

# **Junge psychisch kranke Erwachsene**

## ***Bindungsentwicklung, Mentalisierungsfähigkeit, therapeutische Haltung***

### **Reifungsherausforderungen Jugendlicher und junger Erwachsener**

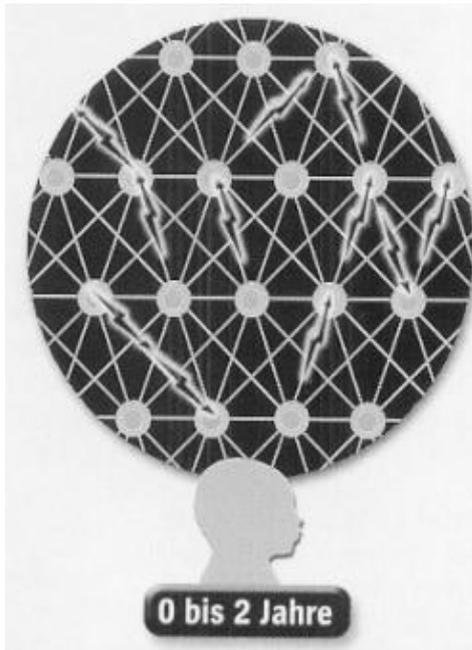
- Identität (Abschluss der Individuation): Definition von Werten und Prinzipien, Entwicklung von Interessen und Lebenszielen
- Autonomie (Beruf): Entwicklung von Kompetenzen, Ressourcen, Selbstkontrolle, Stresstoleranz, Fähigkeit zur Realitätsprüfung, Verantwortungsübernahme
- Beziehung (Partnerwahl): Lösung des Abhängigkeits-Autonomiekonflikts; Abgrenzung von sich selbst und den anderen

### **Prekäre Familiensysteme**

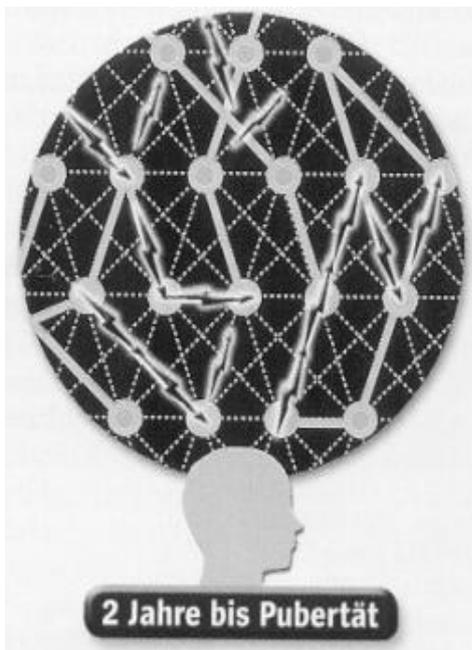
- Dysfunktionaler (Stief-)Vater (Täter): Unberechenbarkeit, Promiskuität, Gewalt (auch zwischen den Eltern), sexueller Missbrauch, Sucht, Delinquenz etc. (negatives Vorbild, Trauma)
- Abwesender Vater: Desinteresse; umstrittene Umgangsregelungen (Loyalitätskonflikte) → „Parental Alienation Syndrome“
- Instabile Patchworkstrukturen: Wechselnde Partnerschaften der Mutter (emotionale Vernachlässigung des Kindes)
- Allein erziehende Mutter: Überforderung, inkonsistenter Erziehungsstil, Symbiose mit Kind (Verwöhnung, Partnerersatz, Co-Abhängigkeit)
- Psychisch kranke Mutter (Bindungstrauma in frühkindlicher Phase!)

### **Entwicklung des menschlichen Gehirns**

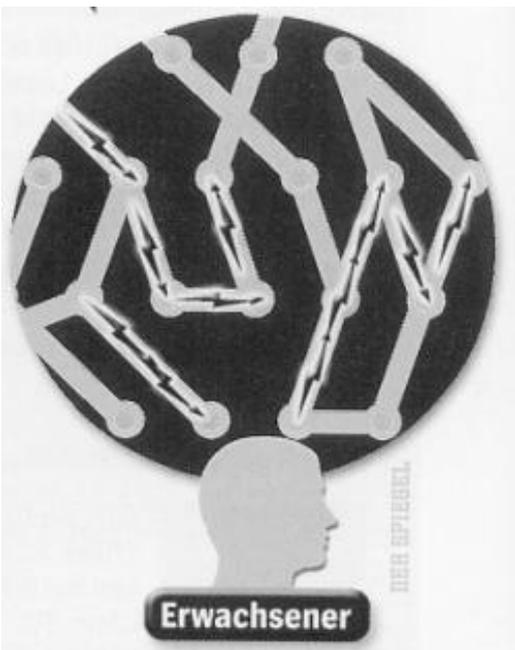
- Überfluss an unreifen, undifferenzierten Nervenzellen beim Neugeborenen (Entwicklungspotential)
- Reifung d.h. Spezialisierung der Zellen erfolgt durch Vernetzung und synaptischer Verschaltung in Abhängigkeit von den (optionalen) Nutzungsbedingungen (Interaktionserfahrungen mit der Umwelt, Lernen → Kulturanpassung, Mehrgenerationenperspektive, Koevolution)
- Abbau der nicht gebrauchten Nervenzellen bis zum 12. Lebensjahr (Wegfall der Reservekapazität)
- Später Anpassungsprozesse durch Umbau der bereits bestehenden ausgereiften Zellstrukturen, adulte Neurogenese (Neuroplastizität, Gehirn als Baustelle)



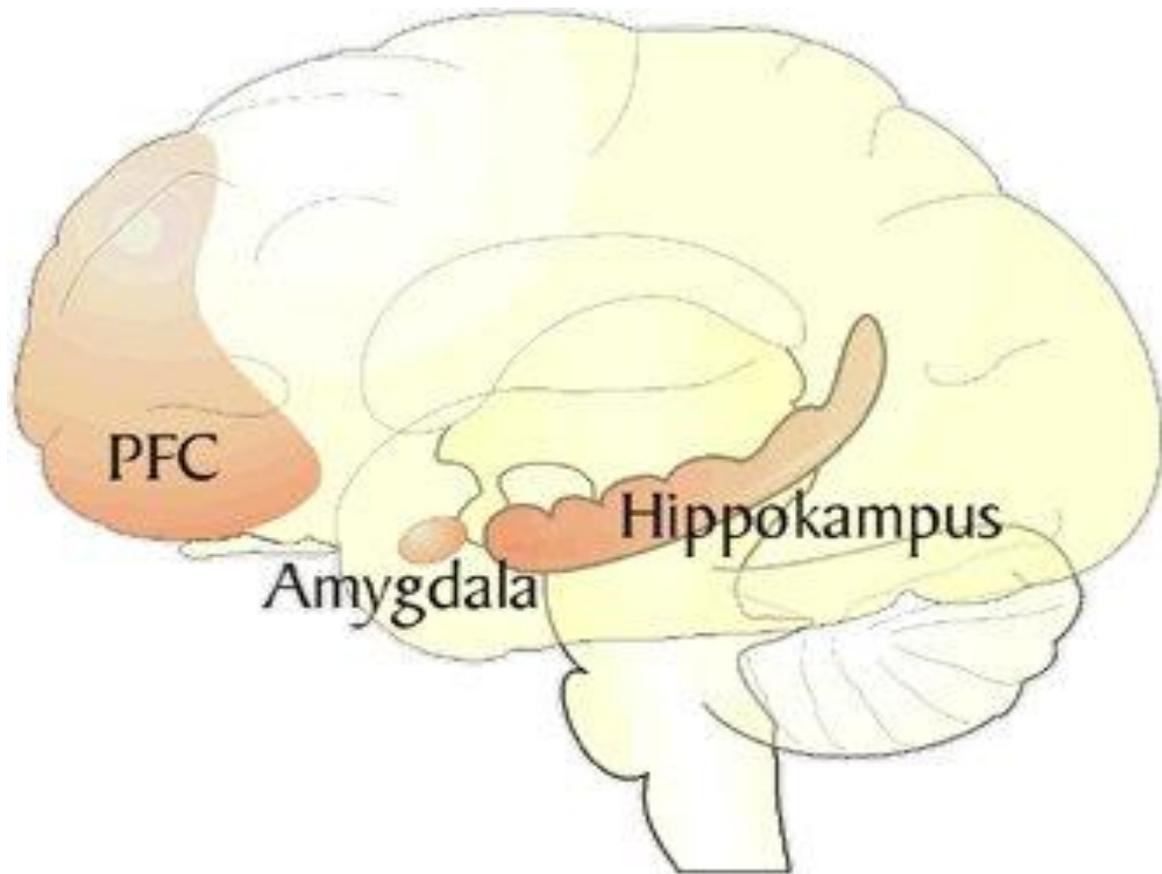
Die Nervenzellen bilden ein gleichmäßiges Netz, das Impulse in alle Richtungen weiterleitet.



Durch Lernen verstärken sich einige Bahnen, andere verkümmern. Vielfältige Anregungen führen zu komplexen Strukturen



Zum Lernen steht weitgehend das bis dahin gebildete Netz zur Verfügung. Neue Verbindungen entstehen schwerer.



### **Limbisches System: „Emotionales Gehirn“; bildhaftes (implizites) Gedächtnis**

- Integrationsfunktion durch enge Verbindung zu allen Hirnstrukturen
- Zentrales Bewertungssystem des Menschen (Vergleich des aktuellen Erlebens mit Vorerfahrung)
- Hippocampus („Bibliothekar“): emotionales Erfahrungsgedächtnis, Kontextualisierung
- Amygdala („Feuermelder“): Zentrum der furcht- und angstgeleiteten Verhaltensbewertung (Gefahrenabwehr, Stresshormone)
- Nucleus accumbens: Belohnungssystem nach positiver Beziehungserfahrung, erfolgreichem Problemlösen (Dopaminschwemme mit nachfolgender Endorphinfreisetzung), intrinsische Motivation, Neugier

### **Präfrontale Großhirnrinde: sprachdominiertes „Ich-Bewusstsein“**

- Steuerungsfunktionen: Selbstkontrolle (Frustrationstoleranz), Realitätsprüfung
- Problemlösungskompetenz (Umgang mit hoher Komplexität)
- Mentalisierung (soziale Kompetenz): Selbstreflexion/Empathie
- Motivation, Konzentrationsfähigkeit
- Gewissen (Moralische Instanz)

## Das Neugeborene

- Angeborene, fixierte Wahrnehmungs-Handlungs-Muster (Hirnstamm: Automatismen, Impulsivität)
- Erleben der Affekte als katastrophische Emotionen (Wut, Furcht, Hunger, Schmerzen, intensive Bedürftigkeit) → Aktivierung der Amygdala (Stresshormone)
- Bindung globaler (undifferenzierter) Gefühlszustände an Kampf (Angriff, Annäherung)- Flucht (Vermeidung)-Reaktionen oder Erstarrung (Ohnmacht)

## Kontaktgestaltung mit der Außenwelt

- Bindungsverhalten (Sicherheitssystem):
  - Suche der Nähe zu den Bindungspersonen zur Herstellung von Sicherheit und Versorgung bei Angst, Schmerz, Hunger etc.
  - Abhängigkeit von physischer Nähe: Protest bei Trennung
- Explorationsverhalten (Neugiersystem)
  - Distanzierung von Bindungspersonen zur Erkundung der Außenwelt mit Annäherung an attraktive Ziele
  - Selbstwirksamkeitserfahrungen, Kompetenzerwerb beim Problemlösen, Anstrengung mit Frustrationstoleranz
  - Autonomieentwicklung eingebettet in Beziehung, „bezogene“ Individuation (Zugehörigkeit/Individualität), Mentalisierung
  - Gehirnwachstum → Erwachsenwerden

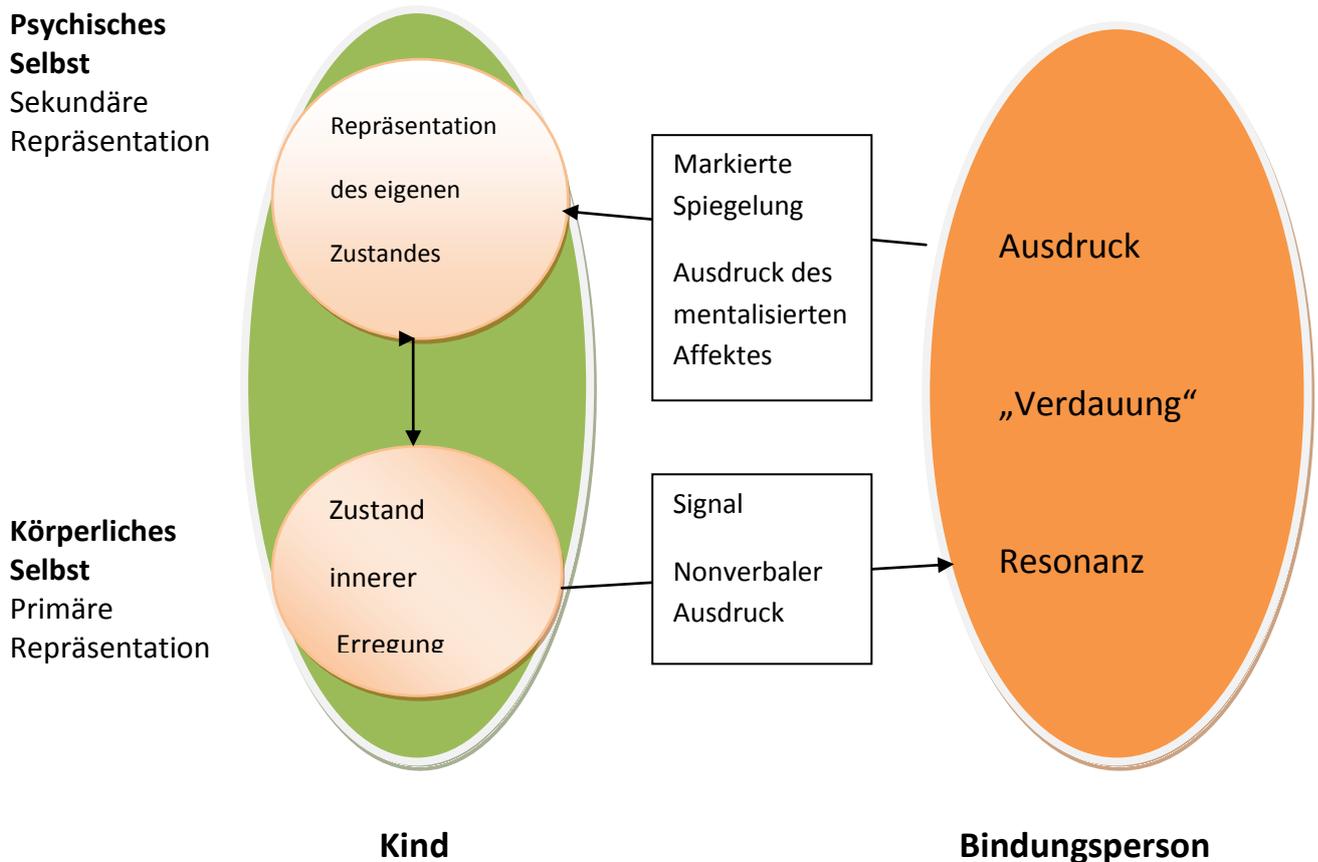
## Voraussetzung für gelingende Entwicklungsprozesse: Mutter bildet „sichere Basis“ (Intuition: inneres Radarsystem“ für kindliche Signale)

- Wahrnehmung der nonverbalen kindlichen Signale und Entwicklungsinitiativen (Mimik, Blicke, Zielbewegungen, Lautäußerungen)
- Richtige Interpretation der Signale in Abgrenzung von den eigenen Bedürfnissen (Einfühlungsvermögen, Selbstreflexion, Realitätsprüfung)
- Zeitnahe und angemessene Reaktion (Responsivität, Kontingenz)

## Entwicklung einer gegenseitigen Einstimmung (Mutualität, „sozialer Tanz“)

- „Freies Spiel“:
  - Wechsel von Kontakt (Blickkontakt, Mimik, Spiegelgeräusche) - und Folge-momenten
  - Teilen und Trainieren von Aufmerksamkeit
  - Markiertes Spiegeln (Benennen, Bestätigen) der Affekte → Aufbau von Spiegelneuronen, Selbstrepräsentanzen, Objektrepräsentanzen, Affektdifferenzierung und -regulierung, Sprache
- Leitungsmomente: Essen, Körperhygiene, Einschlafen
  - Kontext: Sicherheit, Klarheit
  - Einleitung mit Kontaktaufnahme (Markiertes Spiegeln)
  - Angebot von Ritualen, Struktur, Orientierung (Lernen durch Wiederholung nicht allein durch Einsicht: „Mutter als Schallplatte“)

## Entwicklung der Affektregulation (Fonagy & Bateman, 2006)



### Sichere Bindung ab dem 12. Bis 18. Lebensmonat (50% bis 60%)

- Ausgeglichene Bindungs-Explorationsbalance (Fremde-Situation-Test nach Mary Ainsworth)
- positives Selbstbild: Urvertrauen, Kohärenzgefühl (Verstehen, Selbstwirksamkeit, Sinn)
- Beruhigende Objektbilder: Stabile präverbale Repräsentanzen der primären Bezugspersonen
- Gute Mentalisierungsfähigkeit: Funktionsfähige innere Landkarten (soziale Kompetenz)
- Resilienz: Schutz gegenüber kritischen Lebensereignissen

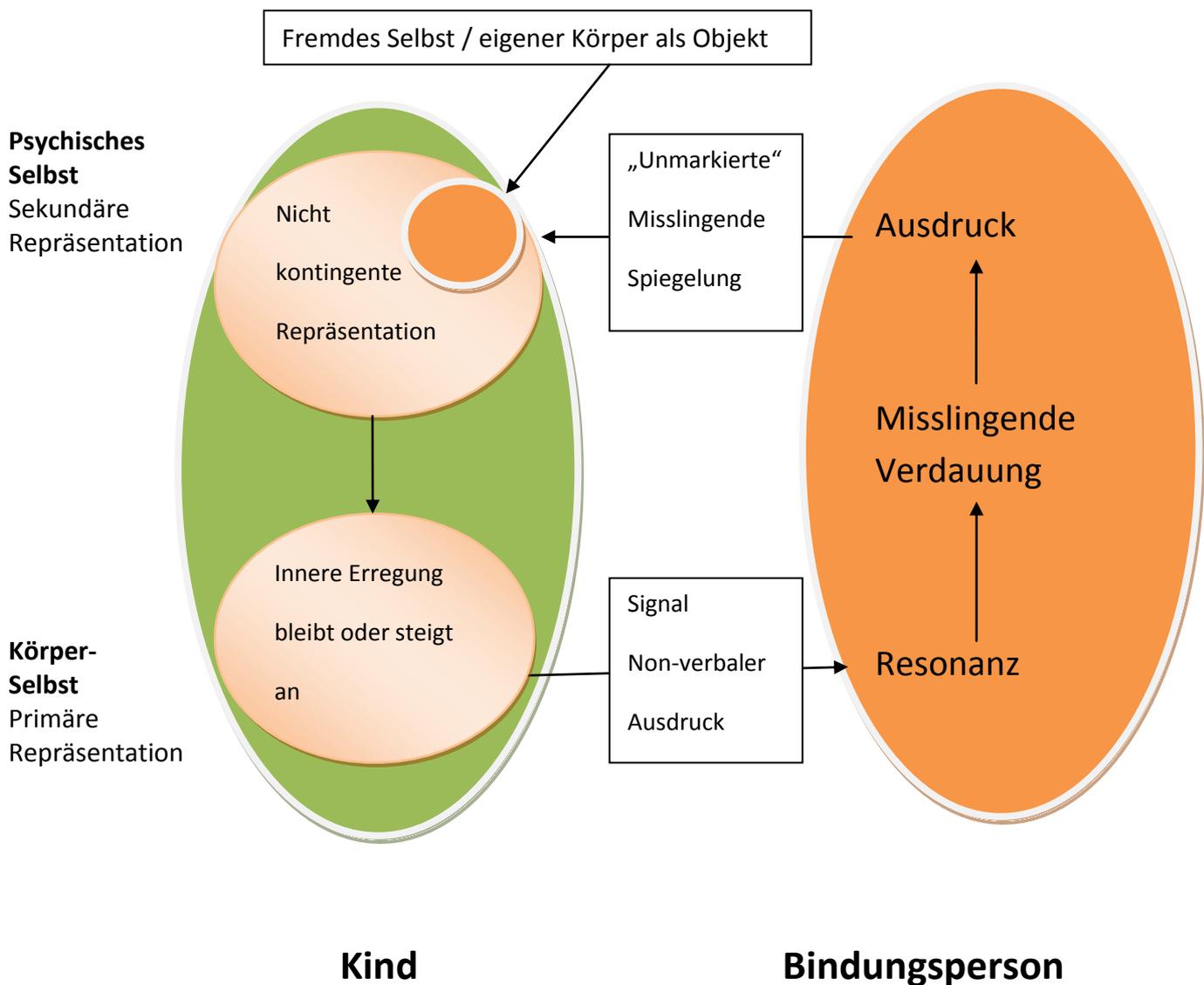
### Mentalisierung (reflexiver Modus)

- Fähigkeit zur Selbstreflexion (Selbstkritik und Selbstbestätigung) und Empathie (sich selbst von außen und andere von innen sehen)
- Fähigkeit zur Abgrenzung der eigenen Person von anderen
- Spielerischer Ansatz bei der Interpretation der Realität (Humor mit Selbstdistanzierung)
- Meta-korrektives Gegenmittel bei psychischen Stress
- Adaptive, interpersonelle Interpretationsfunktion (Handlungen anderer sind verstehbar, vorhersehbar)
- Basis der moralischen Urteilsfähigkeit

## Störung der Mutter-Kind-Interaktion

- Hohe Wahrnehmungsschwelle für kindliche Signale: High-Tension-State → Interaktion auf extremem Affektniveau
- Unmarkiertes (unreflektiertes) Spiegeln:
  - Kindliche Angst wird unverändert oder verstärkt als eigene Emotion (Ansteckung mit Hilflosigkeit, Panik) gespiegelt
  - Inkontingenz (Unberechenbarkeit, Zeitverzögerung)
  - Bestrafung der kindlichen Bindungssignale oder Explorationsaktivitäten: Primäre Bindungspersonen sind gleichzeitig die Quelle von Trost (Sicherheit) und Angst → gleichzeitige Aktivierung von Bindungs- und Bedrohungssystem
- Kein Spiegeln (Dissoziation, Sprachlosigkeit, kein Folgen)
- Umkehr von Folgen und Leiten ohne Kontaktmomente

## Folgen desorgansierter Bindung (Bateman & Fogarty)



## Unsichere Bindungsmuster (30% bis 35% der Kinder im zweiten Lebensjahr)

- Unsichere ambivalente Bindung: Dominanz des Bindungssystems
- Unsicher vermeidende Bindung: Dominanz des Explorationssystems
- → Risikofaktoren mit erhöhter Vulnerabilität gegenüber psychosozialer Belastung

## Desorganisierter Bindungsstatus (10% bis 15 %)

- frühkindliche Traumatisierung: Vernachlässigung, emotionale und physische Misshandlung, sexueller Missbrauch
- Annäherungs-Vermeidungskonflikt gegenüber Bindungspersonen
- Fehlen jeglicher Handlungsstrategie, gestörte Affektregulation
- Unreife Mentalisierungsmodi
- Identitätsstörung

## Vormentale Zustände (bis zum 5.Lebensjahr)

- Äquivalenzmodus (Symbiose)
  - Kein Unterschied zwischen mentaler und äußerer Realität
  - Intoleranz gegenüber abweichenden Perspektiven
  - Erschreckende innere Bilder bekommen Realitätscharakter
- Als-Ob-Modus:
  - Innere Welt ist von äußerer Realität entkoppelt
  - Gefühle von Leere und Bedeutungslosigkeit (Dissoziation)
  - Affekt und Gedanken stimmen nicht miteinander überein
- Teleologischer Modus
  - Nur das Ergebnis zählt (Absicht ist vom Ergebnis abhängig)
  - Die Umwelt muss funktionieren, um eigene innerer Spannung zu mindern
  - Innere Zustände können nur durch Handlungen oder körperliche Eingriffe beeinflusst

## Neurobiologische Veränderungen

- Hyperaktivität und –reagibilität durch Dysbalance der Stresshormon-Achse
- Überaktivität der Amygdala mit verstärktem Angsterleben (Hyperarousal)
- Hemmung der Hippokampusfunktion (wechselhafte kognitive Leistungsfähigkeit)
- Unteraktivität des Präfrontalkortex mit verminderter Fähigkeit zu reflexiver top-down-Regulierung

### 1. Strukturdefizite

- Notfallbereitschaft (Hyperaktivität des Bedrohungssystems) → zerebrale hohes Stressniveau, Misstrauen, Schuld- Schamgefühle, Hilflosigkeit, Schlafstörungen (Hyperarousal)
- Bei Überforderung, Frustration, Triggerreizen oder Aktivierung des **Annäherungs-Vermeidungs-Konfliktes** (z.B. kindliches Bindungsverhalten) → Alarmierung des Bedrohungssystems:
  - Panikartige Angst (vor Desintegration und Flashbacks) →
  - Unkontrollierte Überlebensreaktionen mit katastrophischen Reflexmustern: Angriff /Kampf – Flucht/Vermeidung (Sympathikus) – Unterwerfung/Dissoziation//Erstarrung(Parasympathikus)

## 2. Vermeidungs-Ersatzhandlungen (Coping)

- Soziophobie: Schulabsentismus, Abbruch von Ausbildungen, soziale Isolierung (Verstecken im Kinderzimmer) → Außenseiterrolle, „Mobbing“, Ungerechtigkeit, Lernstörung, Desinteresse, Langeweile, Schamgefühl
- Organisation in Subkulturen (Angst vor dem Allein-Sein) z.B. EMU-, Gothic-Szene, rechtsextremistische Gruppen, Hooligans, Sekten, Drogenszene
- Risikoverhalten (Sport, Gewalt, Promiskuität) zur Stimulation bei Dissoziation und Externalisierung des „Fremden Selbst“ etc.
- Alkohol-, Drogenmissbrauch (Cannabis, Amphetamine) → Selbstmedikation, Affektregulation
- Selbstverletzendes Verhalten (Selbstregulation, Selbstbestrafung)
- Pathologische Internetnutzung
  - Multimediageräte (Smartphone): Telefonieren, SMS, Chatten (Pseudokontakte) → Miniaturwerkstatt zur Kompensation vielschichtiger Ängste vor deren Wahrnehmung (Selbstberuhigung/ Stimulation)
  - Multiplayer-Online-Rollenspiele (Counterstrike, WOW, Second Life): klare Strukturen (Regeln, Sicherheit, Orientierung); Belohnungssystem (Aktivierung des Dopaminsystems) mit Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit; Transzentes Selbsterleben als Avatar in Märchenwelt (Omnipotenz bei ausgeschaltetem Körpererleben)
- Angst vor dem Allein-Sein: Statt Kontakte mit Erwachsenen → Übergangsobjekte, Tiere, Kinder,
- Verleugnung der Probleme (Post, Behördenkontakte)
- Unzuverlässigkeit bei Terminen und Absprachen (Vorwände, „Missverständnisse“, Pseudologia fantastica)
- Ablehnung von Hilfe- und Therapieangeboten (Gleichsetzen von Hilfe und Kontrolle, fehlende Problemkongruenz und Krankheitseinsicht)

## 3. Desorganisation

- Identitätsdiffusion:
  - „Anscheinend normale Persönlichkeit“ (ANP),
  - „Emotionale (traumanahe) Persönlichkeitsanteile“ (EP): „ängstlich, einsames Kind“, „ärgerlich, impulsives Kind“, „strafender Verfolger“, „distanzierter Beschützer“
- Tag-Nacht-Rhythmusumkehr
- Verwahrlosung, Vermüllung
- Vernachlässigung der Körperhygiene

## 4. Impulskontrolle

- Gewalttätige Eskalation (Abwehr von Ohnmacht, „Fremden Selbst“, Selbsthass in Triggersituationen)
- Partnerschaft: Täter-Opfer-Reinszenierung
- Delinquenz (Ladendiebstahl, Schwarzfahren, Bestellungen im Versandhandel, Handyverträge)

# Voraussetzungen und Strategien der Hilfeerbringung

## Zustimmung der Bindungsperson / Auflösung der Symbiose

- ❑ Angst vor „Untergang des Kindes“
- ❑ Schuld- und Schamgefühle
- ❑ Funktionalisierung des Kindes (Co-Abhängigkeit, Parentifizierung): Angst vor Einsamkeit, Sinnlosigkeit etc.
- ❑ Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt
- ❑ Elternarbeit: Anerkennung der Elternrolle, Hilfsangebote für die Eltern,, Erlaubnis zur Triangulierung (Ablösung)

## Bedürfnis nach Normalität und Zugehörigkeit

- ❑ Angst vor Stigmatisierung, Ausgrenzung, Diskriminierung (Selbstwertverlust)
- ❑ Starke Rückzugsimpulse: Kontaktabbruch zu Hilfeanbietern (hohe Ambivalenz)
- ❑ Krankheitsidentitätsarbeit als Langzeitprojekt
- ❑ Niedrigschwellige Angebote „normalitätsnah“ (Sport, Internet, Musik, tagesstrukturierende Angebote zwischen erstem und zweitem Arbeitsmarkt)

## Aufbau eines sicheren äußeren Ortes

- ❑ Helfer/in als „Sicherheitsbeauftragter“: Entängstigung mit Schutz vor Retraumatisierung
  - Identifizierung von Triggersituationen
  - Beendigung von Entwertung und Gewalt in der Partnerschaft und von emotionaler Misshandlung in Primärfamilie
  - Sicherung von Wohnung, Einkommen (Jobcenter)
  - Aufbau eines geschützten Handlungsraums für die Professionellen: klarer Auftrag, hierarchische Absicherung, Qualifizierung, Supervision und Intervention mit Übertragungsanalyse (Aufdeckung von Beziehungsfallen), Selbstfürsorge

## Angebot verlässlicher, Vertrauen schaffender „heilender“ Beziehungen

- ❑ Professionelle als „Entwicklungshelfer“ ( Förderung von Exploration), „Moderatoren“, „Sprachforscher“: Balance zwischen Akzeptanz und kritischer Distanz (Überwindung der Selbstverifikationstendenz)
  - Hilfs-Ich-Funktion: Externe Affektregulation (Beruhigung) und Reizmodulation (Schutz)
  - Vermittlung zwischen Innenwelt und Außenwelt
  - Teilhabe (Mitwirkung, Mitbestimmung), maximale Transparenz (Kontrollverlust-ängste!)
  - Verständnis für Opferrolle (Schuld- Schamgefühle)
  - angepasstes Tempo der Veränderung: Vermeidung von Überforderung, Betonung der Erfolge („Cheerleading“) Erzeugung einer „Entwicklungsstimmung“
  - Situative Kontaktgestaltung (Anschluss an aktuellen Persönlichkeitsanteil/Übertragungskonstellation)
  - Benennen und Bestätigen von Emotionen und Handlungen (Mentalisieren)
  - „Erste Hilfe“ bei Notfallreaktionen (Entschleunigung)

## **Kognitive Ordnung und Integration**

- ❑ Psychoedukation (Trauma-Aufklärung): Information über unterschiedliche Affektzustände („Chaos“), Identitäten, Bedeutung der Ersatzhandlungen (Suchtmittel, Internetmissbrauch, Selbstverletzung)
- ❑ Kontinuierlicher Realitätscheck (Achtsamkeit): Differenzierung zwischen Gegenwart („Wehrhafter“ Erwachsener mit Ressourcen) und Vergangenheit (Ohnmacht der traumatisierenden Situation)

## **Sanierung des Energiehaushalts**

- ❑ Versorgung und Entlastung z.B. durch Schuldenregulierung, Geldeinteilung, Bescheinigung der vorläufigen Erwerbsunfähigkeit (Jobcenter)
- ❑ Ressourcenaktivierung: „Empowerment“, Rückgewinnung der Handlungsfähigkeit unter Stress (Erfahrung der Selbstwirksamkeit)
- ❑ Strukturierung von Tagesablauf

## **Identitätsentwicklung / Traumatherapie**

- ❑ Mentalisierungsbasierte Psychotherapie (MBT)
- ❑ Imaginative Traumatherapie
- ❑ Traumaexposition: Verbalisierung traumassoziierter Erinnerungsfragmente („Hot Spots“)
- ❑ Integration dissoziierter Persönlichkeitsanteile
- ❑ Trauerarbeit über Verlust der imaginierten „heilen Familie“