Eigenschaften günstiger Bindungskontakte

Befunde und praktische Implikationen

Claudia Höpfner/ Diplompsychologin

Evolution: Anfassen = Du bist nicht allein!

- *Körperstimulation*
- *Körperkontakte*
- *Soziale Gruppen*

Sicherheit = Entspannung (durch Nähe)

Bindung entsteht durch enge Kontakte

- Paarbindung
- Eltern-Kind-Bindung
- Freundschaften

  →Lebenszyklus

Bauchkontakte sind zentral.

Sie fördern das Bindungshormon Oxytozin, das u.a. schmerzlindernde Wirkung hat.

Grundbedürfnisse eines Menschen

- Sicherheit und körperliche Unversehrtheit, Ruhe und Frieden
- bedingungslose Liebe
- Körperkontakte
- Nahrung/Trinken
- Akzeptanz, Unterstützung, Positivität, Aufmerksamkeit, Gesehen werden, Respekt
- Ausdruck, Freiheit, Spiele, Freude, Entwicklung, Neues

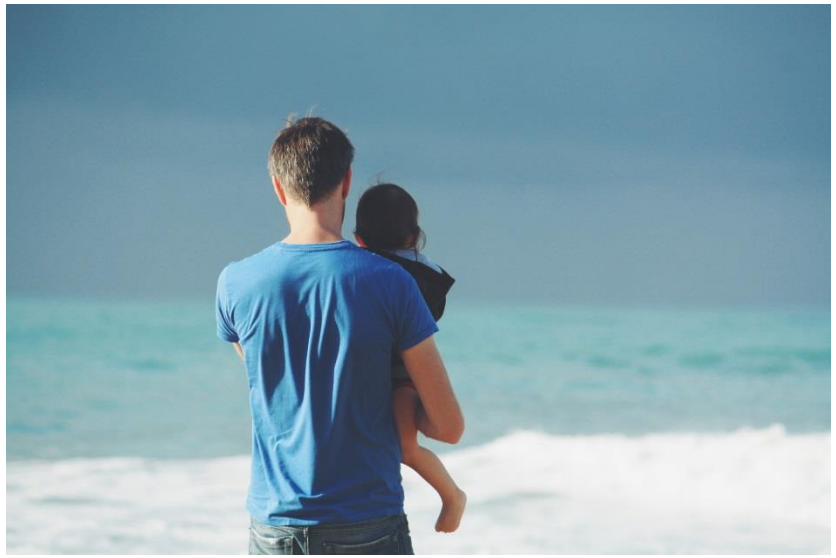
✓ ich habe diese Bedürfnisse

✓ ebenso mein Partner

✓ ebenso meine Kinder

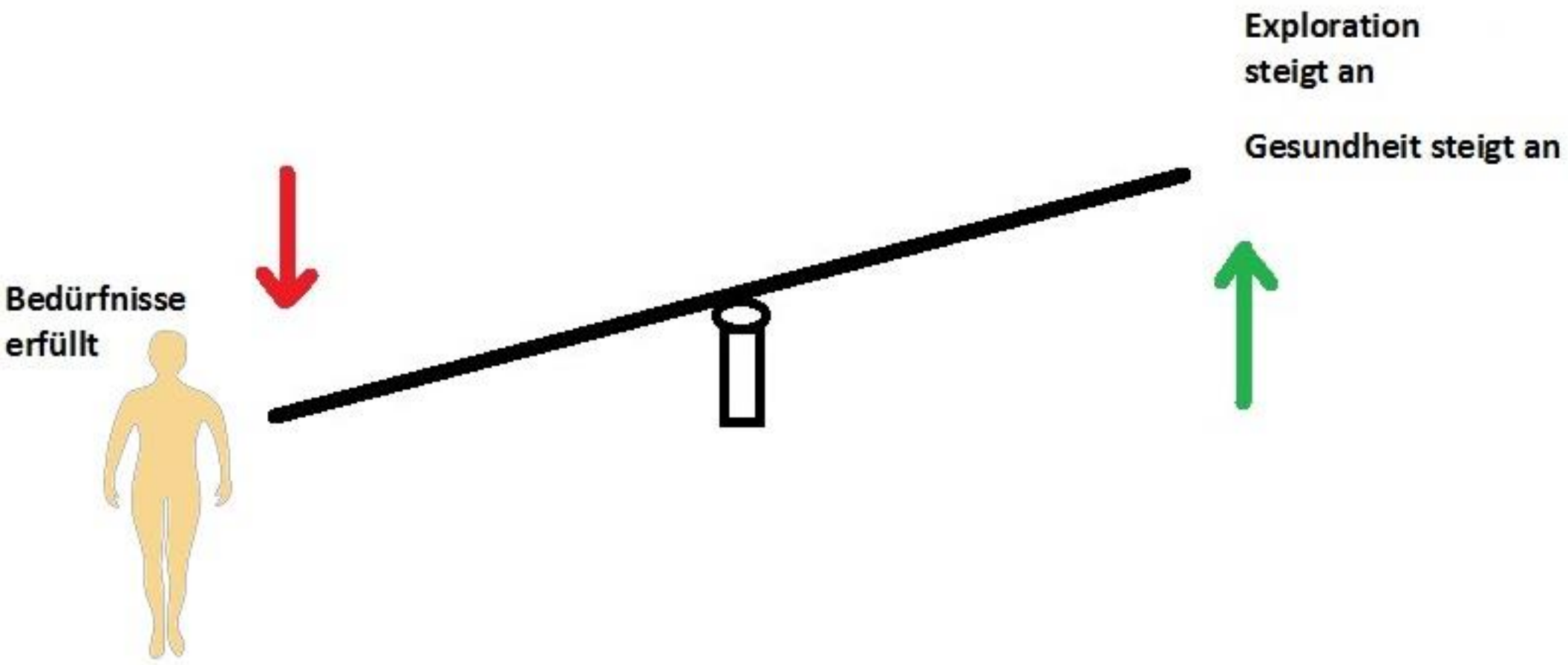
Bindungstheorie

- Gehalten werden - *Sicherheit*



- Loslassen - *Freiheit*

Biologie und Bindungstheorie - die Wippe



Bindung entsteht durch ‚Bindung' = Körperkontakt

- das menschliche Baby ist ein Tragling
- so wird die **Sicherheit** des Säuglings gewährleistet, der nicht allein überleben kann
- ‚Körperkontakt' ist die erste aktive Region im Gehirn, zusammen mit Motivationszentren, Bewegungsarealen ‚und' Hippocampus

→ Alle sich entwickelnden Funktionen werden maßgeblich durch die Menge und Art der körperlichen Interaktion vermittelt:

Sprache, Bewegung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Begriffsbildung, Interaktionstendenzen (→ Therapie durch Körperkontakt)

+ körperliche Konstitution: Immunsystem/Herz-Kreislauf-System

„Wir wollen mehr Massage!“

Die Etablierung von **Massageroutinen innerhalb der Familie** kann verschiedene Symptome lindern:

- Aufmerksamkeitsprobleme
- Depression
- Stärkung des Immunsystems - bessere Stressresistenz (Infektanfälligkeit)
- Stärkung der Bindung (Paarbindung, Eltern-Kind)
- Verbesserte Kommunikation (Paarbindung, Eltern-Kind)
- Herz-Kreislauf
- Atmung
- Reduktion aggressiver Tendenzen
- …

Wichtig:
Nicht zu viel - Eltern müssen die Kinder loslassen können!
Ebenso braucht jede Partnerschaft Freiräume.

Manchmal zu enge Mutter/Vater-Kind-Bindung – Vernachlässigung der Paarbeziehung als „Fundament der Familie“ → Risiko für die weitere Familienentwicklung

- Halt - *Sicherheit*

- Freiheit - *Exploration*

Eltern sollen sich gegenseitig stärken, damit sie der ‚sichere Hafen' für die Kinder sein können

Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?

Ich

Warum ist das richtig?

Eigene Bedürfnisse - Bedürfnisse der Mitmenschen

Um mein Leben zu gestalten, muss ich Entscheidungen treffen können.

Wenn ich lebe ‚ohne mich selbst', dann keine Entscheidungen ich treffen kann.

a) Ich verliere das Gefühl für mich selbst
b) Ich verliere das Gefühl für andere
c) Ich kann nicht Nein sagen, da alles gleich wichtig erscheint (*fehlende Prioritäten/fehlende Stressregulierung*)
d) Meine ‚Bedürfnisse' können sich auf ungesunde Weise äußern, ich werde krank (Depression, körperl., Sucht,..)

Ich hab mich lieb!

☺

Erkenntnisse der Bindungsforschung – Rolle der Eltern

- **Sichere** Bindung (z.B. durch Tragen gefördert; Signal des Kindes/Partners wahrnehmen, richtig interpretieren, prompt und angemessen reagieren)

- **Unsichere** Bindungen (Eltern-Kind/Partnerschaft):
  - unsicher - vermeidende Bindung (Ursache: Vermeidung von Kontakt)
  - unsicher - ambivalente Bindung (Kontakt nicht an den Bedürfnissen des Kindes orientiert, wechselhaft, nicht vorhersehbar)
  - desorientierte/desorganisierte Bindung (Bindungsperson hat psychische Probleme und kann die Bedürfnisse des Kindes nicht erfüllen, oder ist selbst eine Bedrohung)

Ein Schritt zur Heilung: Respekt

- Das Verhalten bzw. die Erfahrungen haben den größten Einfluss auf die Entwicklung, **noch vor den Genen**
- Erfahrungen gestalten die Gene, neue Erfahrungen führen zu Genveränderungen
- Dies ist evolutionär sinnvoll: Der Organismus passt sich an das an, was aktuell passiert (Gene vermitteln das Verhalten)

Jede kleine positive Erfahrung von Gesehen werden, Respekt und Schutz kann dem Menschen eine Tür für eine positive Entwicklung öffnen.

Stigmatisierung vermeiden – Respekt geben – eigene Ressourcen als Helfer beachten (Selbstliebe)!

Grundbedürfnisse eines Menschen

- Sicherheit und körperliche Unversehrtheit, Ruhe und Frieden
- bedingungslose Liebe
- Körperkontakte
- Nahrung/Trinken
- Akzeptanz, Unterstützung, Positivität, Aufmerksamkeit, Gesehen werden, Respekt
- Ausdruck, Freiheit, Spiele, Freude, Entwicklung, Neues

✓ ich habe diese Bedürfnisse

✓ ebenso mein Partner

✓ ebenso meine Kinder

Vielen Dank!

Bildquellen: pixabay.com

Kontakt: psychologin@posteo.de