

Kaleidoskop

Handys und Co fördern Altersdiabetes in Kindheit

Verbringt ein Kind pro Tag mehr als drei Stunden vor einem Display, wie etwa einem Tablet, erhöht sich das Risiko, in der Jugend an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Das hat eine Studie von Ofcom und der St. George's University of London gezeigt. «Durch Bewegungsmangel und Fehlernährung entwickeln Kinder einen Altersdiabetes. Der Typ-2-Diabetes wurde in der Vergangenheit als Altersdiabetes bezeichnet, da praktisch nur Menschen über 50 Jahre davon betroffen waren», erklärt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-David Müller. Die Studie hebt hervor, wie gefährlich die längere Nutzung von Tablets oder Computern für Kinder ist. Jene, die sich mehr als drei Stunden pro Tag damit beschäftigen, können alarmierende Anzeichen aufweisen, bald an Typ-2-Diabetes zu erkranken. (pte)

Unfaire Löhne können Gesundheit gefährden

Ungerechte Bezahlung ist schlecht fürs Herz. Das ist das Ergebnis einer interdisziplinären Studie, die in der Fachzeitschrift «Management Science» erschienen ist. Die Bonner Ökonomen Armin Falk und Fabian Kosse führten gemeinsam mit Medizinsoziologen ein Verhaltensexperiment durch. Demnach wirken sich als unfair empfundene Löhne unmittelbar auf die Herzaktivität aus und führen auch langfristig zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Die Versuchsdaten ergaben: Je stärker die Bezahlung von einer als fair erachteten Summe abweicht, desto ausgeprägter ist die körperliche Stresssymptomatik. Erlebte Unfairness wirkt sich unmittelbar auf das autonome Nervensystem aus. Die Grössenordnung des negativen Gesundheitseffekts ist beträchtlich: Sie entspricht einer körperlichen Alterung um bis zu zehn Jahre. (idw)

Schweres Erbe von den Eltern

Transgenerationales Trauma Eine Frau fühlt sich fehl am Platz – in ihrem eigenen Leben. Sie kämpft gegen zahlreiche Schatten aus ihrer Kindheit. Bis sie ihre Vergangenheit begreifen lernt.

Susanne Holz

Elisabeth M. (Name geändert) hatte sehr lange das Gefühl, ihr Leben laufe als Film neben ihr ab. Sie fühlte sich nicht wohl in ihrer Haut, nicht zu Hause. Die heute 45-Jährige erzählt: «Meine Kindheit war leidvoll. Ich wuchs als Einzelkind auf, mit gesundheitlichen Problemen. Dass ich unter einer Erbkrankheit leide, weiss ich erst seit ein paar Jahren.»

Elisabeths Eltern waren sehr jung und überfordert mit einem Kind, das die ersten Monate oft schrie und später viel krank war. «So was wie dich wollen wir nicht noch mal», bekam sie zu hören. Hinzu kam, dass die Eltern mit sich selber zu kämpfen hatten. Die Mutter litt an Stimmungsschwankungen, der Vater lebte seine Aggressionen aus. Der Vater schlug die Mutter regelmässig – schon, als diese Elisabeth im Bauch trug. Die Mutter ertrug es still und schwieg.

Vater und Tochter – der gleiche Kampf

Jahre später erzählte der Vater seiner Tochter, als Kind sexuell missbraucht worden zu sein. Elisabeth M. wiederum realisierte mit über 40 Jahren – bei einer Therapie –, dass sie als Fünfjährige während eines Kuraufenthalts ebenfalls zum Missbrauchsopfer geworden war. Vater und Tochter: der gleiche Kampf. Doch während nur der Zufall es wollte, dass beide sexuellen Missbrauch erleiden mussten, kommt es hingegen nicht von ungefähr, dass Elisabeth die Aggressivität ihres Vaters bis heute zu Teilen in sich trägt. Ebenso ist sich die 45-Jährige bewusst, dass sie das passive Verhalten ihrer Mutter und deren Opferbereitschaft über lange Jahre kopiert hat.



Führt man womöglich das Leben seiner Vorfahren und trägt deren längst vergangene Sorgen gleich noch mit?

Symbolbild: Jo McRyan/Getty

Elisabeth M. blickt zurück: «Meine Mutter vermittelte mir stets, dass das Leben eben bedeute, ein Opfer zu sein. Zudem kannte sie keine Konsequenz. An einem Tag wollte sie mit mir den gewalttätigen Vater verlassen, am nächsten dann doch wieder lieber bleiben.» Ein Muster, das die 45-Jährige heute bei sich in gewisser Weise wiedererkennt: «Am liebsten würde ich ständig umziehen oder im Hotel leben.»

Leider wisse sie nichts über die Leiden der Vorfahren: «Es würde mir helfen, das Verhalten meiner Eltern besser zu verstehen.» Man übernehme Ängste und Verhalten der Eltern. In einer Therapie und im Austausch mit anderen Betroffenen hat Elisabeth M. aber gelernt, ein Muster von Gewalt, Verachtung und Missbrauch, das bei den Eltern prägend war, zu stoppen – und die eigenen Beziehungen konstruktiv zu gestalten.

Eine Selbsthilfegruppe in Luzern ist in Planung

Die Selbsthilfe Luzern Obwalden plant die Gründung einer Gruppe für Betroffene von transgenerationaler Traumatisierung. Sie möchte Menschen ansprechen, die sich im eigenen Leben fremd fühlen und Depressionen oder Ängste haben, für die es scheinbar keinen Grund gibt.

Betroffene sollen sich austauschen und zur respektvollen Ahnenforschung ermutigen können. Vergangenes würdevoll verabschieden, neuen Lebenssinn entwickeln können. Der Aufbau wird begleitet, die Zeit ist flexibel. Infos unter Telefon 041 210 34 44 oder mail@selbsthilfeluzern.ch (sh)

ANZEIGE

**Angst vorm Zahnarzt
Dentophobie**

Angst vor dem Zahnarzt ist ein weit verbreitetes Problem. Manche Menschen leiden sogar unter extremer **Dentophobie** und vermeiden die Behandlung, bis die Zahnschmerzen unerträglich werden. Auf dem Zahnarztstuhl kann es dann zu Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüchen, Würgereiz, oder sogar Kreislaufkollaps kommen.

Schlimm für diese Patienten ist, dass sie mit ihrer Angst oft nicht ernst genommen werden, selbst von ihrem eigenen Zahnarzt nicht («Tut doch gar nicht weh»). Daher haben wir uns schon seit über zehn Jahren auf die **Behandlung von Angstpatienten spezialisiert**. Neben einfühlsamen, sanften Behandlungsmethoden setzen wir auf Lachgas, das für die meisten Patienten eine ideale Entspannung ohne Nach- und Nebenwirkungen bewirkt. Auch stärkere Beruhigungsmittel (Dämmerschlaf) oder Vollnarkose können in bestimmten Fällen hilfreich sein. Im Vordergrund steht aber immer der Abbau der Angst.

Ausführende Infos:
www.ztu.ch

Zahnarzt Team Luzern
Praxis Dr. Schulte
Winkelriedstrasse 37
6003 Luzern – Tel. 041 210 58 58



„Wir verstehen Ihre Zähne“
Zahnarzt Team Luzern

Nachgefragt

«Das Aufdecken geschichtlicher Ursachen befreit»

Was unsere Vorfahren erlebt haben, kann unser Leben beeinflussen – im Guten wie im Schlechten. Haben Gross- oder Urgrosseltern Traumatisches erfahren, kann das noch Enkel und Urenkel



belasten und blockieren. Über die «transgenerationale Traumatisierung» sprachen wir mit Anette Lippeck (im Bild), Psychologin FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen).

Anette Lippeck, was genau meint der Begriff «transgenerationale Traumatisierung»?

Zu einem Trauma gehört, einem «sehr belastenden Ereignis oder einer Situation mit aussergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmass ausgesetzt zu sein, die bei fast jedem tiefe Verstörung hervorrufen würde». So die Definition im wissenschaftlichen und international anerkannten Klassifikationsschema ICD-10. Führt nun aber die Tatsache, dass ein Mensch in seinem Leben ein schweres Trau-

ma oder sogar mehrere Traumata erlitten hat, dazu, dass auch die Nachkommen der nächsten oder übernächsten Generation unter den Auswirkungen leiden und ihr Lebensentwurf negativ beeinflusst wird, dann nennt man dies eine transgenerationale Traumatisierung. Dabei können von den Auswirkungen der ursprünglichen Traumata alle psychischen Bereiche der später Geborenen betroffen sein: Gefühle, Verhaltensweisen, Lebenseinstellungen und Grundüberzeugungen, aber auch körperbezogene Vorgänge wie die Tendenz zu psychosomatischen Erkrankungen.

Wie merkt man, dass jemand von einer transgenerationalen Traumatisierung betroffen sein könnte?

Mit einer transgenerationalen Traumatisierung ist oft der Eindruck verbunden, dass das eigene Leben irgendwie «falsch» ist. Manche Menschen haben chronisch das Gefühl, sich selber fremd zu sein und wie im falschen Film zu leben. «Das ist doch nicht mein Leben!», so ein typischer Stossseufzer. Auch De-

pressionen, Angst- und Panikstörungen sowie krisenhafte Entwicklungen, für die es auf der individuellen Ebene keine hinreichenden Gründe gibt, können Symptome sein. Betroffene zerstören manchmal trotz bester Voraussetzungen realistische Lebensentwürfe oder leben «mit halber Kraft vor sich hin».

Wie ist es möglich, dass etwas, das man nicht selbst erlebt hat, im eigenen Leben negative Auswirkungen hat?

Inzwischen kennt man mehrere Übertragungsmechanismen, und für alle gilt: Menschen, die von schrecklichen Erfahrungen überfordert sind, verändern ihre Lebenseinstellungen und ihre emotionale Grundstimmung in Richtung Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung oder aber in Richtung Wut und Verachtung. Sie schaffen es nicht, mit dem Erlebten allein fertig zu werden und wieder Hoffnung zu gewinnen. Das grundsätzliche Ja zum Leben wurde zerstört. Diese Grundstimmung geben die Opfer an die nächste Generation weiter. Viele Opfer von Schicksalsschlägen

beginnen irgendwann, über das Erlittene zu erzählen. Oder aber sie schweigen. Ob Sprechen oder Schweigen: Eltern bereiten ihre Kinder durch das, was sie tun und denken, aufs Leben vor. Sie sind Vorbild – auch wenn sie bewusst oder unbewusst fast nur noch zerstörte Lebenseinstellungen weitergeben.

Ist die Aufarbeitung eines solchen transgenerationalen Traumas eine psychologische Detektivarbeit?

Den Psychotherapeuten, der eine transgenerationale Traumatisierung vermutet, kann man als eine Art seelischen Detektiv sehen, der in einem sensiblen Bereich Nachforschungen anstellt. Er muss behutsam vorgehen, denn es geht ums Aufdecken familiärer Wahrheiten, die per se schwer zu verkraften sind. Die traumatisierende Wahrheit aus der Vergangenheit, die sich abzeichnet, soll keinen neuen Schock auslösen.

Wie sieht die therapeutische Spurensuche aus?

Man schaut sich das geschichtliche Umfeld der Herkunftsfamilie

an: Gab es Kriegshandlungen? Flucht und Vertreibung? Einen Völkermord? Todesbedrohung in Bombennächten? Hungersnöte? Oder denken Sie an die sogenannten Verdingkinder, wenn sie körperlich und seelisch misshandelt worden sind – das sind Schicksale, die generationenübergreifend wirken. Dann formuliert die Fachperson eine Arbeitsthese, zum Beispiel: Die Grosseltern des Klienten erlebten eine grosse Hungersnot. Ganze Familien wanderten aus. Das kann erklären, wieso der Enkel – entgegen jeder heutigen Realität – unter chronischen Mangelgefühlen leidet. Er schränkt sich extrem ein und leidet unter seinem Unvermögen, Vertrauen ins Leben zu haben. Erscheinen solche Überlegungen plausibel, wird der Klient ermuntert, innerhalb der Verwandtschaft Ahnenforschung zu betreiben. Doch nicht wie ein Ankläger, sondern mit Respekt vor dem, was die Vorgenerationen geleistet haben. Allein das Aufdecken geschichtlicher Ursachen kann befreiend wirken und positive Veränderungen in Gang setzen. (sh)