

# **Impulskontrolle in der Adoleszenz**

Dr. Brita Schirmer

[www.dr-brita-schirmer.de](http://www.dr-brita-schirmer.de)

YouTube: 1.000 Fragen zum Autismus

## Impulskontrolle

- Fähigkeit, einen Verhaltensimpuls hinauszuschieben oder zu unterdrücken
- Für die Durchführung einer Handlung notwendig.
  - Ablenkungen müssen ausgeblendet
  - Ziele erinnert und
  - verfolgt werden.
- Fähigkeit, Ziele trotz Versuchungen oder Ablenkungen zu verfolgen.
  
- Fähigkeit zur Impulskontrolle entwickelt sich schrittweise
  - 18 Monate alte Kinder können 10-35 sek. warten
  - 30 Monate alte Kinder 120-150 sek .
  - Aber: können sich noch nicht vom Bedürfnis lösen (*Bischof-Köhler , 2011, S. 359*).
  - ca. im 4. Lebensjahr gelingt Bedürfnisaufschub (*ebd. S. 359*).
  
- Voraussetzungen
  - Genetische Anlage
  - Hirnentwicklung
  - in der sozialen Interaktion mit den Bezugspersonen eingeübt.
  - Vertrauen (*Mischel, 2014, S. 30*).
  - Fähigkeit, die eigene spätere Bedürfnislage vorauszusehen, die unabhängig von der augenblicklichen sein kann.

### Stärke und Wirkung der Impulse

- individuell unterschiedlich
- abhängig von der Bedürfnislage (z.B. hungrig oder satt).

<i>Bedürfnisse befriedigen</i>
--------------------------------

<b><i>Impulskontrolle kann man lernen!</i></b> ( <i>Mischel, 2014, S. 11</i> ) <i>Dafür sind Grenzsetzungen notwendig</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Erfolgsspirale

Je öfter Kinder erfolgreich Bedürfnisse aufschieben konnten, desto größer wird ihre Erfolgsüberzeugung („Ich schaffe das!“), umso eher stellen sie sich neuen Herausforderungen (*Mischel, 2014, S. 150*)

### ***Impulskontrolle: Konflikt zwischen 2 verschiedenen Systemen***

- Impulsives System,
- Reflexives System.

#### Impulsives System

- besteht aus assoziativen Verknüpfungen,
- automatische, ressourcensparende Informationsverarbeitung,
- Umgebung wird nach Lust versprechenden Informationen abgesucht und entsprechende

Verhaltensmuster werden aktiviert.

### Reflexives System

- für das Planen und Schlussfolgern zuständig,
- braucht mehr Zeit und Gedächtniskapazität,
- ermöglicht Flexibilität.

### **Abhängig von**

- Identifikation mit den Zielen
  - Unterteilung eines abstrakten Oberzieles in Teilschritte
    - zeitlich
    - umfänglich.
- Gedächtnis
- Inhibitorischer Kontrolle (Fähigkeit, bestehende, aber noch nicht ausgeführte Impulse zu unterdrücken).
- Mentaler Belastung (Jede Tätigkeit, die Aktivität des reflexiven Systems erfordert, mindert deren Funktionsfähigkeit bei der nächsten Aufgabe.
- „kurzfristige Selbstkontrollerschöpfung“ (Hofmann; Friese, 2010)
- Stress
- Drogenkonsum.

- Ziele individuell bedeutsam machen!
- Gedächtnis unterstützen, Ziel visualisieren!
- Positives vor Negatives (*Formulieren, was man möchte und nicht, was man nicht möchte* (Warte mit dem Essen, bis ich mich hingesetzt habe. Statt: Fang nicht immer sofort an zu essen!))
- Nicht zu viele Anforderungen auf einmal, wenn die Person sich kontrollieren soll!

Wichtig: Selbstüberwachung!

### Mangelnde Impulskontrolle oder *Impulsivität*

- Unfähigkeit, spontane Reaktion zurückzuhalten.
- Zeit- und Zukunftsebene kann nicht berücksichtigt werden
- Es ist immer **jetzt** (Barkley, 2005, S. 13).
- Häufigkeit: Klaus Schmeck + Fritz Poustka: aggressives Verhalten und Impulskontrollstörungen gehören zu den zahlenmäßig häufigsten kinderpsychiatrischen Krankheitsbildern (vgl. 2000, S. 3ff.).

### Impulsivität

- **Kognitive (unbedachte Aktionen)**
  - kann nicht warten, bis er/sie an der Reihe ist,
  - platzt in Gespräche hinein, unterbricht andere,
  - redet übermäßig viel.
- Auswirkungen kognitiver Impulsivität
  - Exekutive Funktionen

- mentale Funktionen, mit denen das Verhalten unter Berücksichtigung der spezifischen Lebensbedingungen gesteuert wird
- entwickeln sich im 4. Lebensjahr (*Bischof-Köhler, 2010, S. 160*)
- Dazu gehören
  - Zielsetzungen,
  - Planung,
  - Setzen von Prioritäten,
  - zeitliche Planungen,
  - Aufmerksamkeitssteuerung,
  - Initiieren und Sequenzierung von Handlungen,
  - Beurteilung der Handlungsergebnisse und
  - Selbstkorrektur.
- **Motivationale Impulsivität**
  - Schaffen es nicht so gut wie Gleichaltrige, eine intrinsische Motivation aufzubauen
  - Brauchen deshalb mehr Motivation von außen (*Barkley, 2005, S. 101*).
  - Planung: Zielbestimmung
    - Definition der relevanten Verhaltensweisen
    - Auswahl der Punkte
    - Aufstellen der Vergabe- und Eintauschregeln
  - Durchführung: Aufsetzen eines Verhaltensvertrages
    - Token-Vergabe
    - Besprechung der Fortschritte
  - Positives vor Negatives
  - Immer mehr Belohnungen als Bestrafungen.
  - *Echte* Belohnungen (*nicht: Warum nicht immer so?*)
- **Emotionale Impulsivität (verringerte Affektregulation)**
  - Impulsivität - Affektregulation

Wutanfälle treten häufiger auf, als es der Altersnorm entspricht (*Barkley, 2005, S. 152*)

  - Schnell erregt
  - Schwierigkeiten mit der Selbstberuhigung
  - sozial nicht akzeptierte Strategien.

### Emotionsregulation

- Interaktive Strategien (mit jemandem reden)
- Aufmerksamkeitslenkung (an etwas Schönes denken)
- Selbstberuhigungsstrategien
- Rückzug aus der emotionsauslösenden Situation
- Veränderung der Situation
- Kognitive Regulationsstrategien (Situation herunterspielen)
- Externale Regulationsstrategien (Wut körperlich ausagieren) (*in Anlehnung an Petermann, et al., 2007, S. 17*).

## Ampelsystem

**Rot** „Zidane-Modus“: vermeiden

**Gelb** Woran kann man das erkennen? Woran kann die Person selbst es erkennen?

**Wie kann sich der Klient beruhigen?**

**Grün:** Entspannt, gute Lernvoraussetzung

### [www.sqeasewear.com](http://www.sqeasewear.com), **Aufpumpbare Druckweste**

- Steuerbare Druckzunahme auf den Brustkorb
- Mit der Hand regulierbar
- Kann unter der Kleidung oder in einer speziellen Kapuzenjacke getragen werden
- **Das rote Dings**
- Wut wird entpersonalisiert
- Bildergeschichte, wann das „Dings“ wächst und wie es schrumpfen kann
- Techniken werden vermittelt, das „Untier“ unter Kontrolle zu bekommen und in Rollenspielen eingeübt
- **Stress und Anger Management Program (STAMP)**
- Kinder mit AS und Unterstützungsbedarf zwischen 5 und 7 Jahren
- Verhaltenstraining (emotionaler Werkszeugkasten)
- Kognitive Umstrukturierung
- Eltern werden angeleitet
- Kinder lernen, Körper zu beobachten und Signale zu deuten

#### Hilfen im Wutausbruch

- Das Kind/den Jugendlichen begleiten.
- Anschließend: Geschehen besprechen (Anlass, Gefühl, „Frühwarnsysteme“, alternative Handlungen usw.) (*Gaschler, 2011, S. 35*).

## Literatur

A-Ghani, K.I. (2014): Das rote Dings. Rastatt: LIBELLUS Autismusverlag UG.

Avay, St. (2009): Bewegung für den Geist. In *Gehirn & Geist*, Heft 5, S. 35.

Attwood, T. (2015): Gefühle erkunden. Kognitive Verhaltenstherapie, um mit Wut und Angst umzugehen. Handbuch. St. Gallen: Autismusverlag

Attwood, T. (2015): Gefühle erkunden. Arbeitsheft Angst. St. Gallen: Autismusverlag

Attwood, T. (2015): Gefühle erkunden. Arbeitsheft Wut. St. Gallen: Autismusverlag

Baron-Cohen, S. (2006): Vom ersten Tag an anders. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Bischof-Köhler, D. (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung, Empathie, Theory of Mind. Stuttgart: Kohlhammer.

Damasio, A. R. (2003): Der Spinoza-Effekt. München: List-Verlag.

- Friedlmeier, W. (1999): Emotionsregulation in der Kindheit. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, S. 197-218.
- Gaschler, K. (2011): Kinder brauchen Nähe. In: Gehirn & Geist 11, S. 30-39.
- Holodyski, M. (2006): Emotionen – Entwicklung und Regulation. Heidelberg: Springer.
- Kamp-Becker, I.; Bölte, S. (2011): Autismus. München, Basel: Reinhardt-Verlag.
- Kernberg, O. F.; Hartmann, Hans-Peter (2009): Narzissmus. Grundlagen – Störungsbilder – Therapie. 2. Aufl. Stuttgart, New York: Schattauer.
- o.A. (2011): Alles unter Kontrolle. In: Gehirn & Geist 12, S. 11.
- Papousek, M.; Schieche, M.; Wurmser H., (2004): Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehungen. München, Verlag Hans Huber
- Petermann, F.; Koglin, U.; Natzke, H., v. Marées, N. (2007): Verhaltenstraining in der Grundschule. Ein Präventionsprogramm zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen. Göttingen, Toronto, Zürich: Hogrefe.
- Possemeyer, I. (2004): Kindliche Aggression. In: Geo 3, S. 150-176.
- Scarpa, A.; Wells, A.; Attwood, T. (2016): Die Gefühle erforschen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Trommsdorff, G.; Friedlmeier, W. (1999): Emotionale Entwicklung im Kulturvergleich. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, S. 275-293.
- Zimmermann, P. (1999): Emotionsregulation im Jugendalter. In: Friedlmeier, W., Holodyski, M. (Hrsg.): Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, S. 219-240.