



Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Körperpsychotherapie

BINDUNGSORIENTIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE



## Babyschreien, Körper und Bindung

Mit Thomas Harms, Dipl. Psych.

.

# Inhalte des Vortrags



- Babykörpersprache als Weltsprache der Babys
- Psychosomatik der nachgeburtlichen „Bindungskrise“
- Neuro-vegetative Grundlagen früher Bindungsbeziehungen
- Selbstanbindung – oder die Kunst ein guter Leuchtturm zu sein
- Körperbasierte Akutinterventionen bei postpartalen Krisendynamiken
- Video - Demo











## Dimensionen der elterlichen Krise

- Verlust der Emotionskontrolle („**Es überrollt mich!**“)
- Orientierungsverlust („**Ich verstehe es nicht!**“)
- Verlust der Selbstwirksamkeit - („**Ich kann nichts tun!**“)
- Mangel an Bonding („**Ich finde keine Nähe zum Kind**“)
- Erschöpfungssyndrom („**Ich kann nicht mehr**“)



# Voraussetzungen von gelingender Ko-Regulation?



- Fähigkeit, Entspannung zu erleben und Spannung auszuhalten
- Fähigkeit, das körperliche Erleben zu beobachten
- Fähigkeit, starke Erregungen zu steuern
- Fähigkeit zum Erfassen von Stimmigkeit



# Babys erwarten Antworten



# Drei Formen der Antwort



- **TYP A** - Soziale Anpassungsstrategien
- **TYP B** – Stress/ Alarm – Phase (Schreien / Quengeln)
- **TYP C** – Phase der Überwältigung (Resignation/ Selbstaufgabe)

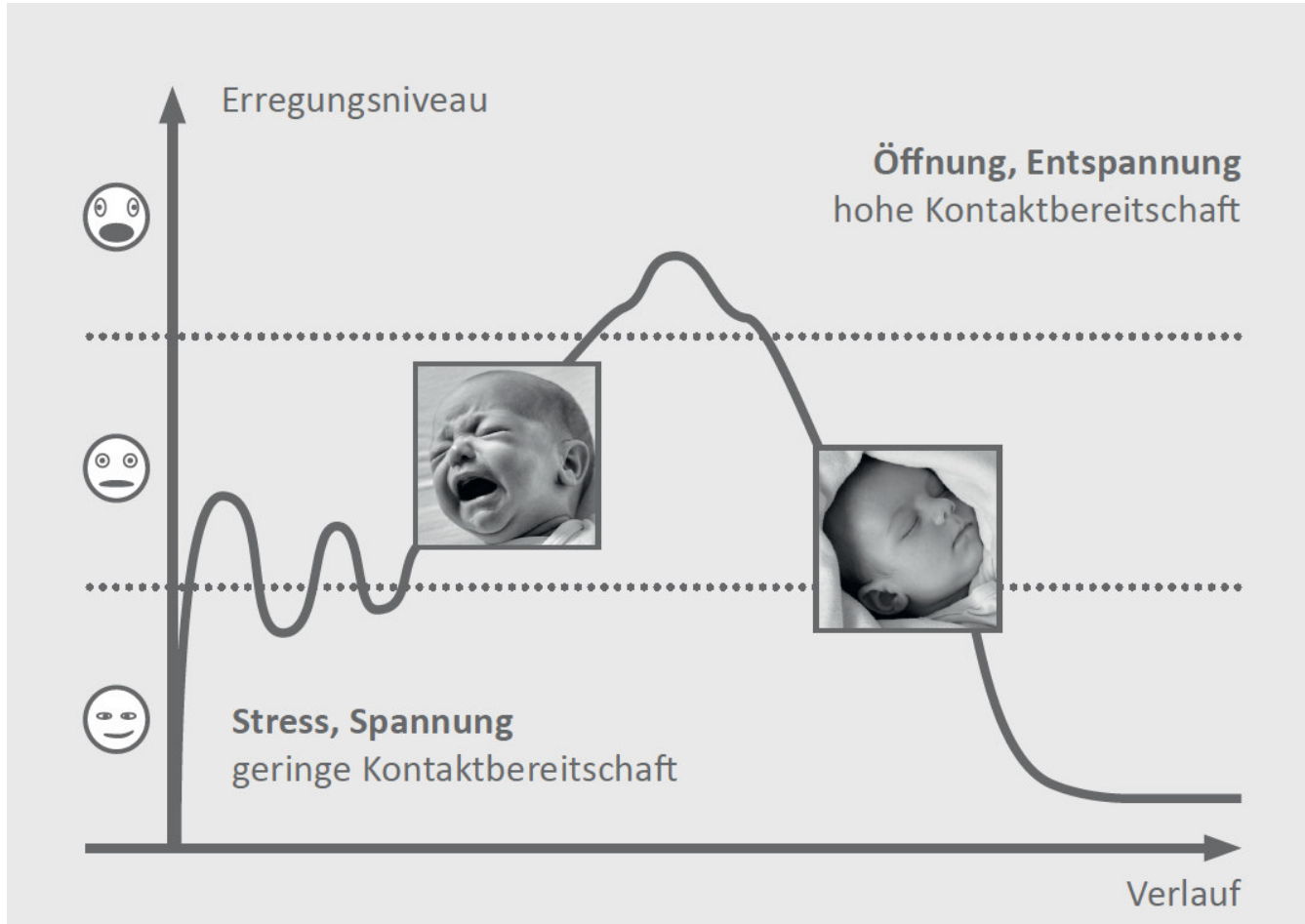


# Essentials zum Babyschreien

- Babyschreien ist Teil einer universellen Körpersprache, die von allen Babys auf diesem Planeten gesprochen wird.
- **Babyschreien ist eine unspezifische Antwort auf eine spezifische Störung seiner psychischen und somatischen Integrität**
- Babyschreien ist immer ein Notsignal!



# Babyschreien und Stress - Lösung



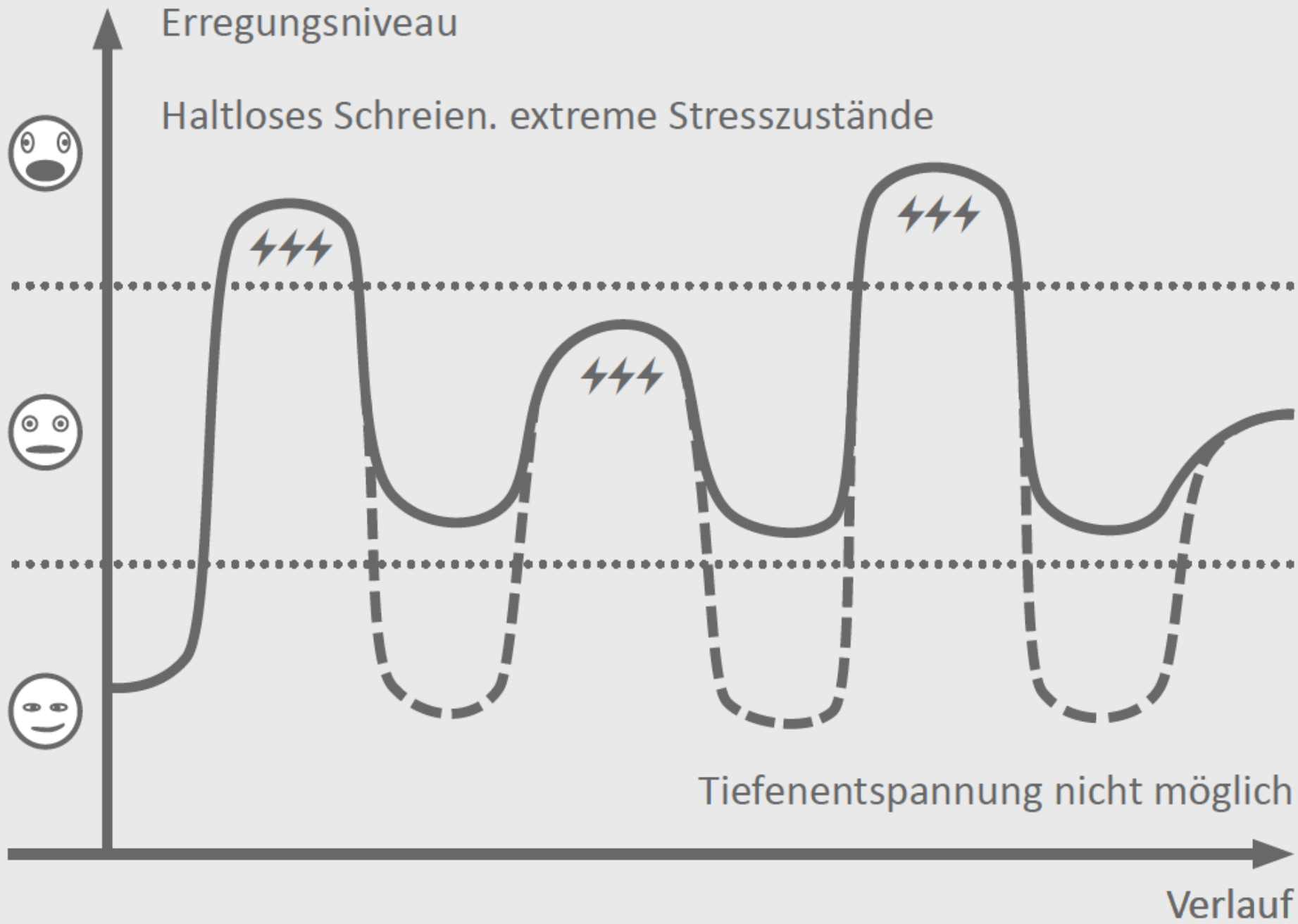
# Bedürfnisweinen und Erinnerungsweinen



→ Bedürfnisweinen

→ Erinnerungsweinen

→ Resonanzweinen





## Teil II

### Dimensionen der akuten Bindungskrise

# Kreisläufe der Bindungsschwächung







# Allgemeine Aspekte der postpartalen Krise





## Polyvagal Theorie nach Dr. Stephen Porges (USA)

- Dreiteiliges Modell des Autonomen Nervensystems (ANS)
- Hierarchie von Systemen der Stressregulation
  - **Sicherheit**
  - **Gefahr**
  - **Lebensbedrohung**

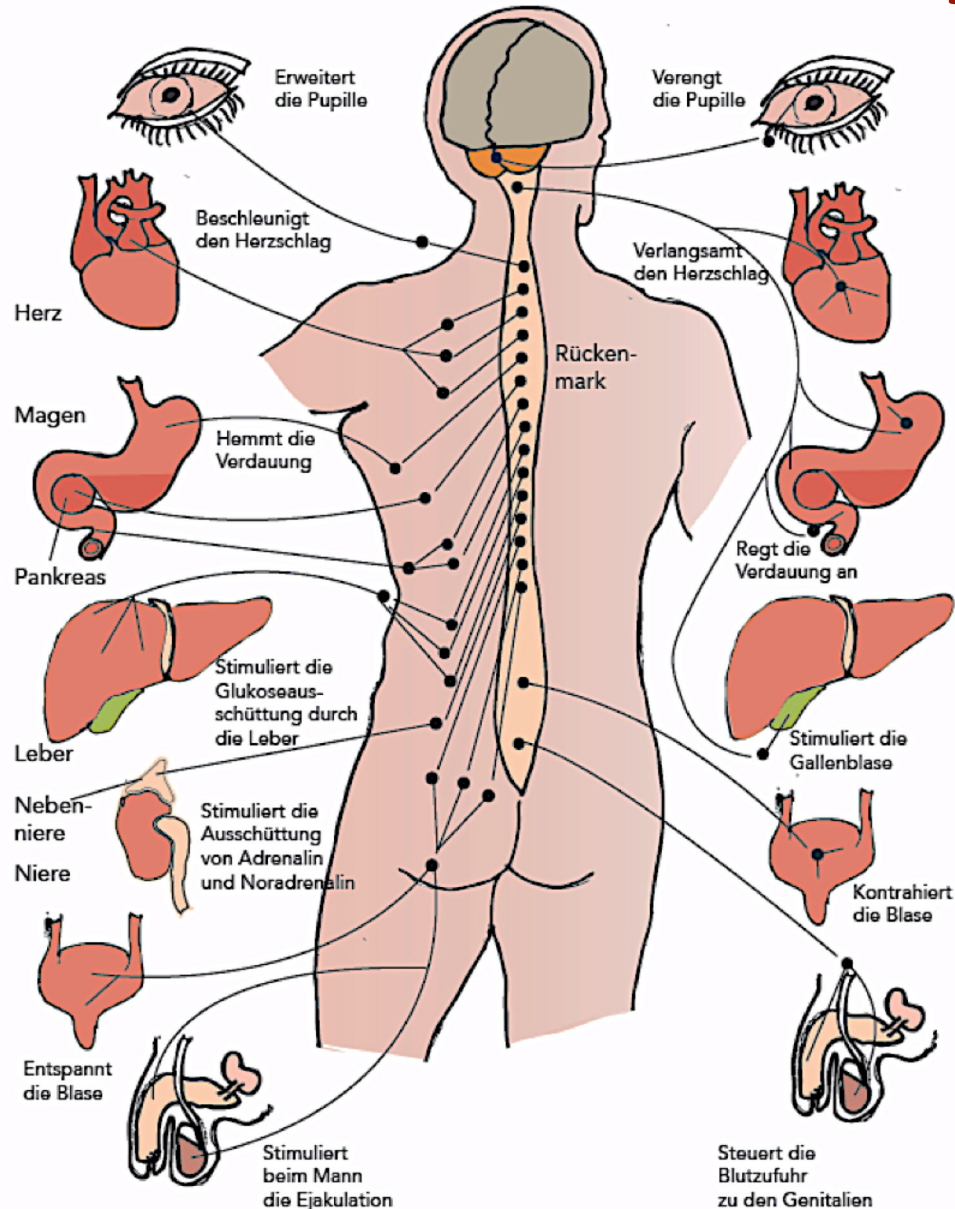
# AUTONOMES NERVENSYSTEM

## SYMPATHIKUS

- **AKTIVIERUNG**

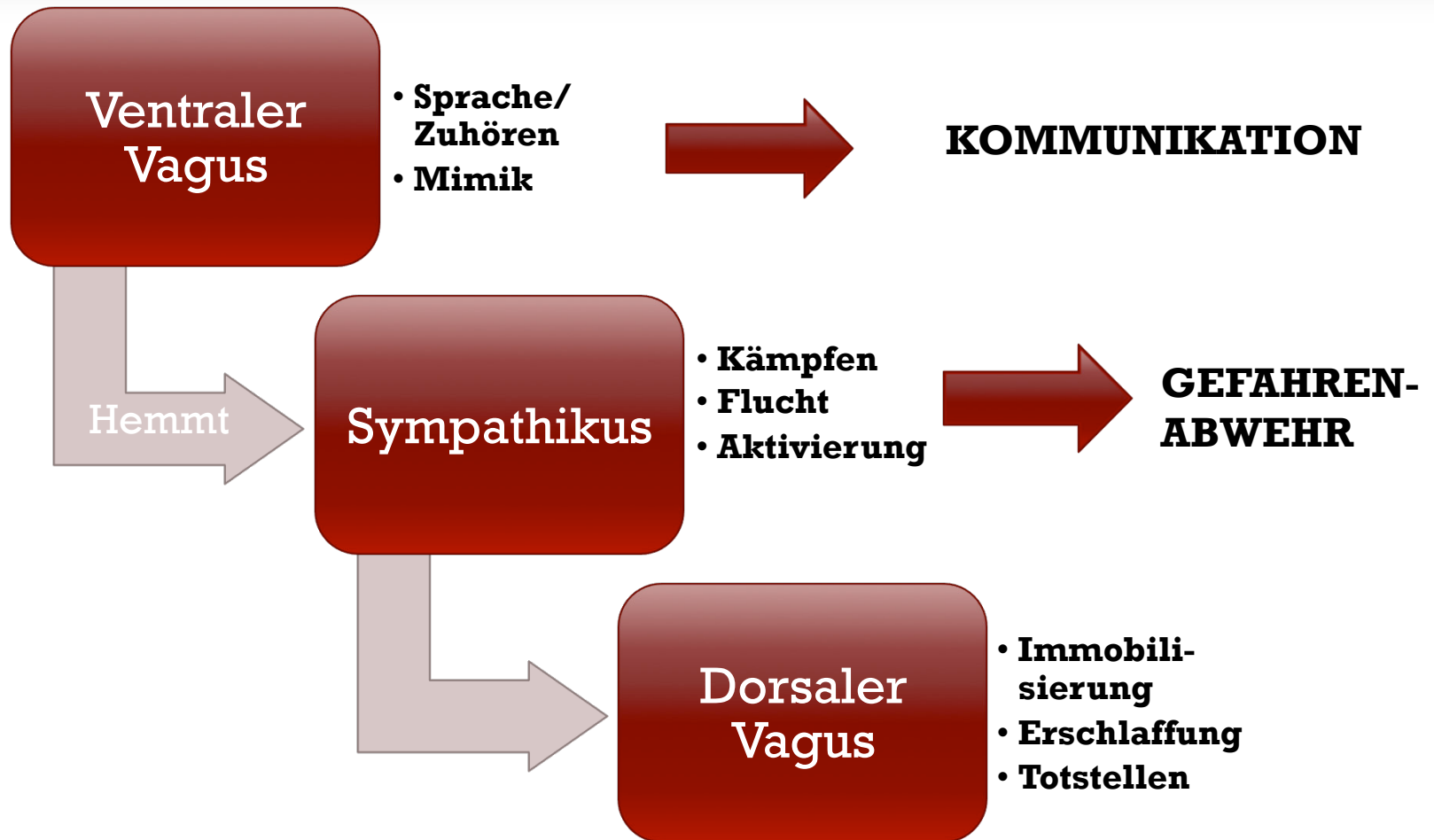
## PARASYMPATHIKUS

- **BERUHINGUNG**





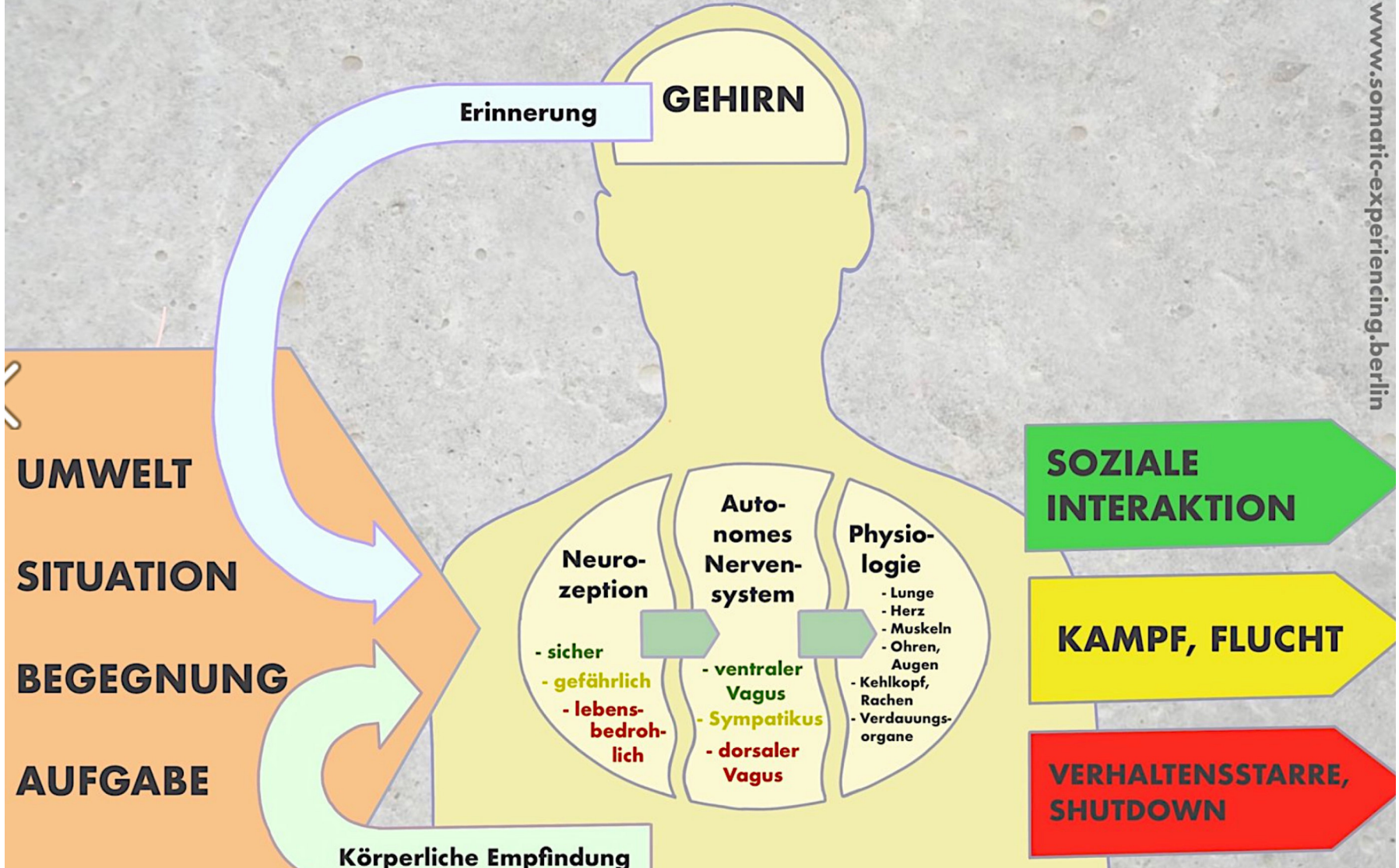
# Hierarchie der Sicherheitsstufen



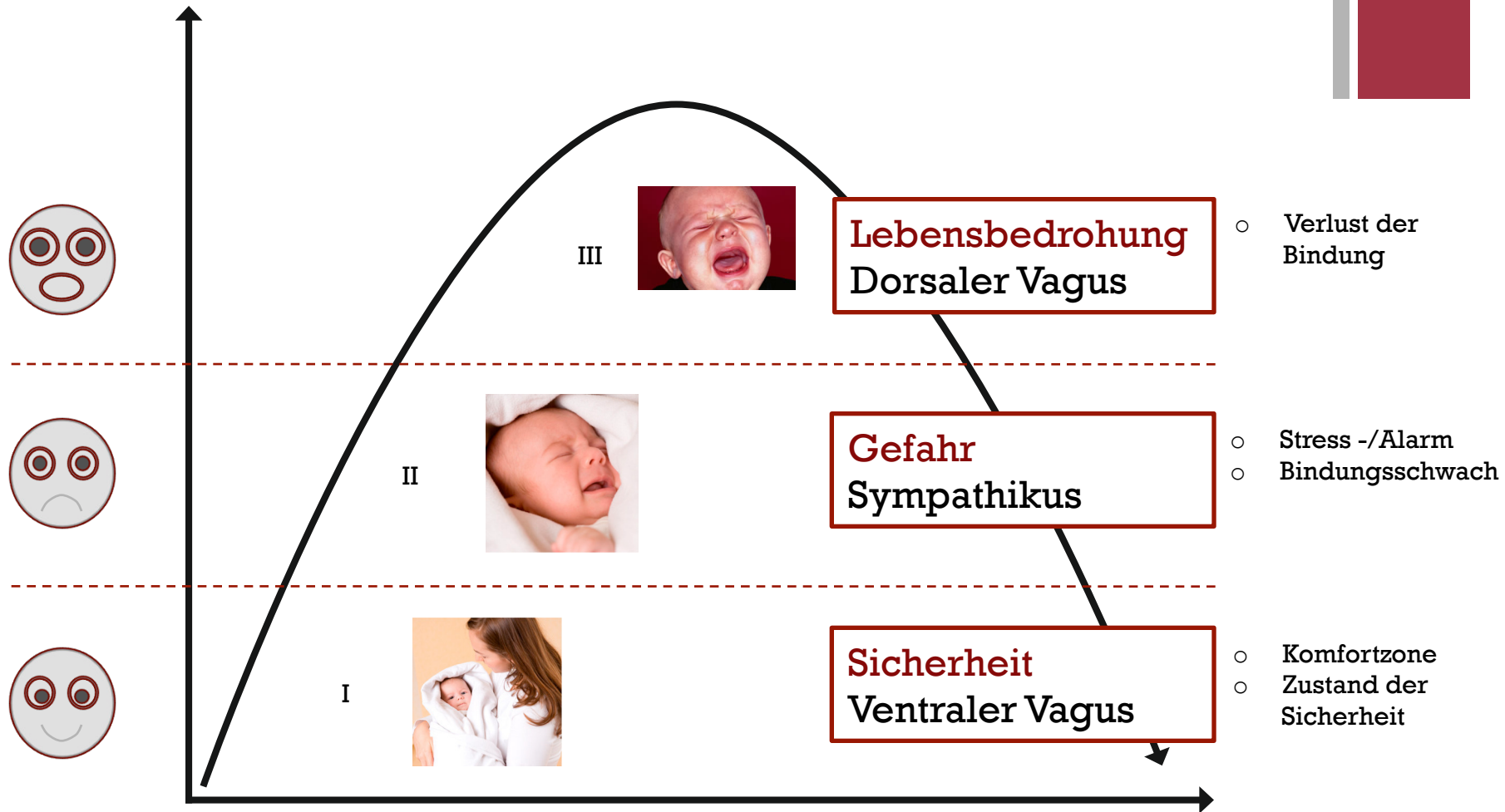
# DIE POLYVAGAL-THEORIE

entwickelt von Dr. Stephen Porges

www.somatic-experiencing.berlin

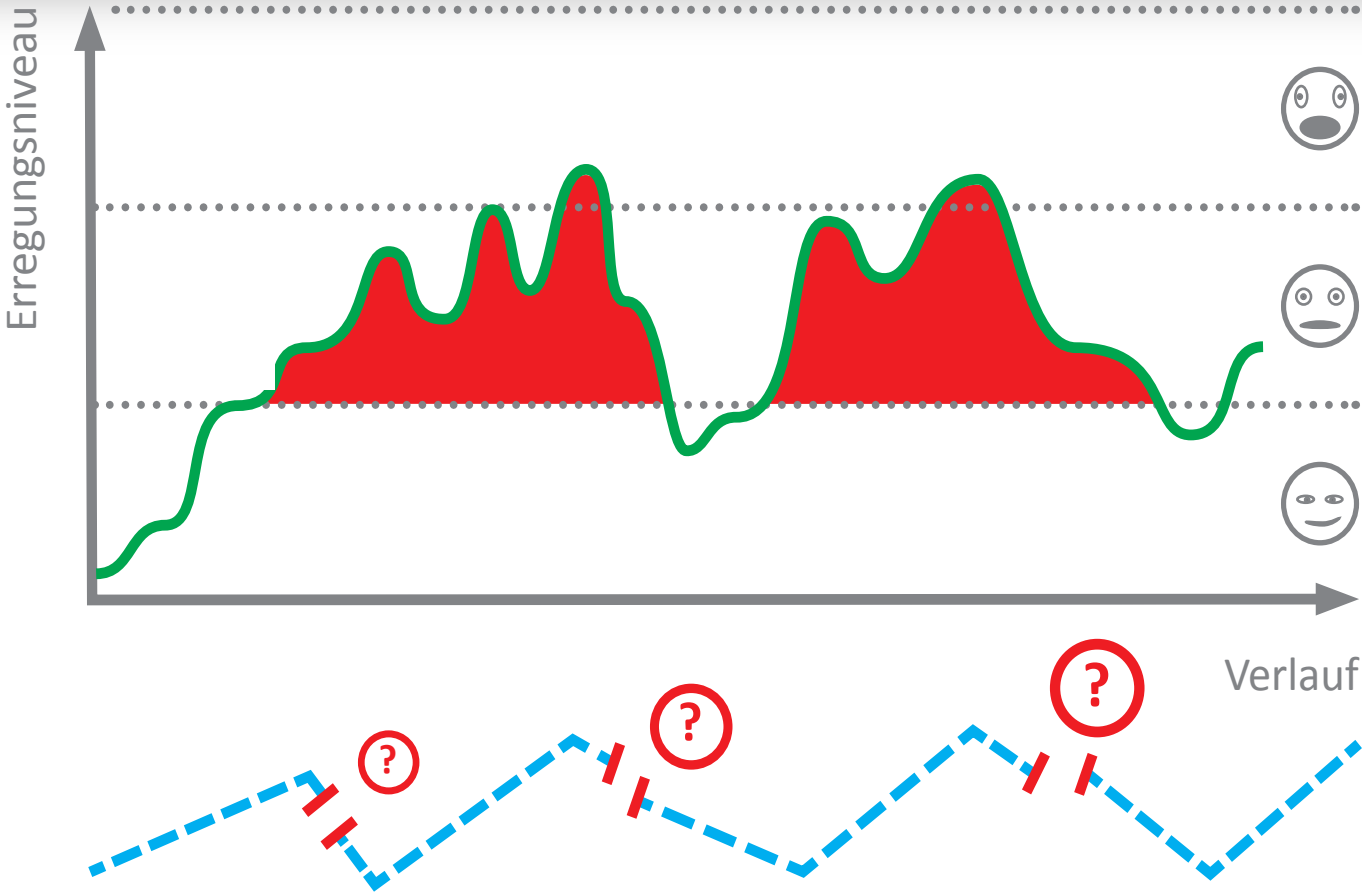


# Autonome Regelkreise der Stress-Regulation





# Interaktion im Stress- und Alarm - Modus





## Teil III

# Ko-Regulation und Selbstanbindung

# Lernen von traditionellen Kulturen





# Selbstanbindung und Elternschaft

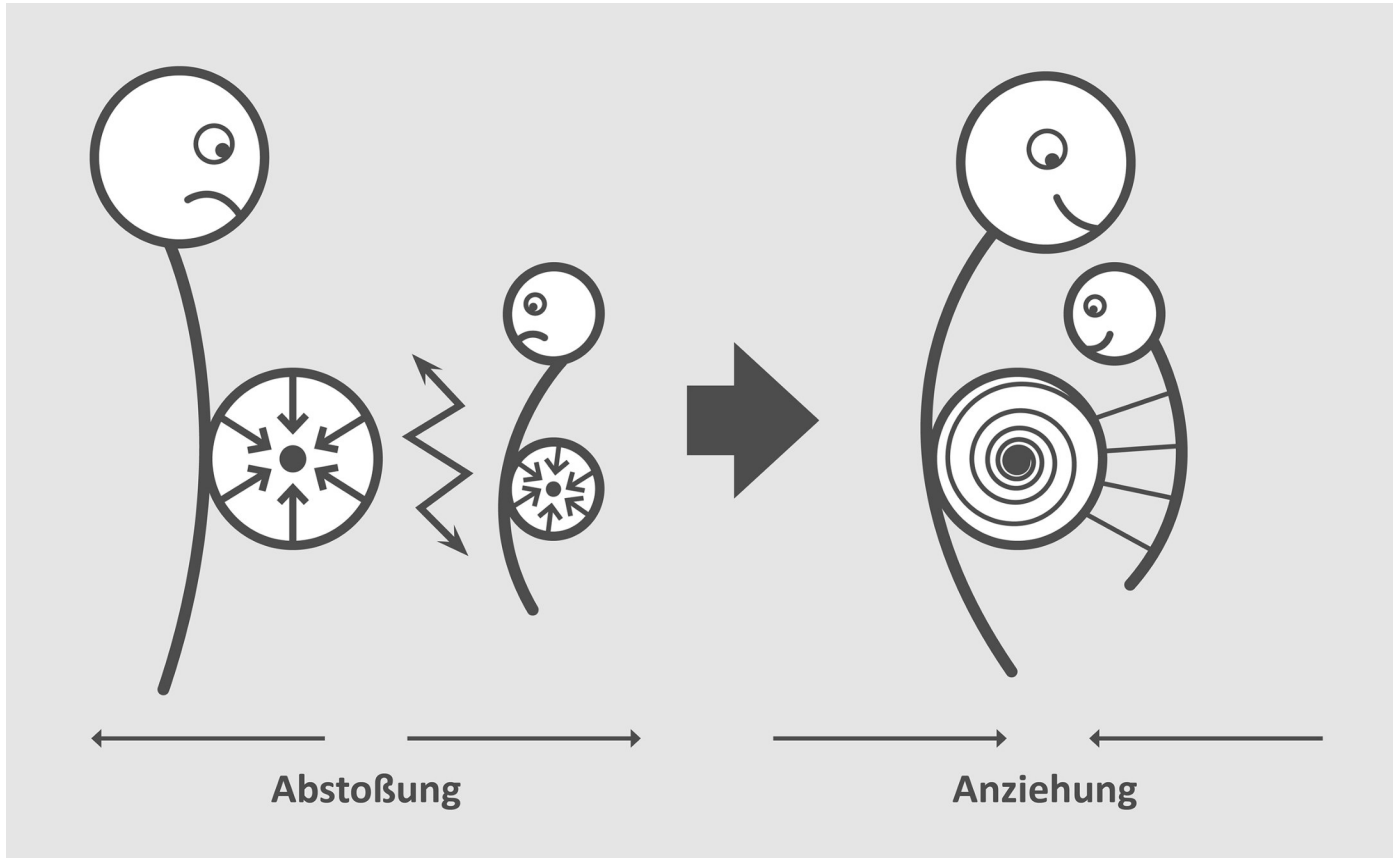
- „**Selbstanbindung** meint die tragfähige und stabile Verbindung mit der interozeptiven Welt unseres Körpers.“
- **Qualität der Selbstanbindung ist die wichtigste Grundlage, dass die Eltern im Zusammensein mit dem Kind innere Sicherheit erleben.**

# Selbstanbindung als Basis der elterlichen Feinfühligkeit



- **Selbstanbindung** meint die Fähigkeit, in unterschiedlichen Lebenskontexten und Herausforderungen eine
  - sichere,
  - verlässliche und
  - tragfähigeinnere Verbindung zu den unterschiedlichen Ebenen des Körper-Selbsterlebens aufzubauen und zu bewahren.
- **Die Qualität der körperlichen Selbstanbindung korreliert mit der Qualität der elterlichen Feinfühligkeits-Fähigkeit**

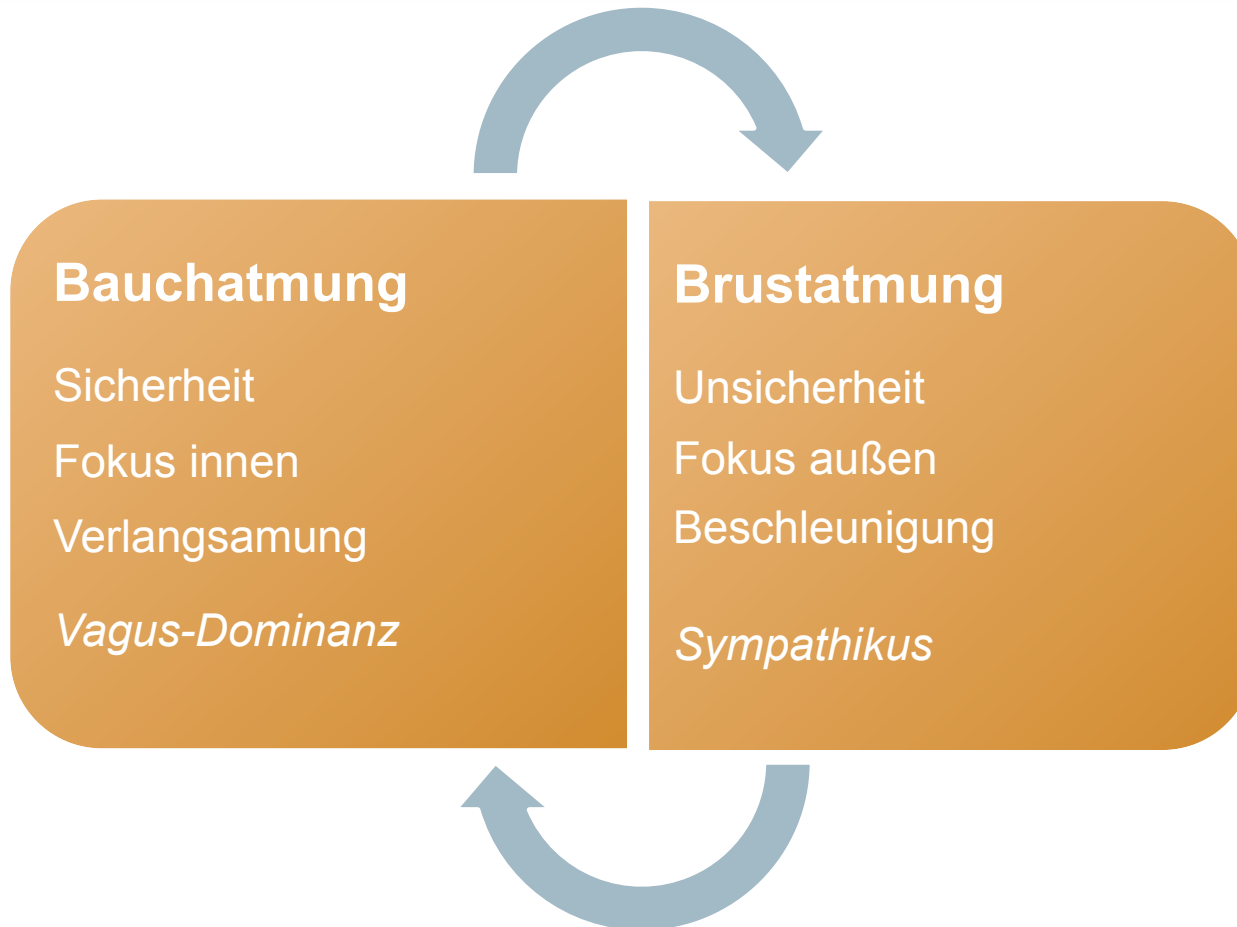
# Selbstanbindung und Bindungsbereitschaft



# Selbstanbindung – der innere Weg zur Sicherheit



# Formen der Atemregulation

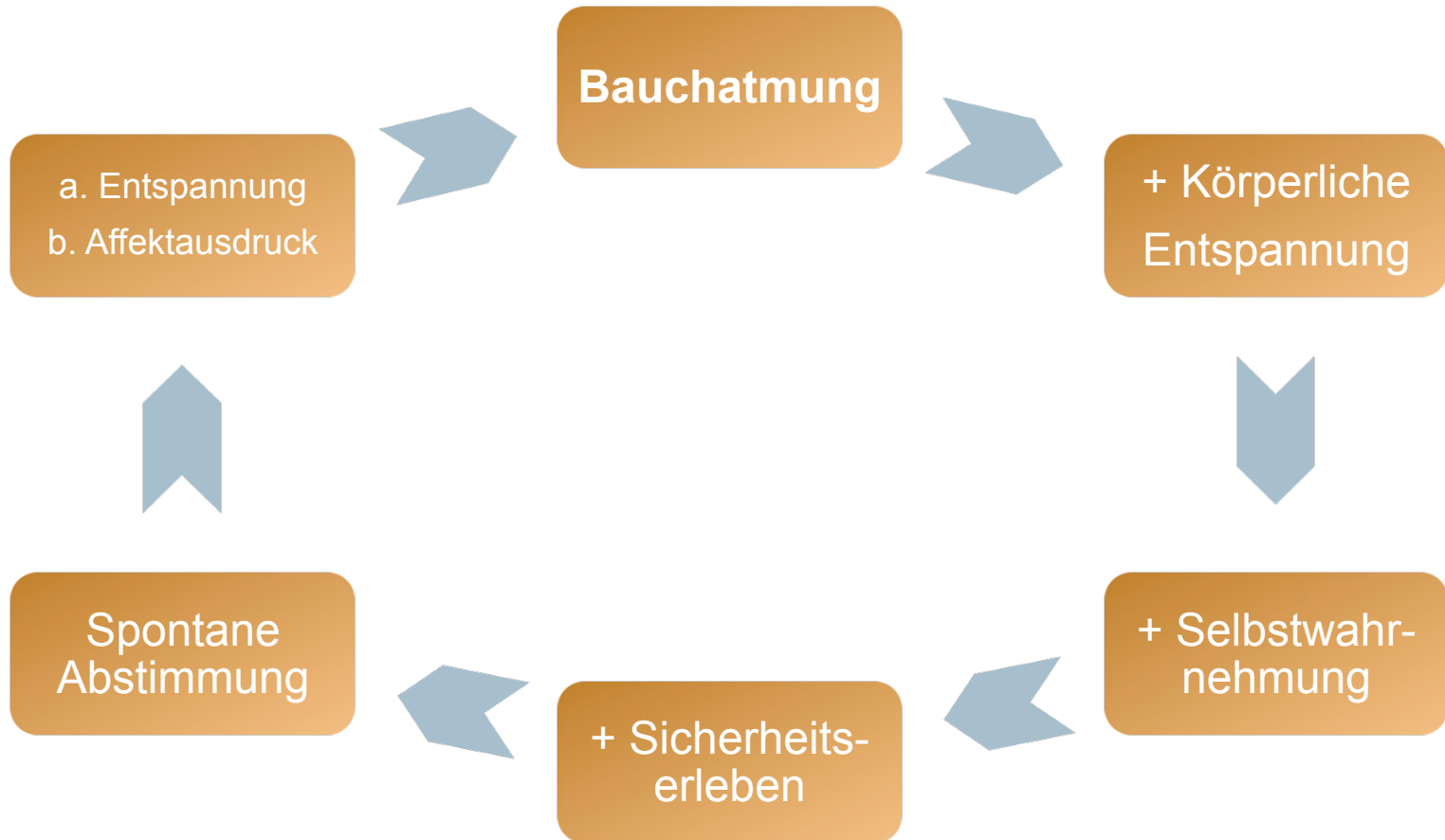




# Sicherheitsaufbau durch Atmung



# Bauchatmung und innere Sicherheit



# Körper-Interventionen in der EEH

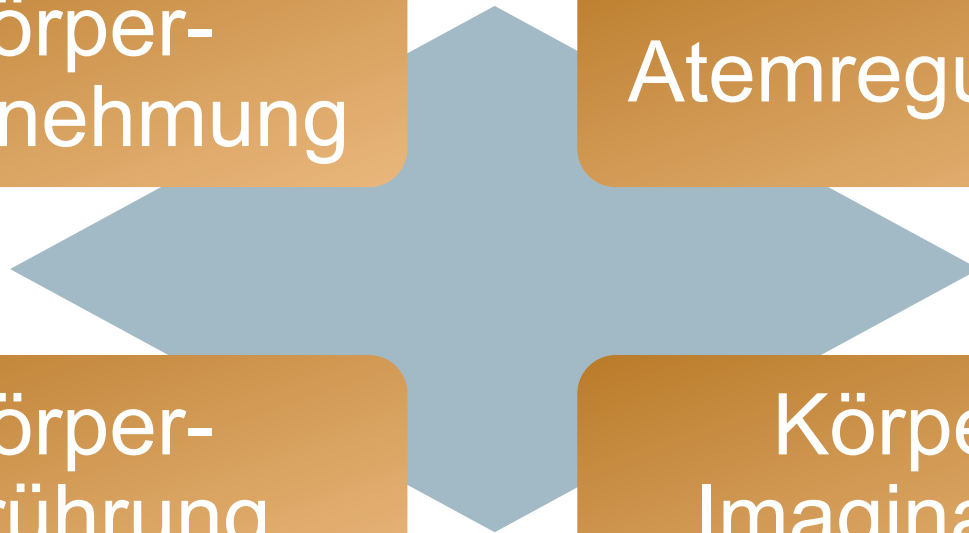


Körper-  
Wahrnehmung

Atemregulation

Körper-  
Berührung

Körper-  
Imagination



# Aspekte der Selbstanbindung





# Erregungsmodulation durch Körperinterventionen



## Rückbindung durch

- Atmung
- Körperberührung
- Körperwahrnehmung



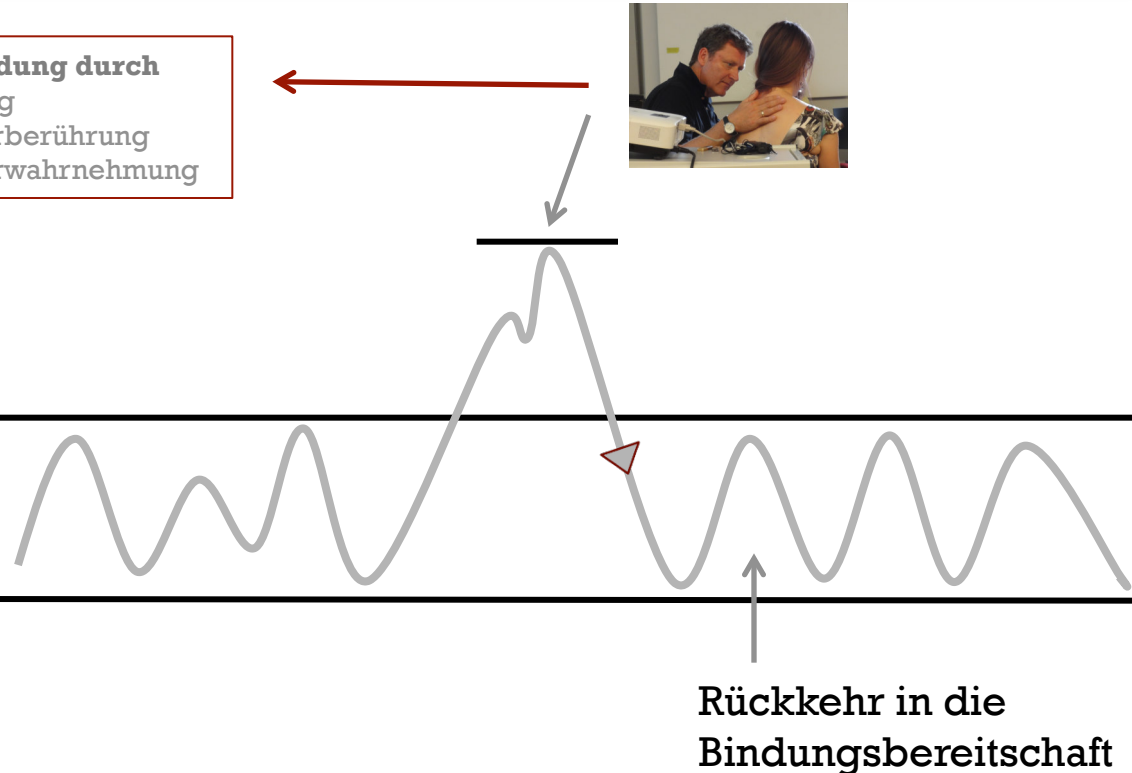
+

**Stress- und Alarmmodus**  
Sympathischer Modus

**Modus der Sicherheit**  
Ventraler Vagus

-

**Modus der Lebensbedrohung**  
Dorsaler Vagus



*Grafik nach Besser/Odgen/Harms*

# Reaktionen des Säuglings auf die etablierte Selbstanbindung



## Reaktion 1

- Primäre Parasympathikusreaktion
- Öffnungs- und Entspannungsreaktion

## Reaktion 2

- Primäre Sympathikusreaktion
- Stressaktivierung & Ausdrucksprozess





# Beispiele aus der Praxis der EEH





**DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT !**

# Literatur zum Thema



- Harms, T.: Keine Angst vor Babytränen. Gießen. 2019
- Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe. Gießen. 2016
- Harms, T.: Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Gießen. 2016
- Levine, P.: Sprache ohne Worte. München. 2011
- Odgen, P.: Trauma und Körper. Paderborn. 2010
- Porges, S.: Die Polyvagal Theorie. Paderborn. 2010
- Reich, W.: Kinder der Zukunft. Gießen. 2018