

Reinhard Plassmann (Hg.)
Die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern

Therapie & Beratung

Reinhard Plassmann (Hg.)

Die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern

Transformationsprozesse in der Psychotherapie

Mit Beiträgen von Karl Heinz Brisch,
Monika Gebel, Monika Geng, Annette Hahn-Richert,
Arnfried Heine, Bernd Hontschik, Michaela Huber,
Katharina Josten, Susan Knecht, Herta Konrad,
Jochen Peichl, Reinhard Plassmann, Judith Reder,
Carola Sauer, Heinz-Alex Schaub, Harald Schickedanz,
Emer Seilern und Aspang, Renate Stachetzki,
Jan Volmer und Dorothea Weinberg

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2014 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 0641-969978-18; Fax: 0641-969978-19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Charles Rennie Mackintosh: »Orange and Purple Spirals«, 1915–1923.

Umschlaggestaltung & Satz: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



ISBN 978-3-8379-2315-5

Inhalt

Vorwort	9
<i>Reinhard Plassmann</i>	
Sichere Bindung	11
Das notwendige Fundament für ein gesundes körperliches, soziales und seelisches Wachstum	
<i>Karl Heinz Brisch</i>	
Transformationsprozesse in der Traumatherapie	49
Einführung in die Prozessorientierte Psychotherapie	
<i>Reinhard Plassmann</i>	
Viele sein	67
Heilungsprozesse bei dissoziativen Störungen	
<i>Michaela Huber und Harald Schickedanz</i>	
Aktie Patient	75
Über die verlorene Kunst des Heilens	
<i>Bernd Hontschik</i>	
Emotionale Selbstorganisation in Stressberufen	87
<i>Reinhard Plassmann</i>	
Die pädagogische Beziehung zwischen Lehrern und Schülern	109
<i>Heinz-Alex Schaub</i>	
Traumabezogene Spieltherapie	129
<i>Dorothea Weinberg</i>	

ADHS und sichere Bindung	149
<i>Arnfried Heine</i>	
Meine Körperzelle und ich	157
Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) bei der Behandlung von Essstörungen	
<i>Monika Gebel</i>	
Täter-Opfer-Dynamik in der Psychotherapie und in der Familie	167
<i>Jochen Peichl</i>	
Täterintrojekte in der Kunsttherapie	171
<i>Renate Stachetzki</i>	
Aromapflege als Stabilisierungsmethode in der Pflege	183
<i>Monika Geng und Herta Konrad</i>	
Ein Blick in die Sprechstunde	191
<i>Harald Schickedanz</i>	
Pferde und Dissoziation	195
Stabilisierungsarbeit mit traumatisierten Menschen im Rahmen pferdegestützter Therapie	
<i>Katharina Josten und Jan Volmer</i>	
EMDR in der Essstörungsbehandlung	205
<i>Reinhard Plassmann</i>	
Rituelle Gewalt und organisierte gewaltvolle Bindung	221
Theorie und Praxis der Ausstiegsbegleitung	
<i>Harald Schickedanz, Emer Seilern und Aspang, Carola Sauer</i>	
Burn-out – neu gedacht!	227
Frieden schließen mit den eigenen Emotionen	
<i>Susan Knecht</i>	
»EMDR mal kurz«	243
EMDR-Varianten in der Traumatherapie	
<i>Annette Hahn-Richert</i>	
»Fass mich (nicht) an!«	257
Sensibilität für Grenzen in der Arbeit mit traumatisierten Kindern	
<i>Jan Volmer</i>	

Gestörte Bindungen	267
Die stationäre Eltern-Kind-Psychotherapie <i>Judith Reder</i>	
Stationäre Psychotherapie bei dissoziativen Störungen	277
<i>Reinhard Plassmann</i>	
Autorinnen und Autoren	289
Literatur	293

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seelische Wachstumsvorgänge sind nicht nur etwas äußerst Kreatives, sie machen auch kreativ. In den stationären Behandlungen im Psychotherapeutischen Zentrum Bad Mergentheim begegnet uns dieses Faszinosum ständig.

Eine Gruppe von Kindern hat im Kinderzentrum unter den Büschen eine Burg gebaut und bezieht mich in ihr Spiel ein. Ich soll der Böse sein, der nicht hinein darf, und die Kinder wollen den Schauer und die Freude genießen, dass ich nicht hinein kann, weil sie eine Zauberlinie über den Boden gelegt haben. Ich verhandle ein wenig mit den Kindern, ob ich vielleicht auch Besucher sein könnte, nein, das wollen sie nicht, aber ich darf Wächter sein, dann muss ich zwar auch draußen bleiben, aber ich bin nicht böse, sondern schütze die Kinder. Gut, ich stimme dem zu, weise aber darauf hin, dass ich mich nicht langweilen möchte, wenn ich dauernd da draußen stehe. Ein fünfjähriges Mädchen nimmt das entgegen, flitzt zu den anderen Kindern und informiert sie: Er ist Wächter und wir müssen manchmal zu ihm gehen und mit ihm sprechen, sonst langweilt er sich.

Ist das Zeitvertreib der Kinder? Keineswegs. So heilen sie ihre Angst vor Eindringlingen und ich bin fasziniert von der Kraft, mit der die kindliche Seele das Belastende heilen möchte.

Eine junge Frau, sexuell missbraucht von ihrem Onkel und früher heroinabhängig, sagt in einer Therapiestunde ganz ohne Aufhebens: Ich weiß jetzt, warum ich bei diesen Sachen auch mitgemacht habe. Es gibt manchmal eine Angst vor dem Alleinsein in mir, die hat mich fast umgebracht. Jetzt, wo ich hier bin, merke ich, dass ganz einfache Dinge helfen: Ich gehe, ich spreche, ich male und die Angst wird erträglich.

Das Erleben und Erforschen solcher Begegnungen mit dem seelischen Wachstumsvorgang führt in der klinischen Praxis und in der Grundlagenforschung zu sehr kreativen Überlegungen, welchen Gesetzen der seelische Wachstumsvorgang folgt und was er braucht. Alles seelische Erlebnismaterial, ob es aus äußeren Eindrücken oder aus der Innenwelt unseres Organismus stammt, wird von unserem mentalen System sehr aktiv umgewandelt, umgeformt, transformiert. Der Begriff *Transformation* rückt deshalb zunehmend in den Mittelpunkt des wissenschaftlichen und klinischen Interesses für seelische Heilungsprozesse.

Davon angeregt haben wir im September 2013 einen großen Kongress ausgerichtet zum Thema: *Transformationsprozesse. Was wissen wir über die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern?*, der auf starkes Interesse gestoßen ist. Für diesen Kongress sind zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten geschrieben worden, die im vorliegenden Band zusammengefasst sind.

Das Buch ist ein Gemeinschaftswerk vieler Autorinnen und Autoren, seelische Wachstumsvorgänge machen ganz offenbar auch beim Schreiben kreativ.

Möge es Ihnen beim Lesen ebenso ergehen!

Reinhard Plassmann

Sichere Bindung

Das notwendige Fundament für ein gesundes körperliches, soziales und seelisches Wachstum

Karl Heinz Brisch

Die Konzepte der Bindungstheorie und die Ergebnisse der Längsschnittstudien zur Bindungsentwicklung und Entwicklungspsychopathologie werden durch die neurobiologischen Forschungsergebnisse über den Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf die Entstehung von Bindungsstörungen erklärt (Brisch, 2011a). Traumatisierungen schon von Säuglingen durch ihre Bindungspersonen, Trennungs- und Verlusttraumata, schwerwiegende emotionale Deprivation sowie Misshandlungs- und Missbrauchserfahrungen haben einen entwicklungshemmenden Einfluss auf zerebrale Reifungsprozesse und sind eine bedeutende Ursache für die Entstehung von desorganisierten Bindungsmustern sowie von Bindungsstörungen. Die frühzeitige Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung von Kindern mit Bindungsstörungen sowie die begleitende Behandlung der Eltern, die traumatisiert sind, stellt eine notwendige Voraussetzung für die Verhinderung von Chronifizierung dar. So kann die Entwicklung von kohärenten Bindungsmustern ermöglicht werden. Durch eine primäre Prävention, wie sie in dem Programm »SAFE® – sichere Ausbildung für Eltern« (Brisch, 2010c) realisiert wurde, können Bindungstraumatisierungen verhindert und sichere Bindungserfahrungen von Kindern durch Unterstützung werdender Eltern ab der Schwangerschaft gefördert werden.

Die Bindungstheorie

Der englische Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby begründete in den 50er Jahren die Bindungstheorie (Bowlby, 1958). Diese besagt, dass der Säugling im Laufe des ersten Lebensjahres auf der Grundlage eines biologisch angelegten Verhaltenssystems eine starke emotionale Bindung zu einer Hauptbindungsperson entwickelt. Erlebt der Säugling oder das Kleinkind Angst, wie etwa bei Trennung von der Hauptbindungsperson, bei Schmerz oder äußerer oder innerer Bedrohung, wird sein »Bindungssystem« als innere Verhaltensbereitschaft aktiviert. Je nach Bindungsmuster

zeigt der Säugling hieraufhin verschiedene Bindungsverhaltensweisen: Diese sind dadurch gekennzeichnet, dass der Säugling nach der Bindungsperson sucht, ihr nachläuft und sich an ihr festklammert. Durch Weinen und ärgerlichen Protest bringt er zum Ausdruck, dass er die Trennung von der Bindungsperson verhindern möchte oder dass er deren Nähe dringend benötigt. Ist die primäre Bindungsperson nicht erreichbar, so können auch andere sekundäre Bindungspersonen anstelle dieser ersatzweise aufgesucht werden, wie etwa der Vater, die Großmutter oder die Tagesmutter. Das Bindungsverhalten hat sich evolutionsbiologisch zur Arterhaltung entwickelt. Diejenigen Säuglinge, die durch Bindungsverhalten Nähe und Schutz sicherstellen konnten, hatten vermutlich eine höhere Überlebenschance, sodass sich dieses Verhalten in der Phylogenese durchsetzte. Für das unselbstständige menschliche Neugeborene und Kleinkind ist der Schutz durch eine Bindungsperson von absolut lebenserhaltender Bedeutung. Ohne diese Schutzfunktion wäre der Säugling verloren (Bowlby, 1975, 1976, 1983, 1988). Das Bindungssystem, das sich im ersten Lebensjahr entwickelt, bleibt während des gesamten Lebens aktiv. Auch Erwachsene suchen in Gefahrensituationen die Nähe zu anderen Personen auf, von denen sie sich Hilfe und Unterstützung erwarten (Parkes et al. 1991). Werden diese Bedürfnisse nach Bindungssicherheit befriedigt, so wird das Bindungssystem beruhigt und es kann als Ergänzung zum Bindungssystem das System der »Exploration« aktiviert werden. Ohne sichere emotionale Bindung ist keine offene uneingeschränkte Exploration möglich (Ainsworth & Bell, 1970). Werden die Bindungsbedürfnisse oder auch die Explorationswünsche des Kindes nicht befriedigt, missachtet oder nur in sehr unzuverlässiger und unvorhersehbarer Weise beantwortet, so führt dies zu ambivalenten Gefühlen gegenüber der Bindungsperson, aber auch zu Wut und Enttäuschung sowie aggressiven Verhaltensweisen (vgl. auch Parens, 1993; Parens et al., 1995).

Die Konzepte der Bindungsforschung

Durch intensive entwicklungspsychologische Forschungsarbeiten und Längsschnittstudien konnten verschiedene Konzepte der Bindungstheorie empirisch validiert werden (für einen umfassenderen Überblick siehe Spangler & Zimmermann, 1995; Brisch, 2013; Grossmann & Grossmann, 2004).

Konzept der Feinfühligkeit

Als Mitarbeiterin von John Bowlby untersuchte Mary Ainsworth die Bedeutung des feinfühligsten Pflegeverhaltens der Bindungsperson (Ainsworth, 1977). Sie fand heraus, dass Säuglinge sich an diejenige Pflegeperson binden, die ihre Bedürfnisse

in einer feinfühligem Weise beantwortet. Dies bedeutet, dass die Pflegeperson die Signale des Säuglings richtig wahrnimmt und sie ohne Verzerrungen durch eigene Bedürfnisse und Wünsche auch richtig interpretiert. Weiterhin muss die Pflegeperson die Bedürfnisse angemessen und prompt – entsprechend dem jeweiligen Alter des Säuglings – beantworten. Je älter der Säugling wird, umso länger können auch die Zeiten sein, die ihm bis zur Bedürfnisbefriedigung zugemutet werden.

Der Sensibilität der Mutter für die Signale ihres Säuglings sowie ihrer emotionalen Verfügbarkeit entspricht eine intrapsychische Repräsentation, die von George und Solomon (1989; 1999) auch als »internal model of caregiving« bezeichnet wird. Wenn Mütter in Interviews über ihr potenzielles Verhalten in bindungsrelevanten Situationen befragt werden, so schildern sie – abhängig von ihrer eigenen Bindungshaltung –, wie sie in solchen Situationen voraussichtlich gegenüber ihrem Kind reagieren würden. In der täglichen Pflege- und Spielerfahrung einer Mutter mit ihrem Kind werden aber auch Erinnerungen und Gefühle aus der eigenen mütterlichen Kindheit und den Bindungserfahrungen mit den eigenen Eltern wachgerufen. Die damit verbundenen angenehmen sowie emotional belastenden Gefühle und Bilder können durch Projektionen die Feinfühligkeit und das Verhalten gegenüber dem eigenen Kind bereichern oder auch erheblich behindern. Im schlimmsten Fall werden wiedererlebte Erinnerungen – etwa eine Missbrauchs- oder eine Verlassenheitserfahrung – mit dem eigenen Kind wiederholt (Fraiberg et al., 1980; Lieberman & Pawl, 1993).

Forschungen aus jüngerer Zeit haben das Konzept der elterlichen Feinfühligkeit in der Interaktion mit dem Säugling um die Bedeutung der Sprache ergänzt und auch auf den Einfluss des Rhythmus und der Zeit in der Interaktion hingewiesen.

Die Ergebnisse von Beebe et al. (2010) weisen darauf hin, dass ein mittleres Maß an rhythmischer Koordination in der zeitlichen Abfolge von Interaktionen zwischen Mutter und Säugling besonders förderlich für die sichere Bindungsentwicklung ist. Bemerkenswert ist, dass das Ziel nicht eine perfekt synchrone Kommunikation ist, die offensichtlich nicht so förderlich für die emotionale Entwicklung ist. Ganz im Gegenteil: Wahrgenommene und korrigierte Missverständnisse können sich geradezu beziehungsfördernd auswirken, sofern sie nicht so ausgeprägt sind, dass die Interaktion vollständig abbricht oder auseinanderdriftet. Analysen der sprachlichen Interaktion zwischen Mutter und Säugling konnten eine sichere Bindungsentwicklung des Kindes vorhersagen, wenn die Mutter aufgrund ihrer Empathie in der Lage war, die affektiven Zustände ihres Säuglings angemessen zu verbalisieren (Meins, 1997). Diese Ergebnisse sind bemerkenswert, weil sie darauf hinweisen, wie die Säuglinge nicht nur auf einer Verhaltensebene in der konkreten Pflege die Feinfühligkeit ihrer Bezugspersonen wahrnehmen und sich an diese sicher binden, sondern sich auch durch die empathische Verbalisation von Affektzuständen verstanden fühlen, auch wenn sie entwicklungsbedingt den deklarativen Inhalt der Worte der Mutter noch gar nicht verstehen können. Es muss also mehr um die Aufnahme von prosodischen Inhalten (etwa Tonfall, Melodie,

Rhythmus, Lautstärke) in der mütterlichen Sprache gehen, die den inneren und äußeren Zustand des Säuglings erfassen und diesem widerspiegeln, sodass sich der Säugling feinfühlig verstanden fühlt. In diesem Zusammenhang weisen die Forschungsergebnisse von Fonagy et al. (1991; Steele et al., 1991) darauf hin, dass eine sichere Bindungsentwicklung auch die Fähigkeit des Säuglings zu einer selbstreflexiven mentalen Funktion fördert. Diese Fähigkeit ermöglicht dem Kind in zunehmendem Ausmaß, über sich, andere und die Welt in einer empathischen Weise nachzudenken und nachzuspüren. Darin könnte nach Fonagy ein wesentlicher Vorteil einer sicheren Bindung liegen.

Bindungsqualität des Kindes

Werden die Bedürfnisse des Säuglings in dieser von Ainsworth geforderten feinfühlig- gen Art und Weise von einer Pflegeperson beantwortet, so besteht eine relativ große Wahrscheinlichkeit, dass der Säugling zu dieser Person im Laufe des ersten Lebensjahres eine *sichere Bindung* (Typ B) entwickelt. Dies bedeutet, dass er diese spezifische Person bei Bedrohung und Gefahr als »sicheren Hort« und mit der Erwartung von Schutz und Geborgenheit aufsuchen wird.

Reagiert die Pflegeperson eher mit Zurückweisung auf seine Bindungsbedürfnisse, so besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass der Säugling sich an diese Pflegeperson mit einer *unsicher-vermeidenden* Bindungshaltung (Typ A) bindet. Ein *unsicher-vermeidend* gebundenes Kind wird etwa nach einer Trennungserfahrung die Bindungsperson eher meiden oder nur wenig von seinen Bindungsbedürfnissen äußern. Es hat eine Anpassung an die Verhaltensbereitschaften seiner Bindungsperson gefunden. Nähewünsche werden vom Säugling erst gar nicht so intensiv geäußert, da er weiß, dass diese von seiner Bindungsperson auch nicht so intensiv mit Bindungsverhalten im Sinne einer Gewährung von Nähe, Schutz und Geborgenheit beantwortet werden. Dies führt aber zu einer erhöhten inneren Stressbelastung des Säuglings, die an erhöhten Kortisolwerten gemessen werden kann (Spangler & Schieche, 1998; Schieche & Spangler, 2005). Allerdings reagieren diese unsicher-vermeidend gebundenen Kinder bei extremer Aktivierung ihres Bindungssystems, wie etwa durch einen schweren Unfall, indem sie ihre Bindungsvermeidung aufgeben und sich hilfe- und schutzsuchend an ihre Mütter wenden. Auch die Mütter können in diesen Situationen großer Bedrohung und Angst ihre Säuglinge schützen. Das Beispiel soll verdeutlichen, dass bei diesen »vermeidenden« Mutter-Kind-Paaren die »Schwelle« für Bindungsverhalten sowohl bei den Kindern als auch bei ihren Müttern höher liegt als bei Mutter-Kind-Paaren, die auf einer sicheren Bindungsbasis interagieren.

Werden die Signale manchmal zuverlässig und feinfühlig, ein anderes Mal aber eher mit Zurückweisung und Ablehnung beantwortet, so entwickelt sich eine *unsicher-ambivalente* Bindungsqualität (Typ C) zur Bindungsperson, zum Beispiel zur Mutter.