



Uri Weinblatt

Contactivity – **mit Neuer Autorität raus aus der Vermeidung**



Uri Weinblatt

Contactivity –

mit Neuer Autorität
raus aus der Vermeidung

Vandenhoeck & Ruprecht

Für Haim, meinen Lehrer

Mit 4 Tabellen und 3 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress und Wageningen Academic.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Seksun Guntanid/shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-45925-7

Inhalt

Einführung	7
Kapitel 1	
Contactivity: Ausweitung des Konzepts der Neuen Autorität	11
Kapitel 2	
Beginn des Prozesses: Vermeidungsverhalten verstehen	29
Kapitel 3	
Mit sich selbst in Kontakt treten: Ehrlichkeit kultivieren	45
Kapitel 4	
Mit anderen in Kontakt treten: Intimität entwickeln	65
Kapitel 5	
Mit der Gruppe in Kontakt treten: Zugehörigkeit kultivieren	85
Anmerkungen	101

Einführung

Eine wachsende Zahl von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen weigert sich, an Aktivitäten teilzunehmen, die für ihr Alter als normal gelten. Viele schwänzen den Unterricht oder gehen gar nicht mehr zur Schule, meiden gesellschaftliche Zusammenkünfte, kommen nicht zu Familienfeiern, lehnen eine Erwerbstätigkeit ab und verlassen manchmal sogar tagelang ihr Zimmer nicht.

Für viele dieser Jugendlichen ist ein Leben in Abgeschiedenheit und Vermeidung zur Norm geworden. Sie gehen nicht mehr aus, um Freunde zu treffen. Stattdessen ziehen sie es vor, in das soziale Leben am Bildschirm einzutauchen – oder gar nicht. Viele haben das Gefühl, dass es zu schwierig ist, persönliche Beziehungen zu pflegen, und dass sich die Mühe nicht lohnt.

Es ist verlockend, diese jungen Menschen für diese Vermeidungshaltung zu kritisieren und sie als kindisch, hedonistisch oder naiv zu verurteilen – oder gar zu entscheiden, dass sie die Realität verleugnen. Doch eine solche Lebenseinstellung zeugt vielleicht tatsächlich von einem reiferen Denken oder zumindest von einer weniger unschuldigen Wahrnehmung, als sie für frühere Generationen typisch war. Tatsächlich ist die heutige junge Generation in vielen Bereichen realistischer und zynischer, was die Verhältnisse auf der ganzen Welt angeht – schließlich sind die Medien voll von Informationen über weit verbreitete Ungleichheit, Korruption und fehlende Gerechtigkeit.

In der Regel sind es die Schwächeren unter uns, die solche Symptome entwickeln, und es sind diese »Vermeider«, die uns etwas über unsere Welt und ihre wichtigsten Herausforderungen von heute lehren können. Beispiele sind nicht schwer zu finden:

- Die Schwierigkeit, in einer Wettbewerbsgesellschaft und einer leistungsorientierten Kultur zu leben, in der man ständig mit der Botschaft bombardiert wird, dass großer Erfolg das einzige Ziel sei, für das es sich zu leben lohnt.

- Unzulänglichkeiten des Schulsystems.
- Anachronistische Vorstellungen über das Verhalten von Kindern, insbesondere über die Definition von Kooperation.
- Der Kampf um die Erfahrung von Zugehörigkeit.

Von außen betrachtet scheint es oft so, als ob diejenigen, die das »echte Leben« meiden, keinen Wert auf Beziehungen legen. Tatsächlich ist es nicht leicht, hinter dem distanzierten und zurückgezogenen Verhalten, das für solche Menschen typisch ist, eine zu tiefst ambivalente Haltung zu erkennen, bei der der Wunsch nach Zugehörigkeit Hand in Hand geht mit der Angst, gesehen, lächerlich gemacht und abgelehnt zu werden. Die Trennung äußert sich in der Regel in leicht zu beobachtenden Verhaltensweisen, während das Bedürfnis nach Zugehörigkeit eher versteckt wird, nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst. Eine Erscheinungsform dieser Ambivalenz finden Erwachsene besonders beunruhigend: Die vermeidende Person verbringt nach und nach immer mehr Zeit vor dem Bildschirm. Sie empfindet solche Aktivitäten im Gegensatz zu ihren Eltern als äußerst befriedigend, weil sie sowohl ihre Sehnsucht nach Bindung als auch ihre Angst davor zum Ausdruck bringen; sie sind im Wesentlichen ein Versuch, das Problem der Trennung zu lösen. Diese Lösung ist insofern »sicher«, als es möglich ist, Verbindung weitgehend unbelastet von der Angst vor Ablehnung oder Versagen zu erleben. Wenn dies jedoch die einzige Strategie ist, um mit den Herausforderungen und Hürden des Lebens umzugehen, fordert eine solche Lösung einen hohen Tribut und wird letztlich selbst Teil des Problems.

Ein starkes und stabiles Selbstwertgefühl beruht auf echten und gesunden Beziehungen, sowohl zu anderen als auch zu sich selbst. Solche Beziehungen fördern Vitalität, Arbeitsmotivation, emotionale Belastbarkeit und Mitgefühl mit sich selbst, auch angesichts von Misserfolgen. Um solche gesunden Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen, brauchen vermeidende Menschen unsere Hilfe. Selbst wenn sie scheinbar zufrieden sind, wenn sie sich nicht um ihre Isolation zu kümmern scheinen, wenn sie keinen Wunsch oder keine Motivation zur Veränderung zeigen – sie brauchen uns, Therapeutinnen und Berater, Eltern, Lehrerinnen und Freunde, um ihnen zu

helfen, aus der Festung auszubrechen, die sie um sich herum gebaut haben, eine Mauer, die sie errichtet haben, um mit dem Gefühl fertig zu werden, dass sie keinen Platz oder keine Bedeutung in dieser Welt haben und darin niemals Erfolg haben können.

Dieses Handbuch ist eine Ergänzung zum ursprünglichen Handbuch zur Neuen Autorität¹, das sich auf die Unterstützung von Eltern junger Menschen konzentriert, die störendes oder aggressives Verhalten zeigen. Mein Ziel ist es, den Anwendungsbereich des Ansatzes der Neuen Autorität zu erweitern, um den Herausforderungen der Arbeit mit vermeidenden Personen und ihren Familien gerecht zu werden. Das Prinzip, das meinen Ansatz leitet, ist, dass wir uns zuallererst auf die Bedürfnisse von »abtrünnigen« jungen Menschen einstellen müssen, um ihre Fähigkeiten richtig einzuschätzen, um zu verstehen, warum Vermeidung in unserer Welt Sinn ergibt, um die verlockenden Kräfte dieser Lebenseinstellung und sogar ihre positiven Seiten anzuerkennen. Nur dann können wir eine Verbindung herstellen, die bei einer solchen Person Selbstakzeptanz, Motivation und die Bereitschaft fördert, die Probleme der heutigen Realität zu bewältigen.

KAPITEL 1

Contactivity: Ausweitung des Konzepts der Neuen Autorität

Übersicht

Die Phänomene des Vermeidens, des Rückzugs und der Selbst-isolierung sind weltweit immer weiter verbreitet. Daher ist es dringend erforderlich, unsere Behandlungsmodelle zu erweitern, um auf diese Bedingungen einzugehen. In diesem Kapitel werden die wichtigsten Themen, die für die Arbeit mit Eltern von vermeidenden Personen relevant sind, sowie die erforderlichen Anpassungen in der Praxis von Therapeuten, die bisher hauptsächlich mit Eltern von verhaltensauffälligen Kindern gearbeitet haben, umrissen und erläutert.

Contactivity – Grundsätze

1. Vermeiden ist keine Aggression
2. Vermeidung ist in erster Linie das Ergebnis einer dysregulierten Scham
3. Vermeidung kann nicht durch Gewaltanwendung gelöst werden
4. Ziel ist es, mit dem Kind in Kontakt zu treten und die Aktivität in seinem Leben zu fördern
5. Verbindung geht vor Funktionieren
6. Technologie schafft sowohl Probleme als auch Lösungen
7. »Verbindende« Gespräche führen zu Kontakt; »problemlösende« Gespräche führen zu Kontaktabbruch
8. Unterstützen heißt nicht ermöglichen
9. Wir widerstehen der Verzweiflung und dem Verlust der Hoffnung
10. Wandel erfolgt nach dem »Prinzip der Akkumulation«

Grundsatz 1: Vermeiden ist keine Aggression

Die Umwelt, in der wir leben, hat sich in kurzer Zeit bis zur Unkenntlichkeit verändert. Neue Technologien werden praktisch täglich eingeführt, und die Veränderungen, die sie bewirken, verlaufen so schnell, dass es fast unmöglich ist, ihre Auswirkungen in Echtzeit zu beurteilen. Sie sind jedoch dramatisch und grundlegend und wirken sich auf unsere grundlegendsten Verhaltensweisen aus: Schlafmuster, zwischenmenschliche Kommunikation und sogar unsere Liebesbeziehungen. Verhaltensweisen, die bis vor kurzem als Teil der »menschlichen Natur« angesehen wurden, werden zunehmend als Derivate von Kultur und Technologie verstanden.

Ein wichtiger Ausdruck dieses Wandels ist die Art und Weise, wie Kinder und Jugendliche auf Kummer und Leid reagieren. Vor nicht allzu langer Zeit waren die häufigsten Reaktionen aggressives und widerspenstiges Verhalten. Heute sind es Vermeidungsverhalten und Abschottung. Waren es früher vor allem bereits erwähnte aggressive Verhaltensweisen, wegen derer Eltern ihre Kinder und insbesondere heranwachsende Jungen behandeln ließen, so sind es heute vor allem Bindungslosigkeit, Vermeidungsverhalten, Isolation und Motivationsprobleme.

Dieser Wandel erfordert, dass wir – Therapeuten, Lehrerinnen und Eltern – unsere Herangehensweise und Behandlungspläne überdenken.

Ursprünglich wurde »Neue Autorität« als Behandlungsmodell entwickelt, um Eltern zu helfen, die sich hilflos fühlen und nicht in der Lage sind, wirksam mit dem widerspenstigen, störenden oder gewalttätigen Verhalten ihrer Kinder umzugehen. Das Hauptziel der Neuen Autorität besteht darin, die Eltern darin zu schulen, ihre Präsenz und Entschlossenheit zu demonstrieren, indem sie eine als »gewaltfreier Widerstand« bekannte, nicht strafende Handlungsstrategie anwenden.² Durch die Anwendung dieses Ansatzes auf das Elterntaining haben wir eine Reihe von Interventionen entwickelt, die auf elterlichem Protest beruhen, wobei wir genau darauf achten, dass diese Maßnahmen nicht zu einer Eskalation in den Interaktionen mit dem Kind führen. Als Teil der Behandlung schlagen wir vor, Personen zur Unterstützung zu rekrutieren, z. B. durch Einbeziehung von Familie und Freunden.

Um zu Hause eine positive Atmosphäre zu schaffen, ermutigen wir die Eltern, sich konsequent um Versöhnung und Wiedergutmachung zu bemühen. Inzwischen haben Dutzende von Studien die Wirksamkeit von Neuer Autorität hinsichtlich der Verringerung problematischer Verhaltensweisen bei Kindern und der Stärkung von Eltern, Lehrern und Therapeutinnen in stationären Einrichtungen nachgewiesen.³

Im Gegensatz zu »Verhaltensproblemen« sind Vermeidungsverhaltensweisen jedoch nicht von Natur aus aggressiv, und die Dynamik, die zu diesen beiden Arten von Reaktionen führt, sie aufrechterhält und schließlich auflöst, unterscheidet sich grundlegend. Diese Unterscheidungen machen es erforderlich, das ursprüngliche Modell der Neuen Autorität um Vermeidungsverhalten zu erweitern.

Die Leitlinien für *Contactivity* (Neue Autorität für Vermeidung) wurden ausdrücklich entwickelt, um Eltern von vermeidenden Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Der Begriff »Contactivity« setzt sich aus den beiden Wörtern »contact« und »activity« zusammen. Dies sind unsere Hauptziele. Die Therapie ist so aufgebaut, dass wir zuerst mit dem Kind in Kontakt treten, und dann die Aktivität (und Motivation) folgt, oft spontan und ohne Selbstzwang. Der Ansatz ist darauf ausgerichtet, jungen Menschen zu helfen, die wenig Interesse an ihrer Umgebung zeigen und skeptisch sind, dass sich die Dinge für sie verbessern könnten. Fachleute diagnostizieren bei diesen jungen Menschen häufig Depressionen und bzw. oder Angstzustände, obwohl sie die klassischen Kriterien für diese Störungen nicht erfüllen. In Wirklichkeit sind sie eher unbeteiligt als traurig und eher unwillig als ängstlich.

Vermeidungsverhalten kann, ähnlich wie Aggression, dazu führen, dass sich Eltern (und andere dem Vermeider nahestehende Erwachsene) frustriert, hilflos und verzweifelt fühlen. Infolgedessen wird es fälschlicherweise oft als Machtdemonstration interpretiert. In Wirklichkeit sind Vermeidungsverhalten und Abschottung jedoch das Mittel der Machtlosen, Verletzlichen und Schwachen. Das Gefühl der Ohnmacht der Eltern bedeutet nicht, dass das vermeidende Kind mächtig ist (oder sich mächtig fühlt); es ist vielmehr ein Spiegelbild der Gefühle von Unzulänglichkeit beim Kind. Dieses Verständnis ist entscheidend für den Umgang mit vermeidenden Personen. Wenn

wir ihr Verhalten als Manipulation, Anspruch oder verdeckte Aggression interpretieren, werden wir mit unserer eigenen Machttaktik reagieren – und da ist Scheitern vorprogrammiert.

Dies gilt unabhängig davon, ob das Kind ein intensives Vermeidungsverhalten an den Tag legt, das wir als »Shutdown-Vermeidung« bezeichnen, oder ob es mildere Vermeidungssymptome zeigt, die eine reaktive bzw. flüchtige Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung darstellen. Der Einfachheit halber werden wir letzteren Zustand als »reaktive« Vermeidung bezeichnen.

Tatsächlich können Abschottung und reaktives Vermeidungsverhalten ebenso wie aggressives Verhalten auf eine Störung verschiedener Stressregulierungssysteme zurückzuführen sein. Während Aggression und reaktives Vermeidungsverhalten häufig das Ergebnis einer Dysregulation des autonomen Systems sind (das Kampf- oder Fluchtreaktionen steuert), rühren Vermeidungsverhaltensweisen, wie z. B. anhaltende Selbstisolation, von der Aktivierung des primitiven dorsalen vagalen Systems her, dem ältesten Signalweg, der uns hilft, uns vor Lebensbedrohungen zu schützen, indem wir uns immobilisieren und abschalten.⁴ Bei einer Kampfreaktion oder einer selbstschützenden Aggression kann die betroffene Person Herzrasen, Schweißausbrüche und andere Anzeichen einer Aktivierung erleben. Sie mobilisiert sich adaptiv, um einer Bedrohung entgegenzuwirken. Im Shutdown-Zustand treten andere Prozesse auf, darunter eine Verlangsamung der Herz- und Atemfrequenz und ein träger Körper (siehe Tabelle 1). Die Person befindet sich in einem adaptiven Zustand der Energieeinsparung oder des Rückzugs im Dienste des Überlebens.⁵ Während einige reaktive Vermeidungsverhaltensweisen die Fluchtreaktion widerspiegeln können, die Teil des autonomen Signalwegs ist, sind lang anhaltende Rückzugsverhaltensweisen eher mit der Aktivierung des dorsalen vagalen Systems verbunden.⁶

Tabelle 1: Anzeichen für Aggression, reaktives Vermeiden und Shutdown-Vermeidung

Aggression	Reaktives Vermeiden	Shutdown-Vermeidung
– sucht Kontakt – feindseliges Verhalten – beschleunigte Herzfrequenz – impulsiv – schaut intensiv – wütend – schnelle Bewegungen – erhobene Stimme – dominierend – Vorträge – Drohgebärden	– bewegt sich weg – besorgtes und verletztes Verhalten – beschleunigter Herzschlag – schaut weg – spricht in kurzen Sätzen – schweigt – ist mürrisch – ängstlich – ambivalent gegenüber Verbindungen – sarkastisch	– sucht Sicherheit – wirkt wie erstarrt – apathisch – niedriger Muskeltonus – Verlangsamung der Herz- und Atemfrequenz – schaut nach unten und mehr auf Dinge als auf Menschen – scheint andere nicht zu hören – macht wenig oder keine Geräusche – träger Körper – flaches Gesicht – wirkt müde

Grundsatz 2: Vermeidung ist in erster Linie das Ergebnis von dysregulierter Scham

Vermeidendes Verhalten ist in der Regel mit Angst verbunden⁷: Die betroffene Person erkennt die Gefahr und möchte ihr entkommen. Je höher das Angstniveau ist, desto stärker ist die Vermeidungstendenz und desto eingeschränkter sind auch die Berührungspunkte der Person mit dem Leben. Angst führt tendenziell zu einer »Angst vor der Angst«, d. h. zu einer erhöhten Empfindlichkeit und Intoleranz gegenüber dem Erleben von Ängsten. Der Betroffene ist ständig in Alarmbereitschaft, überwacht sich selbst, indem er nach Anzeichen für Ängstlichkeit sucht und verstärkt dieses Gefühl dadurch noch. Eine solche Sichtweise macht die Welt zu einem gefährlichen und trostlosen Ort, den man so weit wie möglich meiden sollte.

Viele Vermeider sind zwar tatsächlich ängstlich, doch ein genauerer Blick auf ihr Verhalten zeigt, dass es nicht so sehr auf die Angst vor der Angst zurückzuführen ist, sondern auf die Angst, sich minderwertig zu fühlen – was wiederum in einer anderen Emotion wurzelt: der Scham.

Um das Verhalten des vermeidenden Kindes zu verstehen, ist es wichtig, die Scham zu verstehen. Während die meisten Vermeider eine Kombination aus Scham und Angst zeigen, spielt die Scham in der Mehrzahl der Fälle eine weitaus größere Rolle. Diese Unterscheidung ist von entscheidender Bedeutung, denn die Prinzipien zur Regulierung von Scham unterscheiden sich von denen zur Regulierung von Angst. Im ersten Fall muss die Person ermutigt werden, ihre Gefühle vor sich selbst und anderen zu offenbaren und Verletzlichkeit zu tolerieren⁸, während sie im zweiten Fall Hilfe benötigt, um sich gefürchteten Objekten oder Situationen auszusetzen und zu lernen, Unsicherheit und Kontrollverlust zu tolerieren.

Das Gefühl der Scham veranlasst den Menschen nicht nur, sich zurückzuziehen und zu fliehen (wie auch die Angst), sondern vor allem, sich zu verstecken. Der junge Mensch versteckt sich wegen seiner Misserfolge (beruflich, sozial und schulisch), in extremen Situationen sogar wegen seiner eigenen Existenz. Er kann es nicht mehr ertragen, von anderen gesehen zu werden, weil er befürchtet, dass dies sein Gefühl der Minderwertigkeit noch verstärkt. Ein schamgeplagter Mensch fühlt sich nackt, schutzlos und in höchst verletzlicher Weise ausgesetzt. Die vermeidende Person versucht, sich durch Verbergen und Isolation vor solchen Risiken zu schützen. Eine Strategie, die in Maßen hilfreich ist, die Scham bei wiederholter Anwendung aber lediglich aufrechterhält und verstärkt. Zu den Mechanismen, die hinter der letztgenannten Dynamik stehen, gehören die folgenden:

- Die Selbstisolierung hindert die betroffene Person daran, die wirksamsten Strategien zur Schamregulierung anzuwenden, nämlich offen mit anderen zu sprechen, Intimität zu pflegen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln.
- Der Mantel der Verschwiegenheit, in den der Jugendliche sein tägliches Leben hüllt, lässt Probleme eskalieren. Da die Öffentlichkeit seine Handlungen nicht überwacht, gibt es weniger Hindernisse, Grenzen und Hemmungen, die einem nicht funktionierenden Verhalten im Wege stehen.⁹
- Die Vermeidung verhindert, dass der junge Mensch die Hilfe bekommt, die er braucht.
- Sich abzuschotten und anderen aus dem Weg zu gehen, hilft der vermeidenden Person in keiner Weise, ihre innere, kritische

Stimme zum Schweigen zu bringen, die den Beschämungsprozess anheizt. Dieses Schimpfen aus dem Inneren ist oft wertender, härter und destruktiver als jeder Input von außen. Ohne die stabilisierende Wirkung echter und wohlwollender Unterstützung von außen bleibt das vermeidende Kind allein mit dieser nörgelnden, sich selbst herabsetzenden Stimme zurück, die es unablässig daran erinnert, wie fehlerhaft und wertlos es ist. Das ist es, was Scham so schmerzhaft und zerstörerisch macht.¹⁰

Jeder Mensch empfindet viel mehr Scham, als ihm bewusst ist, und das gilt besonders für diejenigen, die sich abkapseln und ausweichen. Es ist die Scham, die sie zögern lässt, sich anderen zu öffnen, sich mit ihnen zu beraten, sich Hilfe zu holen, zu reden und zu kommunizieren, sich zu kümmern und umsorgt zu werden, kurz gesagt, sich zu verbinden. Wenn die Scham reguliert ist, wird die Inanspruchnahme von Hilfe nicht als Demütigung, sondern als Unterstützung empfunden; je höher der Grad der Scham ist, desto geringer ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu erkennen, sie anzugehen und Lösungen zu finden. Vermeidenden Menschen zu helfen, ist also gleichbedeutend mit dem Wissen, wie man die Scham reguliert, die sie zum Schweigen bringt und lähmt und so verhindert, dass sie die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Historisch gesehen hat sich das Gefühl der Scham entwickelt, um dem Individuum ein Verständnis für seinen Platz in der Gruppe zu vermitteln.¹¹ Da das Gemeinschaftsleben einerseits Informationen über den eigenen Platz in der Gruppenhierarchie und andererseits Hemmungen erfordert, die einen daran hindern, entgegen den Entscheidungen der Gruppe zu handeln, entwickelte sich das Gefühl der Scham. Es hielt die Menschen dazu an, die sozialen Normen zu befolgen und hielt sie gleichzeitig davon ab, von ihnen abzuweichen. So hatte die Scham in der fernen Vergangenheit eine lebensrettende Funktion: Verhaltensweisen, die gegen die Gruppennormen verstießen, führten zum Ausschluss, was in der Regel den Tod bedeutete.¹²

Wenn die Scham dysreguliert ist, wird sie ihrer positiven Funktion, das Gruppenleben aufrechtzuerhalten, beraubt; stattdessen fördert sie dysfunktionale Einstellungen zu sich selbst und zu anderen – entweder kümmert sie sich überhaupt nicht um Beiträge von innen oder außen

(Schamlosigkeit) oder sie kümmert sich zu sehr und beschäftigt sich übermäßig mit solchen Signalen (Schamhaftigkeit).¹³ Kinder und Jugendliche, die vermeiden und sich abkapseln, schwanken oft zwischen diesen beiden Zuständen und müssen daher dabei unterstützt werden, sich von einem der beiden zu lösen (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Grundsätze der Schamregulierung

Grundsatz 3: Vermeidung kann nicht durch Gewaltanwendung gelöst werden

Vermeidende Verhaltensweisen von Kindern äußern sich in unterschiedlichem Ausmaß als Widerwillen, den Anweisungen der Eltern zu folgen oder ihre Erwartungen zu erfüllen, und werden von diesen daher als absichtliche Nichtkooperation interpretiert. Eine solche Sichtweise geht jedoch an der Sache vorbei: Sie erfasst das Element des Ungehorsams oder Widerstands im Verhalten des Kindes, bezieht sich aber in keiner Weise auf dessen Quelle. Und die Quelle ist in diesem Fall die Angst, als schwach und minderwertig angesehen zu werden – beides Aspekte, die mit dem Gefühl der Scham verbunden sind. Gehorsamsverweigerung, insbesondere bei Teenagern, wird oft auf eine antagonistische und unangepasste Haltung zurückgeführt. Wir neigen dazu, das Verhalten dieser Kinder als Ausdruck

eines Gefühls der Macht und sogar des Anspruchs zu sehen. In den meisten Fällen entspricht dies jedoch nicht der Wahrheit: Während Widerspenstigkeit, die aus einem Gefühl der Überlegenheit resultiert, durch Wut und Grandiosität gekennzeichnet ist, neigen die meisten Jugendlichen, die sich weigern, sich anzupassen, eher zu Scham, Ängsten und Apathie. Mit anderen Worten: Sie fühlen sich schwach und ungenügend.

Da Vermeidungsverhalten und Loslösung von sich und anderen oft als Rebellion oder als Ausdruck von Anspruchsdenken angesehen werden, neigt man dazu, sie mit Gewalt zu bekämpfen. Eltern haben vielleicht das Gefühl, dass sie etwas Dramatisches tun müssen, um ihr Kind aufzurütteln, ihm die Augen zu öffnen und es in Bewegung zu bringen. Doch wenn man es auf diese Weise herausfordert, führt das nur zu noch mehr Starrheit und Isolation. Wenn man sich einem ängstlichen und scheuen Tier nähert, muss man geduldig sein und sich ihm auf eine nicht bedrohliche Weise nähern. Das Gleiche gilt für die Wiederannäherung an ein vermeidendes Kind, das sanfte Unterstützung braucht, anstatt Drängeln, Schubsen und Stupsen.

Ein weiterer Grund dafür, dass die Anwendung von Gewalt im Umgang mit einem vermeidenden Kind kontraproduktiv ist, besteht darin, dass der Kern eines solchen Verhaltens das mangelnde Vertrauen des Kindes in seine Fähigkeit ist, erfolgreich zu sein. Es ist also kein Wunder, dass es nicht motiviert ist. Es versteht sich von selbst, dass kein noch so großer Druck und kein noch so großer Zwang ein solches Problem beheben kann, ganz gleich, wie gut die Eltern es meinen.

Grundsatz 4: Ziel ist es, mit dem Kind in Kontakt zu treten und die Aktivität in seinem Leben zu fördern

Im Rahmen des Modells der Neuen Autorität wird Gewalt mit Gewaltlosigkeit begegnet. Im Rahmen der *Contactivity* wird Vermeidung mit Kontakt bekämpft. So wie in der Neuen Autorität eine gewaltfreie Haltung sowohl Mittel als auch Zweck der Lösung des Gewaltproblems ist, so ist die Förderung von Kontakt sowohl Zweck als auch Mittel im Umgang mit Vermeidungsverhalten.

Die Lösung für ein solches Verhalten ist die Wiederherstellung der Verbindung – zu sich selbst, zu anderen und zur Gruppe. Kon-

takt ist die wichtigste Voraussetzung für die Unterbrechung von Vermeidungsmustern. Es ist jedoch nicht leicht, Kontakt mit einem vermeidenden Kind herzustellen. Es ist sogar äußerst schwierig, sowohl für das Kind als auch für seine Eltern. Erstere müssen eine Vielzahl intensiver Emotionen empfinden, während letztere angesichts zahlreicher, unvermeidlicher Rückschläge durchhalten müssen. Der Neue Autorität-Ansatz hat uns gelehrt, dass Bindung und Befähigung Hand in Hand gehen: Je präsenter die Eltern im Leben des Kindes sind, desto stärker fühlen sie sich. Dies gilt auch für Eltern von vermeidenden Kindern, aber die Qualität der elterlichen Präsenz, die kultiviert werden muss, ist anders. Bei vermeidenden Kindern behaupten die Eltern ihre Präsenz nicht durch Mut, Selbstbeherrschung und Beharrlichkeit, sondern durch Optimismus, Geduld und ein attraktives Image (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: Vergleich zwischen Neuer Autorität und Contactivity

	Neue Autorität	Contactivity
Wichtigstes zwischenmenschliches Problem	Eskalation	von sich selbst und anderen distanziert und abgeschnitten
Qualität des kindlichen Verhaltens	unkontrolliert, widerpenstig, explosiv	übermäßig kontrolliert, übermäßig zurückhaltend
Veränderung ist ein Ergebnis von	unilaterale Maßnahmen	Kontaktaufnahme
Verhaltensänderung	schnell	langsam
Qualitäten der elterlichen Präsenz	Mut, Selbstbeherrschung, Ausdauer	Anziehungskraft, Geduld, Optimismus

Grundsatz 5: Verbindung geht vor Funktionieren

Je stärker die Vermeidungshaltung des Jugendlichen ist, desto wichtiger ist es, den Kontakt zu ihm zu fördern und aufrechtzuerhalten. Dies sollte das Hauptaugenmerk der Eltern sein, während konkrete Ziele wie der Besuch der Schule, das Treffen mit Freunden oder der

Gang zur Arbeit als zweitrangig betrachtet werden sollten. Für die vermeidende Person geben solche Bindungserfahrungen Hoffnung und stärken ihren Mut und ihre Motivation. Das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit zur Emotionsregulierung verbessern sich. Die Entscheidung, ins Leben zurückzukehren, ist ein natürliches Ergebnis dieser Dynamik. So helfen wir der betroffenen Person und ihrer Familie, voranzukommen – indem wir zunächst ein stärkeres Fundament schaffen, das den Schocks der Scham, die bisher zu Rückzug und Regression geführt haben, besser standhalten kann.

Grundsatz 6: Technologie schafft sowohl Probleme als auch Lösungen

Eltern von vermeidenden Kindern betrachten die Technologie (Computerspiele, Smartphones und soziale Medien) als gefährlichen Feind; für Vermeider hingegen ist der Cyberspace ein Spielplatz, auf dem sie Freunde treffen. Die Zeit, die sie am Computer oder Smartphone verbringen, ist für sie eine wichtige Quelle des Komforts und in vielen Fällen die einzige Aktivität, die ihnen ein Gefühl von Wert vermittelt. Eine so große Kluft in der Wahrnehmung ist nicht leicht zu überbrücken.

Wenn Eltern erkennen, wie stark die Technologie auf ihr Kind wirkt, können sie auf zwei Arten reagieren. Entweder erklären sie dem Computer den Krieg oder sie geben ihre Position von vornherein auf, in der Hoffnung, dass ihr Sohn oder ihre Tochter das Gleichgewicht schon selbst finden wird.

Beide Ansätze sind vertretbar, aber beide sind fehlerhaft. Der restriktive Ansatz ist insofern richtig, als viele Vermeider ohne die Anwesenheit der Eltern nicht genug Willenskraft aufbringen werden, um dem Bildschirm zu widerstehen, und zu einem ungesunden Lebensstil tendieren werden. Der permissive Ansatz ist ebenfalls gut begründet: Die meisten jungen Menschen werden nach und nach einen Weg finden, ein Gleichgewicht zwischen Videospielen und anderen Aktivitäten zu finden; dies wird wahrscheinlich geschehen, wenn ihre Freunde weniger Zeit am Computer verbringen, wenn sie alternative Zeitvertreibe finden, die ebenso oder sogar noch attraktiver sind, und vor allem eine natürliche Folge des Reifungs-

prozesses. Jede der oben genannten Begründungen hat jedoch auch einen Nachteil. Der restriktive Ansatz verkennt die Vorteile der Technologie, während der permissive Ansatz die große Bedeutung der elterlichen Präsenz sowie die Schlüsselrolle ignoriert, die Eltern bei der Integration von Online-Aktivitäten in den Alltag ihres Kindes spielen können.

Daher schlage ich einen Mittelweg vor, der sich darauf konzentriert, die Technologie als integralen Bestandteil des Lebens eines Kindes zu behandeln. Diese Vorgehensweise erfordert, dass Erwachsene ihren Drang nach übermäßiger oder unzureichender Kontrolle *überwinden* und gleichzeitig eine führende Rolle dabei übernehmen, Kindern und Jugendlichen beizubringen, wie sie die Technologie als wertvolles Instrument nutzen können, um sich selbst kennenzulernen und Herausforderungen zu bewältigen.

Die Anwendung dieses dritten Ansatzes bedeutet nicht, dass Vermeider dazu neigen, sich auf den Cyberspace zu verlassen, um dem Leben zu entfliehen, und auch nicht, dass sie die Augen vor ihren Problemen verschließen. Sie versuchen, unangenehme Gefühle zu verdrängen und sich der Verantwortung zu entziehen. Es versteht sich von selbst, dass diese jungen Menschen Gefahr laufen, immer launischer und einsamer zu werden und wichtige Lebenserfahrungen zu verpassen – kurz gesagt, dass ihre Beschäftigung mit Bildschirmen und Videospielen ihre Vermeidung und Abgeschlossenheit noch verstärken kann. Gleichzeitig setzt dieser Standpunkt jedoch voraus, dass die Technologie konstruktiv genutzt werden kann und zu positiven Ergebnissen führt. Um diese Aufgabe zu bewältigen, müssen die Eltern zunächst ihre eigene Wahrnehmung von Technologie ändern und überlegen, wie sie sie auf eine Weise integrieren können, die die Verbindung zu ihrem Kind fördert. Zu diesem Zweck müssen die Eltern Gespräche mit dem Kind führen, die sein Bewusstsein dafür schärfen, was tatsächlich geschieht, während es online ist. Sie müssen ihm dabei helfen, sich der Fähigkeiten bewusst zu werden, die es bei Videospielen und anderen Bildschirmaktivitäten ausübt, und so letztlich in ihm ein Gefühl des Stolzes statt der Scham wecken.

Grundsatz 7: »Verbindende« Gespräche führen zu Kontakt; »problemlösende« Gespräche führen zu Kontaktabbruch

Wir sind alle darauf getrimmt zu glauben, dass Probleme durch Gespräche, die sich auf die Problemlösung konzentrieren, gelöst werden können. Im Umgang mit Vermeidern sind solche Gespräche jedoch notorisch ineffektiv und verschlimmern die Situation nur.

Dies geschieht zum Teil deshalb, weil die vermeidende Person nicht in der Lage ist, das Gefühl der Scham zu regulieren, und sich daher scheut, Erwartungen oder Ziele, die Gegenstand eines problemlösenden Gesprächs sind, anzuerkennen. Der Grund für diese Angst oder auch Abneigung ist die Anhäufung vieler Erfahrungen des Scheiterns, so dass jede Erwartung mit Enttäuschung verbunden ist. Das Kind sieht daher jedes Problemlösungsgespräch als eine Falle, als eine Vorbereitung auf einen weiteren Misserfolg. *Verbindende Gespräche* hingegen sind von Natur aus motivierend, da sie den Vermeider dazu bringen, die Herausforderungen des Lebens meistern zu *wollen*, weil sie ihm helfen, die Scham zu regulieren. Wo Belehrungen, Konfrontationen oder auferlegte Grenzen versagen, erzeugen verbindende Gespräche einen freundlichen und doch kraftvollen Prozess der Regulierung der Emotion der Scham. Der Paartherapeut Dan Wile bezeichnet diese Aktivität als »Lösen des Moments«. ¹⁴ Wenn Eltern sich darauf konzentrieren, den Moment zu lösen, erhält ihr Kind eine Stimme, indem es seine Erfahrungen reichhaltiger und vollständiger beschreibt. Im Umgang mit Vermeidern fördern solche schamregulierenden Gespräche eine Verbindung, die sie dazu bringt, ihre eigenen und die Bedürfnisse und wahren Wünsche anderer zu erkennen – was sowohl eine Voraussetzung als auch eine Vorbereitung für den nächsten Schritt hin zu einem besseren Funktionieren ist.

Grundsatz 8: Unterstützen heißt nicht ermöglichen

Die Frage, wie man ein vermeidendes Kind unterstützt, ist der Schlüssel zum Erfolg. Manche Eltern betrachten vermeidende Verhaltensweisen als den Beginn eines Abrutschens, als Tor zu einer psychischen Störung. Wenn ihr Kind also vermeidend wird, glauben

sie, dass es auf dem sicheren Weg ist, ein vollwertiger Einsiedler oder Hikikomori zu werden.¹⁵ Und so nehmen sie eine Null-Toleranz-Haltung ein, die nicht nur ineffektiv ist, sondern oft die Möglichkeit zu sinnvollen Gesprächen zerstört, ihre eigene Glaubwürdigkeit verringert und damit auch ihre Chance, das Kind zu einer Veränderung zu motivieren. In anderen Fällen führen die Bemühungen der Eltern, ihr vermeidendes Kind zu unterstützen, zu Verhaltensweisen, die einen ungesunden Lebensstil ermöglichen. Eine solche Überanpassung kann dazu führen, dass notwendige Grenzen in der Beziehung aus den Augen verloren werden. Dies wiederum begünstigt die Vermeidungstendenzen des Kindes und andere unproduktive, unreife oder rücksichtslose Verhaltensweisen und hält sie aufrecht.¹⁶

Die Angst der Eltern, sich auf eine solche Ermöglichungsdynamik einzulassen, hindert sie oft daran, ihr Kind wirksam in einer Weise zu unterstützen, die das Vermeidungsverhalten abschwächt. Eltern sollten wissen, dass es völlig in Ordnung ist, mit ihrem Kind mitzufühlen und es zu unterstützen, wenn sie von ihm erwarten, dass es sich den Kämpfen des Lebens stellt und mit Schwierigkeiten umgeht. Darüber hinaus machen solche Erwartungen ihre Ratschläge überzeugender und nützlicher, da das Kind spürt, dass sie die Komplexität seiner Existenz verstehen.

Grundsatz 9: Wir widerstehen der Verzweiflung und dem Verlust der Hoffnung

Der Weg aus einem Leben der Vermeidung, Isolation und Loslösung ist ein langwieriger und mühsamer Prozess, mit Höhen und Tiefen, Momenten der Hoffnung, aber auch der Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Es ist ein Weg, der viel Geduld erfordert, ein seltenes Gut in unserer Zeit der schnellen Lösungen.

Bei der Arbeit mit Eltern von vermeidenden Kindern ist es unser Ziel, ihnen zu helfen, nicht zu verzweifeln. Viele Eltern von vermeidenden Kindern geben auf, weil sie glauben, dass sie nicht in der Lage sind, ihr Kind zu beeinflussen. Sie sind sich nicht bewusst, dass sich in Situationen, in denen sie vermeiden und sich abkapseln, Veränderungen schrittweise vollziehen und nicht überstürzt werden können. Es ist daher notwendig, die Eltern auf diesen mühsamen

Weg vorzubereiten. Daher erarbeiten wir gemeinsam realistische Erwartungen und ermutigen sie, die Kraft aufzubringen, Zeiten der Stagnation durchzustehen, aber auch Anzeichen für Veränderungen zu erkennen – wie gering sie auch sein mögen.

Entscheidend ist, dass selbst sehr erfolgreiche Veränderungsprozesse mit Rückschlägen behaftet sind. Die Muster der Selbstisolierung, der Zurückgezogenheit und der Vermeidung verschwinden nicht einfach, sondern bleiben bestehen, so dass selbst eine kleine Erfahrung des Scheiterns zu einem Rückfall führen und eine Gedankenkette auslösen kann, die den jungen Menschen wieder ins Versteck lockt.

Das Wiederauftreten dieser Verhaltensmuster vorwegzunehmen und sich darauf einzustellen, ist von größter Bedeutung, da solche Vorkehrungen unnötige Panik verhindern (»Oh nein, er wird sein Zimmer nicht mehr verlassen!«). Die Eltern sind auch ein gutes Vorbild für ihr vermeidendes Kind, das in der Regel auf Misserfolge überreagiert und sich leicht demoralisieren lässt (»Ich habe doch gesagt, dass ich ein Versager bin, was für eine Verschwendung von Mühe!«).

Es ist die erfolgreiche Bewältigung von Rückschlägen und Misserfolgen durch die Eltern, die dem Kind die wichtigste Lektion erteilt: Ein Leben ohne Fehler ist weder möglich noch wünschenswert. In ihrem Bestreben, aus der selbst auferlegten Isolation auszubrechen, müssen Vermeider lernen, sich selbst als unvollkommene Menschen zu akzeptieren, die Minderwertigkeitserlebnisse und mangelnde Zugehörigkeit erfahren können und dies auch tun. Sie müssen lernen, dass Leid unvermeidlich ist und dass es sie nicht zu Versagern macht, sondern nur zu Menschen. Eltern, die sich durchsetzen und der Verzweiflung widerstehen, helfen ihrem vermeidenden Kind, diese Erkenntnisse zu verinnerlichen.

Grundsatz 10: Wandel erfolgt nach dem »Prinzip der Akkumulation«

Es lässt sich nicht vorhersagen, wann der Wandel eintritt. Unsere Arbeit mit Familien hat uns gelehrt, dass mit der Anhäufung von Kontakt- und Bindungserfahrungen irgendwann eine Schwelle erreicht ist und eine Veränderung eintritt. Eltern werden sich fragen: