

# fortyfour

DAS PRÄVENTIONSMAGAZIN | [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

maria\_a | photocase.de

**Kränkung  
Bindung  
Prävention**

**Nr. 27**

Herbst | Winter 2016/17

Institut Suchtprävention, Hirschgasse 44, 4020 Linz

institut  
sucht  
prävention  
PRO MENTE OOE

## INHALT

- 2 Editorial
- 2 Interview mit Dr. Reinhard Haller
- 4 Thema Kränkung
- 5 **Kinder und Kränkung:** Ein guter Selbstwert bietet Schutz Kränkungen am Arbeitsplatz
- 6 **Sichere Bindung:** Ein seelischer Schutzfaktor mit Bildungspotenzial
- 9 **Aus der Praxis:** Workshop "Starke Eltern von Anfang an"
- 10 **TraumaFolgePrävention:**  
Vom feinfühligem, beziehungsorientierten Umgang miteinander
- 12 **Oö. Kinder-Medien-Studie**  
Facebook, WhatsApp & Co: Fluch oder Segen?  
Handy, Computer, Internet: Tipps für Eltern
- 13 **Soziale Netzwerke und die Entwicklungsaufgaben des Jugendalters**
- 14 **Neues aus dem Institut**
- 15 **Intern:** Mag. Andrea Schrattecker  
Buchtipps

## IMPRESSUM:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at | Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer | Redaktion: Mag. Günther Ganhör (Leitung), Mag. Peter Eberle, Mag. Christine Gruber, Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner | Grafik: Sabine Mayer  
Fotos: photocase, 123RF, Institut Suchtprävention, OÖFV, Johann Paul Schmidt, MKH Wels | Druck: kb-offset, 4844 Regau | Auflage: 5.000 Stück | Preis: kostenlos | ZVR 811735276

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Die Entstehung von Sucht ist bekanntlich komplex. Welche Rolle dabei Kränkungen spielen, kann nicht objektiv dargestellt oder in Zahlen gemessen werden, da jeder Mensch ein unterschiedliches Empfinden davon hat, was eine Kränkung für ihn bedeutet. Kränkungen können meist auch nicht im Vorfeld vermieden werden, denn sie passieren - ob gewollt oder ungewollt. Daher sind vor allem die individuellen Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten, also wie ein Mensch mit Kränkungen umgehen kann, von Bedeutung.

Das Thema Selbstwert stellt hier einen zentralen Anknüpfungspunkt für die Suchtprävention dar. Die Konzepte der Schutz- und Risikofaktorenmodelle, die derzeit in Anwendung sind, haben das Ziel, die Belastungen zu senken und die Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten von Personen, aber auch von Gruppen und sozialen Gemeinschaften, zu stärken. Denn Prävention soll nicht nur dazu beitragen, individuelles Problem- und Fehlverhalten zu verhindern, sondern auch die wertvollen Bewältigungsressourcen zu aktivieren und zu stärken. Darum engagieren wir uns seit vielen Jahren insbesondere in den Bereichen Familie, Kindergarten, Schule, Arbeitswelt und Jugendarbeit.

Christoph Lagemann | Dr. Rainer Schmidbauer  
Institutsleitung

# Vergiss Kränkungen, doch vergiss Freundlichkeiten nie.

Konfuzius

## IM GESPRÄCH MIT DR. REINHARD HALLER

Interview: Günther Ganhör

**Kränkungen sind, wie Sie selbst schreiben, äußerst schwierig zu definieren, weil jeder Mensch ein anderes Empfinden dafür hat und es keine allgemein gültige Diagnostik dazu gibt. „Wer mich beleidigen kann, bestimme ich selbst.“, sagte kürzlich Österreichs Bundeskanzler Christian Kern in einem Ö1-Interview. Das trifft die Thematik eigentlich gut auf den Punkt, oder?**

Da hat er wohl mein Buch gelesen! (lacht) Ja, die Aussage ist richtig, weil jeder Mensch unterschiedlich vulnerabel ist und Kränkungen nur dort ansetzen können, wo sich empfindlichen Stellen befinden. Das kann bestimmte Werte betreffen, aber auch nicht verheilte Wunden. Insofern hat der Herr Bundeskanzler recht, wenn es um die Kränkungsbeiwältigung geht: Da muss man schauen, dass man selbst definiert: Wo kann eine Kränkung bei mir überhaupt andocken oder wo gleitet sie ab, weil ich dort keinen Wert, keine wunde Stelle habe. Eine Kränkung stellt ja weder eine Emotion noch einen Affekt dar. Es handelt sich vielmehr um eine Interaktion zwischen jemandem der kränkt, jemandem der gekränkt wird und der eigentlichen Kränkungsbotschaft. Je wichtiger, je näher einem der Kränkungsabsender im Leben ist und je höher der Wahrheitsgehalt der Botschaft ist, desto eher kann eine Kränkung ausgelöst werden.

**Univ.-Prof. Prim. Dr. Reinhard Haller**, Psychiater und Neurologe, ist Chefarzt der psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik „Maria Ebene“ in Frastanz (Vbg.) mit dem Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen. Als einer der renommiertesten Gerichtspsychiatern Europas wird er immer wieder mit der Begutachtung in großen Kriminalfällen betraut. Haller verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, vor allem zu den Themen psychische Erkrankungen, Sucht und Kriminalpsychiatrie. Haller ist Autor der Sachbuchbestseller „Die Narzissmusfalle“, „Das ganz normale Böse“, „(Un)-Glück der Sucht“, „Die Seele des Verbrechers“ und „Die Macht der Kränkung“.

Diese Interaktion gestaltet sich jedoch bei allen Menschen unterschiedlich und daher ist auch die Definition einer Kränkung nicht einfach. Ich definiere Kränkung als eine nachhaltige Erschütterung des Selbst und seiner Werte, vor allem des Selbstwerts, aber auch anderer Werte. Dazu kommt die Nachhaltigkeit, die nach außen nicht dramatisch wirkt, wie zum Beispiel ein spontaner Wutausbruch. Kränkungen sind langsam köchelnde Prozesse mit oft verheerenden Folgen. Oft geht es um Handlungen, Konflikte, Dinge usw., die objektiv betrachtet meist unwichtig erscheinen, aber subjektiv als schwere Verletzungen erlebt werden. Diese Verletzungen wirken aber langfristig und können zu schweren Störungen führen.



Die Wissenschaft, einschließlich der Psychotherapie und der Medizin, hat das Thema Kränkungen meines Erachtens bislang vernachlässigt. Da stand das Thema Trauma in den letzten Jahrzehnten viel stärker im Mittelpunkt.

**Sie schreiben in Ihrem Buch „Die Macht der Kränkung“, dass sehr viele Süchtige an nicht verarbeiteten bzw. nicht überwundenen Kränkungen leiden. Glücklicherweise führt aber nicht jede Kränkung zu einer Suchtkrankheit. Was muss also passieren, damit es von der Kränkung zur Sucht kommt?**

Sucht hat bekanntlich immer viele Ursachen und es ist niemals ein Faktor alleine dafür ausschlaggebend, aber Kränkungen spielen sicherlich eine ganz wichtige Rolle auf der psychologischen Ebene. Sie stehen aber meist nicht im Vordergrund. Kränkungen werden meist verdrängt. Nehmen wir als Beispiel einen Menschen, der an einer chronischen Kränkung leidet und Alkohol als Mittel nimmt, um das Ganze zu vergessen und sich vielleicht sagt „Rutscht mir doch alle den Buckel hinunter.“ – oder seine Wunden im wahrsten Sinne des Wortes mit Kokain betäubt, um den Schmerz besser ertragen zu können. Das sind gute Modelle – sowohl für die suchtherapeutische Arbeit als auch für den Patienten selbst. Das Kränkungsthema wird in der Therapie meist sehr dankbar aufgenommen, weil die Leute dann etwas haben, woran sie sich festhalten können und weil jeder Mensch schon einmal gekränkt wurde.

**In der professionellen Suchtprävention wird seit vielen Jahren mit dem Lebenskompetenz-Ansatz gearbeitet. Die Vermittlung von Selbstwert, die Fähigkeit mit Konflikten umgehen zu können, Empathie zu erlernen usw. sind ja im Grunde auch gute Schutzfaktoren gegen Kränkungen.**

Ja, natürlich, denn Kränkungen greifen ja das „Ich“ an. Ein besonders wichtiger Aspekt ist in diesem Zusammenhang das Ansprechen der Kränkung. Wenn ich mich traue, eine Kränkung anzusprechen, dann ist das der erste ganz wichtige Schritt der Bewältigung. Der Prozess der Aufarbeitung ist gleichzeitig ein hervorragendes Empathie-Training: Nach den eigenen Kränkungsursachen zu forschen und die Kränkungsgrenze anderer Menschen zu erkennen, wenn ich spüren und fühlen muss, ob ich jemand anderen verletzt habe, wo seine empfindliche Stelle liegt, wo Grenzen überschritten wurden usw. – das ist doch Empathie pur.

**Lässt sich ein konstruktiver Umgang mit Kränkungen auch im Erwachsenenalter erlernen, insbesondere von Menschen, die wenig Selbstwert oder auch Empathiefähigkeit besitzen?**

Je früher und andauernder Kränkungen sind, desto schwieriger wird in weiterer Folge auch die Behandlung, denn desto eher geht sie auch in die Persönlichkeitsstruktur über. Kränkungen kann man dann gut angehen, wenn es sich noch um eine Reaktion oder einen Prozess handelt. Dann hat man gute Chancen. Wenn es hingegen so ist, dass jemand beispielsweise bereits in frühen Jahren aufgrund eines ständigen Liebesentzugs, aufgrund einer Traumatisierung oder wegen chronischer Kränkungen etc. seine Gefühle mehr oder weniger abgetötet hat, um überhaupt überleben zu können – dann wird es schwierig.

**Unsichere Bindungsmuster stellen einen weiteren Risikofaktor für Suchterkrankungen dar. Lässt sich dieses Erkenntnis auch auf Kränkungen übertragen?**



Ja, absolut. Denn für ein Kind ist es die größte Kränkung, wenn die Bindung zu den Bezugspersonen nicht gelingt, nicht vorhanden ist oder emotional nicht tragfähig ist. Im späteren Leben spielen sich Kränkungen immer in Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen ab. Gerade in der Partnerschaft sind Kränkungen ein extremes Thema.

**Was kann das Bildungssystem beitragen und was können Menschen, die in pädagogischen Berufs- und Handlungsfeldern tätig sind, dazu beitragen, sensibler zu werden, um das Kränkungsrisiko sowohl der Kinder und Jugendlichen, als auch das der Pädagogen möglichst gering zu halten?**

Die Förderung der so genannten „emotionalen Intelligenz“ ist ein wichtiger pädagogischer Auftrag. Das Thema brennt bei den Lehrkräften unter der

Haut – sowohl in der Pädagogik, vor allem aber auch im eigenen Status. Denn eines der Hauptprobleme im Bildungsbereich ist meiner Meinung nach die permanente Kränkung der Lehrkräfte. Wir haben in Österreich seit Jahren eine Diskussion darüber, wie schlecht das Bildungssystem ist, wie schwach die Kinder in den Pisa-Tests abschneiden, wie lange die Lehrkräfte Ferien haben usw. Dieser Berufsstand ist meines Erachtens seit vielen Jahren einem wahren „Kränkungssperrfeuer“ ausgeliefert. Dort sehe ich auch das eigentliche Problem im System: Wenn wir zum Beispiel das vielgerühmte finnische und das österreichische Modell vergleichen, dann ist doch einer der wesentlichen Unterschiede auch die Tatsache, dass die Persönlichkeit des Lehrers in Finnland eine andere ist, eine viel weniger gekränkte, wenn man so will. Wie will jemand glaubhaft gegen Kränkungen auftreten, wenn er selbst andauernd gekränkt wird? Da müsste man zuerst beginnen, die Lehrkräfte aus diesem Sperrfeuer herauszunehmen.

**Wie könnte man diese Situation Ihrer Meinung nach verbessern?**

Bei Kränkungen lautet der erste Grundsatz: die Dinge ansprechen und Transparenz schaffen. Da kommt meines Erachtens in Österreich vonseiten der Lehrkräfte sehr wenig. Da stehen eher gewerkschaftliche Forderungen in Zusammenhang mit Arbeits- und Ferienzeiten im Vordergrund. Dass aber die Lehrer inzwischen ein miserables soziales Image haben oder dass wir bei Lehrkräften eine extrem hohe Burnout-Rate haben, das kommt meinem Empfinden nach überhaupt nicht zur Sprache. Hier müsste man aber meiner Meinung nach ansetzen: Diese Dauerkränkung des Berufsstandes anzusprechen, das hohe Maß an Kränkungen, dem jeder Lehrer, jede Lehrerin ausgesetzt ist, zu thematisieren. Wobei eines auch klar ist: Kränkungen können niemals mit flächendeckenden Programmen aufgearbeitet werden, sondern immer nur individuell.

**Frauen reagieren anders auf Kränkungen als Männer, was lässt sich aus Ihrer Erfahrung daraus speziell für die Themen Suchtvorbeugung und Suchtbehandlung ableiten?**

Das vorhin angesprochene Modell, bei dem Menschen Kränkungen durch Sucht zu heilen versuchen, ist nachvollziehbar. Denn die Sucht vermittelt ja tatsächlich auch ein gewisses Maß an „Heilung“. Wenn ich zum Beispiel Alkohol trinke, dann steigere ich kurzfristig mein Selbstwertgefühl. Ich bringe ich mich in eine narzisstische Position, bei Kokain ist das ganz stark der Fall. Sucht bietet also auch die Gelegenheit, dass man diese Heilung erfährt, indem man in den gegenteiligen Gefühlszustand des Gekränktheits hineinkommt, in den narzisstischen Zustand. Das kann man auch bei Amokläufern und Terroristen beobachten. Sie suchen dieses Hoch, wo sie Herr der Welt sind, im Mittelpunkt des Internets stehen und einmal nicht Nichts sind. Das ist der Kick dahinter, der den Amokläufer antreibt. Bei der Sucht ist es ähnlich und wenn Sie nach dem Geschlechtsunterschied fragen: Männer halten Kränkungen schlechter aus, sie wollen eine rasche Lösung und greifen dadurch massiver zu Suchtmitteln. Sie reagieren viel narzisstischer, aggressiver und ungeduldiger als Frauen. Diese internalisieren Kränkungen eher, sie schlucken viel in sich hinein, ertragen den Zustand länger, lassen sich aber auch eher auf einen therapeutischen Prozess ein. Bei Frauen geht es nicht um die rasche, radikale Lösung. Sie haben andere Bewältigungsstrategien und dementsprechend wählen sie auch ihr Suchtmittel. Medikamente, wie etwa Benzodiazepine, also Substanzen, die dämpfen, verdrängen, hinhalten, werden von Frauen häufiger als von Männern konsumiert. Insofern ist auch der therapeutische Umgang unterschiedlich.

**Spielt der „gekränkte Mann“, den Alice Schwarzer kürzlich in einem Artikel thematisierte, eine wesentliche Rolle bei den jüngsten Amokläufen und Terroranschlägen?**

Die Amokläufe und Terroranschläge der jüngeren Vergangenheit waren im Grunde Kränkungsdelikte. Nach dem Anschlag auf Charlie Hebdo in Paris hatten wir ja eine weltweite Kränkungsdebatte. Auch der Absturz der German-Wings-Maschine im Vorjahr passt in die Psychologie des sich Rächens an der „heilen Welt“. Bei den inzwischen 270 registrierten Fällen von Schulamokläufen gibt es im Grunde auch nur zwei Muster, die praktisch durchgängig sind: Die Griffnähe zur Waffe bzw. der erlernte Umgang damit und die Gekränktheit, die man nach außen nicht erkennt. Da ist Cool-Sein gefragt, nur keine Schwächen zeigen, obwohl man innerlich tief verletzt ist. So war einer der Gründe für den Amoklauf in Emsdetten, dass auf einer Klassenfahrt niemand mit dem späteren Amokläufer ein Doppelzimmer teilen wollte. Das sind Dinge, die in ähnlicher Form vermutlich vielen von uns schon einmal passiert sind. Dass solche Auslöser aber dann zu einem Fanal führen, das ist das Wesen der Kränkung. Die aggressive Form kommt hauptsächlich bei Männern vor. Sie fühlen sich jedoch nicht mehr so wie bei früheren Attentaten durch Bankdirektoren oder Politiker gekränkt, sondern vielfach durch die vermeintlich heile, unschuldige Welt. So wie beim Amoklauf von Nizza in diesem Sommer: Die Menschen, die dort zu Opfern wurden, hatten ja nichts mit dem Täter zu tun. Sie haben Urlaub gemacht, sie waren fröhlich, sind prominiert. Das wirkte offenbar kränkend auf den Attentäter. Sie weckten in ihm wohl das Gefühl nicht Teil dieser unbeschwertten Gesellschaft zu sein, seine Probleme nicht zu verstehen, ihn auszuschließen von der heilen Welt.

# thema ■ Kränkung



Während der Begriff „Krankheit“ relativ klar und objektiv zu diagnostizieren erscheint, so wird es beim Begriff der „Kränkung“ schon komplizierter, weil es sich – ähnlich wie Stress – um eine subjektive Befindlichkeit handelt, die in keinem Diagnosekatalog als „Störung“ oder gar Krankheit erfasst ist. Reinhard Haller, der mit seinem Buch „Die Macht der Kränkung“ im Vorjahr einen Bestseller landete, spricht von Kränkung als einer „nachhaltigen Erschütterung des Selbst und seiner Werte, vor allem des Selbstwerts.“ Kränkungen lassen sich nicht immer vermeiden, aber Empathie und Feinfühligkeit können uns helfen, besser damit umzugehen.

Ein markantes Wesenszeichen einer Kränkung ist laut Reinhard Haller „der langsame, lange andauernde dahinköchelnde Prozess“ (siehe Interview Seite 2), der am Ende zu fatalen Folgen führen kann. Dabei geht es vordergründig meist um Angelegenheiten oder Aussagen, die auf den ersten Blick und nach Außen vielleicht gar nicht so kränkend wirken, innerlich jedoch zu schweren Verletzungen führen. Das Wahrnehmen einer Kränkung bei anderen Menschen erfordert Empathie und Feinfühligkeit, um zu erkennen, wo die persönlichen Grenzen der Personen gesteckt sind.

Reinhard Haller listet in seinem Buch<sup>1</sup> sieben Kränkungselemente auf:

- 1 | Destruktiver Charakter
- 2 | Treffen einer sensiblen Stelle
- 3 | Selbstwerterschütterung
- 4 | Verletzung des Gerechtigkeitssinns
- 5 | Hervorrufen einer Enttäuschung
- 6 | Individuell unterschiedliche Wahrnehmung
- 7 | Nachhaltige Wirkung

Was steckt nun hinter diesen Kränkungselementen? Eine Kränkung ohne destruktiven Charakter kommt praktisch kaum vor. Die Destruktivität kann unverhohlen durch offene Beleidigungen oder Beschimpfungen gut erkennbar sein, kann aber auch unterschwellig lanciert werden. Laut Haller handelt es sich aus psychologischer Sichtweise beim destruktiven Charakter von Kränkungen stets um einen Liebesentzug oder eine Liebeszurückweisung: „Die menschliche Urangst, zu wenig geliebt zu sein, führt zu erhöhtem Verlangen nach positiver Reaktion und zu anhaltender Verunsicherung in diesem Bereich. Auch nach der Kindheit, während des ganzen Lebens.“ Wenn Liebe als Positivresonanz definiert wird, so Haller weiter, dann sei Kränkung das emotionale Gegenstück, die Negativantwort darauf.

Ein weiteres Charakteristikum von Kränkungen ist das Treffen einer oder mehrerer sensibler Stellen, die beim Gekränkten einen hohen Stellenwert bzw. emotionalen Wert besitzen. Wobei laut Haller vor allem so genannte „Reinszenierungen“ eindrucksvoll sind, bei denen eine aktuelle Situation schmerzhaft an frühere Begebenheiten erinnern. Aber nicht nur die „wunden Punkte“ sind es, die verletzen können, sondern all jene Bereiche und Themen, die uns selbst etwas wert sind. Der Selbstwert ist jedoch keine fixe Größe, sondern unterliegt im Laufe des Lebens vielen Schwankungen. Dementsprechend gibt es **vulnerable Phasen**, wie zum Beispiel die Pubertät, in denen Menschen anfälliger sind als in anderen Zeiten. Der Selbstwert ist wie schon erwähnt ein wichtiger Schutzfaktor vor psychischen Erkrankungen, aber auch vor Kränkungen. Dort, wo genug Selbstwert, quasi ein emotionaler Polster vorhanden ist, kann eine Kränkung weniger treffen.

Einen menschlich hohen Wert stellt die „Gerechtigkeit“ dar, also seine eigenen Ansprüche in gleichbedeutender Relation mit jenen anderer Menschen zu sehen, wie Haller es formuliert. Wird der eigene Gerechtigkeitssinn irritiert, sind in der Regel Kränkungsreaktionen und Konflikte die Folge. Geht es bei diesen Konflikten vordergründig meist um materielle Angelegenheiten, steckt vielfach die Angst und Sorge „Ich bekomme nicht das, was mir zusteht“ dahinter. Kränkungen entstehen aber häufig auch durch nicht erfüllte positive **Erwartungen**. Die darauf folgende Enttäuschung verursacht Ärger, Wut, letztlich aber eine gewisse Ohnmacht, weil man sich hat täuschen lassen, so Haller. Neben der individuell unterschiedlichen Wahrnehmung, die wie erwähnt viel mit dem Selbstwertempfinden zu tun hat, zählt schließlich die nachhaltige Wirkung zu einem markanten Merkmal von Kränkungen. Im Unterschied zu einem sofortigen Wutausbruch prägen sich Kränkungen lange in das **emotionale Gedächtnis** ein und können dadurch zu einer chronischen Krankheit führen.

Ähnlich wie in der Suchtprävention gibt es auch bei Kränkungen nicht nur eine Ebene, also nicht nur jene Verletzungen, die auf persönlicher Ebene ansetzen, sondern auch jene, die sich auf der strukturellen Ebene befinden. Der in Berlin tätige Psychologe **Klaus Mucha**, ein Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement und Prävention, bezeichnet im von ihm verantworteten Kapitel „Kränkungen“ des Wörterbuchs für Mikropolitik<sup>2</sup> **strukturelle Kränkungen** als ein Spiegelbild interpersoneller Kränkungen: „Täter und Opfer finden einander, denn auch das Weitergeben, Erdulden, Einstecken, Tolerieren, Erleiden von Kränkungen nehmen besorgniserregend zu.“ Er zählt als Beispiele unter anderem Anwesenheitskontroll- oder Personalauswahlverfahren auf, oder generell Bereiche, „wo aus Controlling Kontrolle wird, wo es nicht mehr um Problemanalyse und Bereitstellen von Hilfe oder Unterstützung geht, sondern nur mehr um Misstrauen, Fehlersuche und Sanktionen.“ Die strukturelle Kränkungsebene lässt sich aber nicht nur im betrieblichen Bereich oder auf das Setting Schule (Stichwort Zeugnisverteilung) umlegen, sondern erfasst auch Konflikte und Kriege zwischen Nationen oder Volksgruppen. **Kollektive Kränkungen** haben bei den beiden Weltkriegen genauso eine Rolle gespielt, wie sie es bei den heute aktuellen Krisenherden tun. Die „Schmach von Versailles“, das Friedensdiktat der Siegermächte des Ersten Weltkriegs von 1919, gilt als eine wesentliche Triebfeder des Nationalsozialismus in Deutschland und Österreich. Und auch die Ideologie des Islamismus treibt viele entwurzelte, von der westlichen Gesellschaft enttäuschte, vergessene, ignorierte und gekränkte (junge) Menschen in die Arme der Radikalen.

Kränkungen, egal ob sie einzelne Personen oder Gruppen betreffen, lassen sich nicht immer vermeiden. Sind sie einmal passiert, so sollte man aber die Dinge aktiv ansprechen und möglichst rasch Transparenz schaffen. Das ist laut Reinhard Haller bereits der erste Schritt der Bewältigung, auf den der Prozess der Aufarbeitung folgt. Hier wiederum ist viel Feinfühligkeit gefragt, wenn es darum geht, sowohl seine eigenen sensiblen Bereiche, aber auch die des Gegenübers, zu erkunden und zu analysieren. Schließlich geht es darum Kränkungsmuster zu erkennen und diese zu durchbrechen bzw. loszulassen. Empathie und Feinfühligkeit können aber auch dazu beitragen, so manche Kränkung erst gar nicht zu verursachen.

#### LITERATUR:

<sup>1</sup> Reinhard Haller, Die Macht der Kränkung, Wals bei Salzburg, 2015.

<sup>2</sup> Klaus Mucha, Kränkung, in: Wörterbuch der Mikropolitik, Opladen, 1998.

# KINDER UND KRÄNKUNGEN: EIN GUTER SELBSTWERT BIETET SCHUTZ

**Bin ich etwas wert? Bin ich in Ordnung, so wie ich bin? Bin ich erwünscht und geliebt?** Diese Zweifel prägen viele Geschichten von Menschen mit Suchtproblemen oder psychisch Erkrankten. Das Gefühl etwas wert zu sein spielt aber auch als Schutzfaktor beim Thema Kränkung eine entscheidende Rolle. Selbstwert wird bereits von Geburt an durch den Bezug, die Bindung, die Liebe der Bezugspersonen zu einem Kind entwickelt. Selbstwertförderung erfolgt bei Kindern aber auch häufig auf indirektem Weg, zum Beispiel durch die Förderung von Sozialkompetenzen, von Einfühlungsvermögen, Rücksicht nehmen, Teilen-Können usw. Dies führt zu positiven Erlebnissen mit anderen, was wiederum den Selbstwert steigert. Wie wir mit einem Baby umgehen, z.B. etwas anbieten, das übernimmt es für sich selbst und wird zur Grundlage seines eigenen Sozialverhaltens. Wenn es etwa darum geht, um etwas zu bitten, bevor man sich Dinge nimmt, sind offene Gesten hilfreich. Man kann als Erwachsener abwarten, dass das Kind etwas in die wartende offene Hand legt. Diese Geste „bietet schon dem Säugling die Möglichkeit zur Entscheidung, die Möglichkeit, sich freiwillig den Erwartungen des Erwachsenen anzuschließen oder nicht. Das ist auch ein Modell für das Kind. Denn wir können nicht vom Kind erwarten, dass es seine Spielgefährten um ein Spielzeug bittet und es nicht einfach nimmt, wenn der Erwachsene dem Kind Dinge wegnimmt, statt es darum zu bitten.“ (Pikler et al., S. 90ff.)

Kränkungen lassen sich jedoch auch trotz größter Fürsorge nicht immer vermeiden, da diese häufig unbewusst erfolgen, zum Beispiel wenn man in der Hektik des Alltags als Eltern(teil) mitunter an seine eigenen Grenzen stößt und einen Kränkungsprozess in Gang setzt, in dem man sowohl das Kind kränkt als auch selbst gekränkt wird. In diesen Konfliktsituationen ist es empfehlenswert sich als Eltern(teil) immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, dass es besser ist, das Kind nicht anzuschreien oder ständig Befehle zu erteilen, sondern den Druck aus der Situation herauszunehmen, und in Ruhe darüber zu sprechen. Der Druck für das Kind, seine Würde wahren zu müssen, ist dann ebenfalls nicht mehr gegeben und die Chance, dass das Kind sein Verhalten in einer bestimmten Situation ändert, steigt deutlich. Wichtig ist grundsätzlich als Eltern nicht darauf zu vergessen, dem Kind zu vermitteln, dass es trotz mancher Konfliktsituation für sie wertvoll, richtig und liebenswert ist. Nur so kann ein Kind diese Wertschätzung auch für sich selbst übernehmen und Freude an sich finden, und sich gewisse Fehler und Schwächen auch zugehen. Diese **Selbstakzeptanz** ist eine wertvolle Selbstwertschutzstrategie für das ganze Leben. Denn wer in der Kindheit einen guten Selbstwert aufbauen kann, profitiert letztlich von den vielen positiven Auswirkungen: Wir fühlen uns wohler, sind leistungsfähiger, haben mehr Selbstvertrauen.

## **PRAKTISCHE TIPPS, wie Sie Ihrem Kind einen gesunden Selbstwert vermitteln:**

### **Zeigen Sie Ihre Zuneigung.**

Kuscheln Sie mit Ihrem Kind, wenn es noch klein ist, unterhalten Sie sich mit ihm, wenn es schon größer ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gerne Zeit mit ihm verbringen.

### **Nehmen Sie Ihr Kind an als den einzigartigen Menschen, der es ist.**

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern sehen Sie es, wie es ist. Sehen Sie, was Ihrem Kind Freude macht, wo es sich schwer tut, was es gerade beschäftigt...

### **Interessieren Sie sich für Ihr Kind.**

Interessieren Sie sich dafür, wie es Ihrem Kind geht, was es erlebt hat, was ihm gefällt, was es denkt. Respektieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind sich gerade nicht mitteilen will. Auch dieser Respekt fördert den Selbstwert.

### **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, etwas zu geben.**

Menschen haben nicht nur ein Bedürfnis, etwas zu bekommen. Sie wollen auch geben. Lassen Sie Ihr Kind zuhause mithelfen. Ermuntern Sie es zum Teilen. Zeigen Sie ihm, dass das, was es beiträgt, wertgeschätzt wird.

### **Verlangen Sie nicht, dass Ihr Kind perfekt ist.**

Niemand ist perfekt, auch Eltern nicht. Fehler zu machen, etwas nicht zu wissen oder zu können, sich auch manchmal zu blamieren, gehört zum Menschsein dazu. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man nicht der oder die Beste sein muss, um etwas wert zu sein.

## **LITERATUR:**

Institut Suchtprävention, Handbuch „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“, Linz, 2012.

Pikler, Emmi / Tardos, Anna u.a.: Miteinander vertraut werden. Wie wir mit Babys und kleinen Kindern gut umgehen – ein Ratgeber für junge Eltern. Freiburg, Basel, Wien, 1992

# KRÄNKUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Rosmarie Kranewitter-Wagner

**Kennt Sie das?** Ihre Leistungen werden vom Chef als eigene verkauft. Einzelne Kollegen/innen werden vor Ihnen über eine wichtige Neuerung informiert. Ein dienstjüngerer Mitarbeiter wird Ihnen bei einer Beförderung vorgezogen. Ihre Innovationen finden beim Vorgesetzten kein Gehör. Bei einer spannenden Weiterbildungsmöglichkeit, kommt jemand anderer zum Zug... Wie im privaten Leben gibt es auch im Beruf Situationen, die potenziell kränkend sein können.

**Ob sich jemand tatsächlich gekränkt fühlt**, hängt zumindest zu einem Teil auch mit der eigenen Persönlichkeit und den bisherigen Erfahrungen zusammen. Kränkend sind Anlässe dann, wenn uns ein Thema an einem wunden Punkt berührt, wenn das Gegenüber für uns bedeutsam ist und wenn wir dazu neigen, Dinge, die uns widerfahren, als gegen uns persönlich gerichtet zu sehen. Die gleiche Situation löst bei jemand anderem vielleicht Ärger oder Protest aus oder ist schlichtweg nicht wichtig.

Neben den persönlichen Anteilen steht außer Zweifel, dass auch das **Führungsverhalten und die Unternehmenskultur** dazu beitragen, ob sich Beschäftigte ausreichend wertgeschätzt fühlen. Zeigt eine Person hohen Einsatz, wird dafür aber nicht in angemessener Weise entschädigt, sei es in Form von Lohn, Arbeitsplatzsicherheit, beruflicher Entwicklungsmöglichkeiten oder Anerkennung/Wertschätzung, so kommt es zu dem als „**Gratifikationskrise**“ bezeichneten Krankheitspotenzial.

**Kränkungssituationen sind purer Stress.** Neben den allgemeinen Stresssymptomen wie Angst, Gereiztheit und Abnahme des Wohlbefindens sinkt auch die Leistungsfähigkeit gekränkter Mitarbeiter/innen. Es kommt häufiger zur Missachtung von Sicherheitsbestimmungen und die Gefahr von Arbeitsunfällen steigt. Darüber hinaus verhalten sich Personen in der Gratifikationskrise weniger gesundheitsbewusst als andere Personen, trinken und rauchen mehr.

**Gefangen in der Opferrolle?** Kränkungskonflikte sind häufig unter der Oberfläche, lange schwellend. Sie stellen eine Belastung für Führende und Beschäftigte dar und verschlechtern das Arbeitsklima. Daher lohnt es sich, aktiv gegenzusteuern.

**Für Betroffene lautet der erste Grundsatz:** Dinge ansprechen, für Transparenz sorgen, wie zum Beispiel: „In letzter Zeit haben Sie mich bei wichtigen Themen übergangen. Warum tun Sie das?“ Oft ist es den Vorgesetzten nicht bewusst, welches Kränkungs potenzial zum Beispiel unklare Kommunikationsstrukturen, unzureichende Arbeitsaufträge, mangelnde Transparenz oder schlichtweg persönliche Eigenheiten der Führungskraft haben.

Eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang das **Thema Wertschätzung**. Anne Katrin Matyssek, die deutsche Psychologin und Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, meint dazu: „Wertschätzung – in welcher Form auch immer – ist für die meisten Menschen ein Lebenselixier. Sie blühen auf, wenn sie sich nicht nur als Leistungserbringer, sondern auch als Person wahrgenommen fühlen. Wertschätzung tut damit nicht nur dem einzelnen Menschen gut, sondern auch dem Betrieb insgesamt.“ Häufig leiden **Führungskräfte** selbst unter mangelnder Wertschätzung und verlieren daher das Thema wertschätzendes, gesundheitsförderliches Führen leicht aus dem Blick.

**Das Institut Suchtprävention bietet im Rahmen von betrieblichen Suchtpräventionsprojekten ein Führungskräfte seminar zum Thema „gesundheitsorientiertes Führen“ an.**

**KONTAKT:** DSA Herbert Baumgartner, MA, Leitung Abteilung Außerschulische Jugend und Arbeitswelt | herbert.baumgartner@praevention.at | 0732 77 89 36-16 bzw. 0664 43 55 325

## **LITERATUR:**

Bärbel Wardetzki: Gefangen in der Opferrolle: Persönlicher Stress durch Kränkungen. In: Wirtschaftspsychologie aktuell 2/2016

# Sichere Bindung

## Ein seelischer Schutzfaktor mit Bildungspotenzial

Günther Ganhör

Wer sich mit den Themen Sucht, Gewalt, Depression, aber auch Bildung beschäftigt, kommt um das Thema Bindung nicht herum. Denn dieses menschliche Grundbedürfnis stellt als Schutzfaktor eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit dar. Gleichzeitig ist eine unsichere Bindung ein markanter Risikofaktor für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung oder einer erhöhten Gewaltbereitschaft. Eine sichere, positive Bindung zu den Eltern, aber auch zu anderen Bezugspersonen, die ein Kind umsorgen, stärkt die Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl, das Einfühlungsvermögen (Empathie) und fördert die Entwicklung weiterer sozialer (Lebens)Kompetenzen, die es Kindern ermöglichen, gute Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Gute soziale Bindungen wiederum fördern die geistige Entwicklung, den Schulerfolg und den Beziehungsaufbau zu ihren Lehrern. Die Basis für die Entwicklung dieser Fähigkeiten wird bereits sehr früh, in den ersten Lebensjahren, gelegt.



Foto: 123RF

Ein weiteres Element der Bindungstheorie ist das so genannte „Explorationsverhalten“ eines Kindes. Damit ist gemeint, dass Kinder einen natürlichen Drang besitzen, ihre Umwelt zu erkunden und zu erforschen. Dieser Drang steht in einem engen Zusammenhang mit dem Bindungsverhalten. Ein Kind, das sich sicher gebunden fühlt, kann sich auch sorgenfreier der Entdeckung seiner näheren Umwelt widmen. Je älter die Kleinen werden, desto größer werden die Bereiche, die sie erkunden wollen. Regelmäßige Blickkontakte helfen dem Kind, diese „Explorationssituationen“ besser einzuschätzen, also im Sinne von: Kann ich mich hier gefahrlos weiterbewegen oder nicht?

Durch die genannten Erfahrungen entstehen im späteren Verlauf sichere oder unsichere Bindungen zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen, wobei eine der wichtigsten Funktionen von sicherer Bindung die Reduktion von Stress darstellt.

### Bindung und Bildung

Nach John Bowlby, dem Begründer der Bindungstheorie, besteht die Notwendigkeit, mindestens eine Bindung aufzubauen, „deren Funktion es ist, Schutz und Sicherheit zu geben und gegen Stress zu schützen“ (Julius, 2012). Und genau dieser Schutzfaktor spielt eine wesentliche Rolle beim Eintritt eines Kindes in eine Krabbelstube oder einen Kindergarten, weil es „mit einer mehr oder weniger fremden Umgebung, den Kindergartenpädagoginnen als neuen Bezugspersonen, neuen Regeln und Routinen sowie einem neuen Tagesablauf konfrontiert ist“ (K. Strohsand, Bindungsgeleitetes Vorgehen in Kindertageseinrichtungen, in Julius, 2009). Demzufolge stellt diese erste Übergangsphase von der Familie in eine institutionalisierte Bildungseinrichtung für Klein- und Kindergartenkinder eine Belastung dar, die mit Stressreaktionen einhergeht. Aus Sicht der Bindungstheorie geht man davon aus, dass durch die Trennung von den Eltern das Bindungssystem der Kinder aktiviert wird. Wie das individuelle Bindungsverhalten im Rahmen der Eingewöhnung ausfällt, hängt davon ab, welche Bindungserfahrungen das Kind bislang in seiner Familie gemacht hat (siehe Seite 7 links).

Die Gesundheitspsychologen Eva und Martin Sakrausky schreiben in ihrem Essay „Gewaltprävention durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung“ für die Ministeriumsseite [gewaltinfo.at](http://gewaltinfo.at), dass 70 Prozent der schweren Gewalttäter als Kinder selbst Opfer von Misshandlung geworden sind: „Ein Grund dafür liegt in der Weitergabe von erlernten Bewältigungsstrategien, Ideologien und Werthaltungen, die bis hin zum Erwachsenenalter teils unreflektiert blieben, teils aufgrund mangelnder alternativen Konfliktlösungsmodellen weder korrigiert noch umgelernt wurden.“ Viele Eltern sind überfordert, da sie selbst nie gelernt haben, mit ihrem eigenen Stress, der zum Beispiel durch ein in der Nacht weinendes Baby ausgelöst wird, umzugehen. Im Wesentlichen lässt sich diese Erkenntnis auf viele Themenbereiche erweitern, auch auf das Thema Sucht. Diese beginnt ja bekanntlich nicht abrupt von einem Tag auf den anderen, sondern erfolgt als schleichender Prozess, zum Beispiel mit dem Versuch, Stress oder Frustrationen oder auch Kränkungen, durch Suchtmittel erträglicher zu machen, weil andere, sinnvollere Bewältigungsmuster nicht zur Verfügung stehen. Wird der Griff zum Suchtmittel oder das riskante Verhalten selbst zu einer „sicheren Bindung“, besteht die Gefahr in eine psychische bzw. auch körperliche Abhängigkeit zu gelangen.

### Die Bindungstheorie

Um das Phänomen „Bindung“ besser zu verstehen, ist ein kurzer Exkurs in die Bindungstheorie nützlich: Die Bindungstheorie ist eine verhältnismäßig junge wissenschaftliche Disziplin, die ihre Anfänge in den 1950er-Jahren hat. Es geht dabei um das Grundbedürfnis des Menschen nach einer engen emotionalen Beziehung. Die Bindungstheorie vertritt die Ansicht, dass dieses Grundbedürfnis auf einem biologischen Instinkt beruht, also angeboren ist, und nicht vom Bedürfnis nach Nahrung abhängig ist. Zudem ist dieses Bedürfnis nicht zeitlich beschränkt, sondern lebenslang aufrecht. Das Bindungsverhalten eines Kindes dient demnach dazu, die Nähe einer Pflegeperson herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten. Dies äußert sich durch so genannte „Signalverhaltensweisen“, wie Weinen, Lächeln, Brabbeln, Klammern, Rufen etc., mit dem Zweck, die Mutter oder eine andere Bindungsfigur herbeizuholen oder sie in der Nähe zu halten. Wenn eine Bindungsfigur auf diese Signale feinfühlig reagiert, dann kann sich das Baby sicher und geliebt fühlen. Ist dies nicht der Fall, können beim Kind Gefühle der Angst und Sorge entstehen. Wie das Verhalten des Kindes ist aber auch das Fürsorgeverhalten der Eltern biologisch begründet und darauf ausgerichtet, die eigenen Nachkommen zu sichern.

### WIE DIE BINDUNGSFORSCHUNG ENTSTAND

Ein Name, der untrennbar mit dem Thema Bindung bzw. der Forschung dazu „verbunden“ ist, lautet John BOWLBY. Der britische Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker gilt als Begründer des Bindungskonzepts, das er vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen mit elternlosen Heimkindern sowie den Reaktionen von Kindern auf längere Trennungen von ihren Eltern in den 1950er-Jahren entwickelte. Neben seinen praktischen Erfahrungen spielte aber auch die seit Anfang des 20. Jahrhunderts existente wissenschaftliche Beschäftigung zum Thema (kindlicher) Hospitalismus eine große Rolle. Der Begriff beschreibt grob zusammengefasst die negativen körperlichen und psychischen Begleitfolgen eines Krankenhaus- oder Heimaufenthalts für Säuglinge und Kinder.

Der Freud-Schüler RENÉ SPITZ untersuchte 1945 in seiner Studie „Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood“ die Mutter-Kind-Beziehung sowie die damit verbundenen Auswirkungen auf die geistige und seelische Entwicklung des Kindes. Im Gegensatz zu den psychoanalytischen und lerntheoretischen Ansätzen ging Bowlby davon aus, dass die emotionale Beziehung des Kindes zu seiner Mutter bzw. zur Hauptpflegeperson auf einem Instinkt basiert und nicht vom Bedürfnis nach Nahrung abhängig ist, wie dies von der Psychoanalyse und den Lerntheorien zunächst vertreten wurde. Das klinisch formulierte KONZEPT BOWLBY'S wurde durch die empirischen Untersuchungen seiner Mitarbeiterin Mary Ainsworth erweitert und erlangte nach und nach mehr Einfluss auf die Psychoanalyse.

# Bindungserfahrungen als internale Arbeitsmodelle<sup>1</sup>

Die Bindungserfahrungen eines Kindes mit seinen Bezugspersonen bilden sich aus bindungstheoretischer Sichtweise beim Kind in so genannten „internalen Arbeitsmodellen“ ab. Dies geschieht im Sinne von Schemata – von vergangenen Beziehungserfahrungen, die sowohl affektive als auch kognitive Komponenten enthalten. Je nach Qualität dieser Beziehungserfahrungen entwickeln Kinder ein sicheres, ein unsicher-vermeidendes, ein unsicher-ambivalentes oder ein desorganisiertes Arbeitsmodell von Bindung.

## Sicher gebundene Kinder

Im Arbeitsmodell sicher gebundener Kinder sind die Bindungsfiguren aufgrund entsprechender Erfahrungen als feinfühlig, zuverlässig, verfügbar und unterstützend repräsentiert. Deshalb suchen sicher gebundene Kinder in stresshaften, aber auch in Lernsituationen aktiv Hilfe, Nähe, Trost und Unterstützung. Durch die Nähe und insbesondere durch den Körperkontakt zur Bindungsfigur werden die neurobiologischen Stress-Systeme des Kindes sehr schnell herunterreguliert. Sicher gebundene Kinder zeigen auch mehr Kreativität und Flexibilität, haben mehr Ausdauer und besitzen größere Gedächtnisleistungen. Zudem zeigen sie mehr gemeinschaftliches Verhalten und Empathie für emotionale Situationen von anderen Personen.

## Unsicher-vermeidend gebundene Kinder

Im Gegensatz zum Arbeitsmodell sicher gebundener Kinder sind im Arbeitsmodell unsicher-vermeidend gebundener Kinder die Bindungsfiguren aufgrund entsprechender Erfahrungen als zurückweisend und nicht unterstützend repräsentiert. Um weitere Zurückweisung zu vermeiden, verhalten sich diese Kinder eher beziehungsvermeidend und suchen in stresshaften Situationen keine Nähe, Trost und Unterstützung bei ihren Bindungsfiguren. Sie zeigen ein erhöhtes Explorationsverhalten, indem sie sich z.B. Spielsachen oder anderen Objekten zuwenden. Dieses Verhalten wird als eine Verschiebung der Aufmerksamkeit weg von der stresshaften Situation interpretiert. Die Stress-Systeme der betroffenen Kinder werden durch diese Strategie jedoch schlecht reguliert.

## Unsicher-ambivalent gebundene Kinder

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder haben ihre Bindungsfiguren bezüglich deren Responsivität und Verfügbarkeit als unberechenbar repräsentiert. Ein solches Arbeitsmodell ist Folge eines Sorgeverhaltens, das durch unvorhersehbares Eingehen der Bindungsfiguren auf die Bindungsbedürfnisse des Kindes (=Bedürfnis nach Nähe) charakterisiert ist. Da sich Kinder dieser Bindungsgruppe der Verfügbarkeit ihrer Bezugspersonen in potentiellen, stresshaften Situationen nicht sicher sein können, suchen sie ständig deren Nähe. Anders als bei sicher gebundenen Kindern führt die Nähe und der Körperkontakt zur Bindungsfigur jedoch nicht zur Stressreduktion. Denn durch die ständige Sorge um die Verfügbarkeit der Bindungsfigur wird diese selbst zur Quelle chronischen, passiven Stresses für das Kind.

In Lernsituationen versuchen unsicher gebundene Kinder Lösungen von Problemen eher allein zu finden, weisen weniger Problembewältigungsmöglichkeiten auf und zeigen einen Rückzug aus gemeinschaftlichen Aktivitäten.

## Desorganisierte Kinder

Im Arbeitsmodell desorganisierter Kinder ist das Kind selbst als vulnerabel und hilflos im Angesicht angst- und stressauslösender Situationen repräsentiert, und die Bindungsfigur als eine Person, die keine Sicherheit in solchen Situationen bietet. Ein solches Arbeitsmodell von Bindung ist nach den bisherigen Ergebnissen charakteristisch für Kinder, die von ihren Eltern zurückgewiesen und vernachlässigt werden, deren Eltern häufig mit Trennung drohen sowie für Kinder, die von ihren Eltern physisch misshandelt oder sexuell missbraucht werden. In letzteren Fällen sind die Bindungsfiguren zudem selbst die aktive Quelle des kindlichen Stresses.



vanda lay | photocase.de

Der bekannte Münchener Bindungsforscher Karl Heinz Brisch schätzte in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung (6. März 2008, S.30), dass von 100 Kindern in Deutschland etwa 60 eine sichere Bindung haben, 30 eine unsichere Bindung und acht bis zehn eine desorganisierte Bindung, wobei letztere schon am Beginn der Psychopathologie stünden.

Die Bindungskonzepte der Kinder spiegeln ihre persönlichen Erfahrungen – und auch Erwartungen – wider. Nach den Erkenntnissen der Bindungsforschung wird demzufolge auch jede neue Person, zu der eine Beziehung aufgebaut wird, den bestehenden Modellen angepasst. Kinder übertragen also das, was sie bisher in ihrer Familie erfahren haben, auch auf außerfamiliäre Betreuungspersonen.

Das Aktivierungsniveau der Stressachsen bei vermeidend und ambivalent gebundenen Kindern liegt höher als bei sicher gebundenen Kindern (Julius, 2012). Zudem reagieren vermeidend und ambivalent gebundene Menschen in der Regel stärker und lang anhaltender auf einen Stressor. Die ungünstigste Stressregulation weist das desorganisierte Muster auf. Individuen dieser Bindungsgruppe weisen häufig eine noch wesentlich höhere, basale Aktivierung ihrer Stressachsen auf und reagieren zumeist hyperreaktiv auf Stress.

## Bindungsmuster sind veränderbar

Was bedeuten diese Erkenntnisse für Pädagoginnen und Pädagogen in Kindertageseinrichtungen, Schulen oder für Personen, die in der außerschulischen Jugendarbeit tätig sind? Sie sind ja täglich mit einer Anzahl mehr oder weniger unsicher gebundener Kinder und Jugendlicher konfrontiert. Wichtig ist in diesem Zusammenhang zu wissen, dass sich Bindungsmuster bis ins Jugendalter grundsätzlich verändern können, und zwar sowohl in Richtung sichere Bindung als auch umgekehrt. Entscheidend sind dabei laut Julius (2009) „tiefgreifende Veränderungen in den Beziehungen des Kindes zu seinen Bindungsfiguren“. So können zum Beispiel markante Ereignisse, wie Trennungen oder lebensbedrohliche Krankheiten der Eltern, eine Verschiebung der Bindungsqualität von „sicher“ zu „unsicher“ verursachen. Gleichzeitig kann aber ein unsicher gebundenes Kind, zum Beispiel durch eine zusätzliche Bezugsperson innerhalb der Familie, ein sicheres Bindungsmuster erlangen. Hier sind gezielte Interventionen, die zu einem Durchbrechen verletzender Verhaltensmuster bzw. der Weitergabe dieser Muster von einer Generation auf die nächste, erstrebenswert. Dies kann zum Beispiel durch **Feinfühligkeitstrainings** gefördert werden.<sup>2</sup> In vielen Fällen sind die Eltern von vernachlässigten oder misshandelten Kindern und Jugendlichen jedoch nicht in der Lage, entsprechende Angebote in Anspruch zu nehmen. Die gute Nachricht dazu lautet: Auch außerhalb der eigenen Familie können sichere Bindungsbeziehungen aufgebaut werden. Dabei ist es laut Experten wie Henri Julius entscheidend, diesen Kindern in ihren Beziehungen zu Kindergärtnerinnen, Hortpädagoginnen/innen sowie Lehrkräften ebenfalls so genannte „Diskontinuitätserfahrungen“ zu vermitteln, also **Interventionen** – in diesem Fall pädagogische Beziehungen – so zu gestalten, dass diese den erlernten Beziehungsmustern widersprechen und diese durchbrechen können. Die pädagogische Beziehung sollte daher im Idealfall durch feinfühliges Verhalten des Lehrers, durch das Wahrnehmen der Bindungsbedürfnisse sowie das richtige Interpretieren und angemessene Reagieren auf bestimmte Verhaltensweisen unsicher gebundener Kinder geprägt sein.

Dazu müssen im Wesentlichen drei Kriterien erfüllt sein: Eine sichere Bindungsfigur muss sowohl physische als auch emotionale Fürsorge bereitstellen, beständig und vorhersehbar präsent sein und emotionalen Einsatz zeigen (Julius, 2009). Besonders im Kindergarten- und Volksschulalter übernehmen Lehrkräfte und Kindergartenpädagoginnen/innen vieles an emotionaler und physischer Fürsorge (z.B. beim Essen, Spielen, beim Reinwerden, Trösten etc.). Kinder verbringen oft einen Großteil des Tages mit Pädagogen/innen und diese üben auch einen großen Einfluss auf ihre Entwicklung aus. Viele Lehrkräfte sind im Umgang mit unsicher

<sup>1</sup> nach Bowlby, zusammengefasst von Prof. Dr. Henri Julius (Julius, 2012), ergänzt um Passagen zum Lernverhalten aus Brigitte Kühr, SPZ Linz-Land, Bindungsverhalten und Lernen, Lernen durch Motivation – Motivation durch Beziehung, o.J.

<sup>2</sup> International bekannte Beispiele wären das von Martha Erickson und Byron Egeland in Minnesota/USA entwickelte Programm „STEEP“ oder das von Karl Heinz Brisch entworfene „SAFE“-Programm für Eltern. In Österreich sind diese Ansätze in der bundesweiten „Frühe Hilfen“-Initiative verankert.

gebundenen Kindern keine Fachleute und logischerweise sind auch erwachsene Bezugspersonen außerhalb der Familie Menschen mit individuellen, oft auch unsicheren Bindungserfahrungen, mit eigenen Kindheitsverletzungen, Kränkungen und Konflikten. Allein aus diesen Gründen wären Unterstützungsangebote wie Supervisionsbegleitungen überaus wichtig, wie sie Karl Heinz Brisch im zuvor erwähnten Interview mit der „Süddeutschen“ empfohlen hatte: „Vor allem bräuchten Lehrer mehr Unterstützung in Form von regelmäßiger Supervision, um Konflikte professionell besprechen zu können. Denn nur so kann es gelingen, auch problematischen Kindern die emotionale Unterstützung und Empathie zukommen zu lassen, die sie brauchen, um entspannter lernen zu können.“

### Pädagogische Interventionen mit Feingefühl

Weitere grundlegende Voraussetzungen einer bindungsgeleiteten Pädagogik sind neben der durchgängigen Verfügbarkeit der Erzieherinnen als Betreuungsperson, insbesondere bei jüngeren Kindern, ausreichend Zeit und Interaktionserfahrung sowie grundsätzlich ein sicherer Rahmen für **unsicher oder desorganisiert gebundene** Kinder. Dieser kann beispielsweise durch (Klassen)Regeln aufgebaut werden. Zudem ist das Verhalten der Pädagoginnen gegenüber den einzelnen Kindern und der Gruppe von zentraler Bedeutung. Dabei spielt für die sichere Beziehung die gruppenbezogene Feingefühligkeit eine wichtige Rolle, das heißt die angemessene Reaktion auf Einzelbedürfnisse von Kindern unter Einbezug der Anforderungen der Gruppe. Dieses Verhalten wird beeinflusst durch das Interaktionsverhalten und das jeweilige interne Arbeitsmodell des Kindes, aber auch durch die Bindungserfahrungen der Pädagogen/innen selbst.

Bei **ambivalent gebundenen Kindern** ist es beispielsweise wichtig, die Beziehung mit so viel Regelmäßigkeit und Vorhersagbarkeit wie möglich zu gestalten. Denn diese Kinder haben ihre Bindungsfiguren bislang als unzuverlässig und inkonsistent erlebt. Ein Beispiel für pädagogische Maßnahmen wären hier laut Julius (2009) etwa, dass „der Lehrer sich an jedem Schultag über einen bestimmten, fest vereinbarten Zeitraum mit dem Kind beschäftigt oder indem feste Rituale (z.B. Begrüßungsrituale) eingeführt werden“, die eine Regelmäßigkeit herstellen. Eine entscheidende Rolle kommt der Feingefühligkeit insbesondere im Umgang mit aggressiven Verhaltensäußerungen der Kinder zu.

Kinder mit einer **vermeidend unsicheren Bindung** haben meist Angst vor einer weiteren Zurückweisung oder Misshandlung durch Bindungsfiguren. Diese Unsicherheit und beziehungsvermeidende Haltung äußert sich durch ihr Verhalten, wie zum Beispiel das Vermeiden des Blickkontakts oder das Vermeiden körperlicher Nähe. Auch überkontrollierendes oder omnipotentes Verhalten („Ich bin unbesiegbar“) sind Anzeichen für vermeidend unsichere Bindungen. Die Lehr- oder Betreuungskraft sollte laut Experten bei unsicher-vermeidend gebundenen Kindern deren Vermeidungshaltung zunächst akzeptieren, aber gleichzeitig auch verbalisieren („Ich merke, dass du jetzt Abstand brauchst“). Denn in

diesen Fällen erhöht eine verfrühte Annäherung in der Regel nur die Ängste des Kindes. Zudem sollte man auch auf das Kontrollbedürfnis dieser Kinder feingefühlig reagieren und je nach Möglichkeit am Anfang die Auswahl der Lehr- oder Spielmaterialien den Kindern überlassen, damit die Kinder ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle erlangen. So kann die spätere Lehrer-Kind-Interaktion besser gelingen.

Bei Kindern mit **desorganisierter Bindung** sollte man aus bindungsgeleiteter Sichtweise nicht mit verbaler Gegenaggression auf strafend kontrollierendes Verhalten der Kinder reagieren, sondern im Sinne der Gegenteilerfahrungen Interpretationen, z.B. in Form von Geschichten oder Metaphern anbieten. Nach dieser indirekten Maßnahme sollte eine direkte Interpretation folgen, in der die Problematik angesprochen wird, zum Beispiel, indem man dem Kind seine Wahrnehmung mitteilt und gleichzeitig versichert, dass man nicht schreien oder schlagen wird, wie es vom Kind aus seiner bisherigen Erfahrung heraus erwartet wird. Bei fürsorglich-kontrollierendem Verhalten eines Kindes – ebenfalls einer Ausprägung der desorganisierten Bindung – sollten Pädagogen nicht die Rolle annehmen, die ihm das Kind zuschreibt, sondern vermitteln, das man der Ältere und der Verantwortliche in der Beziehung ist. Auch hier sind Metaphern geeignet, um die Problematik anzusprechen.

Die Wiener **Kinderpsychologin Theresia Herbst** bringt in ihrem Essay „Bindung und Bildung“ (erschieden in der Zeitschrift „Psychologie in Österreich, Nr. 5/2012) den aktuellen Forschungsstand auf den Punkt, wenn sie formuliert, dass sich unsicher und desorganisiert gebundene Kinder „anfangs misstrauisch verhalten und die Lehrerin, den Lehrer auf ihre Verlässlichkeit hin prüfen werden“. Denn der Prozess der Vertrauensbildung erfordert Geduld und Kraft: „Die neue sichere Bindung muss sich bewähren.[...] Verhält sich der Pädagoge verlässlich und responsiv, steht die vielen Krisen und Gefühlsausbrüche des Kindes mit ihm durch und versteht es dabei, nach bindungstheoretischen (nicht verhaltens-theoretischen!) Überlegungen, Grenzen aufzuzeigen, ohne es jemals zu verlassen, kann das Kind ein neues internes Arbeitsmodell von Beziehung aufbauen. Provokationen und Aggressionen von Seiten des Kindes sind eine sehr gute Gelegenheit, ihm in vielen Versorgungs- und Lernsituationen durch neue Beziehungserlebnisse zu zeigen, dass es „wertvoll und liebenswert“ ist.“

#### LITERATUR:

- Henri Julius, Barbara Gasteiger-Klicpera, Rüdiger Kißgen (Hrsg.), Bindung im Kindesalter, Diagnostik und Interventionen, Göttingen, 2009.
- Henri Julius, Bindung und Sucht, in: fortyfour, Nr. 18, Linz 2012.
- Theresia Herbst, Bindung und Bildung, in: Psychologie in Österreich, Volume 32, Heft 5, 2012. Siehe auch: [sicherebindung.at](http://sicherebindung.at)
- Brigitte Kühr, Bindungsverhalten und Lernen, Lernen durch Motivation – Motivation durch Beziehung, SPZ Linz-Land, ohne Jahresangabe.
- OECD, Bildung auf einen Blick 2016: OECD-Indikatoren, Bielefeld, 2016
- E. u. M. Sakrauský, Gewaltprävention durch eine sichere Eltern-Kind-Bindung, Artikel auf [gewaltinfo.at](http://gewaltinfo.at) - Themen 2015, Bindungsforschung
- Anne-Ev Ustorff, „Bindung kommt vor Bildung“, in: Süddeutsche Zeitung, Nr. 56 vom 6. März 2008, S. 30, siehe auch: [khbrisch.de](http://khbrisch.de)



„Ich merke, dass du jetzt Abstand brauchst.“



aus  
der  
Praxis



Thomas Wögerbauer

#### Workshop-Angebot „Starke Eltern von Anfang an“

Die OÖ Gebietskrankenkasse bietet in Kooperation mit dem Institut Suchtprävention seit zwei Jahren einen kostenlosen Workshop für werdende Eltern an. Nach einer Pilotphase wurde das Angebot im vergangenen Jahr erfolgreich auf ganz Oberösterreich ausgeweitet. Alle Termine und weitere Infos unter: [oegkk.at/starkeeltern](http://oegkk.at/starkeeltern)

## WORKSHOP „STARKE ELTERN VON ANFANG AN“

**Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet plötzlich zu dritt zu sein. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und sich gesund zu entwickeln. Eine Unterstützung für werdende Eltern bietet der kostenlose Workshop „Starke Eltern von Anfang an“, ein Kooperationsprojekt der OÖ Gebietskrankenkasse und dem Institut Suchtprävention.**

Der Besprechungsraum, in dem sich an diesem mild-warmen Oktoberabend im Kepler Universitätsklinikum Med Campus IV (vormals Landes-Frauen und Kinderklinik) in Linz zehn Menschen zusammenfinden, ist mit Sicherheit nicht der größte seiner Art. Dennoch ist die Stimmung überaus positiv und mit Vorfreude erfüllt, denn die fünf Paare, die sich zuvor noch nie begegnet waren, eint etwas überaus Schönes: Sie bekommen demnächst ein Kind, für alle ist es das erste. Das ist auch der Grund für ihren Besuch des Workshops „Starke Eltern von Anfang an“, durch den Thomas Wögerbauer vom Institut Suchtprävention führt und mit einem Augenzwinkern darauf hinweist, dass ihm durchaus bewusst sei, dass es meist die Frauen sind, die die Initiative ergriffen haben und sich und ihren Partner für dieses Angebot angemeldet haben. Wohl in weiser Vorausschau und im Wissen, dass die anstehende Familienerweiterung die dazugehörigen Männer mindestens genauso stark betrifft, wie die werdenden Mütter. Denn gerade in den ersten Monaten nach der Geburt bestimmt die Qualität der Paarbeziehung auch die Qualität der Familienatmosphäre wesentlich mit. Eine liebevolle und entspannte Familienatmosphäre ist wichtig für ein Kind, um sich sicher und geborgen zu fühlen und sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gesund zu entwickeln.

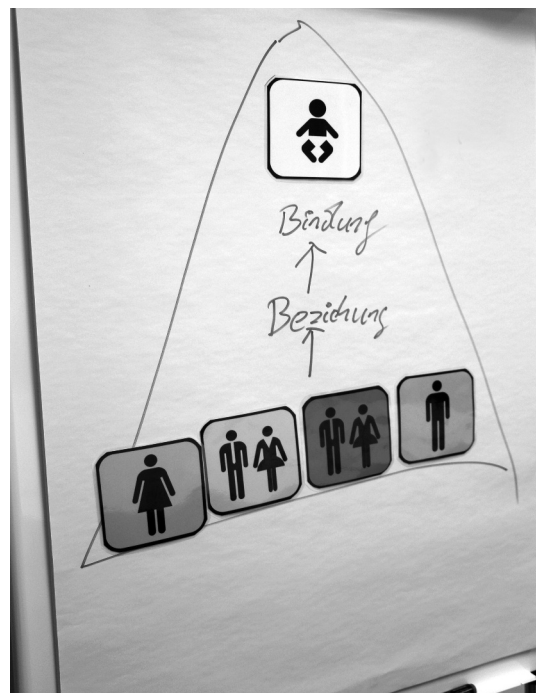
Umso erstaunter sind die jungen Paare als sie mit dem ersten von vier Themenblöcken konfrontiert werden. Denn auf dem vorbereiteten Flipchart steht in großen Buchstaben: „Aus 2 wird 1“. Nach einer kurzen Erläuterung der anstehenden Übung löst sich aber so manch fragender Blick auf. Denn jetzt ist klar, worum es geht: Beide Elternteile kommen aus verschiedenen Familien. Sie sind unterschiedlich sozialisiert, haben unterschiedliche Erfahrungen, Werte und teilweise unterschiedliche Moralvorstellungen zum Begriff „Familie“. „Sie können daraus schöpfen und im Idealfall etwas neues Gemeinsames entwickeln.“, erläutert Thomas Wögerbauer, der als erfahrener Psychotherapeut aber gleichzeitig auf die Gefahr hinweist, dass mitunter die Unterschiedlichkeiten in Konkurrenz zueinander treten können, wenn beispielsweise der Vater oder die Mutter darauf bestehen, dass die Dinge genauso sein müssen, „wie damals bei uns zuhause...“ In der Folge werden die Paare aufgefordert, einige besondere Merkmale, Eigenschaften, Werte, Regeln bzw. den Umgang miteinander in der jeweiligen Ursprungsfamilie aufzuschreiben, und zwar sowohl positive als auch negative Dinge. Anschließend stellt jeder dem Anderen vor, welche drei positiven Merkmale er unbedingt in der neuen Familie integrieren möchte, bzw. welche er keinesfalls haben möchte. Dabei weist Thomas Wögerbauer bereits im Vorfeld auf ein sehr wichtiges Detail hin: Die Wahrung der Privatsphäre, denn die Ergebnisse der Übungen werden ausschließlich zu zweit diskutiert und nicht in der Gruppe vorgestellt. Und es zeigt sich, dass die Paare Gesprächsstoff haben, denn sie unterhalten sich angeregt und die Zeit reicht kaum aus. Der Faktor Zeit wird auch von Thomas Wögerbauer ins Spiel gebracht, indem er die Anwesenden dazu ermuntert die angefangene Diskussion zuhause weiterzuführen, am besten aber noch vor der Geburt des Babys. Denn danach wird zunächst das Neugeborene den Tagesablauf bestimmen und es benötigt eine gewisse Zeitspanne, meist mehrere Monate, bis man sich in der neuen Rolle als Mutter und Vater zurechtgefunden hat.

„Wer von Ihnen hat schon einmal in einem Projektteam gearbeitet?“ Mit dieser Frage eröffnet Thomas Wögerbauer das zweite Arbeitsthema des Abends: „Das neue Projekt: Unsere Familie.“ Und wieder werden die Teilnehmer/innen dazu aufgefordert, ihre drei wichtigsten Erwartungen an den Partner aufzuschreiben und im Anschluss daran vorzustellen. Thomas Wögerbauer erläutert zwischendurch den Rahmen und Sinn der Übung: „Es ist mitunter hilfreich die Familie als Projekt zu sehen und zu behandeln.“ Die Eltern sollten demnach ein Team bilden und auch so agieren. Dazu gehören regelmäßige Teambesprechungen, in denen man Aufgaben aufteilen oder die Erwartungen und Ziele regelmäßig überprüfen kann – mit dem feinen Unterschied, dass das „Projekt Eltern“ im Gegensatz zu anderen Projekten ein lebenslanges Unterfangen sei. Nicht zu kurz kommen sollte deswegen die gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung für die Leistungen als Mutter bzw. Vater. Hilfreich sind in diesem Zusammenhang auch Gesprächsregeln, die einen guten Ablauf der Elterngespräche unterstützen können. Denn das Paar sollte auch nach der Geburt eines Kindes nicht darauf vergessen ein Paar zu bleiben – eine sicherlich nicht immer einfache Aufgabe für junge Familien.

Durch die Geburt und die Aufmerksamkeit zum Kind bleibt oft wenig Zeit und Energie für die Paarbeziehung. „Die Liebe verhungert, wenn sie nicht genährt wird“ lautet ein Aphorismus, den Thomas Wögerbauer zitiert. Er erinnert an die Wichtigkeit, sich dessen bewusst zu sein, dass man nicht nur die Rolle der Eltern bekleidet, sondern auch weiterhin seine Identität als Mann und Frau wahren und sich gegenseitig wertschätzen sollte. Anschauungsvoll demonstriert wird dies mit dem Gegenüberstellen eines der anwesenden Paare. Die traute Zweisamkeit wird plötzlich durch die Flipcharttafel getrennt, die zwischen die beiden wandert. Die Tafel symbolisiert das Kind, das nun Aufmerksamkeit einfordert. „Was brauche ich im Alltag, um mit meinem Partner verbunden zu sein?“ lautet der nächste Programmpunkt dieses Herbstabends, der sich langsam aber sicher seinem Ende zuneigt. Ist es vielleicht ein regelmäßiger Anruf, eine nette SMS oder eine anderes Ritual? Auch vereinbarte Paarzeiten, in denen Zeit zu zweit eingeplant ist, sind ratsam. Dazu sollte nach und nach auch ein „Helfersystem“ von Menschen aufgebaut werden, die sich regelmäßig die eine oder andere Stunde um das Baby oder Kleinkind kümmern können. Die Erweiterung vertrauensvoller Bezugspersonen entlastet nicht nur die Eltern, sondern ist auch für die Entwicklung des Kindes positiv. Zum Abschluss geht es um das Thema „Ich – Sorge für mich“. Wie schon zuvor angedeutet funktioniert eine gute Paarbeziehung – und somit eine grundlegende Basis für das Aufwachen eines Kindes – dann gut, wenn man sich auch in seiner Rolle als Mann und Frau wiederfindet. Dazu gehört neben der gegenseitigen Unterstützung aber auch ein Stück weit Autonomie und die damit verbundene Überlegung „Was tut mir selbst (unabhängig von Partner und Familie) gut? Danach fasst Thomas Wögerbauer die vier Themenbereiche

nochmals kurz zusammen und ermutigt die Paare, sich vor allem eines bewusst zu sein: dass sie die Experten für ihr Kind sind, da sie ihr Kind am besten kennen werden, von Anfang an.

Günther Ganhör



#### SYSTEM FAMILIE

**Die Eltern müssen drei Rollen bzw. Subsysteme in sich vereinen:** Frau | Mann – Mutter | Vater (Eltern) – Partnerin | Partner. Dies ist die Basis für ein gesundheitsförderndes Familienklima. Die Eltern sind die Architekten dieses Klimas, das große Wirkung auf das Beziehungsverhalten zum Kind hat. Das Bindungsverhalten wiederum bestimmt die Bindungserfahrungen des Kindes. **Laut den Erkenntnissen der Bindungstheorie haben sicher gebundene Kinder nicht nur bessere Entwicklungsmöglichkeiten, sondern besitzen auch ein wesentlich geringeres Risiko eine Suchtkrankheit zu erleiden.** Die Gefahr im Familienalltag besteht laut Thomas Wögerbauer vor allem darin, den Fokus beinahe ausschließlich auf das Kind bzw. die Elternschaft zu legen, worunter aber zwangsläufig die Paarbeziehung leidet. Diese Aspekte sollten auch miteinbezogen werden, wenn es um Krankheiten oder Verhaltensauffälligkeiten von Kindern geht. Denn oft sind die Kinder häufig die Symptomträger eines „kranken“ Familienklimas.

# TraumaFolgePrävention

## oder vom feinfühligem, beziehungsorientierten Umgang miteinander

Bin ich Dampf, bin ich spürbar vielleicht.  
Forme ich Wolken, werde ich sichtbar zwar.  
Niederschlag will ich, muss ich sein.  
Kondensiere, kehre wieder, falle vom Himmel,  
verwandle Bäche in Flüsse, flute Keller, wenn  
es sein soll. Erstarre, wenn es hilft, gefriere  
den Boden, über den ich einst barfuß lief,  
forme Lawinen, wenn es sein muss, schlage  
Hagellöcher, wo immer ich kann und bis es  
schmerzt. Körper bin ich, unüberhörbar.

Gudrun Büchler

Wenn überhaupt, dann gelingt es KünstlerInnen, das Unsagbare, im wesentlichen Unaussprechbaren traumatischer Erfahrungen auszudrücken. Davon betroffen, oder weil Erinnerungen daran unauflöslich, schreien wir stumm nach Hilfe. Wenn sichere Bindungspersonen fehlen, bleiben wir dem Erlebten einsam und in großer Verzweiflung ausgeliefert. „Bindungssicherheit“ ist das anzustrebende sichere Ufer. Die Arbeit der Präventions-

fachleute ist, mehr oder weniger explizit, genau darauf ausgerichtet: wertvolle Beiträge zu all dem zu leisten, was Menschen mit einer guten Bindungssicherheit ausmacht.

Die Ergebnisse der Bindungsforschung geben Auskunft über das Entstehen von Beeinträchtigungen der Beziehungsqualitäten, d.h. des Bindungsstils von Personen mit traumatischen Erfahrungen.

**Gabriele Gloger-Tippelt** (2008) verwendete für die aus den Erkenntnissen der Trauma- und Bindungsforschung resultierenden Präventionsangebote den Begriff „**Bindungsbegründete Prävention**“. Dieser Begriff enthält die Botschaft: Wie Menschen in der Lage sind, auf bedrohliche Ereignisse zu reagieren, hängt wesentlich davon ab, welche Bindung sie als Kinder zu ihren nächsten Bezugspersonen hatten.

Die Theorie über das Bindungsverhalten geht zurück auf **John Bowlby** (1969, 1982), der mit dem Begriff „Bindung“ die Fürsorge und Schutz bietende Beziehung durch die primäre(n) Bezugsperson(en) beschreibt, die dem Kind erst die Freiheit für neugieriges Entdecken der Umwelt eröffnet. Die unterschiedlichen Bindungsqualitäten/Bindungsstile bilden sich nach Bowlby (1969, 1982) bereits im ersten Lebensjahr aus und bleiben prägend bis ins Erwachsenenalter. Dieses Bindungsverhalten dient dem Überleben und ist biologisch verankert. Einer der gegenwärtig federführenden Bindungsforscher, Karl Heinz Brisch, schreibt in seinem Artikel **Primäre Prävention durch 'SAFE' – Sichere Ausbildung für Eltern. Ziele der primären Prävention**: Kinder mit sicherer Bindungsentwicklung sind in der Lage, sich in Notsituationen Hilfe zu holen. Sie haben mehr freundschaftliche Beziehungen, ein ausgeprägtes und differenziertes Bewältigungsverhalten. Sie können auf verschiedene Bewältigungsstrategien zurückgreifen und können als Erwachsene partnerschaftliche Beziehungen eingehen, die eine gewisse emotionale Verfügbarkeit für den Partner beinhalten und für beide Seiten befriedigend sind. Ihre Gedächtnisleistungen und ihr Lernverhalten sind besser. Sie lösen Konflikte konstruktiver und sozialer und zeigen in Konfliktsituationen weniger aggressives Verhalten. Auch die Sprachentwicklung von Kleinkindern ist besser und weist weniger Störungen auf (Dieter et al. 2005; Klann-Delius 2002). All diese positiven Effekte sind bei Kindern mit unsicherer Bindungsentwicklung verlangsamt oder schwächer ausgeprägt. Kinder mit Bindungsstörungen zeigen in all diesen Entwicklungsbereichen sogar erhebliche Irritationen und psychopathologische Auffälligkeiten (Brisch 2006b).

Wenn im Folgenden verdeutlicht wird, wie sichere Bindung durch Trauma gefährdet bzw. Bindungsentwicklung schon verhindert werden kann, wird es nachvollziehbarer, wie Präventionsfachleute dazu beitragen, Bindungsverhalten zu ermöglichen bzw. wiederherzustellen: indem sie Suchtprävention, Gewaltprävention, Suizidprävention, Essstörungsprävention u.v.m. an gesundheitsförderlichen Maßnahmen umsetzen. Vorbeugen ist besser als Heilen, sagt der Volksmund. Mit Information und Sensibilisierung für diese Thematik kann nicht früh genug begonnen werden. Wieviel Belastendes kann ganz oder teilweise verhindert werden, wenn „Frühe Hilfen“ schon einsetzen bevor ein Kind zur Welt kommt. Wenn Eltern vorbereitet sind und mehr darüber wissen, was auf sie zukommen kann, wo sie Unterstützung be-

**Mag. Christine Gruber** ist Psychologin in freier Praxis in Wien. Die ausgebildete Klinische und Gesundheitspsychologin sowie zertifizierte Traumabehandlerin ist Expertin zu den Themen Sucht und Trauma. Christine Gruber war u.a. als Wissenschaftlerin am Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung tätig sowie in zahlreichen Praxisfeldern auf dem Gebiet der Suchtprävention und Suchthilfe.



kommen können. Wenn Feinfühligkeitstraining nicht nur den neugeborenen Babys zugute kommt, sondern wenn durch das wachsende Verständnis der Eltern auch für die eigene Geschichte, die Möglichkeit eröffnet wird, selbst noch Heilsames nachzuholen.

Um schlüssig den Zusammenhang zwischen guter Bindung(s-Entwicklung) und der Auswirkung auf die Folgen von traumatischen Erfahrungen darstellen zu können, ist es notwendig, den Versuch einer Definition und kurzen Beschreibung von „Trauma“ voranzustellen.

Nach Fischer und Riedesser (1998, S. 79) ist Trauma ein „vitaler Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

In den AWMF-Leitlinien beinhaltet die Definition auch die Zeugeschaft: Die Person war selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte. Die Reaktion des Betroffenen beinhaltet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen. Durch das traumatische Erleben wird das Vertrauen in sich selbst und andere grundlegend erschüttert.

Eine traumatisierende Erfahrung könnte man als „**verkörperten Schreck**“ bezeichnen: Mehr als „nur“ eine Kränkung. Wobei allemal durch Kränkungen auch Erinnerungen an traumatische Erfahrungen – wie man im Fachjargon sagen würde – getriggert (in Erinnerung gerufen) werden können, bis hin zum Wiedererleben, sogenannten „flash-backs“.

Wie Menschen in der Lage sind, auf bedrohliche Ereignisse zu reagieren, hängt also wesentlich davon ab, welche Bindung sie als Kinder zu ihren nahestehendsten Bezugspersonen aufbauen konnten.

**TraumaFolgePrävention** ist auch deshalb zu begrüßen, weil es kaum oder oft auch nicht zu verhindern ist, dass Menschen traumatische Erfahrungen machen. Aber es lohnt, sich damit zu beschäftigen, welche inneren und äußeren Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen um schwerwiegende Folgen traumatischer Erfahrungen zu verhindern bzw. zu lindern. Durch traumatische Erfahrungen kann die gesamte Persönlichkeit erschüttert werden. Neurobiologisch betrachtet, kann alles betroffen sein, was komplexe neuronale Netze im Frontalhirn bildet. Wenn die von außen einwirkenden Kräfte so enorm sind, dass die Verarbeitungsmechanismen lahm gelegt werden, dann wird aus einer Stress-Situation eine traumatische Situation mit dem **Erleben von Todesangst**. Die wiederum führt zu einer maximalen Erregung des Organismus: Das Herz-Kreislaufsystem arbeitet auf Hochtouren, motorisch kommt es zu einer tonischen Immobilisierung, indem Ab- und Adduktoren gleichzeitig erregt sind, d.h. Bewegung kann nicht umgesetzt werden, trotz maximaler organischer Erregung: „Der Schrei bleibt im Hals stecken“. Diese maximale Herzfrequenz und maximale vegetative Erregung ist für den Organismus nicht lange aufrecht zu erhalten. Deshalb kommt es zum „shut down“. Diese **Lähmungsreaktion** (das englische „freeze“ verdeutlicht die Schockreaktion noch besser) angesichts solch einer Situation äußert sich als „geistiges Wegtreten“ und der „Neutralisierung“ akuter Todesangst. Dies wird u.a. durch das sofortige Ansteigen von Noradrenalin und Endorphinen bewirkt, welche die integrative Wahrnehmung blockieren. Es kommt dadurch zu einer zunehmenden Wahrnehmungsbeeinträchtigung in Form einer Fragmentierung, die die emotionale Bewertung verändert (vgl. Huber, 2003, S.43). Die Fragmentierung kann das Ereignis betreffen oder – ab einem bestimmten Ausmaß der Traumatisierung – die ganze Persönlichkeit.

Deshalb sollte man sich selbst oder andere Menschen, wenn man unadäquates Verhalten feststellt, nach dem „Konzept des guten Grundes“ fragen: Was im Denken, Fühlen, Verhalten oder den Körperreaktionen, beziehungsweise am Beziehungsverhalten könnte fragmentarischer Teil einer Traumaerinnerung sein? Die Dissoziation dunkelt Erinnerungen ab, die Symptome aber kommen durch.

Menschen lernen nur innerhalb eines **Stress-Toleranzfensters**. Wenn überschießende Affekte oder Abschaltmechanismen (dissoziative Phänomene) beteiligt sind, die aus pathologischen Stresserfahrungen (traumatischen Situationen) stammen, werden Lernprozesse verhindert. Hier wäre ratsam zu fragen, ob die Ursache z.B. einer Lernblockade darin liegt, dass sich die Person außerhalb der Möglichkeit zur Selbstregulation befindet. Weil eine Körpererinnerung, die aus einer vergangenen, damals dem Überleben dienenden Reaktion (Bindungssuche, Flucht, Kampf, Untererregung, Unterwerfung, Todstellreflex) durch gegenwärtig oft kaum bewusst wahrgenommene, kleine Auslöser (trigger) reaktiviert wurde (vgl. Besser 2006). Dadurch kann sich, wenn diese Tatsache keine Beachtung erfährt – sondern im Gegenteil durch mehr Druck von außen die Retraumatisierung verstärkt wird – ein destruktives Muster an Angriffs- oder Vermeidungsverhalten bilden, gepaart mit innerem Unfähigkeitserleben.

Wenn keine einfühlsame Bindungsperson da ist, kann es dazu kommen, dass der Täter/die Täterin zur wichtigsten Bindungsperson – zum „Retter“ – wird. Je schwerer in diesem Fall die Persönlichkeitsstörung, desto weniger leidet die eigene Person als das Umfeld.

**Insofern bedeutet TraumaFolgePrävention auch, Sorge zu tragen, dass Bindungspersonen sichere Bindungspersonen sind bzw. werden. Dass über MultiplikatorInnen Wissen und Sensibilität vermittelt wird, was sichere Bindung bedeutet und wie sie gefördert werden kann.**

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene (in der Mehrzahl Frauen) brauchen Unterstützung, wenn sie sich in Täterbindungen befinden, um aus bedrohlichen (Bindungs-)Situationen aussteigen zu können. Ohne jede Unterstützung führen anhaltende traumatische Stressbedingungen

zu einer Überforderung der stressmodulierenden Systeme und verursachen eine auf Dauer erniedrigte Angst- und Stressschwelle, Wahrnehmungsdefizite sowie mangelnde Affektkontrolle. Franz (2008, S. 34) folgert daraus: „Eine erniedrigte Stress – und Angstschwelle sowie häufigere Beziehungskonflikte sind für die betroffenen Personen mit einem hohen sozial vermittelten Stress und damit auch einem erhöhten Risiko für psychische und psychosomatische Erkrankungen verbunden. [...] (und) führen zu destruktiven Tendenzen bei der Bewältigung sozialer Konflikte. Weiterhin kommt es in Lernsituationen zu kognitiven und sozialen Beeinträchtigungen, die viele Kinder durch ein gesundheitliches Risikoverhalten oder auch durch den Einsatz von suchterzeugenden Substanzen zu kompensieren versuchen.“

**Die gute Nachricht zum Schluss:** Unser Gehirn ist ein „nutzungsabhängiges Organ“. Das bedeutet, dass auch der gegensätzliche Prozess möglich ist – nämlich eine „erfahrungsabhängige“ Weiterentwicklung. Neue Erfahrungen und zwischenmenschliche Begegnungen lassen die Nervenverbindungen wachsen, aus denen die Psyche besteht. Deshalb können auch unsicher oder desorganisiert gebundene Menschen im Laufe ihres Lebens eine sichere Bindung lernen. (vgl. Hüther, 2016)

#### LITERATUR:

AWMF-Register Nr. 051/010: Patientenversion S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung. <http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html> am 25.02.2012

Besser Lutz Ulrich (2006): EMDR-Kindercurriculum 2006. Traumatherapie und E.M.D.R. bei Kindern und Jugendlichen. Isernhagen ([www.zptn.de](http://www.zptn.de))

Büchler Gudrun (2014): Unter dem Apfelbaum. Wien. Septime Verlag

Bowlby, J. (1969/82): Attachment and loss. Vol I: Attachment. New York (Basic Books).

Brisch, Karl Heinz (2006b): Bindung und Trauma. Schutzfaktoren und Risiken für die Entwicklung von Kindern. Psychotherapie im Dialog. Psychoanalyse, Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Humanistische Therapien 4, 382-386.

Dieter, S., Walter, M. & Brisch Karl Heinz (2005): Sprache und Bindungsentwicklung im frühen Kindesalter. Logos Interdisziplinär 13, 170-179

Fischer, Gottfried & Riedesser, Peter (1998): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München/Basel: Reinhard.

Franz Matthias, West-Leuer Beate (Hg.) (2008): Bindung Trauma Prävention. Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen als Folge ihrer Beziehungserfahrungen. Psychosozial-Verlag. Gießen.

Gloger-Tippelt Gabriele (2008): Bindung in der Kindheit – Grundlagen, Auswirkung von traumatischen Erfahrungen und Prävention. In: Franz Matthias, West-Leuer Beate (Hg.): Bindung Trauma Prävention. Entwicklungschancen von Kindern und Jugendlichen als Folge ihrer Beziehungserfahrungen. Psychosozial-Verlag. Gießen. S. 39-71.

Gruber Christine, Hopfner Martina (2011): Relevanz frühen Traumas und Einbezug des Körpers in die traumatherapeutische Arbeit bei früh traumatisierten KlientInnen ("PreVerb Trauma Integration") <http://www.journal-fuer-psychologie.de/jfp-3-201-11.html>.

Huber Michaela (2003): Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung. Teil I. Paderborn: Junfermann.

Hüther Gerald (2016): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen. Vandenhoeck und Ruprecht GmbH u. Co.KG.

Klann-Delius, G. (2002): Bindung und Sprache in der Entwicklung. In: Brisch, K.H.; Grossmann, K.E.; Grossmann, K. et al. (Hg.): Bindung und seelische Entwicklungswege – Grundlagen, Prävention und klinische Praxis. Stuttgart. Clett Cotta. S. 87-107.

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2000). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. (4. korrigierte Aufl.). Bern: Huber

**„Bindungssicherheit“  
ist das anzustrebende  
sichere Ufer.“**



luxuz... | photocase.de

## 5. OÖ KINDER-MEDIEN-STUDIE:

### Drei Viertel der 3- bis 10-Jährigen haben Zugang zu Computer & Co.

Im Juli 2016 wurde in Linz von der Education Group GmbH die 5. Oberösterreichische Kinder-Medien-Studie vorgestellt. In dieser repräsentativen Untersuchung wird das Medienverhalten der 3- bis 10-Jährigen abgefragt. Insgesamt wurden 503 Kinder aus Oberösterreich im Alter von 6 bis 10 Jahren (face-to-face Interviews), 300 Eltern aus OÖ, die Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren haben (face-to-face Interviews), 200 PädagogInnen von oö. Kindergärten und Volksschulen (telefonische CATI-Interviews) befragt. Die Studie wurde vom market Institut im Auftrag der Education Group durchgeführt und kommt unter anderem zum Ergebnis, dass einerseits die Altersschwelle bei den Nutzungsmöglichkeiten des Internets sinkt, andererseits der Zugang zu Online-Angeboten viel stärker in den Alltag der Kinder eingebunden ist, als noch vor wenigen Jahren.

#### YouTube statt TV?

Diese Erkenntnis verwundert nicht, denn in so gut wie jedem oberösterreichischen Haushalt gibt es Fernseher, Internet, Smartphone und Computer bzw. Laptop. In 88 % der Haushalte gibt es zudem eine Digitalkamera oder Fotoapparat und bereits 57 % besitzen ein Tablet. Der Fernseher ist laut Medienstudie zwar nach wie vor das wichtigste Medium der oberösterreichischen Kinder, das Internet erobert aber immer häufiger die Kinderzimmer, auch schon über Tablet und Smartphone. Der Hit im Internet ist ganz klar YouTube, die sozialen Netzwerke wie Facebook, WhatsApp usw. sind insgesamt in der Altersstufe 3 bis 10 Jahre laut Medienstudie noch eher selten ein Thema. Je älter die Kids, desto eher wird aber davon Gebrauch gemacht. Vor allem bei den 6- bis 10-Jährigen Kids nutzen bereits zwei Drittel das Internet, 35 Prozent davon im eigenen Kinderzimmer. Die Hälfte der Kinder darf das Internet alleine nutzen. Umso bedeutender erscheint daher auch das Thema Medienkompetenz, sowohl für Kinder, als auch für Eltern und Lehrkräfte. Etwa jedes zweite Kind berichtet davon, dass in der Schule über Gefahren und Risiken bei der Internetnutzung gesprochen wurde. Hier ist also noch Potenzial für mehr Information vorhanden.

#### Spielregeln für die Internetnutzung

Fast drei Viertel (73 %) aller befragten Eltern vereinbaren mit ihren Kindern Spielregeln für die Onlinewelt. Die oberste Regel lautet dabei, dass nichts online gekauft werden darf (81 %). Darauf folgt die zeitliche Beschränkung der Nutzungsdauer (74 %). Sieben von zehn Eltern haben mit ihren Kindern schon über Gefahren und Risiken bei der Internetnutzung gesprochen. Aber auch Pädagoginnen und Pädagogen wollen in Sachen Medienkompetenz vorbereitet sein: Aus Sichtweise der befragten Lehrkräfte ist der Unterricht zur sicheren Mediennutzung ab der 3. bzw. 4. Schulstufe sinnvoll. Für den Großteil der Lehrkräfte geht die Vermittlung von Medienkompetenz in der Schule, mit einer verbesserten Ausbildung Hand in Hand. Das Thema kritischer Umgang und Analyse zu Medienangeboten ist fast allen befragten Pädagoginnen und Pädagogen wichtig, genauso wie der vertraute Umgang mit Büchern. Knapp die Hälfte der Lehrkräfte hätte gerne mehr Information über die Förderung der Medienkompetenz.

## FACEBOOK, WHATSAPP UND CO – FLUCH ODER SEGEN?

Am 12. Oktober fand im Linzer Ursulinenhof der „Tag der psychischen Gesundheit“, eine Informationsveranstaltung von pro mente OÖ statt. Dabei drehte sich alles um das Thema soziale Medien.

DDr. Paul Eiselsberg, Meinungsforscher und Buchautor aus Linz, informierte über die „Social Media-Revolution“ und präsentierte aktuelle statistische Zahlen zur digitalen Mediennutzung. Danach folgte ein Input von Dr. Gerald Lembke, Professor für digitale Medien und Buchautor aus Mannheim. Er kritisierte die digitale Entwicklung vehement und ist der Ansicht, dass eine Kindheit ohne Computer der beste Start ins digitale Zeitalter sei. Denn, so eines seiner Argumente: Es gebe keine Studien, die einen positiven Lerneffekt des Computers nachweisen würden. Lernen sei vielmehr ein sozialer Prozess, der Computer führe eher dazu, dass dieser soziale Aspekt verloren geht. Er würde Kinder erst zwischen zehn und zwölf Jahren kontrolliert an Smartphones heranführen. Den Abschluss der Kurzvorträge bildete ein Referat von Mag. Peter Eberle vom Institut Suchtprävention, der in seinem Beitrag erläuterte wie man als Erwachsener seine Kinder gut in die digitale Welt begleiten kann. Dabei kommt es nicht darauf an, über jedes neue technische Feature Bescheid zu wissen, sondern sich für die Interessen seiner Kinder zu interessieren und die eigenen sozialen Kompetenzen weiterzugeben, die nicht nur im realen Leben, sondern auch in sozialen Netzwerken das Um und Auf sind. Abgerundet wurde der sehr gut besuchte Nachmittag mit einer Podiumsdiskussion, an der Guido Tartarotti (Journalist u. Kabarettist aus Wien), Dr. Gerald Lembke, Mag. Gottfried Jachs (Direktor am EuropaGymnasium Linz-Auhof), Tina Greul (Schülerin aus Linz) und Prim. Dr. Kurosch Yazdi (Psychiater und Stv.-Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ) teilnahmen und auf den vorigen Beiträgen aufbauend gesellschaftliche und gesundheitliche Aspekte zum Thema „Social Media“ diskutierten.

## HANDY, COMPUTER UND INTERNET TIPPS FÜR ELTERN

Kinder und Jugendliche wachsen heute wie selbstverständlich mit digitalen Medien auf. Eine alters- und entwicklungsgerechte Medienauswahl zu treffen, ist für Eltern und Erziehende im digitalen Zeitalter zunehmend komplexer und schwieriger geworden. Die folgenden zehn Tipps, zusammengestellt vom Institut Suchtprävention, können dabei helfen.

- 1 | Geräte altersangemessen auswählen.** Zur Orientierung kann folgende Empfehlung dienen: Ein eigenes Handy nicht vor dem 9. Lebensjahr, eigenes Smartphone und eigener Computer nicht vor dem 12. Lebensjahr.
- 2 | Begleitung besonders am Anfang.** Auch der Umgang mit Computer und Internet muss gelernt werden: Wie finde ich, was ich suche? Welchen Seiten kann ich vertrauen? Wo muss ich aufpassen? Helfen Sie Ihrem Kind, einen sicheren Umgang mit Medien zu erlernen. Für jüngere Kinder können zudem Kindersicherungen hilfreich sein.
- 3 | Datenschutz ist wichtig.** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es vorsichtig beim Weitergeben von persönlichen Daten sein soll, keine peinlichen Fotos veröffentlichen und keine Fotos von anderen ungefragt verschicken oder ins Netz stellen soll.
- 4 | Sichere Handy-Einstellungen.** Über Ihren Handy-Anbieter können Sie nicht-jugendfreie Seiten und kostenpflichtige Mehrwertnummern sperren lassen. Um nicht unbeabsichtigt in Kostenfallen zu tappen, ist es außerdem günstig, regelmäßig die Telefonrechnung zu überprüfen.
- 5 | Umgangsregeln vermitteln.** Auch für das Internet und die Kommunikation über Handy gilt: respektvoll miteinander umgehen, niemanden verleumden, beleidigen oder beschämen.
- 6 | Interessieren Sie sich dafür,** was Ihr Kind am Computer und im Internet macht. Lassen Sie sich zeigen, was Ihrem Kind gefällt. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind daran begeistert. Werten Sie die Interessen Ihres Kindes nicht ab. Bleiben Sie im Gespräch.
- 7 | Geeignete Computerspiele.** Altersfreigaben sind ein erster Anhaltspunkt. Ob ein Spiel für Ihr Kind geeignet ist, wissen Sie am besten, wenn Sie das Spiel kennen lernen und dadurch selbst beurteilen können.
- 8 | Hilfe bei negativen Erfahrungen.** Wenn Kinder oder Jugendliche mit verstörenden Bildern oder Erlebnissen (Mobbing, Pornographie, Gewalt) konfrontiert werden, brauchen sie jemanden, der für sie da ist und gegebenenfalls Hilfe holt.
- 9 | Medienzeiten.** Damit die Beschäftigung mit Medien nicht ausufert, ist es sinnvoll, zeitliche Regelungen zu vereinbaren. Für jüngere Kinder kann ein Wecker eine gute Idee sein. Mit älteren Kindern und Jugendlichen kann eine wöchentliche Gesamtmedienzeit vereinbart werden, die sich die Kinder und Jugendlichen dann frei einteilen können.
- 10 | Abschalten.** Handyfreie Zeiten, z.B. beim Essen, beim Hausübung machen und beim Schlafengehen, sind langfristig gut fürs Familienklima und dienen der Entspannung und Konzentration.

# SOZIALE NETZWERKE UND DIE ENTWICKLUNGSAUFGABEN DES JUGENDALTERS

Peter Eberle

**Die Adoleszenz ist eine Zeit der großen Veränderungen bei den Jugendlichen. Der Übergang von der Kindheit in das Erwachsenenalter ist mit einer Reihe von Entwicklungsaufgaben verbunden. Diese Zeit des Umbruchs geht zum Teil mit Verunsicherung der Jugendlichen einher, da für die neuen Anforderungen und Themen noch nicht ausreichend Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen.**

Die Entwicklungsaufgaben ergeben sich einerseits aus den körperlichen und psychischen Veränderungen, andererseits werden sie durch kulturelle und gesellschaftliche Erwartungen, die an Personen einer bestimmten Altersstufe gestellt werden, bestimmt.

Wichtige **Themen im Jugendalter** sind unter anderen das Finden einer anerkannten Position in der Peer Group, die Ablösung von den Eltern, die Akzeptanz der körperlichen Veränderungen und last but not least die Suche nach einer neuen stabilen Identität. Gerade auf Fragen wie „Wer bin ich?“, „Wofür stehe ich?“, „Was könnte mein Platz in der Welt sein?“ oder „Wer möchte ich sein?“ werden in diesem Alter oft passende Antworten gesucht.

Obwohl sich diese Entwicklungsaufgaben in den letzten Jahren nicht stark verändert haben, findet jede Generation neue gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Herausforderungen vor und muss neue Möglichkeiten und Herangehensweisen in der Auseinandersetzung mit „ihren“ Themen entwickeln. Die Lebensumwelt der heutigen Jugend ist sehr stark von digitalen Medien durchdrungen. Für die aktuelle Jugendgeneration sind sie bereits ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Lebens. So verwundert es kaum, dass die Nutzung von digitalen Medien auch im Zusammenhang mit der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben eine nicht unbedeutende Rolle spielt.

Studien über die jugendliche Nutzung des Internets zeigen in den letzten Jahren, dass ein großer Anteil der **Nutzungszeit für Kommunikation** verwendet wird. Bei den Mädchen ist der Anteil in der aktuellen Jugend-Information-Medien Studie (JIM-Studie, BRD 2015, Medienpädagogischer, Forschungsverband Südwest) mit 47% der Gesamtnutzungszeit dabei nochmals deutlich höher als bei den Jungen, die aber mit 37% immer noch mehr als ein Drittel ihrer Onlinezeit der Kommunikation widmen. Diese Kommunikation findet fast ausschließlich innerhalb der aktuellen sozialen Netzwerke wie Facebook, WhatsApp, Instagram usw. statt.

Bei der Ablösung vom Elternhaus steht heute oft nicht der Bruch mit den elterlichen Normen und Werten im Vordergrund, sondern mehr der Drang möglichst bald ähnlich selbstbestimmt und eigenverantwortlich wie Erwachsene handeln zu können. Da die räumliche Trennung von den Eltern wegen verlängerter Ausbildungszeiten und verzögerter ökonomischer Selbstständigkeit deutlich später vollzogen werden kann, erfolgt zunächst die emotionale und soziale Ablösung von den Eltern. Dieser Schritt wird meist durch die Entwicklung eines persönlichen Lebensstils vollzogen. Eine zentrale Bedeutung hat dabei die Peergroup durch moralische Unterstützung und eine beispielgebende und identitätsunterstützende Funktion. Die digitalen Medien bieten nun wiederum die Möglichkeit sich immer und überall mit den Gleichaltrigen auszutauschen und emotionale Unterstützung – z.B. in Konfliktsituationen mit den Eltern – zu erhalten. Durch die Möglichkeit die Selbstdarstellungen vieler anderer Nutzer betrachten zu können – hierbei spielt auch die Plattform Youtube eine wichtige Rolle – können sich Jugendliche Anregungen für die eigenen Lebensentwürfe holen. Soziale Netzwerke werden zudem als **virtuelle autonome Jugendräume** erlebt, und ermöglichen so das Erleben einer virtuellen Trennung von den Eltern. Die Möglichkeit innerhalb der sozialen Netzwerke Gruppen zu bilden stärkt zudem die Gruppenidentität. Hier spielen so genannte „Insider“, das sind Wörter, Sätze oder Witze, die nur von Mitgliedern der Gruppe verstanden werden, eine Rolle.

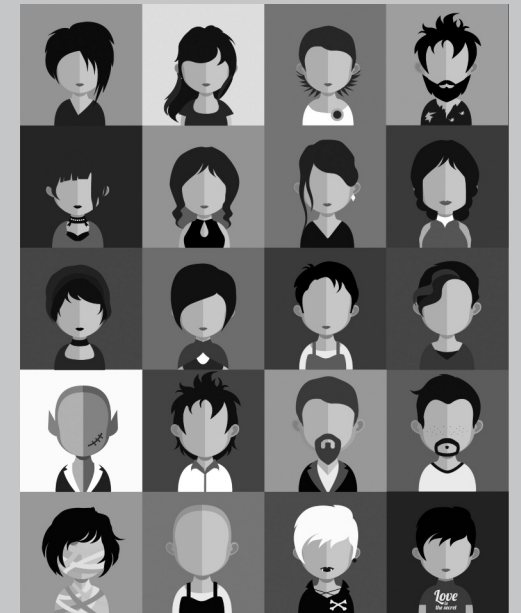
Im Zuge der Identitätsentwicklung bietet das Internet die Möglichkeit verschiedene Identitäten anzunehmen und auszuprobieren. So berichtet eine Studie von **Saferinternet.at** von Schülern/innen, die auf Facebook mehrere Profile bedienen. Dies ermöglicht, mit unterschiedlichen Aspekten der Identität zu experimentieren und in der Reflexion der Reaktionen und Kommentare der anderen Nutzer mehr über das eigene Selbst zu erfahren. In ähnlicher Weise können Online-Rollenspiele genutzt werden. Dort kann bei der Auswahl (der virtuellen Spielfigur) des Avatars aus verschiedenen Charakteren ausgewählt werden. So können ebenfalls (virtuelle) Erfahrungen in unterschiedlichen Rollen gesammelt werden.

Die **Selbstdarstellungsmöglichkeiten** der sozialen Netzwerke begleiten Jugendliche am Weg zur Akzeptanz der entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen. Wie aktuelle Studien zeigen, werden die Online Auftritte der Jugendlichen sehr sorgfältig gestaltet. Besonders die Profilbilder und Titelbilder in den sozialen Netzwerken durchlaufen oft einen längeren Auswahlprozess. Gleichzeitig haben hier Jugendliche die Möglichkeit ihr Aussehen zu verändern und mit unterschiedlichen „Styles“ zu experimentieren. Die positive Bewertung der eigenen Bilder durch (virtuelle wie persönlich bekannte) Freunde ist für die Jugendlichen sehr wichtig und hebt ihr Selbstwertgefühl. Aus pädagogischer Sicht ermöglichen Profilbilder eine gute Möglichkeit Themen wie Geschlechterstereotypen und Schönheitsideale zu diskutieren und so die Jugendlichen bei der Entwicklung eines positiven Körper-selbstbildes zu unterstützen.

Diese Beispiele sollen verdeutlichen, dass eine generelle Ablehnung und Problematisierung digitaler Medien wenig sinnvoll erscheint. Schule und Elternhaus sind keine Inseln, in der kulturelle Entwicklungen ignoriert werden können. Wie die Jugendlichen muss sich auch die Erwachsenengeneration auf Veränderungen der Lebensumwelt einstellen und versuchen, Jugendliche bei ihrer Mediennutzung zu begleiten. Neben den beschriebenen positiven Möglichkeiten der digitalen Medien sind bekanntermaßen auch unerwünschte Nebenwirkungen zu beobachten. Kettenbriefe, Cybermobbing, Sextorsion und Erpressung nach Sexting sind Beispiele für aktuelle Phänomene, die für die betroffenen Kinder und Jugendlichen zusätzliche Belastungen bedeuten. Digitale Medien können zudem wunderbar zur Flucht aus der besonders in der Adoleszenz oft als überfordernd erlebten Welt genutzt werden. Das Wissen um die Hintergründe dieser Phänomene und um Möglichkeiten zur Vorbeugung, das in den Seminaren und Vorträgen des Instituts Suchtprävention vermittelt wird, soll Eltern und PädagogInnen stärken und helfen, auf die neuen technologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen adäquat reagieren zu können.



Mr. Nico | photocase.de



Designed by Skydesign - Freepik.com

Das Internet bietet die Möglichkeit verschiedene Identitäten anzunehmen und auszuprobieren.

## ANGEBOTE DES INSTITUT SUCHTPRÄVENTION:

Das Institut Suchtprävention bietet zum Thema Medien Elternvorträge, Seminare für Lehrkräfte und Mitarbeiter/innen in Jugendeinrichtungen, Unterrichtsmaterialien u.v.m. Weitere Infos: [praevention.at](http://praevention.at)

## ENDBERICHT ZUM „DROGENMONITORING OBERÖSTERREICH“ VERÖFFENTLICHT

Das Institut Suchtprävention führt im Auftrag des Landes OÖ repräsentative Datenerhebungen durch, in der das Wissen, die Einstellungen und das Konsumverhalten der oberösterreichischen Bevölkerung, unter anderem zu den Themen Alkohol, Tabak und illegale Drogen erhoben wird. Neben umfangreichen Befragungen in Form von persönlichen Interviews werden auch weitere relevante statistische Kennzahlen, wie zum Beispiel die Diagnosedaten der OÖ Landeskrankenanstalten oder Expertenbefragungen in das „Drogenmonitoring OÖ“ miteinbezogen. Für die aktuelle Erhebung wurden zwischen November 2014 und Jänner 2015 im Rahmen einer repräsentativen Studie 1.184 Personen über 15 Jahre in Oberösterreich befragt. Im Drogenmonitoring 2015 liegt der Schwerpunkt auf der Substanz Methamphetamin (Crystal Meth). In einem begleitenden ExpertInnenpanel zu Methamphetamin wurden quantitative und qualitative Daten in Verbindung gebracht. Die wichtigsten Ergebnisse wurden im Vorjahr präsentiert. Der gesamte Endbericht zum Drogenmonitoring 2015 steht unter [praevention.at](http://praevention.at) zum Download zur Verfügung.

## NEUES „FACTSHEET SUCHT“

Das Institut Suchtprävention bietet mit dem „Factsheet“ einen aktuellen und kompakten Gesamtüberblick über die Abhängigkeit und den Konsum von Substanzen und Verhaltenssuchten in Oberösterreich und Österreich. Das Factsheet wird laufend um neue Erkenntnisse und Zahlen erweitert und gewährleistet damit einen stets aktuellen Querschnitt der Prävalenzzahlen zu Substanzen und Verhaltenssuchten. Die neueste Version (2.4) steht seit Sommer online unter [praevention.at](http://praevention.at) zum Download bereit.



## LIFE SKILLS FÜR DEN NACHWUCHSFUSSBALL

Der OÖ FUSSBALLVERBAND hat heuer mit der OÖ Gebietskrankenkasse zahlreiche Maßnahmen zum Themenschwerpunkt Suchtprävention umgesetzt. Ein wesentlicher Schritt dabei war die Publikation einer neuen Broschüre, die im Rahmen des Projekts „Vereinscoaching“ federführend vom Institut Suchtprävention für die oberösterreichischen Fußballvereine erstellt wurde. Alle OÖ Fußballvereine haben mehrere Exemplare der Broschüre mit einem Begleitschreiben per Post erhalten. Die Broschüre gibt Impulse zu einem konstruktiven Umgang mit Alkohol und Rauchen im Vereinsumfeld. Es fließen Inhalte aus den Vereinscoaching-Workshops ein und es wird die Rolle des Fußballs als Lebensschule unterstrichen. Im Mittelpunkt steht der pädagogische Ansatz und die Lebenskompetenzförderung (Life Skills): Denn die Vereine sind ein wichtiger Lebensraum für Kinder und Jugendliche. In den Vereinen erlernen sie spezielle sportliche Fähigkeiten, sammeln soziale Erfahrungen und werden als Persönlichkeit gefördert. Trainer, Funktionäre und das gesamte Klubumfeld sind wichtige Bezugspersonen, die eine Vorbildfunktion zu erfüllen haben. Beispiele und Vorschläge zur Schaffung und Gewährleistung eines positiven Umfelds machen die Publikation zu einem wichtigen Werkzeug im Vereinsalltag.



Foto: OÖFV



Foto: Johann Paul Schmidt

## YOLO-EVENT IN LINZ

Die bundesweite Tabakpräventionsinitiative „YOLO! Leb' dein Leben. Ohne Rauch.“ hatte heuer ihre zweite Auflage. Ziel ist es, mit Spiel und Spaß 10- bis 14-jährigen Schülern/innen zu zeigen, dass ein Leben ohne Zigaretten viel besser ist. Die vom Fonds Gesundes Österreich und vom Bundesministerium für Gesundheit ins Leben gerufene Aktion wird von den Suchtpräventionsfachstellen in ganz Österreich unterstützt. Am 22. Oktober 2016 fand in Linz die „Schall ohne Rauch Partytour“ statt, bei der die Landessieger des YOLO-Klassenbewerbs gekürt wurden. In Oberösterreich sicherte sich die 3A-Klasse des Stiftsgymnasiums Wilhering mit ihrem Foto zum Thema Rauchen ex aequo mit der Franziskussschule Ried den ersten Platz und somit 500 Euro für die Klassenkasse, die von Landesschulärztin Dr. Gertrude Jindrich und Petra Gajar (Gesundheit Österreich GmbH) überreicht wurden. Für Action und Spaß sorgten beim Linzer Event Beatboxer Fii, viel Tanzmusik vom DJ-Pult, ein Musik-Live-Act, das Live Quizz-Spiel auf der Riesenleinwand und die Schall ohne Rauch FOTOBOOX. Alle Fotos und Infos unter: [www.yolo.at](http://www.yolo.at)

## 64 NEUE PLUS-PROFIS

Am 28. Juni 2016 wurden in Linz die Abschlusszertifikate an die Absolventinnen und Absolventen des Präventionslehrgangs „plus“ verliehen. Der insgesamt vierte Lehrgang des Präventionsprogramms für die 5. bis 8. Schulstufe wurde von insgesamt 64 Lehrkräften aus oberösterreichischen AHS und NMS absolviert. Die **Zertifikatsverleihung** erfolgte durch Landesschulärztin Dr. Gertrude Jindrich. PLUS ist ein Programm zur Sucht- und Gewaltprävention auf Basis des Lebenskompetenzansatzes und wird in Oberösterreich vom Institut Suchtprävention angeboten. Der aktuelle, achte Durchgang der auf vier Jahre verteilten Lehrerausbildung startete im Herbst 2016, mit der Rekordteilnehmerzahl von 144 Pädagoginnen und Pädagogen!



## ELTERNTIPPS IN 9 VERSCHIEDENEN SPRACHEN

Im Zuge des Projekts MammaMia – Mütter im Gespräch wurden suchtpreventive Elterntipps zu den Themen „Kinder stark machen“, „Medien“ und „TV“ neben Deutsch in weitere 8 Sprachen übersetzt. Die jeweiligen PDFs stehen kostenlos auf unserer Homepage zur Verfügung: [www.praevention.at/mammamia](http://www.praevention.at/mammamia). Bei MammaMia treffen sich mehrere Mütter zu einer in der jeweiligen Muttersprache moderierten Gesprächsrunde in einer möglichst angenehmen, zwanglosen Atmosphäre bei einer Gastgeberin zu Hause. Die Gesprächsthemen betreffen grundsätzlich Kinder und Erziehung, zum Beispiel „Kinder stark machen“ oder „Computer, Handy, Internet“. Die Moderatorinnen erhalten vom Institut Suchtprävention eine Ausbildung und leiten das Thema mithilfe von pädagogischen Impulsmaterialien ein und begleiten die Diskussion in der jeweiligen Erstsprache. Sie achten auch auf die Diskussionskultur und darauf, dass während der Gespräche inhaltlich der rote Faden nicht verloren geht. Das Projekt MammaMia wurde mit dem Integrationspreis der Stadt Linz 2013 und mit dem Interkulturpreis 2011 ausgezeichnet.

Foto: MKH Wels



## 6. WELSER PRÄVENTIONSPREIS VERLIEHEN

Unter dem Motto „Glück 2.null“ stand die sechste Auflage des Präventionspreises der Stadt Wels, der auch heuer wieder gemeinsam mit dem Medienkulturhaus und dem Institut Suchtprävention Linz durchgeführt wurde. Kinder und Jugendliche waren dabei aufgefordert, ihren Glücksmoment oder ihr Glück zu definieren und in einer frei gewählten Form (Film, Zeichnung, Foto, Text usw.) festzuhalten. Die zehn besten Einreichungen wurden bei der Verleihungsfeier im Medienkulturhaus mit einer Trophäe sowie einem Preisgeld von jeweils 250 Euro ausgezeichnet.





Mag. Andrea Schrattenecker

## SOZIALE KOMPETENZEN IN DEN BEREICHEN FAMILIE UND KINDERGARTEN FÖRDERN

Vor Kränkungen kann man sich nicht schützen, aber gute Beziehungen helfen dabei, besser damit umgehen zu können. Die Voraussetzungen dazu können wir bereits ab der Geburt eines Babys mitgeben, in dem wir eine vertrauensvolle Bindung aufbauen. Die Themen Beziehung und Bindung sind daher nicht nur für Eltern, sondern auch für jene Berufsgruppen wichtig, die mit Kleinkindern, sei es in Spielgruppen, Krabbelstuben oder in Kindergärten arbeiten. Unsere Kollegin Andrea Schrattenecker ist seit über zehn Jahren immer wieder als Referentin in unterschiedlichen Kinderbetreuungseinrichtungen in ganz Oberösterreich unterwegs und hält Vorträge und Seminare für Pädagoginnen und Pädagogen, Helfer, Spielgruppenleiter/innen und für Eltern. Der Soziologin, die selbst zweifache Mutter ist, sind die Themen Geborgenheit und Sicherheit, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit ein wichtiges Anliegen. „Das, was ein Kind erlebt, wie wir als Erwachsene mit einem Kind umgehen, fließt in das Verhalten des Kindes ein. Da geht es oft um das Erlernen von Respekt, und zwar sowohl den Respekt vor sich selbst – sich selbst wertzuschätzen – als auch den Respekt vor dem anderen. Dieses Erlernen funktioniert aber niemals ohne Beziehung.“, so Schrattenecker, die darauf hinweist, dass wir in einer Zeit leben, in der es für Eltern oft nicht leicht ist, zu entscheiden, was für ihr Kind das Beste ist. Klar sei: „Alle Eltern wollen das Beste für ihr Kind, und es gibt sehr viele Informationen, Erziehungsratgeber und Handlungsspielräume, die von der Auswahl des Kindergartens oder der Schule über Ernährungsfragen bis zur Gestaltung der Freizeit reichen. Die vielen Möglichkeiten enthalten jedoch wiederum vieles an Widersprüchen. Das macht es für Eltern oft schwer. Wo endet die sinnvolle Förderung meines Kindes, wo beginnt ungesunder Leistungsdruck? usw.“

Sowohl Eltern als auch Berufstätige in Kinderbetreuungseinrichtungen bringen viel an Wissen mit. Dennoch ergeben sich aus der Erfahrung von Andrea Schrattenecker immer wieder Fragestellungen, zum Beispiel zum Thema Medien, wo viel Verunsicherung vorhanden ist. Wichtig ist unserer Kollegin sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext die Sprache, die Art wie man mit jemandem kommuniziert: „Unsere Sprache spielt bei der Förderung von Selbstwert und Selbstvertrauen eine große Rolle. Es macht einen Unterschied, ob ich einem kleinen Kind erkläre und ankündige, was man tun wird oder ob ich es eher wie ein Objekt, ein Ding behandle.“ Auch grundsätzlich gut gemeinte positive Zuschreibungen sind nicht immer hilfreich, vor allem wenn sie für das Kind nicht stimmen. Das Kind sollte idealerweise einen kindgerechten Spiegel von seinen Bezugspersonen erhalten, der seine Gefühle und Wahrnehmungen einfühlsam erfasst und auch sprachlich bestätigt. Lobende Aussagen sollten auf die Gegenwart bezogen werden, zum Beispiel „Ich sehe, es macht dir Spaß.“

Derzeit sorgen laut Andrea Schrattenecker neben dem Thema Medien vor allem (mangelnde) soziale Kompetenzen (Stichwort Frustrationstoleranz, Rücksicht, Geduld, usw.) für Gesprächsstoff in den Seminaren. Eine Möglichkeit soziale Kompetenzen zu fördern bietet sich beispielsweise im Präventionsprojekt „Spielzeugfreier Kindergarten“ an, das Andrea Schrattenecker bereits mehrfach in Oberösterreich fachlich begleitet hat. „Wenn das Spielen immer mehr von Fertigprodukten geprägt wird, die ein Spiel schon vorgeben, ist es wichtig, Kindern wieder Freiraum zu verschaffen und über einen begrenzten Zeitraum hinweg eine Gegenerfahrung zu ermöglichen“ erläutert sie kurz das Konzept dahinter. Natürlich sei das nicht immer einfach, aber: „Die Mühe lohnt sich, denn Kinder, die gelernt haben kurzfristig frustrierende Gefühle wie Langeweile – auch durch Anregungen der Pädagogen/innen – selbst auszufüllen und auszuhalten, sind auch im Stande positive Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Mut und Kreativität zu entwickeln.“

Günther Ganhör

## Buchtipps

### DIE MACHT DER KRÄNKUNG

Reinhard Haller, Wals bei Salzburg, 2015.

Laut dem Psychiater und Suchtexperten Reinhard Haller liegt nahezu jedem menschlichen Problem eine Kränkung zugrunde. Denn Kränkungen greifen unsere Selbstachtung, unser Ehrgefühl und unsere Werte an. Sie treffen uns im Innersten, können uns aus der Bahn werfen, uns krank machen und sogar zu den grausamsten Verbrechen und Kriegen führen. Anhand ausgewählter Beispiele aus der Historie und der Praxis veranschaulicht der Arzt, Psychotherapeut und Suchtexperte Reinhard Haller, welche Macht Kränkungen über uns ausüben können und wie es gelingen kann, an seelischen Verletzungen nicht nur zu wachsen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken.



### OHRFEIGE FÜR DIE SEELE

Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können. Bärbel Wardetzki, München, 2004.

Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Wir sind verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache oder Vergeltung. Bärbel Wardetzki interessiert in ihrem Buch vor allem die Frage, wann wir besonders verletzbar sind. Anhand vieler Beispiele zeigt sie, dass Kränkungen oftmals eine Chance sind, unsere unfertigen Geschichten zu Ende zu bringen. Wir haben die Wahl, ob wir uns als Opfer der äußeren Umstände sehen, oder ob wir beginnen, verantwortlich zu handeln, und die Entwertung gar nicht erst zulassen bzw. abwehren.



### BINDUNG UND SUCHT

Karl Heinz Brisch (Hg.), Stuttgart, 2013.

Häufig beginnt Sucht mit dem Versuch, großen Stress durch Suchtmittel erträglicher zu machen, anstatt ihn mit Hilfe von Bindungspersonen abzubauen. Internationale renommierte Forscher und Kliniker zeigen in diesem vom bekannten deutschen Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch veröffentlichten Sammelband „Bindung und Sucht“ therapeutische und präventive Möglichkeiten in Zusammenhang mit Suchterkrankungen auf. Die Beiträge zeigen, dass es einerseits einen Zusammenhang zwischen Bindung und Sucht gibt, andererseits zwischen Suchtmittel und Bindungsfähigkeit, wobei unterschiedliche Bindungstypen nach unterschiedlichen Substanzen süchtig sein können.



### BINDUNG IM KINDESALTER – DIAGNOSTIK UND INTERVENTIONEN

Henri Julius, Barbara Gasteiger-Klicpera, Rüdiger Kißgen (Hrsg.), Göttingen, 2009.

Das Buch zeigt die praktische Bedeutung von Bowlbys Bindungstheorie auf und bietet einen fundierten Einblick in die verschiedenen diagnostischen Verfahren sowie in die Praxis bindungsgeleiteter Interventionen bei verhaltensauffälligen Kindern. Die Autoren gehen auf den Zusammenhang zwischen Bindung und familiären Gewalt-, Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen ein und erläutern die Konsequenzen unsicherer Bindungsqualität. Neben einem Überblick über die prominentesten diagnostischen Verfahren der Bindungstheorie beschäftigt sich das abschließende Kapitel mit Interventionen, die sich aus der Bindungstheorie für Risikokinder bzw. für Kinder mit bereits manifesten Verhaltensstörungen ableiten lassen.



**TIPP:** Alle erwähnten Bücher können in der Fachbibliothek am Institut Suchtprävention kostenlos entlehnt werden.

Öffnungszeiten: Mo–Do: 8:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr Fr: 8:30–12:00 Uhr Schulferien: 8:30–12:00 Uhr Online-Katalog: praevention.at

## WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

Das **Institut Suchtprävention** ist das vom Land Oberösterreich beauftragte Kompetenzzentrum für die Vorbeugung von Sucht und problematischem Konsumverhalten. Dazu zählen unter anderem Alkohol, Nikotin, illegale Drogen sowie Glücksspiel, Medienkonsum oder Essstörungen. Unsere Angebote richten sich in erster Linie an Eltern, Kindergärten, Schulen, an die Jugendarbeit, Gemeinden und Betriebe. Mit unseren Projekten, unseren Bildungsmaßnahmen und unserer Forschung leisten wir auch einen wesentlichen Beitrag zur psychischen und sozialen Gesundheit in Oberösterreich.



youtube.com/praeventionat und facebook.com/praevention.at

### AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE:

Fachberatung, Seminare, Vorträge und Projekte zu den Themen **Suchtprävention im Kindergarten**

Materialien, Beratung, Team-Coaching für Kindergärten zum Projekt „**Spielzeugfreier Kindergarten**“

**Eigenständig werden:** Unterrichtsprogramm für die 1.–4. Schulstufe, Programm zur Förderung der Persönlichkeitsbildung und des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins auf Basis des Lebenskompetenzansatzes

**plus:** Unterrichtsprogramm für die 5.–8. Schulstufe  
Das Programm unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen, mit sich selbst und mit anderen gut umgehen zu können.

Fachberatung, Seminare und Workshops zum Thema **Suchtprävention in Schule und Familie**

**Elternworkshop:** „Starke Eltern von Anfang an“

**Betriebliche Suchtprävention:** Fachberatung, Führungskräfte-seminare, Lehrlingsworkshops, Präventionsprogramme

**Fachberatung, Seminare und Vorträge** für haupt- oder ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in der **Jugendarbeit**, Jugendverantwortliche in Gemeinden, Vereinen oder Verbänden

Viele weitere Informationen und Angebote zu den Themen Sucht und Suchtvorbeugung:  
[www.praevention.at](http://www.praevention.at)

Bezahlte Anzeige

# MEDIENALLTAG DER KINDER ZOCKEN, SURFEN, FERNSEHEN?



### FERNSEHEN

Kinder sehen durchschnittlich 95 Minuten pro Tag fern, Eltern ca. 119 Minuten.

### INTERNET IM KINDERZIMMER

35 % können über WLAN und 4 % über das Smartphone im Kinderzimmer Internet surfen.

### MEDIENEINSATZ IM KINDERGARTEN / IN DER VOLKSSCHULE

90 % setzen Bücher ein, 85 % Audio-CDs oder MP3, 59 % den Computer, 57 % setzen auf Videos und 45 % nutzen das Internet.

### LAUFENDE KOSTEN PRO MONAT

Rund € 80,- geben öö. Familien für Mediennutzung aus.



### FREIZEIT-BESCHÄFTIGUNG

Beliebteste Freizeitbeschäftigung der 6- bis 10-Jährigen ist draußen spielen.

### HANDY/SMARTPHONE

14 % der 3- bis 5-Jährigen und 42 % der 6- bis 10-Jährigen haben ein eigenes Handy/Smartphone.

Auch wenn Kinder am liebsten draußen spielen, Freunde treffen und Zeit mit der Familie verbringen, gewinnen digitale Medien immer mehr an Bedeutung. Welchen Stellenwert Fernsehen, Smartphone, Internet und Co bei der jüngsten Generation hat, zeigen die Ergebnisse der 5. Oö. Kinder-Medien-Studie\*.

**EDUCATION**  
GROUP

\* Die Studie wurde vom market Institut im Auftrag der Education Group durchgeführt. Alle Infos und Ergebnisse finden Sie auf: [www.edugroup.at](http://www.edugroup.at)