

  **Ausbildung zum qualifizierten Heartsync-Begleiter bei LIVE e.V.**

Bindung und Sicherheit


Bindungsstile und Auswirkungen heute

von LIVE e.V.

Dr. med.Tobias Mock, zweif. Facharzt, systemischer Therapeut, Traumatherapeut (zptn), Traumausbildung (Nijnhuis), qualif. Heartsync-Begleiter, Coach, DISG-Trainer
Karsten Sewing, Dipl. Soz.päd., Dipl. Ehe-Familien-Lebensberater (DAJEB), Supervisor (DGSv), Traumatherapeut (zptn), Traumausbildung (Nijnhuis), qualif. Heartsync-Begleiter, Coach, system. Berater, Gebetsseelsorge (Team-F), DISG-Trainer
beide sind Leiter von LIVE e.V. und der LIVE-Lebensgemeinschaft in Bünde/ Westf.



Leben teilen **Identität** Veränderung Erneuerung



Bindungstheorie – John Bowlby

- Ein Säugling entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres eine spezifische emotionale Bindung an eine Hauptperson.
- Die emotionale Bindung sichert das Überleben des Säuglings.
- Die Bindungsperson ist der „**sichere emotionale Hafen**“ für den Säugling.

Leben teilen **Identität** Veränderung Erneuerung



Bindungstheorie I

- Durch Angst und Trennung wird das Bindungsbedürfnis aktiviert.
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis wieder beruhigt.
- Die primäre Bindungsperson muss nicht die leibliche Mutter/der Vater sein... **es wird aber immer eine Bindung eingegangen!**
... kleine Geschichte vom Seeräuberschiff

Leben teilen

Identität

Veränderung

Erneuerung



Bindungstheorie II

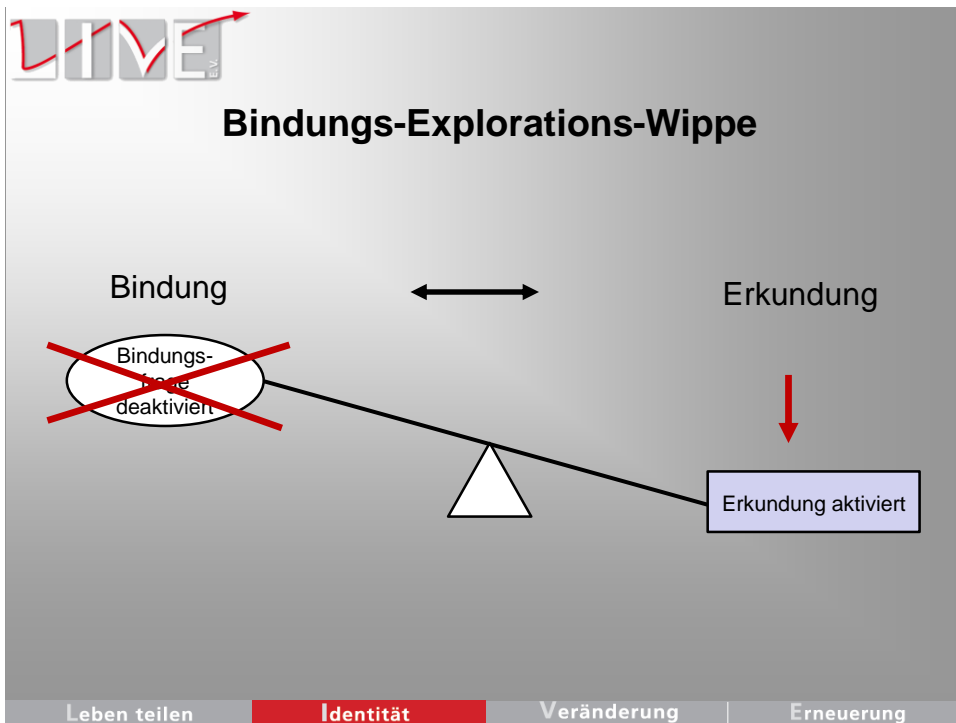
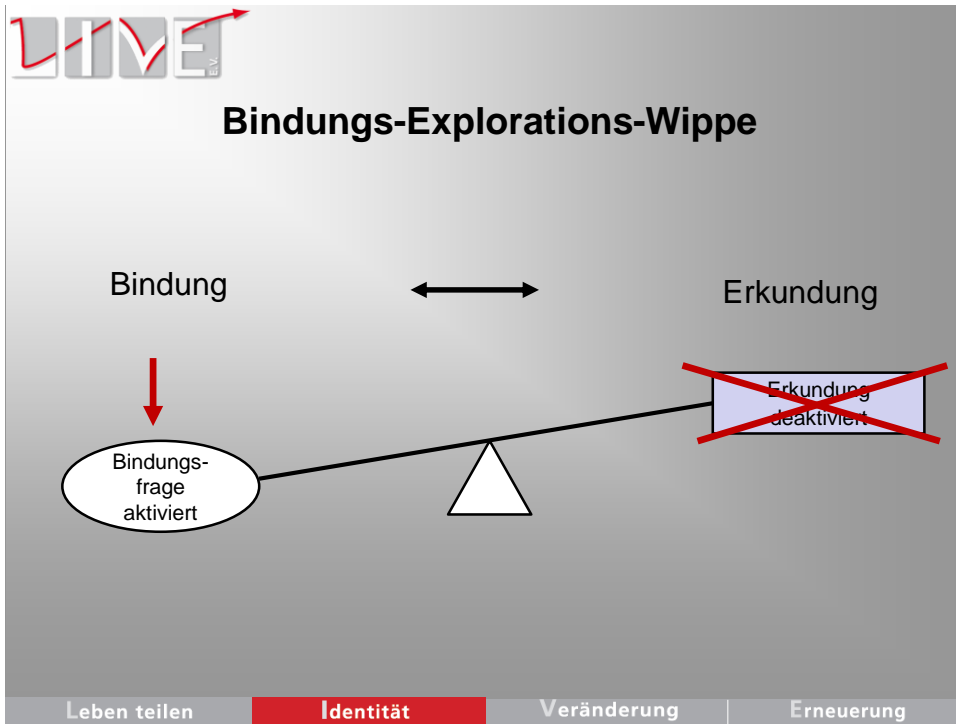
- Das Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit dem Erkundungsbedürfnis.
- Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann der Säugling die Umwelt erkunden.

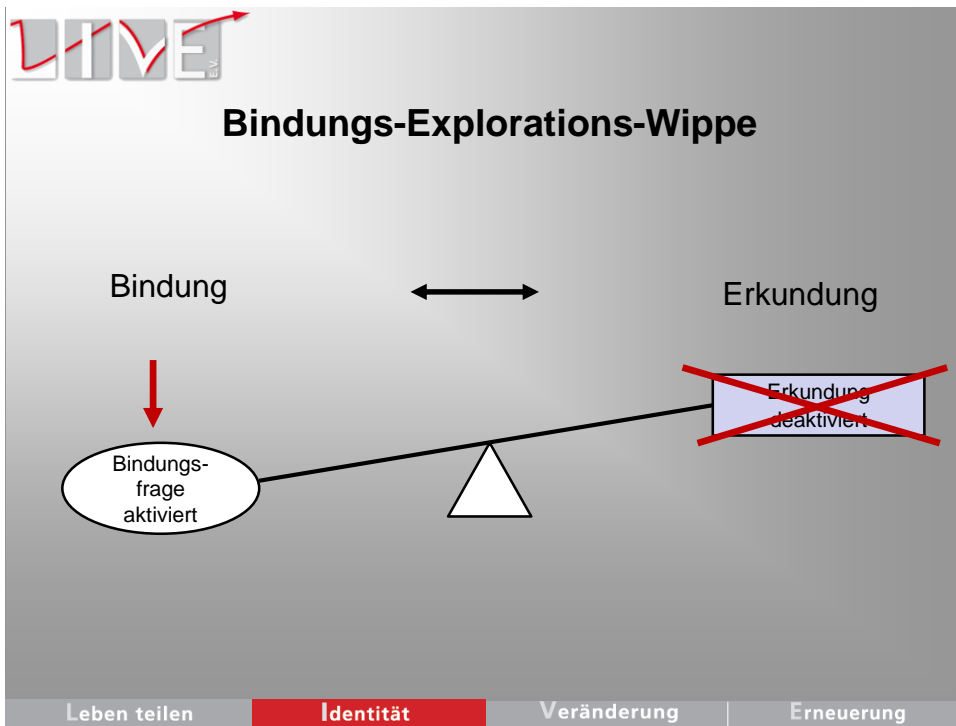
Leben teilen

Identität

Veränderung

Erneuerung






LIVE e.V.

Thema: **Feinfühligkeit** - oder: *Wie war es bei mir? (Augen zu)*

- **Feinfühligkeit bedeutet angemessene(s) Verhalten, Ansprache, Blicke, Berührung (mit Beispielen füllen)**

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Feinfühligkeit I

- Die Pflegeperson mit der größten Feinfühligkeit in der Interaktion wird die Hauptbindungsperson für den Säugling.
- Große Feinfühligkeit fördert eine sichere Bindung.

Leben teilen Identität Veränderung Erneuerung



Feinfühligkeit II

- Verhalten
- Sprache
- Rhythmus
- Blickkontakt
- Berührung


Leben teilen Identität Veränderung Erneuerung



Feinfühligkeit III

- **Die Pflegeperson muss die Signale des Säuglings**
 - **wahrnehmen**
 - **richtig interpretieren**
 - **angemessen reagieren**
 - **prompt reagieren.**


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Bindungsqualitäten I

- **sicher (55-60%)**
- **unsicher**
 - **vermeidend (ca. 20%)**
 - **ambivalent (ca. 10%)**
 - **desorganisiert (ca. 5-10%)**
- **Psychopathologie**
 - **Bindungsstörung (ca. 3-5%)**


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Bindungsqualitäten II

- Sichere Bindung des Säuglings
 - Trennungsprotest
 - Weinen, Rufen, aktive Suche nach der Bindungsperson, Wunsch nach Körperkontakt
 - Beruhigung durch Körperkontakt mit der Bindungsperson nach deren Rückkehr
 - Fortsetzung der Exploration nach kurzer Beruhigungszeit

Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	-----------	-------------	------------




Bindungsqualitäten III

- unsicher-vermeidende Bindung

<p><u>Kleinkinder</u></p> <ul style="list-style-type: none">– kaum oder kein Trennungsprotest– etwas eingeschränktes Spiel während der Trennung– kein Wunsch nach Körperkontakt bei Rückkehr der Bindungsperson	<p><u>Erwachsene</u></p> <ul style="list-style-type: none">– unsicher-distanzierte Bindung– ⇨ Erfahrung: Zurückweisung, wenig Wertschätzung von Beziehung, kaum Unterstützung– Wie wirkt Person? Inkohärent, Wut + Enttäuschung, Abwertung oder Idealisierung der Beziehung zu Bindungspersonen– keine konkreten Erinnerungen
--	---

Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	-----------	-------------	------------



Bindungsqualitäten IV

- unsicher-ambivalente Bindung

<p><u>Kleinkinder</u></p> <ul style="list-style-type: none">– extremer Trennungsprotest– unstillbares Weinen, extreme Erregung– keine Beruhigung nach Rückkehr der Bindungsperson trotz Körperkontakt– keine Rückkehr zum entspannten Spiel	<p><u>Erwachsene</u></p> <ul style="list-style-type: none">– unsicher-verstrickte Bindung– ⇨ widersprüchliche Erfahrung von großer Nähe und Zurückweisung, Überfürsorge, Übergriffe, Angst der Bindungsperson– Wie wirkt Person? Inkohärent, Wut/Enttäuschung, Hass, Verstrickt / Überschwemmt mit detaillierten Erinnerungen- Machen sich voll „Hilfe-abhängig“ ... sie erzwingen Hilfe (Widerwillige Versorgung) => keine Hilfe = keine Bindung!
---	---

Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	------------------	-------------	------------




Bindungsqualitäten V

- unsicher-desorganisierte Bindung

<p><u>Kleinkinder</u></p> <ul style="list-style-type: none">– widersprüchliche Verhaltensweisen von Nahesuchen und Vermeidung– Verhaltensstereotypen– Einfrieren der Bewegung– „Absenzen“, dissoziative Zustände	<p><u>Erwachsene</u></p> <ul style="list-style-type: none">– unsicher bei ungelöstem Trauma (Unfall, Trennung, Verlust, Missbrauch, Misshandlung)– ⇨ Erfahrung: Verlust der sicheren emotionalen Basis durch Trauma; keine affektive Beruhigung, Dissoziation der Erfahrung– Wie wirkt Person? extrem inkohärent, Affekt-überschwemmung, Angst, Blockaden, dissoz. Phänomene
--	---


Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	------------------	-------------	------------



Desorganisierte Bindung

- beginnende Psychopathologie in Bindungsbeziehungen als Mischung aus
 - Episoden von Normalität in Bindungssituationen
 - Episoden mit Symptomen und Verhaltensauffälligkeiten


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Verhalten des Kindes bei desorganisierter Bindung I

- widersprüchliches, nicht voraussagbares Verhalten zwischen Nähesuche, Vermeidung, Ignorieren der Bindungsperson
- Stereotype motorische Verhaltensweisen
- „Unterwasser-Bewegungen“ (verlangsamte Motorik)
- Motorisches Einfrieren (Freezing)


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Verhalten des Kindes bei desorganisierter Bindung II

- wiederholt für einige bis viele Sekunden wie im Halbschlaf oder Tagtraum („Trance“, dissoziativer Zustand)
- nicht vorhersagbare, rasch wechselnde Affektausbrüche
 - Plötzliche Liebesbekundung und Körperkontakt
 - Wut
 - Selbstverletzung
 - Aggression gegen andere Personen oder Gegenstände
- akute Körpersymptome
- Schmerzen
- Sucht

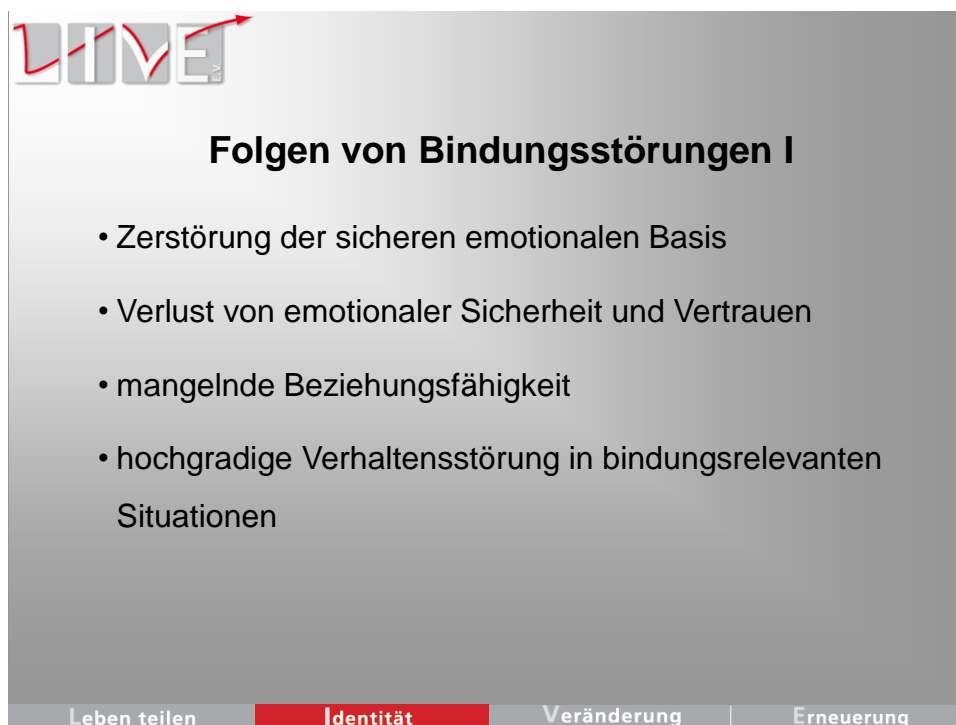
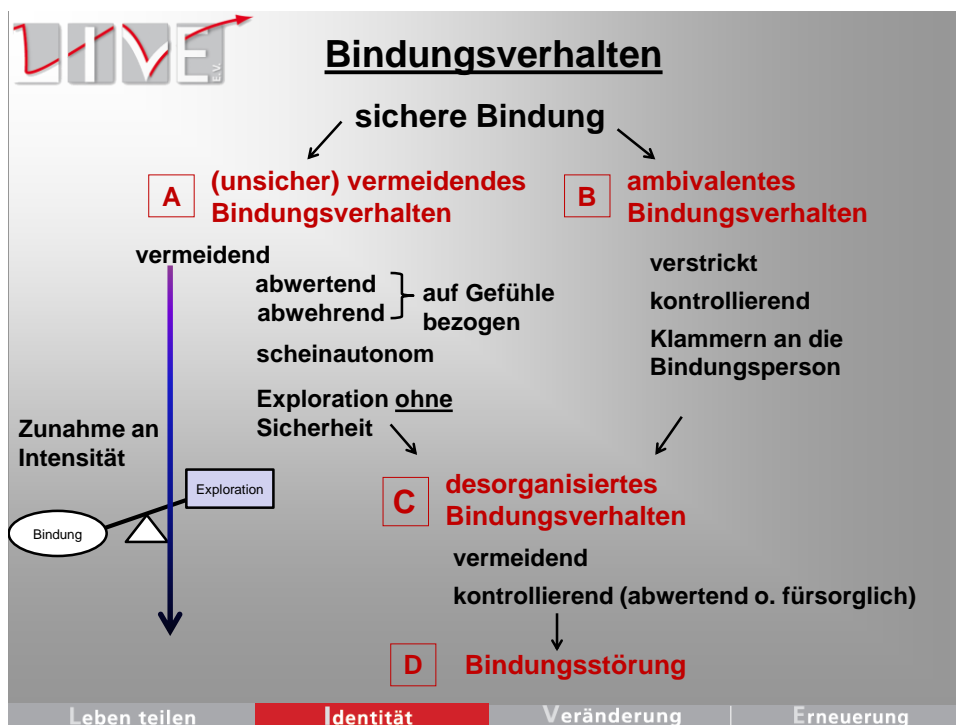
Leben teilen **Identität** Veränderung Erneuerung




Ursachen der desorganisierten Bindung

- ungelöstes Trauma der Eltern
- Auffälligkeiten der Pflegeperson in der Interaktion mit dem Kind
 - angstmachendes Verhalten
 - ängstliches Verhalten
 - hilfloses Verhalten
- in einzelnen Episoden Wiederholung des Traumas mit eigenem Kind (Gewalt)

Leben teilen **Identität** Veränderung Erneuerung





Folgen von Bindungsstörungen II

- Störung in der Entwicklung des Gehirns
- Störungen in der Stressregulation
- aggressives Verhalten in Stresssituationen
- Defizite in den kognitiven Möglichkeiten


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Folgen von Bindungsstörungen III

- Angst und Panikstörung
- Depression
- somatoforme Störungen
- Desorganisation
- Derealisation
- Depersonalisation
- Dissoziation

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Stichwort „Bindungsschmerz“


Bei unsicherer Bindung erleben wir Bindungsschmerz:

- wirkt unterhalb des Bewusstseins
- Wir fühlen ihn, wenn wir nicht wissen, wo oder zu wem wir gehören.
- durchdringt alle Lebensbereiche
- Alles tut nur noch weh. (tiefer Schmerz)

Bindungsschmerz:

- Süchte
- sorgt oft dafür, dass man sauer wird oder sexuell reagiert
- intensiver Schmerz, wenn Lösungen nicht funktionieren
- kann selbstverletzendes Verhalten aktivieren

Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	------------------	-------------	------------



Unser Umgang mit „Bindungsschmerz“

Wenn wir nicht sicher gebunden sind, werden wir uns an jemanden oder eine Sache binden, damit der Schmerz aufhört:

- **B** (Behaviour): Verhalten, z.B. Arbeit
- **E** (Events): Ereignisse, z.B. die Suche nach dem Kick
- **E** (Experiences): Erfahrungen, z.B. Sex
- **P** (People): Personen, z.B. viele Beziehungen
- **S** (Substances): Substanzen, z.B. Alkohol

Bindungsschmerz + BEEPS ⇒ absolute Unfähigkeit, Problem zu bewältigen

Leben teilen	Identität	Veränderung	Erneuerung
--------------	------------------	-------------	------------



LIVE e.V.



sichere Bindung
Exploration
aktive Suche nach Bindung

unsichere Bindung
verstrickt
ambivalent
desorganisiert



Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Bindungsstile und Auswirkungen heute



Dr. med. Tobias Mock und Karsten Sewing
LIVE e.V. Bünde

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. Bindungsstile und Auswirkungen heute

vermeidender Stil

- Hilfe holen gefährdet die Bindung
- keine Hilfe haben wollen!
 - Ich schaffe das alleine! Ich brauche niemanden!

sichere Bindung ⇒ als Erwachsener autonomer Stil

vermeidende Bindung ⇒ als Erwachsener abwehrender/abwertender Stil

ambivalente Bindung ⇒ als Erwachsener verstrickter/abwehrender Stil

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. Bindungsstile und Auswirkungen heute

- Dramatisieren von Hilflosigkeit
- Verweigern von Autonomie/Selbständigkeit

sicher **vermeidend** **ambivalent**

abwehrend/abwertend als Erwachsener verstrickt/verwickelt als Erwachsener

desorganisiert

- belauern Bindungsperson
- schmeißen die Gruppe
- Es geht nicht gut – sie können sich nicht verändern, weil andere schuld sind!

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. Bindungsstile und Auswirkungen heute

Ambivalente Personen machen sich voll hilfeabhängig

- ↳ Das Helfersystem hilft nur widerwillig!
- ↳ Sie erzwingen eine widerwillige Versorgung!

↳ **DRAMA:**
Wenn ich keine Hilfe brauche, bekomme ich keine Bindung!
Sie machen das, weil sie befürchten, keine Beziehung zu haben, wenn sie nicht um Hilfe bitten!

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. Bindungsstile und Auswirkungen heute

Containment

- ↳ Das bedeutet für die erwachsene Person
 - Gefühle wahrnehmen
 - aushalten lernen




Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. Bindungsstile und Auswirkungen heute

Wenn zu früh mit der ANP (Traumatherap. Begriff) gearbeitet wird, dann kommt „Widerstand“ entgegen! Denn:

↓ als Opferteil bekomme ich Bindung (Sicherheit, Bindungswippe)



Wenn ich alleine klar komme, dann bekomme ich keine Beziehung (Bindung) mehr!

⇒ Ich bekomme nur Beziehung, wenn...

↳ Darum wollen manche nicht mit der ANP arbeiten, weil es Bindungsverlust bedeuten könnte.

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung