

Folie 1

**Weg von
zerstörerischer,
hin zu heilsamer
Bindungserfahrung**

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 1

Folie 2

Wissen, was man will, ist schwer...

... es dann
umsetzen,
noch viel
mehr...?

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 2

Warum stehen Beziehungen im Mittelpunkt moderner Traumaarbeit?

- Das Trauma – vielleicht eine frühe, langjährige Traumageschichte, vielleicht nur ein einmaliges Ereignis – hat das Vertrauen in Menschen, in Gott, in ein wohlmeinendes Schicksal, in den Sinn im Leben angegriffen und ggf. zerstört.
- Nirgendwo ist man so allein, wie im Trauma.
- Unintegriertes Trauma fühlt sich immer noch so an: Es ist nicht vorbei; ich bin „untröstlich“...
- HelferInnen müssen sicheres Bindungsangebot machen, sonst helfen sie nicht.

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 3

Beziehungsmuster in dysfunktionalen gewalttätigen Familien

- Despotismus und Ausbeutung
- Bestechung und Erpressung
- Verführung
- Geiselnahme
- Verrat
- Kollusive Verwicklungen
- Opferung
- Intergenerationelle Weitergabe

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 4

Ausgleich: Viel Liebevolles, auch für uns! Oder: Von der Fürsorge für andere zur Selbstfürsorge!

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

5

Typische Merkmale von Bindungsstörung nach familiärem Trauma bei Kindern

- Kind kann nicht bestimmen, ob und wie es von einem unangenehmen in einen angenehmen Zustand kommt, da es vom Täter abhängig ist.
- Mütter nach Verlust- und/oder Trauma-erfahrungen vernachlässigen und/oder sind gefühlsmäßig wenig stabil.
- Kind kann wenig über sich nachdenken (wie bin ich manchmal – wie „eigentlich“?), weil der Täter bestimmt, „wer“ und „wie“ sie od. er jeweils ist.
- Folge: unsicher-ambivalente, -vermeidende oder desorganisierte Bindung des Kindes.
- Nach massiver Gewalt: Entweder dependent oder extrem vermeidend, oder zw. beiden oszillierend.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

6

Folie 7



Folie 8

Täter-Opfer-Beziehung beim Kind

- Kinder mit PTBS neigen dazu, das Trauma im Spiel zu wiederholen und zu reinszenieren, ohne dass dauerhafte Entlastung eintritt.
- Jungen neigen dazu, es mit Schwächeren „nachzuspielen“, wobei sie oft in die Täterrolle gehen; Mädchen nehmen aufgrund von vermehrt sexuellen und „Verrats-Traumata“ eher eine innere Spaltung in „gutes Mädchen – böses Mädchen“ vor; entwerten aber auch andere Mädchen.
- Das misshandelnde Elternteil wird als gleichzeitig unnahbar und allmächtig betrachtet; sich selbst betrachtet das Kind als unzulänglich und nicht liebenswert. (Bowlby, 1980).

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 8

Was traumatisierte junge Menschen mitbringen

- Je früher sie traumatisiert wurden, desto mehr sind Aggression/Depression (Jungen/Männer) bzw. Dissoziation/Ängste/Selbstverletzungen (Mädchen/Frauen) Teil der Persönlichkeit geworden (Farber, 2002)
- Da die Gewalt meist von Männern ausgeübt (sexuell, physisch) und von Frauen toleriert, selbst ausgeübt (emotional/ schlagen) und gefördert wurde (dt. „Frauenstudie“ 2004), gibt es entsprechende Selbst-Bilder – und komplementäre Partnersuche.
- Das Opfer wird im Alltags-Ich gleichgültig gegen sich und gegen andere Opfer (und z.B. gleichgeschlechtliche Kinder!)

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

9

Intergenerationelle Weitergabe

- Studienergebnisse: Zwischen 25 und 42 Prozent der Frauen, die als Kind sexuelle Gewalt erlebt haben, liefern ihre eigenen Kinder männlichen Partnern zur sexuellen Gewaltausübung aus (z.B. Faller, 1989; Green, 1998).
- Zwischen 47 und 70 % der Frauen, die geschlagen wurden, schlagen ihre Kinder (Egeland, 1987; Green, 1998)
- Zahlen bei Männern: 60 bzw. bis zu 80% Ex-Opfer tun es Schwächeren an: Frauen und (eigenen) Kindern.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

10

Intergenerationelle Weitergabe – Kinder und HelferInnen reagieren

- „Da kommt man ohnehin nicht raus.“
- Das Opfer wird immer wieder zum Opfer ? aggressive Opferhaltung: „Wieso soll immer ich was tun? - „Sie/die Gesellschaft sind mir was schuldig.“- „Ihr nehmt mir/Ich verliere meine Familie!“
- Versuch, „ganz anders“ zu sein als die eigenen Eltern – und doch ähnlich sein...
- Täterübertragung auf die Helfeln.
- Manchmal werden die HelferInnen auch tatsächlich zum Täter!
- Supervision und Intervision und Selbstfürsorge helfen!

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

11

Heilsame Bindungen

- Wer traumatisierten Kindern helfen möchte, wird sich oft (instinktiv) versuchen, sich wie eine „gute/bessere Mutter“ gegenüber einem „Baby“ zu verhalten bzw. dort anzuknüpfen:
- Nähe und Distanz vorsichtig erkunden, feinfühlig sein. Freundlich und respektvoll, wertschätzend für die Ressourcen und achtsam für Entwicklungs- und Veränderungspotentiale.
- Die gesamte Familie und alle wichtigen Personen einbeziehen in Hilfeplangespräche. Aber bei Misshandlung: Kein Einverständnis erwarten!
- Gleichzeitig ist wichtig, dass die HelferInnen ihre eigene Entwicklung fördern, empathische Abstinenz üben, sich fortbilden und Inter-/ Supervision aufsuchen.
- Und dann: Mehr „Coach“ statt „Mama“ sein. Mehr „Hilfestellung beim Turmen“ als „selbst vorturnen“!

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

12

**Über die Leiden und Freuden, Balance zu
suchen - und neu zu finden**

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 13

**Welche Bestandteile sicherer
Bindungsangebote helfen?**

1. Herstellen von äußerer Sicherheit
2. Emotionale Aufrichtigkeit und (langfristige) Verlässlichkeit
3. Reorientierende und tröstende Berührung
4. Feinfühligkeit/Rapport
5. Anknüpfen an unterbrochene Kommunikation
6. Gemeinsam entwickelte und (re-)konstruierte Geschichte/n

(Daniel Siegel, 2006)

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 14

Herstellen äußerer Sicherheit

- Dauert.
- Erfordert erst die Erfahrung (z.B. des Kindes), was ein sicheres Bindungsangebot ist.
- Ist ein Tanz: „Vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.“ Besser: Zwei Schritte vor und nur einen zurück...
- Das ganze System – das Kind, seine Herkunftsfamilie, Jugendamt, Schule... muss beachtet und (zumindest gedanklich) einbezogen werden.
- Bei Erwachsenen: Soziales Atom, dabei in verschiedenen Farben Pfeile für „gute“ und „problematische“ Beziehungsanteile.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

15

Aussteigen aus Misshandlungsfamilie – Wie? (1)

- Alle Bindungsmuster überprüfen.
- Erkennen – Anerkennen – Verändern.
- Erst Erfahrung durch gute Beziehung/Therapie. Diese verinnerlichen = gute Introjekte.
- Innere Distanz aufbauen.
- Gleichzeitig gesunde und sichere Alltags-Bindungen aufbauen.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

16

Aussteigen – wie? (2)

- Äußere Distanz zu Tätern herstellen.
- Aktive Kontaktaufnahme vermeiden.
- Wohnung, Telefon, email, Post, Konto schützen/ändern.
- Kontakte zu Geschwistern, Bekannten, Freunden überprüfen.
- Auftauchende Täter und deren Kontaktpersonen abweisen.
- Anzeigen.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

17

Was, wenn kein Ausstieg aus zerstörerischen Beziehungen möglich scheint?

- HelferInnen sollten ihr persönliches Engagement zeitlich und energetisch dosieren, sonst brennen sie aus.
- HelferInnen sind keine „Komplizen der schlechten Verhältnisse“, aber „ziehen“ auch nicht am Opfer - („zupfen“ höchstens „an ihrem Ärmel“... ☺).
- Kindliche Opfer „Raus klagen“.
- Verantwortung auf viele Schultern verteilen.
- Dokumentieren aller Aussagen u. Beobachtungen sowie Symptome u. Beratungs- bzw. Therapieverlauf.

12.11.2009

Copyright: Michaela Huber

18

**Empfehlenswerte Beratungs- und
Behandlungsstrategien**

- Empathische Abstinenz ! Alles ist „sie“ bzw. „er“!
- Alles was da ist, ist wichtig (alle Meinungen, auch im hintersten Winkelchen, auch das Wütende, der Widerstand, der Hass, das nicht Zusammenpassende...).
- Innere Landkarten und Arbeit auf der inneren Bühne; erst mit kooperativen, auf Dauer besonders auch mit täterloyalen und –identifizierten Persönlichkeitsanteilen.
- Positive Imaginationen und Ressourcenarbeit.
- Langfristige Beziehung und Aufbau neuer gesunder Bindungsstrukturen.
- Probehandeln: In kritischen Situationen gelassen reagieren oder sich ggf. effektiv zur Wehr setzen.

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 19

Am besten rechtzeitig damit anfangen...

12.11.2009 Copyright: Michaela Huber 20