

# Entwicklungstraumatische Erfahrungen in der frühen Kindheit und psychische Erkrankungen – traumasensibel behandeln

Fachtagung „Kinder psychisch kranker Eltern“ Rendsburg 2019



Elke Garbe, I.T.E.  
[www.entwicklungstraumatisierung.de](http://www.entwicklungstraumatisierung.de)

# Das kindliche

## Entwicklungsstrauma Definition I



***körperliche, kognitive, sexuelle und seelische  
Misshandlungen und Vernachlässigungen,  
Bindungsabbrüche***

- Geschehen in frühen Phasen des Lebens.
- Sie geschehen in privaten, öffentlich nicht zugänglichen Räumen und sind schwer kontrollierbar.
- Sie geschehen wiederholt über lange Zeiträume basaler Entwicklungsphasen.
- Sie geschehen kumuliert.
- Sie geschehen über Generationen
- Unter Einfluss von Kriegen, Mangel und Migration

# Das kindliche Entwicklungstrauma



## Definition II

- Das Kind ist existenziell von der Fürsorge durch eine Bindungsperson abhängig.
- Bindungspersonen sind selbst **Opfer von Gewalt**
- **Bindungspersonen** sind Verursacher von Gewalt, Täter und Mittäter.
- Das Aufsuchen einer **Schutzperson** ist nicht möglich.
- Das Kind kommt dadurch in einen inneren nicht lösbaren **Konflikt**.
- **Gewalt, Angst, Sehnsucht** sind integrierte Teile des kindlichen Erleben, sind Alltag und „Normalität“.
- **Unterwerfung** ist überlebensrettend, weil Alternativen nicht verfügbar.



Oh ja, wie schön  
mit Dir zu sein

Wie schön, dass es  
Dich gibt

Wie sicher gehalten,  
wie schön die Freude  
in Deinem Gesicht  
zu sehen

Ich liebe  
Dich

So mag ich die  
Welt entdecken,  
so ist alles gut

Ich beschütze Dich,  
ich Sorge für  
Deine Sicherheit und  
beantworte Deine  
Bedürfnisse



# Traumaassoziierter, affektiver Kommunikationskreislauf zwischen Bezugsperson und Kind



„Du bist böse, falsch, ich bestrafe Dich, das ist mein Recht - meine Wahrheit ist die einzig gültige!“

Macht- und Überlegenheitsbedürfnis, zur eigenen Selbstregulierung

„Ja, du hast recht, ich bin böse, muss bestraft werden. Ich tue das, was du willst, bitte hab mich lieb“

Angst, Schuld-, Minderwertigkeitsgefühle, Sehnsucht, Wut, Hass, Scham

„Ich liebe dich, verzeihe dir“

Schuldgefühle, Sehnsucht, Wut, Hass, Scham

„Es ist Unrecht! Keiner hilft“

„Ich dich auch, danke“



**Ohne Bindungsperson kein Überleben**

## Die schleichende Form der sexuellen Gewaltanwendung in Bindungsbeziehungen

„Ich  
liebe  
Dich  
auch“

„Ja(nein)“

„Ja“ – (Nein,  
das ist nicht  
schön, das ist  
keine Liebe)

Nein/  
ja



“Ich  
liebe  
Dich“

“Ich tue  
was,  
weil ich  
dich  
liebe“

„Das ist  
doch  
schön,  
nicht?“

„Wir Beide,  
wir haben es  
jetzt ganz  
schön,  
nicht?“

**„Sprachverwirrung“ als indirekte Form des  
sexuell gefügig Machens in Bindungsbeziehungen  
(Sandor Ferenczi)**

„Ja,  
Papa“

„Ich bin  
dein  
.lieber  
Papa“

„Ja(nein)“

„Papas  
dürfen  
das“

„Ja,  
nein,  
ich  
weiß  
nicht“

„Ich tu was,  
was Dir  
gefallen  
wird“

„Papa weiß das, er  
ist mein lieber Papa,  
ich glaube ihm -  
mein Körper sagt  
nein“

„ja, nicht, das ist  
schön, das  
gefällt dir, Papa  
weiß das“



## Der Akt der Unterwerfung durch die Bindungsperson gegenüber dem Kind

„Ja, (nein)“

„Ja, ich gehorche“

„Ich merke nicht, ich bin nicht da, in mir schreit etwas: ‚schuldig, schuldig, schuldig;‘“

„weg, weg, weg“

„Ich töte Dich sonst“

„Sonst passiert was ganz schlimmes und Du bist Schuld“

„Das ist ein Geheimnis nur zwischen uns“

„Du darfst niemandem etwas davon sagen“





## Die vollzogene Unterwerfung des Kindes unter die Doktrin der Bindungsperson

„nicht spüren,  
nicht fühlen,  
nicht denken,  
nicht bewegen,  
abschalten,  
auf Überleben  
schalten“



„Komm her  
und zieh  
Dich aus!“

„Komm  
her und  
fass da  
an“

„Komm  
her, lass  
mal  
sehen“

„Halt still,  
sei ruhig,  
mach  
weiter, so ist  
es gut“

# Frühe Vernachlässigung und seelische Misshandlung



-Keine Zeit.  
-Bis später.  
-Geh mir aus den Augen!  
-Nerv nicht!  
-Du bist zu viel.  
-Wärst Du nicht geboren!

-Mama!  
-Bleib hier!  
-Verlass mich nicht!  
-Wann kommst Du wieder?  
-Ich bin aber da!  
-Ich mach mich ganz klein und unsichtbar.



-Überlastung  
-fehlende Empathie  
-Schuldgefühle  
-Wut, Hass, Ungeduld,  
-Leere, Einsamkeit  
-Depression

-Angst, Panik  
-Leere, Verlorenheit  
-Wut, Hass  
-Schuldgefühle  
- Trauer  
-Depression  
-Einsamkeit

# Die Funktion des Vagus bei Gefahr

## 3 Ebenen des Überlebens (nach Porges)



1. Soziales Engagement: Hilfe rufen (Muskel, Gesicht, Rachen, Herz, Lunge), auf das Bindungssystem zurückgreifen können (Säugetiere)
2. Reflexebene: Flucht und Verteidigung: In Bewegung kommen können, (Muskeln, Herz, Lunge), (Wirbeltiere)
3. Notfallsystem  
(Magen, Niere, Darm, Stoffwechselaktivität)  
Reduzierung aller Lebensfunktionen auf das notwendige, totstellen, Unterwerfung als Überlebensmechanismen, Dissoziation (Einzeller)

# Die Bedeutung des Cortisol für die kindliche Entwicklung



- Bei ausreichend sicheren frühkindlichen Entwicklungsbedingungen: normale Cortisolfunktion und ausreichende Ausschüttung vom Oxytozin
- Bei mittelschweren, frühkindlichen Stresserfahrungen: langfristig erhöhte Cortisolfunktion, eingeschränkte Oxytozin Ausschüttung
- Bei extremen, traumatischen und langanhaltenden frühkindlichen Stress: langfristig erniedrigte Cortisolfunktion bei fehlendem Oxytozin

(siehe Strüber, Nicole; „Risiko Kindheit“, 2019)

# Schutzfaktoren

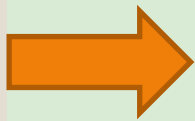


- Positives Temperament, ansprechendes Äußeres
- Resilienz
- Positive Bindungserfahrungen
- Funktionierendes soziales Netz
- Entwicklung von Ressourcen
- Positive Wirksamkeits- und Bewältigungserfahrungen
- Kompetente Krisenintervention
- Netzwerksarbeit von Kinder- und Jugendhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

# Risikoeinschätzung



- Je schwerer, häufiger und langandauernder die Gewalteinwirkung
- Je mehr Formen von Gewalt gleichzeitig
- Je geringer die Resilienz des Kindes
- Je jünger das Kind
- Je näher der Gewaltausübende dem Kind steht
- Je weniger protektive Schutzfaktoren das Umfeld bereit stellt



**Desto eher muss davon ausgegangen werden, dass die ausgeübte Gewalt traumatische Folgen hat und zu der Entwicklung einer psychischen Erkrankung führt**

# ACE – Studie 2019, Hochrisikogruppe

(Witt, Sachser, Plener, Brähler, Fegert, Dtsch Ärztebl 2019)



- Mit steigender Anzahl belastender Kindheitsereignisse steigt das Risiko zur späteren psychischen Erkrankung signifikant
- Dies Ergebnis unterstreicht den „Dosis – Wirkungs – Effekt“
- Insgesamt berichten 8,9 % der Befragten von mindestens 4 belastenden Kindheitsereignissen, sie gehören somit zu einer Hochrisikogruppe

# Folgen von kindlichen Entwicklungstraumatisierungen

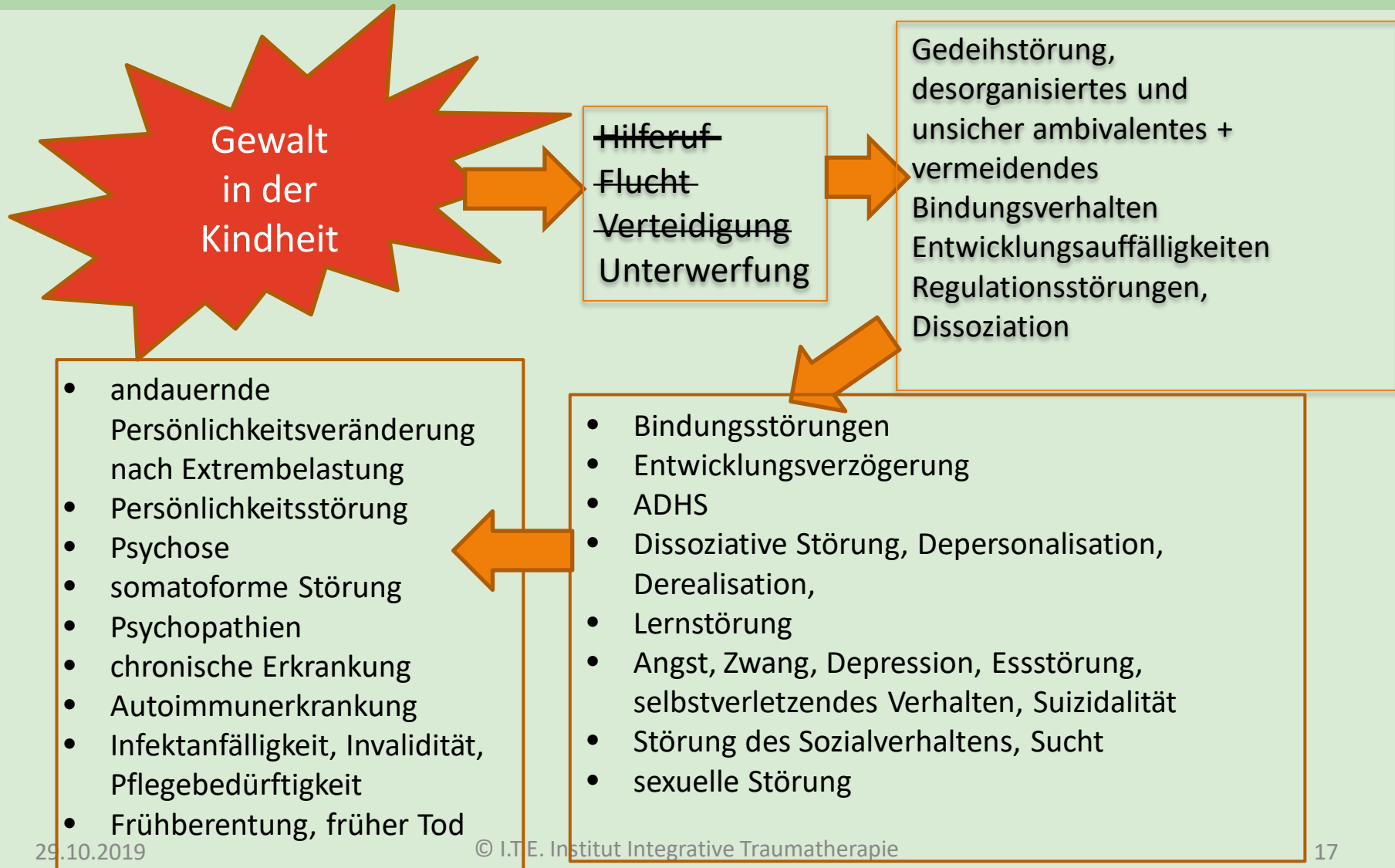


- Störungen im Bindungssystem
- Störungen in der Affektregulierung
- Störungen im Selbstwertsystem
- Störungen der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Störungen der Selbstfürsorge
- Störungen der Bewältigungsfähigkeit
- Dissoziative Störungen
- Störungen der kognitiven Entwicklung
- Störungen in der körperlichen Resilienz

(nach van der Kolk, „traumatik stress“, 2000)



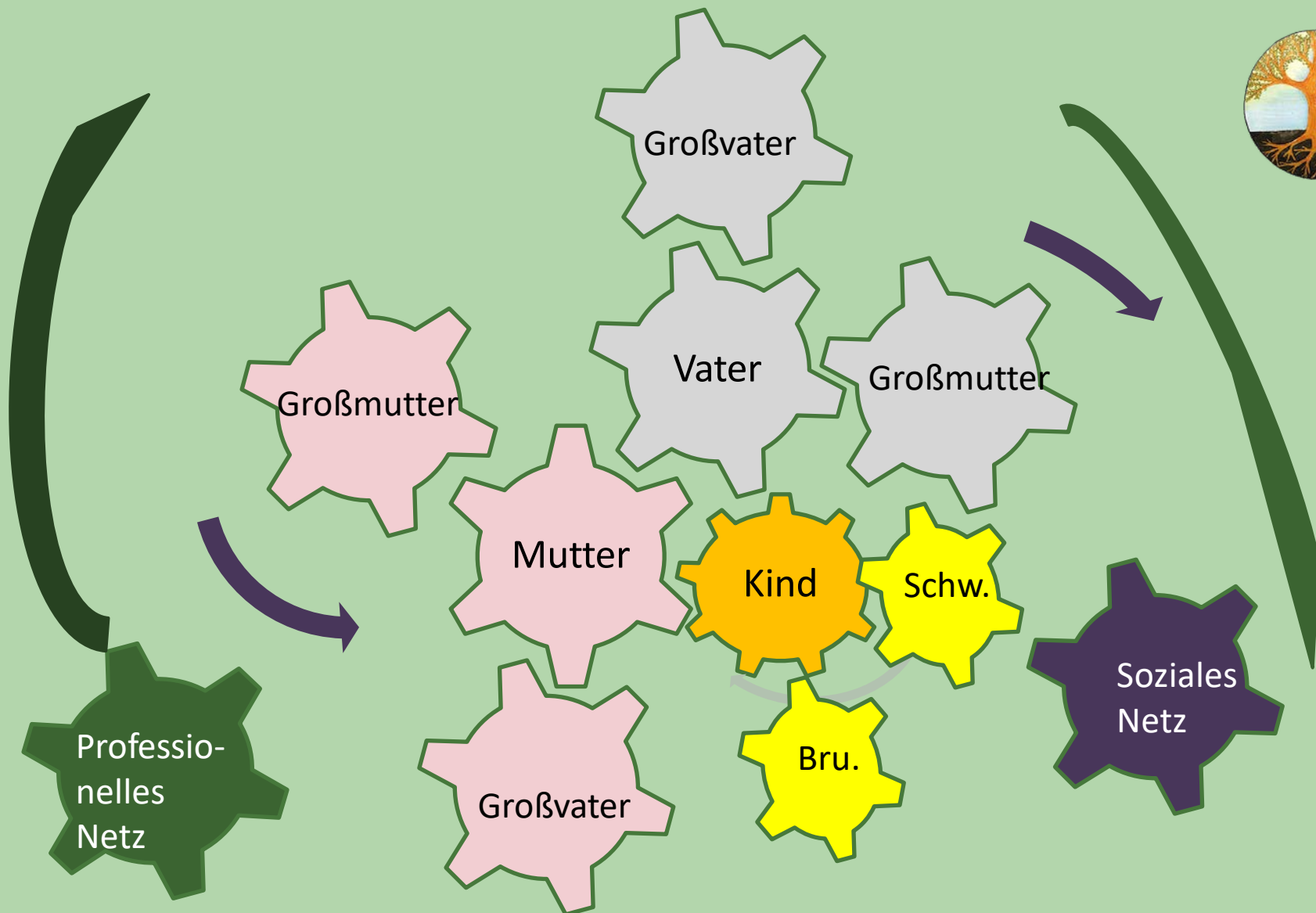
# Folgen traumatischer Erfahrungen in der Kindheit



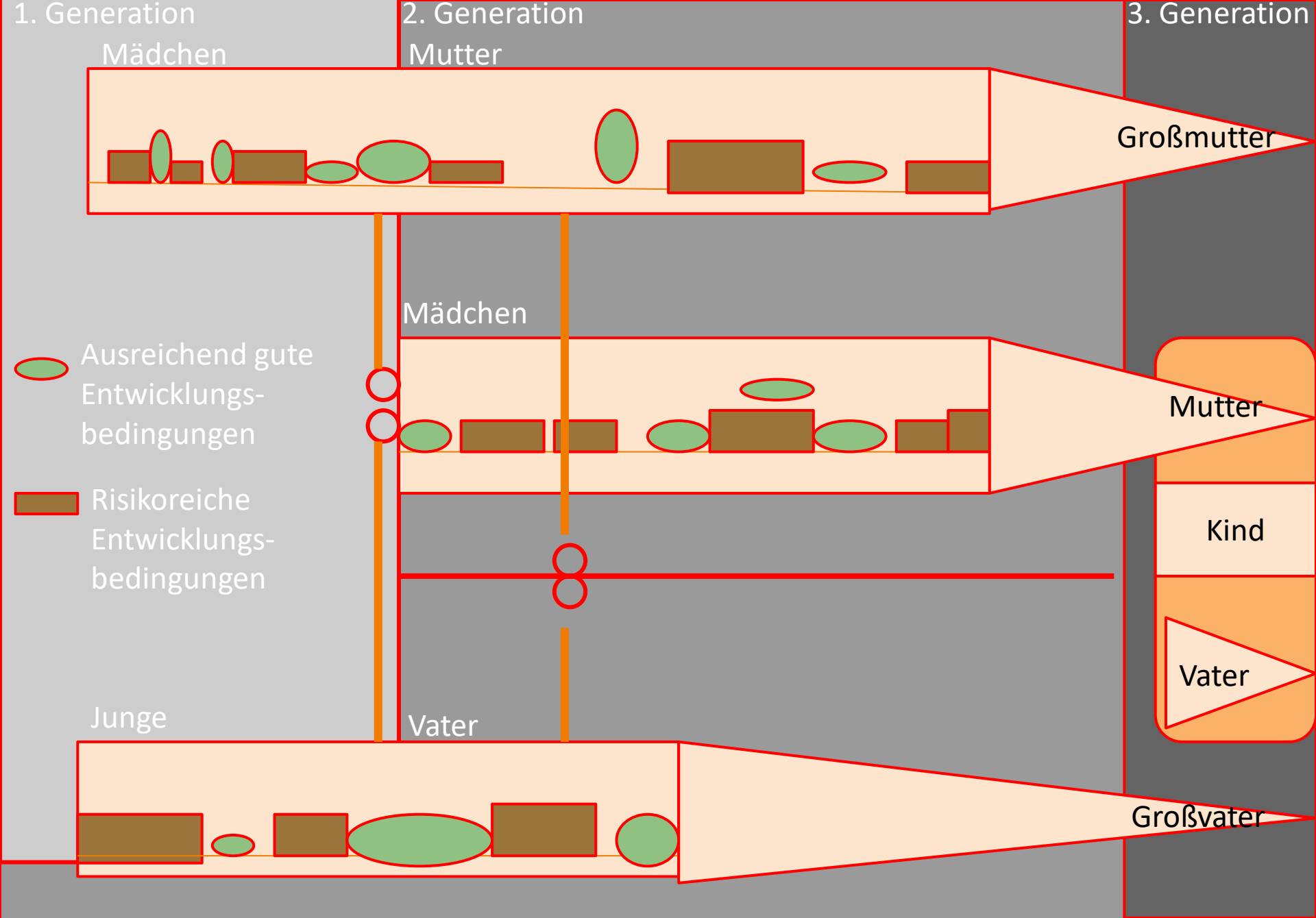
# Transgenerationale Weitergabe von traumatischem Stress



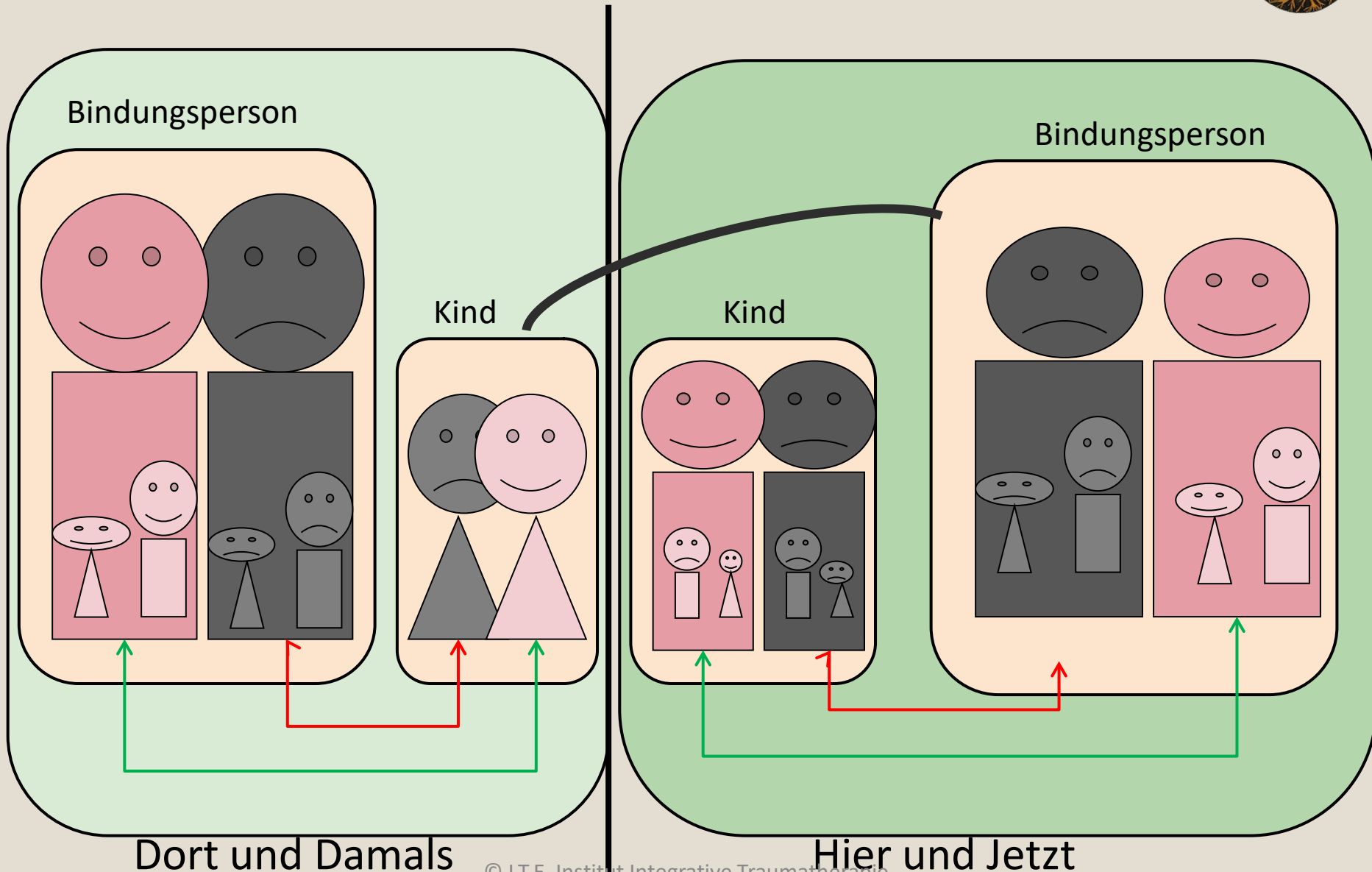
- Über den gemeinsamen Blutkreislauf während der Schwangerschaft
- Über Epigenetik (Veränderung der Genfunktion durch Stress)
- Über Bindung, psychosozialem Kontakt, körperliche Nähe
- Oxytozinreduktion bei hohem Cortisolwert während der Schwangerschaft und in Stillsituationen nach frühkindlichem Extremstress der Mutter (vor allem bei emotionalem Missbrauch) (siehe Srüber, Nicole ebd.)



# Das Räderwerk der transgenerationalen Weitergabe



# Das Übertragungs- und Introjektionsgeschehen



Dort und Damals

Hier und Jetzt

Jungen und Mädchen werden in Ihrer Kindheit durch Bindungspersonen traumatisiert. Es fehlt die Möglichkeit der Verarbeitung.



V



Wiedergutmachungssehnsucht:



„Mit meinen Kindern mach ich es anders“



Junge Mütter und junge Väter kämpfen mit den Folgen von Entwicklungstraumatisierungen



Sie sind gefährdet, reflexartig auf die Bedürfnisäußerungen des Kindes zu reagieren

G

Vater  
Mutter

Flucht  
Verteidigung  
Dissoziation

**Eska**lation

Flucht  
Verteidigung  
Dissoziation

Kind

Z

# Transgenerationale Weitergabe von traumatischem Stress durch Interaktion und Projektion



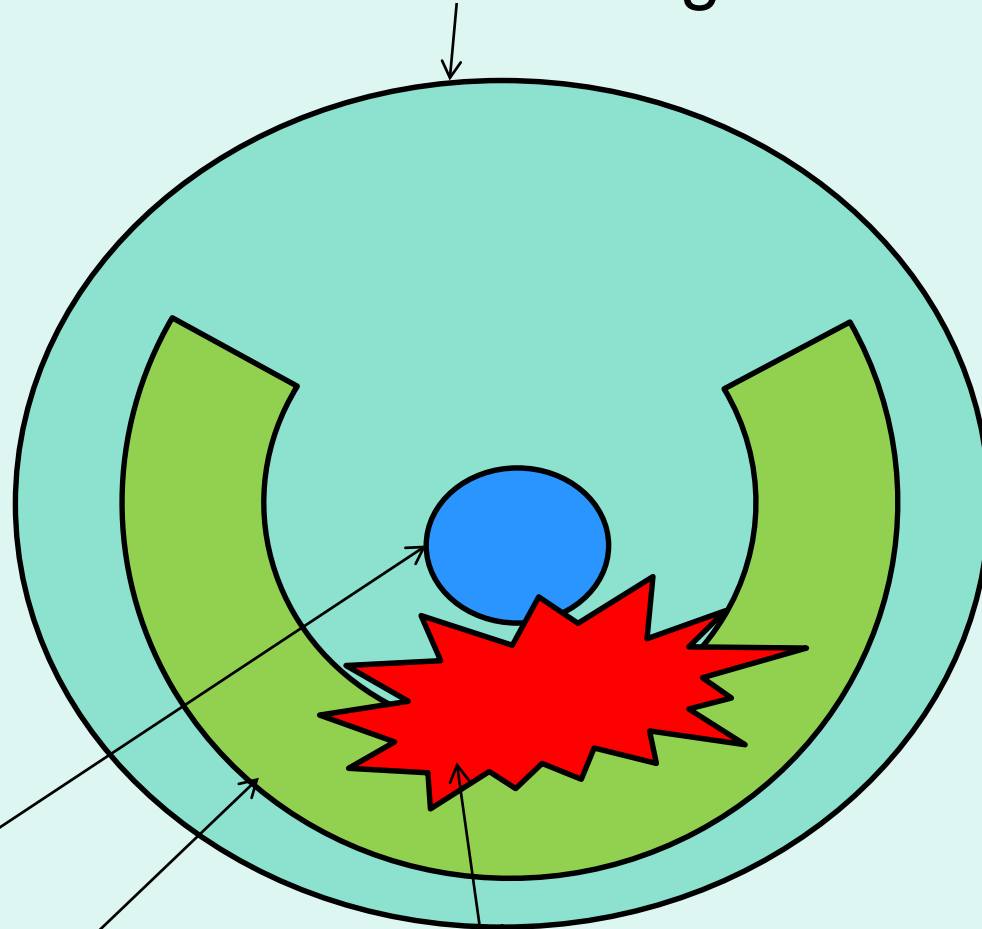
Durch Überforderung im Alltag werden in der Bindungsperson kindliche Überforderungs- und Insuffizienzgefühle („falsch/ böse/ wertlos/ unfähig“) aktiviert, sie projiziert den damaligen Verursacher auf das bedürftige Kind.

Dadurch wird das Kind als Bedroher erlebt. Dieses aktiviert den kindlichen Flucht- oder Verteidigungsimpuls in der Bindungsperson

Sie schlägt, verlässt, missachtet das Kind. Dies ist ein Versuch, der Aktivierung alter Traumaerfahrungen zu entkommen (Flucht oder Verteidigung).

Das Kind erlebt sich als Verursacher (Täter) der Reaktion der Bindungsperson – und ist gleichzeitig Opfer („Mama hat recht, ich bin böse/ falsch/ wertlos/ ich werde bestraft, verlassen“)

# Das Selbst mit Selbstgrenze



Das Kernselbst

Gute Selbst- und Objektanteile

Schädigende, traumaassoziierte Selbst- und Objektanteile



# Affektregulationsregulierung

(Schore, Hüter, Grawe)



- Frühe Stresserfahrungen beeinflussen schädigend die Entwicklung des präfrontalen Cortex.

Folgen:

- mangelnde Myelisierung der Nerven und Synaptogenese,
- Verengung und absterben von Nervenbahnen auch im limbischen System,
- „Einbrennen“ von Stressreaktionen in die Schaltkreise des Gehirns
- Dies führt zu einer lebenslangen Schwierigkeit der Affektregulierung.

# Aber:

(nach Schore, Hüter, Grawe)



- Durch gute Bindungs- und Entwicklungserfahrungen können Nervenbahnen und Synapsen nachreifen.
- Neue, stabile neuronale Verknüpfungen können wachsen.
- Alte maligne neuronale Verknüpfungen können sich zurückentwickeln, werden sie nicht mehr aktiviert.

# „Ausreichend gute Mutter“ (Winnikott)



- Ausreichend gute Bindungspersonen
- Ausreichend gute Entwicklungsbedingungen
- Ausreichend gute Kinder- und Jugendhilfe
- Ausreichend gute Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
  
- Prävention verbessern: Resilienz, Ressourcen stärken
- Innere und äußere Entwicklungsbedingungen verbessern
- Transgenerationale, soziale Netzwerke beachten und einbeziehen
- Funktionierende professionelle Netzwerke: Jugendhilfe, Psychiatrie und Psychotherapie müssen im Sinne von Synergie noch besser zusammen arbeiten

# Therapie nach Bindungs- und Entwicklungstraumatisierungen



- Da Traumatisierungen in der Bindung geschehen, muss auch Pädagogik und Therapie bindungsorientiert sein.
- Voraussetzungen:
  - Äußere Sicherheit
  - Aufbau einer tragfähigen Beziehung,
- Traumabearbeitung:
  - Während einer langen Stabilisierungsphase und auf dem Boden aktivierter Ressourcen finden je nach Belastbarkeit Minikonfrontationen statt.
  - Dabei werden innere traumassozierte Erinnerungen im Wechsel mit stabilisierenden Erinnerungen und Ressourcen im Wechsel aktiviert, bzw. in Kontakt gebracht.

# Selbst: Wachstum und Konsolidierung



(Fonagy, Kohut, Schore)

- Veränderung geschieht in der Beziehung:
  - durch neue heilsame Bindungserfahrungen,
  - Verstehen und Einfühlen bei Einhaltung von Grenzen,
  - Einhaltung des Affekttoleranzfensters,
  - Vermeidung von Vorwürfen und Schuldzuweisungen,
  - Symptome als Ausdruck erlebter Traumatisierungen würdigen,
  - Trennung von Hier und Jetzt und Dort und Damals,
  - Ermutigung und Zutrauen bei kleinen Lernschritten,
  - **Bewältigungserfahrung und deren Anerkennung**

# ACE – Studie, 2019

Witt, Sachser, Plener, Brähler, Fegert, Dtsch Ärztebl 2019)



- Fazit:

- Es gibt Debatten über „Kindesmisshandlung“, „sexuellem Missbrauch“, „häusliche Gewalt“, „Kinder psychisch kranker Eltern“
- Aber selten werden ihre kumulativen Effekte in den Blick genommen
- Präventionsansätze, die alle Bereiche der „Probleme im Elternhaus“ einbeziehen, müssen stärker entwickelt werden.