



Bindungsförderung
Krisenintervention
Körperpsychotherapie

BINDUNGSORIENTIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE



Emotionelle Erste Hilfe, Selbstanbindung und Differenzierung

Körperorientierte Wege zur inneren Sicherheit

mit Thomas Harms, Dipl. Psych.

Inhalte des Vortrags



- Praxis - Beobachtungen in den Anfängen der EEH
- Von der Bindungskrise zur Selbstanbindung
- Sicherheitserleben durch Differenzierung und innere Beobachtung
- Selbstanbindung versus Achtsamkeit – Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Körperintelligenz- oder die Kunst des kohärenten Umgangs mit Risiken

Beobachtungen in der Krisenarbeit der EEH



- Vermeidung durch kompensatorische Strategien
- Versuch der Sicherung durch externe Experten / Ratgeber
- Lösungssuche durch Fokus auf Objektivierung / Messung





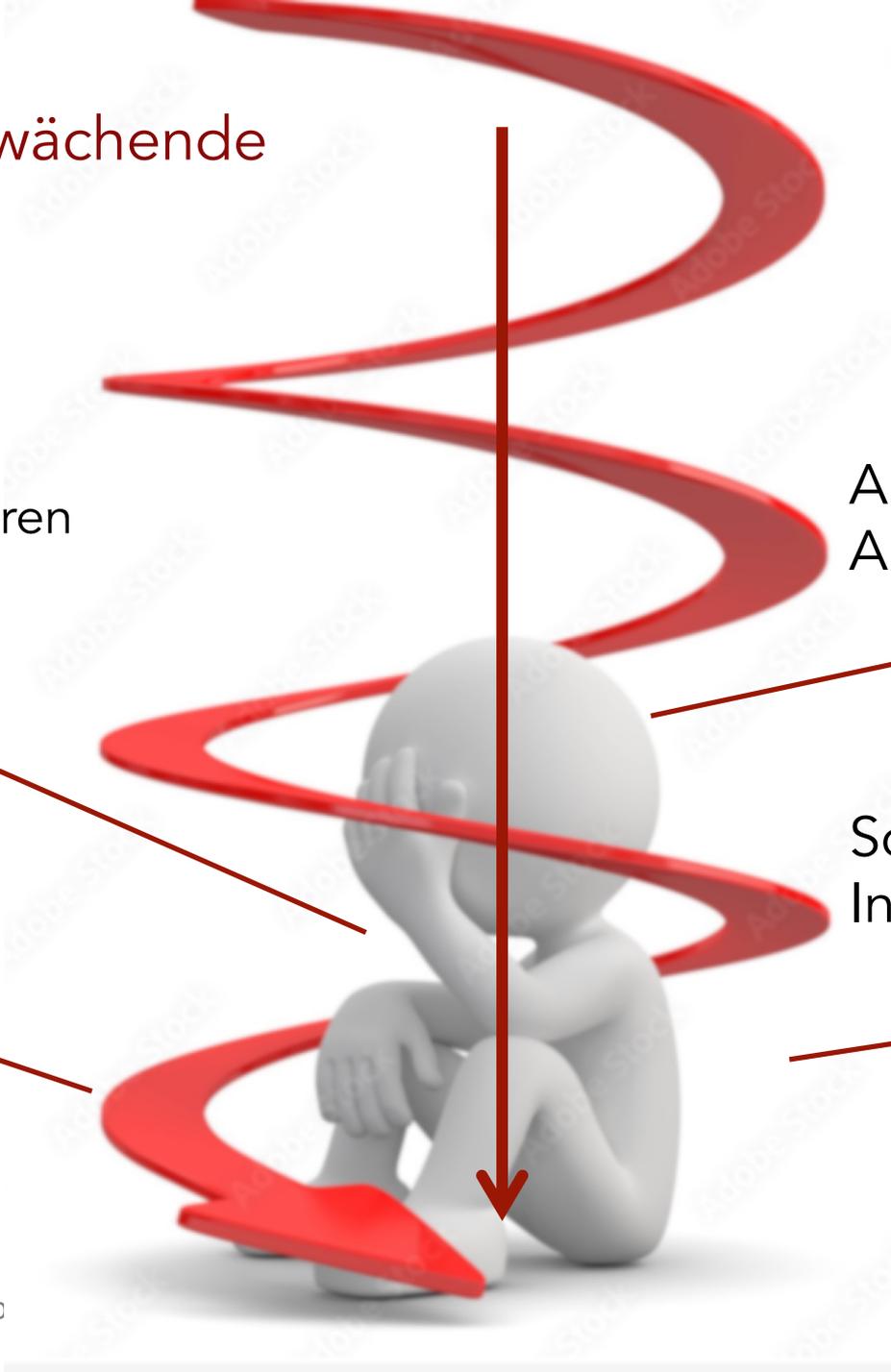
Bindungsschwächende Dynamiken

Verlust des inneren
Beobachters

Aufmerksamkeit im
Außen

Verlust des
Sicherheitserlebens

Schwächung der
Interozeption





Will Davis

Geschichte der EEH – Der Weg nach Innen

- Forschungen des amerikanischen Psychotherapeuten **Will Davis**
- Stärkung des organismischen Sammlungsbewegung (**Instroke**)
- Das **Ziel** ist die Wiederherstellung der **neurovegetativen Schwingungsfähigkeit**
- (Davis, 2021)

Wege nach Innen - Aufbau von Sicherheitserleben in Frühphase der EEH



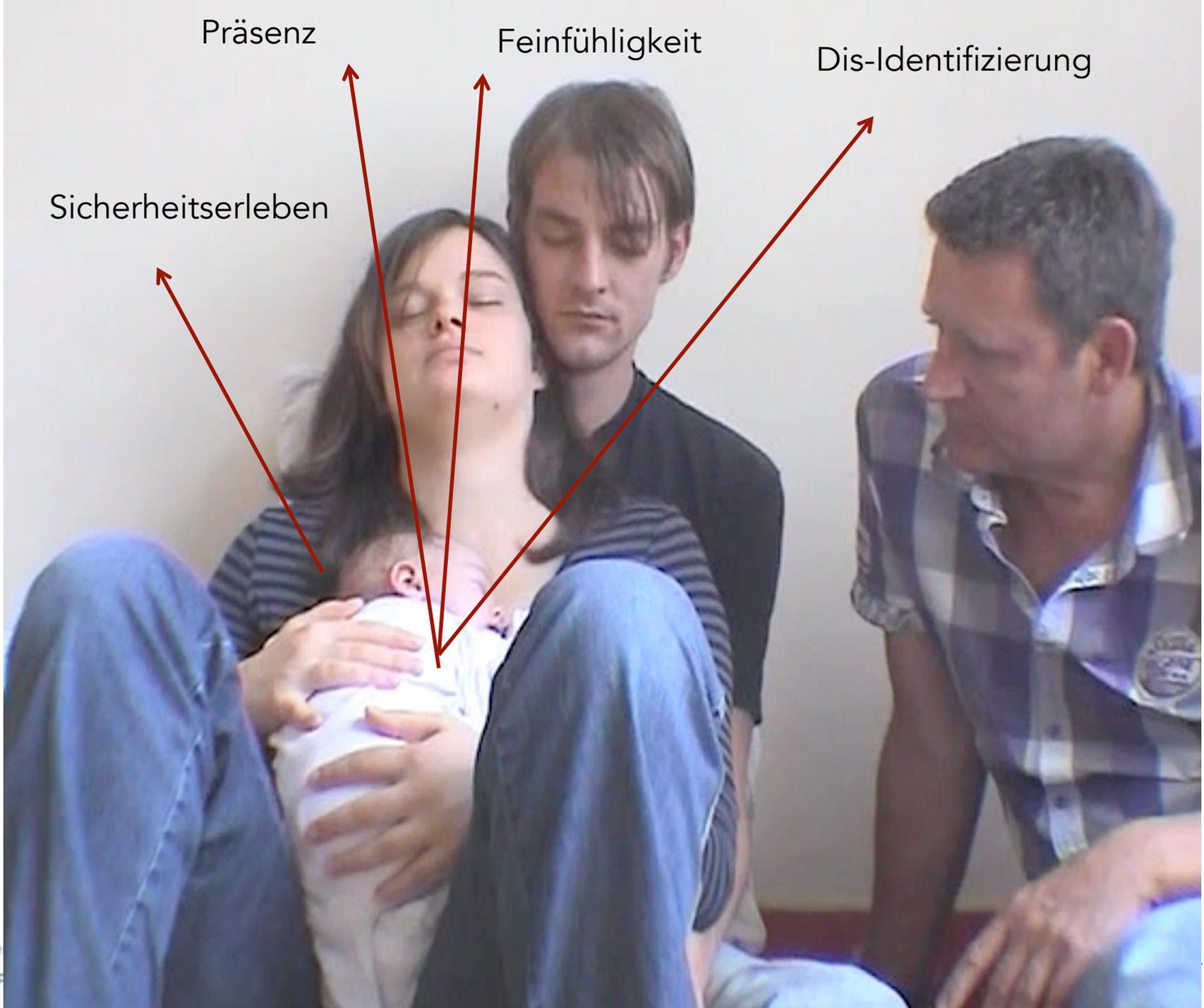
- Eröffnung von vagalen Regelkreisen (u.a. Bauchatmung)
- Lenkung der Aufmerksamkeit nach Innen (Interozeption)
- Erkundung des subjektiven Körpererlebens
- Erregungsmodulation durch Verlangsamung

Präsenz

Feinfühligkeit

Dis-Identifizierung

Sicherheitserleben



Problemstellungen in der Praxis



- **Ausgangspunkt:** Eltern verlieren im Kontakt mit dem belasteten Babys wiederholend die innere Verbindung zu den Innenwahrnehmungen ihres Körpers.
- Die **Anbindung an den Strom der Interozeption** muss vom Subjekt kontinuierlich erkundet und **aktiv aufrecht erhalten** werden.
- Der **innere Zugang zum subjektiven Körpererleben** wird zum **Maßstab für emotionale Verfügbarkeit** und hinreichende Bindungsbereitschaft der jeweiligen Eltern bzw. Ko-Regulatoren.

Erste Definition der Selbstanbindung



- „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 **Parameter, um die Qualität von Sicherheitserleben und elterlicher Bindungsbereitschaft zu bestimmen.**

(Harms, 2008)



Selbstanbindung, Sicherheitserleben
und innere Beobachtung



Selbstanbindung bewirkt achtsame Selbst - Beobachtung



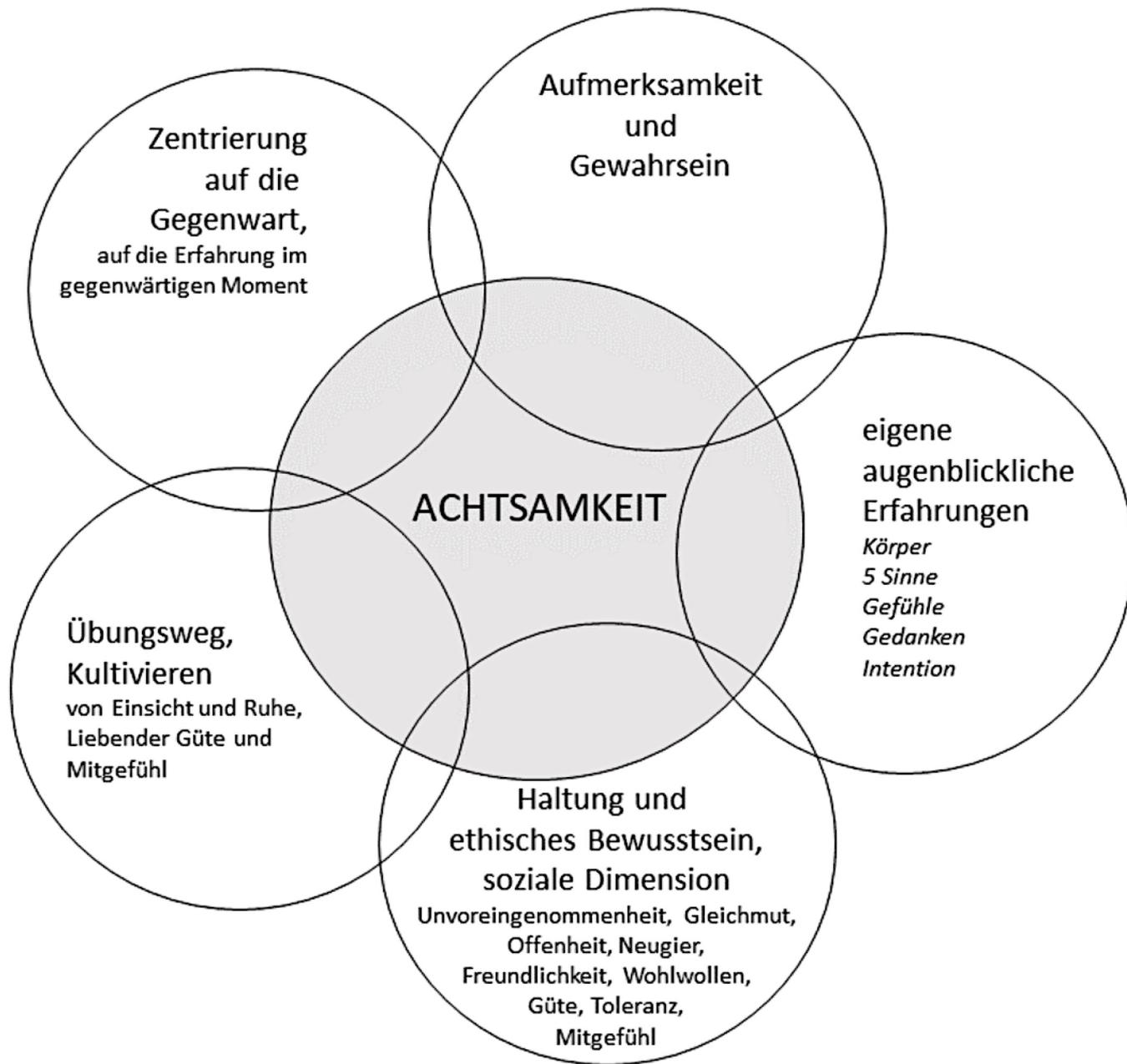
- Durch die Selbstanbindung entsteht ein **sicherer innerer und äußerer Beobachtungsraum**.
- Eltern sind in der Lage unterschiedliche Erlebens- und Aktivierungszustände **sicher zu beobachten und auszuwerten**.
- Der Fokus der EEH verschiebt sich auf einen aktiven Aufbau von **Körper – Selbstbeobachtung und Differenzierung**

Zugänge zur Achtsamkeit



- „Achtsamkeit ist die beabsichtigte **Lenkung der Aufmerksamkeit** auf die **Gegenwart** d.h. auf den aktuellen Moment, auf die gegenwärtige Erfahrung. Achtsamkeit bedeutet das **bewusste Beobachten**, wobei die Beobachtung aus einer bestimmten **Haltung** heraus erfolgt.“

Harrer, 2015



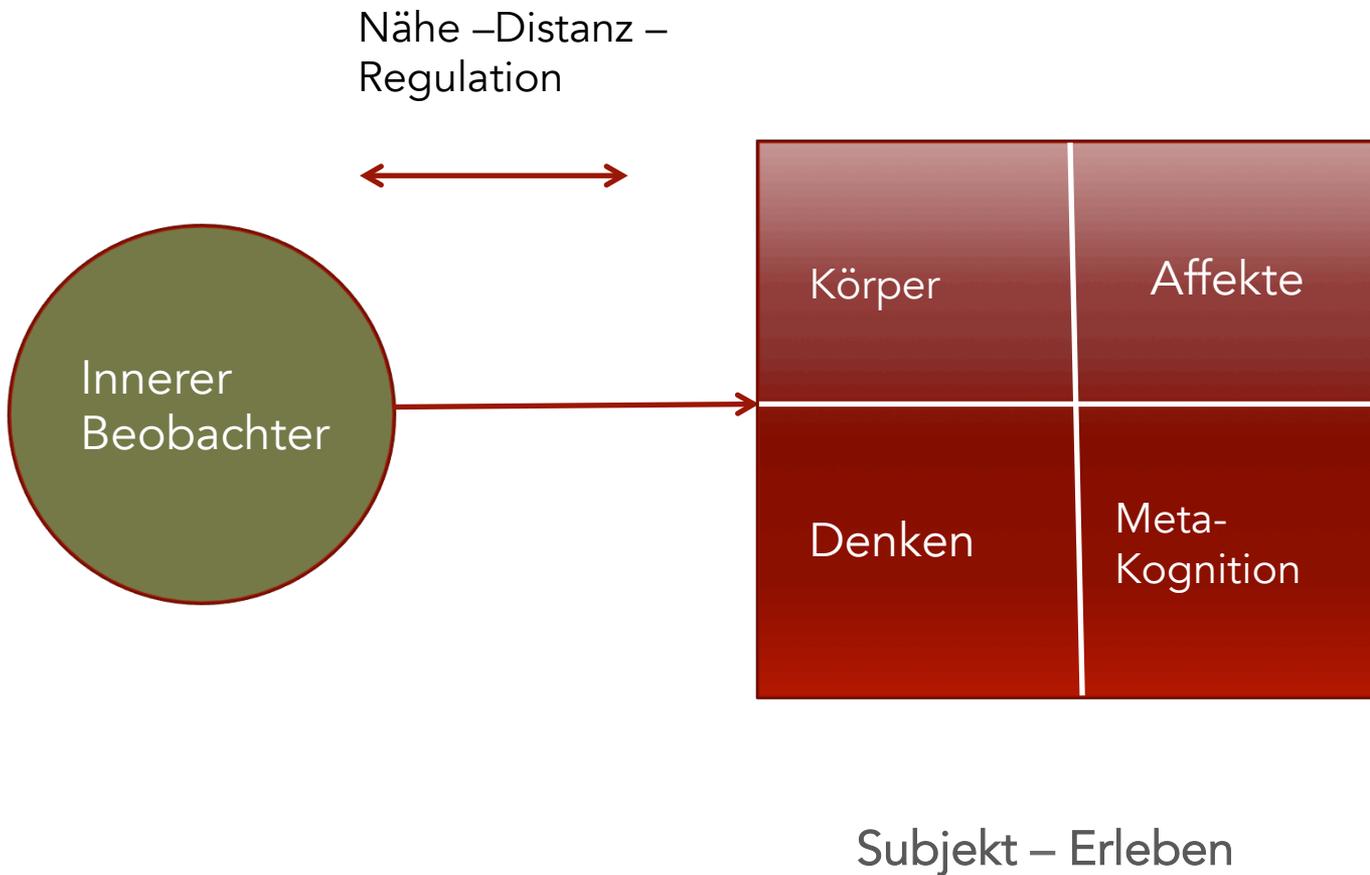
The Big Five of Mindfulness (nach Nilsson & Kazemi 2016)

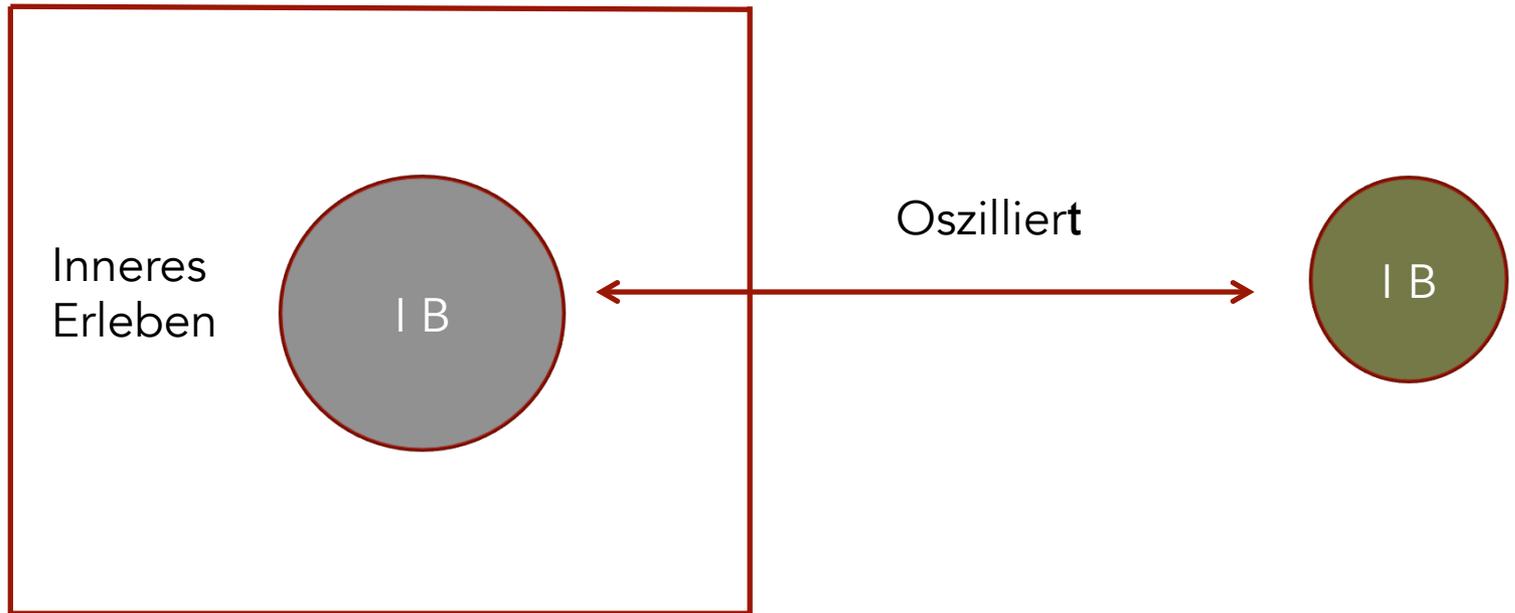
Die Dimension des „Inneren Beobachters“



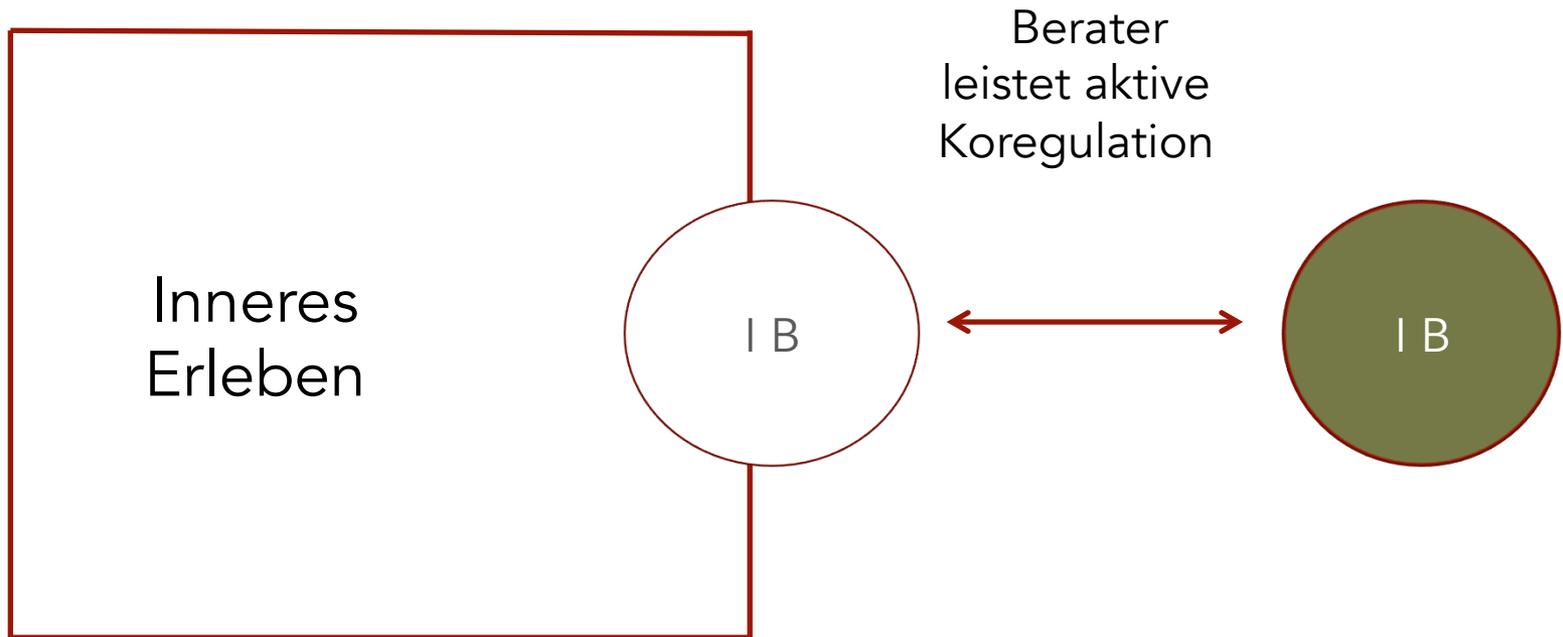
„Entscheidend ist dabei die **Bewusstheit über den Prozess des Beobachtens selbst**, ein Gewahrsein des gewahr Seins, unabhängig von den beobachteten Objekten, unabhängig davon, ob die Aufmerksamkeit fokussiert oder offen oder ihr der Fokus weit oder eng ist. **Bildlich gesprochen ist das „Erwachen des inneren Beobachters“ das Essentielle der Achtsamkeit.**“

Harrer, 2022

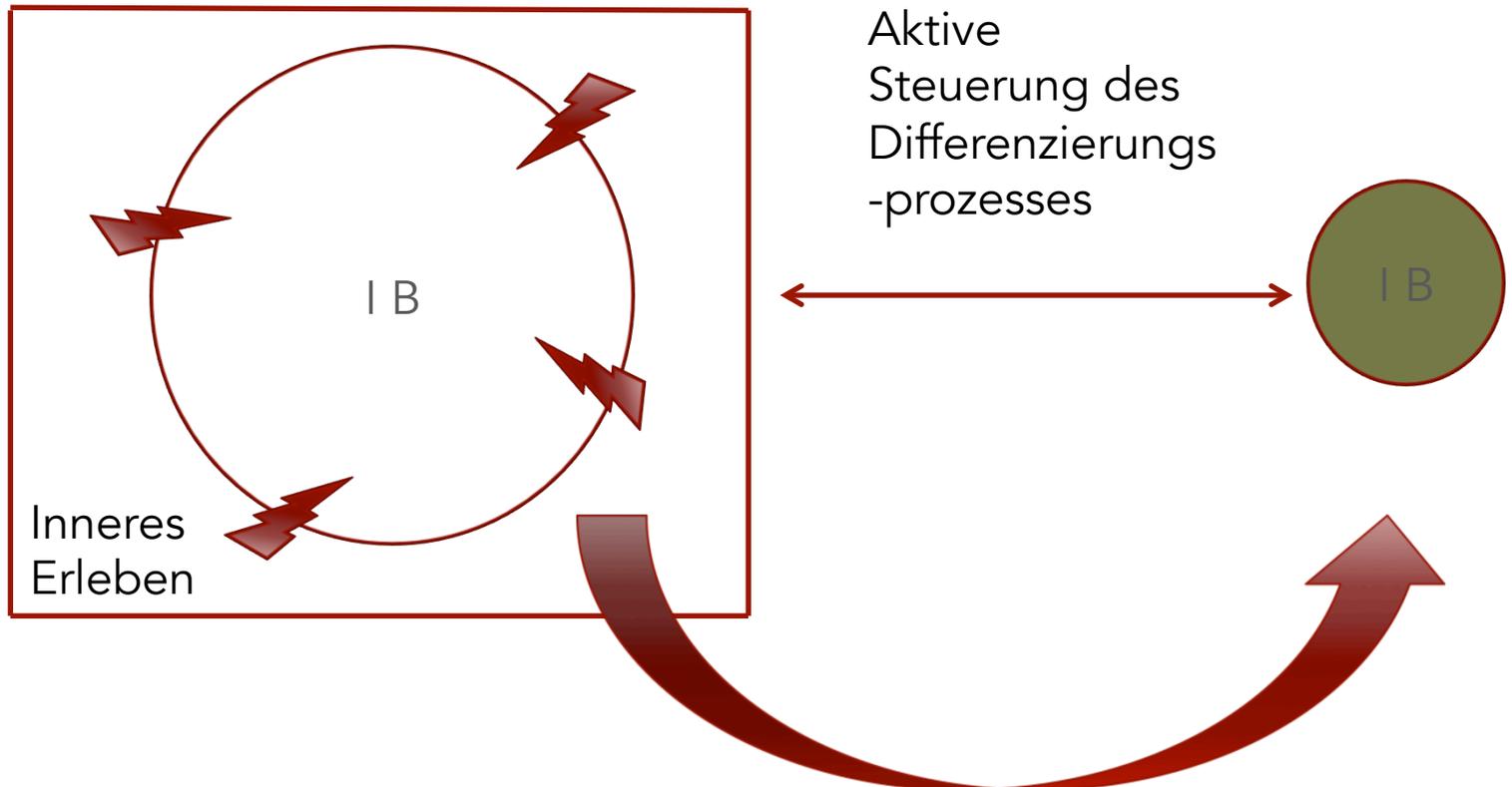




Differenzierungsmodi im Zustand der Öffnung



Differenzierung im Zustand von Stress / Bindungsschwächung



Differenzierungsmodi im Zustand der Überwältigung

Funktionen des Inneren Beobachters



Öffnungs- bereitschaft

- Bindungsstark
- Innere Beobachtung von gelingenden Beziehungsmomenten
- Achtsame Körper- und Verhaltensbeobachtung

Stress- Aktivierung

- Bindungsschwach
- Innere Beobachtung nötig, um sichere Erkundung von Stresszuständen zu ermöglichen
- Körperscans und Bauchatmung

Trauma- Aktivierung

- Bindungsabbruch
- Innere Beobachtung als Voraussetzung für Schutzaufbau und Dissoziations-Prophylaxe
- Aktive Ko-Regulation durch Nabelschnur – Verbindung

Differenzierung und Innere Sicherheit



- In der EEH findet die Erkundung des subjektiven Erlebens des Klienten über den inneren Beobachter statt.
- Hierdurch verbinden wir uns in der EEH - Beratung / Therapie mit dem gesunden, sicherheitsspendenden Selbstanteil des Klienten
- Der über die Selbstanbindung initiierte innere Beobachter ist das Pendant zur selbstangebundenen Ko-Regulator*in im sicheren Kontakt mit dem belasteten und schreienden Baby.

Was unterscheidet die EEH von der klassischen Achtsamkeitsarbeit



- In der EEH wird der Klient angeleitet zu einer **geteilten Beobachtung**
- Phänomene der stressbedingten Aktivierungszustände werden achtsam beobachtet und körperlich markiert. (**Evaluierung**)
- Aktive Schritte zur Wiederherstellung der verkörperter Selbstanbindung der Ko-Regulatoren (mithilfe der Berater*in) werden eingeleitet (**Anwaltschaft**).
- Zielpunkt der Arbeit ist die aktive **Bewahrung eines hinreichenden Differenzierungs- und Sicherheitserlebens** der Begleiter

Was lernen Eltern in der EEH?



- Sie entwickeln die Fähigkeit ihren Körper achtsam zu beobachten
- Sie entwickeln Handlungsstrategien, um das Selbstanbindungsprozess zu beobachten und aktiv wieder aufzubauen
- Sie entwickeln **somatische Frühwarnsysteme**, um drohende Bindungsverluste **proaktiv und präventiv** zu befürsorgen.
- Sie werden **haltefähiger und sicherer** in der Begleitung von intensiven Ausdrucksprozessen sowie Momenten des Nichts-Tuns
- Durch den Prozess der Selbstanbindung werden die Eltern **mutiger und autarker in der Risiko- und Gefahreneinschätzung**

Selbstanbindung aus Sicht des Kindes



- Aus Sicht des Kindes garantiert der Prozess der elterlichen Selbstanbindung von der ersten Lebensminute ein Kontinuum eines hinreichend verfügbaren, sicherheitsspendenden und nahbaren Gegenübers.
- Die Mut zur Selbstanbindung auf Seiten der Eltern ist für die Kinder ein wertvolles Modell, um sich dem eigenen Inneren und Körper-Selbst zuzuwenden und sich darin zu verankern.
- Erst durch die Bewahrung der Selbstanbindung wird die Einbindung in ein biopsychosoziales Kontinuum, und damit in eine willkommen heiende Welt, die wir Heimat nennen, garantiert.



Trau Dich !

DANKE FÜR IHRE / EURE AUFMERKSAMKEIT !





- Davis, W. (2020): Funktionale Analyse. Grundlagen und Anwendungen in der Körperpsychotherapie. Gießen.
- Harms, T (2017): Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung. Krisenintervention. Eltern-Baby-Therapie. Gießen.
- Harrer, M., Weiss, H. (2015): Wirkfaktoren der Achtsamkeit: Wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern. Stuttgart.

Die drei Säulen der EEH

