

Slide 1

Integrative Elternschaft: Strategien für die Erziehung von Kindern, die von Bindungstrauma betroffen sind

1

**Teil 2 (von 5)  
Verbindungen  
entwickeln**



THE ATTACHMENT  
AND TRAUMA CENTER  
OF NEBRASKA

Slide 2

Diese Präsentation basiert auf dem Eltern-Ratgeber:

2

***“Integrative Parenting: Strategies for Raising Children Affected by Attachment Trauma”***  
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong  
(W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 3

Begleitendes Behandlungs-Manual für Therapeuten:

3

***Integrative Team Treatment for Attachment Trauma in Children: Family Therapy and EMDR”***  
by Debra Wesselmann, Cathy Schweitzer, & Stefanie Armstrong (W.W. Norton, New York, 2014)



Slide 4

Was haben Sie entdeckt?

4

Welche negativen Überzeugungen haben Sie in den Verhaltensweisen Ihres Kindes in der zurückliegenden Woche entdeckt?

Slide 5

Ziele: In diesem Teil lernen Sie ...

5

- Festzustellen, wie einfühlsame Achtsamkeit helfen kann, das Gehirn Ihres Kindes zu beruhigen.
- Die emotionale und physische Verbindung Ihres Kindes mit Ihnen zu stärken.
- Das Erleben von Spaß und Freude mit Ihrem Kind durch Spielen zu entwickeln.

Slide 6

Achtsamkeit ist ...

6

... eine Form der geistigen Aktivität, die das Gehirn darin trainiert, sich der Wahrnehmung selbst bewusst zu werden und aufmerksam zu sein für das eigene Wollen.

*D. Siegel, Mindsight (2010)*



Image 1

Slide 7

Achtsames Gewahrwerden ...

7

... bedeutet, ganz präsent zu bleiben, aufmerksam beobachten, was gerade in diesem Moment geschieht.




Image 2

Slide 8

Achtsames Gewahrwerden

8

Achtsames Gewahrwerden bedeutet: Wir sind uns unserer eigenen Gefühle und Gedanken bewusst – ebenso wie der Gefühle der Anderen.



Image 3

Slide 9

Achtsamkeit erlaubt Ihnen ...

9



Image 4

- Sich Ihres inneren Zustandes bewusst zu sein.
- Ihre Toleranz für erregte Gefühle zu erhöhen.
- Dinge durchzudenken.
- Scham und Angst loszulassen.

Slide 10

**Achtsamkeitsübung: Wo sind Sie gerade?**

Image 5

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Atmen Sie ein mal. Beobachten Sie Ihre Empfindungen, Gefühle, Gedanken, so wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.
- Nehmen Sie Ihren Körper wahr.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.
- Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr.
- Bewerten Sie Ihre Gedanken oder Gefühle nicht, sie "sind" einfach.

Slide 11

**Achtsamkeit fördert problem-orientiertes Bewältigen**

Problem-orientiertes Bewältigen	Gefühls-orientiertes Bewältigen
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ich fühle es.</li><li>2. Ich denke über das Gefühl nach, und ich denke über die Gründe des Gefühls nach.</li><li>3. Ich löse das Problem, wenn ich kann – oder ich halte das Gefühl aus, bis es vorbeigeht.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ich fühle es.</li><li>2. Ich kann nicht darüber nachdenken.</li><li>3. Ich tue irgend etwas, um das Gefühl loszuwerden.</li></ol>

Slide 12

**Integratives Erziehen—Was ist das genau?**

- Das Verwenden von Bindungs-Aspekten, um die Eltern-Kind-Verbindung zu stärken:
  - Körperliche Verbundenheit
  - Emotionale Einstimmung (attunement)
  - Sichere, vorhersagbare Umgebung
  - Spiel
- Das Verwenden von Achtsamkeit und emotional einfühlsamen Reaktionen – von Tag zu Tag neu – helfen Ihrem Kind, mit seinem denkenden Gehirn verbunden zu bleiben und sein "Überlebens-Gehirn" zu beruhigen.

Slide 13

**Achtsame Verbindungen**

13

Achtsame Verbindung mit Ihrem Kind beinhaltet die Achtsamkeit für Ihre eigenen Gefühle, während Sie sich in die Gefühle, die den Verhaltensweisen Ihres Kindes zugrundeliegen, einfühlen.



Image 6

Slide 14

**Der innere Zustand Ihres Kindes ist eine Autobahn**

14

- Kinder mit Bindungs- und Traumaproblemen sind sich ihrer selbst nicht bewusst und haben wenig Selbstregulation.
- Aus diesem Grund kann selbst ein kleiner Grad von Gefühl das Kind in einen dysregulierten Zustand 'schicken'.




Image 7

Slide 15

**Achtsam - und auf Ihr Kind eingestimmt - zu bleiben, hilft, sein Gehirn zu integrieren und beruhigen**

15



Image 8

Slide 16

## Helfen Sie, das Gehirn II emotionales Einfühlen

16

Offene Neugier, Interesse und  
Kindern, sich ihrer eigenen G  
bewusster zu werden.

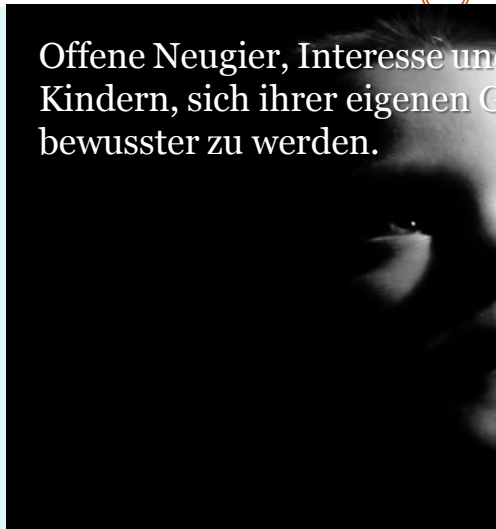


Image 9

Slide 17

### Schritte zur Emotionalen Einfühlung

17

1. Nehmen Sie die  
Gefühle des Kindes  
'hinter' seinem  
Verhalten wahr. Seien  
Sie ein Detektiv. Das  
Kind hat vielleicht  
keine Worte für seine  
Gefühle oder es hat  
keine Verbindung zu  
seinen Gefühlen.



Image 10

Slide 18

**Schritte ... (Fortsetzung)**

18

2. Versichern Sie immer wieder: "Ich liebe dich, ich bin hier wenn du mich brauchst, du darfst diese Gefühle haben, du bist o.k. Du kannst mit mir über deine Gefühle sprechen, wenn du dafür bereit bist."
3. Umschreiben, reflektieren und ‚teilen‘ Sie: "Ich erinnere mich gut, in einer ähnlichen Situation auch wütend gewesen zu sein. Jeder fühlt sich manchmal so. Wie kann ich helfen?"

Slide 19

**Achtsamkeit im Augenblick**

19

- "Du siehst traurig aus. Kannst du das spüren? Hast du gerade traurige Gefühle oder Gedanken?"
- "Kannst du in dich schauen und sehen was du fühlst? Kannst du es mir erzählen? Oder kannst du etwas darüber schreiben oder malen?"
- "Lass' uns mal einen tiefen Atemzug zusammen machen und dann ganz langsam ausatmen."
- "Du weißt, alle deine Gefühle sind normal und okay. Ich bin hier um dir mit allen Gefühlen, die du vielleicht hast, zu helfen,"

Slide 20

**Techniken, um das Gehirn Ihres Kindes zu beruhigen**

20

- Sprechen Sie mit einem sanftem Klang Ihrer Stimme. Benutzen Sie einen freundlichen Klang Ihrer Stimme. Dimmen Sie evtl. das Licht.
- *Time In:* "Möchtest du, dass ich neben dir oder in deiner Nähe sitze?"
- Oder: "Brauchst du etwas Abstand?"
- Geben Sie dem Kind Zeit.
- Stimmen Sie sich ein, fühlen Sie sich ein.
- Bieten Sie an, eine Geschichte auf dem Rücken Ihres Kindes zu zeichnen und zu erzählen, oder Ihrem Kind eine kleine Massage zu geben.

Slide 21

### Üben Sie, Ihr Kind zu beruhigen

21

- Wenn Ihr Kind ruhig ist – sich beruhigt hat – lassen Sie es wissen, dass Sie helfen wollen.
- Überlegen Sie gemeinsam einige Schritte, um wieder ruhig zu werden.
- Gehen Sie die Schritte dafür, ruhig zu werden, gemeinsam durch.
- Zum Beispiel:
  - “Willst du, dass ich bei dir bleibe?”
  - “Möchtest du lieber Zeit alleine in deinem Zimmer haben?”
  - “Lass uns ausprobieren, zu deinem Zimmer gehen.”
  - “Lass uns ausprobieren, was du tun kannst.”

Slide 22

### Bewusste Verbindung mit Ihrem Kind jeden Tag (10-20-10 Methode von Bryan Post)

22

- 10 Minuten ruhiger Kontakt als allererstes am Morgen.
- 20 Minuten entspanntes gemeinsames Erzählen nach der Schule.
- 10 Minuten ruhiges Zusammensein zur Bettzeit.



Image 11

Slide 23

### Spiegelneurone

23

- Wenn Spiegelneurone im Gehirn des Kindes wiederholt die Neurone im ruhigen, organisierten Gehirn des Elternteils 'spiegeln', wird das Gehirn des Kindes organisierter und ruhiger.
- Positive Bindungserlebnisse lassen neue positive Verbindungen im Gehirn des Kindes entstehen.




Image 12



Slide 24

Achtsamkeit zu praktizieren hilft, das "Window of Tolerance" Ihres Kindes zu vergrößern (Siegel, 2010; Ogden & Minton, 2000)

24

**Erregung des Sympathischen Nervensystems (Hyperarousal)**

Bleibt Ihr Kind innerhalb des "Window of Tolerance" für seine Gefühle, kann es verbunden bleiben, reflektieren und lernen.

**Erregung des Parasympathischen Nervensystems (Hypoarousal)**

Slide 25

Ein sehr "ernstes" Thema:  
**Spiel**

25

**SPIELEN MIT IHREM KIND  
HEILT DIE  
BINDUNGSBEZIEHUNG UND  
ERHÖHT DIE INTEGRATION  
SEINES GEHIRNS.**

Slide 26

Kinder spielen heute weniger ...

26

- Familien haben einen hastigen Lebensstil.
- Eltern über-strukturieren Kinder als Folge gesellschaftlicher Forderungen nach Erfolg.

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

Image 13

Slide 27

**Die Grundsteinlegung des Spiels**

27

- Beginnt bei der Geburt
- Berührung, Vergnügen, Spaß !
- Baby und Elternteil spiegeln einander.



Image 14

Attachment is an innate capacity or ability to form emotional bonds and interactions with another person. We are all born with the ability to form healthy attachments to those around us.

\*(Bowlby, Siegel, Fonagy and others can be found on reference page)

– Our brains are wired to promote positive interactions with others. The use of this innate ability begins in infancy and is developed through out life.

Mirroring is also referred to as emotional resonance; the identification and copying of emotions.

Slide 28

**Spielen Sie mit Ihrem Kind, um Ihre Beziehung zu intensivieren**

28

- Vergnügen, Spiel und Spaß zu teilen, ist ein wichtiger Bestandteil für sichere Bindung.
- Das Kind fühlt sich völlig verbunden mit einem Elternteil, *der wirklich präsent ist* während des Spiels.



Image 15

Slide 29

Positive Interaktionen, Freude, und das Gehirn

29

“Unser Gehirn ist dazu geschaffen, in *Beziehung mit Anderen zu sein*. Bestimmte Teile des menschlichen Gehirns reagieren auf emotionale Hinweisreize (Gesichtsausdruck, *Stimmklang*, Berührung, Geruch) und es erlaubt uns, Vergnügen aus positiven Interaktionen zu beziehen.“



Image 16

Bruce Perry

Slide 30

Positive Interaktionen, Freude – und das Gehirn

30

- Lachen aktiviert Bereiche für Fürsorge und Denken im Gehirn.
- Es reduziert die Level der Stresshormone.
- Es wirkt physisch (*körperlich*) und emotional befreiend.
- Es führt zu engeren Verbindungen mit den Anderen.



Image 17

Slide 31

Spiel und kindliche Entwicklung

31

- Spiel ist wichtig für die kognitive und emotionale Entwicklung des Kindes.
- Es lehrt Kooperation.
- Es unterstützt Koordination.



Image 18

True play involves back and forth. It is reciprocal interaction.

Slide 32

**Spiel und kindliche Entwicklung**

32



• Kinder drücken ihre Gefühle aus, überwinden ihre Ängste, und verarbeiten ihre Probleme durch das Spiel.

Image 19

Slide 33

**Spiel und kindliche Entwicklung**

33

- Spiel bringt Kindern bei, wie sie Vergnügen und Spaß am Leben haben können und auf gesunde Weise Freude erleben !
- Während des Spiels üben Kinder ihre Kommunikationsfertigkeiten.



Image 20

Slide 34

**Spiel und kindliche Entwicklung**

34

- Es entwickelt Vorstellungskraft und Kreativität.
- Es erhöht das Vertrauen, Herausforderungen zu begegnen.
- Kinder lernen über ihre Welt durch das Spiel.



Image 21

Slide 35

### Zwei Arten von Spielsachen

35

<p>Wirkliche Spielsachen ermutigen gesunde Entwicklung und stärken Beziehungen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bausteine</li><li>• Puppen/Action-Figuren</li><li>• Mal- und Bastelsachen</li><li>• Verkleidungs-Sachen</li><li>• Spielzeugautos</li><li>• Brettspiele</li><li>• Sport-Aktivitäten</li><li>• Interaktive Videospiele</li></ul>	<p>Passive Spielsachen/Unterhaltung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passive Videospiele</li><li>• Computer-Spiele</li><li>• DVDs</li><li>• Fernsehen</li></ul>
---	--

Slide 36

### Wenn Spiel durch Trauma "zerrissen" ist

36

- Kinder haben vielleicht nicht die Möglichkeit zum Spielen gehabt – dann ist ihr Spiel verkümmert. Dies beeinflusst ihre Gehirnentwicklung.
- Sie wissen vielleicht nicht wie man spielt – alleine oder mit anderen – und einige verlieren die Fähigkeit, sich an fantasievollstem Spielen zu beteiligen.



Image 22

Slide 37

### Spielen mit traumatisierten Kindern

37

Ihr Spiel kann aussehen wie das Spiel eines viel jüngeren Kindes. Es ist wichtig, das Spiel-Entwicklungsalter des Kindes zu sehen und ihm alle Spielzeuge für dieses Alter zu geben und zu erlauben.



Image 23

Slide 38

**Spiele mit traumatisierten Kindern**

38

Ihr Spiel kann furchteinflößend aussehen.



Image 24

Slide 39

**Spiele mit einem traumatisierten Kind**

39

Das Kind kann beim Spiel extrem herrisch (bossy) und kontrollierend sein.



Image 25

Slide 40

**Wie Sie mit Ihrem Kind spielen sollten**

40

- Begegnen Sie dem Kind auf *seinem* emotionalen und *seinem* Entwicklungs-Level.
- Wählen Sie etwas, an dem *Sie und Ihr Kind* Freude haben.
- Bleiben Sie *positiv* und *entspannt*.



Image 26

Slide 41

Wie Sie mit Ihrem Kind spielen sollten

41

- Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind gerade tut.
- Folgen Sie *seiner* Führung. Ordnen Sie sich ein, aber "übernehmen" oder "kontrollieren" Sie nicht.
- Vermeiden Sie, zu "lehren" während des Spielens. Es wird *vom Kind geleitet*.



Image 27

Slide 42

Geteiltes Vergnügen und Spaß führt zu größerer Bindungssicherheit

42



Image 28

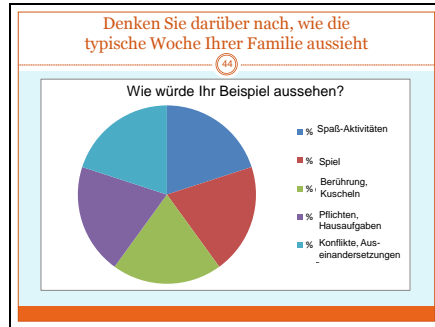
Slide 43

Jetzt sind Sie an der Reihe ...

43

- Verpflichten Sie sich selbst, zu üben, achtsam zu bleiben und Ihre (*innere und äußere*) Toleranz zu erhöhen durch Meditation, Gebet, Yoga, Walking oder irgendeine andere Form, sich immer wieder selbst beruhigen und entspannen zu können.
- Machen Sie eine Liste derjenigen Zeiten, in denen Ihr Kind am meisten "reaktiv" ist. Planen Sie, in diesen Zeiten ganz zielbewusst mit Ihrem Kind in Verbindung zu bleiben.
- Und ...

Slide 44



Slide 45

Fühlen Sie sich frei, diese Präsentation mit Anderen zu teilen ...

45

und besuchen Sie uns auf **[www.atcnebraska.com](http://www.atcnebraska.com)**

Slide 46

- Zitierte Arbeiten
- 46
- Ogden, P., & Minton, K. (2000). Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*, VI (3), article 3.
  - Perry, Bruce [www.childtrauma.org/](http://www.childtrauma.org/)
  - Siegel, D. J., (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.



Slide 47

**Zitierte Arbeiten**

(47)

- Image 1 Source: <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=20000&picture=sdl-man-and-train>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 2 Source: by Ryan McGuire, <http://pixabay.com/en/street-road-horizon-endless-238458/>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 3 Source: By Sebago, <http://pixabay.com/en/family-holidays-hire-229281/>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 4 Source: Thoughtful Pink by Acid Waldman, 2009  
[https://www.flickr.com/photos/articles\\_photos/400834462/](https://www.flickr.com/photos/articles_photos/400834462/)
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>
- Image 5 Source: By Leon Brooks, <http://www.public-domain-image.com/full-images/online-images-public-domain-images-pictures/sky-public-domain-images-pictures/corrambine-skycape-scattered-clouds-blue-sky.jpg.html>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>

Slide 48

**Zitierte Arbeiten**

(48)

- Image 6 Source: By JDMcGinley <http://pixabay.com/en/adoption-kitty-mother-and-child-174227/>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>
- Image 7 Source: Interstate 476 - Pennsylvania by E. Kerr, April 8, 2007  
<https://www.flickr.com/photos/donaton/418350886/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>
- Image 8 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 9 Source: Child Face In Shadow by George Hudan  
<http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=20379&picture=child-face-in-shadow>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- Image 10 Source: <http://pixabay.com/en/father-child-holding-hands-together-241423/>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>

Slide 49

**Zitierte Arbeiten**

(49)

- Image 11 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 12 Source: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>  
<https://www.flickr.com/photos/becki7706/200992/>
  - Rights: [creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)
- Image 13 Source: Days of the Week by Kelley, 25 January 2009  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Synesthesia\\_days\\_of\\_the\\_week.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Synesthesia_days_of_the_week.png)
  - Rights: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/deed.en>
- Image 14 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 15 Source: <http://www.morguefile.com/archive/display/43146>
  - Rights: <http://www.morguefile.com/license/morguefile>

Slide 50

**Zitierte Arbeiten**

(50)

- Image 16 Source: by [ke.L.chef34](#), February 14, 2012  
<https://www.flickr.com/photos/dermatologycom/7281430784/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- Image 17 Source: <http://www.morguefile.com/archive/display/151861>
  - Rights: <http://www.morguefile.com/license/morguefile>
- Image 18 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 19 Source: by authors
  - Rights: authors
- Image 20 Source: by authors
  - Rights: authors

Slide 51

**Zitierte Arbeiten**

(51)

- Image 21 source: by authors
  - Rights: authors
- Image 22 source: <http://www.morguefile.com/archive/display/63412>
  - Rights: <http://www.morguefile.com/license/morguefile>
- Image 23 source: by authors
  - Rights: authors
- Image 24 source: by authors
  - Rights: authors
- Image 25 source: [Marbles by Top wanders](#), January 6, 2006  
<https://www.flickr.com/photos/topwanders/39090164/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Slide 52

**Zitierte Arbeiten**

(52)

- Image 26 source: by authors
  - Rights: authors
- Image 27 source: [Playing Frisbee by ven Dequib](#), May 09, 2010  
<https://www.flickr.com/photos/skremderidov/460240860/>
  - Rights: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>
- Image 28 source: <http://pixabay.com/en/mother-child-help-hiking-family-10516>
  - Rights: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.en>