



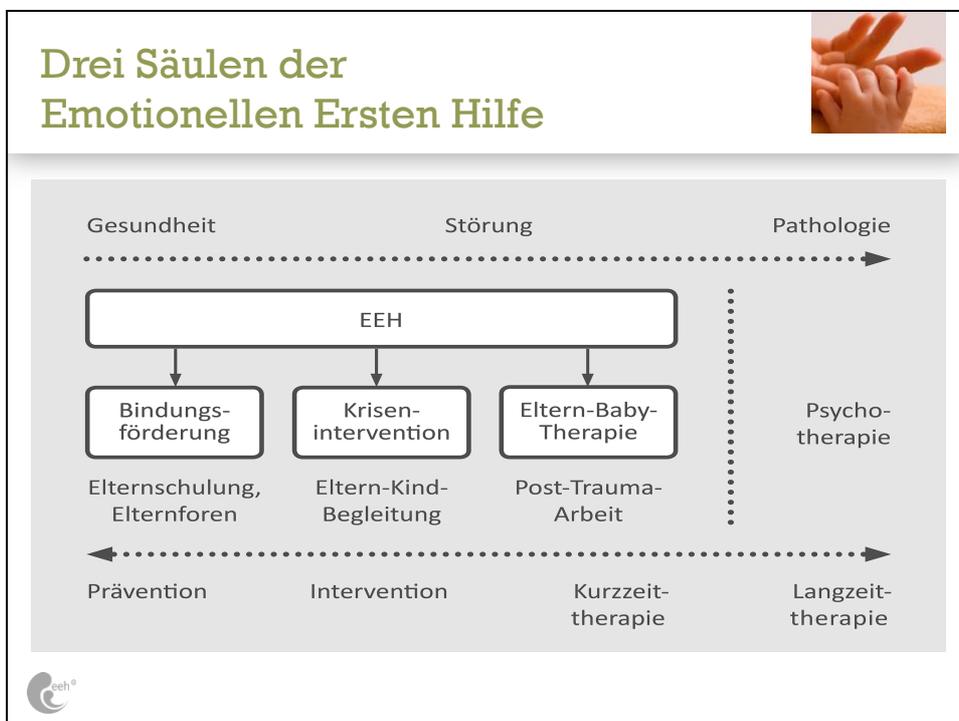


Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Körperpsychotherapie

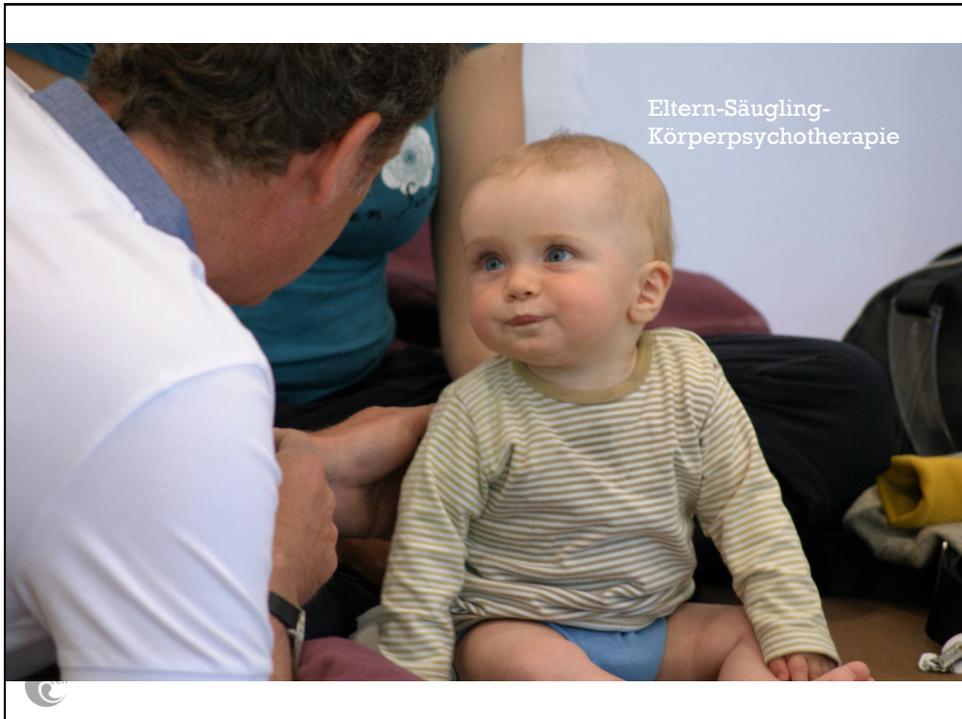
PRÄVENTIVE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

## Körperwissen und Bindung

Selbstkontakt und Psychohygiene in der  
Begleitungs- und Beratungsarbeit







## Ausgangsfragen



- Wie können wir den Körper nutzen, um die elterliche Fähigkeit zur Feinfühligkeit und Emotionsregulation zu stärken?
- Wie können professionelle Helfer/innen ihren Körper einsetzen, um ihre Resilienz in hochbelastenden Situationen zu verbessern?



## Die zwei Körper in der EEH - Frühberatung



- Der subjektive Körper
  - ✓ Der gefühlte, subjektive erlebte Körper
  - ✓ Zugang: Selbstbeobachtung; Körperwahrnehmung
- Der objektive Körper
  - ✓ Der quantifizierbare, vermessbare, beobachtbare Körper
  - ✓ Zugang: Beobachtung, Untersuchung



## Äußere Quellen des Körperwissens



- Körperausdruck (Gestik, Mimik u.a.)
- Vokalisation (Stimmqualität, Töne )
- Blickkontakt - Verhalten
- Körperhaltungen
- Bewegungsmuster
- Atemmuster



## Innere Quellen des Körperwissens



- Innenempfindungen des Körpers
  - (Enge, Weite, Aufregung, Spannung, Entspannung etc.)
- Körperliche Lokalisation von Erleben/ Gefühlen
- Innere Beobachtung der Atmung
- Beobachtung des Herzschlags



## Körperintelligenz – was ist das?

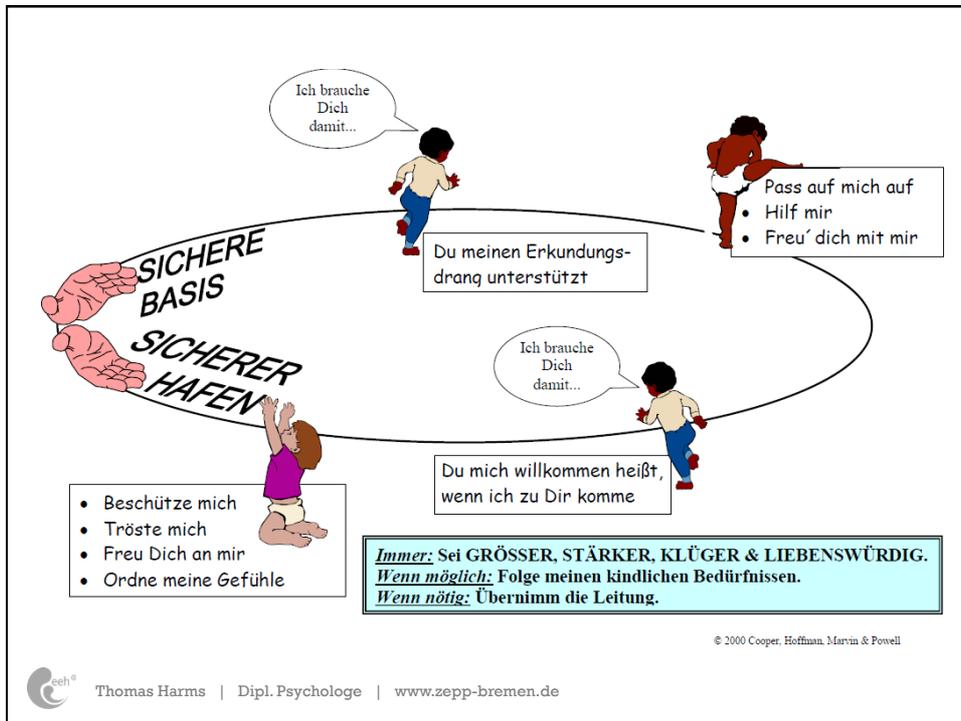


- ✓ Erkennen von Spannungs-/ Entspannungszuständen
- ✓ Fähigkeit zur körperlichen Selbstbeobachtung
- ✓ Fähigkeit, Erregung zu modulieren
- ✓ Fähigkeit zum Erfassen von Stimmigkeit



## Aspekte der Bindung





## Bindung braucht einen Körper



- Tragfähige und haltgebende Bindungsbeziehungen benötigen einen regulations- und entspannungsfähigen Körper

## Babys erwarten Antworten



## Drei Formen der Antwort



- **TYP A** - Prosoziale Anpassungsstrategien
- **TYP B** – Mobilisations – Phase (Schreien / Distress)
- **TYP C** – Immobilisations – Phase (Resignation/  
Selbstaufgabe)



## Voraussetzung für gelingende Ko - Regulation



- Fähigkeit zur körperlichen Selbstwahrnehmung
- Fähigkeit zur körperlichen Erregungsmodulation
- Fähigkeit zur Ein- und Abstimmung auf das Gegenüber (Verhalten, Affekt, Erregung etc.)
- Fähigkeit zur psychischen Abgrenzung



## Kompensation des Bindungsverlustes



- Die Muskel- und Gewebeverhärtung des Säuglings ist ein biologischer Versuch, die nicht hinreichende Einbindung in ein biosoziales Kontinuum zu kompensieren.



## Körper und Bindungsbiografie

Die Muskel- und Gewebespannung enthält den **Sinn** und die **Geschichte** ihrer Entstehung.



Thomas Harms - Dipl. Psychologe – [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)



## Aspekte der Bindungsstärkung



Funktion	Phänomen
Muskelsystem	Periphere Muskelentspannung
Sinneskanäle	Offen/ Aufnahme
Erregung	Verlangsamung
Aufmerksamkeit	Innenempfindung / Selbstfokus
Atmung	Bauchatmung / Ruheatmung
Affekt	Wohlbefinden/ Zufriedenheit
Bindungserleben	Verbundenheit/ Vertrautheit
Kognition	Orientierung / Klarheit
Autonomes Nervensystem	Vagale Dominanz

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de) 08.03.17

## Worte der Bindungssicherheit



- Nah
- Aufgehoben
- Geborgen
- Willkommen
- Gewünscht
- Angenommen
- Gesehen
- Gehört
- Berührt
- Gehalten
- Dazugehörig
- Verstanden
- Geliebt
- Getragen
- Verbunden
- Umarmt

 Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de) 08.03.17

## Let's have a break



## Reaktionsformen des Säuglings



## Drei Formen der Antwort



- **TYP A** - Prosoziale Anpassungsstrategien
- **TYP B** – Mobilisations – Phase (Schreien / Distress)
- **TYP C** – Immobilisations – Phase (Resignation/  
Selbstaufgabe)



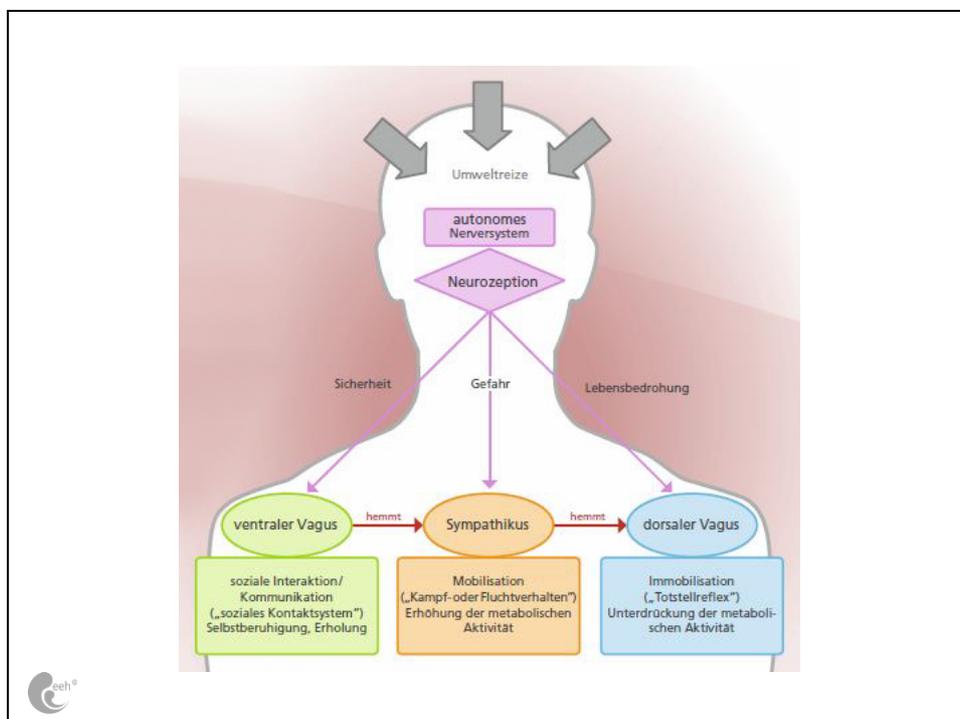
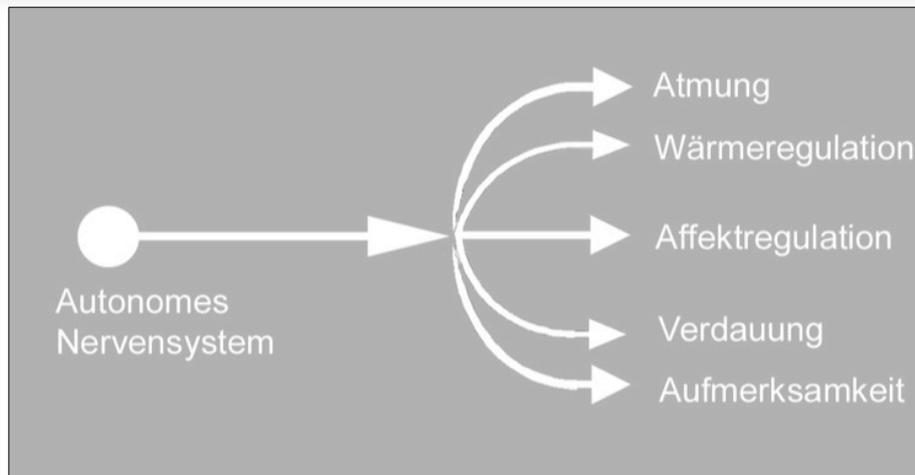
## Voraussetzung für gelingende Ko - Regulation



- Fähigkeit zur körperlichen Selbstwahrnehmung
- Fähigkeit zur körperlichen Erregungsmodulation
- Fähigkeit zur Ein- und Abstimmung auf das Gegenüber (Verhalten, Affekt, Erregung etc.)
- Fähigkeit zur psychischen Abgrenzung



## Funktionen des Autonomen Nervensystems



## Modus I: Soziales Engagement



- Die Aktivierung des ventralen myelinisierten Vagus geht einher mit einer Aktivierung sozialer Kommunikation und Interaktion:
  - ✓ Blickkontakt - Aufnahme
  - ✓ Zuhören
  - ✓ Modulierte Stimme
  - ✓ Ausrichtung des Kopfes zum Gegenüber



## Modus II: Flucht und Verteidigung



- Die Dominanz des sympathischen Nervensystem umfasst eine starke Aktivierung des Muskelsystems zur Beseitigung oder Entfernung von der Gefahrenquelle.
  - Wesentliche Kennzeichen:
    - ✓ Selbstanbindung geschwächt, aber vorhanden
    - ✓ Hohe periphere Muskelanspannung
    - ✓ Aufmerksamkeitsfokus ist außen
    - ✓ Herz gespannt, beschleunigt und inkohärent



## Modus III: Innere Abschaltung



- Die Aktivierung des dorsalen, nicht – myelinisierten Vagus führt zu einer Reduktion des Stoffwechsels und Energieumsatzes.
  - ✓ Lähmung
  - ✓ Hilf- und Ausweglosigkeit
  - ✓ Betäubung
  - ✓ Fassungslosigkeit
  - ✓ Zusammenbruch der körperlichen Selbstanbindung



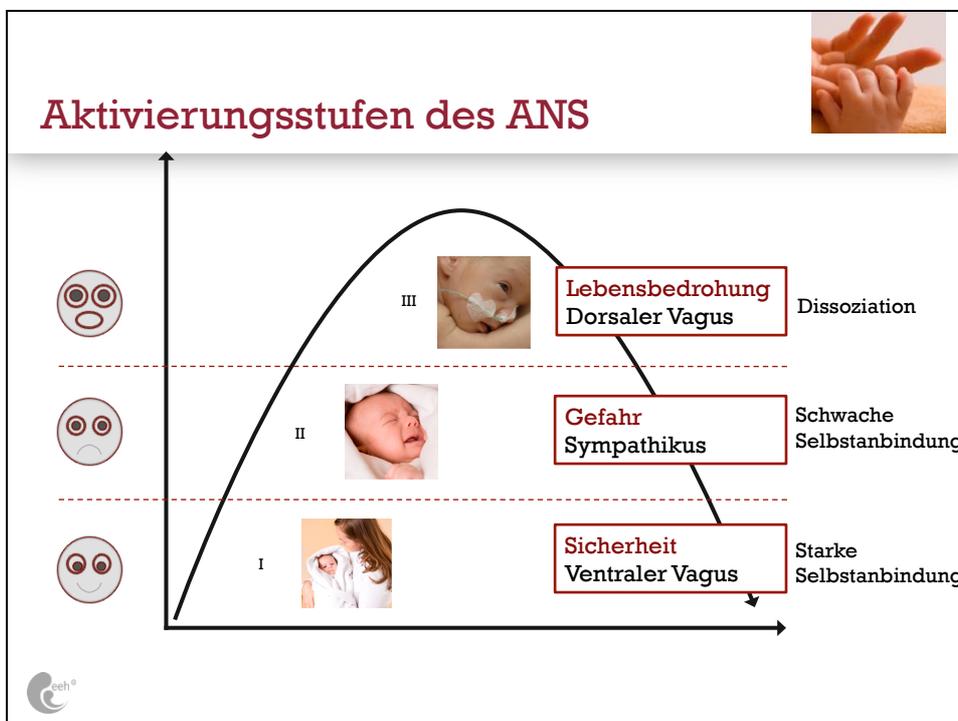
## Erste Eindrücke aus der Krise



## Aspekte der Bindungsschwächung



Funktion	Phänomen
Muskelsystem	Periphere Muskelspannung
Sinneskanäle	Verschlossen/ Aufnahme schwach
Erregung	Beschleunigung
Aufmerksamkeit	Dezentrierung/ Außenfokus
Atmung	Brustatmung
Affekt	Unsicherheit/ Angst
Bindungserleben	Entfremdung/ Fremdheit
Kognition	Verwirrung/ Desorientierung
Autonomes Nervensystem	Sympathikus - Dominanz

## Wandlung der Bindungsbereitschaft



- |                     |   |                 |
|---------------------|---|-----------------|
| ■ Entspannung       | ➔ | Verspannung     |
| ■ Selbstzentrierung | ➔ | Babyzentrierung |
| ■ Wohlbefinden      | ➔ | Unsicherheit    |
| ■ Verlangsamung     | ➔ | Beschleunigung  |
| ■ Orientierung      | ➔ | Planlosigkeit   |



## Helfer/innen – Fallen in der Krise



- ✓ Aufmerksamkeitsfokus im Außen
- ✓ Verlust der Selbstanbindung
- ✓ Tendenz zum Aktivismus
- ✓ Starke kognitive Ansprache



## Gute Erholung und gutes Verdauen...

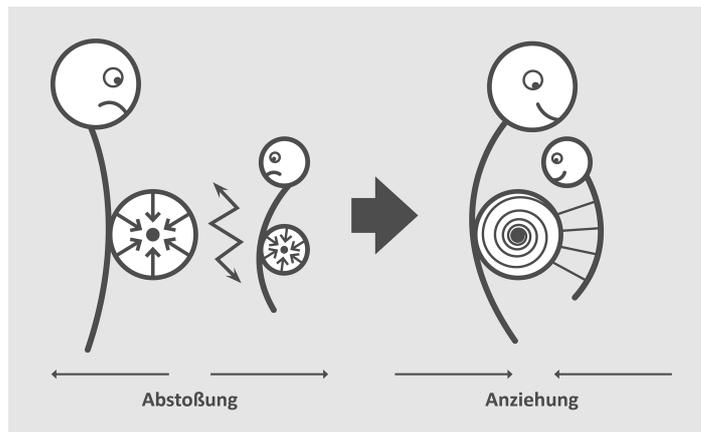


### Teil III

### Wege aus der Krise



## Selbstanbindung und Bindungsbereitschaft



Thomas Harms - Dipl. Psychologe – [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

## Einsatz der Atemarbeit in der Emotionellen Ersten Hilfe

- Atmung als **diagnostisches Instrument**
- Atmung als **Modulator** des Autonomen Nervensystems
- Atmung um eine **Verlangsamung** zu erreichen
- Ateemeinsatz zur **Unterstützung des Sicherheitserlebens**
- Atmung als **Frühwarnsystem** (bei einsetzender Schwächung oder Verlust der Bindungsbereitschaft)



Thomas Harms - Dipl. Psychologe – [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

## Sicherheitsaufbau durch Atmung



## Erregungsmodulation durch Körperinterventionen

Rückbindung durch

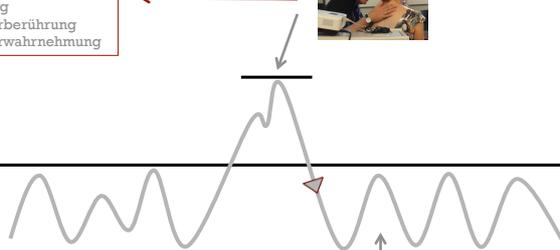
- Atmung
- Körperberührung
- Körperwahrnehmung



**+** Stress- und Alarmmodus  
Sympathischer Modus

**Modus der Sicherheit**  
Ventraler Vagus

**-** Modus der  
Lebensbedrohung  
Dorsaler Vagus



Rückkehr in die Bindungsbereitschaft

Grafik nach *Besser/Odgen/Harms*



Thomas Harms - Dipl. Psychologe – [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

## Atmung und Stärkung elterlicher Bindungsbereitschaft



- Direkte Wirkung auf den parasympathischen Zweig des ANS
- Unmittelbare, spürbare Verbesserung der elterlichen Feinfühligkeit
- Wirkung als Frühwarnsystem für die Schwächung / Abbruch der elterlichen Bindungsbereitschaft

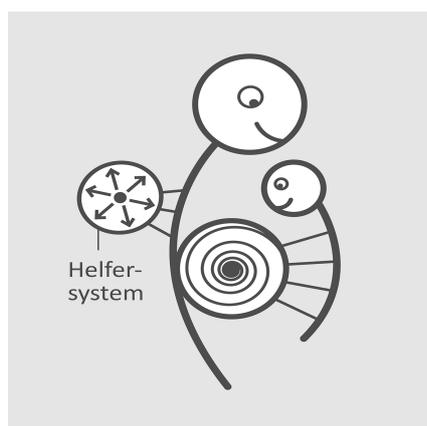


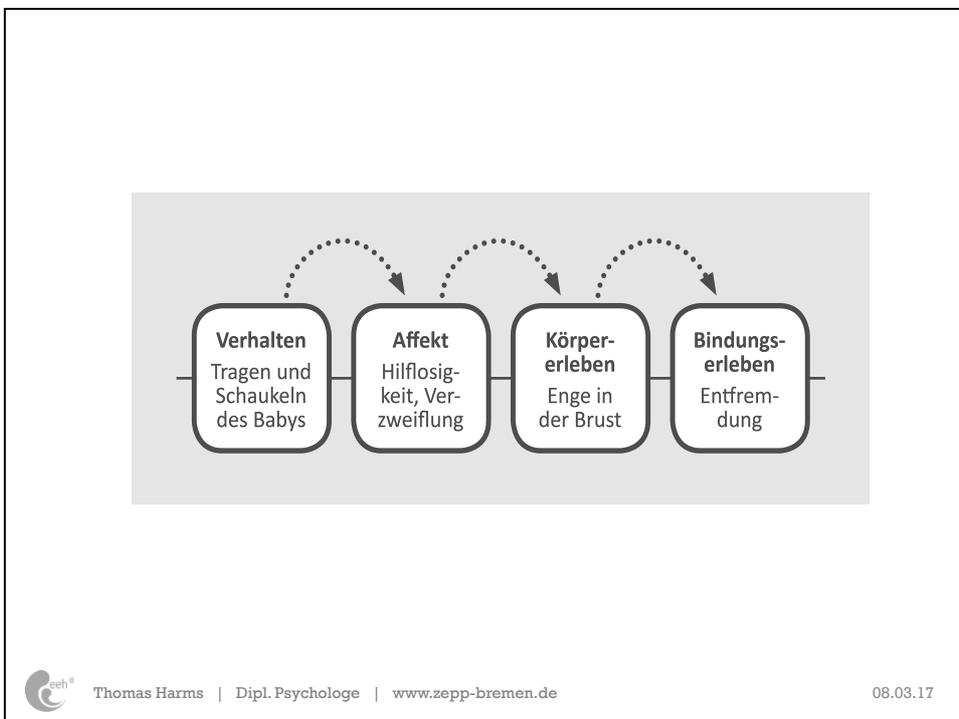
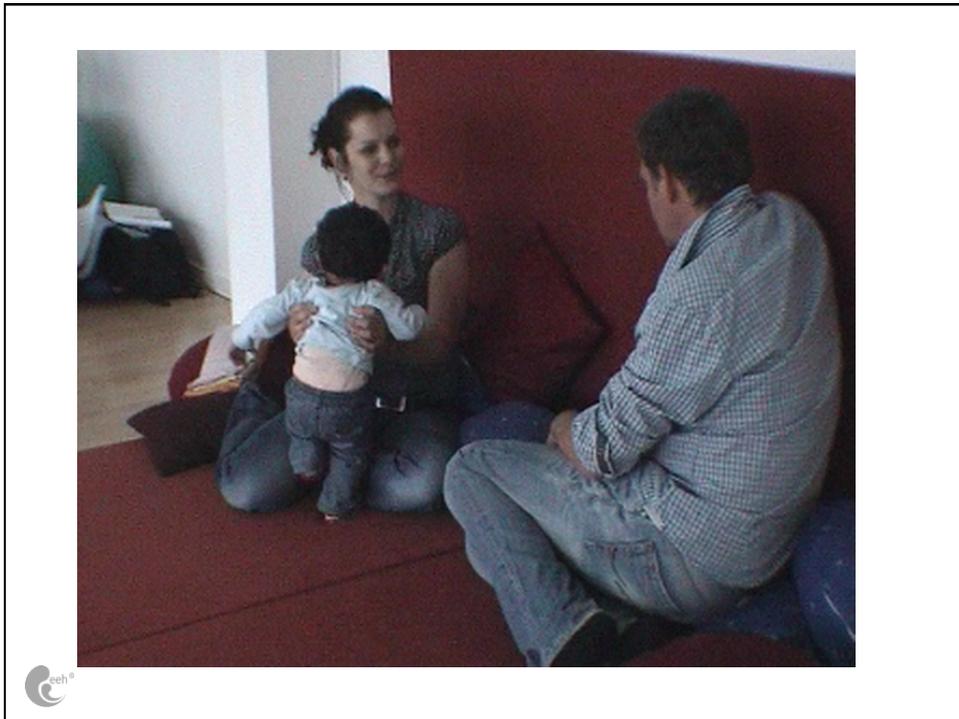
## Praxisteil: Prinzip der „Sicherheitsstation“



Thomas Harms - Dipl. Psychologe – [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

## Prinzip der Sicherheitsstation







Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

08.03.17



Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

08.03.17

## Phase 2 b: Innere Erkundung des Stress - Erlebens



- ✓ Erkundung der Körperempfindungen im Zustand der Schwächung (z.B. während des Quengeln oder Schreiattacken des Kindes)
- ✓ Körperlokalisierung: Wo baut sich Spannung auf? Wo wird es eng? Wo entsteht Unruhe im Körper?
- ✓ Identifikation der Gefühle: Was fühlt die Mutter, während der Säugling schreit und unruhig ist?



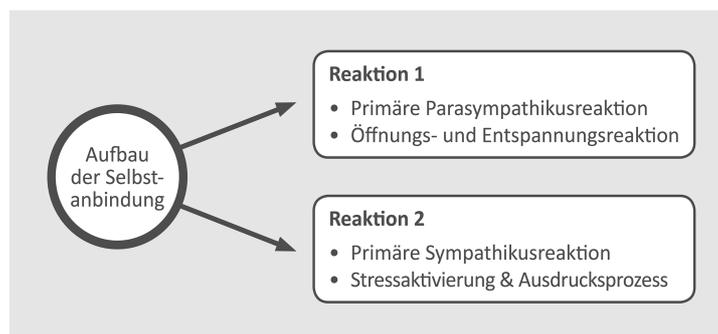
## Vorteile der „Bauchatmung“



- Wirkung ist unmittelbar für Eltern spürbar
- Funktion als Frühwarnsystem
- Eltern erfahren Selbstwirksamkeit
- Bauchatmung schafft kognitive Klarheit und Orientierung
- Bauchatmung lässt sich gut in den Alltag einbauen



## Phase 5: Reaktionen auf die etablierte Selbstanbindung

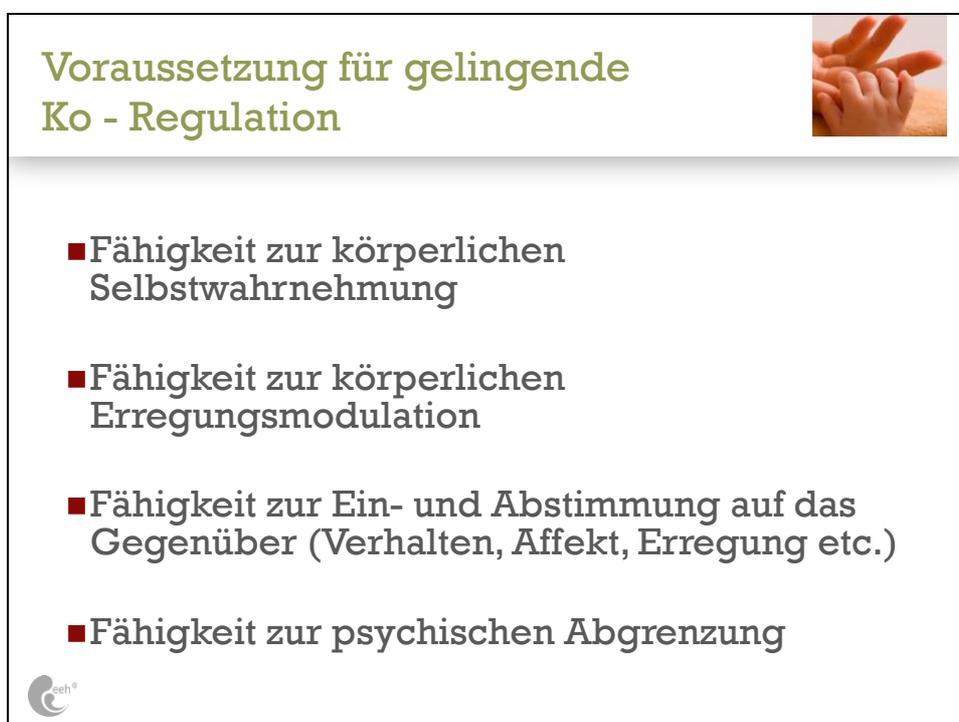
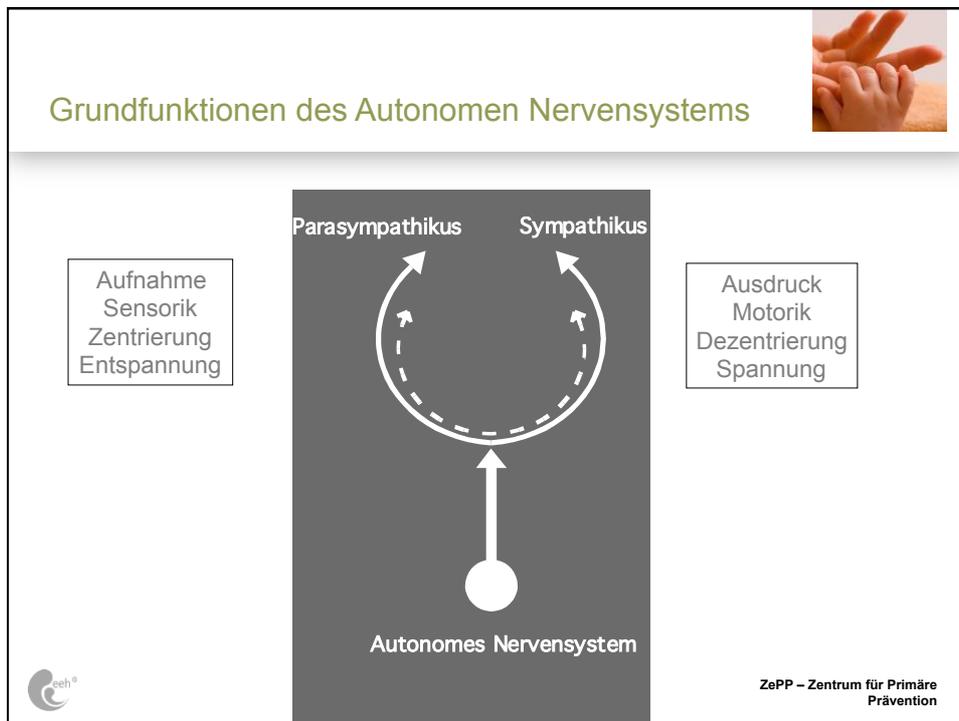


## Literatur zum Thema



- Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe. Berlin. 2016
- Harms, T.: Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. 2016
- Levine, P.: Sprache ohne Worte. München. 2011
- Odgen, P.: Trauma und Körper. Paderborn. 2010
- Porges, S.: Die Polyvagal Theorie. Paderborn. 2010
- Reich, W.: Children of the Future. New York. 1987



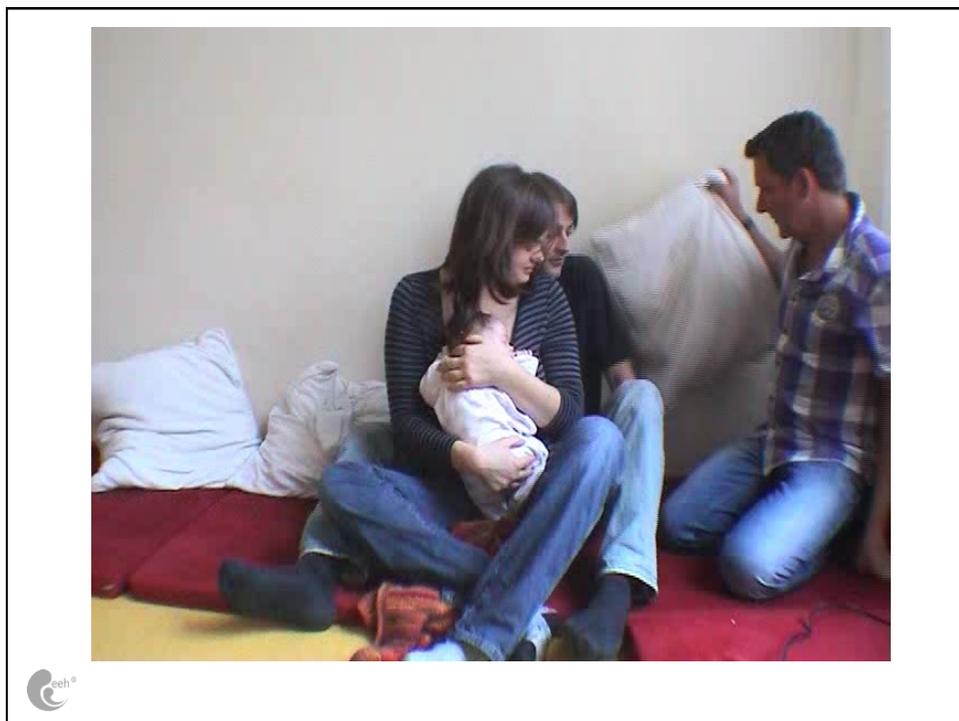




Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

08.03.17





## 1. Bindungsfestival vom 06. – 11. Juli 2017 in Hude (bei Bremen)



### **Zauber der Bindung – ein Leben lang**

Workshops, Vorträge, Gespräche und Vernetzung

Referenten:

Dr. Ray Castellino (USA); Prof. Annelie Keil; Dr. Peter Gehrig (CH);

Matthew Appleton (GB); Marc Rackelmann (D); Regina Bücher.

Thomas Harms (D)

Weitere Informationen unter: [www.thomasharms.org](http://www.thomasharms.org) /

[www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)



Thomas Harms | Dipl. Psychologe | [www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

08.03.17