

Die Fachkraft als „sicherer Hafen“

Bindungsorientierte Pädagogik bei Traumatisierung

*„Wer von Menschen verletzt
wurde, wird Menschen gegenüber misstrauisch bleiben“
(S.Lambeck)*

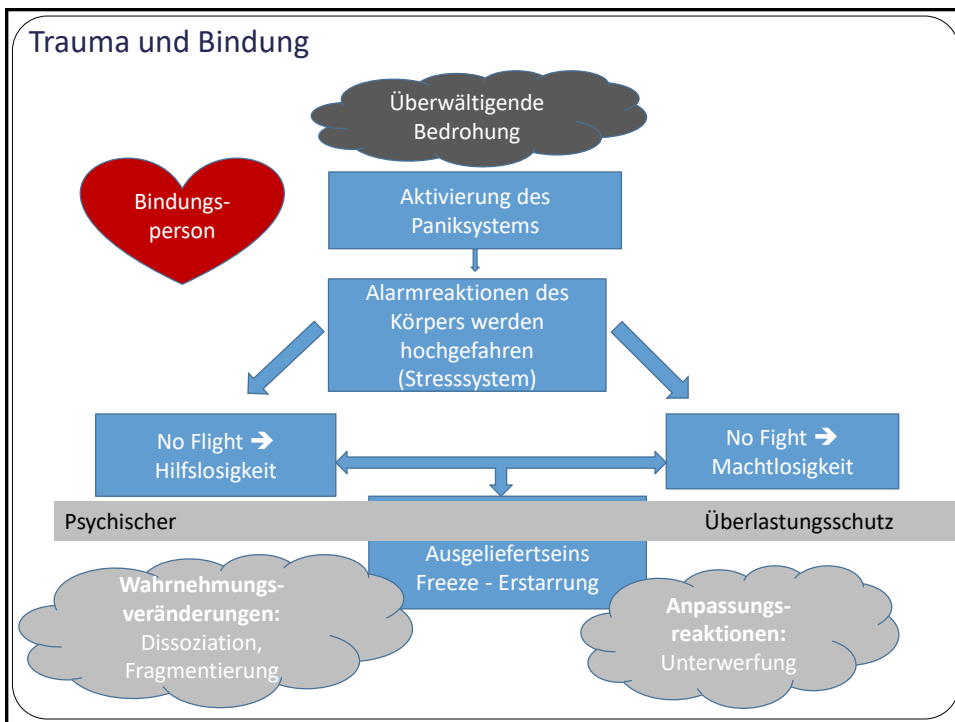
copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Traumatisierung heißt Stressdisorder

Traumatisierung bezeichnet die Folgen biografischer Verwundungen, die das Stresssystem in höchstem Maße herausgefordert haben und Spuren hinterlassen haben, die das Stresssystem langfristig verändern und verstören

- **Dauerhaft zu hoch eingestellte Stressparameter** permanente Hab-Acht-Stellung, Übererregung, hohes Maß an Triggerbarkeit, chronische Angst im Organismus mit entsprechenden Unwillkürlichen Reaktionen des Stresssystems in Flucht- und Kampfmodi....
- **zu niedrig eingestellte Stressresonanz:** Untererregung, mangelnde Schwingungsfähigkeit, Dissoziative Reaktionen (Abschalten)
- **mangelnde Steuerungsfähigkeit:** Affekte können nicht reguliert werden, entsprechend kann die Person unter Stress nicht auf angemessene Handlungskonzepte zurückgreifen

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg



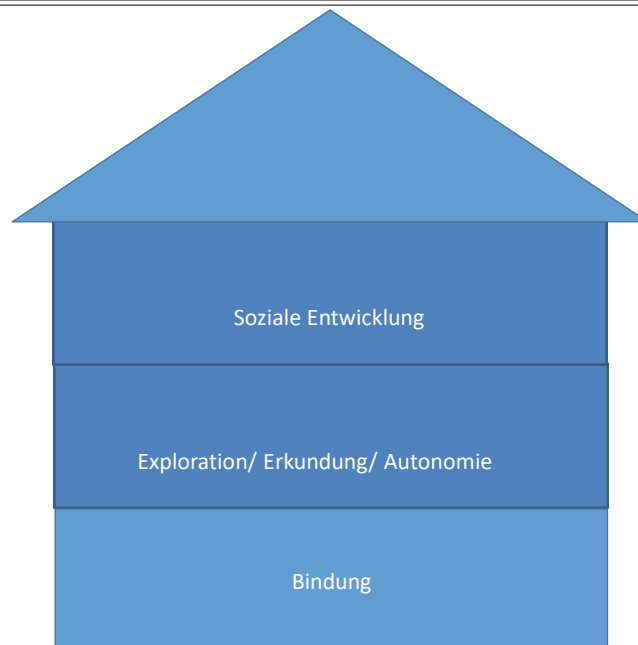
Bindung

- Die emotionale Bindung eines Menschen ist dadurch gekennzeichnet, dass sie ein zwar unsichtbares, aber fühlbares emotionales Band ist, das diese Menschen über Zeit und Raum sehr spezifisch miteinander verbindet (K.H.Brisch)

Unter Bindung verstehen wir diesbezüglich die „starke und innige Beziehung, die wir zu besonderen Menschen in unserem Leben haben und die dazu führt, dass wir uns freuen, wenn wir mit ihnen zusammen sind und uns durch sie gestärkt fühlen, wenn wir uns in belasteten Situationen befinden“ (Berk, 2011, 259)

Grundbedürfnis Bindung

- Bindung ist für das Überleben eines Menschen so grundlegend, wie etwa die Luft zum Atmen, Ernährung und Schlaf
- ➔ Eine „sichere Bindung“ ist die Voraussetzung für eine gesunde Weiterentwicklung



copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Bindungsentwicklung

Aspekte einer gesunden Bindungsentwicklung

- Vertrauen finden: „Der sichere Hafen“ – Die primäre Bindungsperson
- Fremdeln
- Objekt-Konstanz
- Anhänglichkeit/ Rückanbindung
- Selbstkonzept: „Ich bin, was ich bekomme“

Bindungssystem

- Das Bindungssystem wird immer dann aktiviert, wenn ein Kind (Mensch) sich – aus seiner Wahrnehmung heraus – in einer verunsichernden, bedrohlichen Situationen befindet, die das Stresssystem aktiviert
- Ein aktiviertes Bindungssystem, zeigt sich bei Kindern z.B. in Weinen, Schreien, Anklammern
- Das Bindungssystem des Kindes kann durch feinfühlig Reaktionen der Bindungsperson beruhigt werden

Inneres Arbeitsmodell

- Die Erfahrungen, die der Säugling/ das Kind mit seinen primären Bindungspersonen macht, werden in Form eines „**inneren Arbeitsmodells**“ (inner- working- models) gespeichert → Bindungsmuster
- Dieses bleibt das ganze Leben lang aktiv

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Indikatoren für sichere Bindungen bei kleinen Kindern

- Wendet sich in Stresssituationen (Verunsicherung, Schmerz, Not...) an seine Bindungsperson (sucht seine Nähe)
- Lässt sich von dieser (schnell) beruhigen
- Zeigt (altersangemessen) ausgewogenes Verhältnis zwischen Exploration und Rückanbindung
- Zeigt in fremden Situationen gegenüber der Bindungsperson Rückanbindungsverhalten (Umschauen, zeigen etc.)

Indikatoren für sichere Bindungen bei Jugendlichen/ Erwachsenen

- Gefühle ausdrücken und anderen anvertrauen können
- Sich Hilfe holen können
- Hilfe annehmen können (sich beruhigen und helfen lassen)
- guter Wechsel zwischen selbstständigem Handeln und Beziehungssuche (um Bitten können, Rat einholen, sich absprechen...)

Unsichere Bindungen

- Minimieren von Bindungsbedürfnissen: unsicher – vermeidende Bindungsmusters
- Maximieren von Bindungsbedürfnissen: unsicher-ambivalentes Bindungsmuster

Desorganisierte Bindung und Bindungsstörungen

vor dem Hintergrund von Traumatisierungen und schweren biografischen Bindungsbelastungen

„Bindungsstörungen“ - Bindungsmisstrauen

- Kein Bindungsverhalten
- Undifferenziertes Bindungsverhalten (Promiskuität)
- Stark erhöhtes Unfallverhalten
- Übermässiges Klammern
- Starke Hemmung
- Vorwiegend aggressive Kontaktform („Bindungsalarm“)
- Rollenumkehr
- Weglaufen
- Sucht

Ursachen von „Bindungsstörungen“

Multiple unverarbeitete Traumatisierungen von Kindern durch Bezugspersonen:

- Sex./körperliche Gewalt
 - Vernachlässigung
 - Häufig wechselnde Bezugssysteme
 - Multiple Verluste
 - miterlebte Gewalt/ Verletzungen von Bindungspersonen durch Gewalt
- ➔ Personen die für Schutz zuständig waren – sind Stressauslöser ➔ Kinder bleiben innerlich „auf hoher See“

Vorraussetzung für stabile Bindungsentwicklung: „Der sichere Hafen“

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Trauma und Bindungsorientierung

Die Erforschung der effektivsten
Behandlungsformen zur Unterstützung von
kindlichen Trauma-Opfern lässt sich genau
so zusammenfassen: „Was am besten wirkt,
ist alles, was die Qualität und die Anzahl der
Beziehungen im Leben der Kinder erhöht“

Bruce Perry

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Kompensatorische Bindungserfahrungen

Zentrale Aufgabe (sozial-)pädagogischer und traumapädagogischer Hilfen ist es, bei Menschen mit unsicheren Bindungsmustern und schweren Verletzungen in ihrer Bindungsentwicklung für kompensatorische Bindungserfahrungen zu sorgen.

Erst wenn neue Erfahrungen gemacht worden sind, können sich Denken, Fühlen und Handeln in Interaktionen verändern!

Das Reflektieren und Gestalten der Bindungsbeziehungen zwischen Fachkraft und Gegenüber, sollte wesentlicher Bezugspunkt der Hilfeplanung/ pädagogischen Überlegungen sein!

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Vorbildlich sein – stabile Bindungsbeziehungen gestalten

***„Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit....in einer Welt
in der Nichts sicher scheint....“ (Silbermond)***

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

**Das Fundament bindungsorientierter Arbeit:
Bereitschaft zu „professioneller Nähe“**

Herzlichkeit

Mitmenschlichkeit

Freundlichkeit

Zugewandtheit

Achtsamkeit

Liebevolle Güte

Wärme

Hilfsbereitschaft

Großzügigkeit/ Gnade

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Bindungspsychologische Aspekte

- Verlässliche Präsenz - Erfahrungen (emotional und faktisch)
- Resonanz
- Feinfühligkeit und Mitgefühl
- Beruhigungs-/Regulationserfahrung
- Assistenz Erfahrung
- Gemeinsames Handeln
- Zugehörigkeit

Präsenz – „Ich bin da!“

- **Äußere Verfügbarkeit:** Transparenz, Anwesenheit, Ansprechbarkeit, Sichtbarkeit, Erreichbarkeit
- **Emotionale Verfügbarkeit:** Interessierte Haltung, Schwingungsfähigkeit, meine innere Aufmerksamkeit gehört Dir
- **Blickkontakt** („Ich sehe dich“)
- **Körperkontakt** („Ich bin in deiner Nähe“)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

II. Resonanz als Fundament emotionaler Sicherheit und Verbundenheit

Still faces Experiment

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Basale Resonanz: Synchronisation

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Dialogische Resonanz

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Feinfühligkeit

- Die sich entwickelnde Bindungsqualität wird weitgehend von der Feinfühligkeit und emotionalen Verfügbarkeit der Hauptbezugsperson bestimmt G.Haug-Schnabel
- Die Person mit der höchsten Feinfühligkeit in der Interaktion, wird vom Gegenüber als primäre Bindungsperson aufgesucht
- Große Feinfühligkeit fördert eine sichere Bindung

Feinfühligkeit

- 1.) Aufmerksamkeit gegenüber dem Gegenüber
- 2.) Wahrnehmen der Signale
- 3.) Richtiges Interpretieren
- 4.) Angemessene und
- 5.) prompte Reaktion



.....angemessene Reaktion....

- (Entwicklungs-)alter angemessen
- dem Bewältigungsvermögen des Menschen entsprechend (Stresstoleranz?)
- dem Motiv und Bedürfnis des Menschen angemessen (nicht einem pädagogischen Ziel unterworfen)
- Im Sinne eines hilfreichen Modells (Introjektion)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Feinfühliges Sprechen/ Emotionale Resonanz

Sprechen über das, was das Gegenüber innerlich bewegt:

Verbalisieren/ Spiegeln von

- Emotionen,
- möglichen Motiven,
- Wünschen,
- Bedürfnissen,
- Sichtweisen

des Gegenübers

„Emotionale Resonanz gibt psychische Sicherheit, beruhigt das Stresssystem und unterstützt kooperative Prozesse und Compliance beim Gegenüber“

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

IV. Assistenz und Hilfsbereitschaft

- Ich unterstütze Dich, wenn Du an den Grenzen deiner Handlungsfähigkeit bist
- Ich nehme dein Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung an und ernst
- Ich helfe Dir nicht mehr und nicht weniger als es für Dich angemessen und von Dir gewünscht ist

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

V. Gemeinsames Handeln

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

„Geteilte Freude lässt ein Selbstgefühl entstehen, in dem
Stolz, das Empfinden der eigenen Geltung und die
Überzeugung liebenswert und kompetent zu sein, mit
der Gewissheit zusammentreffen, etwas in der Welt
bewegen zu können.“

Daniel Hughs

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

**„Bindung und emotionaler Katastrophenschutz“
...von Treminen, Erdbeben und
Vulkanausbrüchen....**



Liebe mich,
wenn ich es am wenigsten verdient habe,
denn dann brauche ich es am meisten.

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Katastrophenschutzplan:

- Gebiet stabilisieren (Ressourcenarbeit)
- Aufklären (Psychoedukation)
- Prävention: Auslöser erkennen (Triggeranalyse)–
Stabilisierungsmaßnahmen
- Akut-Situationen: Notfallpläne, Skills und De-eskalation
- Nachbereitung

C.Scherwath, www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de

Aufklären - Psychoedukation

Das Verstehen von eigenen Verhaltensweisen verhindert, dass sich Selbstzuschreibungen wie: „Ich bin verrückt“, „mit mir kann man nicht auskommen“ etc. verfestigen und zu inneren Landschaften der Selbstkonstruktion werden

(in Anlehnung an W.Weiß/ 2009)

Aspekte von Psychoedukation

- Normalisieren statt Pathologisieren:
„Ganz normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“
- Verhalten und Zustände sind „entwicklungslogisch“ und nicht „patho-logisch“
- Aufklären über „Traumafolgen“ und „Stresssymptomatik“ (Was läuft da ab)
- Aufklären über „normale Phänomene“: Angst, Schuld, Trauer, Scham, Hilflosigkeit.....

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Anleitung zum „Stressmanagement“ (präventiv)

- Vermeiden und Erkennen von psychischer Belastung
(Triggeranalyse, Stressbarometer)
- Strategien für den Umgang mit Erregungszuständen
(Skills)

Stressbarometer

*„Ich glaube
„schlechte
Laune“ ist ein
Trigger.....*

Methoden - Selbstbemächtigung - Stressregulation

- **Distanzierungs/Selbstberuhigungstechniken**

Atemübungen

Körperübungen

Ablenk-/Achtsamkeitstechniken

- **Imaginationsressourcen**

Welche Gedanken, Bilder etc. rufen angenehme Gefühle in mir hervor?

- **Persönliche Kraftquellen**

Womit kann ich mich schnell in einen guten Zustand versetzen?

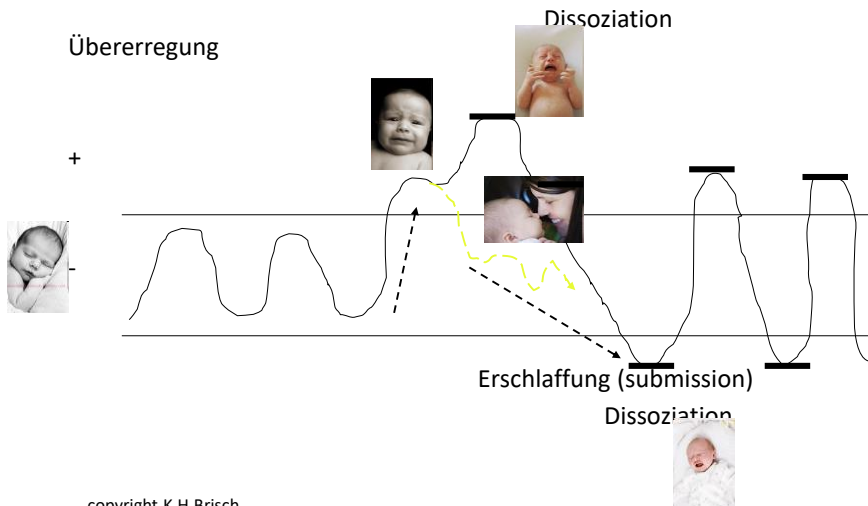
- **Beziehungsressourcen**

Wen kann ich ansprechen... um Unterstützung bitten....?

- **Skills- Notfallpläne erarbeiten**

Feinfühligkeit und Stressreduktion

Stresstoleranzfenster



Haltung

- Es gibt gute Gründe, dass Du Dich manchmal fühlst wie Du Dich fühlst
- Ich helfe Dir zu erkennen, wann es beginnt Dir schlecht zu gehen
- Ich unterstütze Dich darin, wie Du lernen kannst, dann gut für Dich zu sorgen
- Ich bin an deiner Seite, wenn Du von deinen Zuständen überwältigt wirst und helfe Dir, die Kontrolle über Dich zurückzugewinnen
- Hab keine Angst – wir schaffen das schon!

Erste Hilfe bei akuten „Stressreaktionen“

- **Präsenz: Ich bin da und helfe Dir!**
- **Co-Regulation**
- **Für Beruhigung/ Stabilisierung sorgen:**
 - Normalität reinbringen – Themenwechsel
 - Veränderung des Kontextes: rausgehen, Fenster aufreißen, Tischtennis spielen...
 - Veränderung auf den Körperebenen: Bewegung!., Ausschütteln, Stampfen, Dehnen, Atmung verändern
 - Sinnesysteme positiv ansprechen: Kaffee, Kakao, Schokolade, Bonbon
 - Ggf. Re-orientierung
- **Skill- Unterstützung**

Co-Regulation bei Kindern

- **Präsenzsignal:** Ich bin da und bleibe bei Dir, bis es Dir besser geht
- **Emotionale Resonanz:** Sprechen über das, was das Kind/Jugendlichen innerlich bewegt: Verbalisieren von Emotionen, möglichen Motiven, Wünschen, Bedürfnissen des Kindes
- **Handlungsbegleitende Kommentare** – verbale Transparenz gegenüber eigenen Handlungen
- **Beruhigende Bewegungen, Töne und Stimmlage** (ggf. wiegen, streicheln, nicken, summen, mmmh, ja.....)
- **Beruhigungsanker nutzen (was bringt den anderen in guten Zustand, was trägt zu seiner Beruhigung bei.....)**
- **Nachtrösten, wenn Affekt noch nicht runter ist**

copyright C.Schervath PTfZ Hamburg

Grundlegende Bereitschaft zur Wiederherstellung von Einstimmigkeit

„Schon sehr kleine Babies mögen es nicht, wenn die Harmonie abhanden kommt, also werden beide Seiten schnell aktiv und stellen sie wieder her. Gerade diese Wiederherstellung der Einstimmigkeit ist sehr wichtig, denn Durch sie baut sich in Beziehung Vertrauen auf.“

(Marianne Bentzen, 2016)

Gesten und Haltungen zur Wiederherstellung von Einstimmigkeit

- **Raum geben für den Konflikt und die Befindlichkeit des Gegenübers**
- **Verständnis zeigen**
- **Position des Gegenübers einbeziehen**
- **Ansprechen von Unstimmigkeit**
- **Gesichtsverlust verhindern**
- **Kompromissbereitschaft**
- **Versöhnungsgesten**
- **Sich entschuldigen**
- **Gnädig sein**

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

„Erdbeben - Nachbesprechung

- **Ausgangssituation** kurz und knapp beschreiben
- **Emotionale Resonanz** und Verständnis für das Gegenüber (Warst du sehr wütend...wolltest Dir nicht bieten lassen....Hattest Du gute Gründe....war es Teilen von Dir zuviel...Fühltest Du Dich ungerechtfertigt angegriffen, war es Dir zu eng...
- Ggf. **Einordnen**: das kennst Du aus Situationen wie (Dort und damals)
- **Klare Position**, bei Regelverstoß o.ä.: Ich möchte nicht das....
- Sich selbst erklären/ **Sinn erklären**: ...weil mir wichtig ist, das....
- Nach **Lösungsansätzen** suchen: eigene Bitte äußern, fragen was man selbst beitragen kann, Lösungen suchen
- **Vorbereiten/ Transparenz schaffen**: Ggf. erläutern, was man selbst beim nächsten Mal zur Sicherheit beitragen wird → Transparenz schaffen

C.Scherwath, www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de

Time intensiv statt Time-out!

Bindung ist ein Grundbedürfnis, das die psychische Gesundheit und Stabilität eines Menschen maßgeblich beeinflusst!

Menschen im Rahmen ihrer Bindungsbedürfnisse mit „Liebesentzug“ und „Ausschluss aus der Gemeinschaft“ zu bedrohen, und somit Anpassung und Unterwerfung zu erzwingen, gehört im Rahmen der aktuellen „Kinderschutzdebatte für Einrichtungen“ in den Bereich der **emotionalen Gewalt**, da es den Kriterien von Machtmissbrauch entspricht und die psychische Unversehrtheit von Kindern bedroht!

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

„Ohne gute Beziehungserfahrungen wird es nicht gehen. Nur wer von anderen lernt, wie sich Sicherheit, Unterstützung, Mitgefühl und Akzeptanz in allen, auch den dunkelsten Bereichen der eigenen Persönlichkeit anfühlen, wird lernen, sich selbst entsprechend zu behandeln – und eigene Schutzbefohlene ebenfalls“

(Michaela Huber in: Der Feind im Inneren, S.18)

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Selbstfürsorge und Stressmanagement

copyright C.Scherwath PTFZ Hamburg

Herausforderungen im Pädagogischen Gebiet

- Hohes Maß an Verantwortung → wir nehmen Einfluss auf Leben und biografische Verläufe von Menschen
- Empathie und Nähe sind Voraussetzungen für effektive Arbeit
- Asymmetrische Beziehungen: Abhängigkeit, Bedürftigkeit → Geben ist implizite Rollenaufgabe

Selbstfürsorge

.....ist kein egoistisches oder überflüssiges Anliegen, sondern es wäre viel mehr egoistisch es nicht zu tun, und damit dafür zu sorgen, im Klientenkontext nicht mehr nützlich zu sein“

(Scherwath/Friedrich 2012)

Selbstfürsorge bedeutet.....

Das Sicherstellen innerer Ressourcen als Basisqualitäten um körperlich und psychisch gesund zu bleiben

- **Fähigkeit zur Selbstannahme** ==> grundlegender liebevoller, wertschätzender, fürsorglicher Umgang mit sich selbst („Mir etwas bieten“) → Ressourcenbewusste Lebensführung
- **Fähigkeit zur Affekt/ Stressregulation und Selbstberuhigung**

Selbstfürsorgliches Handeln I

Ressourcenbewusste Lebensführung

- Aufsuchen, nutzen und installieren von persönlichen Ressourcen und Kraftquellen

Selbstfürsorgliches Handeln II

Strategien für Situationen akuter Belastung

- Distanzierungs/Selbstberuhigungstechniken
 - Atemübungen
 - Körperübungen
 - Ablenk-/Achtsamkeitstechniken
- Imaginationsressourcen (Frederic-Technik)
- Persönliche Skills
- Beziehungsressourcen

Organisationsfürsorge

(Organisation als „sichere Orte für HelferInnen“)

- Ausreichend **Ressourcen** (materiell/personell, zeitlich, Mitarbeiterfürsorge)
- **Ressourcenorientierte Teamansätze (für guten Zustand im Team sorgen)**
 - Ressourcenrituale
 - Psychohygiene
 - Gemeinsames trainieren von „Anti-Stresstechniken“
 - Unterstützungsstrukturen
- **„Helfer der Helfer“**: Supervision, Fachberater, Krisenhelfer

Weitere Informationen zum Thema, sowie Beratung und Fortbildung:

Pädagogisch-Therapeutisches Fachzentrum (PTFZ)
Gertigstrasse 28
22303 Hamburg
Tel. 040/ 650 397 18
[www. paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

Ansprechperson: Corinna Scherwath

Aktuelle Veröffentlichung zum Thema:

Corinna Scherwath/Sibylle Friedrich
Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung
Reinhardtverlag
Erscheinungsdatum: 3.Aufl. Juli 2016

