

SN Praxis



Ernst Wenger, Facharzt für Kinderheilkunde und Kinderneuropsychiatrie in Salzburg.
Bild: SNWILD+TEAM

Wütende Kinder

Mein dreijähriger Sohn bekommt beim Einkaufen, wenn er etwas nicht erhält manchmal einen Wutanfall. Das macht mich dann ziemlich hilflos. Was kann ich tun? D.L.

Wenger: Es ist ganz normal, dass Kinder in diesem Alter Wutausbrüche haben. Sie versuchen damit die Aufmerksamkeit der Eltern ganz für sich zu bekommen. Sie können ihre Wünsche manchmal damit zum Ausdruck bringen, weil sie sich noch nicht anders artikulieren können. Solche Wutanfälle von Kindern dauern in der Regel nur kurz.

Beim Einkaufen kann man Zornausbrüchen vorbeugen indem man dafür sorgt, dass das Kind nicht hungrig oder müde ist. Auch der Inhalt des Einkaufswagens kann ablenken, wenn man an den in Augenhöhe der Kinder verlockenden Dingen an der Kassa vorbei muss. Bei einem Zornausbruch kann man versuchen diesen zu ignorieren. Meist fühlen die anderen Menschen mit, weil sie die Situation aus eigener Erfahrung kennen.

SN: Gesunde Kinder können bei Krankheit oder Hunger extreme Verhaltensweisen zeigen, wann sind Wutausbrüche bei Vorschulkindern aber Besorgnis erregend?

Wenger: Die Beobachtung von Kinder in einer Studie über mehrere Jahre zeigte, dass Wutanfälle bei Vorschulkindern auch auf seelische Probleme hinweisen können. Besonders, wenn die Wutanfälle mehrmals täglich auftreten, längere Zeit andauern, wenn es dem Kind schwer fällt sich wieder zu beruhigen.

Auch wenn Kinder sich bei den Wutanfällen selbst verletzen, etwa sich kratzen bis sie bluten, beißen, mit dem Kopf gegen die Wand schlagen oder besonders heftige Aggressionen gegenüber anderen Personen zeigen, Objekte und Spielzeug zerstören, kann dies ein Hinweis auf seelische Nöte sein.

Dann braucht die Kinderseele Hilfe und es sollte Rat bei Kinder- und Jugendärzten/Kinder- und Jugendpsychiatern und Psychologen eingeholt werden. u.k.

LAJOS SCHÖNE

Abschiede und Trennungen gehören zum Leben. Wer jedoch in Krisensituationen allein gelassen wird, hat keine Möglichkeit der Aufarbeitung. Das Miteinander-Reden wirkt heilsam und förderlich.

FRANZISKA LIPP

Angst vor Verlust

Den Verlust eines geliebten Menschen auszuhalten, ist schwer. Wer in den Kreislauf der Verlustangst gerät, sollte sich Hilfe holen.

Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

Als Inge ein kleines Mädchen war, verließ der Vater die Familie, um eine neue Frau zu heiraten. Eine Aussprache war ihr über Jahrzehnte hinweg nicht möglich. Noch härter traf sie das Schicksal, als sie selbst den eigenen Sohn verlor. „Von da an hörte ein Teil von mir zu leben auf“, so schildert die inzwischen über sechzigjährige Frau ihre Erfahrung. „Meine gesamte Lebensenergie entwich und ich fiel in ein schwarzes Loch. Immer wieder spielte ich mit dem Gedanken, meinem eigenen Leben einen Schlusspunkt zu setzen. Mir fehlte die Kraft zum Weitermachen.“

Die Wiener Psychotherapeutin und Autorin Ulrike Sammer kennt solche Schilderungen aus der eigenen Praxis. „Es gibt immer wieder Situationen, wo Eltern und Kinder unvorbereitet oder zu früh auseinander gerissen werden. Diese brutale Zwangsablösung findet zu einem Zeitpunkt statt, wo beide noch nicht dazu bereit sind“, so beschreibt sie die Erfahrungen ihrer Patienten in ihrem neuen Buch „Verlustangst und wie wir sie überwinden“.

Menschen mit der „Wunde des Ver-

lustes“ haben ein überragendes Lebensthema: Sie wollen unter allen Umständen einen anderen Menschen bei sich haben. „Mütter erziehen ihre Kinder oder sogar Partner unbewusst zur Unselbstständigkeit oder zu einem schlechten Selbstwertgefühl. Tägliche Telefonate, vielleicht sogar mehrmals am Tag, werden als normal angesehen“, sagt Ulrike Sammer.

Der traurige Kreislauf dabei: Verlustängstliche Menschen werden auf Grund ihrer entwickelten Tricks und Strategien immer wieder verlassen und durchleben ihr Urtrauma aufs Neue. Ulrike Sammer weist darauf hin, wie wichtig es ist, sich der eigenen Wunden und Verletzungen bewusst zu werden: „Wer zum Beispiel unter Eifersuchtsattacken leidet, kann durch eigene Recherchen alten Verletzungen auf die Spur kommen. Zu erkennen, dass man selbst Opfer einer Situation war, in der es nicht möglich gewesen ist, adäquat mit dem Verlust umzugehen, wirkt entlastend.“

Die Ursachen für Verlustängste sind vielfältig: frühe Trennungen von der Familie wie Scheidungen oder Todesfälle, wechselnde Bezugspersonen,

ein bedrohliches Klima wie etwa ständige Drohungen von Selbstmord der Mutter oder Verletzungen aus früheren Generationen können zu großen Wunden des Verlustes führen, die in extremen Krisen oder Erschöpfungssituationen neu aufreißen. Doch es ist nicht allein der Verlust, der zum Trauma führt, sondern vielmehr der Mangel an Hilfestellungen oder Mustern in der Familie, mit dem Schmerz umzugehen. Daher rät die Psychotherapeutin dazu, vor allem mit Kindern über den Verlust zu sprechen, Tod oder Scheidungen eventuell auch anhand von Geschichten oder Büchern zu erklären.

Nur nicht wieder verlassen werden

Verlustängstliche Menschen entwickeln unterschiedliche Strategien, um nicht wieder verlassen zu werden. „Frauen haben subtilere Methoden als Männer. Sie binden Menschen durch Krankheiten an sich, machen den Partner zum Kleinkind oder aber sie ordnen sich unter und sind Meisterinnen darin, Schuldge-

fühle zu vermitteln“, erklärt Ulrike Sammer. „Verlustängstliche Männer hingegen reagieren oft mit Terror, Aggression oder würdigen ihre Partnerinnen herab.“

Um der Spirale von Verletzungen und Ängste zu entkommen, verweist Ulrike Sammer je nach Ausprägung auf die drei Möglichkeiten Selbsthilfe, Unterstützung durch Partner, Familie oder Freunde oder psychotherapeutische Hilfe. Dem Heilungsprozess gehen in jedem Fall ein bewusstes Wahrnehmen, ein Akzeptieren des Verlustes und das Betruern der misslichen Situation voraus. Später kann man an die Entwicklung neuer Lebensstrategien denken. Ulrike Sammer bietet in ihrem Buch „Verlustangst und wie wir sie überwinden“ (Klett-Cotta Verlag) Gedankenimpulse zur Reflexionen an und beschreibt Körper, Entspannungs- und Schreibübungen und Meditationen, um sich der eigenen Verletzungen bewusst zu werden, aber auch um neue Kraft zur Neuorientierung schöpfen können. Denn Verluste gehören zum Leben dazu. Es ist nicht nur möglich, sondern notwendig, sie zu betruern, darüber zu sprechen und einen Neuanfang zu setzen.

IM Detail

So hoch ist das Risiko: Das Sterblichkeitsrisiko starker Raucherinnen liegt insgesamt 2,4-Mal für Herz-Kreislauf-Krankheiten 4,5-Mal höher als für Frauen, die nie geraucht haben. Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben ein deutlich erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Ab 35 Jahren und ab mehr als 15 Zigaretten täglich ist dieses Risiko besonders stark erhöht. Nikotin verengt die Blutgefäße, beeinträchtigt so die Versorgung der Haut mit Nährstoffen, trocknet die Haut aus und führt damit zu einem charakteristisch fahlen Teint und zur vorzeitigen Faltenbildung. Raucherinnen kommen früher in die Wechseljahre als Nichtraucherinnen.

Der Ladykiller

Immer mehr Frauen greifen zur Zigarette und gehen ein hohes Risiko ein

Zwar rauchen in der Erwachsenenbevölkerung nach wie vor deutlich mehr Männer (37 Prozent) als Frauen (28 Prozent), bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben sich die Raucherquoten zwischen den Geschlechtern jedoch weitgehend angeglichen. Bei den 18- bis 19-Jährigen raucht fast jede zweite Frau, in der Altersgruppe der 20- bis 39-Jährigen sind rund 40 Prozent Raucherinnen.

Während die Folgen des Rauchens für Männer und Frauen etwa gleich sind, gibt es deutliche Unterschiede in der Motivation, die Frauen zu den „Ladykillern“ greifen lässt. Der Wichtigste von ih-



„Frauen, die wie Männer rauchen, werden auch sterben wie die Männer“, warnt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Bild: SN/WODICKA

nen: Während Männer sich häufiger deshalb eine Zigarette anzünden, um sich anzuregen, hat für Frauen das Rauchen eher die Funktion, Nervosität abzubauen, Familienkonflikte oder auch Ärger und Frustrationen am Arbeitsplatz abzureagieren.

Frauen greifen auffallend häufig zur Zigarette, um Wut und Aggressionen zu blockieren oder um Trauer und Einsamkeit zu lindern. Deutlicher als Männer erhöhen Frauen bei Ärger, Stress und frustrierenden Erlebnissen ihren Zigarettenkonsum. In Stresssituation oder bei Angst sucht jeder zweite Mann aber nur jede vierte Frau Entspan-

nung im Alkohol. Mit Medikamenten probieren es nur 16 Prozent der Männer, aber 45 Prozent der Frauen. Bei einer vergleichbaren intensiven Belastung während der beruflichen Tätigkeit greifen 39 Prozent der Männer aber 44 Prozent der Frauen zu einer Zigarette, um sich über die Hürde hinwegzuhelfen.

Ein weiterer Aspekt des Rauchens, der viele Mädchen und Frauen während ihrer gesamten Karriere als Raucherin begleitet, findet noch zu wenig Beachtung: Rauchen genießt fälschlicherweise den Ruf, Diäthilfe, Appetithemmer und Hungerbremse zu sein.