The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale. The scale is a large arc on the left side, with numbers ranging from 140 to 260 in increments of 10. There are also several smaller circles and arcs scattered across the background, some with arrows indicating direction.

# HSP TAGUNG “DER WEG VOM BINDUNGSTRAUMA ZUM AUTHENTISCHEN SELBST»

DR. PHIL. PHILIPPE STÖCKLI

2.9.2023



# EINSTIEG INS THEMA BINDUNG

Lassen Sie dieses Video auf sich einwirken...

<https://www.youtube.com/watch?v=0IaNR8YGdo>

W

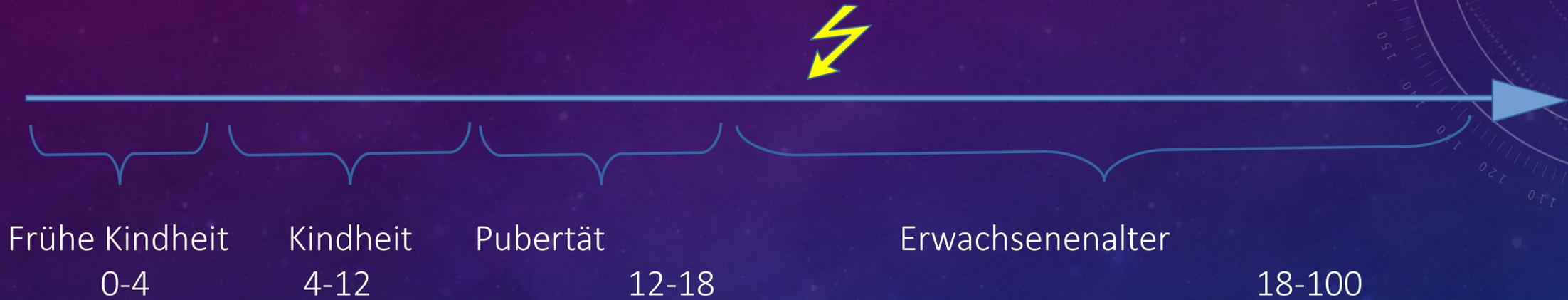
# INNERE REAKTIONEN AUF DIESE INTERAKTION



# ÜBERBLICK

- Was ist ein Trauma? Welche Arten?
- Trauma und Resilienz
- Bindung und Bindungstrauma
- Exkurs Gehirnhälften
- Typische Konflikte für hochsensible Kinder
- Was hilft?
- Therapiemethoden: Somatic Experiencing, NARM, Ego-State Therapie
- Ideen für Übungen
- Take-Home Message

# KLASSISCHES TRAUMA



## Stichworte

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Monotrauma / «Simples» Trauma
- Schocktrauma
- Bsp. Autounfall, Kriegstrauma

# KOMPLEXES TRAUMA



## Stichworte

- Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS)
- Früher Beginn, mehrere traumatische Vorfälle plus langjährig anhaltende schwierige Beziehungsfaktoren
- Bsp. Postpartale Depression der Mutter, Aggressiver & schlagender Vater, Mobbing in Schule, Vergewaltigung im 18. LJ, Jobverlust wegen Mobbing, etc.

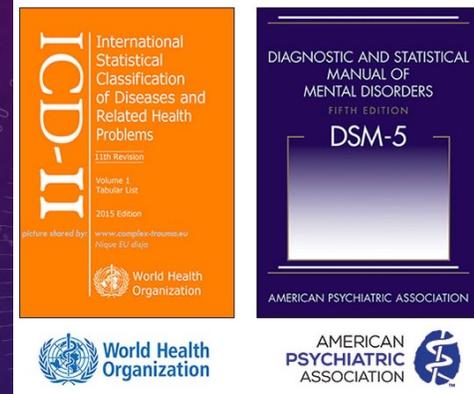
# WAS IST TRAUMA?

## Offizielle Diagnosen:

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) = Schocktrauma = Monotrauma
  - Symptom-Trias: Vermeidung, Hyper-/Hypoarousal, Wiedererleben (Flashbacks)
- Komplexe PTBS (mit oder ohne Dissoziation)
  - PTBS Symptome plus: negatives Selbstbild (toxische Scham), ausgeprägte Selbstregulierungsprobleme (oft destruktive Strategien), grosse Schwierigkeiten in Beziehungen (v.a. mit Nähe und Distanz)
- Viele andere trauma-verwandte Diagnosen, z.B. Anpassungsstörung, akute Belastungsreaktion, Somatisierungsstörung, Persönlichkeitsstörungen, Angststörung, Sucht, dissoziative Störungen, uvm.

## Keine offiziellen Diagnosen:

- Entwicklungstrauma = Bindungstrauma



# VERSCHIEDENE DEFINITIONEN VON TRAUMA

## 1) Bisherige Sichtweise:

„Ein kurz- oder lang anhaltendes Ereignis oder Geschehen von aussergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmass, das nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde.« (ICD-10)

→ Problem: Weshalb sind bei derselben Katastrophe nicht alle traumatisiert?

## 2) Aktuelle Sichtweise

«Trauma ist nicht, was einem zustösst, sondern wie der Organismus darauf reagiert» (Peter Levine)

→ Resilienz

→ Unterscheide: gross <T>-Trauma (1) versus klein <t>-Trauma (2)

# RESILIENZ

Dorsch, Lexikon der Psychologie

«Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln». (Gegenteil von Vulnerabilität)

Peter Levines Verständnis

- Reguliertes Nervensystem, bei dem sich Aktivierung und Entspannung abwechseln
- Flexibilität zu Kontraktion und Expansion → «Hoberman's sphere»
- Stichworte = Lebendigkeit, Schwingungsfähigkeit, Offenheit, Empathiefähigkeit, Kontakt zur eigenen Verletzlichkeit, Selbst-Regulierungsfähigkeit, Fähigkeit sich zu spüren, wahrzunehmen, grosse Herzratenvariabilität, etc.

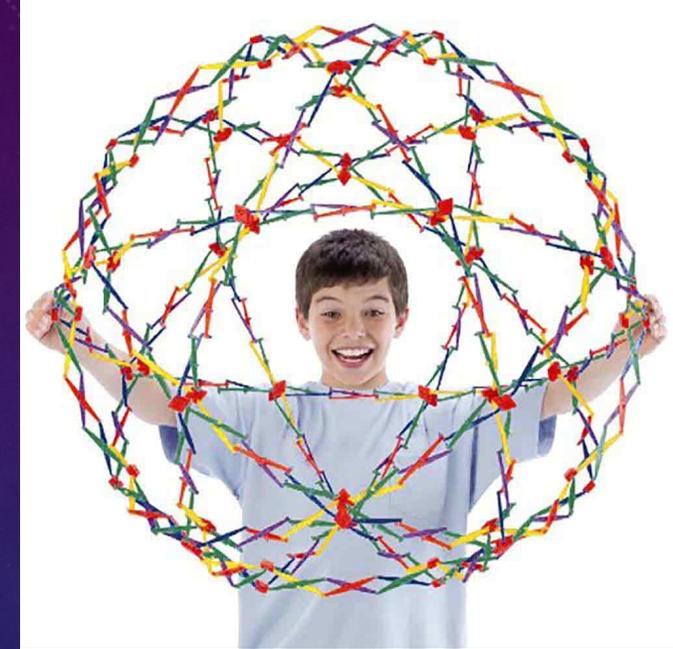


# WIE ZEIGT SICH TRAUMA?

- Dysreguliertes Nervensystem: Stress-Modus
- Verbindung zum Selbst unterbrochen → schwerwiegende Folgen
- Rigide Reaktions- und Bindungs-Muster (v.a. unter Stress)
- Kontaktfähigkeit + Lebendigkeit vermindert
- Unverarbeitete Emotionen = gebundene Energie, die nicht fließt

## Bindungstrauma

- Identifikation mit Glaubenssätzen (“Ich bin halt ein Kopfmensch”)
- Einengung zeigt sich in rigiden Identifikationen  
→ Oder: Gesunder Mensch bleibt flexibel in Verhaltensweisen (vgl. Kind)  
→ “Persönlichkeit” bedeutet eigentlich Rigidität...
- Bindungstrauma wird leicht übersehen (normal / klein <t>-Trauma / nicht unbedingt pathologisch)



# SICHERE BINDUNG



WAS DIE BINDUNG GEFÄHRDEN KANN...

VIDEO: «STILL FACE EXPERIMENT» (ED TRONICK)

<https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>

# BEDINGUNGEN FÜR SICHERE BINDUNG

- Babies besitzen keine Selbstregulationsfähigkeit
  - **Existenzielle Abhängigkeit**
- Verfügbarkeit (zeitlich & emotional)
- Präsenz / Aufmerksamkeit (“quality time”)
- Akzeptanz / Wohlwollen / Liebe
- Eigene Regulationsfähigkeit
- Anders gesagt: Das Ausmass, in dem ein Kind sich selbst sein kann, mit allen Stärken und Schwächen, vor allem aber mit Verletzlichkeit und Unsicherheit, prägt die Art der Anpassung und die Überlebensstrategien.
  - Bsp. Traumatisierte/hochsensible Mutter

→ **Das Kind schützt immer die Beziehung zu Eltern → Überlebenswichtig!**

# FUNKTION DER BINDUNG

- Emotionale Selbstregulation
- Co-Regulation
- Modell für Beziehung
- Wie sieht dieser Lernprozess denn aus?
  - Mutter 'liest' nonverbalen Ausdruck ihres Kindes
  - Mutter stimmt sich ein auf Welt des Kindes (und stellt eigene Bedürfnisse zurück)
    - Spiegeln, Modulieren, Ergänzen, Kommentieren, Erklären (vgl. Video)
  - Mutter hilft Kind, Emotionen zu regulieren
  - Gesichtsausdruck, Prosodie (Sprachmelodie), Berührung und Gestik spielen dabei eine grosse Rolle
    - Funktionen der rechten Gehirnhälfte

# EXKURS: GEHIRNHÄLFTEN

## Linke Gehirnhälfte

- Ab ca. 4. Jahr
- Verbal (Sprache)
- Logik
- Explizites Wissen
- Kommunikation
- Bedeutung / Verstehen
- Analysieren, Planen
- Strategien, Ziele setzen
- Konkrete Handlungsplanung



## Rechte Gehirnhälfte

- Geburt bis ca. 4. Jahr
- Nonverbal (Gestik, Körperwissen, etc.)
- Emotion
- Implizites Wissen
- Intuition
- Kreativität
- Wahrnehmung: 5 Sinne, Gefühle, Körper, Bilder, Bewegung, etc.
- Emotionsregulations-Fähigkeiten



# TYPISCHE KONFLIKTE BEI ENTWICKLUNGSTRAUMA

Zu welchem Ausmass kann ich mich sein (und mich dabei gut und stark fühlen) ohne die Beziehung zu meinen Eltern zu gefährden?

## Zwei Grund-Szenarien (Polaritäten) der Überlebensstrategien

### 1. Bindung aufgeben zugunsten von Autonomie

→ keine Nähe mehr zulassen, sozialer Rückzug

→ typischerweise nach Grenzverletzungen

(Vertrauensverlust)



### 2. Autonomie aufgeben zugunsten von Bindung

→ Verschmelzung, Unterwerfung, "Fawn"

→ typischerweise nach Vernachlässigung ('Beziehungshunger')



# TYPISCHE PRÄGUNGEN BEI HSP

- Existenzielle Scham des Anders-Sein
- Mangel an Einstimmung, Spiegelung und Verständnis
  - Tendenz, das Gegenüber besser wahrzunehmen als sich selbst
  - Allenfalls Mühe, zu wissen, was man will und nicht will
- Mühe, eigene Grenzen zu spüren
  - Tendenz zu Selbstüberforderung, Erschöpfung, Überanpassung (stille, angepasste, brave Kinder)
- Unterdrückte Aggression (v.a. bei traumatisierten, hochsensiblen Eltern)
- Tendenz, in eine Verstehher-Rolle (Parentifizierung) reinzurutschen
  - Entwicklung einer super Wahrnehmung für andere, gleichzeitig Mühe mit Selbstwahrnehmung (Therapeuten...)
- Tendenz, sich in eine spirituelle oder rationale Welt zu flüchten und das irdische, körperliche zu meiden



# WAS HILFT?

- 1) Achtsamkeit und Akzeptanz entwickeln
- 2) Nervensystem / Entspannung trainieren  
(Übungen alleine oder Neuro-/Biofeedback)
- 3) Neue Bindungserfahrungen machen (mit anderen)
- 4) Traumatherapeutisch alte Traumata durcharbeiten
- 5) Körpertherapeutische Verfahren (Shiatsu, Cranio-Sakral, Feldenkrais, TCM, Massagen, uva.)



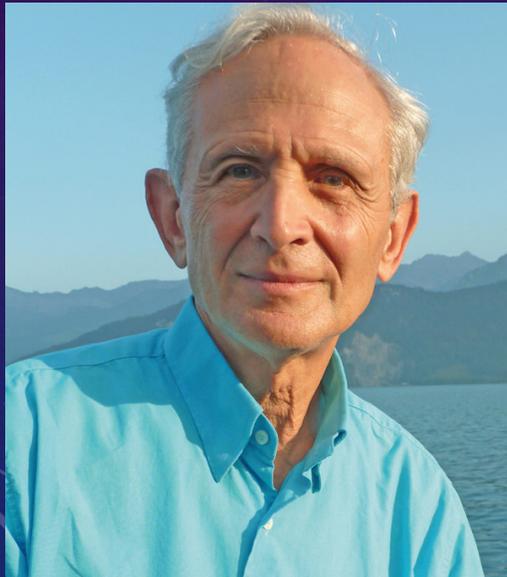
...

# WAS HILFT BEI BINDUNGSTRAUMA?

- Sichere, wohlwollende, akzeptierende Beziehung (auch zu sich selbst)
- Verbindung zum Körper / Signale des Körpers beachten [bottom-up]  
→ Körperzentrierter Ansatz oft notwendig (Baby braucht auch Berührung)
- Lernen, sich zu beruhigen [bottom-up & top-down]
- Eigene Bindungsmuster identifizieren
- Verarbeiten von belastenden Erinnerungen / Trauern / Trösten
- Lernen, seinen Platz einzunehmen (gesunde Aggression)
- Fokus auf rechte Hirnhälfte: ‹WIE?› anstatt ‹WARUM?›

# EINIGE EMPFEHLENSWERTE THERAPIEMETHODEN

- SE - Somatic Experiencing (Peter Levine)
- NARM – Neuroaffective regulational model (Laurence Heller)
- Ego-State Therapie (John & Helen Watkins)



# SOMATIC EXPERIENCING

- Körperzentrierte Traumatherapiemethode
- Bottom-Up = Ausgehend von Körperwahrnehmung (= Rechte Hemisphäre)
- Zentrale Prinzipien:
  - Tracking (Verfolgen) von körperlichen Sensationen – dabeibleiben und schauen, was passiert → Neues entdecken mit kindlicher Neugier
  - Verdaubare Häppchen
  - Gestaute Energie drängt über Körperimpulse zur Vervollständigung / Entladung (sonst Symtombildung) → Innenraum vergrößert sich: “Containment” / Resilienz
  - Vertrauen in eigenen Körper und Selbstregulierungskräfte entwickeln (Körperweisheit)

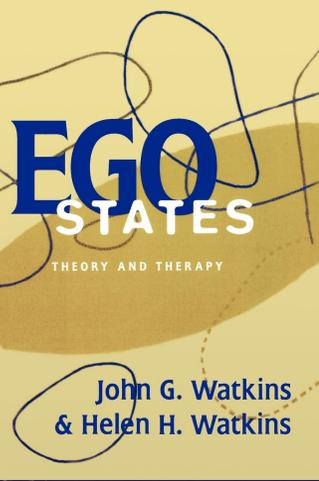


# NARM – NEUROAFFECTIVE RELATIONAL MODEL

- Weiterentwicklung von SE für Entwicklungstrauma
- Kombiniert “bottom-up” (SE, LH) und “top-down” (Psychotherapie)
- Zentrale Prinzipien
  - Herzenswunsch/Lebenskraft (positive Orientierung anstatt Symptome)
  - Verbindung zur Lebenskraft herstellen → Symptome verschwinden!
  - Auflösen der Glaubenssätze / Identifikationen / kognitiven Einengungen
  - → Wie? Erwachsenen-Ich stärken, alten Konflikt neu erleben und aus Gegenwart lösen
  - Überlebensstile identifizieren (Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie, Liebe-Sexualität)
  - Weniger regressiv als SE, weniger Übungen als bei SE

# EGO-STATE THERAPIE

- Idee des Menschen mit vielen Facetten
  - Bsp. Spass am Rumlödeln, trotziges Kind, einsames Kind, der Forscher, der Kreative, der Mitfühlende, der Abenteuerlustige, der Verführerische
- Teilarbeit hat gewisse Vorteile
  - Dialoge/Interaktionen zwischen Anteilen sind möglich (Konflikte)  
→ Daher wird der Ursprung der Anteile in der Herkunftsfamilie schnell klar
  - Symbolisch darstellbar – sehr anschaulich, auch für Kinder
  - Kreative Bearbeitungsmöglichkeiten: Identifikation, Rollenspiele, leere Stuhlarbeit, Namengebung, etc.
  - Insbesondere hilfreich beim Trösten, “Reparenting” von verletzten kindlichen Anteilen (Workshop)



# HILFREICHE ÜBUNGEN

- Vagus-Aktivierung
  - Atmung: Fokus auf längeres Ausatmen
  - Summen, Singen (“Woo”-Ton)
  - Bewusst seufzen
  - Rosenbergs Grundübung (Buch «Der Selbstheilungsnerve»)
- Umherschauen im Raum und nichts tun (Orientierung)
- Achtsamkeit bewusst auf drei Sinne fokussieren: visuell, akustisch und taktil
- Groundingübungen stehend
- Dehnen / Yoga
- EMDR Butterfly
- und viele mehr...

# TAKE-HOME MESSAGE

- Es gibt viele Ressourcen, informieren sie sich!
- “Right brain approach” – Körper-orientierte / phänomenologische Perspektive kann zu mehr Lebendigkeit und Resilienz helfen (sogar Autisten!)
- Die meisten Probleme verschwinden, sobald sich folgende Punkte verbessern:
  - Autonome Dysregulation (Schwierigkeiten Emotionen zu regulieren)
  - Verminderte Verbindung zu sich
  - Eingeschränkte Selbstakzeptanz
  - Eigene Energie, die nicht in dieselbe Richtung fließt (innere Konflikte)
- Bindungstrauma braucht zur Heilung eine sichere, gesunde Beziehung!  
Es geht nicht alleine!  
→ Suchen Sie sich eine! (wenn nötig in Therapie)



NOCH FRAGEN?

# BUCHEMPFEHLUNGEN

- Bessel van der Kolk: «Verkörperter Schrecken»
- Peter Levine:
  - «Trauma-Heilung / Das Erwachen des Tigers»
  - «Sprache ohne Worte»
  - «Trauma und Gedächtnis»
- Laurence Heller:
  - «Entwicklungstrauma heilen»
  - «Befreiung von Scham und Schuld»
- Kai Fritsche: «Einführung in die Ego-State-Therapie»
- Deb Dana: «Die Polyvagal-Theorie in der Therapie»
- Stanley Rosenberg: «Der Selbstheilungsnerve»



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!