

INTERAKTIONEN ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

Fördernde und hemmende (Aus-) Wirkungen



zptn
zentrum für psychotraumatologie
und traumatherapie niedersachsen

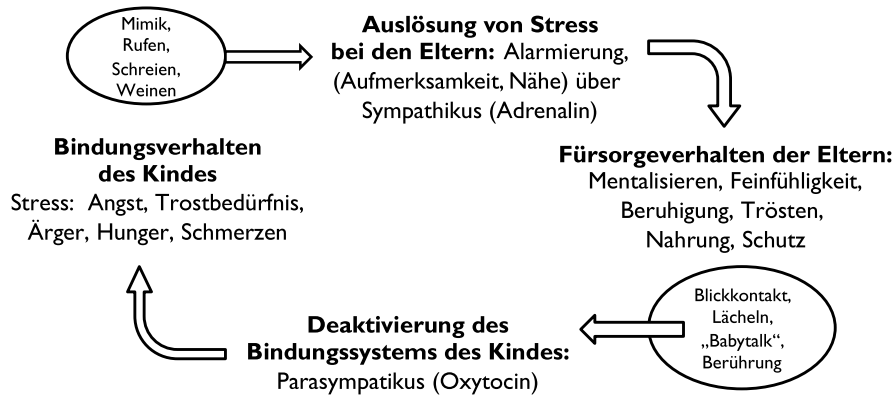
2 ZIRKULÄRE INTERAKTION

15.11.24

- Zwischen Eltern und Kinder entstehen Interaktionsmuster, die Auswirkungen auf Eltern und Kinder haben:
 - Bindungsmuster (sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent, desorganisiert)
 - Neurobiologische Entwicklung des Kindes
 - Generelles Erleben von Elternkompetenz (zwischen wirksam und hilflos)
 - Affektregulierung von Eltern und Kindern

zptn
zentrum für psychotraumatologie
und traumatherapie niedersachsen

3 BINDUNGSVERHALTEN UND ELTERLICHE FÜRSORGE



4 BINDUNGSMUSTER INTERNAL WORKING MODEL



- Wichtigstes Ziel: Befriedigung des **Bindungsbedürfnisses** und Co-Regulierung von **affektiven Zuständen**
- Das Kind erlebt Bezugspersonen, die die Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen, angemessen interpretieren und prompt reagieren: **sichere Bindung** (sicherer Hafen und große Fahrt) (60%)
- Das Kind erlebt distanzierte Bezugspersonen, die die Bedürfnisse des Kindes ignorieren: **unsicher vermeidende Bindung** (große Fahrt ohne sicheren Hafen)
- Das Kind erlebt abwechselnd feinfühlig und distanzierte Bezugspersonen: **unsicher ambivalente Bindung** (unsicherer Hafen, lebenslange Suche danach)
- Das Kind erlebt ängstliche oder Angst-machende Bezugspersonen: **desorganisierte Bindung** (kein sicherer Hafen bei permanent stürmischer See)



5 DIE NUTZUNGSBEDINGTE STRUKTURIERUNG DES GEHIRNS

15.11.24

1. Stufe

2. Stufe

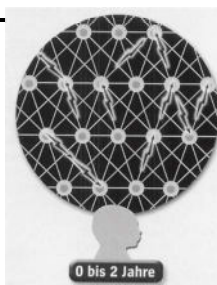
3. Stufe

4. Stufe

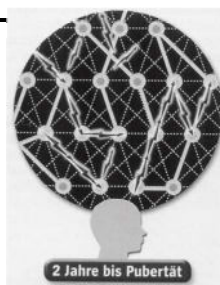


6 „NEURONALE MUSTER, DIE ZUSAMMEN FEUERN, ÜBERLEBEN ZUSAMMEN“

15.11.24



Die Nervenzellen bilden ein gleichmäßiges dichtes Netz, das Impulse in alle Richtungen weiterleitet.



Durch Lernen verstärken sich einige Bahnen, andere verkümmern. Vielfältige Anregungen führen zu komplexen Strukturen.

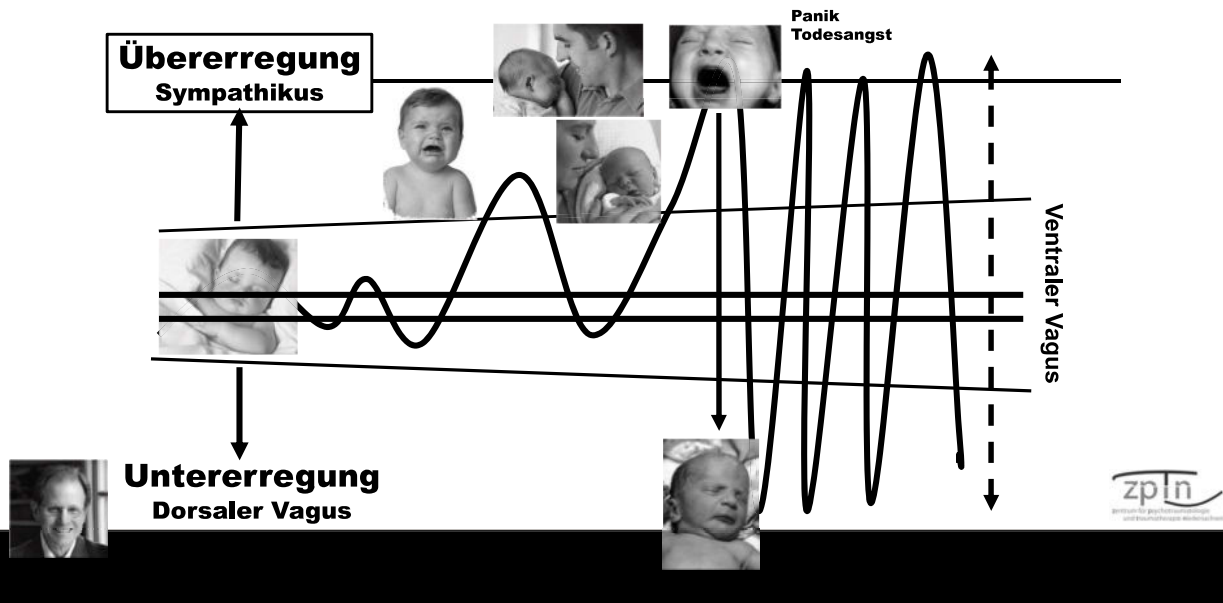


Zum Lernen steht weitgehend das bis dahin gebildete Netz zur Verfügung. Neue Verbindungen entstehen schwerer.



7 SELBST- UND FREMDREGULIERUNG: DAS FENSTER DER TOLERANZ

15.11.24



8 VENTRALER VAGUS UND SELBSTREGULATION

15.11.24



- **Sympathikus** (Kampf und Flucht) und **Dorsaler Vagus** (Unterwerfung) entwickeln sich im Mutterleib
- **Ventraler Vagus**: reagiert auf Sicherheit; optimaler Zustand für psychische und körperliche Gesundheit; entwickelt sich nach der Geburt in der Interaktion mit anderen Menschen, vor allem mit den Bindungspersonen
 - Fördert Empathie und Selbstregulierung von Emotionen
 - Beginn Geburt bis 18 Monate, bleibt fragil bis ca. 8 Jahre
- Wer den Ventralen Vagus nicht ungestört entwickeln konnte, ist auf die **Notfall-Programme** des Sympathikus und des Dorsalen Vagus angewiesen.



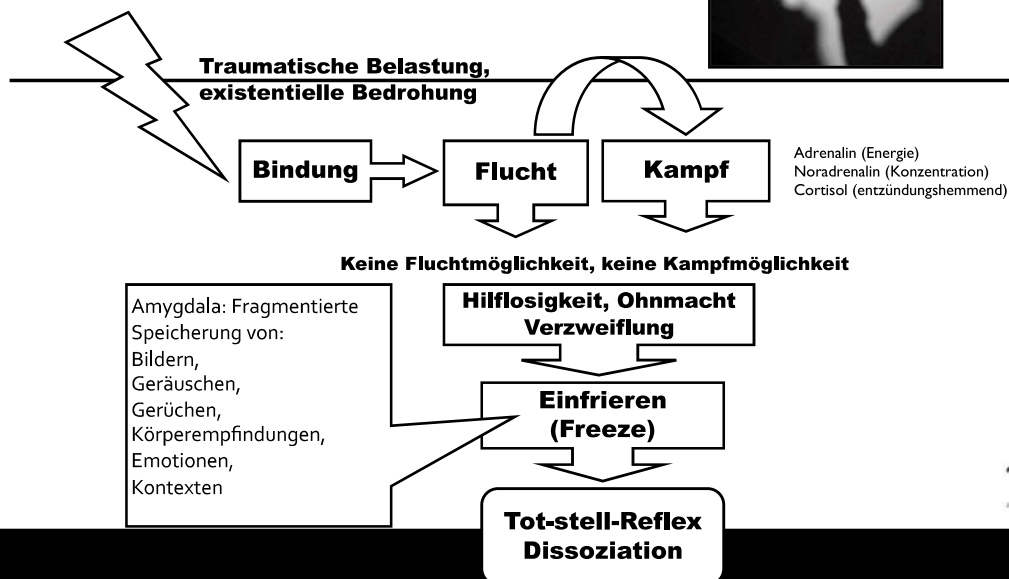
zptn
Zentrum für psychosomatische
und traumatische Medizin

9 KONTEXTE VON AFFEKTREGULIERUNGSSTÖRUNGEN

- Fötale Traumata und Geburtstraumata
- Frühe medizinische und operative Behandlungen
- Häusliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt, körperliche Gewalt, Vernachlässigung, Ablehnung
- Depressive, ängstliche, psychisch kranke Bezugspersonen
- Migration, Krieg, Terrorismus
- Tod, Verlust,
- Umwelt-Stressoren: natürliche Katastrophen, Man-Made-Desaster

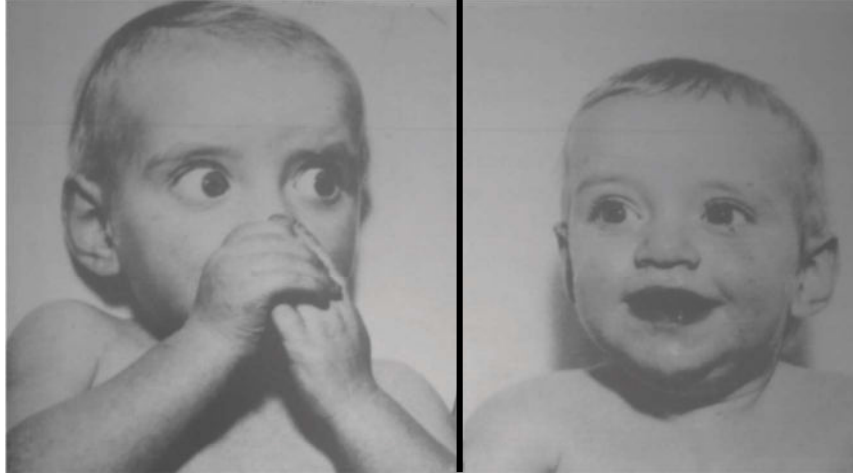


10 TRAUMA-DYNAMIK



15.11.24

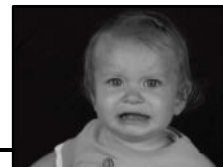
11



zptn
 Zentrum für psychosomatische
 und kindliche Entwicklungsstörungen

© Korittko

12 FOLGEN NICHT GELUNGENER CO-REGULATION



Kindliche **Schwierigkeiten der Emotionsregulation** führen zu Beziehungsbelastungen (Elterliches-familiäres psychosoziales Belastungssyndrom)

- Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen
- Störung mit nicht reguliertem Ärger
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Angststörungen und Trennungsangst
- Kinder leiden unter der Handy-Sucht ihrer Eltern (Fomo)



zptn
 Zentrum für psychosomatische
 und kindliche Entwicklungsstörungen

13 SEELISCHE WUNDEN UNTER CORONA (TRAUMATA)

- Eigene Erkrankung mit oder ohne Intensiv-Medizin
- Erkrankung von nahen Angehörigen
- Quarantäne durch Kontakte mit Erkrankten
- Isolation und Gebrechlichkeit in Alten- und Behinderten-Einrichtungen, kein Kontakt
- Tod von nahen Angehörigen „ohne Abschied“
- Zunahme an häuslicher Gewalt gegenüber Frauen und Kindern im Lock-down, andere existenzielle Bedrohungen in der Familie



14 DAUERSTRESS UNTER CORONA JENSEITS VON TRAUMA

- Isolation, kein Kontakt, „eingeperrt sein“ (Trigger?)
- Kontakt-Unterbrechung in laufenden Beratungen oder Therapien als empfundenes „**allein gelassen werden**“ (Trigger?)
- Masken: Erinnerung an **frühere Misshandlungen** mit Masken oder Erinnerung an gestresste Eltern mit geringer Mimik (Trigger?)
- Home-Office und Kinderbetreuung incl. Home-Schooling: Illusion von Selbstbestimmung bei gleichzeitiger Überforderung führt zu **kognitiver Dissonanz**
- **Ökonomische** Sorgen (besonders Selbständige, Kultur, Freiberufler)
- Kollision von Beruf und Familie bei Einschränkung von psychosozialen Hilfen kann zu **Überforderung** und Dauerstress führen.



15 KÖRPERLICHE DISTANZ UND SICHERHEIT



- Der wichtigste Schutzfaktor gegenüber Traumafolgestörungen ist das **soziale Unterstützungssystem**.
- Rückgriffe auf persönliche oder kollektive **Bindungssysteme** dienen in Krisen der Sicherheit gegenüber äußeren und inneren Feinden.
- In der Corona-Pandemie bot Distanz Sicherheit. Damit war das Bindungssystem **auf den Kopf gestellt**.



16 ELTERLICHE BEZIEHUNGSMUSTER ALS TRAUMAFOLGEN

- **Die verstrickte Beziehung:**
 - Unangemessenes Schutz- und Schonverhalten gegenüber dem Kind
 - Dissoziatives Ausblenden seiner Selbsthilfekräfte sowie seiner Autonomie- und Explorationsbedürfnisse
- **Die distanzierte Beziehung:**
 - Unangemessenes Laissez-faire gegenüber dem Problemkind
 - Dissoziatives Ausblenden seiner Schutzbedürfnisse und Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit

15.11.24

17 MISSLINGENDE INTERAKTION

- **Verhaltensauffälligkeiten** eines Kindes und **parentale Hilflosigkeit** entstehen in der Regel miteinander.
- Sie bedingen sich gegenseitig und sind wechselseitig aufeinander bezogen. Sie verstärken sich gegenseitig.
- Diese Muster sind durch Chronifizierung im limbischen System verankert und bei Behandlung eines Individuums nur schwer zu beeinflussen.
- Interventionen bezüglich des Kindes sollten die Eltern einbeziehen und ihre Beziehungsfähigkeit und ihre Erziehungsfähigkeit optimieren.



zptn
 Zentrum für psychosomatische
 und traumatische Medizin

15.11.24

18 ELTERLICHE TRAUMATA ALS HINTERGRUND PARENTALER HILFLOSIGKEIT

- Eigene Traumata aus der Herkunftsfamilie (transgenerationale Weitergabe)
- Drohender oder tatsächlicher Verlust eines Kindes
- Erlebtes Scheitern in der Elternrolle
- Angst vor Gefährdung der Entwicklung des Kindes
- Nicht-Gelingen der Versorgung
- Die existentielle Bedrohung des Kindes wird von den Eltern erlebt wie die Bedrohung der eigenen Existenz (und schlimmer).



zptn
 Zentrum für psychosomatische
 und traumatische Medizin

15.11.24

19 KEIN KIND VON SCHLECHTEN ELTERN: HEILENDE INTERAKTION

- Affektive Bündnisse mit verantwortlichen Elternteilen führt zu Verbindlichkeit und stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes
- Desorganisierte und destabilisierende Bindungsmuster als „normale Reaktionen“ auf „abnormale Belastung“ verstehbar machen
- Integration dissoziierte Anteile anregen und unterstützen: Feinfühligkeit
- Entspannte Beziehungserfahrungen zwischen Eltern und Kindern vermitteln
- Lebensumfeld Ressourcen-bezogen neu organisieren



15.11.24

20 ESSENZ VON GESUNDEN BINDUNGEN

- Äußere Sicherheit (durch Bezugspersonen)
- **Augenkontakt**
- Gegenseitige Aufmerksamkeit (shared attention, „getting to know you“)
- Warmherzige Berührungen („skin to skin“)
- Angenehme Geräusche und rhythmische Bewegungen
- Synchronität zwischen Bewegung und Gesichtsausdruck
- Ausdruck von Freude mit Lächeln und Lachen
- Wechsel zwischen ruhigen und aufregenden Aktivitäten (aufladen und entladen)



21 WELCHER ERZIEHUNGSSTIL ?



15.11.24

- Als für die kognitive und emotionale Entwicklung förderlich hat sich der so genannte **autoritative Erziehungsstil** gezeigt: eine gute Mischung zwischen emotionaler Unterstützung und Forderungen.
- Autoritative Eltern:
 - Setzen klare Grenzen und fördern altersentsprechende Entscheidungen und Autonomie
 - Sprechen mit den Kindern über unangemessenes Verhalten, aber strafen nie willkürlich oder mit Gewalt
 - Versuchen die Gefühle der Kinder zu verstehen, helfen für ihre Probleme Lösungen zu finden und trösten sie
 - Schulerfolge werden als wichtig angesehen, doch das emotionale Wohlergehen ist wichtiger.
- Dieser Stil steht im Gegensatz zum permissiven Stil (antiautoritär, keine Forderungen) und zum autoritären Stil (überwiegend Forderungen, „Tigermutter“)



22 WAS BRAUCHEN KINDER ?

15.11.24

- Äußere Sicherheit in einem sicheren Umfeld
- Zuverlässige emotional unterstützende Bezugspersonen
- Sicherheit durch wiederkehrende überschaubare Tagesstrukturen
- Intensive Ausbrüche nicht persönlich nehmen
- Klare Regeln und positive Konsequenzen
- Hilfe bei der Affektregulierung
 - Ruhig bleiben, auch wenn es schwer fällt
 - Verständnis und Trösten durch Körperkontakt signalisieren
 - u.U. alternative Verhaltensweisen anbieten oder ablenken



nach K.H.Pleyer

15.11.24

23 WAS BRAUCHEN KINDER **NOCH?**



- Kinder benötigen Stolz auf ihre Herkunft, Respekt und Freude gegenüber ihren Eltern: das sind die wichtigsten Quellen für das Selbstbewusstsein von Kindern.
- Kinder brauchen aktive Unterstützung, ihre Eltern (wieder) zu respektieren und sich mit Freude mit ihnen identifizieren zu können.
- Beratende sollten Eltern in ihren Lebensentwürfen und Bewältigungsversuchen zu verstehen, sie als Personen achten und ihre Leistungen würdigen. **So stärken sie deren Kinder.**

zptn
Zentrum für psychosomatische
und traumatische Medizin

nach K.H.Pleyer

15.11.24

24 WAS BENÖTIGEN WIR „**PROFIS**“



- Eigene Hilflosigkeit, Selbstzweifel und eigene Mitgefühlerschöpfung als Teil eines Prozesses begreifen, in dem das Kind und seine Eltern ebenso stecken
- **Zeit, Zeit und nochmals Zeit:**
 - Beziehung herstellen und versuchen, Muster und Beziehungsdynamik zu verstehen
- **Vertrauen und Geduld**
 - Geschwindigkeit der Familie akzeptieren
 - Rückschläge und Pausen aushalten
 - Bleiben anstatt zu flüchten (weiterverweisen) und Hineinversetzen anstatt zu verurteilen
- **Wertschätzung und Respekt**
 - Liebenswerte Seiten finden und die Einzigartigkeit jeder Person zu respektieren

zptn
Zentrum für psychosomatische
und traumatische Medizin

25 HILDE DOMIN
1909 - 2006



15.11.24

„Federn lassen und
dennoch **schweben**, das ist das
Geheimnis des Lebens.“



26

15.11.24



287 Seiten
mit Vorworten von Gerald Hüther
und Dorothea Weinberg
Carl Auer Verlag 2017, € 35



Das Elternbuch, 90 Seiten
Carl Auer Verlag 2021
20€



187 Seiten
Beltz Juventa April 2019
€ 17

**Ich bedanke mich für Ihre
Aufmerksamkeit !
Denken Sie positiv und bleiben Sie
„negativ“.**

