

Folie 1

# Destruktive Bindungen lösen – sichere Bindung erleben

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

Michaela Huber, 2005

Folie 2

## Warum bleiben Gewaltopfer an die Täter gebunden?

1. Bindungs- und Verteidigungssystem werden gleichzeitig aktiviert und schließen sich kurz
2. Intermittierende Verstärkung
3. Normalität von Gewalt
4. Destruktive Bindungsmuster werden Bestandteil der strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit

Michaela Huber, 2005

## 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 rekonstruierte Geschichte/n

Michaela Huber, 2005

## Bindungs- und Verteidigungssystem schließen sich gegenseitig kurz

- Auch gewalttätige Bindungspersonen lösen beim Kind/Jugendlichen/Erwachsenen das Bindungssystem aus: Nähesuchendes Verhalten; „sicherer Hafen“ wird (auf-) gesucht.
- Angstvolle Erfahrungen lösen das Verteidigungssystem aus: Flucht, Kampf, Freeze, Unterwerfung, Rückzug, Bindungsschrei...
- Autoren: Cassidy et al., van der Hart et al.....

Michaela Huber, 2005

## Intermittierende Verstärkung

- Gelegentliche Freundlichkeiten der Bindungsperson verstärken das nächesuchende Verhalten. „Ich bekomme doch noch, was ich brauche.“
- Gelegentliche Misshandlungen verstärken das verteidigende Verhalten. „Was gut ist, ist gefährlich.“
- Zirkelschluss: „Wenn ich nur genug Schmerz aushalte, wird alles gut.“
- Sodomasochistische Variante: „Es ist nur gut, wenn es weh tut.“
- Autoren: Blizard & Bluhm, 1994; Young & Gerson, 1991)

Michaela Huber, 2005

## Normalität von Gewalt

- Prävalenzstudie der Bundesregierung zeigt: Gewalt (hier: gegen Mädchen und Frauen) ist viel normaler, als wir es gemeinhin wahr haben wollen.
- Studie erhältlich beim Bundesministerium für Familie, Frauen, Jugend und Senioren (BMFFJS), 2004

Michaela Huber, 2005

## Ergebnisse der Studie „Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen“

- Erste repräsentative Studie zur
- Betroffenheit von Frauen durch
- Geschlechtsbezogene Gewalt
- Ende 2004 veröffentlicht
- Über 10.000 Frauen befragt
- 60-90 minütige Interviews + Fragebogen

Michaela Huber, 2005

## Ergebnisse der „Frauenstudie“ (1)

- 37% haben körperliche Gewalt ab dem 16. Lebensjahr erlebt
- 13% haben strafrechtlich relevante sexualisierte Gewalt erlebt, ab 16.Lj.
- 40 % haben körperliche oder sexualisierte Gewalt oder beides erlebt, nach dem 16. Lj.
- Plus > 10% sexuelles Kindheitstrauma

Michaela Huber, 2005

## Ergebnisse der „Frauenstudie“ (2)

- 58 % haben unterschiedliche Formen von sexueller Belästigung erlebt
- 42 % berichten von psychischer Gewalt (v. Einschüchterung bis Psychoterror/Stalking)
- 25 % erlebten oder erleben derzeit körperliche und/oder sexuelle Gewalt in der Partnerschaft.

Michaela Huber, 2005

## Ergebnisse der „Frauenstudie“ (3)

- Frauen, die in Kindheit und Jugend bereits körperliche **oder** sexuelle Gewalt erlebt haben, sind **3x** so häufig von Gewalt in Partnerschaften betroffen.
- Frauen, die sexuelle Gewalt in der Familie erlebt hatten, werden **4x** so häufig Opfer sexueller Gewalt nach dem 16. Lebensjahr.

Michaela Huber, 2005

## Täter körperliche Gewalt gegen Frauen

- **50,2% (Ex-)PartnerInnen**
- **30,1% Familienmitglieder**
- **11,8% Freunde, Bekannte, Nachbarn**
- **15,8% MitschülerInnen, KollegInnen**
- **10,8% flüchtige Bekannte**

Michaela Huber, 2005

## Täter sexuelle Gewalt

- **49,3% (Ex-)Partner**
- **22,3% flüchtige Bekannte**
- **19,8% Freunde, Bekannte, Nachbarn**
- **11,8% Mitschüler, Kollege**
- **10,1% Familienmitglieder**
- **14,5% jemand Unbekanntes**

Michaela Huber, 2005

## Tatort Wohnung

- **71% der betroffenen Frauen wurden in der eigenen Wohnung Opfer körperlicher Gewalt.**
- **69% erlebten die sexuelle Gewalt zu Hause.**
- **Nur 20% nannten öffentliche Orte (Parks, Tiefgarage...) als „Angst-Orte“.**

Michaela Huber, 2005

## Täter männlich?

- **99% der sexuellen Gewalt wurde von Männern ausgeübt.**
- **97% der sexuellen Belästigung.**
- **71% der körperlichen Gewalt.**
- **47% der psychischen Gewalt.**
- **Fazit der Autorinnen: „Gewalt gegen Frauen ist überwiegend häusliche Gewalt durch männliche Beziehungspartner.“**

Michaela Huber, 2005

## Psychische Folgen der Gewalt

- Schlafstörungen, vermehrte Ängste, vermindertes Selbstwertgefühl, Niedergeschlagenheit, Depressionen, Selbstmordgedanken, Ess-Störungen und Selbstverletzung nannten
- zwischen **56 bis über 80%** der betroffenen Frauen (im Schnitt **3-4** unterschiedliche Symptome genannt).

Michaela Huber, 2005

## Nur wenige Frauen sind nicht von Gewalt betroffen

- Nur 14% der über 10.000 repräsentativ befragten Frauen gaben an, keinerlei sexuelle, psychische oder körperliche Gewalt vor und nach dem 16. Lebensjahr erlebt zu haben.
- Wird sexuelle Belästigung mit einbezogen, sind es **nur 9% !**
- Damit liegt Deutschland zusammen mit Finnland und Schweden an der Spitze der Statistik „Gewalt gegen Frauen“.

Michaela Huber, 2005

## Was hält in Gewaltbeziehungen?

- Gewalterfahrung ist „normal“ – siehe Gewaltstudie.
- Da die meiste Gewalt in Familien und Partnerschaften ausgeübt wird, lernen Kinder die Gewaltstrukturen von den Eltern.
- Misshandlungsfamilien haben eine eigene, dysfunktionale Dynamik.

Michaela Huber, 2005

## Beziehungsmuster in dysfunktionalen gewalttätigen Familien

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

Michaela Huber, 2005

## Verführung

- In Misshandlungs-Familien lernen Kinder, dass **Zärtlichkeit** geben oder erhalten ein Machtmittel ist, das **weh tun** kann.
- Nötigung des Täters gegenüber dem Kind ersetzt sichere Bindungsangebote.
- Verführung des Kindes gegenüber dem Erwachsenen ersetzt Verhandlungen über Kontrolle oder Beendigung von Misshandlung.
- Verführung, Nötigung und Schmerz sind „erotisch“.
- Verführung ist Quelle von Schuldgefühlen.

Michaela Huber, 2005

## Schmerz hilft und Hilfe schmerzt

- Überlebende aus Misshandlungsfamilien lernen, dass „Schmerz hilft“, während externe Hilfe ihnen neue, unerwartete Schmerzen zufügt.
- Nicht ausbeuterische Zuneigung zu erfahren, tut noch mehr weh und wird mit (eigener) Schmerzzufügung beantwortet.
- Das bisherige prekäre Gleichgewicht wird gegen Veränderungen verteidigt.

Michaela Huber, 2005

## Verrat

- Um Bindung aufrecht erhalten zu können, müssen misshandelte Kinder die Anteile von sich unterdrücken, die das Böse im Elternteil entdecken können.
- Sie entwickeln eine „Blindheit für den Verrat“. Je näher der Täter und je mehr sexuelle Gewalt, desto mehr Dissoziation, z.B. Amnesien. (J. Freyd).
- Gleichzeitig entwickeln sie einen omnipotent-bösen, abgespaltenen Anteil, in dem sie sich mit dem Aggressor identifizieren (Täterintrojekt: „Ich bin zutiefst böse und will es auch sein“).

Michaela Huber, 2005

## Opferung

- Das Kind opfert sich dem (männlichen) Erwachsenen.
- Das Kind opfert sich für die Mutter.
- Das Kind opfert sich für Geschwister.
- Das Kind opfert ein Geschwist, um selbst einem Trauma zu entgehen.
- Aussteiger kehren zurück, um jüngere Geschwister/Nichten etc. zu „retten“ – und sind wieder „drin“.

Michaela Huber, 2005

## „Schlag zu und verschwinde“

- Konflikte werden nicht offen ausgetragen, da Gewalt droht.
- Es wird oft schlecht über andere geredet – meist hinter deren Rücken.
- Impulshafter Widerstand ist schwerer zu kontrollieren und führt zu großer Angst vor der eigenen Wut (beim Opfer).

Michaela Huber, 2005

## Intergenerationelle Weitergabe

- Zwischen 25 und 45 Prozent der Frauen, die als Kind sexuelle Gewalt erlebt haben, liefern ihre eigenen Kinder männlichen Partnern zur sexuellen Gewaltausübung aus.
- 60 % der Frauen, die geschlagen wurden, schlagen ihre Kinder.
- Zahlen bei Männern: bis zu 80% Ex-Opfer tun es (eigenen) Kindern und Frauen an (!)

Michaela Huber, 2005

## Entstehung von Täterintrojekten

- Im Moment der höchsten Not beginnt ein Teil der Persönlichkeit, sich mit dem Aggressor zu identifizieren. Das Böse...
- Lernen am Modell: Männlicher Täter hat Power, weibliche Personen sind täterloyal/schwach.
- Jungs neigen zu Reinszenierungen von Gewalt auf der Täterseite, Mädchen auf der Opferseite.
- In den Opfern entstehen Anteile der Persönlichkeit (oft als affect-states), die gleichgültig-ausliefernd bzw. gewalttätig sein können gegen Schwächere.

Michaela Huber, 2005

## Therapeutische und beraterische Strategien bei Bindungsstörung

- Empathische Abstinenz
- Vertrauen u. notwendiges Misstrauen
- Unterwerfungsgesten thematisieren
- Macht und Opferidentität thematisieren
- „Vernunft-Ehen“ fördern
- Umgang mit Kindern, Tieren, FreundInnen, PartnerInnen überprüfen

Michaela Huber, 2005

## Geschlechtsspezifische Hinweise

- Jungen und Männer grundsätzlich danach fragen, ob sie schon einmal mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind etc. (Ausagieren wahrscheinlich).
- Mädchen und Frauen nach SVV fragen (wenn gute Bindung besteht).
- Beide: Dysfunktionale „Anti-Stress-Selbstmedikation“ verändern: Sucht, SVV, missbräuchliche Beziehungen, Täterschaft, Opferidentität...
- Es hilft, wenn sie Stressphysiologie verstehen und lernen, mittleres Stressniveau zu halten.

Michaela Huber, 2005

## 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 rekonstruierte Geschichte/n

Michaela Huber, 2005

## Aussteigen aus destruktiven Bindungen – Wie?

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

Michaela Huber, 2005

## Hinweise für HelferInnen

- Was lange und in der Kindheit an Misshandlungs- und Bindungs-Strukturen entstanden ist, kann nur in (immer besser werdenden) langfristigen, stabilen Bindungen allmählich verändert werden.
- Es lohnt sich. Für die KlientIn und für die nächsten Generationen!

Michaela Huber, 2005