



Bindungsförderung
Krisenintervention
Körperpsychotherapie

BINDUNGSORIENTIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE



Eltern ohne Grenzen

Selbstanbindung als Basis einer bindungsorientierten
Elternschaft

.



Eltern ohne Grenzen - Beobachtungen in der EEH-Praxis

Grundannahmen der bedürfnis- und bindungsorientierte Elternschaft

Selbstanbindung als Kernkompetenz elterlicher Begleitung

Selbstanbindung und dynamische Abgrenzung der Eltern

Umgang mit den kindlichen Gefühlen in den Bedürfniskonflikten

Säulen einer körper- und bindungsbasierten Elternbildung

Bindungsorientierte Elternschaft – was ist das?



- Das **Attachment Parenting** wurde in den 90er Jahren von den Amerikanern William und Martha Sears entwickelt
- **Kind steht mit seinen Grundbedürfnissen** im Mittelpunkt
- **Eltern sollen auf ihr Kind stets liebevoll eingehen** und seinen Bedürfnissen nach Nahrung, Wärme und Geborgenheit nachgehen.
- Dadurch soll die **Eltern-Kind-Bindung** sowie die **kindliche Selbstregulation** gestärkt und das **Baby emotional gefestigt** werden.







Grundbausteine der bindungsorientierten Elternschaft



- Bonding ab der Geburt
- Stillen nach Bedarf
- Schlafen im Familienbett
- Tragen des Babys
- Schnelles Reagieren auf das Weinen des Babys



Vorteile und Verheißungen

- **Stressreduktion** im Alltag
- **Stärkung** der Eltern – Kind – Bindung
- Mehr Selbstregulation und Selbstwirksamkeit des Kindes
- **Stabilere Persönlichkeiten** der Kinder
- Langfristige **Entlastung** der Eltern

Bedürfnisorientierte Elternschaft in der Praxis



Kindzentrierte Aufmerksamkeit der Eltern

Kontroll- und Schutzbedürfnis des Kindes

**Vermeidung von Konflikten und
Begrenzungen**

**Elterliche Grundbedürfnisse werden
vernachlässigt**

**Schreien des Kindes als Ausdruck
elterlichen Versagens**





Folgen für die Eltern

- Orientierungsverlust
- Erschöpfungssyndrom
- Genervt-Sein
- Leugnen von Warnsignalen



Entwicklungs-traumatische Erfahrungen

(u.a. durch Trennungs- und Geburtstraumata von Eltern und Kind)

Biografische Bindungsverletzung der Eltern

(u.a. durch Fürsorgemangel; Gewalterfahrungen; Parentifizierung)



Das Konzept der Selbstanbindung in der EEH

- „Selbstanbindung meint die Fähigkeit, in unterschiedlichen Lebenskontexten und Herausforderungen eine **sichere, verlässliche und tragfähige innere Verbindung zu den unterschiedlichen Ebenen des Körper-Selbsterlebens** aufzubauen und zu bewahren.“
- Die verkörperte Selbstanbindung wird zum wichtigsten **Werkzeug**, um die **Qualität von Sicherheitserleben und elterlicher Bindungsbereitschaft** zu bestimmen.

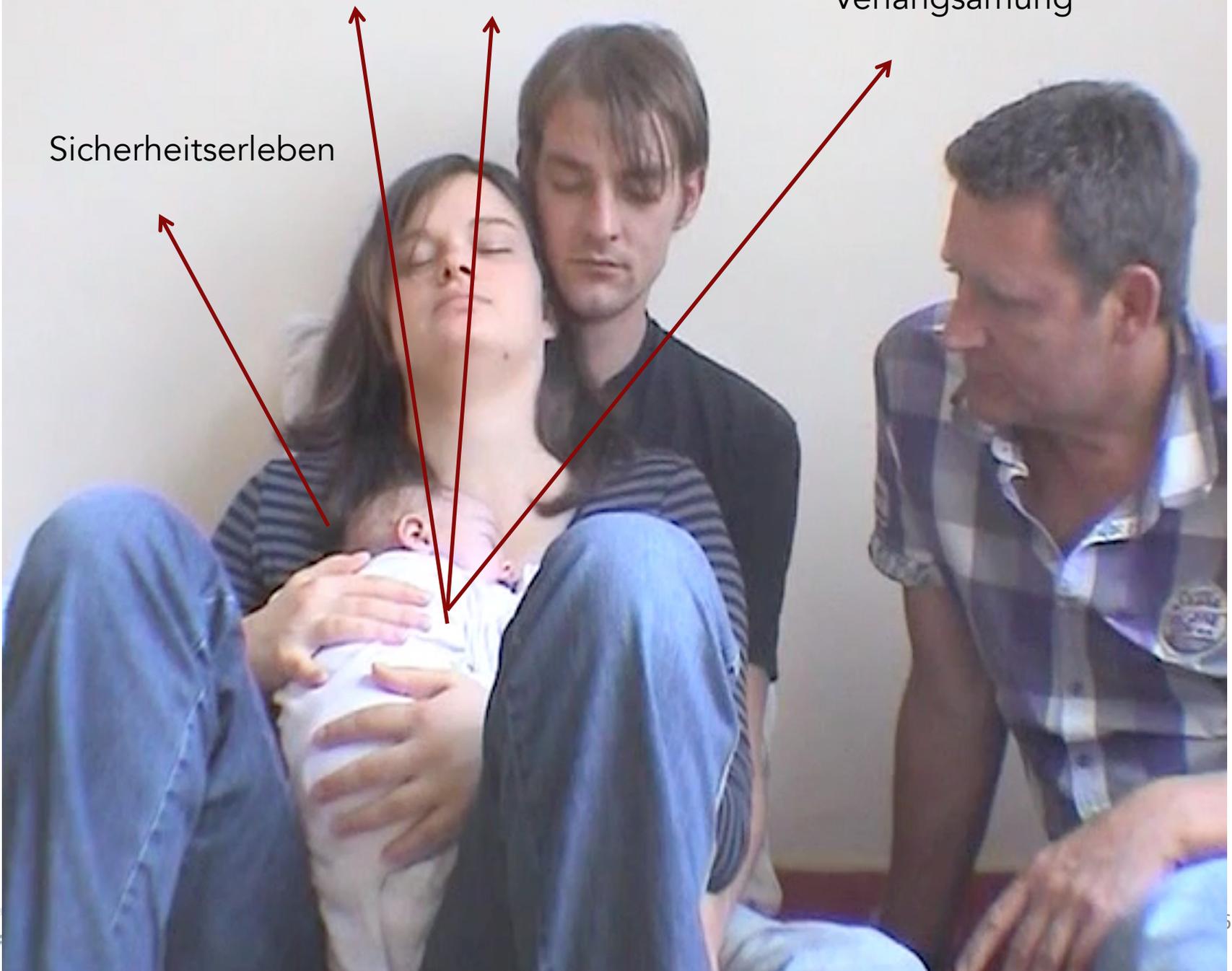
(Harms, 2016)

Präsenz

Feinfühligkeit

Verlangsamung

Sicherheitserleben

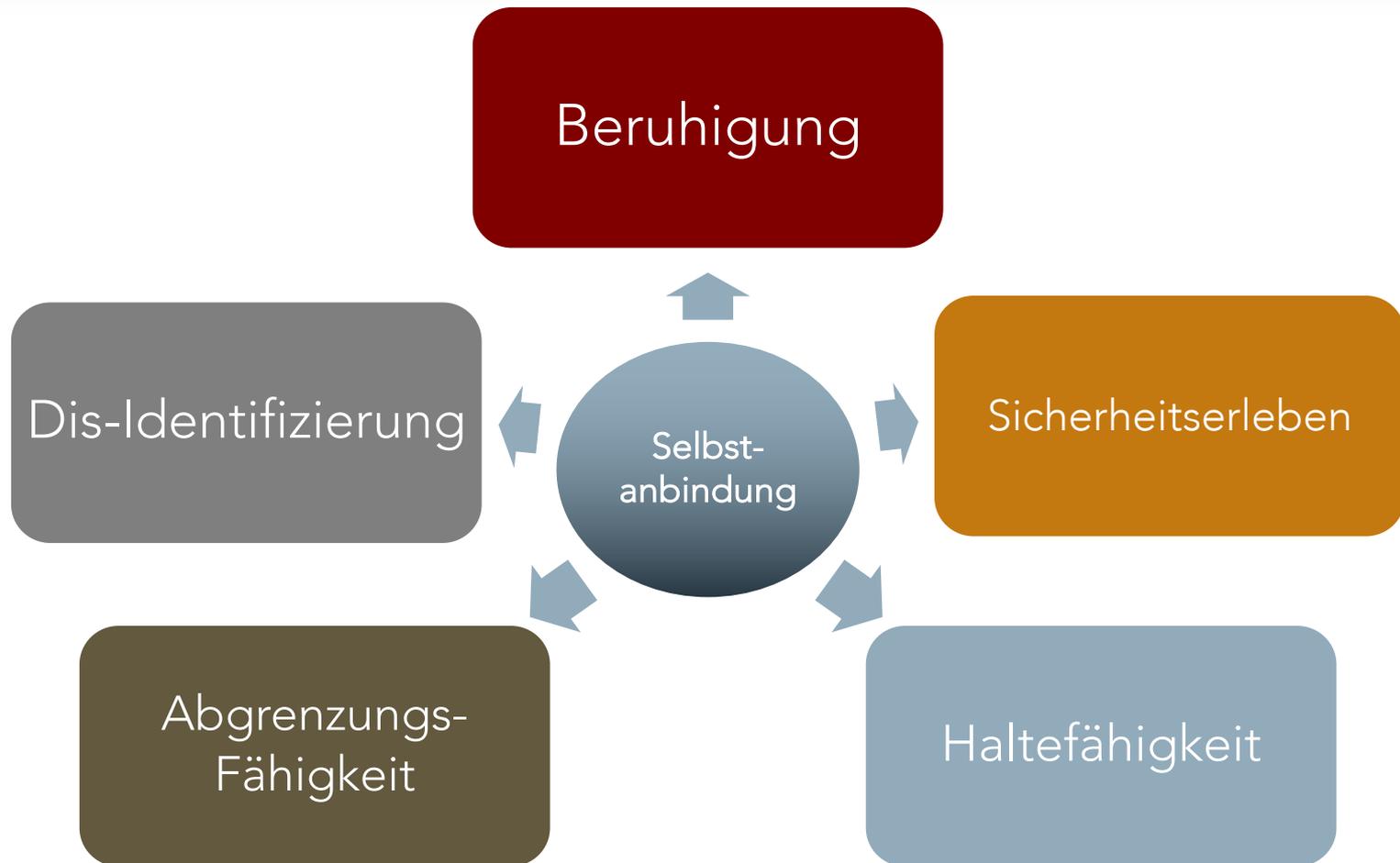


Wege nach Innen - Aufbau von Sicherheitserleben in der EEH



- Eröffnung von Entspannungs – Kreisläufen (z.B. durch Aktivierung der Bauchatmung)
- Lenkung der Aufmerksamkeit nach Innen (Interozeption)
- Erkundung des subjektiven Körpererlebens
- Erregungsmodulation durch Verlangsamung

Weitere Wirkungen der Selbstanbindung

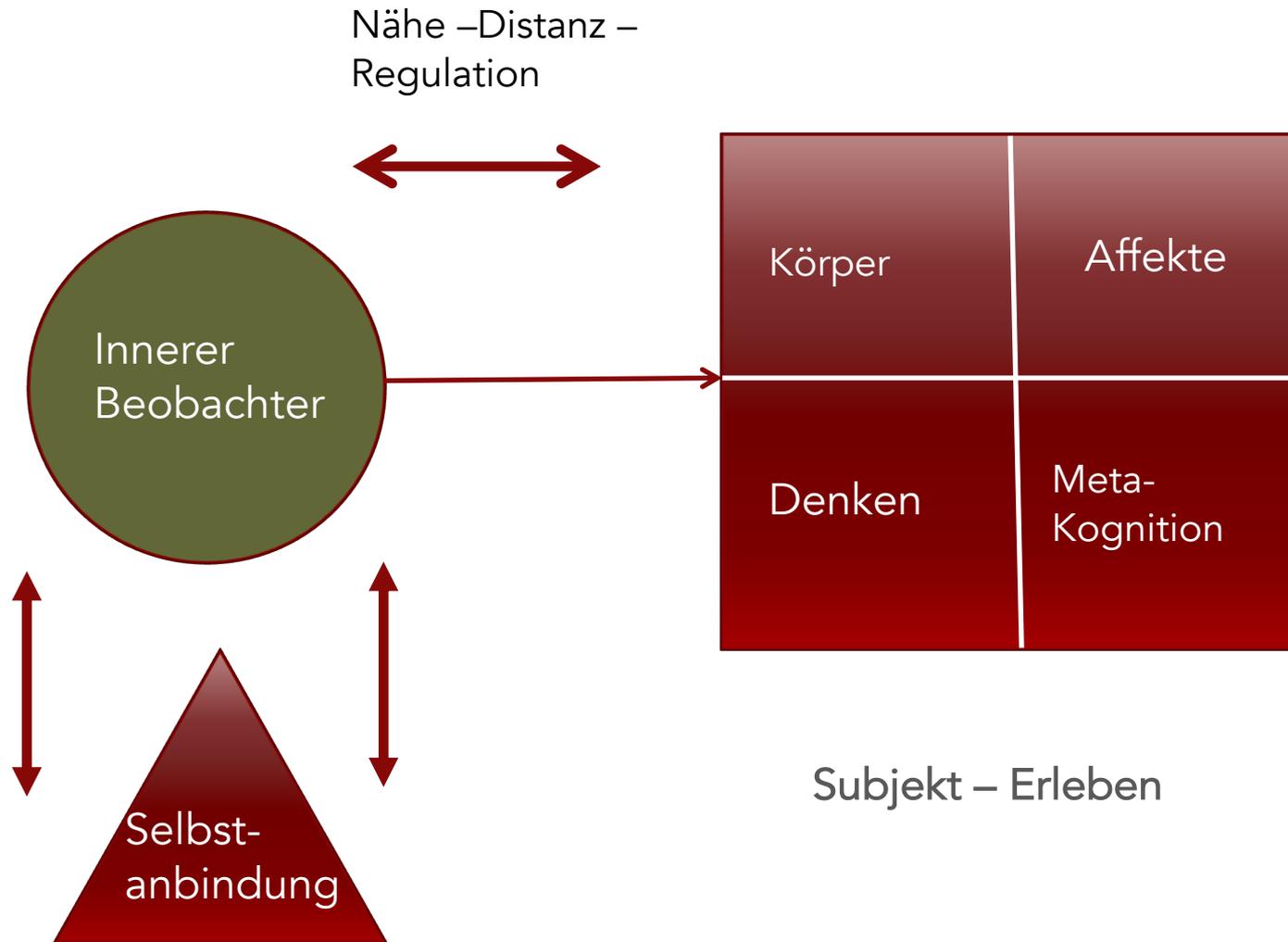


Differenzierung und Selbstanbindung



Selbstanbindung

Innerer Beobachter



Selbstanbindungen – Verlust und Konflikt-Eskalation



Selbstanbindung ist keine Entspannungstechnik



- **Ausgangspunkt:** Eltern verlieren im Kontakt mit dem belasteten / protestierenden Kind wiederholend die innere Verbindung zu den Innenwahrnehmungen ihres Körpers.
- Die **Anbindung an den Strom der Interozeption** muss von den Eltern kontinuierlich erkundet und **aktiv aufrecht erhalten** werden
- Die Praxis der Selbstanbindung erfordert eine **Schulung der dualen Aufmerksamkeit**
- („Ich bin sowohl bei mir und doch bei dir!“)



Selbstanbindung als Frühwarnsignal

- Über **kontinuierliche Beobachtung der körperlichen Selbstanbindung** erhalten die Eltern jene Körperinformationen um zu bestimmen, ob sie sich noch in einem **Zustand der Stimmigkeit / Kohärenz** befinden
- In **allen Zuständen von Unstimmigkeit / Unlust** wird der innere Beobachtungsfaden dünner oder dieser Faden geht ganz verloren



Was Selbstanbindung bewirkt...

- Eltern können Ausdrucksprozesse des Kindes besser halten und begleiten
- Sie erleben Mitgefühl mit den Kindern, jedoch weniger Mitleid
- Eltern können ihre Wünsche und gefühlten Grenzen ruhiger vertreten
- Eltern entwickeln Mut zur Zumutung

Selbstanbindung und Aufbau von dynamischen Grenzen





Emotion



Phasen der elterlichen Abgrenzung





Selbstanbindung in der Praxis

- Ein Beispiel

Schritt 1

Den eigenen Körper beruhigen



- ✓ Eltern beruhigen ihr Erregungssystem („Kühlsystem anschalten“)
- ✓ Die Verbindung zu unserem Körper wieder herstellen
- ✓ Unsere Belastungsreaktion als Störung benennen und kenntlich machen

Schritt 2: Spiegelung des kindlichen Verhaltens



- Zuerst die Stress- oder Protestreaktion ernst nehmen und spiegeln
 - „Ich sehe, dass du gerade sehr sauer darüber bist, dass ich dich in das Auto gehoben habe.“
- Beschreibung des Ereignisses (präzise, ohne Wertung und Interpretation)
- In Verbindung mit der Selbstberuhigung sind Kontakt, Anerkennung und Annahme des kindlichen Stresses wichtiger, als diesen direkt zu verändern

Schritt 3: Anerkennung des kindlichen Bedürfnisses



- „Jetzt kann ich sehen, dass Du es selbst ausprobieren wolltest.“
- „Ok, jetzt verstehe ich, du möchtest bei mir auf dem Arm bleiben.“

Schritt 4:

Überprüfung des eigenen Handlungskonzeptes



- Kann das eigene Verhalten verändert werden
- Habe ich Zeit, Raum und Möglichkeit, auf die kindlichen Bedürfnisse einzugehen?
- Hat das Kind die inneren / äußeren Ressourcen, um meine Entscheidung zu verarbeiten?
 - Im Beispiel: Ich entscheide mich, dass das Kleinkind alleine in den Wagen hineinklettert. Ich nehme in Kauf, dass ich später zum Besuch komme.

Schritt 5:

Sich treu bleiben / Bedürfniskonflikt zumuten



- Eltern können bzw. wollen ihr Verhalten und ihre Planungen nicht verändern
- Das Kind darf den Frust und Emotionen über den Bedürfniskonflikt ausdrücken
- Begleiter halten den Kontakt zum Kind und die innere Verbindung zu sich selbst

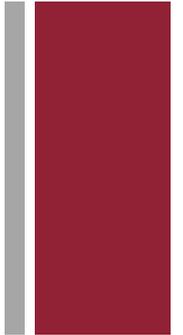
Philosophie der Selbstanbindung



- Eltern übernehmen eine Selbstverantwortung für die eigenen Bedürfnisse
- Eltern bleiben in dem Bedürfniskonflikt in einem Zustand der Bindungsbereitschaft
- Eltern versorgen ihr Sicherheitserleben eigenwirksam







Säulen einer tiefgreifenden Bindungsförderung

- Selbstanbindungs- Schulung von Beginn an /
Fokus: Emotionsregulation
- Schulung der kindlichen Regulations- u. Stresszeichen /
Fokus: Verhaltensbeobachtung
- Vermittlung einer bindungsbasierten Kommunikation/
Fokus: Sprache
- Vermittlung von Berührungskunst /
Fokus: Kontaktschulung



■ Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Auf dass wir gute
Leuchttürme sind!!

EEH – Ausbildungsstart in Wien und Hude



Wien:

EEH – Phase I - 21 Tage -
Start: 08. – 10. 11. 23

Referent: T. Harms

Kontakt: www.zoi-tirol.at



Hude / Bremen:

EEH – Phase I – 21 Tage –
Start: 04. – 06. 09. 23

Leitung: T. Harms

Kontakt: www.zeppbremen.de

EEH-Fachtag 2023

Vom Trauma zur Bindung

Grundlagen, Praxis und Einsatzgebiete der EEH
in Bindungsförderung und Eltern-Baby-Therapie



mit Mareike Gies, Ruth Ludwig, Heike Brosch, Anja Juilfs,
Jordis Bethusy-Huc und Thomas Harms

Seminarhaus Lichtblick

16. Juni 2023 | 09:30 bis 17:30 Uhr

Kosten: 135 Euro / inklusive Mittagessen, Kaffee, Tee und Wasser

Wichtig! Der Besuch des Fachtages kann als Einführungstag für die EEH-Ausbildungen
anerkannt werden. Er wird voll für die Rezertifizierung der EEH-Qualifikationen anerkannt.

Anmeldungen nur Online: www.zeppbremen.de/weiterbildung