Henri Julius, Prof. Dr.

# Bindung und Übergang ins Erwachsenenleben

Vortrag anlässlich der Fachtagung

**Be the Change – Gleiche Chancen für Care-Leaver**

Wien, 21. Januar 2020

# Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen

## Evolution (social brain hypothesis)

## Individuelle Entwicklung von Kindern (psychosoziale, emotionale und kognitive Entwicklung)

## Kinder, die in fürsorglichen Beziehungen aufwachsen

| | |
|---|---|
| **sozial** | > soziale Kompetenzen, stabile Freundschaftsbeziehungen<br>< agressiv |
| **emotional** | bessere emotionale Regulation, Zugang zu einer größeren Bandbreite von Emotionen |
| **Kognitiv** | > IQ |

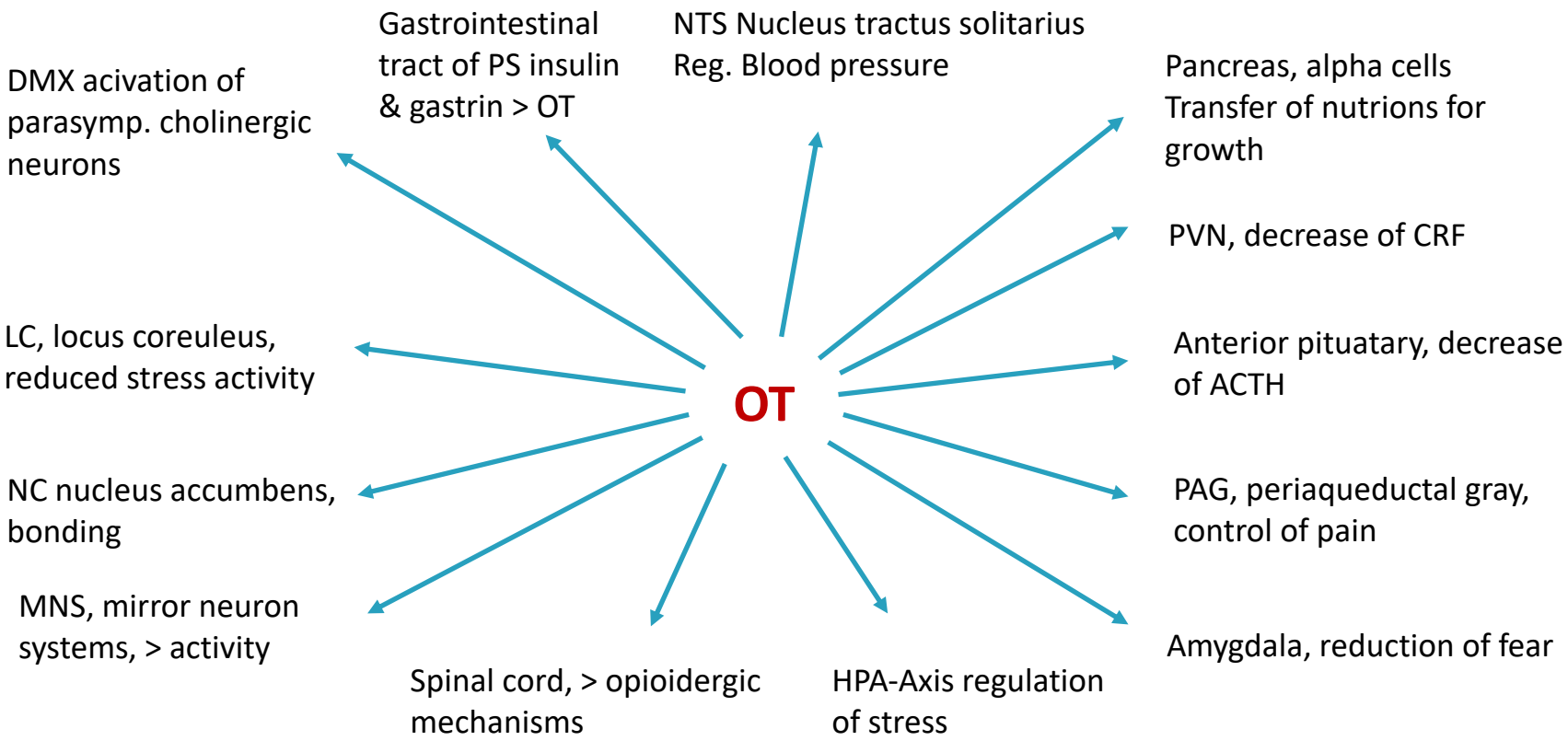
## Flight- & Fight-System

## Calm & Connecting-System

**Stressreaktionen**

**Effekte chronischer Aktivierung des FF-Systems**

**Weitere OT-Effekte**




**Projektion des OT-Systems in Hirnbereiche**

## Weitere Oxytocin-Effekte

- erhöhtes Vertrauen
- erleichtert soziales Annäherungsverhalten
- reduziert soziale Ängstlichkeit
- erhöht die Fähigkeit, den emotionalen Zustand eines anderen aus dessen Gesichtsausdruck zu erschließen (Empathie)
- erleichtert die Speicherung sozial positiver Emotionen und Interaktionen

**Oxytocin-Effekte** = affektive, kognitive und behaviorale Bausteine für den Aufbau sowie die Aufrechterhaltung gelingender Beziehungen

## Beispiel: Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung

**Geburt = Stressor für Mutter und Kind**

**Nach der Geburt:**
**Kind auf Bauch der Mutter, Kind macht instinktiv Saugbewegungen**

**= beide Reize = sehr starke OXT-Trigger**

**Effekte: - Stressreduktion bei Mutter und Kind**
**- Synchronisation von Mutter und Kind auf vegetativer Ebene**

**Assoziation der Gefühle mit Mutter (über den Prozess des klassischen Konditionierens)**
= Urknall der Bindung (Mutter = Reiz, der OT-System aktiviert)

Im weiteren Entwicklungsverlauf: **Habituation**
(Entwicklung in Beziehung auch auf neurobiologischer Ebene)

K
Stress
BF

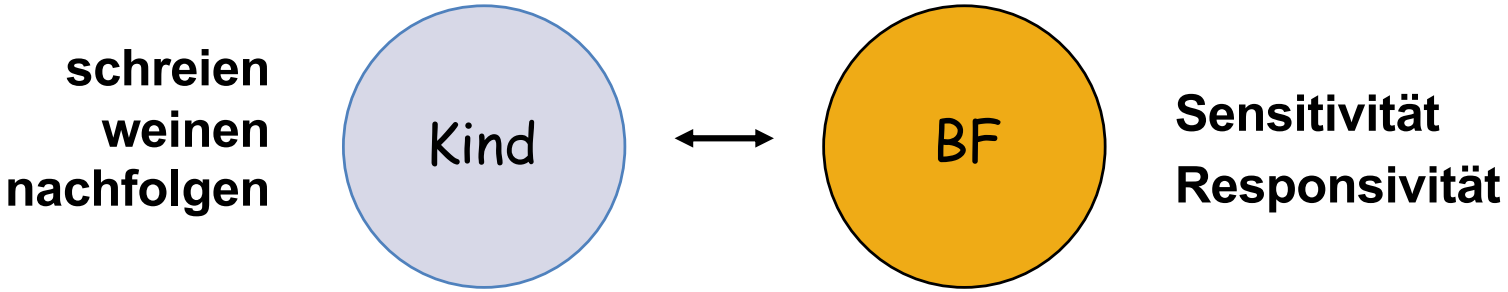
**Was, aber, wenn die Mutter (oder der Vater) keine warmherzige, liebevolle Beziehung zum Kind hat)**

# Von der Neurobiologie zur Psychologie

# Die Bindungstheorie

## Bindungsverhaltenssystem

## Fürsorgeverhaltenssystem




## Explorationsverhalten

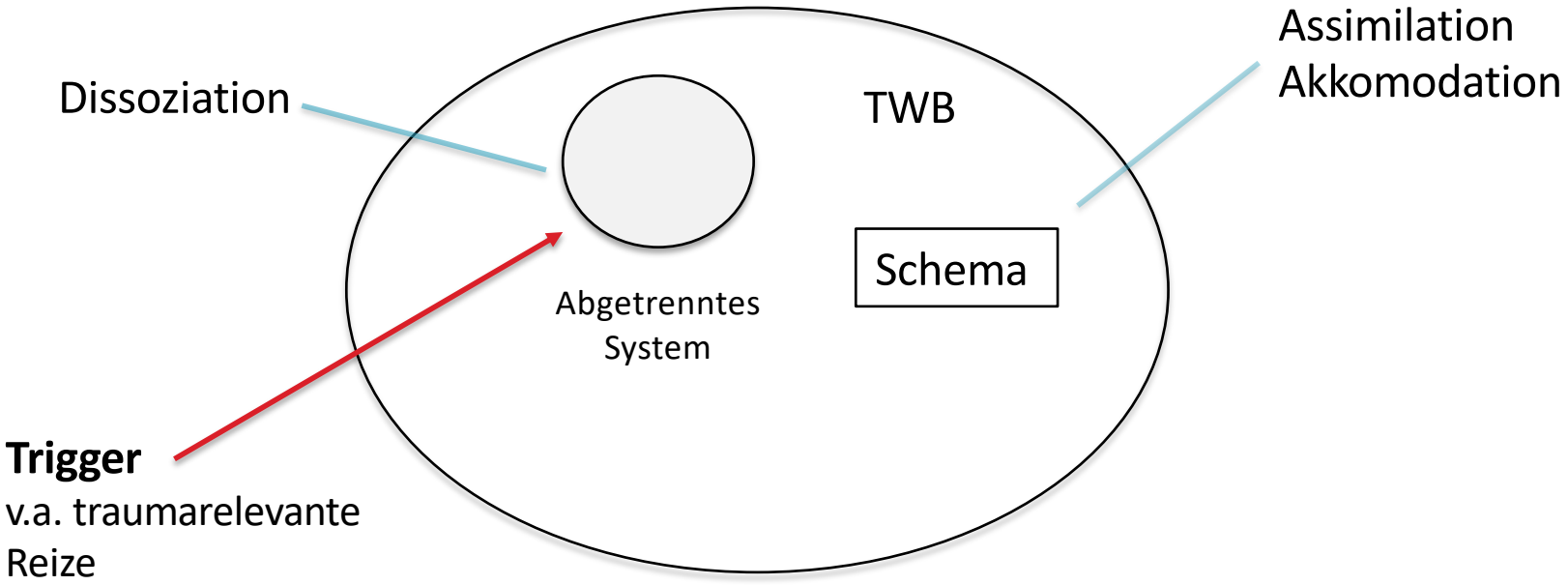
## Bindungsmuster als Verhaltensstrategien
## Organisierte Strategien

| Bindungsmuster | Bedingung | Strategie | |
|---|---|---|---|
| B (sicher) | Feinfühliges Elternverhalten | Nähe suchen bei Stress (stressfreie Exploration) | Primäre Strategie |
| A (vermeidend) | Chronische Zurückweisung | Nähe vermeiden Ablenkung bei Stress | Sekundäre Strategie |
| C (ambivalent) | Inkonsistentes Elternverhalten | Klammern (Aggression bei Zurückweisung) | Sekundäre Strategie |

## Bindungsdesorganisation

Extremer Appetenz-Aversionskonflikt

Zusammenbruch organisierter Verhaltensstrategien
In der Folge - Dissoziation




Ab dem 6. Lebensjahr
Kontrolle (aggressiv oder fürsorglich), um Stress und Angst zu regulieren

## Verknüpfung von Psychologie und Neurobiologie

**Sichere BF-Kind-Beziehung**

↓

**Assoziation des OT-Systems mit primärer BF**

**Unsichere, insbesondere desorganisierte BF-Kind-Beziehung**

↓

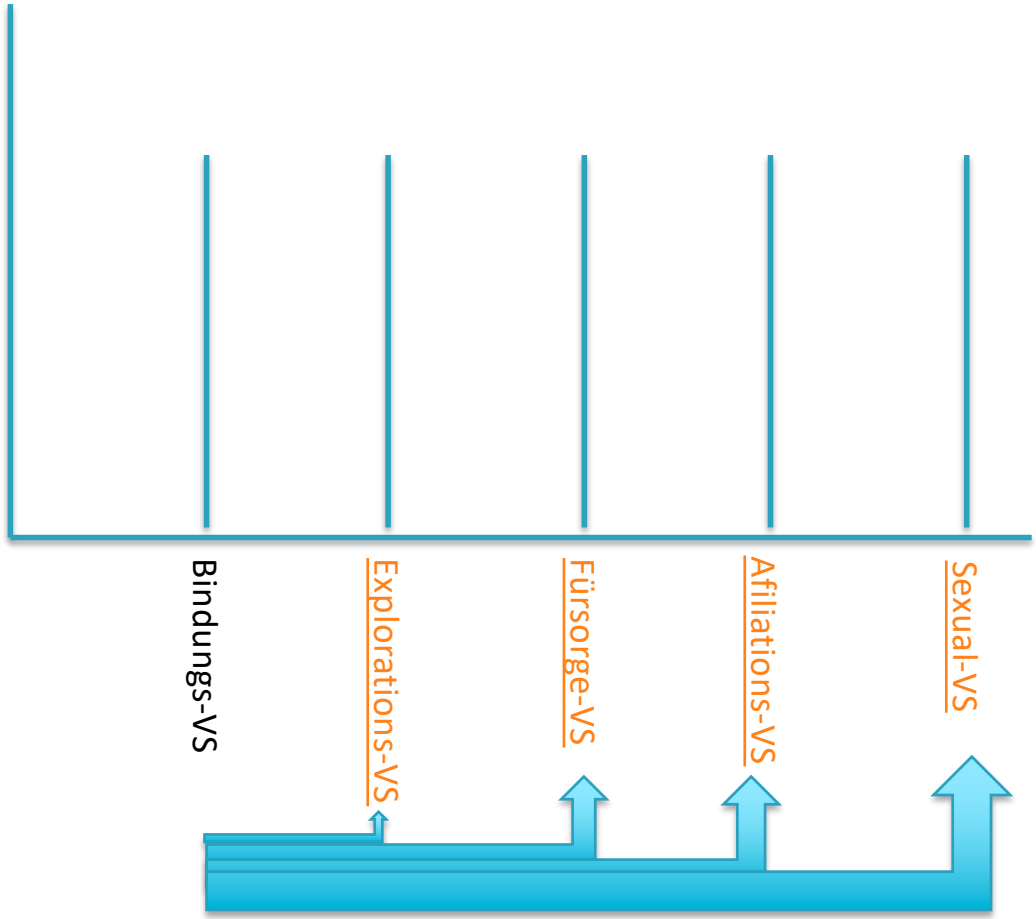
**Assoziation der Stress-Systeme mit primärer BF**

# Bindungsmuster und Regulation von Flight & Fight und Calm & Connecting

| | basales Stressniveau | basales OT-Niveau |
|---|---|---|
| Sicher | < | > |
| Vermeidend | > | < |
| Ambivalent | >> | > |
| Desorganisiert | >>> | <<< |

# Effekte unsicherer, insbesondere desorganisierter Bindung

# Die Effekte sicherer, bzw. unsicherer Bindung im weiteren Entwicklungsverlauf



# Transmission von Bindung

## Kind

**Jede neue Person, zu der eine Bindung aufgebaut wird, wird an die bestehenden Modelle angepasst**

# Komplementäres Verhalten professioneller Bindunsgfiguren

**Professionelle BF (z.B: Kindergärtnerin, Lehrer, Psychologe)**

**Vermittelt über das Bindungsverhalten von Kindern neigen professionell Handlende zu komplementärem Bindungsverhalten**

# Intuitives, komplementäres Verhalten

| | | |
|---|---|---|
| Sicheres Bindungsverhalten | → | aktiviert Fürsorge-VS |
| Vermeidendes Bindungsverhalten | → | keine Aktivierung des Fürsorge-VS |
| | → | verdeckte BS |
| | → | sichere Fürsorge, |
| | → | Zurückweisung → Distanz |
| Ambivalentes Bindungsverhalten | → | chronische Aktivierung des Fürsorge-VS<br>keine Deaktivierung durch Fürsorge |
| | → | Zurückweisung = 1. Zyklus Inkohärenz |
| Desorganisation<br>Kontrollierendes Verhalten | → | Gegenkontrolle<br>Annehmen der Kontrolle<br>Ignorieren |

# Das CARE®-Programm

**Interventionsziel:** Aufbau einer sicheren Beziehung zwischen Pädagoge und Kind
Sichere Bindungsbeziehung = stärkster Prädiktor für die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung

## 3 Ebenen der Intervention

**Ebene 1** **reale Interaktionen (psych. und phys. Ebene)**
kein komplementäres Verhalten, bindungsmusterbezogene Feinfühligkeit

**Ebene 2** **symbolische Interaktionen**
**psychische (Gegenkonditionierung) & physische Ebene**
dem Kind auf symbolischer Ebene Beziehungserfahrungen ermöglichen, die Aufbau sicherer Bindung unterstützen

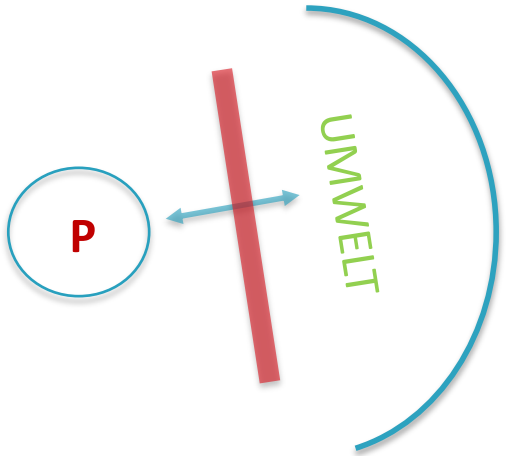
**Ebene 3** **Priming** **> Openess to Securely Attach**
**> OT < Stress**

Beeinflussung der neurobiologischen Ebene durch z.B.
- tiergestützte Interventionen
- Synchronisation (z.B. Tanz, Musik, Reiten)

# Übergang ins Erwachsenenalter

**Psychologisch = Kritisches Lebensereignis**

# Kritische Lebensereignis-Forschung




Zerstörung der bisherigen Passung zwischen **Person** und **Umwelt**
**typisch für Übergang ins Erwachsenenleben**
Neuanpassung ist mit erhöhtem Risiko für Störungen assoziiert

**Soziale Unterstützung** der beste Prädiktor für gelingende Neuanpassung

- aus Perspektive der Bindungstheorie = **sichere Bindung**

## 2 Probleme von beziehungstraumatisierten Jugendlichen

1. **Gehirnentwicklung während der Adoleszent (bis ca. 21 Lj.)**
   Zuerst entwickeln sich subkortikale Hirnareale – insbesondere das limbische System (z.B. Amygdala)
   Präfrontaler Kortex entwickelt sich zuletzt, Reifung erst mit ca. 21 Jahren abgeschlossen, ebenso Verdrahtung des PFK mit Amygdala

2. **Frühe traumatische Beziehungserfahrungen** bedingen über Veränderungen in den **Genen**, dass Stresshormone schneller und intensiver ausgeschüttet werden. Dieser Effekt bleibt lebenslang bestehen.

bedingt hohe **Vulnerabilität**

**Um erhöhte Vulnerabilität zu kompensieren,**

**bedarf es beim Übergang ins Erwachsenenalter der Unterstützung bzw. Begleitung durch eine sichere Fürsorgeperson**

## Wenn sich kindliche Entwicklung primär in Beziehung vollzieht...

... dann sollten sich nicht-gelingende Beziehungen...

... in Entwicklungsrisiko (im kognitiven, emotionalen und sozialen Bereich) manifestieren

... diese Störungen lassen sich (tiefgreifend) nur wieder im Rahmen von Beziehungen beheben

… und nur im Rahmen dieser Beziehungen erhalten, was besonders in Situationen hoher Vulnerabilität von Bedeutung ist.

## Benötigte Ressourcen

| | |
|---|---|
| Skelettmuskulatur | stärkere Durchblutung<br>vermehrte Versorgung mit<br>Sauerstoff & Nährstoffen |
| Blutdruck | > |
| Herzfrequenz | > |
| Atmung | > |
| | Erweiterung der Bronchien |
| Aufmerksamkeit | Fokussierung auf Stressor |

Aktivierung automatisierter Programme

Inhibierung der exekutiven Funktionen des präfrontalen Kortex

## Ressourcenquellen

| | |
|---|---|
| Peripherie | schwächere Durchblutung |
| Magen-Darm-Trakt | < |
| Immunsystem | < |

back

# Körperliche Effekte

Primäre, direkte Effekte

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Störungen des Magen-Darm-Traktes

Sekundäre, vermittelte Effekte

**Verminderte Aktivität des Immunsystems =**
**Risikofaktor für breites Spektrum an Krankheiten**

# Psychische Effekte

**>1500 Studien, chronischer Stress = Hochrisikofaktor**

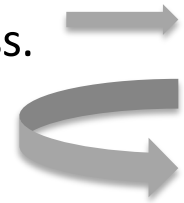
**Depression**
**Angststörungen**
**Aggression**
**Aufmerksamkeitsstörung**
**Lernen**

back

## Effekte auf Exploration

Stressregulation

Stress.



Verschiebung der Aufmerksamkeit
Inhibierung problemlösenden Denkens

Lernen/Intelligenzentwicklung ist beeinträchtigt

bei ambivalenter Bindung zudem Exploration massiv eingeschränkt

back

## Effekte auf Fürsorge

**Spätere Fürsorge wurzelt in Bindungserfahrungen der eigenen Kindheit**

**Effekte differenziert nach Bindungsmustern**

- **vermeidend** erkennt Bindungssignale nicht, bzw. wehrt diese ab
- **ambivalent** eigene Bedürftigkeit verstellt Zugang zu kindlichen Bindungssignalen
- **desorganisiert** Aktivierung abgetrenner Systeme durch Bindungssignale des Kindes

back

## Effekte auf Affiliation

< Zugang zur eigenen Emotionalität → < Empathie

< emotionale Regulation

< effektive Konfliktlösungsstrategien

> Interpretation sozialer Konfliktsituationen als feindselig

> aggressives Verhalten gegenüber Erwachsenen und Peers

< Freundschaftsnetz

< weniger beste Freunde

back

# Effekte auf Sexualität

v.a. dadurch bedingt, dass Sexualität biologisch sehr hohe Attraktivität hat und damit entsprechend motiviert ist

Sexualität muss sozusagen sozialisiert werden → sichere Bindung

## Weitere Effekte im emotionalen Bereich

## (> Stress, > Aktivierung des limbischen Systems)

v.a.

> Ängstlichkeit
➢ Depressivität

back