



ROUTINEN IM STURM

Quirin Huber

Psychologie, Diplom Univ.

Kommunikationswissenschaften, Magister

SPD Kanton St. Gallen



Heuristik – Die Basis für
schnelle Entscheidungen
in komplexen Umwelten

Eine Heuristik ist eine
Regel, die den

Prozess – nicht nur
das Ergebnis – einer
Problemlösung
beschreibt.

Sie ist **einfach**, weil sie auf **evolvierte** und **erlernte** Fähigkeiten zugreifen kann, und sie ist intelligent, weil sie **Umweltstrukturen** nutzen kann.



Vier Heuristiken, welche die Bindung stärken können, um in schweren Stürmen handlungsfähig zu bleiben...



Grenzen

Biorückmeldung

Limbische Treffer

Präsenz



Grenzen

Biorückmeldung

Limbische Treffer

Präsenz

Wir können entscheiden, wo der Sturm aufzieht

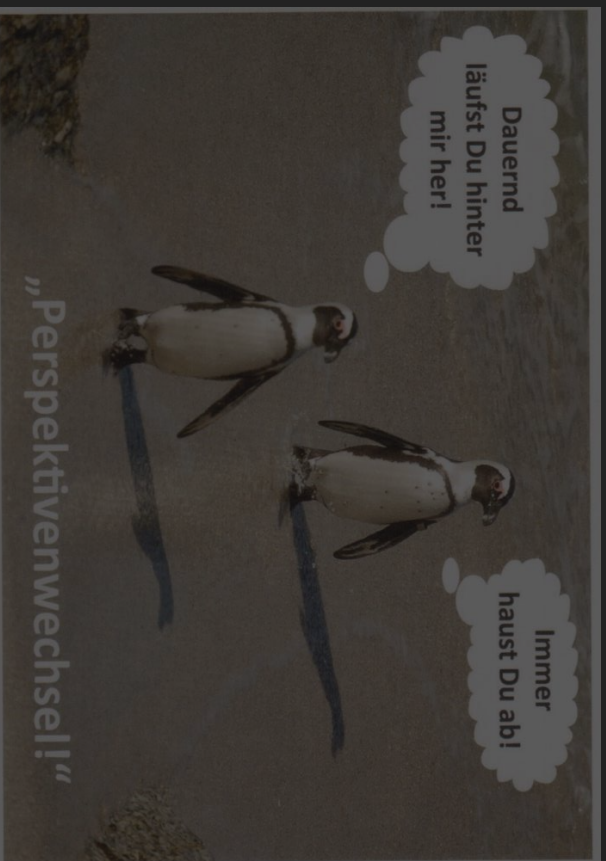
Gewünschtes Verhalten früh deutlich machen



Unerwünschtes Verhalten früh unterbinden

Theory of Mind:

Beschreibt die Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse, Absichten, Erwartungen oder Meinungen bei unserem Mitmenschen zu vermuten (Leslie 2000).



Sie ist **einfach**, weil sie auf **evolvierte** und **erlernte** Fähigkeiten zugreifen kann...

TOM

...und sie ist intelligent, weil sie **Umweltstrukturen** nutzen kann.

Eigene Grenzen



Grenzen

„Bewahre Deine Grenzen“

Biorückmeldung

Limbischer Treffer

Präsenz

Biorückmeldung

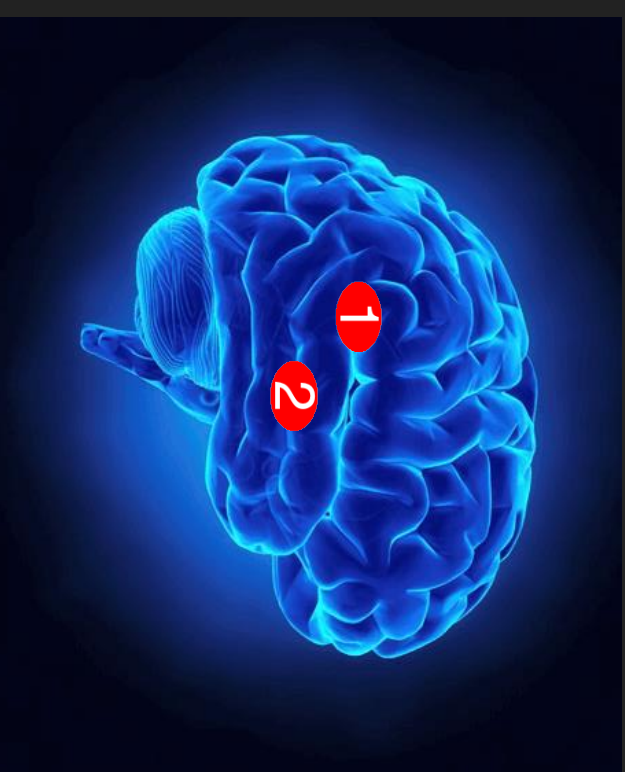
Die Bindungsperson reagiert immer unterhalb des Erregungsniveaus des Kindes/ Jugendlichen

Die Bindungsperson nutzt den Interaktionspartner als Biofeedback für die eigene Emotionsregulation

TOM: Gehirn bildet Strukturen, um das Vorhersagen von Gefühlen wahrscheinlicher werden zu lassen...

1 Temporal Parietal Junction
(TPJ, 1)

2 Superior Temporal Sulcus
(STS, 2)



default mode of the brain:

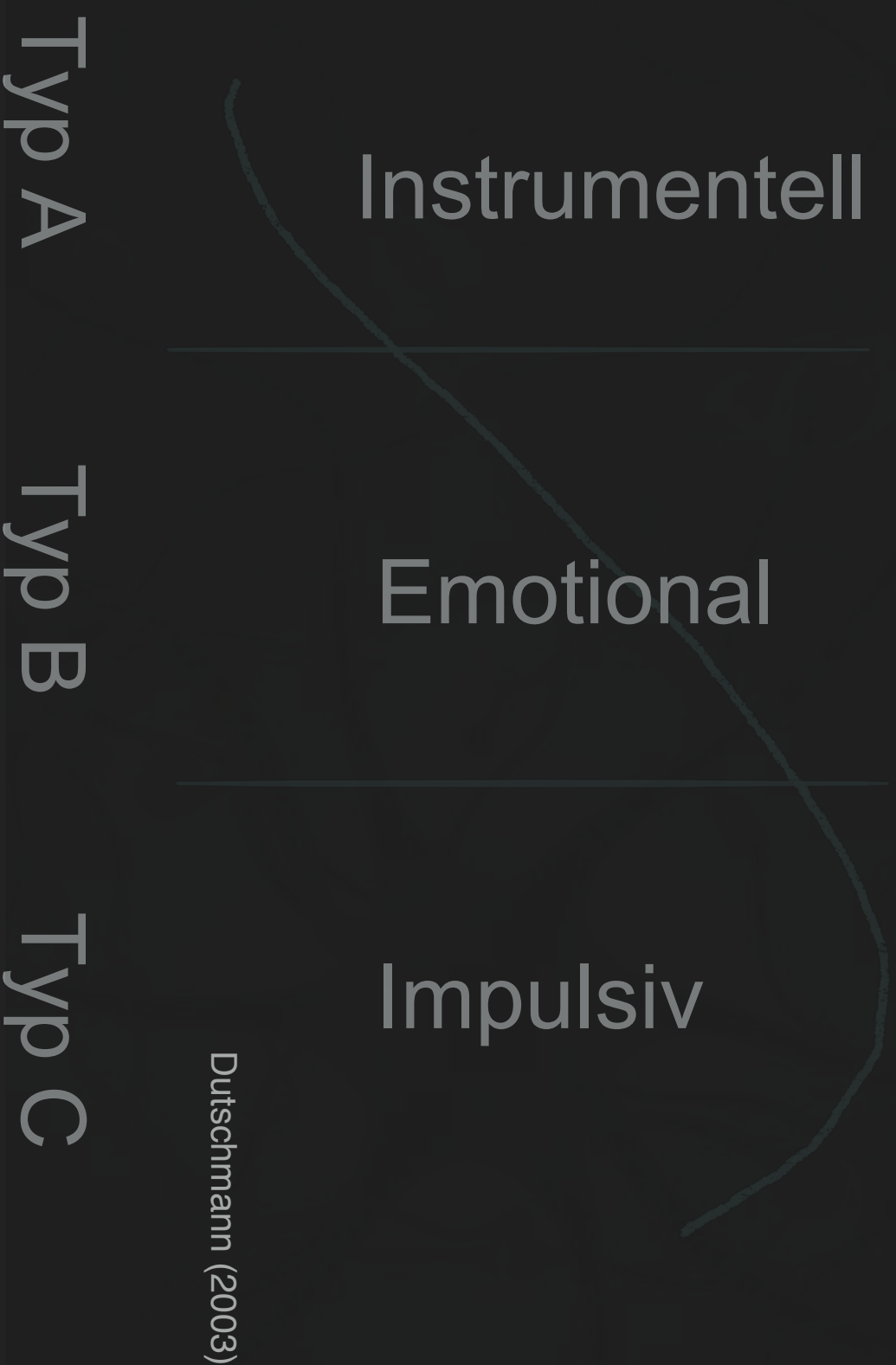
Gehirnaktivitätsmuster im Ruhezustand korrelieren mit Aktivitätsmustern bei intersubjektiven Aufgabenstellungen wie dem Erkennen von Gefühlen Anderer (Förstl 2006).

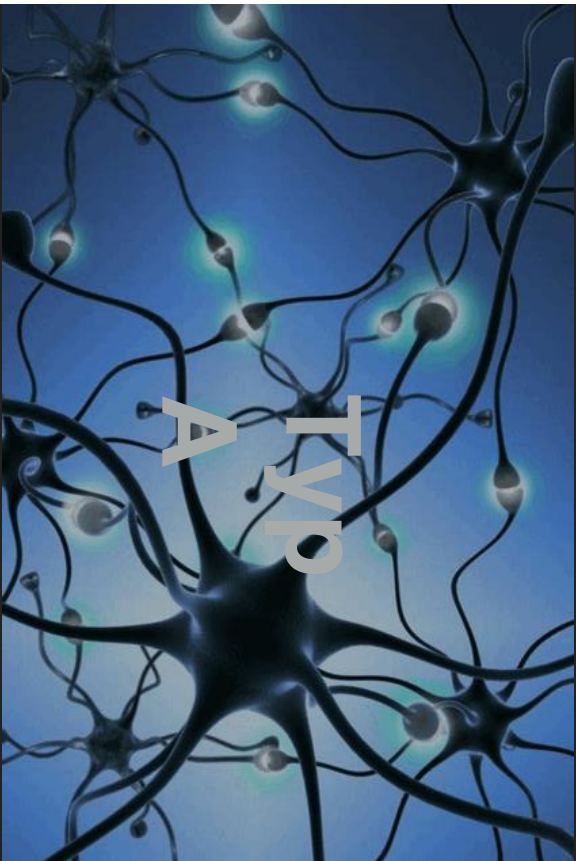
Biorückmeldung

Aktuelle Studien zeigen einheitlich, dass Meditation den „default mode of the brain“ positiv beeinflusst.

Eine der effektivsten Arten der Meditation ist die Perspektivenübernahme.

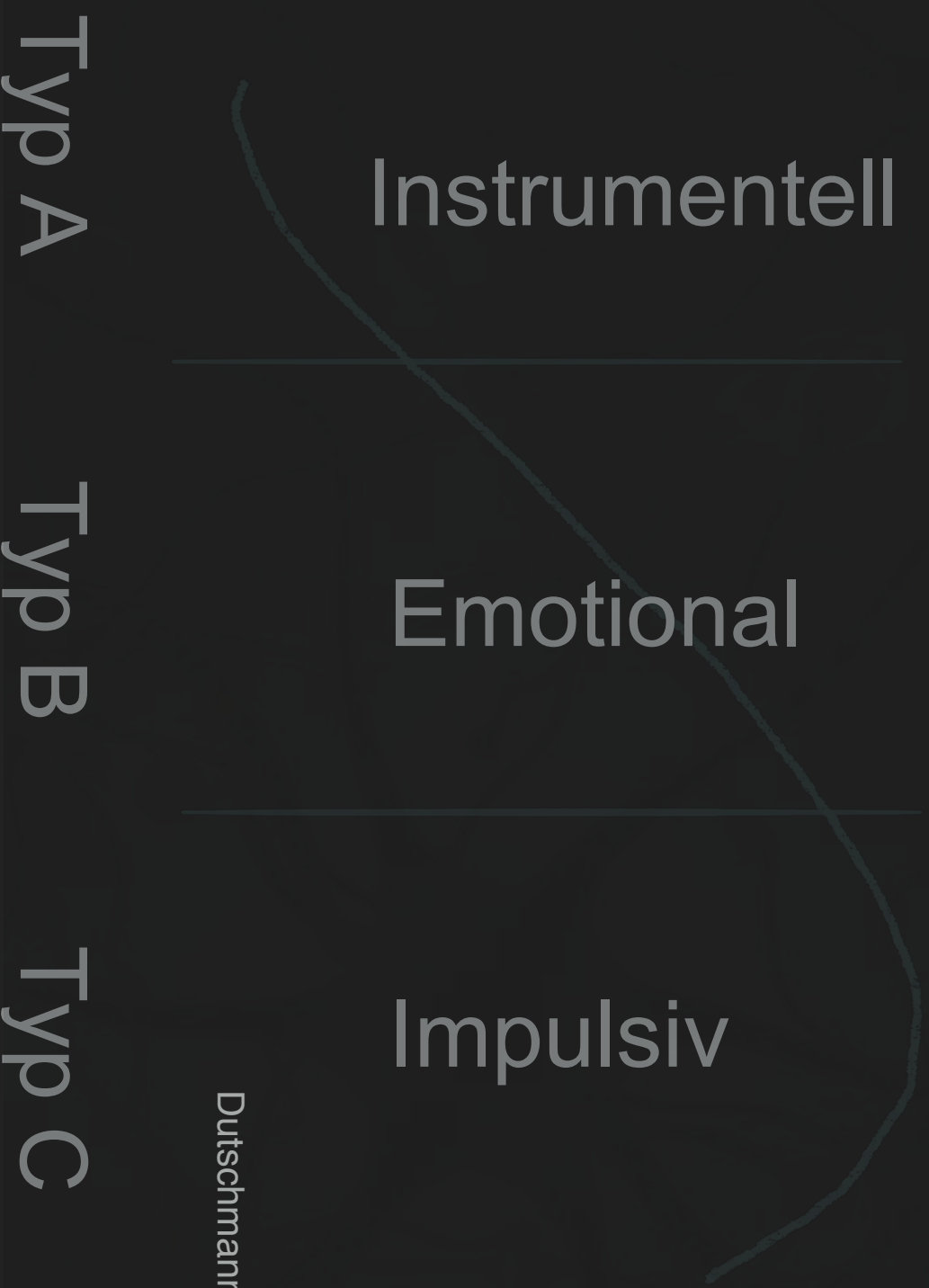




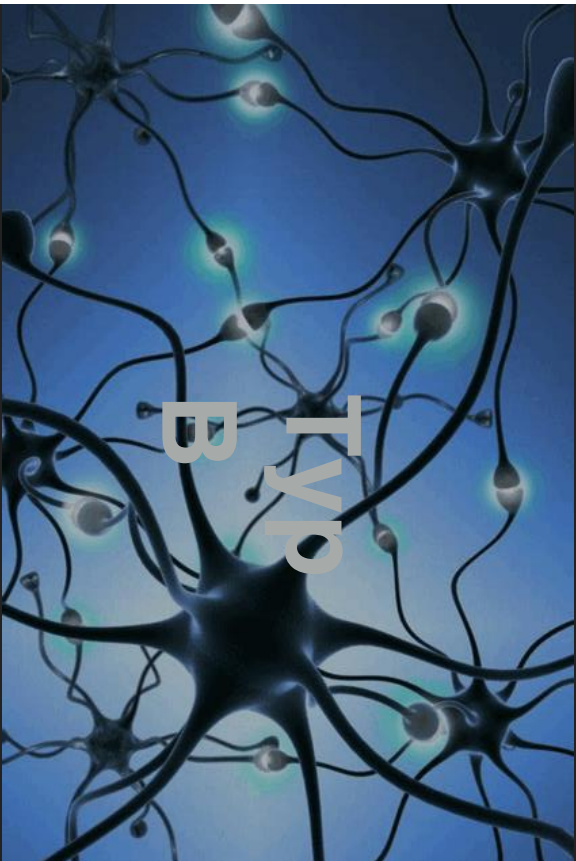


Neuropsychologisches Ziel...

Gefühle sichtbar machen. Emotionale Aktivität erhöhen (sich freuen, wenn andere erregt sind)



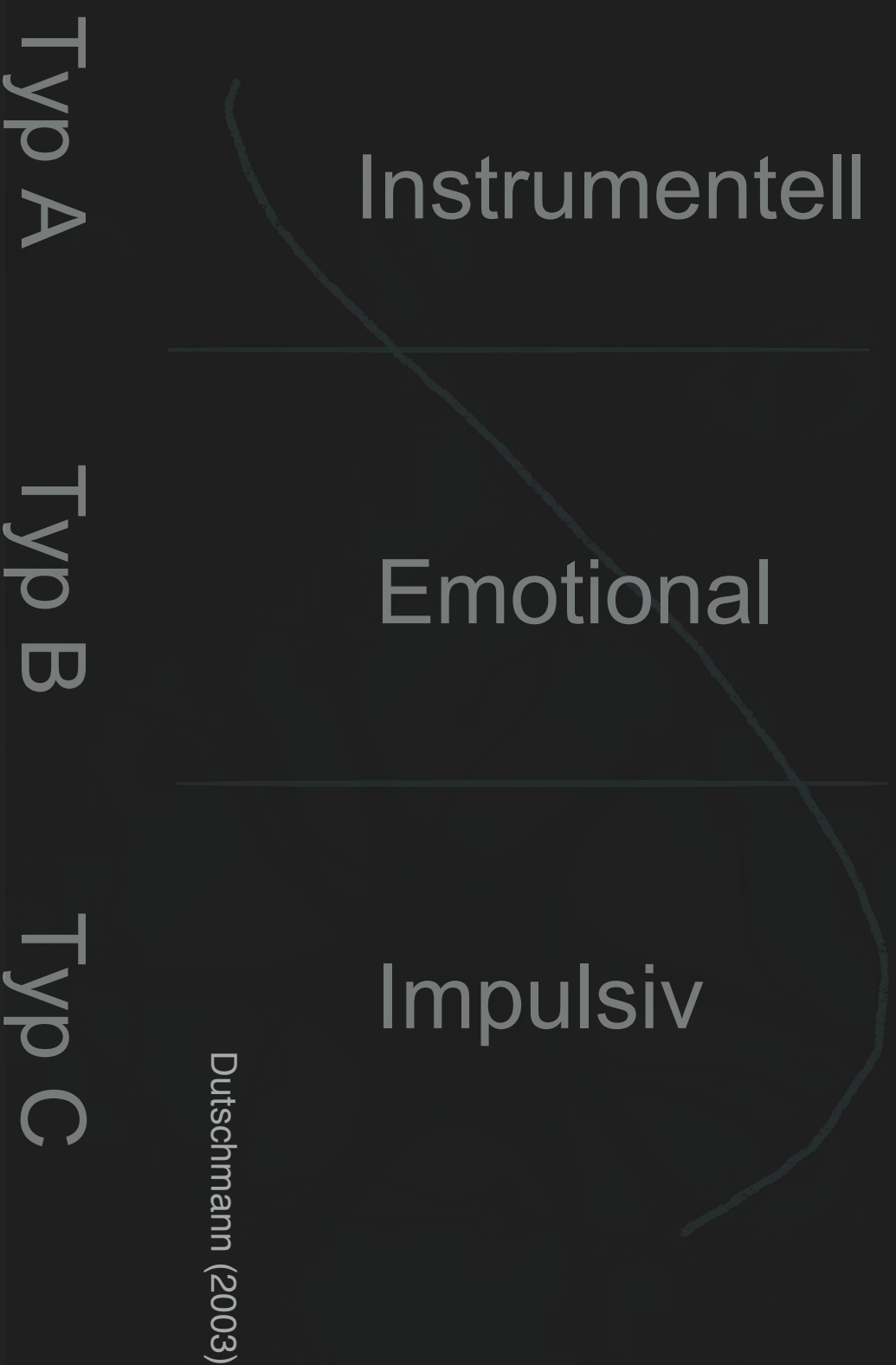
Dutschmann (2003)

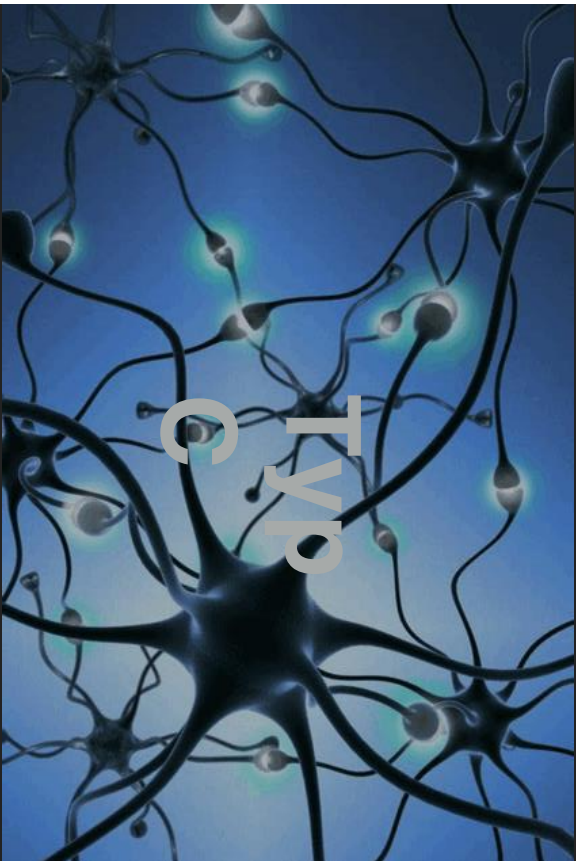


Typ B

Neuropsychologisches Ziel...

Gefühle loswerden. Emotionale Aktivität verringern.
(sich besser fühlen, wenn weniger Erregung da ist)





Neuropsychologisches Ziel...

Gefühle übernehmen die vollständige Kontrolle über die Handlungen. Erregung steigt erst, bevor sie dann durch neuronale Ermüdung abfällt.

Die Stärke der neuronalen Aktivation beeinflusst die Theory of Mind



Biorückmeldung

Die Bindungsperson reagiert immer unterhalb des Erregungsniveaus des Kindes/ Jugendlichen

Die Bindungsperson nutzt den Interaktionspartner als Biofeedback für die eigene Emotionsregulation

Sie ist **einfach**, weil sie auf **evolvierte** und **erlernte** Fähigkeiten zugreifen kann...

TOM

...und sie ist intelligent, weil sie **Umweltstrukturen** nutzen kann.

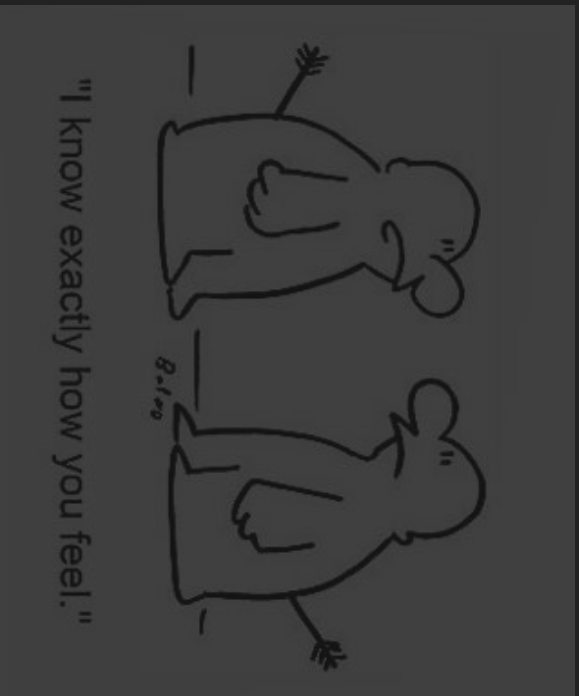
Aktivation der Anderen

EXKURS

TOM vs. Empathie

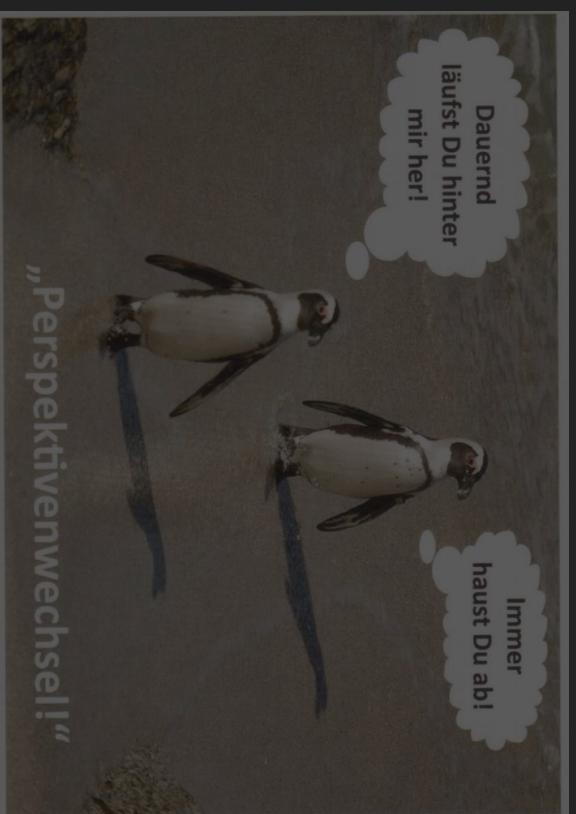
Empathie:

Beschreibt die Fähigkeit, das Gefühl des Anderen nachzuerleben



Theory of Mind:

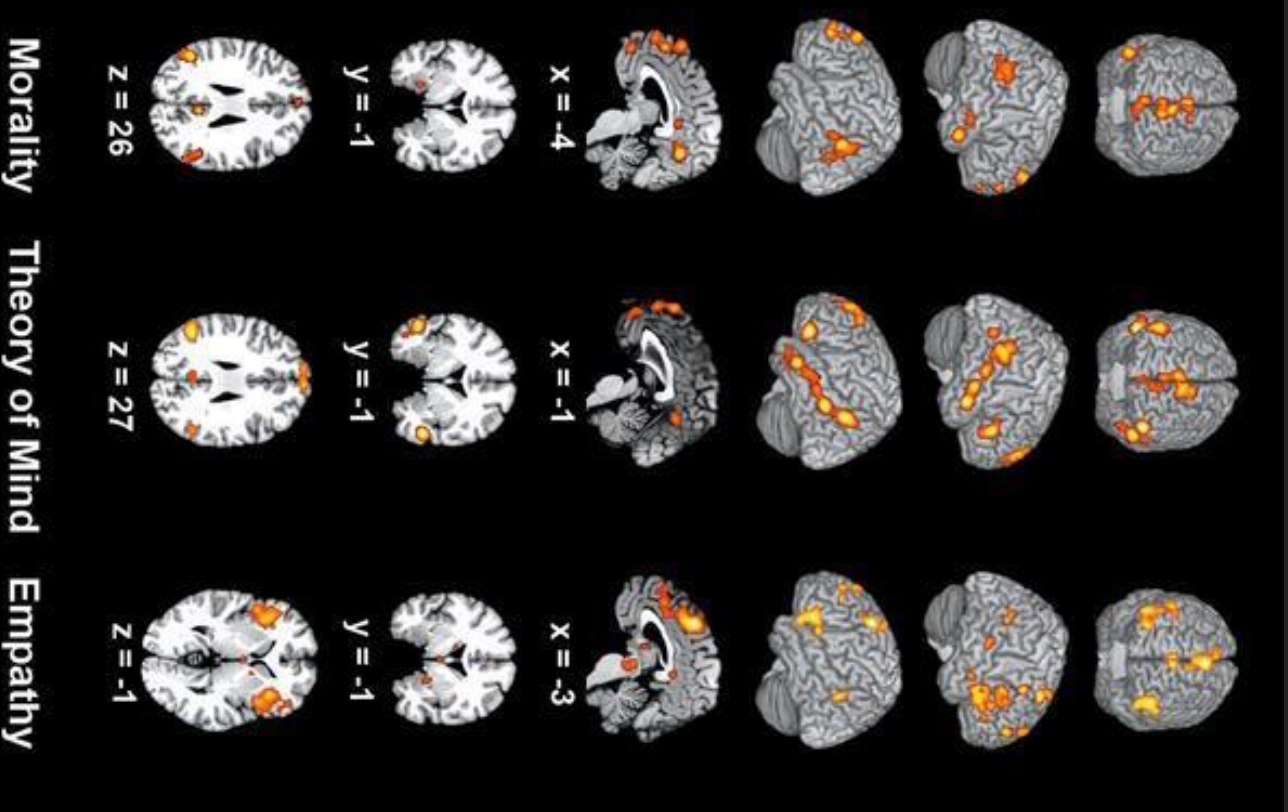
Beschreibt die Fähigkeit, Gefühle, Bedürfnisse, Absichten, Erwartungen oder Meinungen bei unserem Mitmenschen zu vermuten.

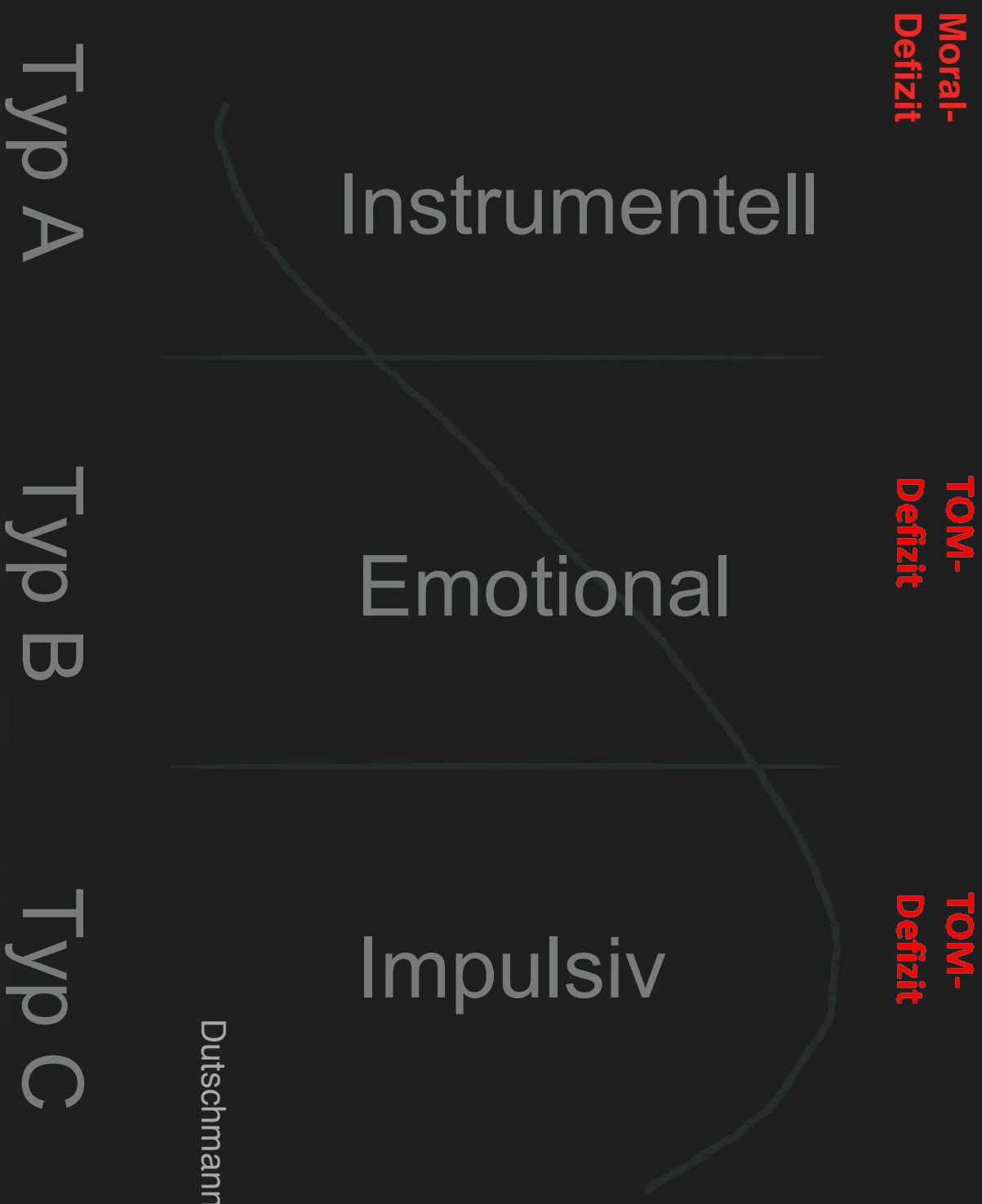


Unterschied TOM und Empathie

Es werden
unterschiedliche
Hirnareale aktiviert

(Bzdok & Schilbach 2012 ;
Metaanalyse von 247
Experimenten)





Dutschmann (2003)



Grenzen

„bewahre Deine Grenzen“

Biorückmeldung

„bleibe ruhiger als Dein Gegenüber“

Limbische Treffer

Präsenz

Der Limbische Treffer ist ein Versuch, die komplexen Verhaltensweisen einer sensiblen Bindungsperson auf eine heuristische Interaktion zu reduzieren.

Fehlende Sensibilität der Bezugspersonen führt zu TOM Defiziten

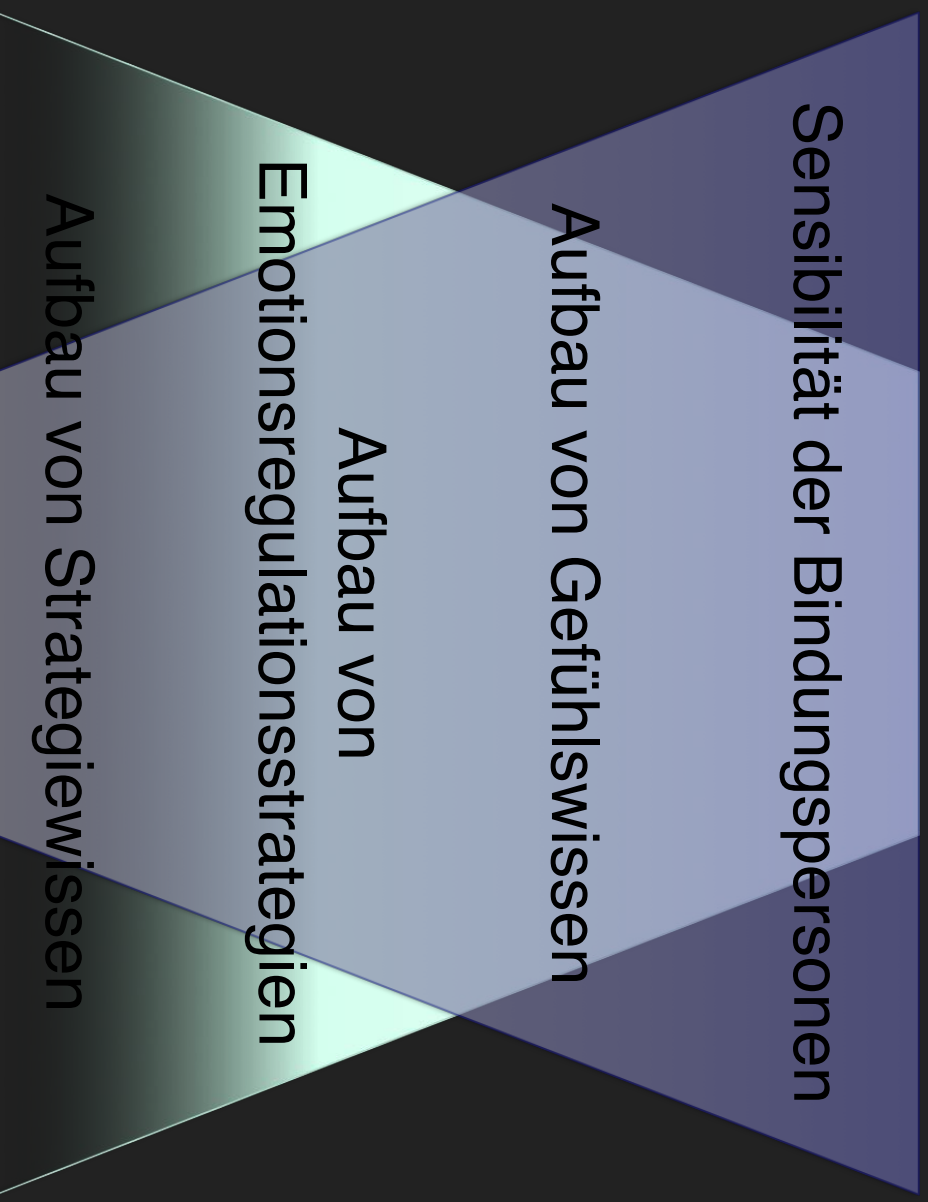
Sensible Reaktion	Weniger sensible Reaktion
Signale des Kindes...	Signale des Kindes...
...wahrnehmen	...werden verzögert oder nicht wahrgenommen. Die Wahrnehmungsschwelle der Bezugsperson ist hoch
...richtig interpretieren	...werden unangemessen interpretiert, d. h. die kindlichen Signale werden missverstanden, einseitig oder verzerrt interpretiert
...prompt beantworten	...werden verzögert beantwortet, d. h. nicht in einem Zeitraum, in dem das Kind einen Zusammenhang zwischen seinen Signalen und der Reaktion herstellen kann
...angemessen beantworten	...werden inadäquat beantwortet, d. h. die Reaktion ist nicht angepasst an das signalisierte Bedürfnis, Entwicklungsalter oder Kompetenz des Kindes

Morris et al. (2007)

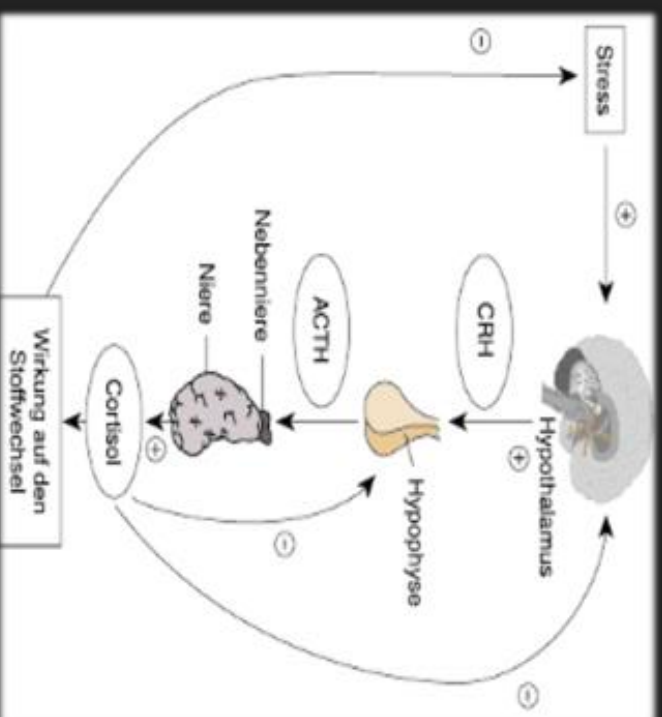
Wie lernt ein Mensch, seine Gefühle zu regulieren?

externale
Regulation der
Gefühle nimmt
stetig ab

internale
Regulation der
Gefühle nimmt
stetig zu

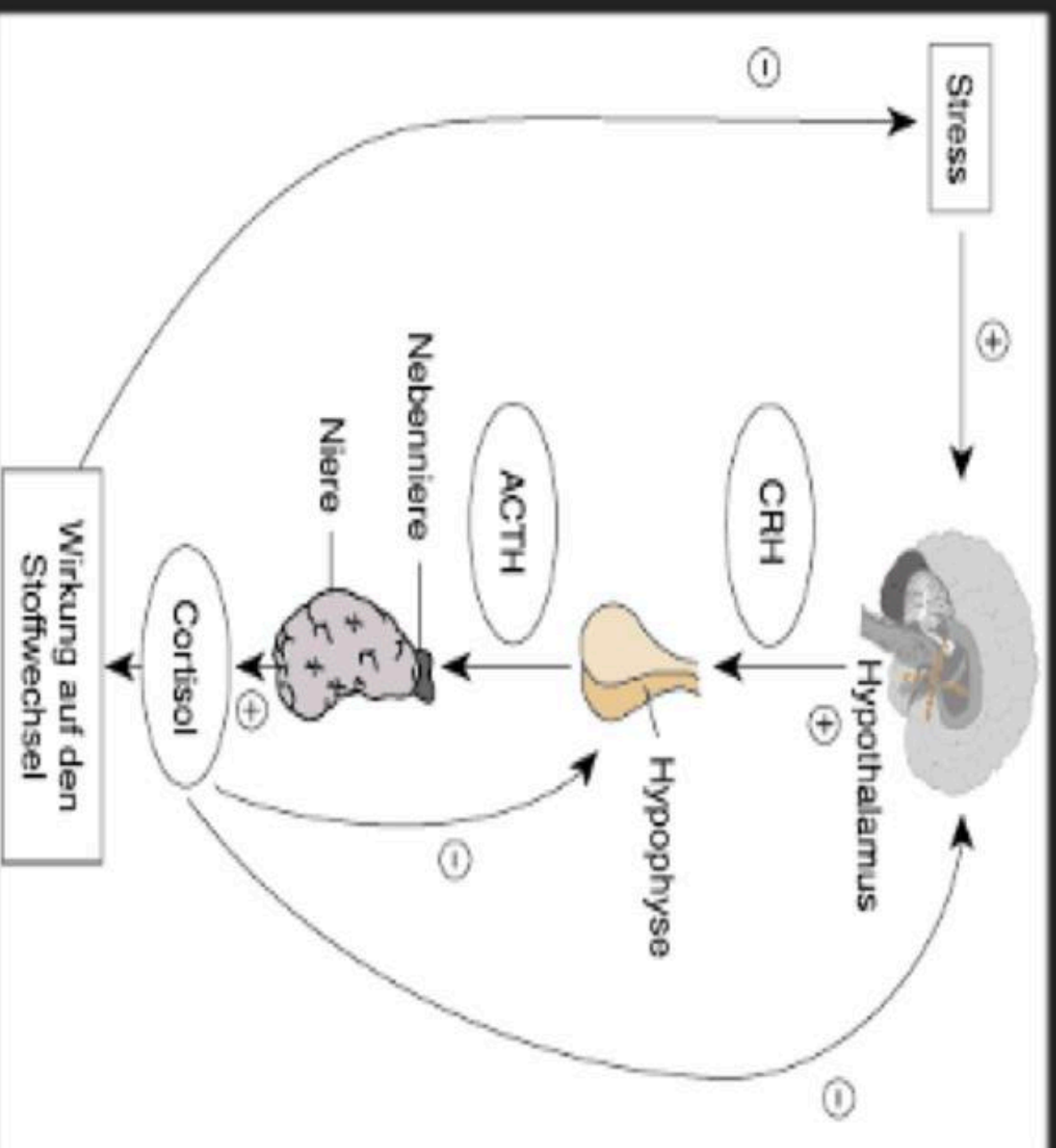


Die Bindungspersonen beeinflussen die HPA-Achse durch ihre Fähigkeit der TOM



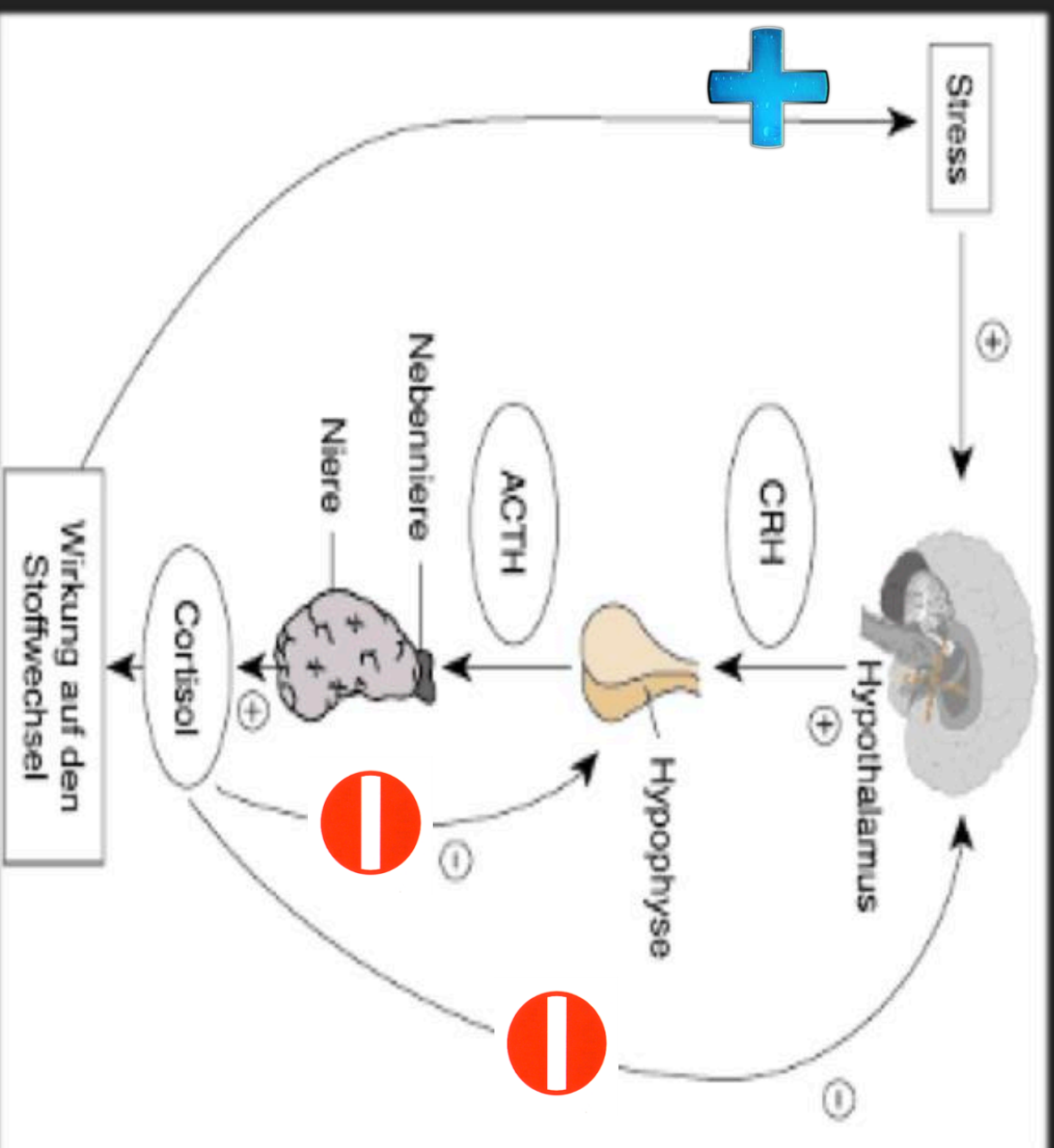


Der HPA Achse ist Regulator unseres Stresssystems





Wenn der anhaltende Stress chronisch wird...



Starke Konzentrationsschwierigkeiten

Schlafprobleme

Starke Reizbarkeit

Hohes neuronales Grunderregungsmuster

Abschaltung der TOM

Zunahme maladaptiver Strategien zur
Emotionsregulation

**Das Benennen des inneren Zustands stellt den
„default mode“ wieder her.**

Eine Heuristik ist eine Regel, die den **Prozess** – nicht nur das Ergebnis – einer Problemlösung beschreibt.

Gefühl benennen



Gefühl erlauben



Verhalten limitieren

Gefühl benennen



Gefühl erlauben



Gefühl von Verhalten trennen

Verhalten limitieren

Gegenüber „fühlt sich gefühlt“

Sie ist **einfach**, weil sie auf **evolvierte** und **erlernte** Fähigkeiten zugreifen kann...

TOM

...und sie ist intelligent, weil sie **Umweltstrukturen** nutzen kann.

Gefühle der Anderen



Grenzen

Biorückmeldung

Limbischer Treffer

Präsenz



Grenzen

„bewahre Deine Grenzen“

Biorückmeldung

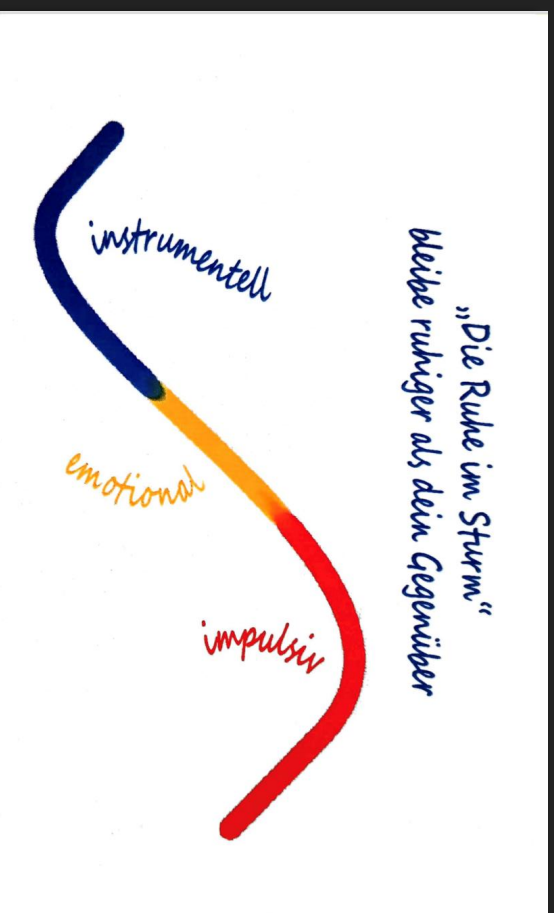
„bleibe ruhiger als Dein Gegenüber“

Limbische Treffer

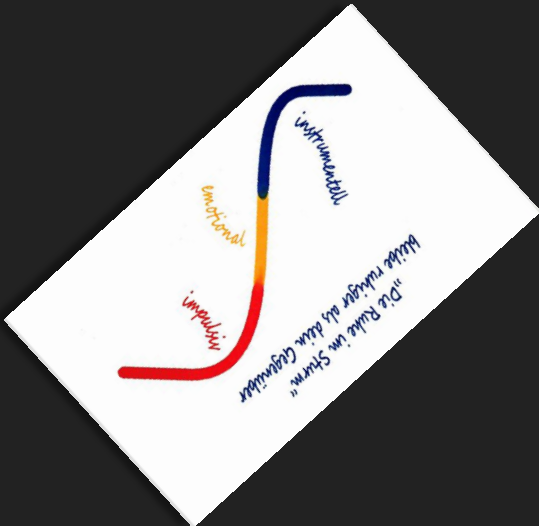
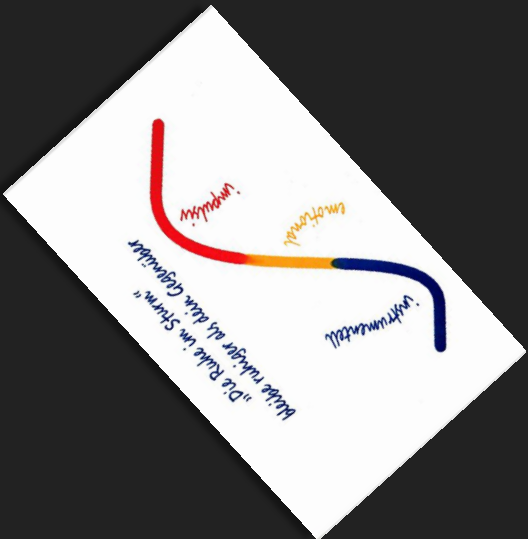
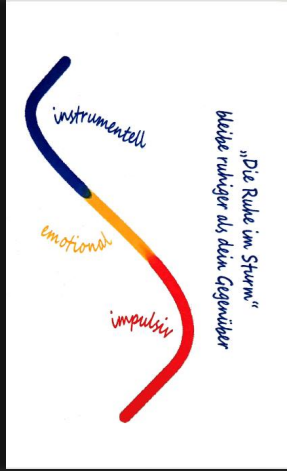
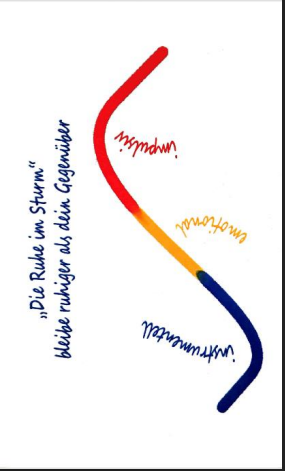
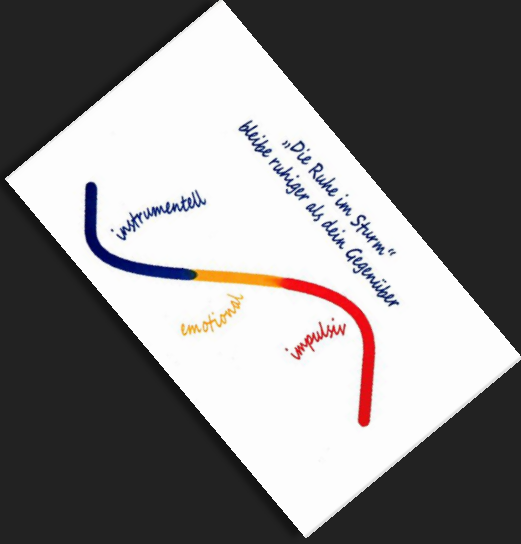
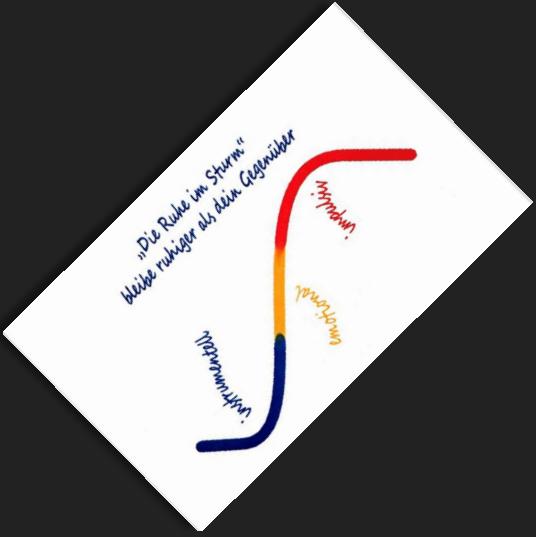
„dein Gegenüber fühlt sich gefühlt“

Präsenz

„Je mehr gefühlsbasierte Vokabeln im Haushalt von Kindern und Jugendlichen in Gebrauch sind...“



...umso ausgeprägter ist die Fähigkeit der TOM bei den Kindern und Jugendlichen“



Sie ist **einfach**, weil sie auf **evolvierte** und **erlernte** Fähigkeiten zugreifen kann...

TOM

...und sie ist intelligent, weil sie **Umweltstrukturen** nutzen kann.

Gruppe



Grenzen

„bewahre Deine Grenzen“

Biorückmeldung

„bleibe ruhiger als Dein Gegenüber“

Limbische Treffer

„dein Gegenüber fühlt sich gefühlt“

Präsenz

„gemeinsam sind wir stark“

Quellen

- E. Bilevicius; T. A. Kolesar; S. D. Smith 4; P. D. Trapnell; J. Kornelsen (2018), Trait Emotional Empathy and Resting State Functional Connectivity in Default Mode, Salience, and Central Executive Networks. *Brain Sci.*
- M. Berkling (2008). *Training emotionaler Kompetenzen: TEK – Schritt für Schritt*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- D. Siegel; T. Bryson; M. Kautschuke (2013), *Achtsame Kommunikation mit Kindern: Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung ihres Kindes*. Arbor Verlag.
- A. Dutschmann (2000), *Das Aggressions-Bewältigungsprogramm ABPro*. Manuale zu Typ A, B und C des ABPro. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e. V. Tübingen.