierten und psychisch kranken Eltern, die ihre Kinder unbewusst in ihre eigene unbearbeitete Traumatisierung verstricken. Dies kann beispielsweise dann passieren, wenn normale negative Gefühle von Säuglingen bei den Eltern eine traumatische Erinnerung triggern und daher die Antwort des Elternteils auf das Distress-Signal des Kindes nicht beruhigend, sondern ängstigend ist, wie zum Beispiel Anschreien oder Schütteln. Dann verinnerlicht das Kind etwas, was es nicht signalisiert hat, und lernt keine Beruhigung für seine innere Anspannung. Es verinnerlicht das Trauma der Eltern als Teil seines Selbst.

Das „Alien Self“

In der Psychoanalyse wird dies mit dem Begriff des „Alien Self“ bezeichnet. Das „Alien Self“ ist ein Fremdkörper oder Feind im Inneren, der Teil des Selbst wird und all die negativen traumatischen Affekte und Selbstvorstellungen enthält, die im Augenblick der traumatischen Interaktionen verinnerlicht werden. Wenn es nicht gelingt, diesen Selbstanteil über eine explizite Auseinandersetzung zu integrieren, kann es sein, dass spezifische negative Affekte und spezifische Interaktionen mit anderen das „Alien Self“ regelmäßig triggern, also bestimmte Gefühle und Verhaltensweisen auslösen. Ein häufiger Auslöser bei den Jugendlichen in unserem Therapieprogramm sind etwa erlebte Beschämungen:

Dies kann zum Beispiel passieren, wenn ein Vater seinem jugendlichen Sohn bei den Hausaufgaben helfen will und dann ungeduldig wird, weil der Sohn eine mathematische Aufgabe nicht schnell genug versteht. Vielleicht kann der Vater in diesem Moment nur eingeschränkt Empathie für sein Kind aufbringen – aus Panik, dass der Sohn in der Mathe Klausur versagen wird. Ein Jugendlicher berichtete, wie in einer solchen Situation sein Vater äußerte: „Du kannst ja wirklich gar nichts!“ Dieser Satz löste so massiven Hass in dem Jugendlichen aus, dass er Gegenstände im Haus zerstörte und seinen Vater mit einem Messer bedrohte, bis die Nachbarn die Polizei riefen.

In der Aufarbeitung derartiger Situationen stellt sich oft heraus, dass die Jugendlichen nicht nur mit einem äußeren Feind (in diesem Fall der Äußerung des Vaters), sondern vorrangig auch mit inneren Feinden kämpfen. Der innere Feind kann bei Missverständnissen dazu führen, dass das „Alien Self“ das gesamte Selbsterleben dominiert und nichts Gutes im Selbst übrig lässt. Was die Betroffenen dann schildern, ist ein innerer Horrorfilm aus Selbsthass, Hass, Verzweiflung, Selbstauflösung, ohne Hoffnung auf Hilfe oder Veränderung. Sie erleben dann einen Tunnel, aus dem es keinen anderen Ausweg gibt, als das „Alien Self“ in sich oder im Außen zu bekämpfen. Die Jugendlichen verletzen sich dann häufig selbst oder externalisieren diesen feindseligen Anteil des Selbst in ein Gegenüber: In dem oben genannten Beispiel ist dann der Vater der Feind, der gedemütigt werden muss, damit der Jugendliche psychisch

überleben kann. Mancher Jugendliche verliert an dieser Stelle die Kontrolle über sich und gerät in einen Blut- rausch – dann gefährdet er sich selbst und andere.

Handeln nach einem rigiden Muster

In Studien können wir zeigen, wie die Reflexionskompetenz „Mentalisieren“ bei diesen Jugendlichen unter affektivem Stress einbricht. In zwischenmenschlichen Stresssituationen interpretieren Jugendliche mit Störungen des Sozialverhaltens das Verhalten anderer häufig automatisch als bedrohlich und feindselig. Sie haben kein Vertrauen in gute oder freundliche Absichten anderer, sondern sind aufgrund eigener traumatischer Erfahrungen darauf eingestellt, dass sie kein Opfer mehr sein wollen. Dies konnten wir auch neurobiologisch zeigen: Dabei spielten wir jugendlichen Probanden kurze Videosequenzen in der Ich-Perspektive vor, die entweder neutral, freundlich oder aggressiv waren. Bei den aggressiven Bildern konnten wir bei den Jugendlichen eine Aktivierung im sogenannten zentralen Höhlengrau – einer Ansammlung von Nervenzellkörpern im Hirnstamm – feststellen. Gewalttätige Jugendliche aktivierten dabei Kampf- oder Fluchtpotenziale, während nicht-gewalttätige junge Männer eine Hirnantwort des sogenannten „Freeze“ zeigten. Man geht davon aus, dass dieses „Einfrieren“ dem Individuum die Möglichkeit gibt, die Situation noch genauer zu betrachten, bevor es handelt, und somit eher adäquat auf die Situation zu reagieren.

Bei den Jugendlichen in unseren Therapien und auch in epidemiologischen Studien zeigt sich oftmals eine Geschichte von erlebter physischer Gewalt in frühen Beziehungen. Die Jugendlichen haben diesen Feind verinnerlicht und handeln in ihren späteren zwischenmenschlichen Begegnungen nach einem rigiden Muster, das den verinnerlichten Feind im Außen bekämpft in Form von demütigenden, mobbenden, ausgrenzenden oder vernichtenden Gleichaltrigen (Mitschülerinnen und Mitschüler, Mitglieder einer anderen Gang) oder Erwachsenen (Lehrerinnen und Lehrer, Polizei, Geflüchtete); die spezifischen Rollen sind auswechselbar, das heißt, der Jugendliche kann sowohl Täter als auch Opfer sein. Aufgrund ihres Verhaltens erfahren die betroffenen Jugendlichen dann tatsächlich Feindseligkeit, indem sie häufig aus ihrer Familie herausgenommen und anderswo untergebracht werden, von Schule und Sport ausgeschlossen werden bis hin zu Eingriffen vonseiten der Justiz, was ihren verinnerlichten Feind weiter füttert. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, bieten wir im Institut für Psychosoziale Prävention ein Therapieprogramm an: Dieses ermöglicht den betroffenen Jugendlichen und ihren Familien, in nicht-wertender Weise eskalierende Situationen aufzuarbeiten und die Mentalisierungsfähigkeit zu stärken. Ziel ist es, den Feind als ein inneres Muster zu erkennen

„Ein häufiger Auslöser bei den Jugendlichen in unserem Therapieprogramm sind erlebte Beschämungen.“

und mehr Flexibilität im Verhalten entstehen zu lassen. Das Programm wurde von uns entwickelt und wird aktuell mit Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung auf seine Wirksamkeit überprüft.

Eltern als Leuchttürme

Eine weitere Möglichkeit, derartige Feindschaftsteufelkreise zu unterbrechen, ist die Arbeit mit psychisch kranken Eltern. Hier zeigen Studien, dass psychisch kranke Eltern ein erhöhtes Risiko haben, ihre Kinder physisch oder mental zu vernachlässigen, so dass psychische Störungen von einer Generation zu nächsten weitergegeben werden. Dabei kommt kindliche Vernachlässigung in Europa immer noch erschreckend häufig vor: Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht von knapp zehn Prozent betroffenen Kindern im Bereich des sexuellen Missbrauchs, mehr als 20 Prozent im Bereich des physischen und knapp 30 Prozent im Bereich des psychischen Missbrauchs. Ein Ansatz, diese transgenerationalen Prozesse psychosozial zu verstehen, ist das Modell des oben beschriebenen „Alien Self“. Im Rahmen des vom Bundesforschungsministerium geförderten Forschungsverbundes UBICA („Understanding and Breaking the Intergenerational Circle of Abuse“) zur Prävention elterlicher Vernachlässigung haben wir ein mentalisierungs-basiertes Elternprogramm entwickelt, das parallel zu einem stationären Aufenthalt in der Psychiatrie durchgeführt werden kann.

Das Programm heißt „Leuchtturm“, da Kindheit hier metaphorisch wie eine Seereise beschrieben wird, die sich zwischen Erkundung und sicherem Hafen abspielt. Eltern kommt in diesem Bild die Funktion eines Leuchtturms zu, der besonders dann in den sicheren Hafen

Hilfe bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen

Das Institut für Psychosoziale Prävention ist Bestandteil des 2005 gegründeten Zentrums für Psychosoziale Medizin (ZPM), das alle Einrichtungen des Universitätsklinikums Heidelberg im psychosozialen Bereich umfasst: Dem Zentrum gehören des Weiteren das Institut für Medizinische Psychologie sowie die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, die Klinik für Allgemeine Psychiatrie und die Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik an. Damit nimmt das ZPM die interdisziplinäre Versorgung aller Patientinnen und Patienten des Klinikums wahr, die an psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen leiden, und hält den psychiatrischen und psychosomatischen Konsiliardienst für das Gesamtklinikum vor, wenn bei Patientinnen und Patienten anderer Kliniken Bedarf für eine entsprechende Diagnostik oder Begleitung besteht. Das ZPM nimmt dabei die gesamte Familie in den Blick und bietet ein altersgemäßes und integratives Versorgungsangebot von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter.

www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-psychosoziale-medizin-zpm

leuchten sollte, wenn Kinder in Seenot geraten. Damit dies gelingt, muss der Leuchtstrahl immer dann präsent sein, wenn er benötigt wird, das heißt meist dann, wenn Kinder starke negative Affekte erleben. Bei psychisch kranken Eltern – und nicht nur bei diesen – kann der Leuchtstrahl jedoch erlöschen, wenn diese erschöpft sind oder an ein unverarbeitetes Trauma erinnert werden.

**„Die Jugendlichen
haben nicht nur mit einem
äußeren Feind, sondern
vorrangig auch mit inneren
Feinden zu kämpfen.“**

THE MONSTER UNDER THE BED

HOSTILE PROJECTIONS

SVENJA TAUBNER

The Institute for Psychosocial Prevention is devoted to evaluating and improving the treatment and prevention of mental disorders affecting young children, adolescents and parents from an intergenerational and family-system perspective. In particular, we seek to understand how aspects of interpersonal functioning are entangled with bio-behavioural systems: e.g. attachment as a reward system, epistemic trust as a learning system and mentalising as a cognitive and affective ability integral to stress regulation. We study how these factors can protect individuals from developing psychopathology, help patients recover and increase the effectiveness of therapeutic interventions.

In this article we describe traumatic experience as a serious event that inhibits a normal development of the self and permanently undermines self-coherence. Infants learn self-affective states and affect regulation through resonant and mindful parenting using marked affect mirroring. Unresolved psychological trauma in parents may lead to unmarked or distorted mirroring. At worst, traumatic memories are projected onto children, leading to parental neglect. As a consequence, an infant internalises aspects into his/her self that are not genuine but parts of the parental trauma. These aspects become alien parts of the self, or internalised enemies.

The internalised enemy is activated by interpersonal triggers such as shame or interpersonal misunderstanding. If the alien self takes over, the individual may engage in behaviour that aims to restore a coherent self by attacking the alien self through self-harm or by externalising and attacking it in others. The latter in particular can be observed in antisocial youth and leads to a vicious circle of recurrent enmity. To overcome such vicious circles, we have developed programmes for parents with mental disorders and antisocial youth that directly address mentalisation to facilitate the integration of the “alien self”. ●

PROF. DR SVENJA TAUBNER is a professor of Psychosocial Prevention at Heidelberg University and is heading the Institute of Psychosocial Prevention at Heidelberg University Hospital. She previously worked at the universities of Klagenfurt (Austria), Kassel, Berlin and Bremen, where she did research on developmental psychopathology and psychotherapy. Svenja Taubner is Past President of the European Chapter of the Society for Psychotherapy Research and serves on the National German Academic Advisory Council on Psychotherapy. As a licensed psychoanalytic psychotherapist she heads a clinic for family therapy. Her focal areas in research and patient care are mentalisation-based therapy and prevention of early-childhood dysregulation, conduct disorders and mentally ill parents.

Contact: svenja.taubner@med.uni-heidelberg.de

“Children internalise their parents’ trauma as part of their self.”



PROF. DR. SVENJA TAUBNER ist Professorin für Psychosoziale Prävention an der Universität Heidelberg und leitet das Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Zuvor forschte sie an den Universitäten Klagenfurt (Österreich), Kassel, Berlin und Bremen über Entwicklungspsychopathologie und Psychotherapie. Sie ist Past-Präsidentin des European Chapter der Society for Psychotherapy Research und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie. Als approbierte analytische Psychotherapeutin leitet sie eine Ambulanz für Familientherapie. Svenja Taubners Schwerpunkte in Forschung und Patientenversorgung sind Mentalisierungsbasierte Therapie und Prävention bei frühkindlichen Regulationsstörungen, Störungen des Sozialverhaltens und psychisch kranken Eltern.

Kontakt: svenja.taubner@med.uni-heidelberg.de

In dem Programm wird dies mit Erinnerungsräumen verdeutlicht, die schmerzhaft Erfahrungen beinhalten und vielleicht daher nur selten besucht werden. Ein Konflikt mit einem Kind oder das Gefühl der Überforderung kann Eltern aber ungewollt in diese Räume „stolpern“ lassen. Dann kann es sein, dass sich ein alter Film zwischen das Elternteil und sein Kind schiebt und Eltern ihre eigene Vergangenheit mit der aktuellen Situation mit ihrem Kind verwechseln. Im „Leuchtturm“-Programm wird dies als Projektionsstrahl bezeichnet, der wie ein Projektor eine vergangene Erfahrung auf das Kind projiziert.

Teufelskreis der gegenseitigen Ablehnung

Eine depressive Mutter berichtet zum Beispiel, dass sie Ablehnung im Gesicht ihrer fünf Monate alten Tochter wahrnehme, wenn diese nicht lächelt. In ihr sei daher früh die Phantasie entstanden, dass das Kind sie nicht möge und lächerlich finde und sich daher genervt abwende. Der Projektionsstrahl der Mutter war also eine Erinnerung der Ablehnung, die sie früher in nahen Beziehungen erlebt hatte und die sie jetzt im Gesicht des Säuglings zu sehen glaubte. Die Projektion beinhaltet eine komplexe Beziehungsfeindseligkeit, zu der ein Säugling nicht fähig ist, sondern die rein in der Phantasie der Mutter existierte. Der Projektionsstrahl wirkte sich jedoch massiv auf das Verhalten der Mutter aus, da diese aufgrund der vermuteten Feindseligkeit aufhörte, ihre Tochter anzulächeln – dies kann einen Teufelskreis der gegenseitigen Ablehnung auslösen. Der Projektionsstrahl war so massiv, dass er in ihr wirkmächtig wurde, obwohl sie sich kognitiv davon distanzieren konnte. In Vorstudien zu UBICA konnte auch dies hirnfunktionell bestätigt werden. Psychisch kranke und traumatisierte Mütter müssen in ihren Interaktionen viel mehr kognitive Empathie bemühen als nicht-traumatisierte gesunde Mütter. Letztere können intuitiv mit ihren Kindern interagieren, während die psychisch kranken Eltern ihre teilweise intuitiv-negativen und eben auch feindseligen Projektionen kognitiv-steuernd ausbalancieren müssen. Im Rahmen des UBICA-Konsortiums prüfen wir aktuell in Heidelberg und an der Charité in Berlin, ob das „Leuchtturm“-Programm wirksam ist, um Kindesvernachlässigung zu verhindern.

Auch äußerer Stress kann zu einer Intensivierung dieser Projektionsprozesse führen, wie sich an der Zunahme häuslicher Gewalt während des Pandemie-Lockdowns in vielen Ländern gezeigt hat. Um hier zukünftig mehr Hilfe leisten zu können, entwickeln wir aktuell eine digitale Version des „Leuchtturm“-Programms, das dann auch in Zeiten sozialer Distanzierung vulnerablen Familien zur Bewältigung verinnerlichter Feinde zur Verfügung stehen wird. ●