

# Bindung und Beziehung



## Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich für die Gemeinde?

Gemeinde und Beziehungen  
Bindung – Gottes Idee  
Bindungsprobleme, Bindungstrauma, Entwicklungstrauma  
Folgen und Auswirkungen von Bindungstrauma  
Herausforderungen und Chancen für die Gemeinde  
Beziehungsproblematiken, Übertragung und Gegenübertragung  
Bindung und Beziehung in der Gemeinde leben

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

1

## Beziehungen in der Gemeinde

Gemeinde als Leib Christi, (1.Kor. 12), jeder ist ein Teil dieses Leibes, Auftrag füreinander sorgen, wenn es einem Teil schlecht geht, leiden alle mit, wenn ein Teil geehrt wird, freuen sich alle mit, verschiedene Gaben und Aufgaben, ...

Gemeinde als Familie, Gott als Vater, wir seine Kinder, miteinander Geschwister ...?

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

2

- Die Gemeinde ist nicht Gebäude, Gemeinde sind Menschen in Beziehungen

- „Beziehungen werden auf das, was wir vorhaben und tun, enormen Einfluss ausüben, aber in Wirklichkeit haben sie mehr zu tun mit „Sein“ als mit „Tun“.“

Robert Hayana



3



## Bindung – Gottes Idee

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

4

### Definition Bindung (Bowlby 1911-1990):

Bindung ist das gefühlstragende Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person knüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.

*Karl-Heinz Brisch:*

*Bindung ist für das Leben so grundlegend wie die Luft zum Atmen und die Ernährung.*



copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

5

Gute Bindung wächst, wenn die Bindungsperson feinfühlig auf das Kind reagiert, erspürt, was es braucht und angemessen reagiert.

Auf diese Weise beeinflusst die Bindungsperson das Befinden des Kindes.

Sie gibt dem Baby Sicherheit bei Aufregung und Stress und hilft ihm, sich wieder zu beruhigen. Sie hält „schlechte“ Gefühle mit dem Baby aus, erklärt ihm „die Zusammen-hänge“ und unterstützt es darin, dass es ihm wieder gut geht.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

6

Das Kind erlebt, dass Unwohlsein und Angst auch wieder ein Ende haben. Es erfährt, ich bin nicht allein. Wenn ich mich melde, werde ich gehört und bekomme Zuwendung, Hilfe und Aufmerksamkeit. Dabei spielt auch das „Kuschelhormon“ Oxytocin eine wichtige Rolle.

Das Kind braucht bis zum Alter von etwa 5 Jahren Hilfe und Trost von außen, damit das Erregungsniveau des Kindes wieder herunterfahren kann (Bowlby 1973)

Besonders wichtig ist, dass das Kind erlebt, immer wieder zu Ruhe, Erleben von Freude, Zufriedenheit und Entspannung zurückkommen zu können.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

7

Bei der Kommunikation zwischen Mutter und Kind spielen Gesicht und Mimik der Mutter eine wesentliche Rolle. Mamagehirn und Babygehirn synchronisieren miteinander, eine Art Download von Mamagehirn zu Babygehirn findet statt.

- Rechtshemisphärische Interaktion
- Das Gehirn kann wachsen und sich entwickeln.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

8

*Die Entwicklung der Bindungsbeziehung ist eng mit der Entwicklung des Gehirns verbunden.*

*Allan N. Schore*

Das Baby und sein Gehirn gewinnen an Kapazität, d.h. es entwickelt wichtige Fähigkeiten

- der Gefühlsregulation,
- der Stressregulation,
- die Fähigkeit, sich zu freuen und sich wieder zu beruhigen,
- die Spannkraft, Gefühle auszuhalten und davon nicht gleich überfordert zu sein,
- die Bereitschaft, Neues aufzunehmen,
- der Mut zum Explorieren und zum Lernen, ...

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

9

*In den ersten 3 Lebensjahren lernt das Kind durch die Bindungsperson seine Erregung zu regulieren und ein Ich-Gefühl zu entwickeln.*

*Grossmann und Grossmann 1993*

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

10

10

## Entwicklung eines Ich-Gefühls

Anfangs bewegt sich ein Baby in verschiedenen Gefühlszuständen, es erlebt sich noch nicht als Person. Aufgrund der feinfühligsten Regulation der Bindungsperson kann es lernen, dass all diese verschiedenen Gefühlszustände zu ihm gehören. Mit zunehmender Reifung entwickelt sich auf diese Weise in den ersten Jahren ein Zusammengehörigkeitserleben, ein zusammenhängendes Selbst.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

11

## Gute Bindung bewirkt

- Das Kind lernt sich/seine Gefühle/seinen Stress auszuhalten und zu regulieren.
- Durch das Gegenüber und gute Regulation entwickelt das Kind ein Ich-Gefühl.
- Es entsteht ein positives Bild von Beziehung, eine sichere Bindung.
- Urvertrauen wächst, das Leben und die Welt fühlen sich bewältigbar an.
- Das Gehirn kann sich gut entwickeln, Lernen ist möglich.
- Gute Resilienz, wenn Schwieriges kommt.

Sichere Bindung ist für die seelische Entwicklung eines Menschen der beste Start ins Leben!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

12

## Gott - der „Erfinder“ von Bindung

- Gott hat alles dafür eingesetzt, die Beziehung zu uns wiederherzustellen! Als Sünder getrennt von ihm, durch Jesus ist der Weg zum Vater frei.
- Wir sind Gottes Kinder: *Seht doch, wie groß die Liebe ist, die uns der Vater erwiesen hat: Kinder Gottes dürfen wir uns nennen, und wir sind es tatsächlich!* 1. Joh. 3,1 (Genfer)
- *Der tiefste Grund für unsere Zuversicht liegt in Gottes Liebe zu uns: Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.* 1. Joh. 4,19
- *Ich bin zur Ruhe gekommen, mein Herz ist zufrieden und still. Wie ein kleines Kind in den Armen seiner Mutter, so ruhig und geborgen bin ich bei dir!* Psalm 131
- 119 –mal lesen wir „Fürchte dich nicht“, so als wollte Gott uns als unser Papa wenigstens jeden dritten Tag daran erinnern. „Es besteht kein Grund, sich zu fürchten, ich bin bei dir, vertraue mir, ich helfe dir.“
- Wenn es uns zuviel wird, lädt er uns ein: »Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Matthäus 11, 28
- Er will unser Zufluchtsort sein!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

13



## Bindungsprobleme, Bindungstrauma und Entwicklungstrauma

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

14

- Bindungsprobleme
  - Auffälligkeiten, nicht so dramatisch
- Bindungstrauma
  - Ausgeprägte Störungen in der Beziehung mit der/den Bindungspersonen in den ersten 6 Lebensjahren
- Entwicklungstrauma
  - Mehrere oft auch verschiedene traumatische Erfahrungen des Kindes in den ersten 6 Lebensjahren.
  - Beinhaltet meist Bindungstrauma.
  - Ein Kind bekommt nicht das, was für eine gesunde psychische Entwicklung notwendig und wichtig ist!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

15

## Mögliche Ursachen

- Bindungsproblematik der Bindungsperson
- Mangelnde Kenntnisse
- Stresshafte Außensituation (Flucht, Krieg, Armut, Konflikte, Trauer, ...)
- Kind ist krank, behindert
- Häufig wechselnde Bezugssysteme
- Verlust, Trennung von Bindungsperson (Tod, Scheidung, Krankheit)
- Bindungsperson krank, psychisch beeinträchtigt, traumatisiert
- Ablehnungserfahrungen
- Vernachlässigung körperlich, emotional
- Gewalt selbst oder miterlebt (körperlich, sexuell, emotional, geistlich)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

16

16



**Es fehlt an**

Sicherheit, Interesse, Liebe, Aufmerksamkeit und Zuwendung, Ermutigung und liebevoller Begleitung, Unterstützung beim Umgang mit Belastungen, mit Stress, Hilfe beim Umgang mit Gefühlen, Erklärungen, Trost, gesunden Grenzen

**Das Kind erlebt**

Entmutigung, Beschämung, Erniedrigung, Schuldzuweisung, Stress und Überforderung durch unklare und bedrohliche Gefühle der Eltern, Kontrolle, Manipulation, Gewalt, zu viel frühe Verantwortung, Unberechenbarkeit von Personen und Situationen (nicht laut sein dürfen, nicht lachen dürfen, mal so, mal so), Bedürfnisse spielen keine Rolle, Isolierung, eingesperrt, allein gelassen werden, Grenzüberschreitungen, bedrohliche Atmosphäre

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

17

*Beispiel: Transgenerationale Traumatisierung*

- Stress, Sorgen, Lasten, Schuldgefühle, Verzweiflung, ... „liegen in der Luft“
- Kinder nehmen wahr, dass etwas nicht stimmt
- Niemand spricht darüber
- Erleben von Bedrückung und Bedrohung
- Gefühle und Zustände der Eltern wirken sich auf die Kinder aus (Gefühlsausbrüche, besondere Ängste, rigide Regeln, Funktionalität)
- Kinder sorgen für die Befindlichkeit der Eltern
- Die Bindungserfahrungen der Eltern prägen die Bindung zu den Kindern. (Van IJzendoorn, M. H., & Makino, N. 2023 In defense of unresolved attachment: re-modelling intergenerational transmission of attachment. Attachment & Human Development, 1-11.)



copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

18

### *Beispiel Traumatisierte Bindungsperson*

Die traumatisierte Bindungsperson hat ganz viel mit sich selbst zu tun:

- Überflutungen von Traumabildern und Traumagefühlen.
- Und zugleich wie abgeschnitten von den eigenen Gefühlen
- Alles ist wie im Nebel
- alte Ängste und Befürchtungen
- Großer innerer Stress
- Immer wieder unkontrollierbares und unangepasstes Verhalten
- Kinderweinen als möglicher Trigger
- Gerät schnell in „out of order“ Zustände -> Überlebensmuster springen an (Fight, Flight, Freeze)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

19

### *Beispiel Emotional abwesende Bindungsperson*

- Körperlich anwesend
- aber für das Kind nicht erreichbar
- keine Synchronisierung möglich
- Keine Gefühls- oder Stressregulation
  
- Kind ist mit seinen Gefühlen, seinem Stress allein

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

20

## Chance Gesunde Bindung fördern!

Junge Eltern ermutigen und informieren

Seminarangebote für Eltern

Um Eltern über die grundlegenden Bedürfnisse und Signale eines Babys zu informieren und sich über das eigene Verhalten dem Kind gegenüber bewusst zu werden.

Ausbildung von Safe Mentoren

Karl Heinz Brisch

**SAFE**<sup>®</sup>  
SICHERE AUSBILDUNG  
FÜR ELTERN

Für  
Schwangerschaft und  
erste Lebensjahre



Klett-Cotta

<https://www.khbrisch.de/safe>

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

21



## Folgen und Auswirkungen von Bindungstrauma

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

22

- Die ersten 6 Lebensjahre sind oft in der Erinnerung nicht so präsent. Das, was man im Elternhaus erlebt hat, wird häufig als „normal“ interpretiert, man kannte es ja nicht anders.
- So ist es nicht so einfach Bindungstrauma und Entwicklungstrauma zu identifizieren, oft wird es eher aufgrund der Symptome und Folgen offenbar

23

## Bindungsqualitäten und –störungen

Nach Mary Ainsworth kann man bei Kleinkindern von 12 bis 18 Monaten in der so genannten „Fremden Situation“, das Bindungsmuster erfassen.

Man unterscheidet folgende Bindungsmuster:

- Sicher gebunden
  - Das Kind hat in der Bindungsperson die sichere Basis. Es zeigt sich ein Wechsel von Erkunden und Zurückfinden zur Bindungsperson. Kind weint bei Weggang, beruhigt sich schnell beim Zurückkommen
- Unsicher gebunden
  - vermeidend  
Verhalten der Bindungsperson einschätzbar aber nicht angemessen -> Distanzierung von Bindungsperson, Kind ist „problemlos“, löst Probleme allein
  - ambivalent  
Verhalten der Bindungsperson nicht einschätzbar, mal so, mal so -> schwankt zwischen Abstand und Nähe, klammert, braucht lang um sich wieder zu beruhigen
  - desorganisiert  
Oft bei traumatisierter Bindungsperson, keine zielgerichtete Bindungsstrategie erkennbar, widersprüchliches Verhalten, Kind „friert immer wieder ein“, Somatisierung
- Bindungsstörung (ICD11 Reaktive und mit Enthemmung)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

24

## Bindungsqualitäten bei Erwachsenen

*Das Bindungsmuster, welches das Kleinkind zu seiner ersten Bezugsperson aufgebaut hat, bleibt über das ganze Leben hinweg relativ stabil und beeinflusst die Gesamtentwicklung und den Werdegang der Persönlichkeit. Bindungsmuster können von Generation zu Generation weiter gegeben werden. (Brisch)*

- sicher-autonom
- unsicher
  - distanziert
  - verstrickt
  - ungelöstes Trauma
    - Bindungsschrei
    - Bindungsphobie
    - Bindungangst nach Sadismus- und Narzissmuserfahrungen
    - große Ambivalenz, Sehnsucht nach und zugleich Angst vor Bindung

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

25

Sichere Bindung	Unsichere Bindung
breites solides Lebensfundament	schmales, löchriges Lebensfundament, kein Urvertrauen
Schutzfaktor bei Belastungen, mehr Resilienz	Risikofaktor bei Belastungen, weniger Resilienz
mehr Gedächtnisleistungen und Lernen	weniger Gedächtnisleistung und Lernen
mehr Bewältigungsmöglichkeiten	weniger Bewältigungsmöglichkeiten
sich Hilfe holen können	Lösung von Problemen eher alleine
Mehr Beziehungsfähigkeit	Rückzug, häufig Beziehungsprobleme
mehr Empathie und Konfliktfähigkeit	Soziale Verhaltensweisen weniger ausgeprägt
Angemessene Regulation von Stress und Gefühlen	Mangelnde Stress- und Gefühlsregulation, oft „out of order“, Gefühle machen Stress
Mehr Kreativität	Weniger Kreativität
mehr Flexibilität und Ausdauer	größere Enge im Denken und Handeln

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

26

## Folgen von Bindungstrauma:

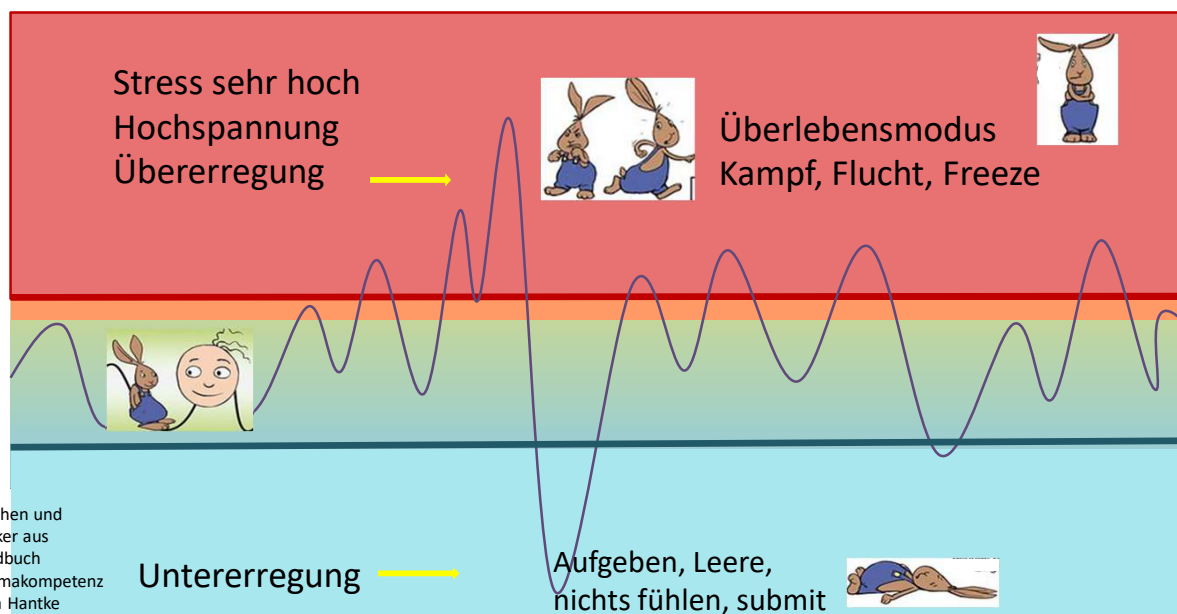
- Unsichere Bindungsmuster oder Bindungsstörung mit Auswirkungen auf die Beziehungsfähigkeit und den Beziehungsstil
- Unzureichende Integration von Gefühlszuständen zu einem ICH, mangelndes Selbstgefühl
- Mangelnde Fähigkeit zur Selbstregulation, mangelnde Regulation von Anspannung und Stress, mangelnde Regulation der Gefühle,
- Ein unsicher gebundenes Kind erlebt anhaltenden Stress, sein Gehirn ist konstant im „Notfallprogramm“, d.h. das limbische System, v.a. die Amygdala bleiben hochaktiv und leicht erregbar. Dies zeigt sich auch noch im Erwachsenenalter.
- Folge: Der grüne Bereich des Stress-Toleranz-Fensters ist stark verschmälert
- Erleben von Verlassenheit und Überforderung im Alltag und in Beziehungen

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

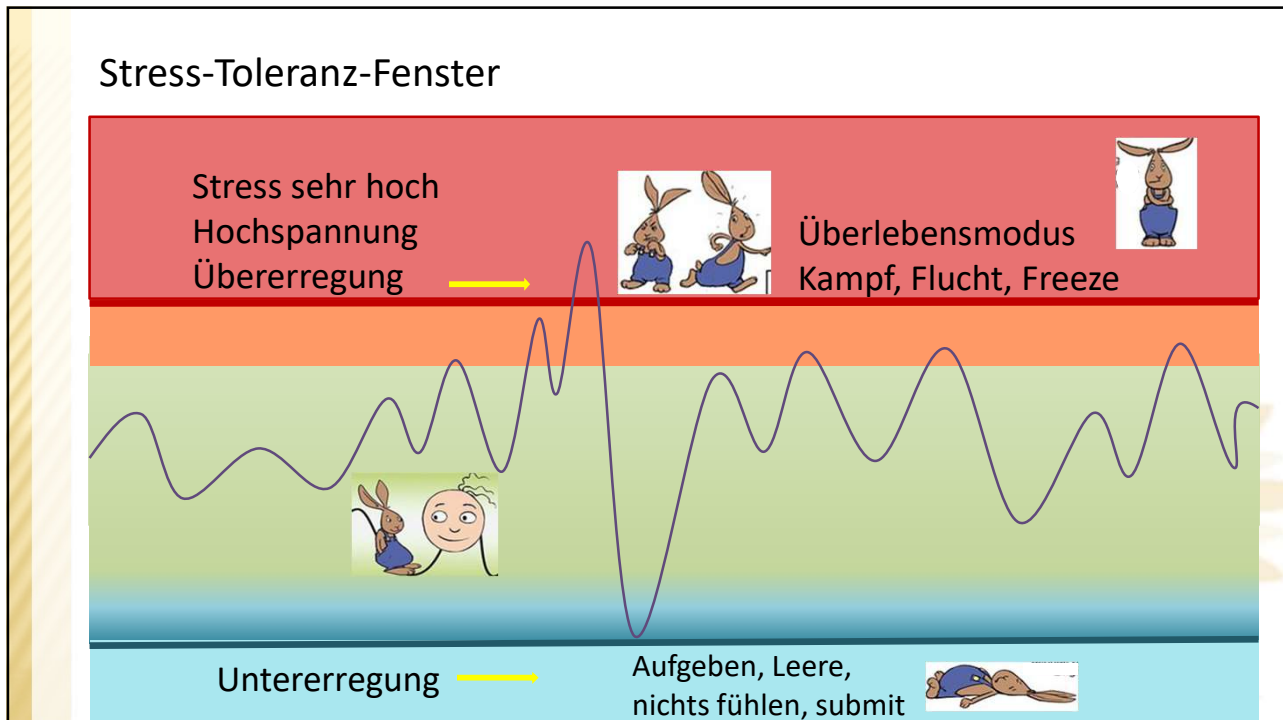
27

27

## Traumabedingt verschmälertes Stress-Toleranz-Fenster



28



29

### Folgen mangelnder Selbstregulation

- Gefühl dem Leben ausgeliefert zu sein, das Leben ist außer Kontrolle
- Stetige innere Anspannung, oft im Flucht- oder Kampfmodus oder „Eingefroren“
- Beziehungsthemen sind häufig Auslöser, Beziehungen fühlen sich schwierig an
- Wenig Zugang zu sich, seinen Bedürfnissen, seinem Körper
- Wenn möglich im Funktionsmodus, ohne sich wahrzunehmen, ohne zu fühlen
- Langfristig oft Entwicklung von Burnout, Depression, körperlichen Problemen, Suchtverhalten

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

30

30

- Betroffene stellen sich und ihr Leben immer wieder in Frage. Manche tun sich schwer, ein „Ja“ zu sich oder zum Leben zu finden.
- Sie können schwer zu sich oder ihren Bedürfnissen stehen, leben in ständiger Anstrengung oder Selbstüberforderung. Wollen alles ganz gut und richtig machen, um geliebt zu werden.
- Manchmal bleiben sie aber auch in einer dauerhaft bedürftigen Haltung, erwarten von Anderen, dass sie sich kümmern und für sie sorgen, werden fordernd und auch grenzüberschreitend.
- Lebensfreude und Lebensenergie sind deutlich eingeschränkt, oft bis hin zur Resignation und Hoffnungslosigkeit.
- Meist besteht eine ausgeprägte emotionale Verletzbarkeit. Aktuelle Erfahrungen scheinen die negativen Selbstüberzeugungen zu bestätigen.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

31

- Typisch negative Selbstüberzeugungen:
  - *„Ich bin nicht richtig“ „Niemand kann mich liebenswert finden“ „Ich bin schlecht“ „Ich habe kein Recht zu leben“ „ich darf keine Bedürfnisse haben“ „wenn ich vertraue werde ich enttäuscht“ „wenn ich so bin wie ich bin werde ich abgelehnt“ „um geliebt und gemocht zu werden muss ich Leistung erbringen“, „niemand darf entdecken, wie ich wirklich bin“, ...*
- Scham spielt eine große Rolle, Scham ist wie ein Spinnennetz
- Jede Kritik fühlt sich vernichtend an, denn sie stellt die gesamte Person in Frage.
- Das, was innen ist, macht Not, es gibt Druck, Angst und inneres Chaos. Worte dafür zu finden ist schwer.
- Gefühle werden oft grundsätzlich als belastend erlebt und so eventuell ganz weggeschoben

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

32



## Bindungssehnsucht und Bindungsschmerz

- Die alte Sehnsucht nach Bindung ist meist auch in der erwachsenen Person noch da, oft tief im Inneren verborgen.
- Die betreffende Person „sucht“ innerlich immer noch nach Mama oder Papa
- Alleinsein, (gefühlte) Zurückweisung, kann den sogenannten Bindungsschmerz triggern.
- Bindungsschmerz fühlt ein Kind, das nicht gebunden ist, allein ist, ...
- Bindungsschmerz ist der tiefste Schmerz, den es gibt, fühlt sich „existentiell bedrohlich“, „wie sterben“ an.



33

- Um diesen Schmerz zu stillen oder zu dämpfen, suchen Betroffene häufig etwas Anderes: Essen, Internet, Pornografie, Sucht ...
- Ed Khouri teilt diese „Ersatzhandlungen“ in 5 Kategorien ein, die er BEEPS nennt.
  - B (Behaviour): Verhalten z. B. sich in Arbeit stürzen, hier Erfolg und Anerkennung suchen, viel Leistung
  - E (Events): Ereignisse z. B. die Suche nach dem besonderen Kick
  - E (Experiences): besondere Erfahrungen z. B. Sexuelle Grenzüberschreitungen, Kaufsucht, besondere geistliche Erfahrungen
  - P (Peoples): Personen z. B. viele Beziehungen, auch abhängige Beziehungen, Sucht geliebt zu werden,
  - S (Substances): Substanzen z. B. Alkohol, Medis, Drogen
- Diese „Ersatzhandlungen“ machen gute, echte Beziehungen schwer.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

34

## Innere Aufteilung

- Bei ausgeprägtem Entwicklungsstrauma finden wir häufig eine innere Aufteilung, eine **strukturelle Dissoziation** (Ellert Nijenhuis).
- Im Inneren gibt es viel Bedürftiges, Einsames, Verletztes, Schrei nach Hilfe und Versorgung, Angst vor Menschen und Beziehungen, ...  
aber auch
- Bereiche, die dafür sorgen, dass man trotzdem funktioniert, die Bedürfnisse der Anderen erfüllt werden, eigene Wünsche und Bedürfnisse nicht sein dürfen, und die früheren negativen Botschaften von innen immer wieder aktiviert werden ....
- Hier braucht es eine fachlich ausgebildete Begleitung, bei der diese Bereiche mit einbezogen werden, da langfristige anhaltende Veränderungen nicht allein auf Erwachsenenenebene erreicht werden können.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

35

## Beziehungsstörungen

Auf allen 3 Ebenen:

- Auf der zwischenmenschlichen Ebene:
  - Rückzug, Einsamkeit, Misstrauen, Kontrolle, Grenzüberschreitungen, Nähe-Distanzprobleme, Überforderung, Konflikte, Erwartungen und Enttäuschungen, Übertragungsdynamiken, ...
- Auf der intrapsychischen Ebene:
  - Identitätsunsicherheit, wenig Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, Erleben von Überforderung, Hoffnungslosigkeit und Ausgeliefertsein, schlechtes Selbstbild, Selbstabwertung, Schuld- und Schamgefühle (Um die Bindungsperson als "gut" erhalten zu können, macht das Kind sich selbst zum Schuldigen)
- Auf der Glaubensebene
  - Enttäuschung, Misstrauen Gott gegenüber, Beeinträchtigt Gottesbild

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

36



## Herausforderungen und Chancen für die Gemeinde

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

37

## Selbstreflexion Wo stehe ich?



- Macht mir Beziehung, echte Begegnung Angst?
- Macht es mir Mühe, mich zu zeigen, so wie ich bin? Ist da ganz viel Scham?
- Wie geht es mir mit Gefühlen? Kann ich sie zulassen? Kann ich sie regulieren?
- Wie geht es mir mit meiner Erregung? Kann ich mich in schwierigen Situationen gut regulieren?
- Kann ich mich selbst wahrnehmen und gut für mich sorgen?

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

38

## Herausforderung und Chance

---

- Gerade Pastoren, Leiter, Seelsorger sind besonders zur Selbstreflexion herausgefordert, um die Chance zu entdecken, selbst einen Heilungsprozess zu gehen!
- Wenn ich selbst mit Gott auf meinem Heilungsweg unterwegs bin, kann ich Gott auf eine ganz besondere und tiefe Art und Weise kennenlernen. Und nur dann kann ich ein gutes Gegenüber sein, bin nicht in meinen eigenen Themen gefangen und reagiere aus der Gegenübertragung heraus oder muss mich in Aktionismus und Vermeidung verstecken.

*Gott sieht auch dich und liebt dich! Er will nicht, dass du für Ihn arbeitest, sondern mit Ihm!*

39

## Gottes Herz schlägt für verletzte Menschen

- Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben. Psalm 34,19
- Der Herr baut Jerusalem auf und bringt zusammen die Verstreuten Israels. Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden. Psalm 147, 2+3
- Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm 1.Joh 4,16

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

40



## Beziehungsproblematiken, Übertragung und Gegenübertragung

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

41

### Beziehungsherausforderungen mit verletzten Menschen in der Gemeinde

- Rückzug und Klammern, Erwartungen und Forderungen, Beschwerden und Ausgespielt werden ..
- Es wird einfach nicht besser – auch Gebet „hilft“ nicht
- Verletzte Menschen sind meist sehr verletzbar.
- Depression und unsere Spiegelneurone
- Borderline – ein Wechsel von Überidealisierung und tiefem Fall bei gefühlter Zurückweisung und Enttäuschung
- Übertragung und Gegenübertragung

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

42

## Definition Übertragung

- nach Freud falsche Verknüpfung
- eine unbewältigte alte Beziehungserfahrung wird unbewusst im Hier und Jetzt mit einer anderen Person re-inszeniert.

Dabei zeigen sich die alten Gefühle, Hoffnungen, Erwartungen, Wünsche, Ängste, Vorbehalte, Enttäuschungen, Überzeugungen ...  
und werden im Heute als aktuelle Gefühle und Erfahrungen erlebt.

Häufig gegenüber Leitern, väterlichen oder mütterlichen Personen, Seelsorgern, ...

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

43

## Übertragende Person versucht im Kontakt

- anfangs oft eine besonders gute Beziehung aufzubauen mit hohen Erwartungen und Hoffnungen
- etwas zu bekommen, was sie früher nicht bekam, z.B. versorgt werden, verstanden werden, gesehen werden ...
- etwas zu lösen, was früher ungelöst blieb, z.B. sich heute wehren gegen gefühlte Zurücksetzung, heute klar zu fordern was man meint, zu brauchen
- oder erwartet das zu bekommen, was sie immer bekam, z.B. Ablehnung, Desinteresse, Strafe und begegnet in dieser Haltung oder reagiert daraus ...

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

44

## Gegenübertragung

- ist die unbewusste Reaktion **in uns** als Leiter/Seelsorger/ Gegenüber auf das, wie der andere mir begegnet.
- Meine innere Reaktion kann mit meinen eigenen Verletzungen, ungelösten Konflikten und Lebenserfahrungen zusammenhängen.
- Oder aber ich reagiere entsprechend der Erwartung meines Gegenübers.

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

45

## Wie damit umgehen?

- Überprüfen, warum erlebe ich diese Regungen oder Reaktion bei mir?
- Was haben sie mit mir und meiner Lebensgeschichte zu tun (Seitenspiegel)?
- Was hat es mit den Lebenserfahrungen, Erwartungen und dem System meines Gegenübers zu tun?
- Gefahr von Täter-Opfer Reinszenierungen!
- Wie will ich angemessen reagieren? -> Nach außen bewusst reagieren!
- Übertragungsdynamiken ins Gespräch bringen
- Können diese nicht verstanden, angenommen und aufgelöst werden, können Übertragung und Gegenübertragung sehr zerstörerische Auswirkungen haben!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

46



## Bindung und Beziehung in der Gemeinde leben

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

47

## Das wichtigste Gebot

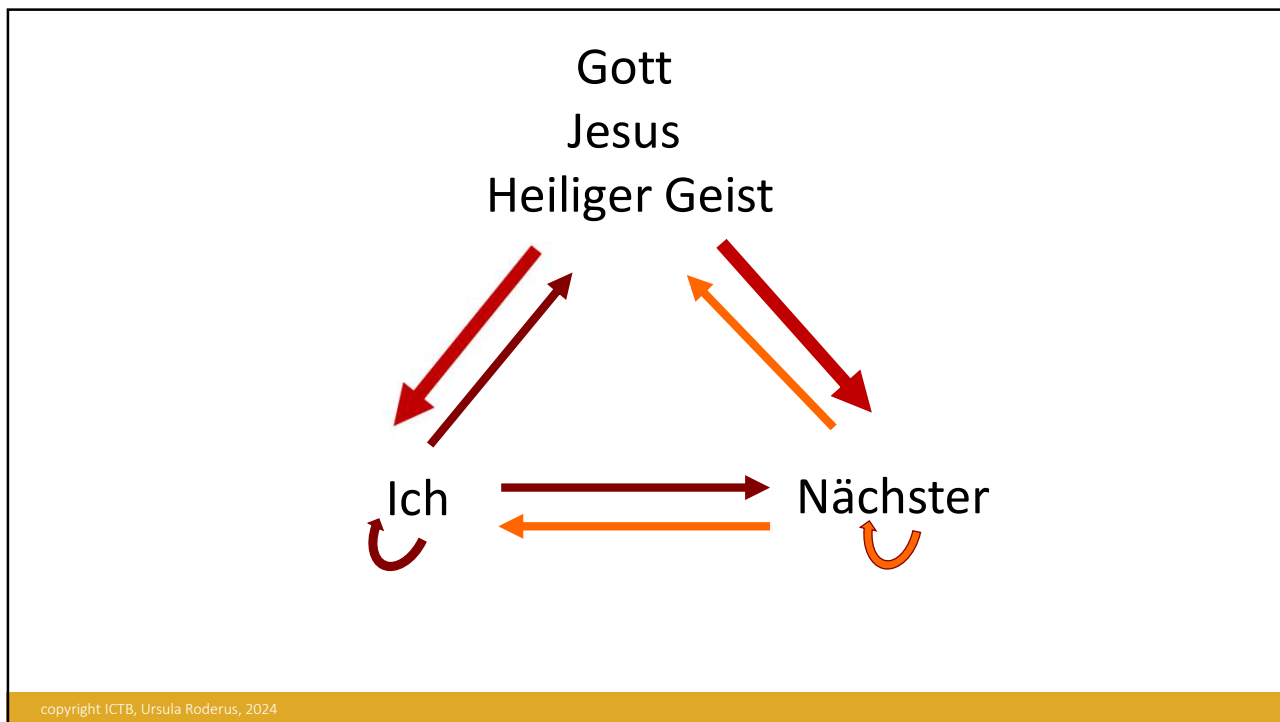
*Jesus sagte zu ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand. Dies ist das höchste und erste Gebot. Das zweite aber ist ihm gleich: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

(Zürcher Bibel, Matthäus 22:37-39; Lukas 10,27)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

48





49

**Gott lieben** von ganzem Herzen, ganzem Gemüt, ganzer Seele, ganzem Verstand,

- Ihn achten, loben, preisen, Ihm danken
- für und mit Ihm leben
- in einer Bindungsbeziehung zu Ihm sein
- Seine Nähe suchen
- sich von ihm mit seiner Liebe beschenken und füllen lassen
- Alles mit Ihm besprechen
- von Ihm Trost, Ermutigung, Kraft, Mut, Inspiration bekommen
- Ihn hören, Seine Zusagen, Seine Ermutigung, seine Wegweisung, seine Ermahnung
- meinen Tank füllen lassen, damit ich lieben kann

50

### **Sich selbst lieben**

- als geliebtes und erwähltes Kind Gottes
- meine Identität als Königskind in Ihm und durch Ihn
- Seine Gedanken und Zusagen, Seine Gnade und Erlösung für mich in Anspruch nehmen
- Sein Ja für mich annehmen
- ganz so wie ich bin
- meine Gaben und Stärken entdecken und mich darüber freuen
- Gutes erleben dürfen, Geschenke annehmen
- Ressourcen entdecken und leben
- gut für mich selbst sorgen

51

### **Den Nächsten lieben**

- als ebenfalls geliebtes und erwähltes Kind Gottes
- ganz so, wie er oder sie gerade ist
- mit allen Gaben und Fähigkeiten, Begrenzungen, Ecken und Kanten
- in aller Unterschiedlichkeit
- trotz aller Herausforderungen

52



© Sieger Köder, Fusswaschung

## Einander Stellen der Bibel

- Liebt einander, gleichwie ich euch geliebt habe  
Joh 13,34
- Habt Sorge für einander 1.Kor12,25
- Dient einander Gal 5,13, 1.Petr.4.10
- Wascht einander die Füße Joh 13,14
- Ermahnt einander Röm 15,14
- Ermuntert(tröstet) einander, erbaut einander 1.Thess 5,11 u.a.
- Seid gegen einander gütig, mitleidig, einander vergebend, wie auch Gott in Christus euch vergeben hat Eph 4,32
- Bekennt einander die Vergehungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet Jak 5,16

53

## Beziehung miteinander leben und gestalten

- Mein Gegenüber grundsätzlich annehmen und wertschätzen
- Gute Grenzen setzen für sich und Andere
- Verhalten verstehen und einordnen: Alles hat einen guten Grund
- Eigene Verletztheit oder Gegenreaktion untersuchen, verstehen lernen, Trost empfangen, Heilung und Veränderung erfahren
- Konflikte miteinander klären
- Nicht übereinander, sondern miteinander reden
- Vergebungsprozesse gehen, einander segnen
- Nicht nachtragen, bereit sein, sich wieder einzulassen
- Wenn möglich in der Beziehung bleiben
- Gemeinsam gangbare Wege finden

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

54

## Und Menschen mit Bindungstrauma?

- Karlheinz Brisch betont, wir können zeitlebens neue, positive Bindungserfahrungen machen.
- Traumaforscher und –therapeuten wie van der Kolk u.a. betonen dass Störungen der Bindung und der Selbstregulation nur durch echten Kontakt geheilt werden.

*In Beziehungen werden wir verletzt und in Beziehungen werden wir geheilt.*

*John and Paula Sandford Elijah House*

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

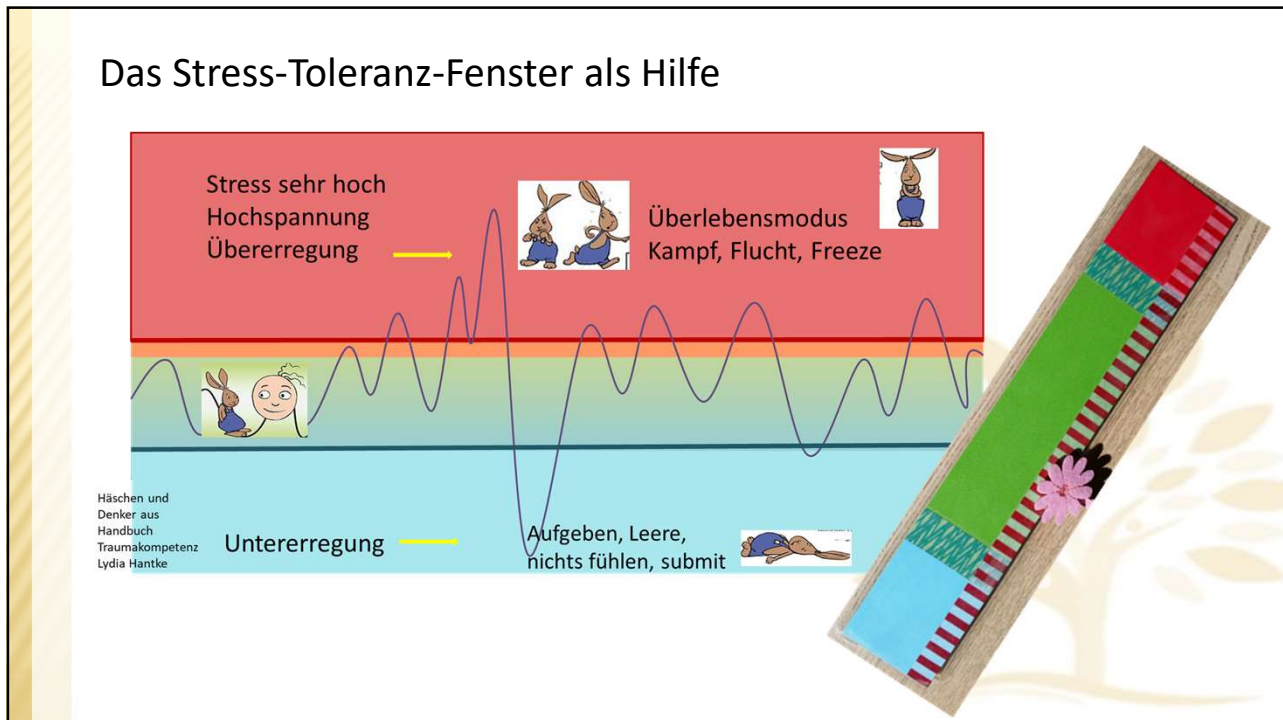
55

## Bindungsverletzte Menschen brauchen Möglichkeiten zum Nachreifen

- Gute Beziehung erleben und lernen, wie Beziehung geht
- Beziehungsprobleme miteinander besprechen
- Erleben von Zuwendung und Empathie
- Bedürfnisse erkennen und ausdrücken dürfen
- Gefühle erleben, benennen und (er)tragen lernen
- Über Probleme und Herausforderungen reden können, neue Ideen bekommen
- Dysfunktionale Überzeugungen liebevoll korrigieren
- Ein Gegenüber, das emotional verfügbar ist, mitschwingen kann,
- das Stress und Gefühle mithalten kann, mit dem und von dem man Regulieren lernen kann

56

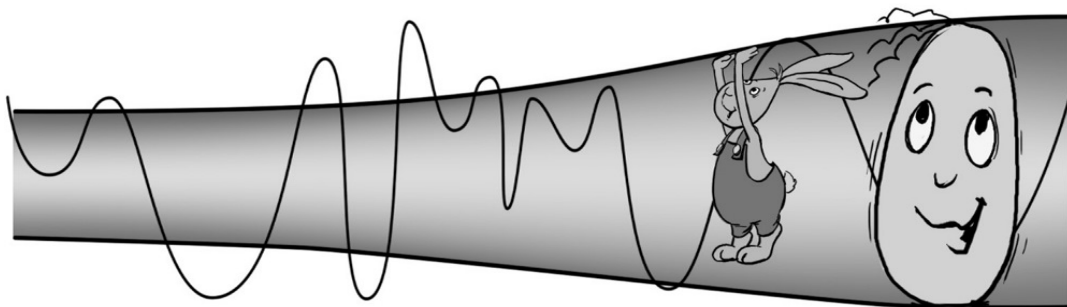
56



57

### Den grünen Bereich erweitern:

- Annahme, Begleitung und Coregulation erleben
- Selbstfürsorge lernen und Ressourcen entdecken und leben
- Sich wahrnehmen, verstehen und angemessen reagieren lernen. So kommt man immer schneller zurück in den grünen Bereich. Man wird stabiler und der grüne Bereich weitet sich aus.



copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

58

## Herausforderungen Bindungsorientierter Begleitungen

- Warum machen wir das, was wir machen? Gibt es verdeckt eigene Sehnsüchte, Bedürfnisse und Erwartungen?
- Welche Rolle nehmen wir ein?
- Wir sind nicht die Retter!
- Gute und klare Grenzen
- Nicht zuviel versprechen!
- Regeln von Nähe und Distanz
- Auch meine persönlichen Grenzen dürfen und müssen gesehen und geachtet werden!
- Bindungskrisen thematisieren!
- Berührungen können gut tun und „gefährlich“ sein
- Bitte keine Berührung ohne zu fragen oder es anzukündigen!
- Erneutes Verletzt werden in der Bindungsbeziehung kann bei traumatisierten Menschen zur Retraumatisierung führen und existentielle Gefühle auslösen!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

59

59

## Life Model Konzept Dr. Jim Wilder

- Traumatisierte Menschen brauchen einen Ort, wo sie willkommen sind, in Beziehungen nachreifen und heilen können – über Beratung und Therapie hinaus!
- Wichtige Elemente sind:
  - Bedingungslose Annahme und Liebe durch Gemeinschaften mit sicherer Bindung
  - Entdecken und Erleben von innerer Freude durch Verbundenheit und gute Beziehungen
  - Ausgeprägtes Erleben von innerer Zugehörigkeit und Entwickeln einer gemeinsamen Identität basierend auf Jesus
  - Pflege einer Kultur von ehrlicher, ermutigender und gesunder Korrektur

[www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

60

## Haltgebende Beziehungen fördern

- Verantwortung nicht an Gott abschieben, es braucht zum Nachreifen jemanden „mit Haut dran“!
- Ansprechpartner sollten reife Menschen sein, die selbst einen festen Stand haben.
- Familie erleben, das gute Miteinander beobachten, daran lernen und beschenkt werden
- Geistliche Elternschaft ist etwas Kostbares, braucht aber viel Weisheit und muss in Freiheit und Unabhängigkeit führen!
- Seelsorger haben ebenfalls eine besondere Verantwortung als diejenigen, die sich um das besonders Verletzbare kümmern! Auch wenn Jesus allmächtig und vollmächtig ist, brauchen sie als seine Mitarbeiter ein grundlegendes Wissen über Störungen, Problematiken, Traumazusammenhänge und entsprechende Vorgehensweisen!

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

61

## Herausforderungen als Leiter

---

- Große Verantwortung und Wunsch es gut zu machen, Gott und Menschen gegenüber
- Wenn das Herz für die Vision brennt
- Jesus hat sich Zeit genommen für seine 12 Jünger und mit ihnen Leben geteilt
- Eigener Umgang mit Enttäuschungen, Verletzungen, Übertragungsmechanismen?
- Ehrlich sein, Eigene Verletzlichkeit zeigen, sich tragen lassen, sich selbst Unterstützung suchen
- Selbstfürsorge und Priorität der eigenen Familie!!!
- Bindung und Beziehung sind Grundlage fürs Leben Was kann daraus alles möglich werden!

62



Gott schenke du uns immer wieder Geduld,  
Weisheit und über allem Liebe für die  
Menschen um uns herum und für uns  
selbst.

63

## Angebote Nestli



*Angebote zur Selbsterfahrung*

*Videoreihe Gemeinde und Trauma*

*Basisseminar Trauma, Aufbau-seminar Trauma*

*Zertifizierte Weiterbildungsgänge Traumapädagogik und  
traumazentrierte Fachberatung am Nestli Institut für christlich  
orientierte Traumabegleitung ICTB*

Näheres unter [www.nestli-seminare.de](http://www.nestli-seminare.de)

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024

64



## Literatur

- Brisch, Karl- Heinz Bindung und Trauma : Bindungsstörungen, Bindung und emotionale Gewalt
- Brisch, Karl-Heinz Seminarunterlagen und Mitschriften
- Elke Garbe und Karl Heinz Brisch Das kindliche Entwicklungstrauma: Verstehen und bewältigen. 2018
- Laurence Heller, Aline Lapierre Entwicklungstrauma heilen. 2012. Kösel
- van der Kolk, Bessel A. Entwicklungstrauma-Störung: Auf dem Weg zu einer sinnvollen Diagnostik für chronisch traumatisierte Kinder in Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 58 (2009) 8, S. 572-586
- Dr. med. Miriam Prieß "Die Kraft des Dialogs. Gelingende Beziehungen mit dem Dialogprinzip – privat, beruflich, zu mir selbst"
- Semrau Katrin Seminarunterlagen
- Dr. Hiltrud Westdickenberg Seminarunterlagen

copyright ICTB, Ursula Roderus, 2024