

1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen

Die Zeitspanne des Jugendalters kann man nur schwer definieren. Aus biologischer Sicht beginnt es mit dem Eintritt der Pubertät, welcher bei circa elf Jahren liegt. Das Ende ist sehr vage und wird stark bestimmt durch soziale Faktoren (Seiffge-Krenke, 2015; Petermann & Petermann, 2017). Die Jugend ist eine besondere Zeit im Leben, in der sich der Jugendliche oft in einem Wechselbad verschiedener Bedürfnisse und Gegebenheiten wiederfindet. Kindsein und zeitweise erwachsenes Verhalten zeigen wollen, körperliche Veränderungen erleben, Verantwortung erfahren, Grenzen austesten wollen, für mehr Autonomie kämpfend, sich aber gleichzeitig doch nach Sicherheit und Geborgenheit sehnd und dennoch die eigene Freiheit nicht gefährdet sehen wollen, stellen Beispiele für teilweise sehr schwer miteinander kombinierbare Lebensstile dar. Das Jugendalter birgt eine Reihe an Faktoren, die diesen Lebensabschnitt zu einem kritischen machen. In diesem Lebensabschnitt kommt es zu einer Umorganisation des Gehirns. Dabei kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen unreiferen präfrontalen und reiferen subkortikalen Hirnstrukturen, was möglicherweise im Zusammenhang mit dem vermehrten Aufkommen von risikohaften Verhaltensweisen und Entscheidungen steht (Konrad et al., 2013; Petermann & Petermann, 2017). Neben der neurobiologischen Reifung kommen neue Entwicklungsaufgaben im Jugendalter auf. Neue Herausforderungen, verbunden mit nötigen Anpassungsleistungen und der Suche nach der eigenen Identität machen sozial-emotionale Ressourcen erforderlich (Petermann & Petermann, 2017). Weiterhin sind oftmals die zahlreichen Zukunftsoptionen mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Hinzu kommt, dass Jugendliche die eigenen Grenzen und Fähigkeiten nicht angemessen einschätzen (Seiffge-Krenke, 2015). Verschiedene Studien zeigen zudem, dass im Jugendalter vermehrt Verhaltensauffälligkeiten und psychische Probleme auftreten. So zeigte die KiGGS Studie (Hölling et al., 2014), dass 21,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen nach Angaben ihrer Eltern in mindestens einem Lebensbereich Beeinträchtigungen aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten haben. Impulsives Verhalten stellt eine Verhaltensauffälligkeit dar. Um solche Belastungen zu bewältigen, ist es entscheidend, dass dem Jugendlichen bewusst ist, dass sein Verhalten wirksam ist. In diesem Zusammenhang steht auch das Bewusstsein über die eigene Selbstwirksamkeit und damit ebenso das Vertrauen in sich, eigene Konflikte bzw. Probleme selbstständig lösen zu können. Belastete Jugendliche neigen oftmals zu ungünstigen Bewältigungsstrategien, die sich beispielweise in impulsivem Verhalten äußern können, und reagieren häufiger als unbelastete mit Resignation (Groen & Petermann, 2011).

Wie in vielen Förder- und Therapiebereichen scheint eine frühe Intervention oder Prävention wichtig, damit sich negative Verhaltensmuster nicht weiter verfestigen. Dennoch zeigt die Praxis auch, dass Impulskontrolle in einigen Fällen auch erst im Jugendalter zum Problem wird, für den Jugendlichen selbst, die Eltern, Sorge- und Fürsorge-

berechtigte und/oder Lehrkräfte. Impulsive Handlungen wirken nun nicht mehr als kindliche Äußerungen, sondern werden ernster genommen. Teilweise werden die Handlungen lauter und aggressiver. Impulskontrollstörungen können sich aufgrund der oben beschriebenen schwierigen Umstände im Jugendalter oder durch Ereignisse und sich ändernde Umstände entwickeln. Ausgehend von diesen Annahmen erscheint das Jugendalter ein wichtiger Ansatzpunkt für die Intervention zu sein. Faktoren, die sich kritisch auf diesen Lebensabschnitt auswirken, sollten beachtet werden und gegebenenfalls in der Förderung additiv thematisiert werden. Ziel soll es sein, anhand des Programms den betroffenen Jugendlichen konstruktive Lösungs- und Bewältigungsstrategien an die Hand zu geben, mit denen sie die eigene Selbstwirksamkeit erleben können.

2 Erscheinungsbild

- 2.1 Was ist Impulskontrolle?
- 2.2 Klassifikation
- 2.3 Diagnostik

2.1 Was ist Impulskontrolle?

Impulskontrolle ist die »Fähigkeit, die erste Idee für eine Handlung oder ein Verhalten zu stoppen, um zu überprüfen, mit welchen Konsequenzen die Handlung bzw. das Verhalten verbunden ist, um gegebenenfalls noch eine andere Handlungsauswahl zu treffen« (Petermann & Petermann, 2012). In Rost (2010) wird Impulskontrolle ebenso als »Strategien zur Hemmung spontaner Impulse« beschrieben.

Beispiel

Veranschaulichen lässt sich das Erscheinungsbild der Impulskontrolle anhand eines Computersystems. Es gibt eine Störung, einen Reiz, der auf den Betroffenen einwirkt, der Fehler wird erkannt und es wird eine Aktion/Handlung ausgeführt. Bei Menschen mit Problemen in der Impulskontrolle erfolgt dies sehr schnell und der Zwischenschritt zur Auswahl bzw. zum Überdenken einer geeigneten Handlungsauswahl und den damit verbundenen Konsequenzen fehlt.

Das Diagramm zeigt den Prozess der Impulskontrolle an einem Computersystem. Ein zentrales Element ist ein Computer-Monitor, beschriftet mit 'System'. Ein Blitzsymbol, beschriftet mit 'Störung', trifft auf das System. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'Aktion'. Ein weiterer Pfeil führt von 'Aktion' zurück zum System. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'ControlIER'. Ein Pfeil führt von 'ControlIER' zurück zum System, beschriftet mit 'Befehl'. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'Achtung Fehler', der ein Warnsymbol (eine Glühlampe mit einem roten Gesicht) enthält.

Betroffene folgen also häufig ersten Handlungsimpulsen, ohne die Folgen und Konsequenzen ausreichend abzuwägen. Diese impulsiven Affekte können zum einen im Zusammenhang mit Freude oder Begeisterung stehen, zum anderen jedoch auch mit einer geringen Frustrationstoleranz, die sich letztendlich in Enttäuschung und Wut äußert (Freiberger, 2020).

Häufig wird fehlende Impulskontrolle mit aggressiven körperlichen Verhaltensaussäuerungen in Verbindung gebracht, was durchaus seine Berechtigung hat. Nichtsdestotrotz findet man oft impulsive Verhaltensweisen, die sich beispielsweise durch schnelle verbale Äußerungen, Beschimpfungen, ignorantes Verhalten, mimisch abwertende Äußerungen oder ein vorschnelles Sich-Entziehen aus der Situation äußern. Impulsivität ist ebenso eine Teilkomponente von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Das Programm *VollControl* kann auch als Teil einer ADHS-Behandlung unterstützend eingesetzt werden.

Fallbeispiel



John wird mehrmals aufgefordert, endlich das Übungsblatt in Mathe auszufüllen. Die Aufgabe erscheint ihm zu schwer und er wird unsicher. Er beginnt, mit dem Bein zu wippen, und ärgert sich. Als ihn die Lehrkraft nochmals auffordert, zerreißt er demonstrativ das Blatt und wirft es provokativ in den Mülleimer.

An dem Fallbeispiel werden die zwei Teilschritte einer Handlung mit fehlender Impulskontrolle deutlich:

- (1) Reiz/Auslöser: Aufforderung zum Ausfüllen einer zu schweren Aufgabe
- (2) Aktion/spontaner Impuls: Zerreißen des Arbeitsblattes

VollControl zielt darauf, den Prozess zwischen (1) Reiz und (2) Aktion durch Ablenkung und kognitiver Aktivierung hinauszuzögern, Handlungsalternativen zu verinnerlichen, damit sich Betroffene für eine geeignete Reaktion oder Handlung entscheiden können.

2.2 Klassifikation

Impulskontrolle wird unter den verschiedensten Aspekten in Klassifikationssystemen beleuchtet, von Impulskontrollstörungen über zwanghaftes Verhalten wie Kleptomanie oder selbstinduziertes Erbrechen bis hin zu intermittierend explosiblen Störungen. Da sich das Trainingsmanual auf Impulskontrolle hinsichtlich des Sozialverhaltens fokussiert, werden nachfolgend die damit in Verbindung stehenden Klassifikationen benannt. **ICD-10.** In der ICD-10 (WHO, 2021) wird Impulskontrolle unter folgenden Codierungen aufgeführt:

Klassifikationsmöglichkeiten von Störungen der Impulskontrolle nach ICD-10

»F60.3 Emotional instabile Persönlichkeitsstörung

Eine Persönlichkeitsstörung mit deutlicher Tendenz, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren, verbunden mit unvorhersehbarer und launenhafter Stimmung. Es besteht eine Neigung zu emotionalen Ausbrüchen und eine Unfähigkeit, impulshaftes Verhalten zu kontrollieren. Ferner besteht eine Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und zu Konflikten mit anderen, insbesondere wenn impulsive Handlungen durchkreuzt oder behindert werden. Zwei Erscheinungsformen können unterschieden werden: Ein impulsiver Typus, vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle; und ein Borderline-Typus, zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbstbildes, der Ziele und der inneren Präferenzen, durch ein chronisches Gefühl von Leere, durch intensive, aber unbeständige Beziehungen und eine Neigung zu selbstdestruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizidversuchen. [...] Persönlichkeit(sstörung):

- ▶ aggressiv
- ▶ Borderline
- ▶ reizbar (explosiv)

Exkl.: Dissoziale Persönlichkeitsstörung (F60.2)

[...]

F63 Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle

In dieser Kategorie sind verschiedene nicht an anderer Stelle klassifizierbare Verhaltensstörungen zusammengefasst. Sie sind durch wiederholte Handlungen ohne vernünftige Motivation gekennzeichnet, die nicht kontrolliert werden können und die meist die Interessen des betroffenen Patienten oder anderer Menschen schädigen. Der betroffene Patient berichtet von impulshaftem Verhalten. Die Ursachen dieser Störungen sind unklar, sie sind wegen deskriptiver Ähnlichkeiten hier gemeinsam aufgeführt, nicht weil sie andere wichtige Merkmale teilen.

Exkl.: Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle, die das sexuelle Verhalten betreffen (F65.-)

Gewohnheitsmäßiger exzessiver Gebrauch von Alkohol oder psychotropen Substanzen (F10–F19)

[...]

F63.8 Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle

In diese Kategorie fallen andere Arten sich dauernd wiederholenden unangepassten Verhaltens, die nicht Folge eines erkennbaren psychiatrischen Syndroms sind und bei denen der betroffene Patient den Impulsen, das pathologische Verhalten auszuführen, nicht widerstehen kann. Nach einer vorausgehenden Periode mit Anspannung folgt während des Handlungsablaufs ein Gefühl der Erleichterung. *Dazugehöriger Begriff:*

Störung mit intermittierend auftretender Reizbarkeit