

HILFLOSIGKEIT UND RESIGNATION



Hilflosigkeit



Hilfslosigkeit

HILFLOSIGKEIT



Sich nicht helfen lassen

Er war süchtig. Ich konnte ihm nicht helfen,
weil er sich nicht helfen lassen wollte.

Was macht man mit so einem Menschen?

Luise, 3.Kl

Einleitung

Die Erfahrung

- ✓ **trotz Bemühens nichts erreichen zu können**
- ✓ **sein Bestes gegeben zu haben und doch gescheitert zu sein**
- ✓ **des Erlebens einer aussichtslosen Situation**
- ✓ **der Konfrontation mit einer Katastrophe**
- ✓ **von Gefangenschaft, Geiselnahme**
- ✓ **der Mitteilung über eine unheilbare Krankheit**
- ✓ **der sexuellen Ausbeutung und Gewalt**

Entstehung von Hilflosigkeit

Target - Objekt / Ziel



Scheitern



Frustration Beeinträchtigung Orientierungsverlust



Angst

Negative
Verstimmung

Wut / Kampf

Aktivierung

Dominanzstreben

Kontrolle

Macht

Panik / Flucht

Kontrollverlust

Hilflosigkeit

Resignation

Psychische Störungen

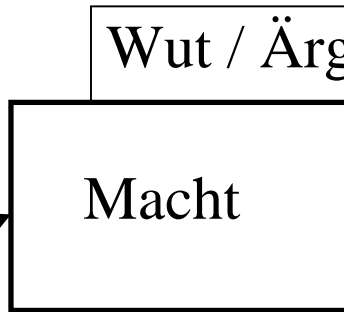
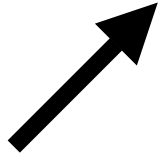
Hilflosigkeit und Resignation

© Matthias Sell

Belastung



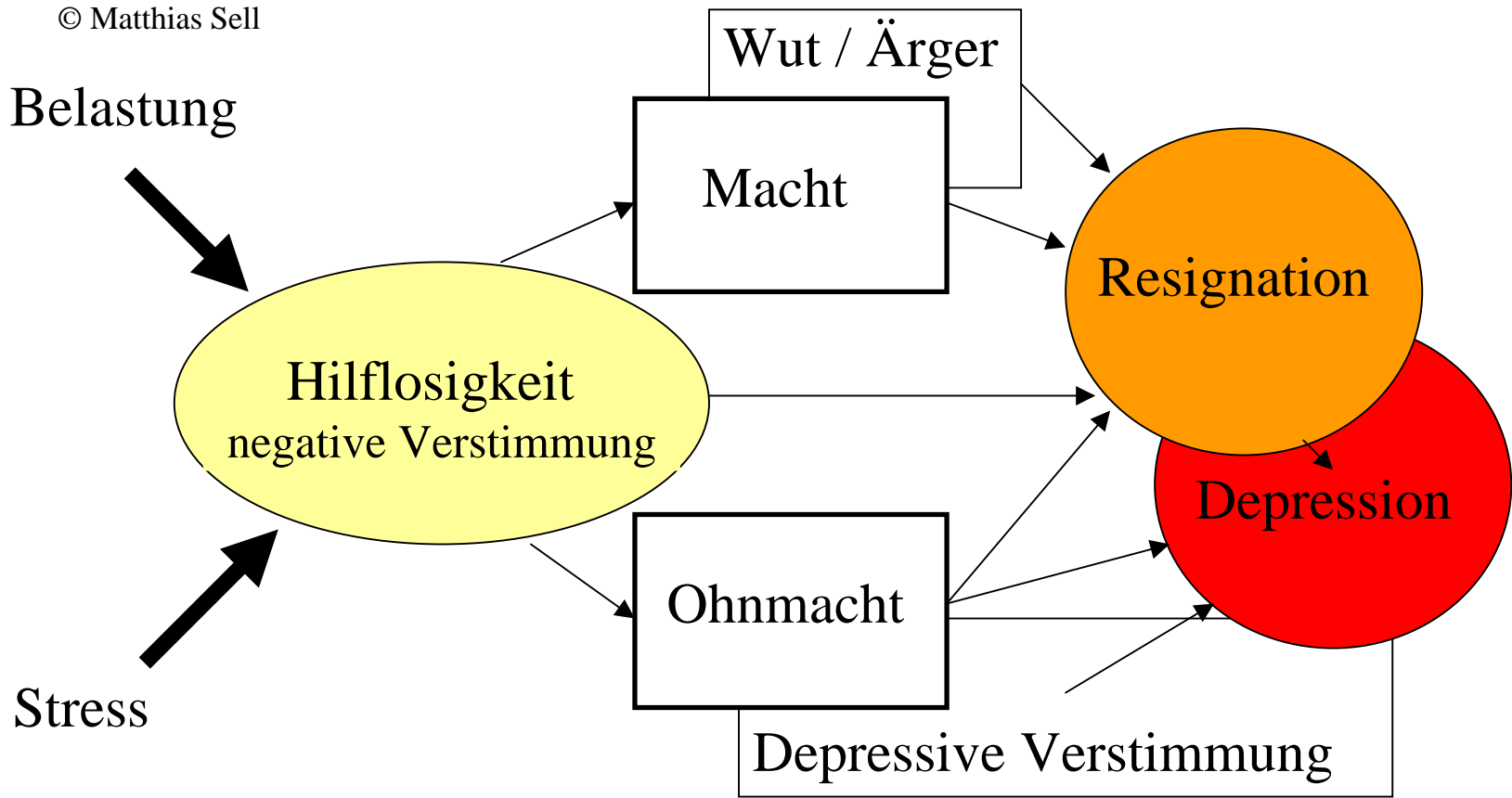
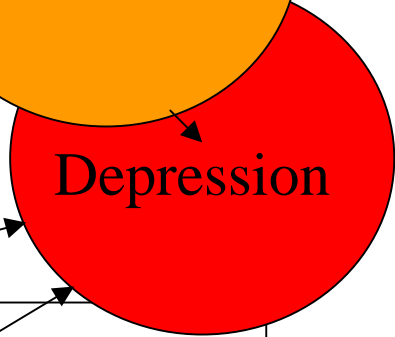
Stress



Wut / Ärger



Depressive Verstimmung



Definition

- ✓ **Hilflosigkeit** ist ein Gefühl von **Belastung und negativer Verstimmung** als Schwellenzustand zu Angst, Wut und Ärger.
- ✓ Sie stellt die **Verbindung** und **Vorstufe** zu den Zuständen der Resignation und der Depression dar.
- ✓ Sie ist oft die sinnvolle und notwendige Folge von Stress und **emotionaler und sozialer Überlastung**.
- ✓ Sie wirkt nach **innen** [physiologisch-emotional] und nach **aussen** [behavioral – sozial].

Hilflosigkeit und Resignation

Inhalte

- Definition
- **Gefühl und Zustand der Hilflosigkeit / Resignation**
- **Soziale Bedingungen der Hilflosigkeit / Resignation**
- **Hilflosigkeit / Resignation in Beziehungen**

Hilflosigkeit und Resignation

Inhalte

- Definition
- **Gefühl und Zustand der Hilflosigkeit / Resignation**
 - Lerntheoretische Erklärungsmodelle
 - Bezug zu Affekten, Bewegungsmuster, Schwellenzustand, Grunderfahrung, in der Interaktion, im Krisenzusammenhang, Bezug zu Angst
 - Bezüge zur Depression, psychische Störungen, Abwehr, Beziehung, Liebe und Erotik
- **Soziale Bedingungen der Hilflosigkeit / Resignation**
 - Reziproker Altruismus, Ur-Wir, soziale Deprivation
 - Bezug zu Macht und Ohnmacht, zu Masse
 - Hilflosigkeit versus Hoffnung, System- u. Netzerfahrungen, Verteidigung und Ironie
- **Hilflosigkeit / Resignation in Beziehungen**
 - Modellschemata in Beziehungen
 - Loyalitätskonflikte, Rollenzuweisungen
 - Übertragungs- und Gegenübertragungserfahrungen, Hilfloze Helfer

Hilflosigkeit und Resignation

Gefühl und Zustand der Hilflosigkeit / Resignation

- Lerntheoretische Erklärungsmodelle
- Bezug zu Affekten, Bewegungsmuster, Schwellenzustand, Grunderfahrung, in der Interaktion, im Krisenzusammenhang, Bezug zu Angst
- Bezüge zur Depression, psychische Störungen, Abwehr, Beziehung, Liebe und Erotik
- Bezüge zur Depression, psychische Störungen, Abwehr, Beziehung, Liebe und Erotik

Gelernte Hilflosigkeit [Seligmann]

- Klassische Konditionierung
- Psychische Störungen
- Ablaufschema
- Attribuierungstheorie

Entstehung von Hilflosigkeit

Target - Objekt / Ziel



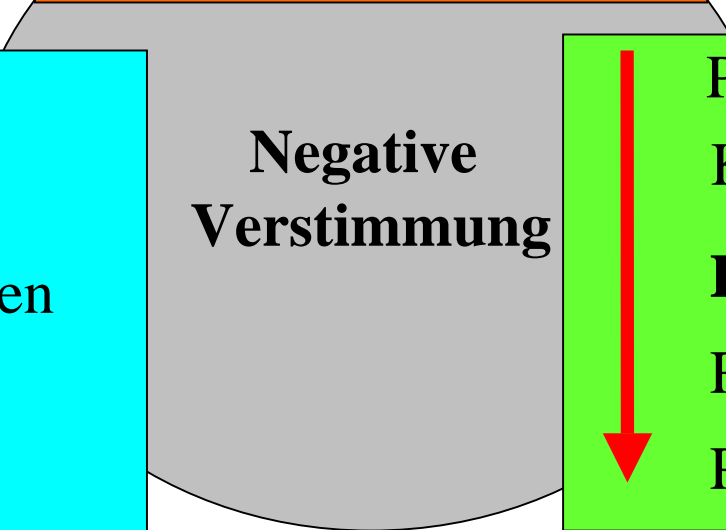
Scheitern



Frustration Beeinträchtigung Orientierungsverlust



Angst



Wut / Kampf

Aktivierung

Dominanzstreben

Kontrolle

Macht

Negative
Verstimmung

Panik / Flucht

Kontrollverlust

Hilflosigkeit

Resignation

Psychische Störungen

Attribuierungstheorie

- Intern (persönlich) versus extern (Umwelt)
- Allgemein versus
situationsspezifisch
- Zeitlich stabil (immer) versus variabel
(gelegentlich)
- Individuell versus universell

Bedingungsfaktoren der Hilflosigkeit

Situationsfaktoren

Einschätzung der Schwierigkeit einer Aufgabe,
Dauer der Hilflosigkeit, Hinweise auf real vorhandene Kontingenzen,
Soziale Normen



Persönlichkeitsfaktoren

Vorerfahrung, Geschlecht, Stimmung, Leistungsmotivation



Attributionsprozesse

Internal / External, allgemein / Situationspezifisch,
stabil / variabel, individuell / universell



Hilfloses Verhalten

Leistungsmängel und affektive Störungen

Hilflosigkeit und Affekte

- **Kategoriale Affekte**

- [categorical affects]
- Freude
- Interesse
- Erstaunen
- Trauer
- Wut
- Angst
- Scham
- Ekel
 - n. Lichtenberg

- **Gemüthsaffecte**

- [1854 n. Romberg]
- Sehnsüchtige Liebe
- Eifersucht
- Kränkung
- Eitelkeit

Hilflosigkeit und Krise

© Matthias Sell

1. Phase	Nicht-Wahrhaben-Wollen Isolierung
2. Phase	Zorn
3. Phase	Verhandeln
3a. Phase	Hilflosigkeit / Resignation
4. Phase	Depression
5. Phase	Zustimmung

Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Angst

- Furcht
- Realangst
- Panische Angst
- Dekompensierte Angst
- Psychotischer Angstzustand
- Diffuse Angst
- Angstneurotischer Anfall
- Agoraphobie
- Phobie
- Phobie bei narzisstischen Störungen
- „Der kleine Hans“
- „Reife“ Phobie

Hilflosigkeit und Angst

© Matthias Sell

Angstkategorien	Krankheitsbilder	Hilflosigkeitbezüge
Furcht / Realangst	Normal	Aktivitätseinschränkungen
Panische Angst	Gesunde Reaktion bei Bedrohung	Panische Reaktion wildes Handeln
Dekompensierte Angst	Borderline	Schnelle Verhaltenswechsel
Psychotischer Angstzustand	Desintegration / Psychose	Unlogische Dinge tun
Diffuse Angst	Borderline	„Gegen die Wand laufen“
Angstneurotischer Anfall	Verlust / Neurose	Hilfebedürftigkeit ausstrahlen
Agoraphobie	Objektverlust / Angstneurose	Hilflos sein
Phobie	Borderline	Wütende Reaktionen
Phobie bei narzisstischen Störungen	Persönlichkeitsstörungen Autonomieverlust	Wütend Argumentierend / Rationalisierend
„Der kleine Hans“	Liebes und Autonomieverlust	Regressionserscheinungen
„Reife“ Phobie	Über-Ich-Angst / Zwang	Zwanghafte Handlungen

Hilflosigkeit und Angst

© Matthias Sell

Angstkategorien	Krankheitsbilder	Hilflosigkeitbezüge
Fu		
Pan	Panische Angst [Gesunde Reaktion bei Bedrohung]	Panische Reaktion wildes Handeln
Dekompensierte Angst	Borderline	Sichere Verhaltensweisen
Panische Angst	Dissoziation / Borderline	Hilflos sein
<p data-bbox="147 831 553 869">Angstneurotischer Anfall</p> <p data-bbox="698 831 1026 869">[Verlust / Neurose]</p> <p data-bbox="1135 831 1590 869">Hilfebedürftigkeit ausstrahlen</p>		
Agoraphobie	Objektverlust / Angstneurose	Hilflos sein
Phobie	Borderline	Wütende Reaktionen
<p data-bbox="116 1153 516 1236">Phobie bei narzisstischen Störungen</p> <p data-bbox="611 1153 1026 1236">[Persönlichkeitsstörungen] [Autonomieverlust]</p> <p data-bbox="1142 1153 1536 1236">Wütend Argumentierend Rationalisierend</p>		
„Reife“ Phobie	Über-Ich-Angst / Zwang	Zwanghafte Handlungen

Hilflosigkeit und Resignation

Inhalte

- Definition
- Gefühl und Zustand der Hilflosigkeit / Resignation
 - Lerntheoretische Erklärungsmodelle
 - Bezug zu Affekten, Bewegungsmuster, Schwellenzustand, Grunderfahrung, in der Interaktion, im Krisenzusammenhang, Bezug zu Angst
 - Bezüge zur Depression, psychische Störungen, Abwehr, Beziehung, Liebe und Erotik
- **Soziale Bedingungen der Hilflosigkeit / Resignation**
 - Reziproker Altruismus, Ur-Wir, soziale Deprivation
 - Bezug zu Macht und Ohnmacht, zu Masse
 - Hilflosigkeit versus Hoffnung, System- u. Netzerfahrungen, Verteidigung und Ironie
- Hilflosigkeit / Resignation in Beziehungen
 - Modellschemata in Beziehungen
 - Loyalitätskonflikte, Rollenzuweisungen
 - Übertragungs- und Gegenübertragungserfahrungen, Hilfloze Helfer

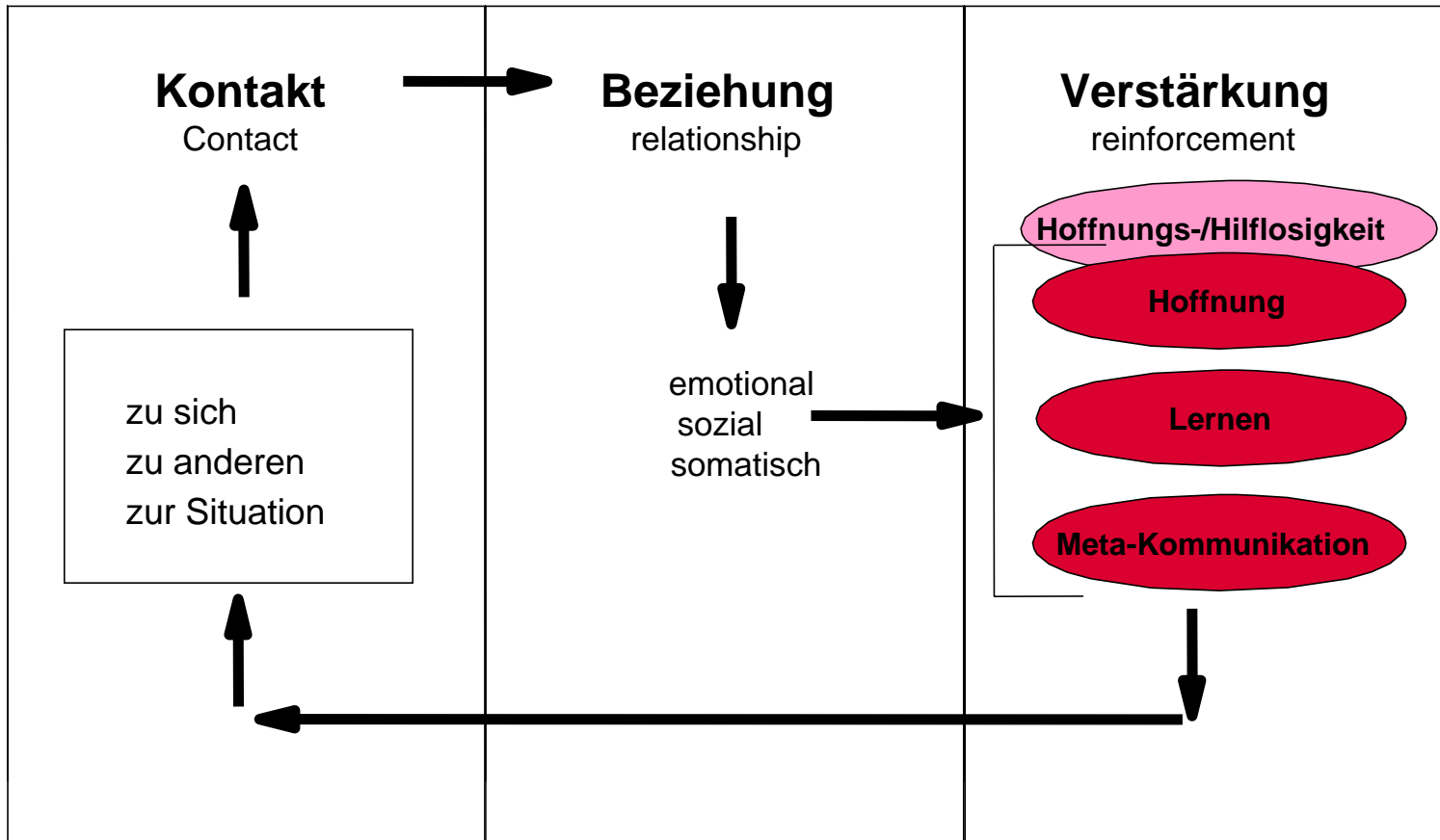
Hilflosigkeit und Resignation

Soziale Bedingungen der Hilflosigkeit / Resignation

- Reziproker Altruismus, Ur-Wir, soziale Deprivation
- Bezug zu Macht und Ohnmacht, zu Masse,
- Hilflosigkeit versus Hoffnung,
System- u. Netzerfahrungen,
Verteidigung und Ironie

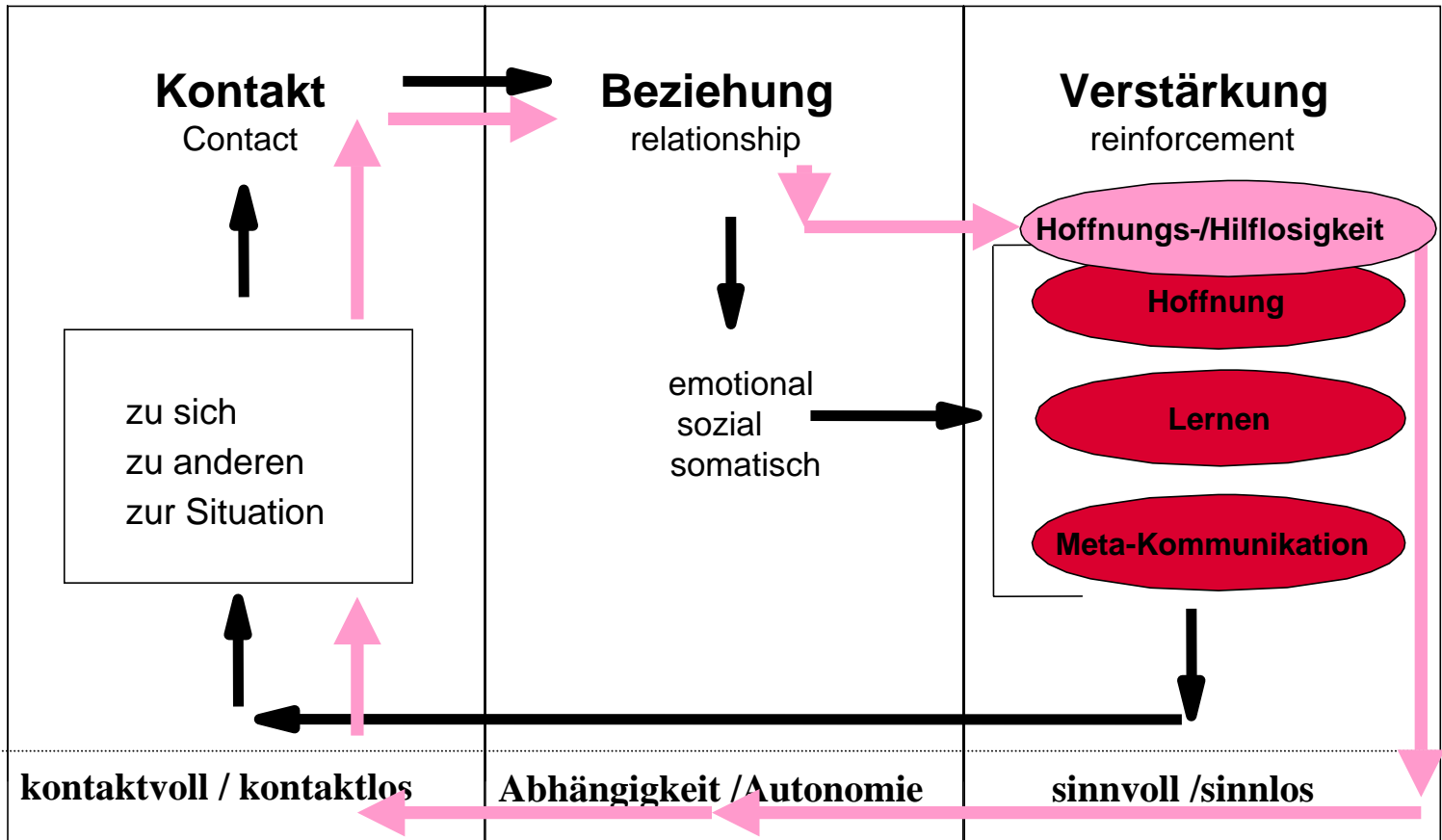
Hilflosigkeit und Hoffnung

► Kontakt - Beziehungs - Matrix



Hilflosigkeit und Hoffnung

► Kontakt - Beziehungs - Matrix



Hilflosigkeit und Resignation

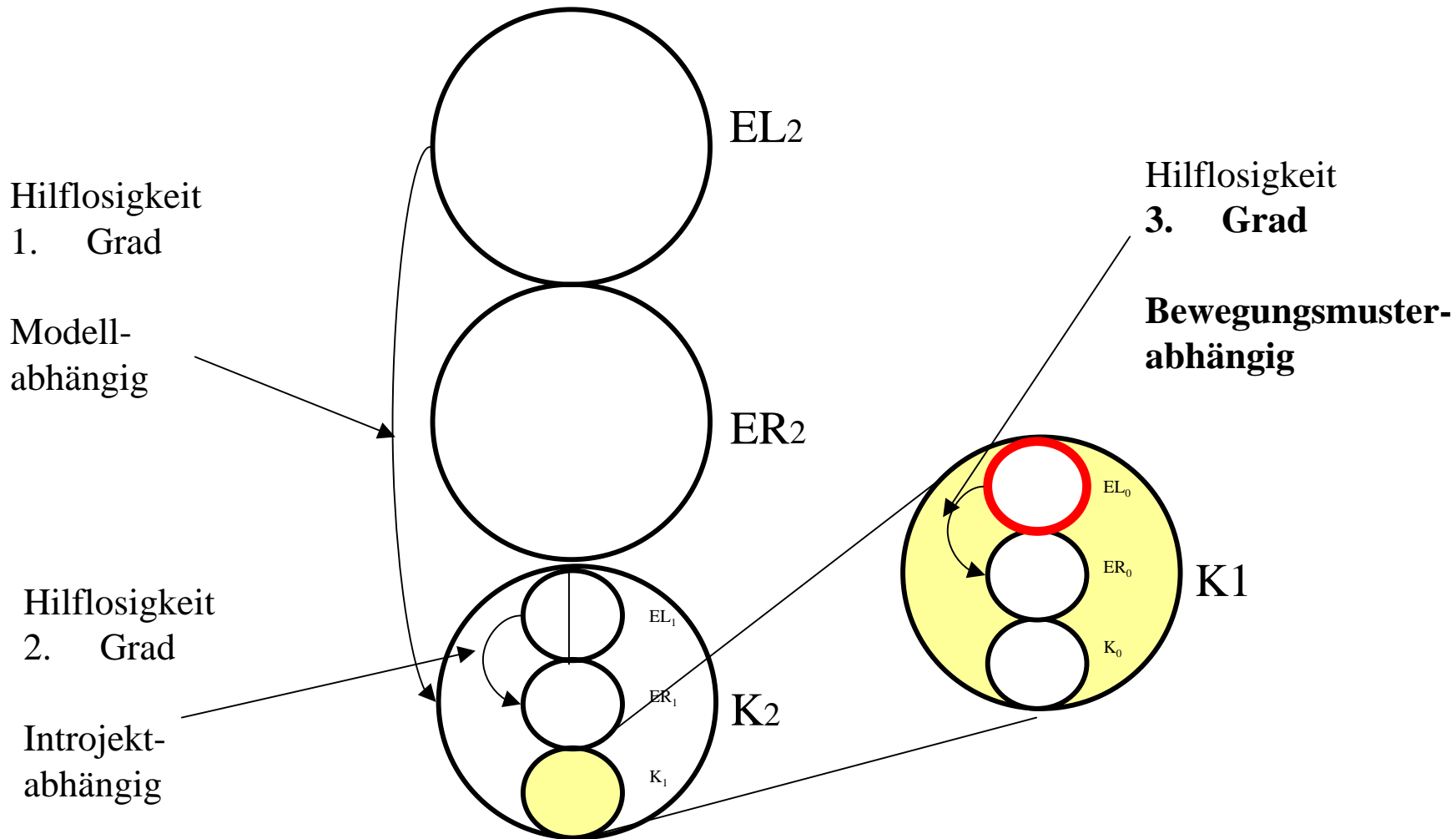
Hilflosigkeit / Resignation in Beziehungen

- Modellschemata in Beziehungen
- Loyalitätskonflikte, Rollenzuweisungen
- Übertragungs- und Gegenübertragungserfahrungen
- Hilflose Helfer

Hilflosigkeit und Beziehungsmodelle

Modelltypen	Merkmale
Prototyp- Modell	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholende Befindlichkeit• rekonstruierte „Erinnerung“
Modell - Schema [System]	<ul style="list-style-type: none">• motivational-funktionales• Erfahrungen antizipieren• [Exploration- Angst- aversive Reaktion – Verleugnung]
Exemplarisches Modell Ideales Modell n. Lichtenberg	<ul style="list-style-type: none">• motivational-funktionales• adaptive Szene• [Nähe- Mutter spielt mit- momentane Ablenkung – aversive Reaktion – aggressives Ziehen am Rock- Unbehagen- Verleugnung oder Freude]

Hilflosigkeit und Ich-Zustände



Hilflosigkeit

Resignation

Danke für die Aufmerksamkeit

UND

**Wir wünschen einen gute Fahrt nach Hause
Auf Wiedersehen**