

# Wie wir werden, wer wir sind

Dr. Barbara Costaz

Institut für Schematherapie Berlin  
ist-b.de

1. Berliner Schematherapie Tag  
21.08.2021

# Neurologische Frühgeburten

- ⇒ Menschliche Säugling wird ohne ein Gefühl oder Bewusstsein für ein Selbsterleben geboren => Nur die Möglichkeit zu werden
- ⇒ Neurologisch gesehen kommen wir gut 1 Jahr zu früh auf die Welt
- ⇒ Damit völlig auf das Gegenüber angewiesen
- ⇒ Erste Reifungsschritte (Myelinisierungen) entstehen erst in den ersten 24 Monaten => Schnelles Wachstum/ Größe
- ⇒ Säugling zwar ein fühlendes Wesen, er kann sich wohlfühlen, Schmerzen haben, sich bewegen, schreien
- ⇒ Jedoch keine Selbstwahrnehmung zum Zeitpunkt der Geburt
- ⇒ Frage => wie kommt ein Selbsterleben in das Kind ?

## Annäherung:



Bindungs- und Explorationstheorien

(Bowlby, 1987, Ainsworth, 1974, Grossmann & Grossmann 2003)

Frühkindliche Gehirnentwicklung

(Braun et al, 2007, 2009)



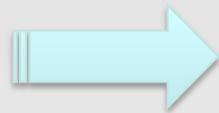
Beziehungsqualität und seine Auswirkungen auf eine Selbstentwicklung

(Ahnert, 2007, 2010)

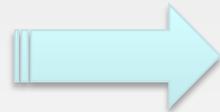


# Bindungs- und Explorationsverhalten

Der Mensch ist von Geburt an mit zwei Grundlegenden Verhaltenssystemen ausgestattet, die sein Überleben sichern.



Bindungsverhalten (Bindung)



Explorationsverhalten (Autonomie)

(Bowlby, 1987, Ainsworth, 1974, Grossmann & Grossmann 2003)

# Bindungsverhalten

Anlage: von Geburt an Bindung gegenüber eine BP zu zeigen

- ⇒ Durch Fremdheit (Orientierungslosigkeit), Angst, Unwohlsein, wird das Bindungssystem aktiviert
- ⇒ BV zieht darauf => Nähe zur Primären Bezugsperson
- ⇒ Ziel: Physiologische Erregung zu beenden = Sicherheit finden
- ⇒ Dabei ist das Kind aktiv und ist initiativ bei der Bildung von Bindung

Kinder entwickeln in den ersten **9 Lebensmonaten** Bindung gegenüber Personen die sich dauerhaft um sie kümmern („emotionales Band“)

- ⇒ Gelingt: Durch die Fähigkeit und **Feinfühligkeit** der primären Bezugsperson auf die ausgehende Signale des Säuglings zeitlich und inhaltlich angemessen einzugehen

(Ermann, 2016)

# Frühe Beziehungsregulation

Säugling:

Sucht nach Reaktionen auf ausgehende Signale

⇒ Emotionsregulation: Spannungsregulierung, Orientierung,  
Reizschutz

Dadurch:

Entwicklung eines **differenzierten Selbstgefühl** mittels:

⇒ Lautdifferenzierung

⇒ Berührungsdifferenzierung

⇒ Ablaufferkennung

**Aber wie ??**

(Ermann 2016, Pauen & Vonderlin, 2009)

# RESONANZ

Grundsituation => Säugling im **orientierungslosen** Zustand

**Aktiv** => zeigt Verhalten (ungerichtet) => Möglichkeit zu werden

Reagieren die Bezugspersonen (**Feinfühligkeit** ! )

*„Ja was bewegst Du Dich denn“*

Bezugsperson geht mit dem Säugling in **Resonanz** =>  
Resonanz basiert auf **Imitation** und **spiegeln**.

Wir resonieren auf den Säugling, wir schauen was sie machen und reagieren darauf, indem wir ein Stück weit das Kind imitieren und dann mit eigenem Verhalten etwas (vl auch übertrieben) „dazu geben“ und spiegeln.



## Dadurch lernt der Säugling....

„ Ah wenn ich immer etwas mache und immer Jemand auf mich reagiert  
(spezifisch und zeitnah ) => Dann ist HIER (innen) etwas  
Dann muss Hier (innen) Jemand sein

„Hier ist Jemand“ und Da (zeigen) „ist ein DU“

Hier wird ein Ich/ Selbst und Da entsteht ein Du

=> Die anfangs völlig chaotisch wirkende Welt aus Sicht des Säuglings  
(laut, hell, weiss gar nicht was hier los ist)

=> Ordnet sich langsam durch:

Laut-, Berührungs- und Ablaufferkennung

→ Wesentlicher Impact:

Spannungs- / Erregungsreduzierung => durch Wirksamkeitserleben  
von etwas was ich tue => dadurch Orientierung

=> Später durch Gedächtnissysteme => hin zum Selbstwirksamkeitserleben



# „Auskunft“ der Resonanz

⇒ Beinhaltet eine Information darüber :



Ich darf hier sein  
Ich darf laut sein, werde  
beruhigt  
Bedürfnisse melden  
Darauf wird reagiert



Ich bin Stress  
Ich darf keine Ansprüche haben  
Wegducken

- ➔ **Grunderleben**: Nehmen wir mit in unser Leben
- ➔ Kann über Jahre auch später unser **Selbstgefühl** ausmachen



# Explorationsverhalten

- ⇒ Explorationsverhalten (später) => **Antithetisch** zum Bindungsverhalten
- ⇒ Kind hat neben Wunsch nach Sicherheit, **Drang die Welt** zu erkunden, wegwenden um zu spielen etc.
- ⇒ EV => bietet die Grundlage für die Erkundung der Umwelt  
=> Damit weitere verhaltensbiologische Grundlage von Lernen



Kind kann nur dann Explorationsverhalten zeigen, wenn sein Bindungsverhaltenssystem beruhigt ist

(Ermann, 2016)

# Explorationsverhalten

Kommt das Kind beim Erkunden in eine Überforderungssituation

- ⇒ Wird das Bindungsverhalten aktiviert
- ⇒ Zurück zur sicheren Basis
- ⇒ Über Co-Beruhigung (alle Sinne) => emotionale Sicherheit  
Spannungsreduktion

Das BVS beruhigt sich und das EVS wird wieder aktiviert

- ⇒ Kann sich von sicherer Basis wieder lösen und die Umwelt weiter erkunden.
- ⇒ Neue Kontakte, neue Beziehungserfahrungen (über primäre Bezugsperson hinaus werden gebildet) „Die Welt wird grösser“
- ⇒ **Grundannahmen:**
- ⇒ Welt ist sicher
- ⇒ Extended Mind/Mood => Angewiesen auf Bezugsperson

(Ainsworth, 2003)

# Untersuchungen - Bindungsverhalten

Wenn Mutter (primäre Bezugsperson) im 1 LJ sowohl positive als auch negative Äußerungen des Kindes vorwiegend feinfühlig beantwortet und Exploration hat

- ⇒ Weinen Säuglinge mit 10 Monaten signifikant weniger, äußern sich differenzierter
- ⇒ Sind kooperativer, seltener trotzig
- ⇒ Zeigen offen Gefühle
- ⇒ Lassen sich schnell beruhigen
- ⇒ Können Wünsche nach Trost, Hilfe, Nähe aber auch nach ungestörten Erkunden selbständig regulieren

(Ainsworth, 2003)

# Martin Buber: Der Mensch wird am Du zum Ich

- Über das Erkennen der eigenen Gefühle am Gegenüber
- Über die Beziehung zu 3 V Bezugspersonen  
**vertrauensvoll – verlässlich – verfügbaresein**
- Über die Bedeutung weiterer triadischer Konstellationen und hinaus



# Arbeitsmodelle

Frühe Erfahrungen mit Bezugspersonen bilden sich in **internalen Arbeitsmodellen** ab

= > = geistige Repräsentation vergangener Beziehungserfahrungen

Je nach Qualität der Beziehungserfahrung entwickeln Kinder ein Arbeitsmodell von Bindung

## 4 Kategorien System

- Sicher
- Unsicher-vermeidend
- Unsicher-ambivalent



- desorganisiert



# Arbeitsmodelle

Sicher gebundene Kinder => autonom sichere Erwachsene

⇒ 66%

Arbeitsmodell

- Auf Bezugsperson ist verlass
- Bei Belastung wird aktiv und Unterstützung Nähe gesucht
- EV: sichere Basis, Kind kann sich Neugier leisten, Umwelt wird exploriert

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder => bindungsdistanzierte Erwachsene

⇒ 20%

- Eltern als zurückweisend und nicht unterstützend im Arbeitsmodell repräsentiert
- Kinder zeigen in Stressituationen kaum Gefühle
- Suchen keinen Trost und Unterstützung um weitere Zurückweisung zu vermeiden
- EV: Erhöht



# Arbeitsmodelle

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder => bindungsverstrickte Erwachsene

=> 12%

Arbeitsmodell

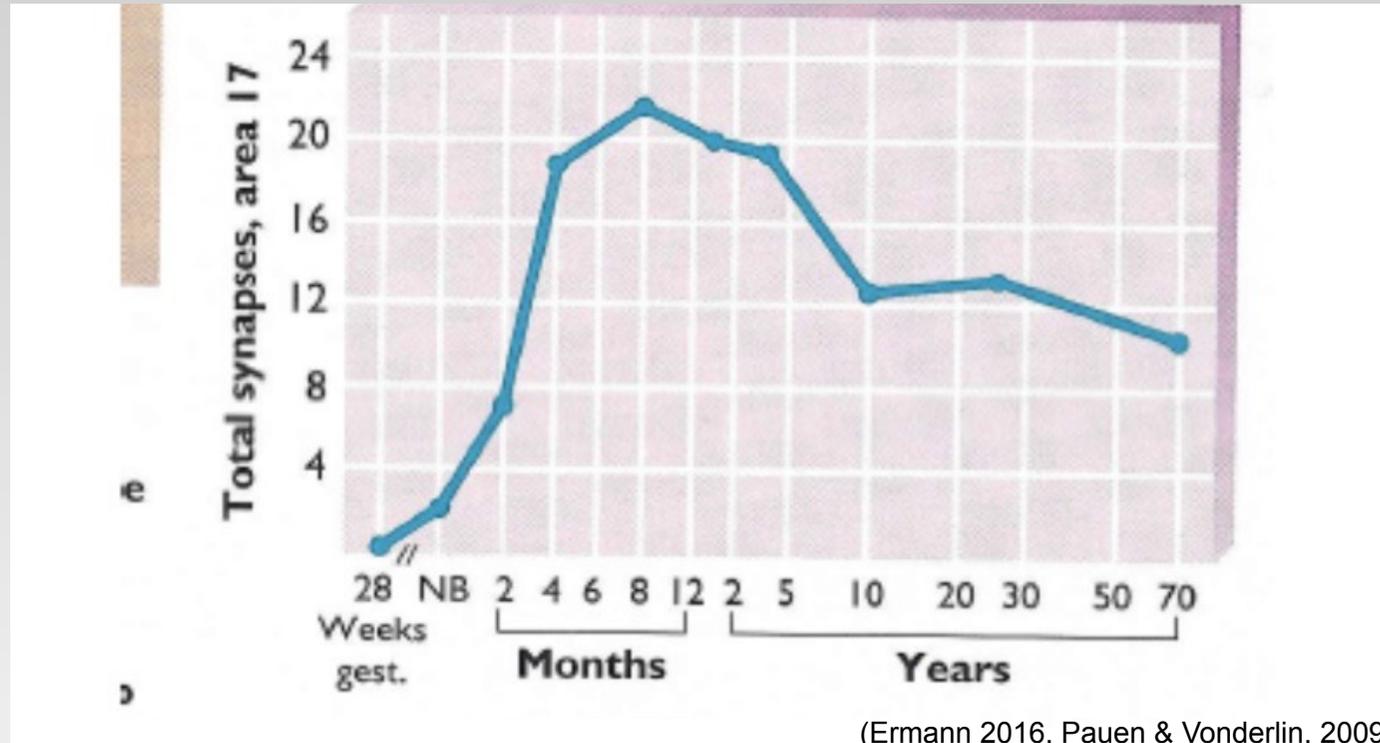
- Eltern als unberechenbar erlebt und später repräsentiert
- Antwortbereitschaft ist für das Kind nicht sicher einzuschätzen
- Weinen, Anklammern, Ärger gegenüber Bindungsperson
- EV: keine sichere Basis, wenig Exploration.
- In unsicheren Situationen suchen diese Kinder Nähe, weil sie sich deren Verfügbarkeit nicht sicher sind

Kinder mit desorganisierten Bindungsmuster => PS

=> 2%

- Keine klare Bindungsstrategien
- Kein konsistentes internes Arbeitsmodell
- => EV: Zeigen in Stresssituationen widersprüchliches Verhalten

# Entwicklung Sproudings im PFC



- Postnatal Sprouting => Erfahrungsabhängig
- Myelinisierung => Nervenleitgeschwindigkeit => anfällig für Neurotoxine
- Bildung von Gedächtnisprozessen und weiterer Affekte  
=> Umsetzung der Erfahrung in neuronale Struktur und Funktion

⇒ Was der Mensch erinnert, war Erfahrung, welche in neuronale Aktivität umgesetzt wurde !

# Entwicklung und Gedächtnis

## Frühe Gedächtnisbildung

- ⇒ Wahrnehmung von akzeptiven, sensorischen und physiologischen Erregungen
- ⇒ Aufgrund relativer Unreife des Cortex ohne Begriffe und Sprache
- ⇒ Worte sind Klangregulierung

## Basale Beziehungserfahrungen

- ⇒ Präsemantisch verarbeitet
- ⇒ Als prozedurales Wissen
- ⇒ Inhalt des implizit-prozeduralen Gedächtnisses

# Schemabildung

- Gedächtnisstrukturen von Erinnerungen, Körperreaktionen, Gefühlen und Kognitionen
- Früh im Leben erworben und im Leben „weiterentwickelt“
- Infos präsentiert über das Selbst und die Umwelt (Peer, Eltern)
- Ist deutlich dysfunktional → behindert eine glückliche Lebensführung



# Eigenschaften von Schemata

- Alles intensiv erlebte bildet Schemata
- **Frühe** Erlebnisse bilden nur **emotionale** Schemata
- Schemata können jahrelang latent bleiben
- Inaktive emotionale Schemata sind für uns „nicht da“
- Schemaaktivierungen erlebbar wie in der Entstehungssituation des Schemas („time-shift“)
- Gebildete Schemata sind **nicht löschar**
- Schemata können aber **gehemmt** (und modifiziert) werden

# Fazit

Grosse angelegte Kompetenz aber auch Verwundbarkeit  
=> Vulnerabilität in den ersten drei Lebensjahren am größten

- Grundstruktur zur Persönlichkeit (das Ich/ Selbst)
- Grundvertrauen zum Leben und zur Welt
- Entwicklung der Selbstregulation
- Basale Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
- Kern des Selbst- und Identitätsgefühls

Zauberwort: Neuroplastizität:  
„Nichts ist in Stein gemeißelt“

So ist eher die Frage

*Wie kommen wir aus dem gewordenen Sein heraus wie wir sind,  
zu dem wie wir werden wollen?*

⇒ Die nachfolgenden Vorträge versuchen hier einen Beitrag  
zu leisten

Vielen Dank !!

