

**Guten Morgen, liebe Leser!**

# »Gruppe gibt Halt und wirkt«

## »Schlumpsweise«

Es war ein langer Weg bis zu einer deutschen Hochsprache, die in jedem Landesteil verstanden wird. Die Wegweiser setzten Sprachgelehrte, die sich ihrer Sache, das mögen die folgenden Zitate zeigen, mit Herzblut verschrieben. Als vorbildlich galt die Meißnische Kanzleisprache, von Philipp von Zesen (1619/89) als die »allerlieblichst und reineste Sprache, das zierlichste Hochdeutsch« gerühmt. Kaspar von Stieler (1632/1707) nahm eine wichtige Trennung vor: »Ich sage Hochdeutsch, dieweil die andere teutsche Mundarten, sie seyen Niederländisch, Sächsisch, Schweizerisch, Oesterreichisch, Schwäbisch, Fränkisch, ja sogar Meißnisch, diese hochteutsche Sprache ... nicht ist.« Auch die Grammatik war noch nicht normiert! Justus Georg Schottel (1612/76) betonte gleichfalls die Abgrenzung der Hochsprache zur Mundart: »Unsere Teutsche Sprache wird nicht schlumpsweise aus dem gemeinen Winde erschnappet, sondern durch viel Fleiß und Arbeit erlernt.« »Schlumpsweise« meint »unversehens«, ohne groß drüber nachzudenken. Das aber ist erforderlich, um die »Pöbelidiome« aus der Hochsprache zu verbannen. Was Martin Opitz (1597/1639) bekräftigt: »Damit wir aber reine reden mögen, sollen wir uns befließen dem welches wir Hochdeutsch nennen besten vermögens nach zu kommen, und nicht derer öfter Sprache, wo falsch geredet wird, in unsere Schriften vermischen.« Zum Beispiel das Johann Gottfried Herder (1744/1803) zum »Dialekt bloßer Thierlaute« erklärte. Seine Schüler rief er dazu auf, »das Bellen und Belfern, das Gackeln und Krächzen abzulegen und statt der Thier- die Menschensprache zu reden. Ein solches schlumpsweises Verhalten wäre in der Tat auch nicht zu akzeptieren.

Isolation während der Corona-Pandemie, Angst vor Krankheit, Krieg und Klimawandel. Die seelischen Nöte Jugendlichen nehmen zu. Das belegen aktuelle Studien, etwa der Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit oder der Gesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit. Diagnosen wie Depressionen, Ess- und Angststörungen steigen. Auch im Vogelsberg wächst der Hilfebedarf, wie die Lauterbacher Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Carolin Nissen im Gespräch bestätigt.

von CLAUDIA KEMPF

**Wir erleben seit der Corona-Pandemie einen Anstieg psychischer Probleme bei Kindern und Jugendlichen. Wird Ihre Praxis von Hilfesuchenden förmlich überrannt?**

Es gibt insgesamt einen sehr deutlichen Anstieg. Die Zahl der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die unter seelischen Problemen leiden, hat in den vergangenen Jahren zugenommen. Negative Erlebnisse in Schule oder Ausbildung, die Folgen der Corona-Einschränkungen und hohe Leistungserwartungen haben dazu beigetragen, dass auch im Vogelsberg eine nicht unerhebliche Zahl an jungen Menschen von psychischen Problemen betroffen ist, sich vor anderen zurückzieht oder nur noch funktioniert und sich innerlich leer fühlt. In vielen Fällen leiden darunter auch Schüler\*innen, Berufswahl oder das Familienleben. Die hohe Nachfrage hat mich dazu bewegen, mein Angebot etwas »umzubauen«. Ich biete deshalb für Jugendliche und junge Erwachsene auch eine Gruppentherapie mit bis zu neun Teilnehmern an.

**Wer kommt zu Ihnen, wie alt sind Ihre Klientinnen und Klienten und welche psychischen Probleme herrschen vor?**

Zu mir kommen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre. Vorherrschend sind Angstzustände, Depressionen und psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen, aber auch ADHS im Jugend- und Erwachsenenalter und Autismus-Spektrum-Störungen.

**Im Allgemeinen hört man von ewig langen Wartezeiten, wenn man sich um eine Therapie bemüht. Ist das bei Ihnen auch so?**

Nein, ich bemühe mich, Jugendlichen und jungen Erwachsenen schnellstmöglich ein Erstgespräch anzubieten, um zu schauen, welcher Bedarf da ist. Nicht bei jedem ist eine tiefenpsychologische Gruppentherapie die passende Form. Manchmal ist auch ein anderes Verfahren, wie eine Verhaltenstherapie, oder ein anderer Rahmen, wie eine Tagesklinik, besser geeignet.

**Was ist besser für Jugendliche? Einzeltherapie oder Gruppentherapie? Kann**



Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Carolin Nissen kümmert sich in ihrer Praxis »Hinter der Kirche 2« in Lauterbach um junge Leute in seelischen Nöten und deren Eltern. FOTO: KEMPF

**eine Gruppentherapie dem einzelnen Jugendlichen mit seinem ganz individuellen Problem überhaupt gerecht werden?**

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Gruppentherapie genauso effektiv ist wie Einzeltherapie. In meiner Praxis berichten mir sogar Jugendliche und junge Erwachsene, dass sie in der Kombination aus Gruppen- und Einzeltherapie Dinge erreicht haben, die ihnen in einer reinen Einzeltherapie nicht möglich gewesen wären. Dennoch gibt es aber auch Fälle, wo eine Einzeltherapie besser geeignet ist.

**Haben Jugendliche nicht Angst, sich in der Gruppe mit ihren Problemen zu outen oder junge Erwachsene aus der Gruppe nach draußen dringen könnte, was sie bloßstellen würde?**

In der Gruppe profitieren die Jugendlichen voneinander. Hier herrscht Schweigepflicht über das Besprochene und die wird eingehalten. Jugendliche, die zu mir kommen, erleben oft tragische Sachen und haben die Erfahrung gemacht, dass sie über die Leistung oder die Zugehörigkeit zu einer Gruppe definiert werden und nie der ganze Mensch betrachtet wird.

In der Gruppenpsychotherapie werden Depressionen, Ängste, Zwänge und Traumafolgestörungen ebenso behandelt wie ADHS im Jugend-/Erwachsenenalter, Autismus-Spektrum-Störungen oder Essstörungen sowie eine Vielzahl anderer sozialer und emotionaler Probleme. Die Gruppe vermittelt Halt und Sicherheit, positive Erfahrungen mit anderen Menschen und einen wertschätzenden Umgang miteinander. Erfahrungen, die im realen Alltag oft zu kurz kommen. Sich unter Gleichaltrigen unverstellt und authentisch zeigen dürfen mit allen Stärken, Schwierigkeiten und Verletzlichkeiten unter fachkundiger Begleitung und Ermunterung hat schon vielen jungen Menschen geholfen, mit Schwierigkeiten und negativen Gefühlen umzugehen und ihr Leben in die eigenen Hän-

de zu nehmen. Die Gruppe wirkt!

**Sitzen in der Gruppe 13-Jährige neben 20-Jährigen?**

Nein, die jüngeren haben natürlich andere Themen als die Älteren, Jugendliche von 13 bis 17 Jahren sind in einer Gruppe, die jungen Erwachsenen bis 21 Jahren in einer anderen.

**Laut einer Veröffentlichung der Bundes-Psychotherapeuten-Kammer leiden Kinder aus sozial- und einkommensschwächeren Familien häufiger unter psychischen Problemen. Können Sie das bestätigen?**

Nein, nicht unbedingt. Es gibt eine Durchmischung der Schichten. Ja, es gibt Fälle aus sozial schwachen Familien. Aber es gibt auch Kinder aus gut situierten Familien, die viele Stunden am Tag mit Medienkonsum verbringen, weil alle zu viel Stress haben und keine Zeit für Zwischenmenschliches bleibt. Gerade in diesen Familien herrscht vielfach ein enormer Druck angesichts der aktuell schwierigen Zeiten. Die Angst vor einem wirtschaftlichen Abstieg wirkt sich auf die ganze Familie aus.

**Was kann ich als Elternteil tun, wenn ich merke, mein Kind hat Probleme, es sich aber nicht helfen lassen will?**

Eltern können einen Termin zum Erstgespräch bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin vereinbaren und klären, ob sie notfalls auch ihnen

Jugendliche kommen können. Eine Therapie gegen den Willen der Jugendlichen ist nicht möglich. Andererseits hatte ich auch schon den Fall, dass eine 15-Jährige ohne Wissen ihrer Eltern zum Erstgespräch kam. Das ist für gesetzlich Versicherte rechtlich möglich, was viele nicht wissen. Wenn eine Psychotherapie zustande kommt, ist es in einem solchen Fall natürlich auch wichtig zu klären, wie es zu einem solchen Misstrauen gegenüber den Eltern kommen konnte, ob sich die Beziehung zu den Eltern verbessern lässt oder ob ein Helfersystem zur Begleitung der Jugendlichen benötigt wird.

**Was kann Schule leisten, um Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen zu helfen?**

Es gibt Sozialarbeiter an Schulen, mit denen ich in Kontakt stehe und die mich in dringenden Fällen auch anrufen. Leider gibt es noch manchmal Lehrer, die seelische Erkrankungen bei ihren Schülern leugnen, hier wünsche ich mir mehr Akzeptanz.

Wichtig ist meines Erachtens auch die Stärkung der beruflichen Identitätsfindung, die unter Corona gar nicht stattgefunden hat, weil es zum Beispiel gar keine Praktika gab. Der Wechsel von Schule in Ausbildung oder Studium ist für viele junge Leute nach Corona deshalb eine Sollbruchstelle. Erschwert ist auch die Ablösung vom Elternhaus, weil häufig bis ins Erwachsenenalter hinein eine hohe wirtschaftliche und organisatorische Abhängigkeit von den Eltern besteht, z.B. weil die

## BERATUNG

### Für Jugendliche mit Hilfebedarf

Für Jugendliche und junge Erwachsene mit Hilfebedarf im Alter von 13 bis 21 Jahren, die überlegen, eine Gruppenpsychotherapie zu beginnen, bietet Carolin Nissen die Möglichkeit, das Angebot kennenzulernen. Am Wochenende 22./23. März gibt es Einführungsitzungen für junge Erwachsene, Jugendliche und deren Eltern. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Erstgespräch. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 0664 1/912340 (telefonische Sprechzeit ist grundsätzlich Dienstag und Mittwoch von 10.30 bis 12 Uhr) oder E-Mail info@kjp-nissen.de, dort können sich Interessierte auch zum Erstgespräch anmelden.

Fahrdienste der Eltern benötigt werden oder ein Auszug aufgrund von immer längeren Schulkarrieren finanziell nicht möglich ist. Oft beginnt dieses Problem schon im Jugendalter mit einer schwierigen Autonomieentwicklung, weil Jugendliche häufig in Angelegenheiten von ihren Eltern versorgt werden, die sie eigentlich selbst übernehmen könnten. Wenn sie dann feststellen, dass ihnen die Kompetenzen fehlen, gut für sich selbst zu sorgen, dann schlägt das häufig aufs Selbstwertgefühl.

**Eine Therapie zu machen, ist für viele immer noch ein Makel. Man schämt sich, spricht nicht darüber. Erleben Sie das auch so?**

Für Eltern ist es oftmals ein Schamthema, weil sie denken, sie hätten versagt, wenn ihr Kind in Therapie ist. Deshalb gibt es auch Elterngruppen, in denen sich die Teilnehmer öffnen und über eigene Sorgen und Ängste sprechen oder eigene Urteile über sich selber überprüfen können. Jugendliche hingegen gehen eher offen mit dem Thema um. Manchmal zu offen, da man sich gut überlegen sollte, mit wem man darüber spricht.

**Wirkt sich eine Therapie für den Lebenslauf eher nachteilig aus?**

Zum Glück hat sich da etwas verändert. Sie ist kein Karrierekiller mehr und eine Berufsunfähigkeitsrente kann ein junger Erwachsener auch abschließen. Aber wer sich berät, sollte beim Vorstellungsgespräch nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen und sagen: Ach übrigens bin ich in Therapie. Es gibt aber auch Arbeitgeber, die es gut finden, wenn sich junge Menschen ihren Problemen stellen.

## Euer Strolch

### 3 Dinge, die ich im Vogelsbergkreis heute wissen muss:

1 »Für alle Felle«  
Für alle Felle-Kolumnist Melanos freut sich: Bald ist Ostern. Das bunnte Gassi-Gehfest gefällt auch Frischluft liebenden Hunden... Seite 14

2 CDU-Parteitag  
Einstimmig wurde Dr. Jens Mischak von den Delegierten des Kreisparteitages der Vogelsberg-CDU in seinem Amt als Kreisvorsitzender bestätigt. Seite 14

3 Neue Vereins-Ära  
Neue Gesichter und neue Strukturen standen im Mittelpunkt der Hauptversammlung der SG Freiensteinau. Seite 18

## IHR DRAHT ZUR REDAKTION

Claudia Kempf (cke) 066 41/64 66-22  
Annika Rausch (ar) 066 41/64 66-26  
Oliver Hack (oh) 066 41/64 66-24  
Kai Kopf (kk) 066 41/64 66-25

redaktion@lauterbacher-anzeiger.de  
sport@lauterbacher-anzeiger.de

## PERSÖNLICH

### Aus dem Fichtelgebirge in den Vogelsberg

Carolin Nissen (47) ist ausgebildete Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und arbeitet in Lauterbach. Sie stammt aus dem Fichtelgebirge in Oberfranken, aus einem »listigen Bergvolk«, das dem der Vogelsberger sehr ähnele, wie sie augenzwinkernd sagt.

Nach ihrem Studium der Psychologie, Soziologie und Pädagogik in Regensburg arbeitete sie zunächst in der Erwachsenenbildung, kümmerte sich um Langzeitarbeitslose und Wiedereinsteigerinnen in den Beruf. Zudem war sie Dozentin an der AWO-Altenpflegeschule in Burg-

haun und Fulda. »Über Umwege« landete sie mit ihrem Mann, einem Fachinformatiker, im Lauterbacher Stadtteil Frischborn, entschied sich »sesshaft« zu werden und übernahm im Jahr 2019 die Praxis von Barbara Schein An der Kirche 2 in Lauterbach. (cke)