

VORTRAG



Bindungstraumatisierungen

Was ist das denn?



Inhalt:

- **Brisanz der Thematik**
- **Schwarze Pädagogik**
- **Wie Kontakt- und Beziehungsfähigkeit entsteht -
Feinfühligkeit**
- **Was ist eine Bindungstraumatisierung**
- **Mögliche! Folgen**
- **Stress-System - Chance der Veränderung**
- **Resilienz**
- **Auswirkungen auf spätere Beziehungen**
- **Chancen und Hilfsmöglichkeiten**

Alexander Weindl

- **Jahrgang 1974**
- **Vater** von zwei wunderbaren Töchtern
- **Heilpraktiker für Psychotherapie** in eigener Praxis in Altötting seit 2011
 - **Gesprächstherapie** nach Rogers
 - **Traumatherapie und Traumapädagogik**
 - **Kinder- und Jugendlichencoaching - Elternberatung**
- 28 Jahre berufliche Erfahrung im Rettungsdienst - **Notfallrettung**
- **Möbelschreiner**



Bindung braucht keinen Knoten!

„Bindung ist das gefühlstragende Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet - es ist ein sicher, vertrautes, gutes und vor allem spezifisches Gefühl, das, wenn es einmal installiert wurde, auch trägt und ebenso, wenn es einmal zerstört wurde, so schnell nicht wieder kommt.

-John Bowlby

-Alexander Weindl

- Brisanz der Thematik



Brisanz der Thematik

Bei Bindungstraumatisierungen wird es an manchen Stellen auch einmal etwas „gruselig“ - aber das gehört leider eben auch mit dazu!

Das Thema kurz und knapp zu halten unterliegt auch einer gewissen Herausforderung der ich mich hier stellen will!

Brisanz der Thematik

Wie war es früher zu Hause?

- Gut versorgt
- Umsorgt?
- Warm und geborgen?
- Liebevoll?
- Wertgeschätzt?
- Gleichwertig?



Brisanz der Thematik

Oder doch mehr:

- Einsamkeit?
- Angst?
- Gewalt?
- Vernachlässigung?
- Demütigend?
- Ungerecht?
- Ausgrenzend?



Brisanz der Thematik

- **Leider lässt sich sagen:**
„Emotionaler Missbrauch ist die am weitesten verbreitetste und die vielleicht auch zerstörerischste Form von Missbrauch“.
- **Und das geschieht eben:**
*„... leise und verborgen, im Stillen!“
auch / oder und gerade in der Familie - aber auch dann im Kindergarten, der Schule und später am Arbeitsplatz,*

Karl Heinz Brisch (Hrsg.)

Bindung und emotionale Gewalt



Brisanz der Thematik

- Etwa 1/3 der Befragten gab an, in der Kindheit körperliche oder / und psychische Gewalt erfahren zu haben - *das ist eine gewaltige Zahl - deshalb ist Wissen darüber und Aufklärung so wichtig.*
- Gewalt, egal ob körperlich oder emotional hinterlässt Narben und ist für die Betroffenen eine Ganzkörpererfahrung mit zum Teil sehr schlimmen Folgen und *darunter leiden viele ein Leben lang.*
- **Interessanterweise ist seit 2010 in Deutschland gerade die emotionale Gewalt wieder angestiegen!**
- **Aber auch die sexualisierte Gewalt** - was aktuell auf eine steigende Anzeigebereitschaft zurückgeführt wird - und dadurch auch positiv gesehen werden kann.

Brisanz der Thematik

Frühe positive
Bindungserfahrungen
wirken wie
Zaubertrank!



Brisanz der Thematik

Die Brisanz
der Thematik
entsteht in jedem
Fall, wenn dieser
„Zaubertrank“ fehlt(e)...



Brisanz der Thematik



Wem dieser
Zaubertrank gefehlt
hat, bei dem ist auch
nicht alles verloren...!

Brisanz der Thematik

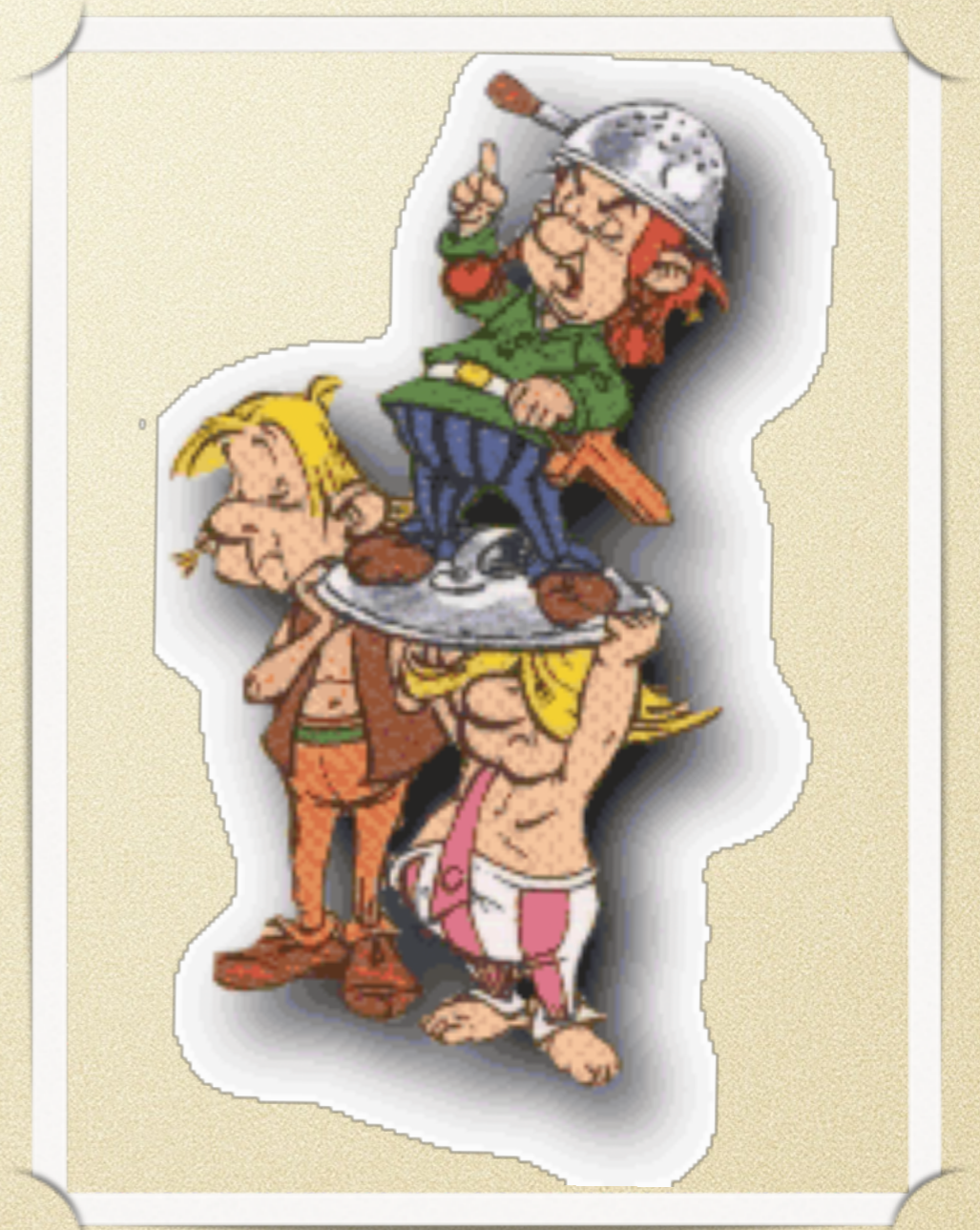
Zum Glück gibt's ja

„Druiden“ - Therapie



Brisanz der Thematik

- Auch wissen wir sehr wohl, dass nachfolgende Generationen davon betroffen sind -
- und die Weitergabe der **(Gewalt-)Erfahrungen** über Generationen hinweg erfolgt...!



Brisanz der Thematik

- Diese **TRANSGENERATIONALE** Weitergabe offen anzusprechen ist auch immer etwas „**TRICKY**“,....!
- Weil man dabei sehr schnell auf *Widerstand* stößt.



Brisanz der Thematik

„Es macht durchaus Sinn, diese

-TRANSGENERATIONALE-

Weitergabe zu unterbrechen!“

- Schwarze Pädagogik



Schwarze Pädagogik

„... unter der schwarzen Pädagogik versteht sich, den Willen des Kindes durch „Erziehung“ zu brechen - dies geschieht durch offene oder verborgene Machtausübung und Manipulation und Erpressung - um sich das Kind zum gehorsamen Untertan zu machen...“

-Alice Müller - Evas Erwachen

Schwarze Pädagogik

- Hierunter versteht man eine **autoritäre - „schwarze“ Pädagogik** die alleine dem Wohl der „Eltern“ dient und die Bedürfnisse des Kindes ausser Acht lässt.
- Verbreitet und empfohlen durch Frau Johanna Haarer im Auftrag der NSDAP!
- Je früher damit begonnen wird und je länger dies anhält, umso heftiger ist die Traumatisierung.



Schwarze Pädagogik

- **Johanna Haarer** - Lungenfachärztin (D / A)
- **Im Auftrag der NSDAP** - Gausachbearbeiterin für rassenpolitische Fragen in der NS-Frauenschaft in München
- Verfasste die Bücher **ohne jegliche pädagogische Kenntnisse**
- Es wurden sogenannte *„Reichsmutterschulungen zur rechtseinheitlichen Säuglingsschulung für arische Frauen“* bis in die entlegensten Winkel durchgeführt und dabei so **ziemlich jede Frau und Mutter damit versorgt.**

Schwarze Pädagogik



Das Standardwerk in deutschen Jugendämtern bis 1987...!

Schwarze Pädagogik

„... auch, wenn das Kind auf die Erziehung der Mutter mit eigenmächtigem Geschrei reagiert, gerade dann lässt sie sich nicht irre machen. Mit ruhiger Bestimmtheit und ohne jegliche Regung von Zorn setzt die Mutter ihr Tun fort und vermeidet jegliche Heftigkeit gegenüber dem Kind. Auch ein schreiendes und widerstrebendes Kind muss tun, was die Mutter bestimmt und nötigenfalls wird das Kind kaltgestellt - also in einen Raum verbracht, wo es alleine sein kann und solange nicht beachtet wird, bis es sein Verhalten in die gewünschte Richtung verändert. Man glaubt gar nicht, wie rasch ein Kind das begreift (der Wille gebrochen wurde und die Dissoziation erzwungen wird). Das gut erzogene Kind ist für seine Eltern niemals eine Last, sondern ein Quell der Freude und des Glückes (Das Kind ist verantwortlich für das Wohl und Glück der Eltern).“

-Auszug aus: Die Erziehung des Kindes...

Schwarze Pädagogik

Zum Ziel hatte dies:

- Dass bei sinkendem Einfühlungsvermögen die Aggression zunimmt.
- Die Menschen abgehärtet wurden.
- Autonomie verhindert und Gehorsam erzeugt wurde.

Kurz:

- Die Mutter-Kind-Bindung wurde systematisch zerstört um den perfekten Soldaten zu schaffen.



Schwarze Pädagogik

- In der Hitlerjugend wurden diese *„kindlichen Kampfmaschinen“* dann weiter *„abgerichtet“* und *„gedrillt“*.



Schwarze Pädagogik

- Die familiäre sichere Bindung gefährdete den Anspruch der Nationalsozialisten auf die alleinige Anbindung an die nationalsozialistische Gemeinschaft.
- Familie stellte demzufolge die grösste Konkurrenz dar, die den absoluten Gehorsam durch kritisches Hinterfragen beeinträchtigt hätte.
- Heutzutage ist die Politik nach wie vor der größte Gegner der therapeutischen Bestrebungen.



Schwarze Pädagogik

- Autonomie musste mit allen Mitteln unterbunden werden - *„Du gehörst dem Führer“*.
- Erziehung wurde zu dieser Zeit *„Aufzucht“* genannt!
- *So züchtet man sich in der Tat Soldaten.*



Schwarze Pädagogik

Bindungsmuster - Weitergabe über Generationen



Quelle: Sieber

Sichere Eltern



Sichere Kinder

unsichere Eltern



unsichere Kinder

Traumatisierte Eltern



Desorganisierte Kinder

Eltern die ihr Kind traumatisieren



Bindungsgestörtes Kind

Pathologie

Der Einfluss von Haarers Schriften und Ideologien hat „wahnsinnige“ Ausmasse und wir kämpfen aktuell in der 3. Generation mit den Folgen.

Schwarze Pädagogik

**„Bindungsstörungen durchziehen
sämtliche Gesellschaften!“**

-Karl Heinz Brisch

Es wurde damals ja schliesslich auch alles von der Hebamme über die Kinderkrankenschwester, Jugendamtsmitarbeiter, Pädagogen, Mütter... was man sich nur erdenken konnte, rigide geschult.

- Feinfühligkeit Kontakt-
Beziehungsfähigkeit



Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Kontakt- und Beziehungsfähigkeit - Feinfühligkeit entsteht, wenn die Bindungsperson in der Lage ist, das Kind in seinen Emotionen zu begleiten.
- Wenn es der Bezugsperson an Selbstregulierungs-Mechanismen fehlt, dann entsteht ein Teufelskreislauf.



Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

*„Wenn man ein Baby tröstet und dabei hält und trägt, spricht man keinesfalls von Verwöhnung“
- wie häufig noch verbreitet ist -*

„Allenfalls von Feinfühligkeit“.



-Karl Heinz Brisch

Feinfühligkeit

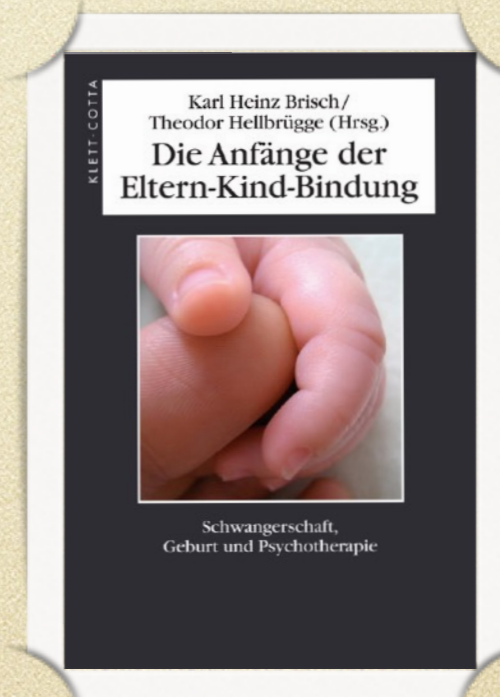
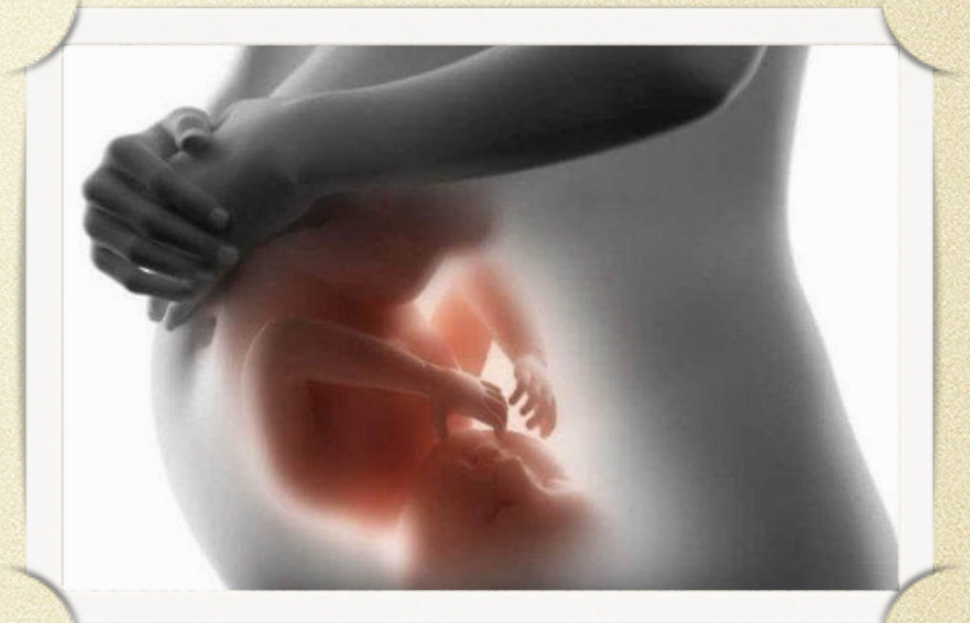
Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

Wichtigster Zeitraum für das Kind ist das Alter:

- **0 - 0,5 Jahre** - Aufbau von Grundlagen:
 - Schlaf vs. Wach
 - Hunger und Durst...
- **0,5 - 2 Jahre** - Aufbau von Bindung auf den vorher erworbenen Grundlagen
 - Emotionsregulation
- **11 - 15 Jahre** - Pubertät - die Netzwerkstrukturen im Gehirn öffnen sich noch einmal und weichen auf.
 - Affektsteuerung, exekutive Funktionen, Aufmerksamkeit und Motivation

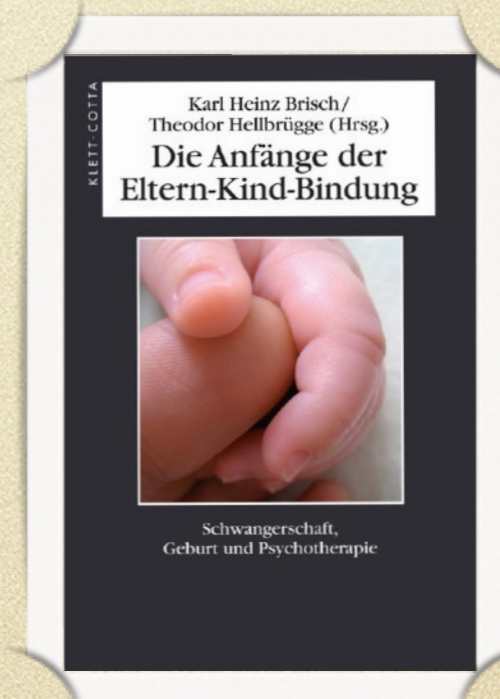
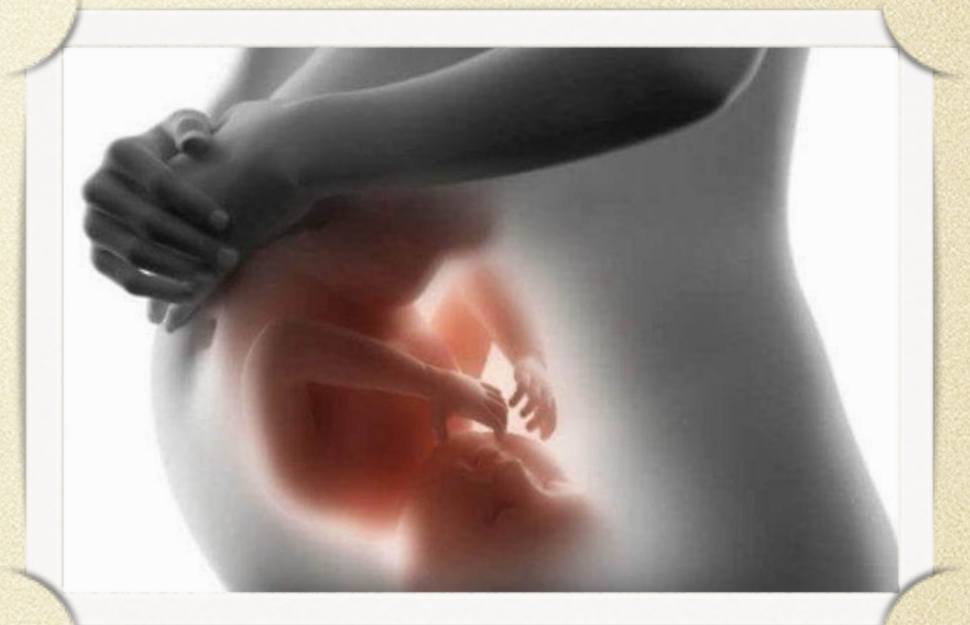
Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Die Forschung zeigt ganz klar, dass Erfahrung bereits im Mutterleib beginnt.
- Vor allem, wie die Mutter selbst mit Stress umgeht - in dieser Zeit wird nämlich unser Stresssystem angelegt und es handelt sich hier um einen hoch empfindlichen Prozess.
- Es lohnt sich sehr, diesen Bereich des Lebens auch einmal selbst zu betrachten - einfach um es selbst zu wissen, was war und wie es war - sofern dies für den Betroffenen selbst auch aushaltbar ist.



Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Das Kind entwickelt sozusagen ein inneres Arbeitsmodell, wie Bindung funktioniert - und dieses Arbeitsmodell = die langfristige Konsequenz der Qualität der primären Bindungsbeziehungen.
- Das Ergebnis dieser Qualität ist die Konsequenz der späteren Selbstrepräsentanz und der eben meist unbewussten Erwartung an andere Beziehungen - Prägung!
- Bindung ist letztendlich die Grundlage dafür, wie ich später als Mensch hinausgehe in die Welt!



Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

Feinfühligkeit zeichnet sich aus durch:

- Verhalten
- Sprache
- Rhythmus
- Blickkontakt
- Berührung
- Persönlichkeit der Pflegeperson

Feinfühligkeit

Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

Die Pflegeperson muss die Signale des Säuglings:

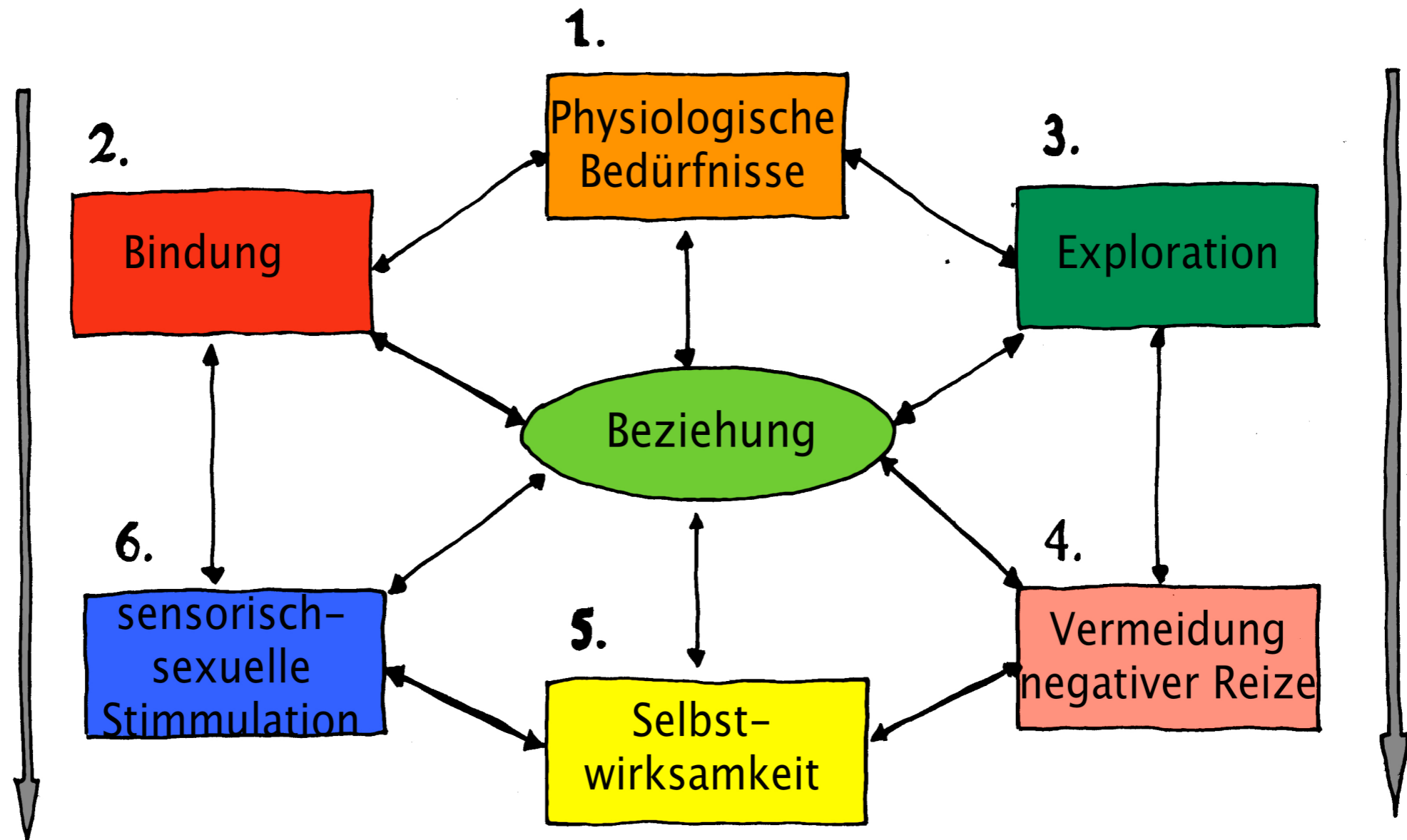
- wahrnehmen können,
- richtig interpretieren,
- angemessen reagieren,
- prompt reagieren!

Feinfühligkeit

Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Das Kind an sich sucht sich ohnehin von Natur aus diejenige Person aus, die es für den Moment am besten kann und macht.
- Dies muss auf keinen Fall automatisch die Mutter sein - Kinder sind da wenig wählerisch.
- Wenn ein Kind nicht bei der leiblichen Mutter aufgewachsen ist, bedeutet dies keinesfalls, dass dies eine Bindungsstörung nach sich ziehen muss.
- Im Umkehrschluss bedeutet dies auch: Nur weil man verwandt ist mit dem Kind, heißt das nicht, dass man automatisch eine Bindungsperson ist.

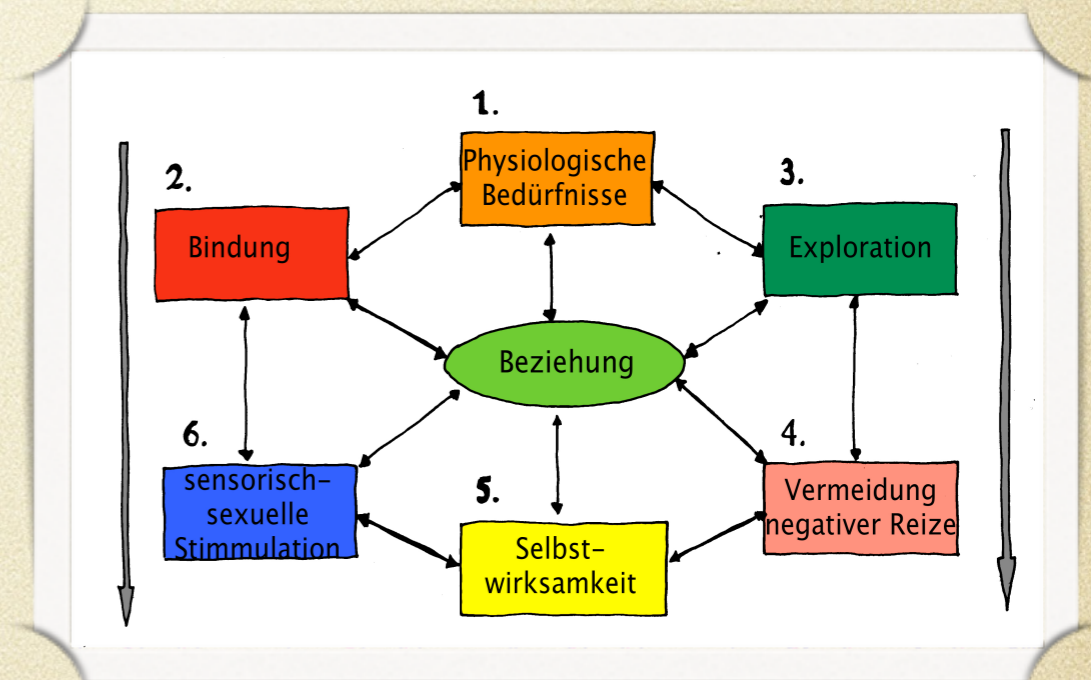
Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit



Feinfühligkeit

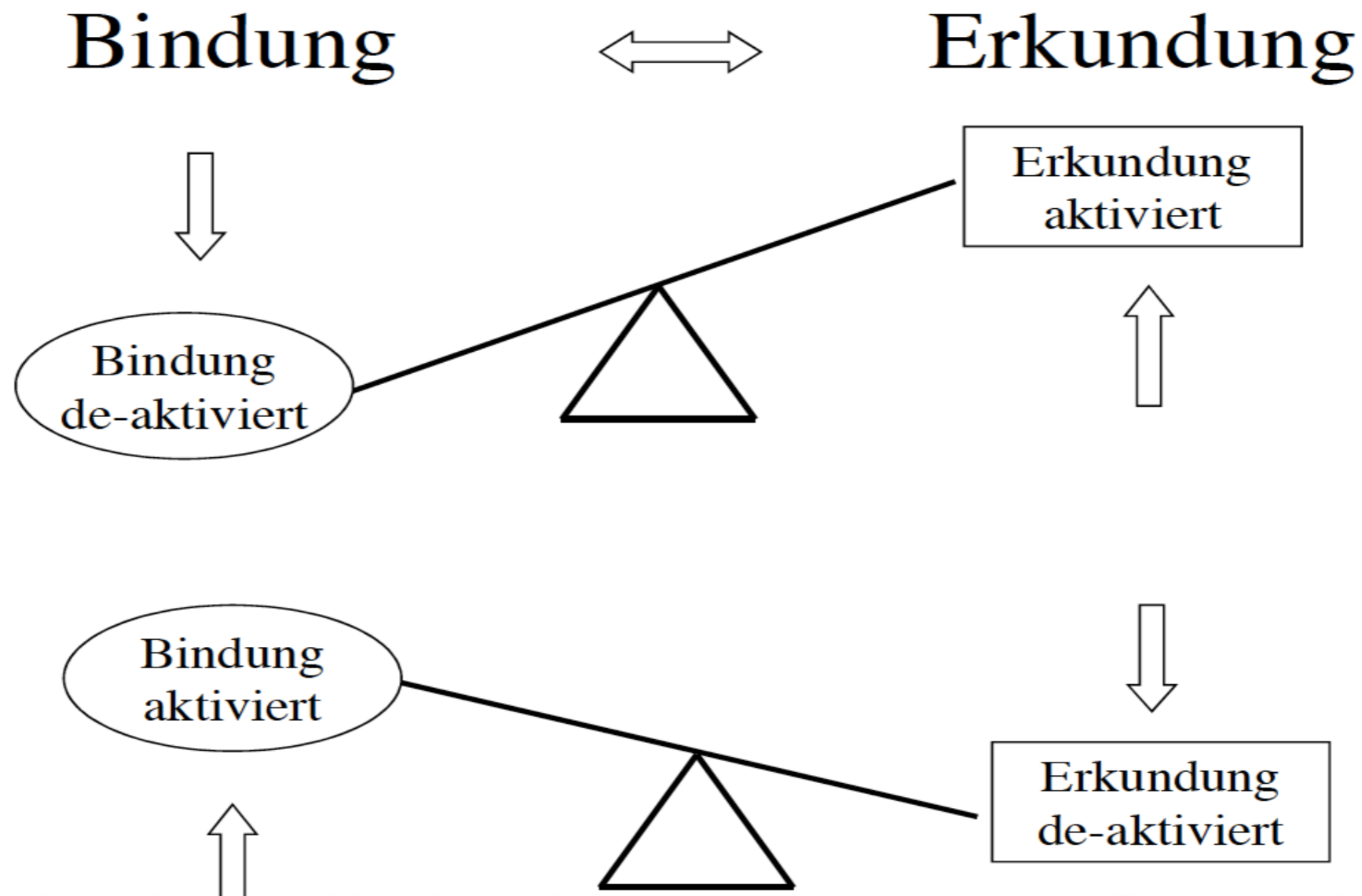
Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Bei den Überlebenswichtigen Systemen handelt es sich um jeweils für sich alleine stehende Bedürfnissysteme, die zusammen eine Beziehung bilden.
- Beziehung ist die Voraussetzung für Liebesfähigkeit und ist für das Leben notwendig.
- Bindung ist eines davon und ebenso notwendig, wie die Luft zum Atmen, oder Nahrung.
- Ebenso wird häufig verkannt, dass die sensorisch-sexuelle Stimulation ein natürliches Bedürfnis ist, dass sich nicht stoppen lässt. Würde man dies versuchen, dann würde das Beziehungssystem in ein Ungleichgewicht geraten und in sich zusammen fallen (Was nutzt der beste Mathematiker, wenn er ausser Stande ist, sich fortzupflanzen?).



Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

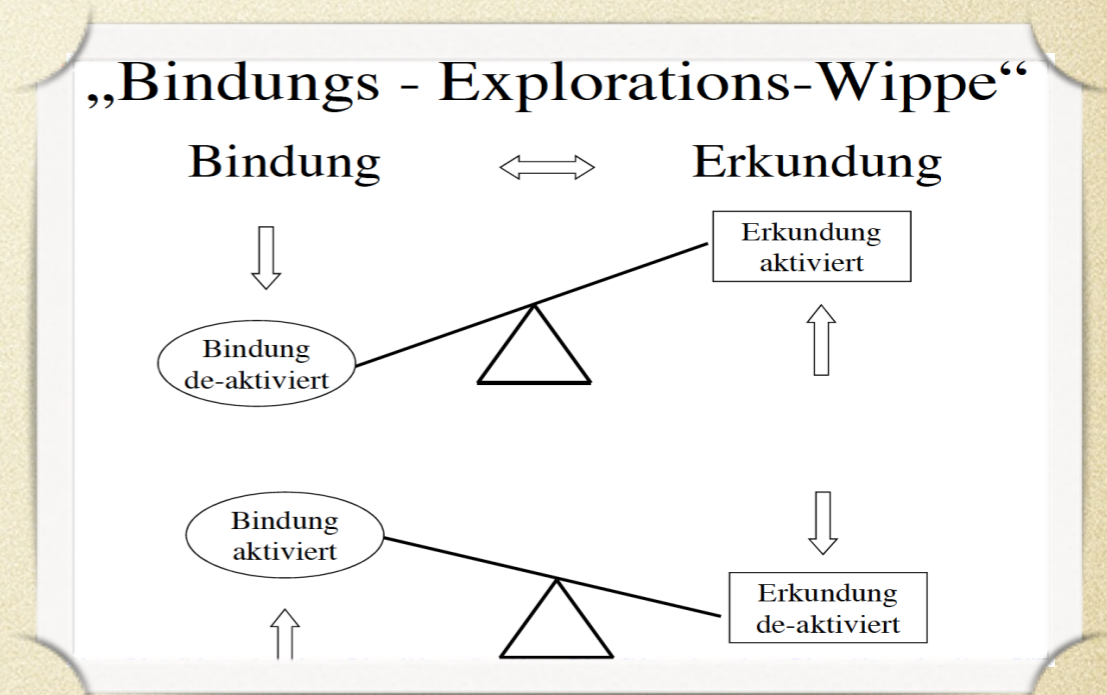
„Bindungs - Explorations-Wippe“



Feinfühligkeit

Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

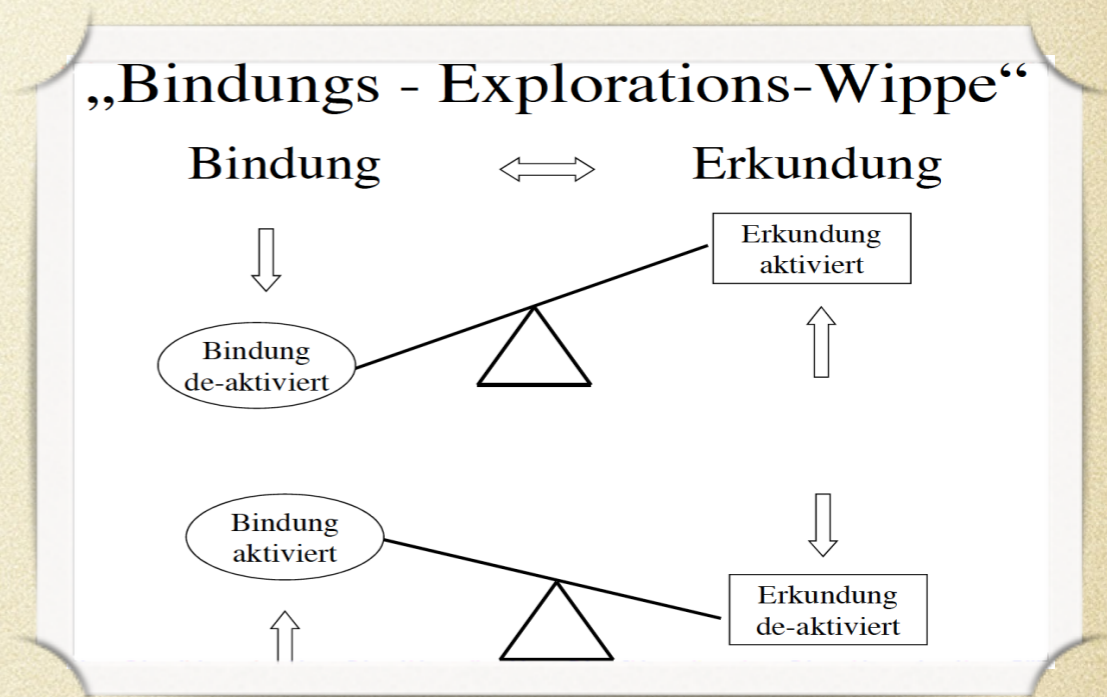
- „Wir alle Menschen kommen mit zwei im Widerspruch zueinander stehenden elementaren Grundbedürfnissen zu Welt, die im Normalfall im Wechsel zueinander stattfinden.“
- Ein Kind befindet sich dann oft in einem Dilemma aus: „Ich muss wo dazugehören und gleichzeitig die Welt erobern / entdecken“!
- Besonders schwierig ist es eben für Kinder, wenn sie an eine ängstliche Mutter gebunden sind, weil Exploration dann nur eingeschränkt möglich ist.
- Der gesunde und physiologische Wechsel gerät dann oft in einen Widerspruch.



Feinfühligkeit

Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- „Ein Kind erkundet die Welt keinesfalls - wie oft fälschlicherweise angenommen - um die Eltern zu Ärgern“ - sondern weil es einfach ein grundlegend verankerter Trieb im Menschen ist, der das spätere Überleben sichert und Fortschritt und Entwicklung ermöglicht.
- Es ist die verpflichtende Aufgabe der Eltern, dies dem Kind zu ermöglichen - ohne das Kind zu instrumentalisieren um die eigenen „gestörten“ Bindungsthemen zu befriedigen.



Feinfühligkeit

Kontakt- / Beziehungsfähigkeit

- Durch **Angst** und **Trennung** wird das Bindungssystem **aktiviert**.
- Durch **körperliche Nähe** zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis wieder **beruhigt**.
- **„Time-Intensive“** = da sein und den Zustand (egal welchen) mit dem Kind gemeinsam aushalten = „Es ist aushaltbar“ = regulierend!
- **„Time-Out“** = weggehen und das Kind alleine lassen - verlassen - im Stich lassen = das Kind lernt zu dissoziieren! = *„Zerstören der kindlichen Seele!“*

Feinfühligkeit Kontakt- / Beziehungsfähigkeit



DER WICHTIGSTE TEIL

DER AUSSENWELT DES KINDES

IST DIE INNENWELT DER BEZUGSPERSON!

- Was ist eine Bindungs-traumatisierung?



Was ist eine Bindungstraumatisierung?



Einmalige Ereignisse

führen nicht zu einer

Bindungstraumatisierung!

Was ist eine Bindungstraumatisierung?

- Sie entsteht durch eine **Vielzahl** von **Mikrotraumatisierungen**,
- über einen **langen Zeitraum**,
- was letztendlich zu einem **Kollaps des gesamten Systems** führt -
- meist dann, wenn man nicht damit gerechnet hat.

Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Dies geschieht durch andauernde:

- Beschimpfungen - Verfluchungen
- Herabsetzungen - Entwertungen
- Emotionale Kälte
- Desinteresse - Vernachlässigung
- Alleinsein
- Todesfälle und Verluste mit Überforderung in der Folge
- Aber auch **physische** oder **psychische Krankheit der Eltern** wodurch das Kind durch fortwährende eigene Zurückhaltung überfordert. Man könnte sagen: „Kinder von psychisch gestörten Müttern haben es am schwersten“!



Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Dies geschieht durch andauernde:

- Ausgrenzung - Isolation
- Bestechung - Erpressung - Enterbung
- Verrat durch die Eltern (=Hochverrat)
- Boshaftigkeit - Gegenseitiges Ausspionieren
- Verbote die sinnlos sind und doppelte Botschaften (Double Binds)
- Schweigen (ganz schlimm) - Liebesentzug \longleftrightarrow und im Gegenzug gibt es dann doch wieder Momente der Liebe
- **ABER! KEIN VERTRAUEN**



Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Zuckerbrot und Peitsche könnte man sagen...

NUR SUBTILER

Auch als Betroffener bekommt man das wenig leicht / schwer gefasst und das ist auch das Drama!

Selbst wenn es die Betroffenen gefasst bekommen sind sie aufgrund des Alters ausser Stande, dies zu artikulieren.

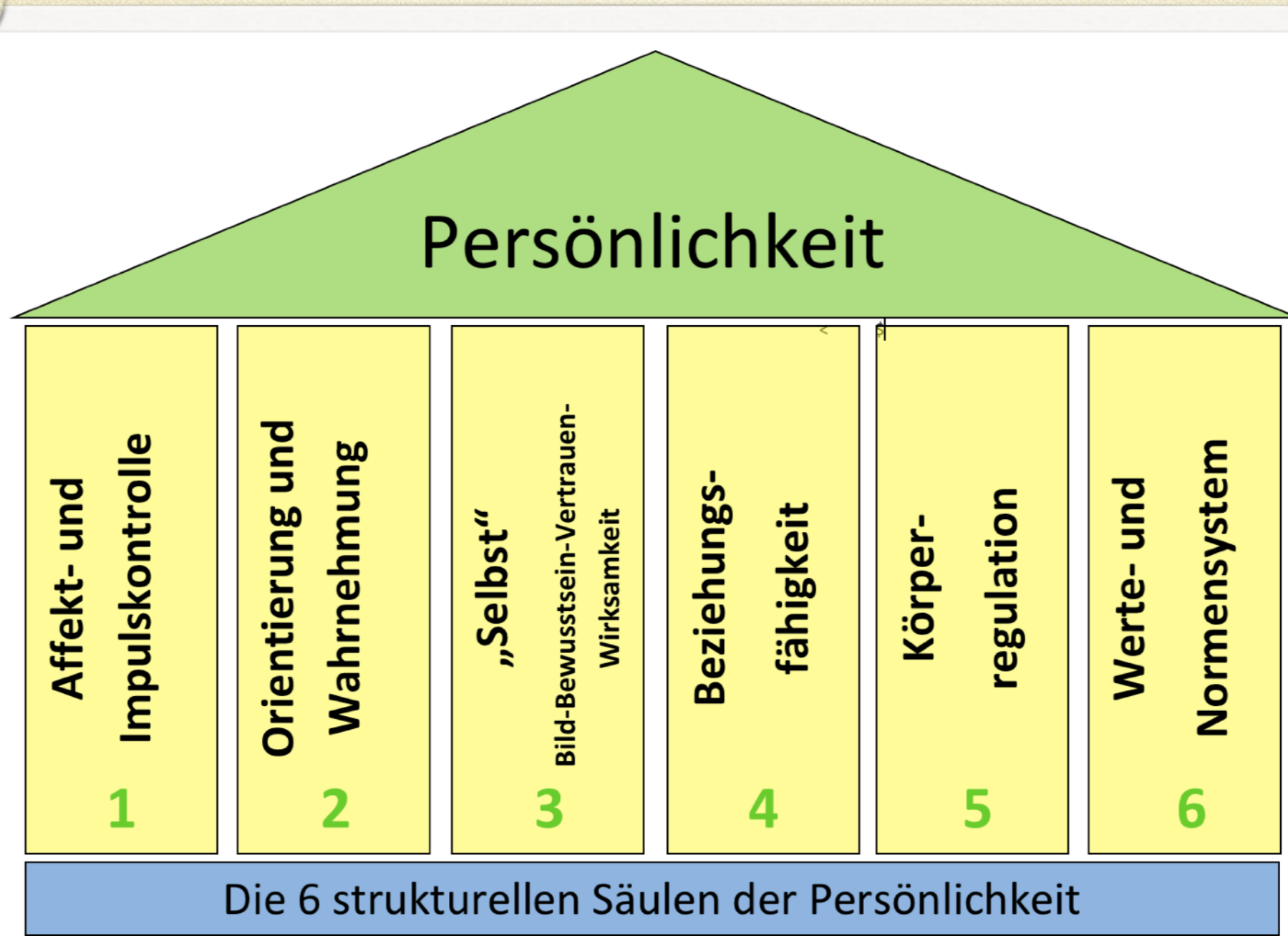
Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Ursachen der Bindungsstörung:

- **ANGST**
- **PANIK**
- **HILFLOSIGKEIT** (Ausgeliefertsein & Ohnmacht)
- —> Extreme Aktivierung des Bindungsbedürfnis



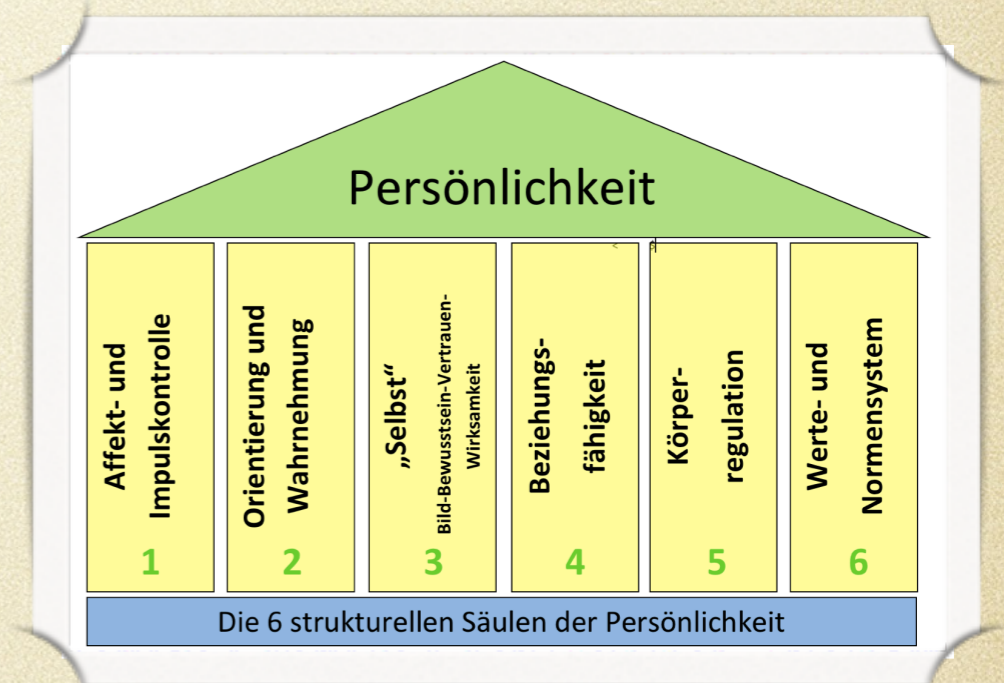
Was ist eine Bindungstraumatisierung?



Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Die 6 strukturellen Säulen der Persönlichkeit:

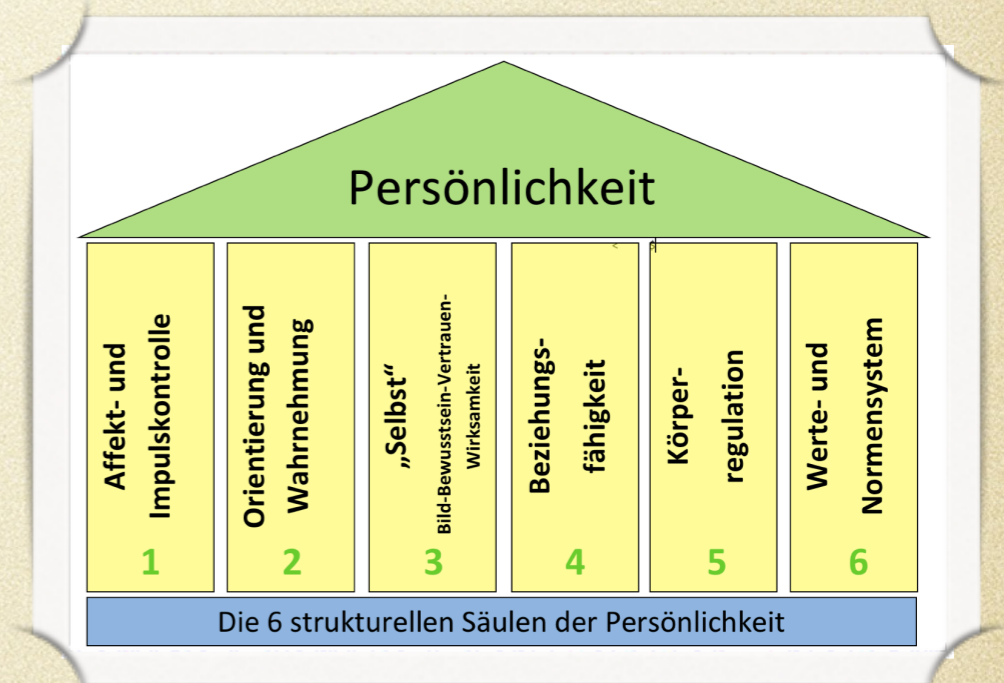
- sind komplexe neuronale Strukturen in unserem Frontalhirn.
- Aus neurobiologischer Sicht beträgt die durchschnittliche Reifezeit der menschlichen Persönlichkeit im Mittel 25 Jahre.
- Auf diese Strukturen greifen wir dann letztendlich zurück und diese entscheiden dann über Scheitern oder Erfolg.



Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Die 6 strukturellen Säulen der Persönlichkeit:

- Sie haben nichts mit Intelligenz zu tun.
- Es gibt wenig gebildete Menschen, die hier sehr gut ausgerüstet sind aber auch Menschen, die sehr intelligent sind und hier die eine oder andere Säule durchaus sehr dysfunktional sein kann.
- Gerade „Impulskontrolle“ (1) und „Beziehungsfähigkeit“ (4), aber auch „Selbst“ (3)



Was ist eine Bindungstraumatisierung?

Sozialer Status wird oft „weitervererbt“:

- Ist der soziale Aufstieg in Deutschland überhaupt möglich?
- Eine lang angelegte Studie zweier Wissenschaftler vom Institut für Weltwirtschaft in Kiel und der Universität Madrid belegt: *60 Prozent der für den sozialen Status einer Person maßgeblichen Faktoren werden von einer Generation zur nächsten weitergegeben.*
- Um es mit dem berühmten französischen Soziologen Pierre Bourdieu zu erklären: „Die soziale Zugehörigkeit bestimmt den Habitus eines jeden Menschen. Dieser spiegelt sich in dessen **Verhalten, Denken und Handeln** wieder und kann, laut Bourdieu, **nicht erlernt werden**, sondern wird **nachhaltig von den Eltern unbewusst weitervererbt**.

Was ist eine Bindungstraumatisierung?

*Wenn 60 Prozent der Faktoren,
die für den sozialen Status maßgeblich sind,
von Generation zu Generation weitergegeben werden,
was heißt das für die Gesellschaft?*

○ Mögliche Folgen -
nicht jeder hat sie!



Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Psychische Auswirkungen von:

- Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein
- Gefühle von Alleinsein
- Leere
- Angst, Wut
- Schuld, Scham (-denken)

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Affektzustände mit:

- diffuser und unerträglicher Spannung
- Abrupte Wechsel unterschiedlicher Emotionen und deren Zustände - ausgelöst durch traumatisches Erinnerungsmaterial in Alltagssituationen.
- Verlust des Vertrauens in die eigenen Gefühle

Vor allem hervorgerufen durch „Double-Binds“!

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

- Geminderte Fähigkeit, die Intensität von Emotionen zu regulieren - Affektdurchbrüche oder affektive Verflachung.
 - Einschränkung in der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- ... daraus resultierend ergeben sich dann:
- schlechtere Bewältigungsstrategien
 - bis hin zum Kollaps des gesamten Systems!

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

- Menschen, die dem ausgesetzt waren und eine Bindungstraumatisierung und deren Folgen erleiden, haben eine -oft stark- herabgesetzte Fähigkeit zu Fokussieren.
- Dies betrifft die Lenkfähigkeit der Aufmerksamkeit - ebenso auch das Fokussieren der Mimik und Gestik des Gegenübers -
- sie haben Schwierigkeiten im / das Gegenüber zu lesen.

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

- Bei den Betroffenen, die unter einer insgesamt Übererregung (Hyperarousal) leiden,
- kann es auch zu einer paradoxen Überinterpretation von Mimik und Gestik im Gegenüber kommen -
- denn, man wartet ja schon förmlich darauf, dass etwas kommt, weil man dies ja so gewohnt ist.
- Neutrale Handlungen werden dann als gegen Sich gerichtet wahrgenommen.

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

- Die Symptome gleichen denen einer „komplexen PTBS“ (Post-Traumatischen-Belastungs-Störung)
- Aufgrund des subtilen Geschehens sind sich viele Menschen dessen kaum oder auch gar nicht bewusst -
- weder darüber, was ihre Trigger sind, noch ihrer Symptome -
- merken aber durchaus doch auch, dass etwas in Unordnung ist doch es fehlt an Lösungsstrategie.

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

- Frühe Bindungsstörungen und Traumatisierungen und die daraus resultierenden Folgen für die Betroffenen werden oft erst spät erkannt - weil sich auch die Folgen erst später im Verlauf des Lebens bemerkbar machen.
- Häufig sind die Eltern selbst traumatisiert, agieren ihre unverarbeiteten (Bindungs-)traumata aus - sind „abgeschaltet“ wenn das Kind in Not ist.
- Dies nimmt leider gerade von Generation zu Generation zu, solange die Folgen nicht aufgearbeitet werden... (dazu zählen auch externe Gewalterfahrungen wie Krieg, Vertreibung, etc.)

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

ACE (Adverse Childhood Experiences) - fast 27.000 Probanden aller Altersstufen ergab enge Zusammenhänge zwischen der:

- Anzahl der Kategorien der belastenden Kindheitserfahrungen
- späterer Gesundheitsrisiken
- körperliche Erkrankungen - Herz- Kreislauferkrankungen - Tumoren, Rheuma, Morbus Crohn, Asthma, Fibromyalgie (chron. Lungenerkrankung), Knochenbrüche und Leberkrankheiten
- psychische Störungen
- Indikation für medizinische Inanspruchnahme

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Folgen der Bindungsstörung:

- Zerstörung der sicheren emotionalen Basis
- Verlust von emotionaler Sicherheit und Vertrauen
- mangelnde Beziehungsfähigkeit
- (Hochgradige) Verhaltensstörungen
- Störung in der Entwicklung des Gehirns
- Störung in der Stressregulation

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Folgen der Bindungsstörung:

- aggressives Verhalten in Stresssituationen
- aggressives Verhalten im Konflikt
- Defizite in den kognitiven Möglichkeiten
- psychosomatische Störungen
- Gefahr von Missbrauch und Misshandlung
- Weitergabe an die nächste Generation

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Folgen mit Krankheitswert:

- Angst und Panikstörungen
- Depression
- Somatoforme Störungen
- Desorganisation
- Derealisation
- Depersonalisation
- Dissoziation

Mögliche Folgen - nicht jeder hat sie!

Symptomtrias der Bindungsstörung:

Lügen

Stehlen

Schulbummelei

Stresssystem - Ursache und Chance



Stresssystem als Chance für Veränderung

*„Eine Mutter oder ein Vater sollten in der Lage
sein, wenn die Situation zu kippen droht,
feinfühlig, prompt und adäquat zu
intervenieren / und beruhigend zu regulieren“.*

-Karl Heinz Brisch

Stresssystem als Chance für Veränderung

- Wenn das Kind / der Betroffene dissoziiert, dann passieren dabei Dinge - z.B. verarbeitet unser Gehirn nicht mehr so, wie unter normalen Umständen und das Erlebnis wird in sogenannten Splintern abgespeichert.
- Durch diesen extremen Stress gerät das Autonome Nervensystem in extreme Zustände, die dann letztendlich ausschliesslich dem Überleben dienen (EP-v.d.Hart et al, 2008).
- In der körperlichen oder seelischen Todesnähe (Überlebensmodus) entsteht ein „rein funktionierender“ Teil, der wirkt, wie ein „normales Alltags-Ich“ und Bindung aufrecht erhalten kann (ANP).

Stresssystem als Chance für Veränderung

- Dabei wird die Kognition als einer dieser Splitter besonders attackiert bei sogenannten „small t-Traumata“ (=emotionale Gewalt).
- Nicht der Täter (Mutter-Vater-„Lehrer“) wird in Frage gestellt, sondern das Opfer (Kind / Betroffene) stellt sich selbst in Frage.
- Die negative Selbstzuschreibung („Ich bin schlecht / unfähig / dumm / unwert geliebt zu werden / ...“) übernimmt das Opfer dann auf sich. Das kann natürlich etwas machen, wenn man das über lange Zeiträume erlebt.

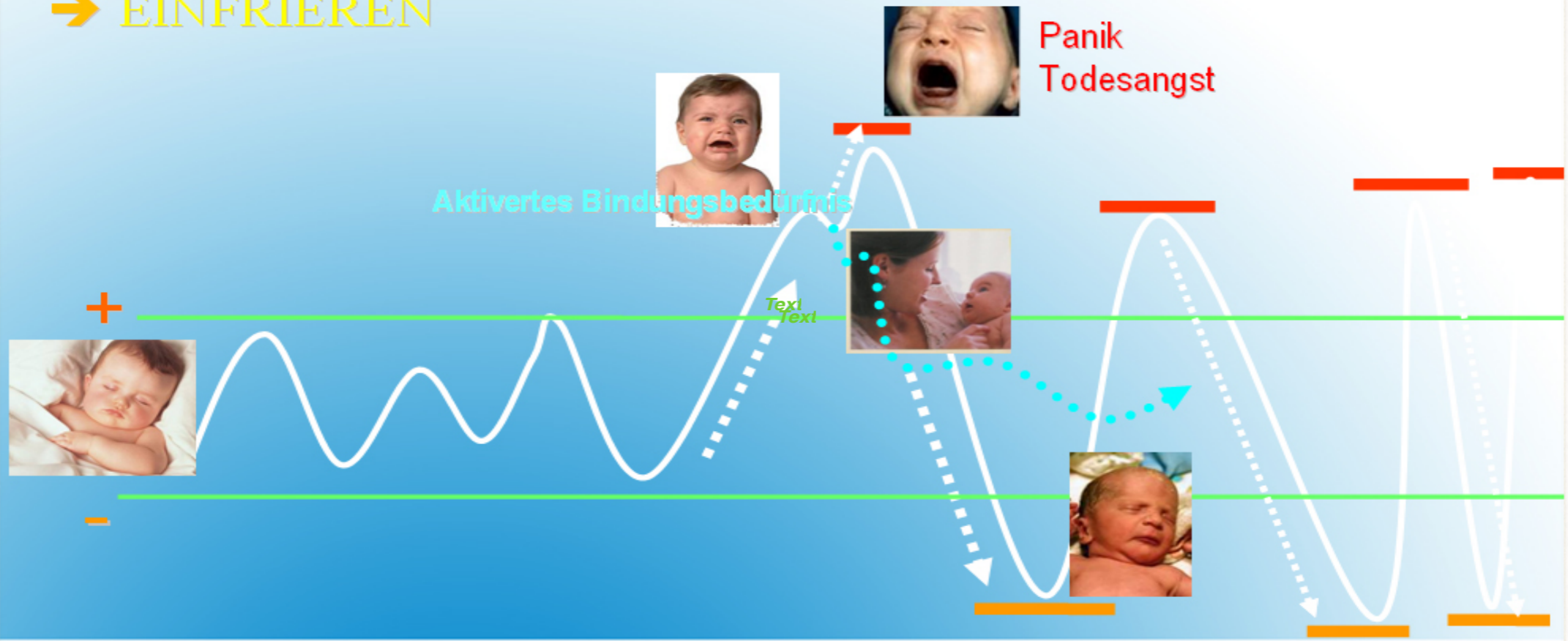
Stresssystem als Chance für Veränderung

- Stress in kleinen Maßen ist nötig für ein Kind und seine Entwicklung und wird sein Lernen befördern.
- „Wenn es nun ständig passiert, dass ein Kind sich im Zustand des Stress bewegt, dann ist das eben so eine **Mikrotraumatisierung**“.
- „Was dann in einer **Häufigkeit und Frequenz über das Mass hinaus negativ wirkt**, bis es **toxisch** wird und verursacht letztendlich eine **Bindungstraumatisierung**“.

Stresssystem als Chance für Veränderung

Stress-Toleranz-Fenster und Affekte

Übererregung → Sympathikus → Dissoziation
→ EINFRIEREN



Übererregung → Parasympathikus → Dissoziation
→ ERSCHLAFUNG

© by PD Dr. Karl-Heinz Brisch

Stresssystem als Chance für Veränderung

- **Grün = Alles OK** = bei jedem Menschen individuell = Stresstoleranz / Frustrationstoleranz. Exploration = möglich.
- **Rot = Stress!** - Bindung aktiviert! Ohne kümmern landet das Kind immer wieder in der Übererregung. Es sucht nach Bindung - findet alleine nicht mehr heraus und fällt dann in den Gegenpol der Untererregung - Flucht oder Kampf. Eine Eigenregulation ist hier unmöglich. Adrenalin wird ausgeschüttet bis zur Toxizität!

- Der Umschwung zur Dissoziation geschieht bereits nach ca. 8-9 Versuchen durch das Kind, Bindung zu erreichen. Bleibt dieser Versuch ohne Antwort, dann wird dissoziiert, anfangs nur kurz und dann immer mehr und länger. Dabei geschieht auch eine hormonelle Umstellung im Körper um der toxischen Wirkung des Adrenalins entgegen zu wirken.

- **Orange = FREEZE! - Dissoziation** - Zustand der Untererregung, Unterwerfen - „Totstellen“ = Submission, heisst Unterwerfung = dauerhaft schläfrig und langsam. Der Körper schüttet hier Opiate aus - Schmerzbekämpfung und Betäubung.



Stresssystem als Chance für Veränderung

- Eine sichere Bindung sichert das Überleben - im Tierreich entsteht diese Bindung innerhalb von ca. 30 Minuten.
- Beim Menschen dauert das ca. 2-3 Jahre! Bindung ist die Grundlage für psychische Gesundheit, aber auch die Grundlage der Persönlichkeit!
- „Sichere Bindung wirkt körperlich und seelisch regulierend!“

Stresssystem als Chance für Veränderung

Bindung-

...ist das Fundament der Persönlichkeit und Grundlage der psychischen und physischen Gesundheit.

Wenn positiv stattgefunden wirkt es und zwar ein Leben lang als...

„Zaubertrank“

Resilienz



Resilienz

Bindung stärkt die Resilienz

*Bindung und Resilienz stehen in engem
Zusammenhang*

Bindung und Genetik haben eine Bedeutung

Resilienz

Warum ICH und Andere nicht!?!

- Weil nicht jeder, der eine Traumatisierung erlebt hat, daraus auch zwangsläufig eine Folgestörung entwickelt.
- Ob dies geschieht ist von der persönlichen Resilienz - Widerstandskraft - zum Zeitpunkt des Ereignisses abhängig.
- Mindestens eine Bindungsperson zu haben, die es gut macht, ist ein wichtiger Faktor für eine gelungene Bewältigung.

Resilienz

Warum ICH und andere nicht!?!

- Drittel-Regelung!
 - 1/3 bleibt ohne Folgen
 - 1/3 leichte Folgen
 - 1/3 schwere Folgen

Resilienz

Warum ICH und andere nicht!?!

- Niemals die Hoffnung oder den Mut verlieren.
- Unser Gehirn ist das plastischste Organ des menschlichen Körpers das wir so haben!
- Es ist wirklich echt in der Lage für Umstrukturierungen / Veränderungen - Neuroplastizität - „Cells that fire together - wire together“.
- Dies gelingt dem menschlichen Gehirn auch bis in das hohe Alter! (Nur nicht mehr so leicht, wie in den ersten Lebensjahren).

Resilienz

Resilienz - Was ist das? = oberflächlich *Widerstandskraft* - steht aber für das *Immunsystem der Psyche* oder auch für den *Schutzschirm der Seele „Zaubertrank“* (für Asterix = erlernbar) - umfasst aber die gesamte Persönlichkeit und geschieht von MIR heraus.

- **Wenigstens eine stabile, emotional-positiv-regulierende Beziehung zu mind. einer Bezugsperson**
- Wertschätzender Erziehungsstil
- **Kompetente Erwachsene ausserhalb der Familie**
- **Positive Kontakte zu Gleichaltrigen**
- **Wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen!**
- **Aufklärung und Wissen darüber - Bildung**

Resilienz

- Es ist gut zu wissen, wie man Resilienzen hervorrufen / aktivieren kann und dies zu trainieren.
- Dies kann z.B. anfangs durch Imaginationsübungen geschehen - die man dann später in den Alltag überträgt - Achtsamkeit und Arbeiten mit dem Inneren Kind können auch förderlich sein.
- Es ist ein Irrglaube, dass resiliente Menschen „immer alles“ wegstecken oder „funktionieren“ (müssen) - dies zu wissen ist schon eine Resilienz an sich - NEIN.

Resilienz

- Resilienz und Ressourcenarbeit sind *kein Allheilmittel* womit alles zu schaffen und zu bewältigen / meisterbar ist - da gibt es dann sicher was von „*Ratiopharm*“.
- Das ist es nämlich nicht!!!
- Es wäre „*Missbrauch der Begriffe*“, den Eindruck zu erwecken, mit ALLEM UND IMMER fertig zu werden.
- Manchmal heisst fertig werden ja nur, dass man schafft zu akzeptieren, wie es ist, oder wie es war, was nicht heissen muss, dass man damit einverstanden ist!

Resilienz

*Wer oder was hat SIE
bisher überleben lassen?*

Resilienz

5 Erkenntnisse über Resilienz:

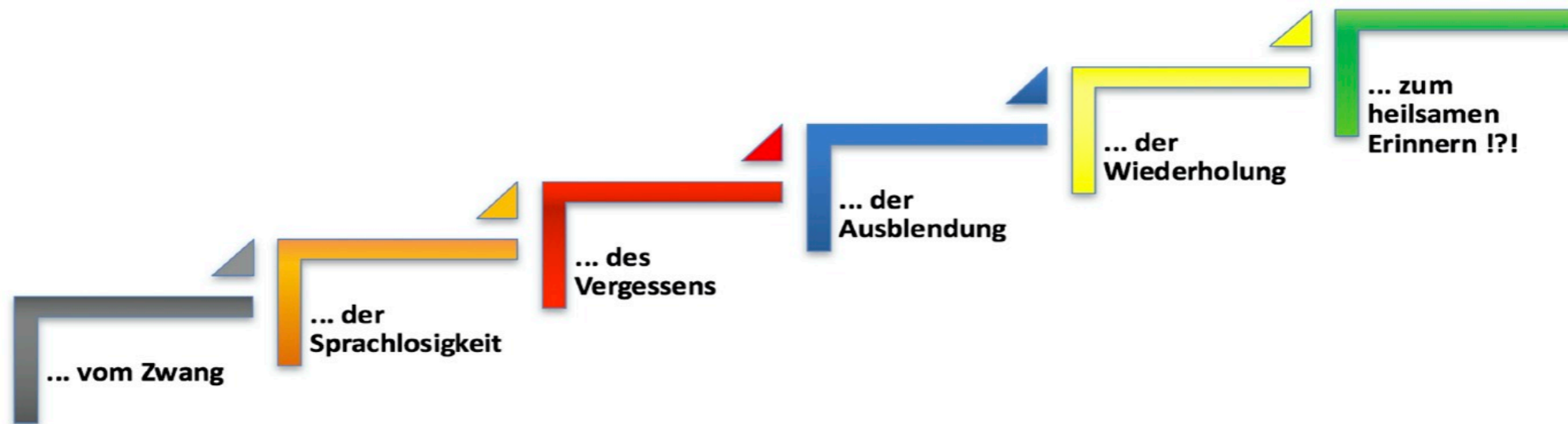
- Resiliente Menschen sind keineswegs unverwundbar, sie erholen sich aber leichter und schneller von Krisen und Rückschlägen.
- Resilienz ist keine Eigenschaft, sie ist ein Bündel von Fähigkeiten und Strategien, die wir erwerben, oder eben auch nicht.
- Resilienz ist nicht in die Wiege gelegt wie viele andere Dinge im Leben, wir bringen lediglich unterschiedliche Voraussetzungen mit.
- Resilienz kann man in jedem Alter und in jeder Lebenssituation auf- und ausbauen und üben.
- In Krisen und Schwierigkeiten zeigt sich Resilienz am deutlichsten, nämlich dann, wenn wir über uns selbst hinauswachsen.

- Auswirkungen auf spätere Beziehungen



Folgen der Bindungsentwicklung

Traumata – Traumafolgestörungen erzählen eine Geschichte ...



Folgen der Bindungsentwicklung

Sichere Bindung bedeutet Schutz:

- Resilienz - Belastbarkeit
- Offenheit
- Selbstbewusstheit
- Autonomie
- **Keine** Angst = Exploration - Neugierde
- Holt Hilfe!
- Bewältigungsstrategien - Kreativität
- Soziales Verhalten findet statt
- Empathie - kann sich einfühlen
- Flexibilität und Ausdauer
- Mehr Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit - Einsicht
- Freiheit - Freude - Glück - Stolz - Zufriedenheit



Folgen der Bindungsentwicklung

Unsichere Bindung bedeutet Risiko:

- Keine Hilfsimpulse
- Hohe Vulnerabilität
- Schnelle Ermüdung - geben schnell auf, wenig Frustrationstoleranz, Risikofaktoren bei Belastung
- Einsamkeit - Alleinsein (auch Lösungsversuche werden im Alleingang unternommen)
- Dissozialität
- Rückzug - Soziophobie - Beziehungsarmut
- Mehr Rigidität im Denken und Handeln - starre Muster - Angst vor Veränderungen
- Kognitive und schulische und akademische Einbussen



Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- Die frühen Beziehungserfahrungen haben in unerledigter Form in jedem Fall Auswirkungen auf unser Beziehungsleben - *Hier und Jetzt*.
- Dabei haben viele Faktoren eine Auswirkung - die Schnittmenge eines Paares aus dem was jeder mitbringt und zusätzlich das,...
- was die Paarbeziehung an sich erfordert ist in jedem Fall das, was zu Schwierigkeiten führen kann - aber nicht zwangsläufig muss.

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- In mind. 50% aller Paarbeziehungen lebt mindestens eine betroffene Person, mit den Folgen einer frühen Traumatisierung - manchmal sind auch beide Partner betroffen.
- Je früher die (Bindungs-)traumatisierung stattgefunden hat, desto sprachloser, automatisierter, affektiver (emotional und körperlich „geladen“) sind die Folgen.
- Je krasser die Bindungserfahrung, desto intensiver werden die Erfahrungen wiederholt und reinszeniert (Täter-Opfer-(ohnmächtige) ZeugIn-RetterIn...).
- Auswirkungen auf die Beziehung / Partnerschaft, aber auch auf das Alltagsleben - an den Täter gebunden und doch auf der Suche nach Rettung (Befreiung / Verarbeitung).

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- Je enger die gegenwärtige Bindung und je unerledigter die alten Erfahrungen, desto grösser ist die Bedrohung im Betroffenen - zumindest zumeist.
- Die unerledigten Bindungserfahrungen werden dann an den / die PartnerIn und die Kinder weitergegeben - Gewalt wird reinszeniert - (*Der Krug geht so oft zum Brunnen, bis er zerbricht...!*)
- In so einer Konstellation geht es dann meistens „wild“ zu.

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- Zu denken, in einer Beziehung nicht abhängig zu sein ist eine **ILLUSION!**
- Die Schnittmenge von Abhängigkeit und Unabhängigkeit ist realistisch möglich und **in der Praxis letztendlich noch schwieriger, als man es sich in der Theorie vorher vorgestellt und gedacht hat.**



Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

Wiederholung von traumatischer Selbstverteidigung in Beziehungen:

- In kritischen Situationen werden archaische Selbstschutz-Maßnahmen wie Flüchten, Kämpfen, Erstarre, Bindungsschrei, totaler Zusammenbruch, Erschlaffen und inneres Leermachen als Abwehr eingesetzt.
- Zurückhaltung wird als Zurückweisung erlebt, Absage eines Termins als Kontaktabbruch, Annäherung als Überwältigung, Kritik als Vernichtung, ein kritischer Blick als Hass, etc. - mit den entsprechenden Folgen —> Stress im limbischen System.

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- „Vom Krieg betroffene Eltern haben derzeit so gut wie alle Paare, die aktuell in die Therapie kommen, die sogenannten Kriegsenkel sind ebenso stark betroffen, das ist leider so und faktisch.“
- „Was damals seit der NS-Zeit durch Frau Haarer und ihre Schriften bis in die Mitte der 80er Jahre verbreitet wurde, hat massive Auswirkungen und zeigt eben heute diese in der vollsten Blüte.“

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

- „Paare trennen sich, ohne dass sie sich mit ihren eigenen Eltern / Traumatisierungen (Vater wie Mutter) auseinandergesetzt haben.“
- „Denn leider ist es nun mal so, dass, wenn diese Auseinandersetzung fehlt, der Paarkonflikt klar vorhersagbar ist...“
- und wenn es dann weiter nicht stattfindet, z.B. nach einer Trennung, in der nächsten Beziehung wiederholt wird und sich vielleicht noch verschlimmert und weiter ausbreitet und noch schwieriger bis gefährlich wird.“

Auswirkungen auf spätere Beziehungserfahrungen

**„Deine Aufgabe ist es nicht,
die Liebe in dir zu suchen
oder gar in einem anderen, sondern,
die Hindernisse in dir selbst aufzuspüren
und zu beseitigen, die dich am
LIEBEN - LEBEN hindern!“**

Chancen und Hilfsmöglichkeiten



Chancen und Hilfsmöglichkeiten

*„Gehe nicht nur die glatten Strassen.
Gehe Wege, die noch niemand ging,
damit du Spuren hinterlässt,
und nicht nur Staub.“*

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Die Chance liegt in der Kunst, die Funktion des präfrontalen Cortex (Frontalhirn) auch in stressigen Situationen wieder zum Laufen zu bekommen oder am Laufen zu halten.
- Also im schlimmsten Fall das wieder zuschalten, was im Stress abgeschaltet wurde.
- Das ist ein Prozess - das dauert ein bisschen - ist aber in jedem Fall möglich und wird sich lohnen!



Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Traumatisierte Menschen brauchen zur Heilung korrektive Beziehungserfahrungen - das müssen auf keinen Fall und unter allen Umständen die eigenen Eltern sein.
- Wir sind durch Beziehungen „krank“ geworden und können letztendlich nur durch Beziehungen wieder gesunden.
- Es ist gut, wenn man für sich selbst ein wenig herausfindet, was einen denn so stresst und dann auch Möglichkeiten für sich selbst sucht und hat, um sich in den „grünen“ Bereich des Stress-Toleranz-Fensters regulieren zu können.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- **Am Anfang steht die Aufklärung** - Edukation - und die Schulung der Selbstwahrnehmung.
- **Dann folgt die Stabilisierung** in der Reduktion des Stress und der Sicherung der Existenz.
- **Irgendwann folgt auch die Konfrontation** - Bearbeitung der (unerledigten) Themen.
- **Und am Ende steht die Trauer** über das nie gehabte und die Neuorientierung in Richtung Leben.
- **Man kann leider auch zu „Tode“ stabilisieren**, das bringt dann aber **eben auch nix**. Weil die Alltagskonfrontationen letztendlich niemandem erspart bleiben werden.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- **Üben**, vor allem in ruhigen Momenten und / oder in Begleitung...
- **Üben** im Alltagsgeschehen...
- **Üben** um besser darin zu werden.
- **Niemals aufgeben!**
- **Mentalisierung:** „Was macht das erlebte mit mir?“ - „Wie finde ich das?“ Das dient dazu, um zu begreifen, was das erlebte mit einem gemacht hat und hilft dabei, es vom impliziten Gedächtnis ins explizite Gedächtnis zu transportieren.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Es geht darum, dass die Betroffenen selbst erkennen, wo sie stehen, um dann die nötigen Schritte der Veränderung einzuleiten...
- und um dann wieder in die Balance zu finden zwischen Abhängigkeit und Autonomie und...
- um sich selbst und ständig wieder *sicher im Hier und Jetzt zu verankern* und dies dann auch halten zu können.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Aus der Vogelperspektive betrachtet heisst das in jedem Fall vorher den „SUD“ weg zu bekommen, damit die Stresszufuhr beendet wird und der präfrontale Cortex sich wieder zuschalten lässt - nur so ist eine Reflektionsfähigkeit wieder möglich und eine Regulationsfähigkeit gegeben.
- Langsam, langsam und nochmals langsam...!



Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Die Entschleunigung und das gesamte Zusammenspiel gleicht einer Kunst - ähnlich wie in der Musik auch - und benötigt meistens einen Therapeuten oder sonstige geeignete Unterstützung um die Affektregulation und die Impulskontrolle wieder zu erlangen, oder eben manchmal erstmalig zu erlernen.
- In jedem Fall gilt:

„Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“!

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- **In der Gegenwart verankern!**
Im Hier und Jetzt bleiben, anstatt in den alten Film von damals einzutauchen. Einen Beobachter in sich installieren, der die Geschichten mitbedachten kann, ohne Stress.
- **Balance aus Autonomie und Abhängigkeit!**
- **Das Tempo verlangsamen!**
Im Streit / in der Eskalation / im SUD geht alles viel zu schnell.
- **Affektregulation!**
Gefühle identifizieren, benennen und regulieren (händeln) können, auch, um Mimik und Gestik wieder „besser“ lesen zu können.
- **Eigene Emotionen!**
Das eigene Bindungsbedürfnis (Emotionen) erkennen.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Wenn diese Dinge dann geschehen sind, dann erst sind diese Menschen auch wieder in der Lage, Mimik und Gestik im Gegenüber besser zu lesen und zu identifizieren.
- Wichtig ist es zu lernen, dass man sich ja nicht alles an daherkommenden Emotionen ungefiltert reinziehen muss -
- sondern zu lernen, zu portionieren und so zu sich zu nehmen, dass Verdauen auch gut möglich ist.

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

- Mehr von sich selbst zu wissen ist in jedem Fall gut - ABER nur, wenn es auch verdaut werden kann!
- Metaphern - umgehen die Filtersysteme!
- Simpelhaft ist auch von Vorteil!
- Gesunder Humor - Humor = heilend!
- Geduld!

*„Ein Tiger geht ca. 130 x auf die Jagd, bevor er auch erfolg hat damit
und was zu Fressen bekommt -
und dabei muss er auch Risiken in Kauf nehmen“.*

Chancen und Hilfsmöglichkeiten

Behandlungstechniken die helfen:

- EMDR
- iERT
- EFT
- SE
- Brainspotting
- TRE

HERZLICHEN DANK
FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT





Zusammenfassung - Bindungstraumatisierung:

- Eine sichere emotionale Bindung ist für das Leben so grundlegend wie die Luft zum Atmen oder unsere Ernährung!
- Die emotionale Bindung sichert das Überleben und die Entwicklung des Säuglings!
- Bindung ist schon sehr früh in der Evolution zu einem Motivationspotential geworden. Bindung scheint also ein Grundbedürfnis zu sein.
- Bindung kommt vor Bildung!!! - Ohne Bindung keine Exploration und somit keine Bildung, kein Lernen.



Zusammenfassung - Bindungstraumatisierung:

- Wer es schafft auszusteigen, der trägt zwar erst einmal die Last der Generationen...
- begründet aber auch einen neuen Weg, für sich und andere - und geht als gutes Beispiel für die nächsten Generationen und alle die, die es miterleben dürfen voran.
- Das verdient jede Unterstützung und lässt doch auch hoffen.
- Vielen gelingt es dann, es selbst besser zu machen, als das, was sie selbst erlebt haben.



Zusammenfassung - Allgemein:

- Ich kann auch später auf nette Menschen treffen, die mich gut unterstützen, aber:
- **„Neue Liebe alleine Heilt nicht alle alten seelischen Wunden** von Kindern, Jugendlichen und auch nicht von uns Erwachsenen - aber **die gezielte, begleitete Aufarbeitung** gelingt, **lohnt sich** und hilft, sich von alten seelischen Verletzungen und den daraus resultierenden Symptomen von Kontakt- und Beziehungsstörungen zu befreien!“
- Wenn das gelingt, **erstmalig einen „Flashback“ gestoppt zu haben** und im Hier und Jetzt geblieben zu sein **-KEINE PANIK-**, dann führt dies zu einer **positiven Erwartung - ICH KANN NOCH MEHR SCHAFFEN** - das stärkt die Neugierde und wenn mir das dann öfters gelingt, dann entsteht ein Phänomen das nennt man **-FLOW- und dann werde ich belohnt mit Dopamin** und meine Motivation nimmt zu und mein Selbstvertrauen wächst.
- **Hilfe braucht einen guten, verlässlichen äusseren Rahmen!**



Tibetische Schule - WENN EIN KIND:

- kritisiert wird, lernt es zu verurteilen.
- angefeindet wird, lernt es zu fliehen oder zu kämpfen.
- verspottet wird, lernt es sich schuldig zu fühlen.
- geschlagen wird, dann lernt es selbst zu schlagen / gewalttätig zu sein.
- aber verstanden und toleriert wird, lernt es geduldig zu sein.
- ermutigt wird, lernt es sich selbst zu vertrauen.
- gelobt wird, lernt es sich selbst zu Schätzen.
- gerecht behandelt wird, lernt es gerecht zu sein.
- geborgen lebt, lernt es zu vertrauen.
- anerkannt wird, lernt es sich selbst zu mögen.
- lernt in Freundschaft, im Team, mit Respekt und Achtung zu leben, dann findet es Liebe und lernt auch Liebe zu geben.



Appell:

- **Manchmal sind Tiere die besseren Bindungspersonen.**
- **„Die Vernunft kann sich mit grösserer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht - das meint, wir brauchen auch Engagement gegen alle Formen von Destruktivität und das erfordert Wissen und Mut - Haltung und Technik - und wird selten bedankt!**
- **So sollten wir immer dann aufstehen, wenn wir erleben, dass jemand sich würdelos oder gemein verhält und andere abwertet und demütigt und entwürdigt.**
- **Die Macht der Täter entspringt dem Schweigen der Opfer und demjenigen der wegsieht - vor allem einem wegsehenden sogenannten „Helfersystem“.**

Zusammenfassung



„Die Bürger demokratischer Gesellschaften sollten Kurse für geistige Selbstverteidigung besuchen, um sich gegen Manipulation und Kontrolle wehren zu können.“

-Noam Chomsky - Linguist

Zusammenfassung



Ich selbst stelle mir manchmal die FRAGE:

*„Was hier los wäre, wenn mehr Menschen
wissen würden, was hier los ist?“*

-Alexander Weindl

Infos - (Fach-)Literatur:

- **Brisch Karl Heinz** - „Bindungsstörungen“, „Bindungstraumatisierungen“, „Bindung und Trauma“, „Emotionale Gewalt“, „Die Macht von Gruppenbindungen“, „Bindung-Scheidung-Neubeginn“, „SAFE - Sichere Ausbildung Für Eltern“
- **Paasch Daniel** - „Potenziale entfalten, Begabungen Fördern (Kindermentaltraining in der Praxis)“, „Der Kinder und Jugendcoach“
- **Van der Kolk Bessel** - "Verkörperter Schrecken (Traumaspuren in Geist und Körper und wie man sie Heilen kann)“
- **Bode Sabine** - „Kriegsenkel“
- **Huber Michaela** - "Transgenerationale Traumatisierungen, Trauma und die Folgen, Wege der Traumabehandlung, Der Feind im Inneren"
- **Levine Peter A.** - „Sprache ohne Worte (Wie unser Körper Trauma verarbeitet und in die Balance zurückfindet)", "Trauma-Heilung (Das erwachen des Tigers)“
- **Sautter Christiane & Alexander** - „Den Drachen überwinden“, „Wege aus der Zwickmühle“, „Wenn die Masken fallen“
- **Stauss Konrad** - „Die heilende Kraft der Vergebung“, „Selbstvergebung durch Schuldkompetenz“



Infos - (Fach-)Literatur:

- **Croos-Müller** - „body2brain-App!“, „Alles gut. (Das kleine Überlebensbuch)“
- **Stahl Stefanie** - „Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen (Hilfe für betroffene und deren Partner)“, „Ja, nein, vielleicht! (Nie mehr Angst vor Nähe. Ein Mutmachbuch)“
- **Joachim Bauer** - „Prinzip Menschlichkeit (Warum wir von Natur aus kooperieren)“
- **Norman Doidge** - „Neustart im Kopf (Wie sich unser Gehirn selbst repariert)“
- **Hüther Gerald** - „Videos auf YouTube“
- **Birkenbiehl Vera** - „Videos auf YouTube“





KriTheCo - Download-Link-Vortrag

<https://www.dropbox.com/sh/124bc56fyczc43p/AAAZpShIFgk3A-4DKWJIQUE7a?dl=0>



KriTheCo - Alexander Weindl

Krisenintervention - Therapie - Coaching

Georgenstr. 24 - 84503 Altötting

Tel: +49 8671 9248257

Mobil: +49 179 6862336

www.kritheco.bayern

alexander.weindl@kritheco.de

<https://www.facebook.com/PraxisAlexanderWeindl/>



