

Entwicklungstrauma und Bindungsstörungen

Als Kind ist der Mensch viele Jahre auf die Fürsorge seiner Eltern und Bezugs-, bzw. Betreuungspersonen angewiesen. Um gut wachsen zu können und eine positive Entwicklung zu durchlaufen, brauchen Menschen eine Familie und eine Umgebung, in der sie Liebe, Sicherheit, Wertschätzung, Fürsorge, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Empathie und gesunde Grenzen erfahren. Dadurch entwickelt sich *Urvertrauen* ins Leben, ein Glauben an die eigenen Fähigkeiten, das Gefühl etwas erreichen zu können, sowie die Fähigkeit *gute Beziehungen* aufzubauen, zu erhalten und Vieles mehr.

Das muss und kann nicht alles ausschließlich von Eltern geleistet werden. Die Entwicklung eines jeden Menschen ist eingebunden in ein soziales, gesellschaftliches Umfeld. Auch von hier erfahren sie Unterstützung und Ermutigung.

Der Mensch wird physiologisch mit einem Nervensystem geboren, welches die eigene Regulation erlernen muss. Wachsen Kinder in einem Umfeld auf, in dem sich die Eltern selbst gut regulieren können, dann lernt ihr eigenes Nervensystem ebenso, sich gut regulieren zu können. Gleichzeitig entsteht durch dieses aufeinander eingestimmt sein, eine **Beziehung** und **Bindung** zueinander. Der junge Mensch fühlt sich *verbunden, eingebunden* und *wertgeschätzt*, wodurch ein Gefühl von *Sicherheit* und *Geborgenheit* entsteht.

Dieses Gefüge ist einerseits tragend, jedoch auch verwundbar, denn durch die Gehirnforschung wissen wir heute, dass die Beteiligung der Gefühle entscheidend ist für die Abspeicherung des Erlebten im Gehirn; sowohl im Positiven, wie im auch Negativen.

Bei einem offensichtlich traumatisierenden Ereignis ist es leicht nachzuvollziehen, dass es stark belastend und schwer zu verarbeiten ist.

Bei Entwicklungstrauma und Bindungsstörungen kann die Entstehungsgeschichte jedoch verdeckt und subtil sein. Sie führt zurück in die Kindheit, wobei es besonders schmerzhaft und schwierig zu verarbeiten ist, wenn die *Verletzungen* (seelisch und körperlich) durch Menschen, besonders jedoch *durch nahestehende Menschen* geschahen und/oder noch immer geschehen.

Das Gehirn des Menschen ist ein soziales Organ. Es wird durch Beziehungserfahrungen geformt. Deshalb sind Verletzungserfahrungen durch Menschen so gravierend, denn sie werden als *Vertrauensbruch* erfahren. Es ist leicht nachvollziehbar, dass je früher in der Entwicklungsgeschichte ein verletzendes Ereignis/eine Erfahrung liegt, umso nachhaltiger ist die Bildung der Muster im Gehirn.

Das Kind lebt in Abhängigkeit zu den Eltern, bzw. Bezugspersonen. Es ist in seiner Handlungsmöglichkeit und -fähigkeit sehr eingeschränkt. Somit ist es wegweisend für die Entwicklung eines Kindes, wie sich die Beziehungserfahrung und damit auch Bindung gestaltet.

Die *kognitive Erinnerung* beginnt in der Regel etwa ab dem 24. Lebensmonat. Erfahrungen, welche davor gemacht wurden entziehen sich somit der bewussten Erinnerung.

rung. Sie werden jedoch sowohl im *Körper-Zell-Gedächtnis* als auch im *Gehirn* gespeichert und erzeugen *Muster*. Dies kann dazu führen, dass man als Erwachsener Stimmungen, Gefühle und/oder Handlungen an sich erlebt, ohne dass sie in der gegenwärtigen Situation verständlich sind. Das ist meist sehr verwirrend.

Zu den möglichen **Ursachen** für die Entstehung gehören unter anderem die Erfahrung von Vernachlässigung, jedoch auch Überfürsorglichkeit, Armut, Aggression im sozialen Umfeld, missbräuchliche Erfahrungen von Gewalt (emotional, körperlich, sexuell) ein psychisch erkrankter oder auch selbst traumatisierter Elternteil (transgenerationales Trauma) und so weiter.

Ist ein Mensch solch intensiv prägenden Bedingungen ausgesetzt, dann ist die Folge für das Kind und späteren Erwachsenen, eine *systemische Dysregulation*. Dies führt zu einem eingeschränkten *Resilienzspielraum*, was anfällig für spätere Traumen macht.

Mögliche **Symptome**, welche auf ein Entwicklungstrauma und/oder Bindungsstörung hinweisen können, sind:

- übermäßige Reizbarkeit
- Neigung zu Gefühlsausbrüchen
- sich „überempfindlich“ fühlen
- sich nicht im Kontakt fühlen, sowohl mit sich selbst, als auch mit anderen Menschen
- die Welt fühlt sich bedrohlich an
- Angst vor Bindungsverlust
- leicht schreckhaft
- Hypervigilanz (Überwachsamkeit)
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Formen von Depression
- Ängstlichkeit bis hin zu Panikattacken
- Erschöpfung, chronische Müdigkeit
- psychosomatische Symptome

Durch die Anwendung mit **NARM**® und **SATe**, unter Einbeziehung von **SE**®, haben wir die Möglichkeit, auf das im Körper *innewohnende* (inhärente) Wissen einen Zugriff zu bekommen, darauf einzugehen und es im therapeutischen Prozess zu integrieren. Die Arbeit basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch *biologisch auf Heilung* programmiert ist, und somit die körpereigene Weisheit den Weg zur Lösung in sich trägt. Unter Berücksichtigung der heutigen Erkenntnisse, dass Symptomen eine *somatische Dysregulation* zugrunde liegt, betrachten wir die Themenbereiche der *Physiologie*, *Emotion* (Gefühl), *Verhalten*, *Beziehungsfähigkeit* und *Identität*. Durch das Arbeiten in der Gegenwart aus Sicht des Erwachsenen werden auch Ressourcen genutzt. Die Aufmerksamkeit wird auf die Handlungsmöglichkeiten und –fertigkeiten gelenkt, die der Erwachsenen erworben hat und ihm somit zur Verfügung stehen. Häufig werden

im Verlauf *innere Konflikte* und *Ambivalenzen* deutlich, die im Augenblick des Erkennens greifbarer werden. So besteht die Möglichkeit *neue (Handlungs-) Muster* zu erarbeiten, um sich aus bestehenden Identifikationen lösen zu können. Dies wiederum unterstützt die *autonome* und *emotionale Selbstregulation*.

Begleitet durch *Achtsamkeit*, in einem *wertfreien* und *urteilsfreien* Rahmen, erarbeiten Sie sich die Möglichkeit neuer Entfaltungschancen für Ihr Leben.