



Emotionelle Erste Hilfe Stephanie Clausing





Keine Angst vor Babytränen!

Schreien und Weinen sicher begleiten

Möglichkeiten nach dem Ansatz der
Emotionellen Ersten Hilfe

(kurz: EEH)



Emotionelle Erste Hilfe Stephanie Clausing

eeh

Bindungsförderung
Krisenintervention
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE



Wissenschaftliche Einflüsse

- EEH, entwickelt durch Thomas Harms in den 90 er Jahren, hat seine Wurzeln in der modernen Körperpsychotherapie sowie den Erkenntnissen der Gehirn- und Bindungsforschung
 - Körperpsychotherapie nach Wilhelm und Eva Reich
 - Säuglings- und Bindungsforschung nach John Bowlby, Mary Ainsworth, Marshall Klaus, Daniel Stern u.a.
 - Moderne Gehirnforschung, die sich mit den neurobiologischen Grundlagen der frühen Beziehungsprozesse von Eltern und Babys auseinandersetzen (Gerald Hüther, Joachim Bauer, Stephen Porges)



EEH: Ein Ansatz zur Bindungsförderung

- Bindung ist ein unsichtbares emotionales Band, das zwei Menschen sehr spezifisch über Raum und Zeit miteinander verbindet.
- Bindung beginnt schon in der Schwangerschaft.
- Bindung ist ein elementares Grundbedürfnis, ebenso lebensnotwendig wie Nahrung, Kleidung, Wohnung!
- Sichere Bindung macht Vertrauen ins Leben.



Grundlagen der EEH

- KÖRPER UND BINDUNG
- RESONANZ UND BINDUNG
- TRAUMA UND BINDUNG

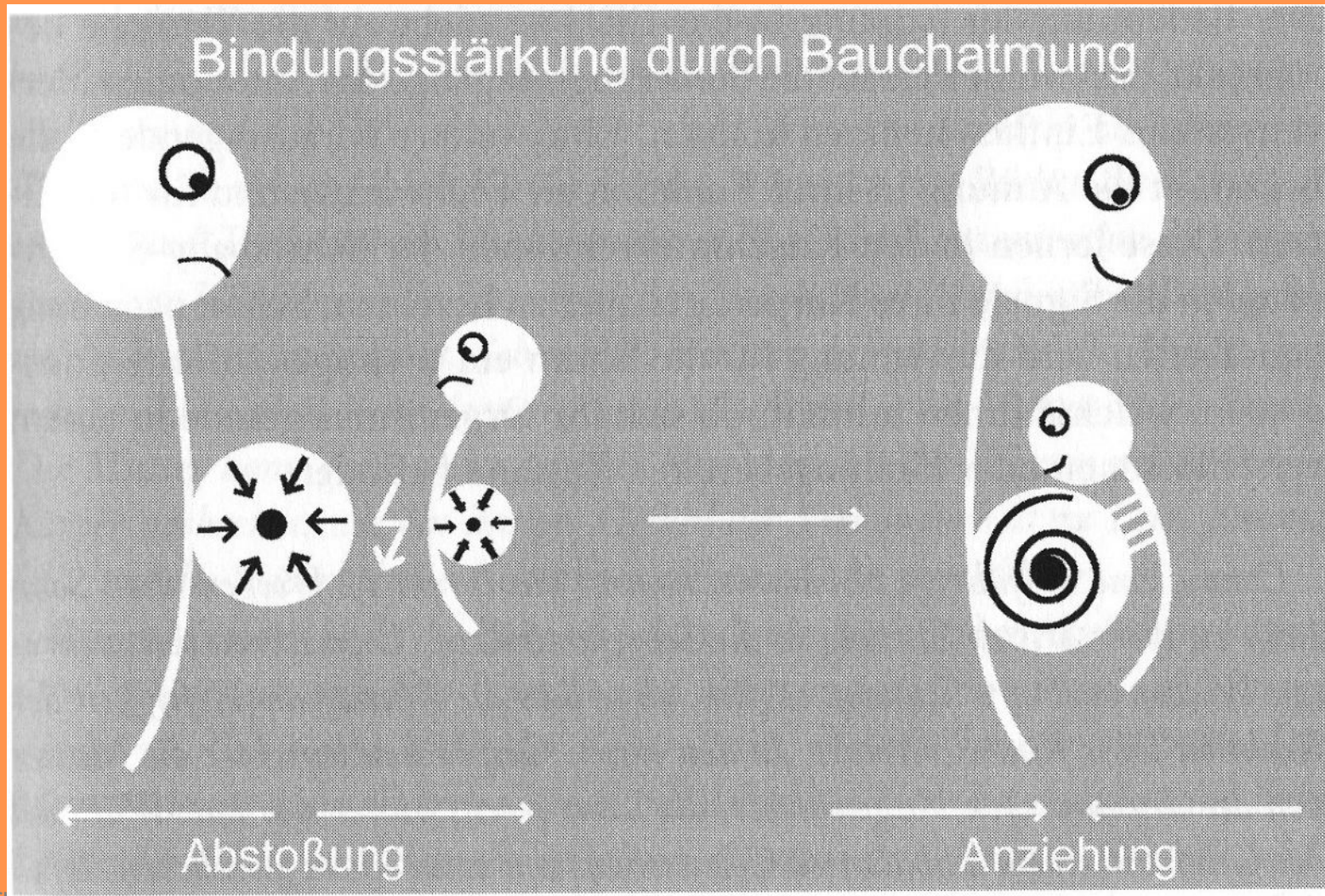


Leuchtturm





Körper, Resonanz und Bindung





Bindung und Selbstanbindung

„Um den Anderen zu spüren,
musst Du Dich selbst spüren!“

Thomas Harms



ÜBUNG Selbstanbindung

- Kleine Reise zu sich selbst





Bindung und Selbstanbindung

- Entspannung ist gleichzeitig Voraussetzung wie Folge des Bindungsgeschehens
- Stress und Anspannung führen zu einer Schwächung der Selbstanbindung und damit zur Herabsetzung der Bindungsfähigkeit



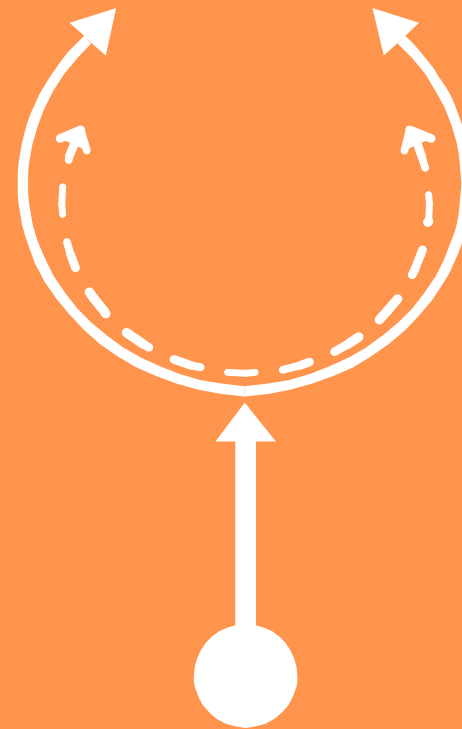
Grundfunktionen des Autonomen Nervensystems

Parasympathikus

Sympathikus

Entspannung
Aufmerksamkeit innen

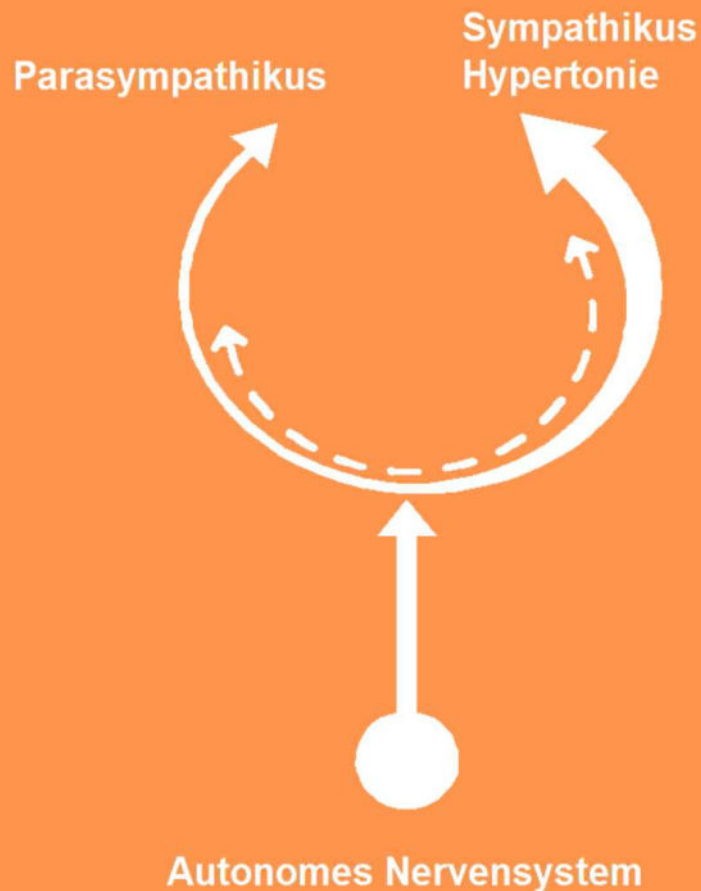
Körperspannung
Aufmerksamkeit außen



Autonomes Nervensystem



Überlebensreaktion unseres „alten“ Gehirns



- **Hilflosigkeit**
- **Hektik / Unruhe**
- **Hohe Körperspannung**
- **Atemverflachung**
- **Außer-Sich-Sein**



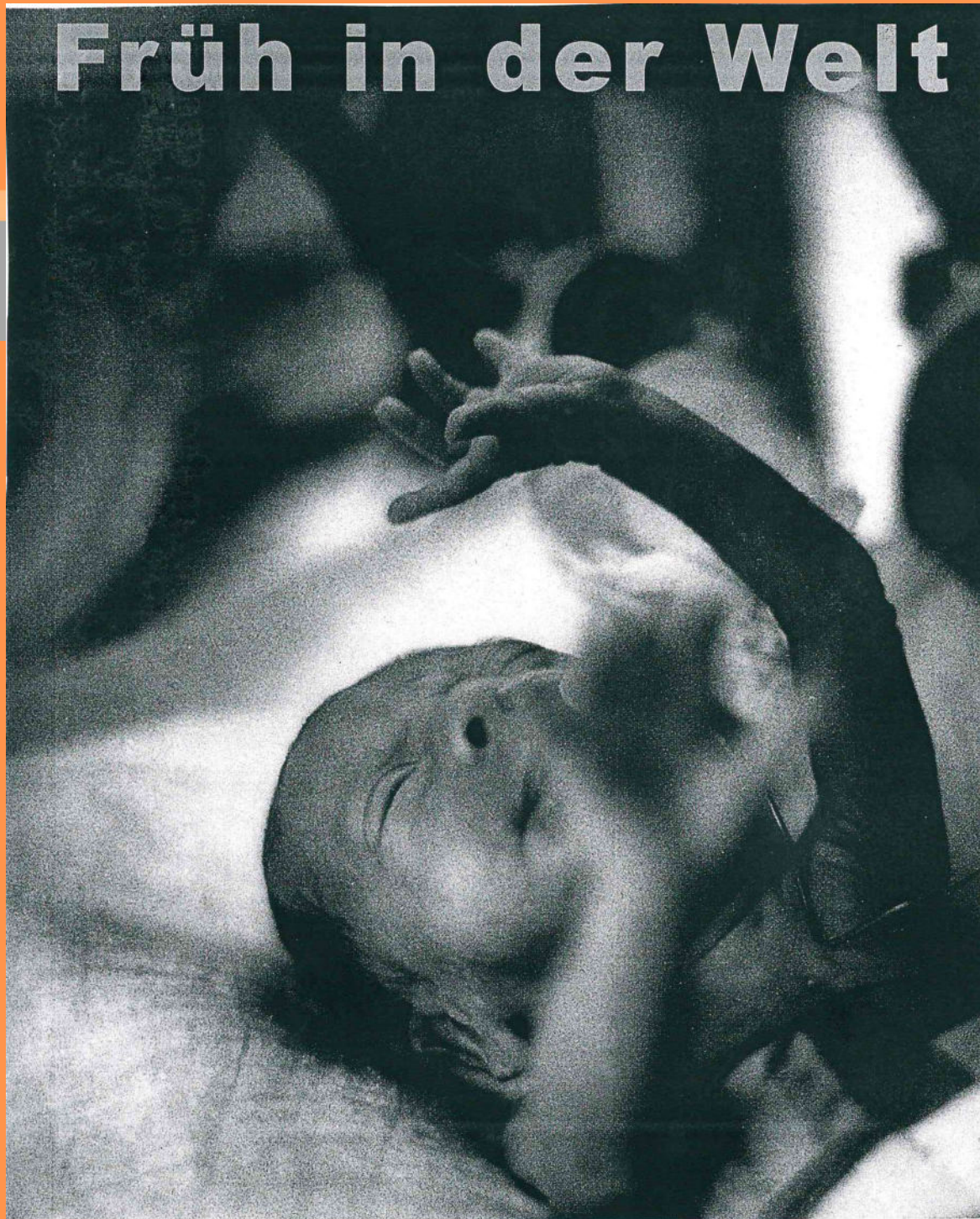
Trauma und Bindung

Selbstregulation
Bindungsstark
Entspannung
Sicherheit

Stress flutet an
Bindung geschwächt
Anspannung

Schock / Trauma
Bindungsabbruch
Erstarrung
Lebensgefahr

Früh in der Welt



Israel
Reißmann



PAUSE ☺

Wie geht es Euch gerade?

Fragen / Anmerkungen / Gedanken
Kurzer Austausch

Kaffeepause



Übung Stressmoment





Babyweinen



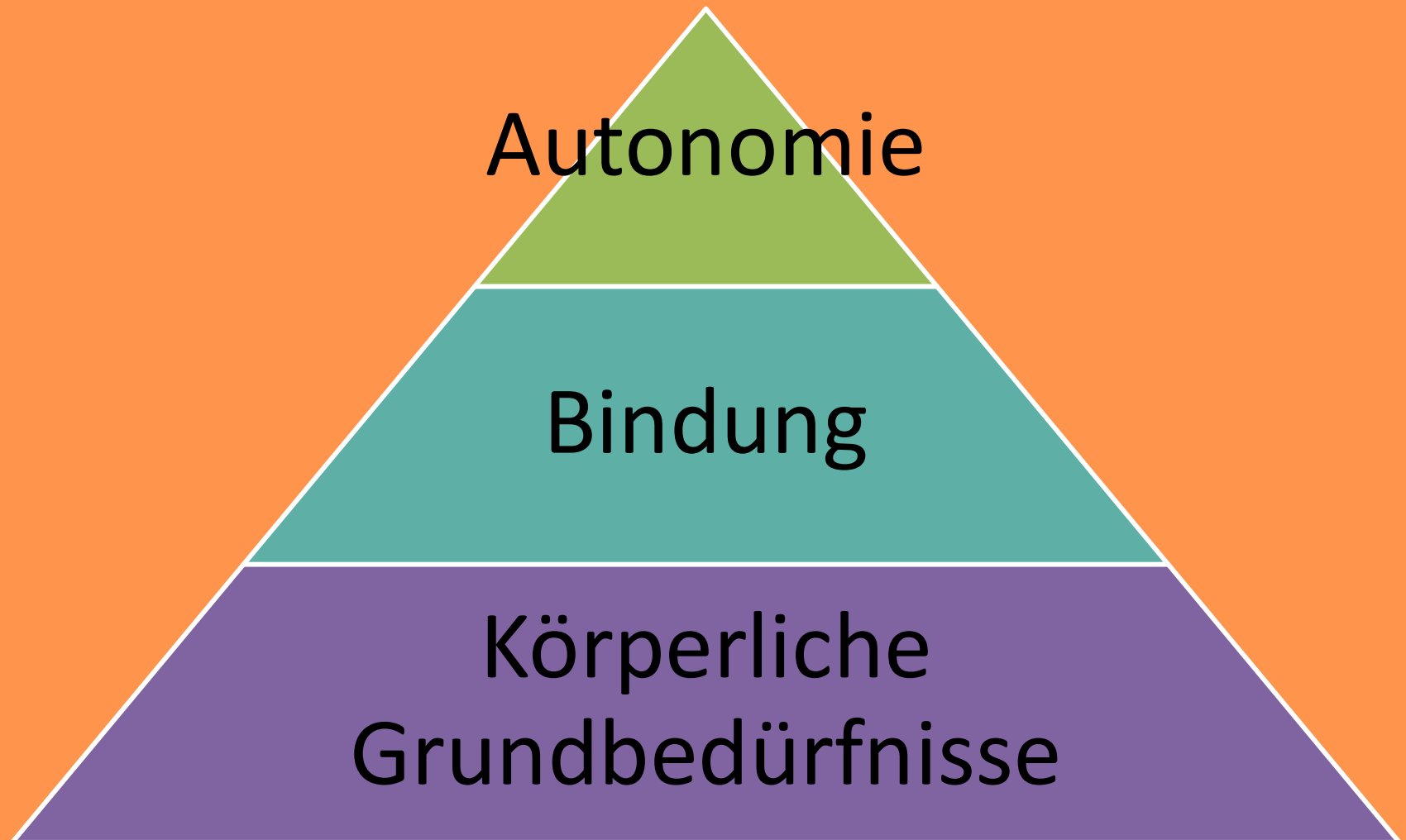


Weinen ist Kommunikation

- **Und in erster Linie gesund 😊**
- 1. Bedürfnisweinen
- 2. Resonanz- Spannungsweinen
- 3. Erinnerungsweinen



Bedürfnisweinen





Merkmale Bedürfnisweinen

- Langsame Erregungssteigerung
- Blickkontakt vorhanden
- Schreien ist verstehbar
- Schreien ist durch Angebote modelierbar
- Baby reagiert auf Spiegelung und Anerkennung
- Entspannung möglich



Resonanz- und Spannungsweinen

- Das Baby reagiert auf Reize aus seiner Umwelt
- Resonanz auf Anspannung, Stress, Unsicherheit
- Reaktion auf unbeantwortete oder fehlinterpretierte Bedürfnisse



Merkmale Spannungsweinen

- Periodische Blickkontaktvermeidung
- Aktivierung durch kleine Auslöser
- Bindungsangebote der Eltern erreichen das Kind nicht
- Schreiqualität ist angestrengt und belastet
- Schreien endet mit Erschöpfung
- Keine Stresslösung!!



Erinnerungsweinen

- Das Kind erinnert im Weinen frühere Erfahrungen, wo es Grenzüberschreitungen, überwältigenden Stress und Schmerz erfahren hat
- Auslöser im Hier und Jetzt triggern die alte Erfahrung, die im Körpergedächtnis gespeichert ist



Merkmale Erinnerungsweinen

- Aprupter Beginn
- Schreien verläuft anfallsartig, exzessiv
- Totale Blickkontaktvermeidung
- Segmentale Zersplitterung
- Ganzkörperkontraktion
- Schreiqualität ist halt- und bodenlos
- Kein Stress-Release



Zustand nach Sectio und Zangeneingriff





Zustand nach Sectio





Überlegungen!!

- Stresszeichen von Eltern
- Krisen- Phänomene der Eltern
- Ablenkungsstrategien von Eltern



Was nun? Wer braucht was?



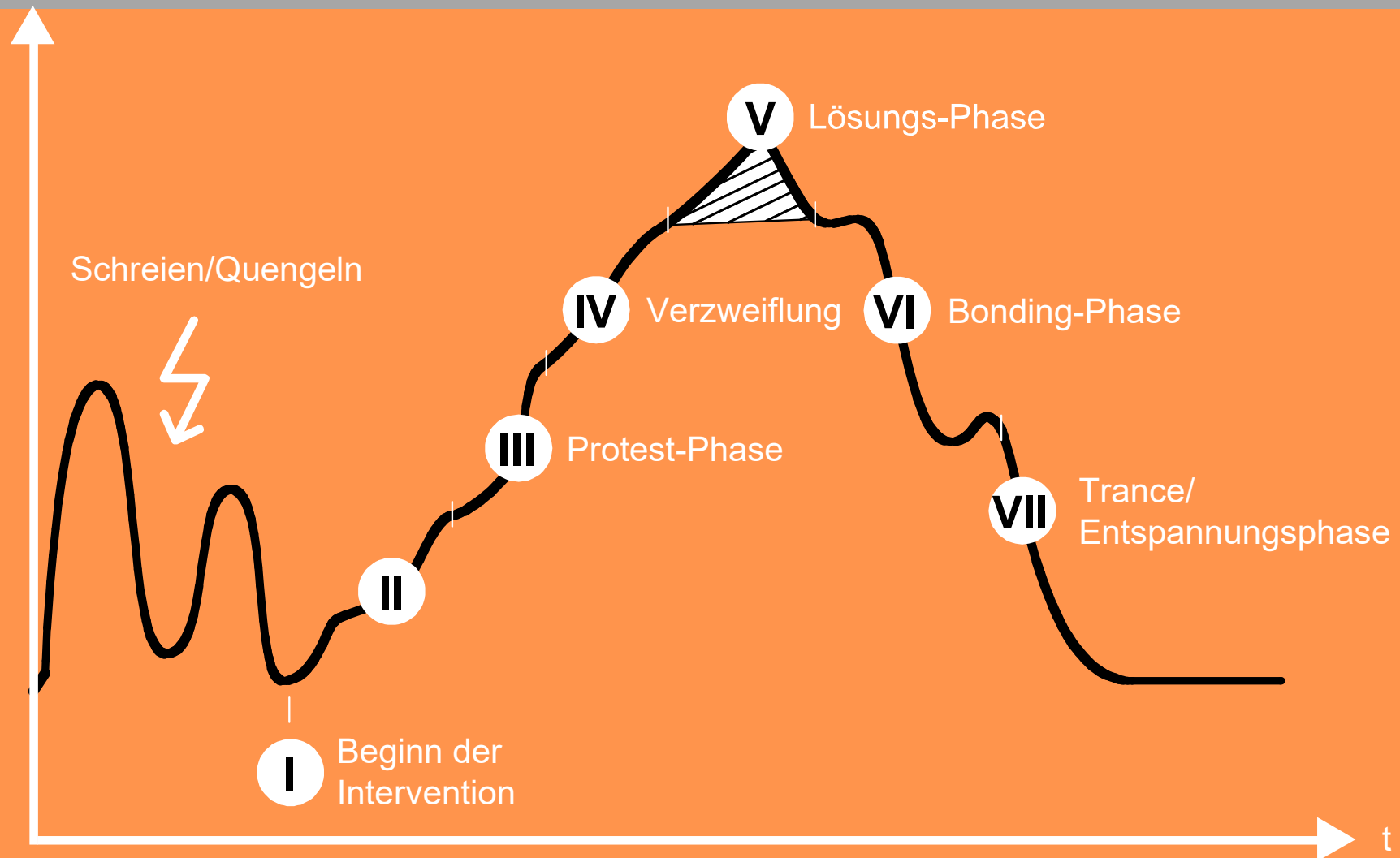


EEH Werkzeuge

- . Mothering the Mother
- Babywatching
- SA und „Sichere Stelle“
- Erkundung der somatischen Stressmarker
- Durchleiten im Weinprozess
- Containment / Innerer Helfer



Erregungsprozess des stresslösenden Babyweinens





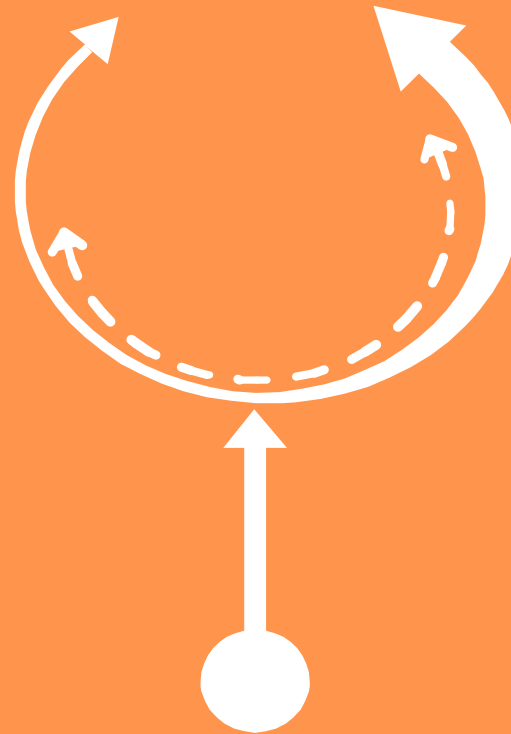
Fallbeispiele

- H.
- A.
- ?????.....



Anhaltender Stresszustand des Säuglings

Parasympathikus Sympathikus
Hypertonie

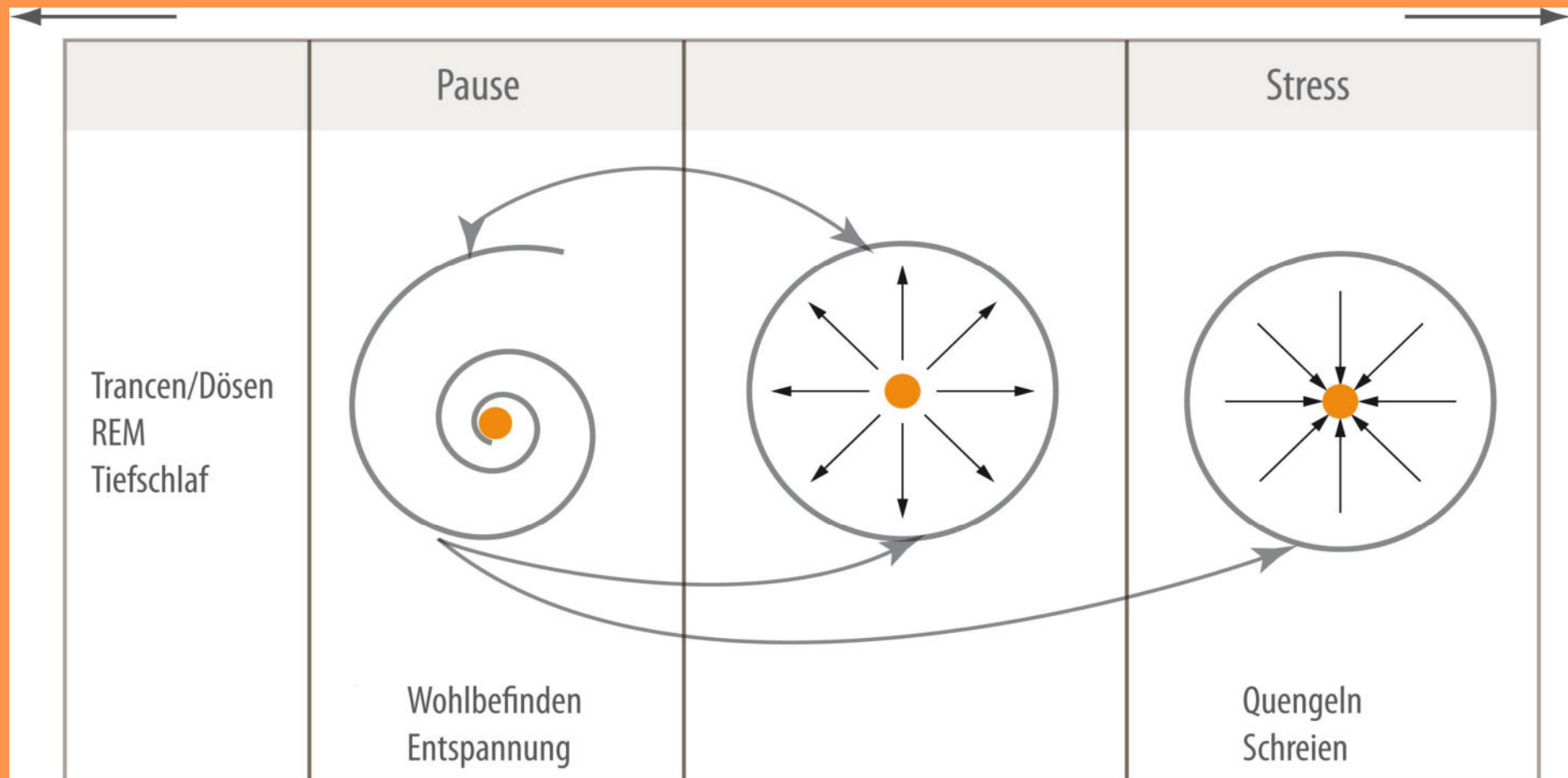


Hypererregung
Atemverflachung
Überstreckung
Blickabwendung
Marmorierung der
Haut
Schreien/ Quengeln

Autonomes Nervensystem

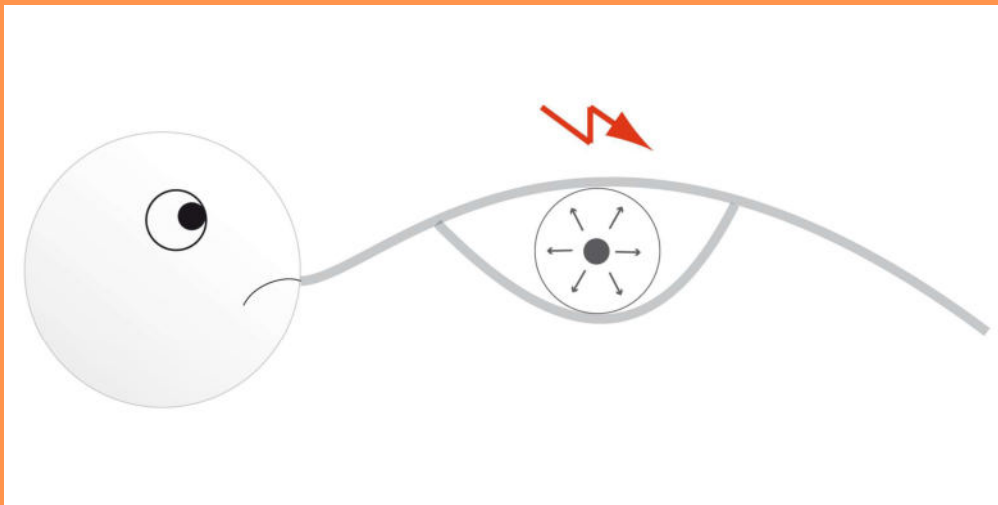


Wechsel zwischen Regulationszuständen





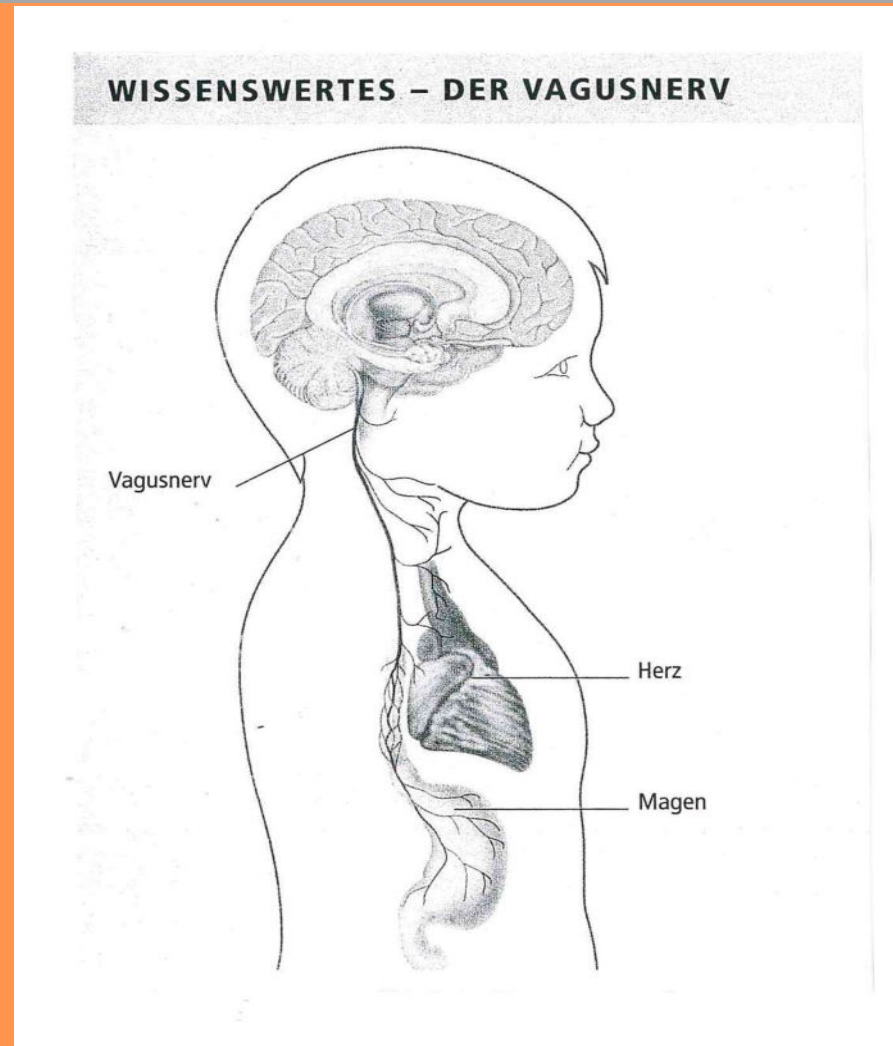
Stress Reaktionen



- Erhöhte Erregung/Muskelspannung
- Atemverflachung
- Marmorierung der Haut
- Blickabwendung
- Angespannte Mimik
- Hyperaktivität der Arme und Beine - „Zappelnde“ Motorik
- Fäusteln
- Wegschieben der Hände
- Versteifung
- Überstreckung
- Quengeln/Weinen

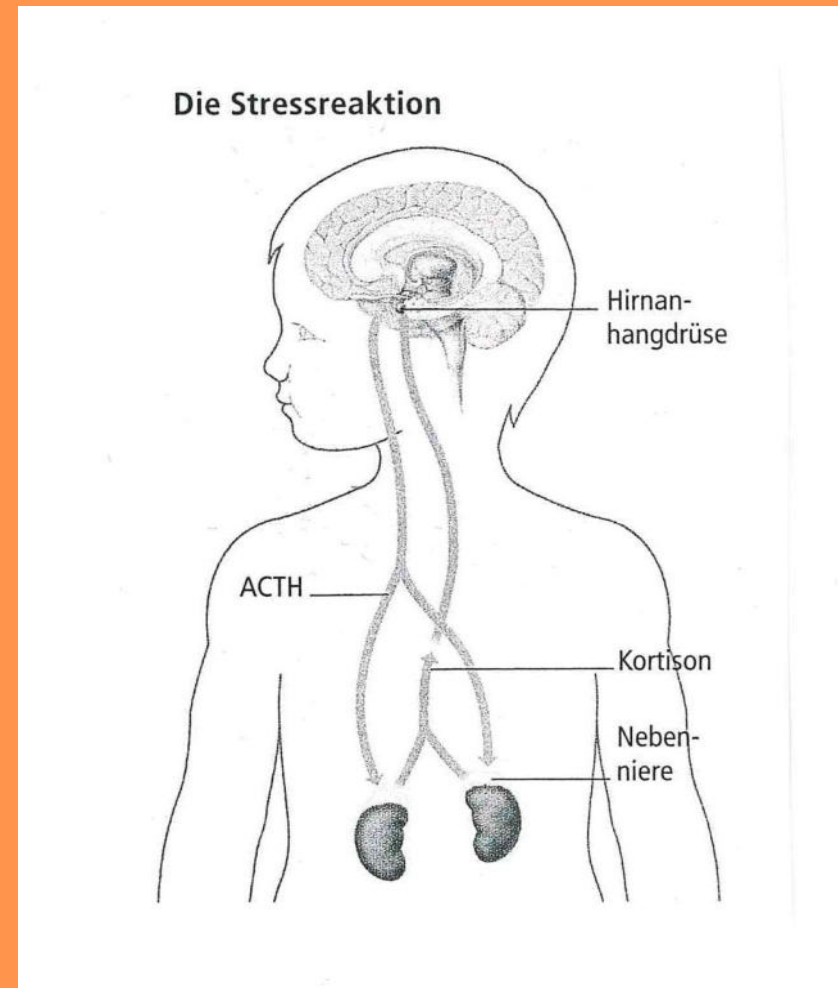


Der Vagus- Nerv, M.Sunderland, Die neue ES





Stressaufbau, M. Sunderland, Die neue ES





Methoden der EEH

- Bindung, Selbstanbindung und Körperwahrnehmung
- Bindung und Atmung
- Bindungsstärkung durch Berührung
- Visualisierung *oder* „Die Kraft der inneren Bilder“



Leuchtturm sein!





Einsatzfelder der EEH

- Kinderwunsch, Schwangerschaft
- Geburt, Frühgeburt
- Wochenbett
- Kaiserschnitt: Vor- und Nachbereitung
- Stillförderung
- Schlaf- und Schreithemen
- Ältere Säuglinge und Kleinkinder



Ziele der EEH

1. Verbindung von Körper und Psyche
2. Bewusstwerden der bindungsschwächenden Muster in der Eltern-Kind-Beziehung
3. Anerkennen von inneren und äußeren Realitäten
4. Entwicklung von neuen und bindungsstiftenden Handlungsalternativen



Feedback





Emotionelle Erste Hilfe





Emotionelle Erste Hilfe

Stephanie Clausing

Rehrenerstr. 8

31749 Auetal

05752 8319008

0177 9184456

www.eeh-schaumburg.de

info@eeh-schaumburg.de