

Themen für heute

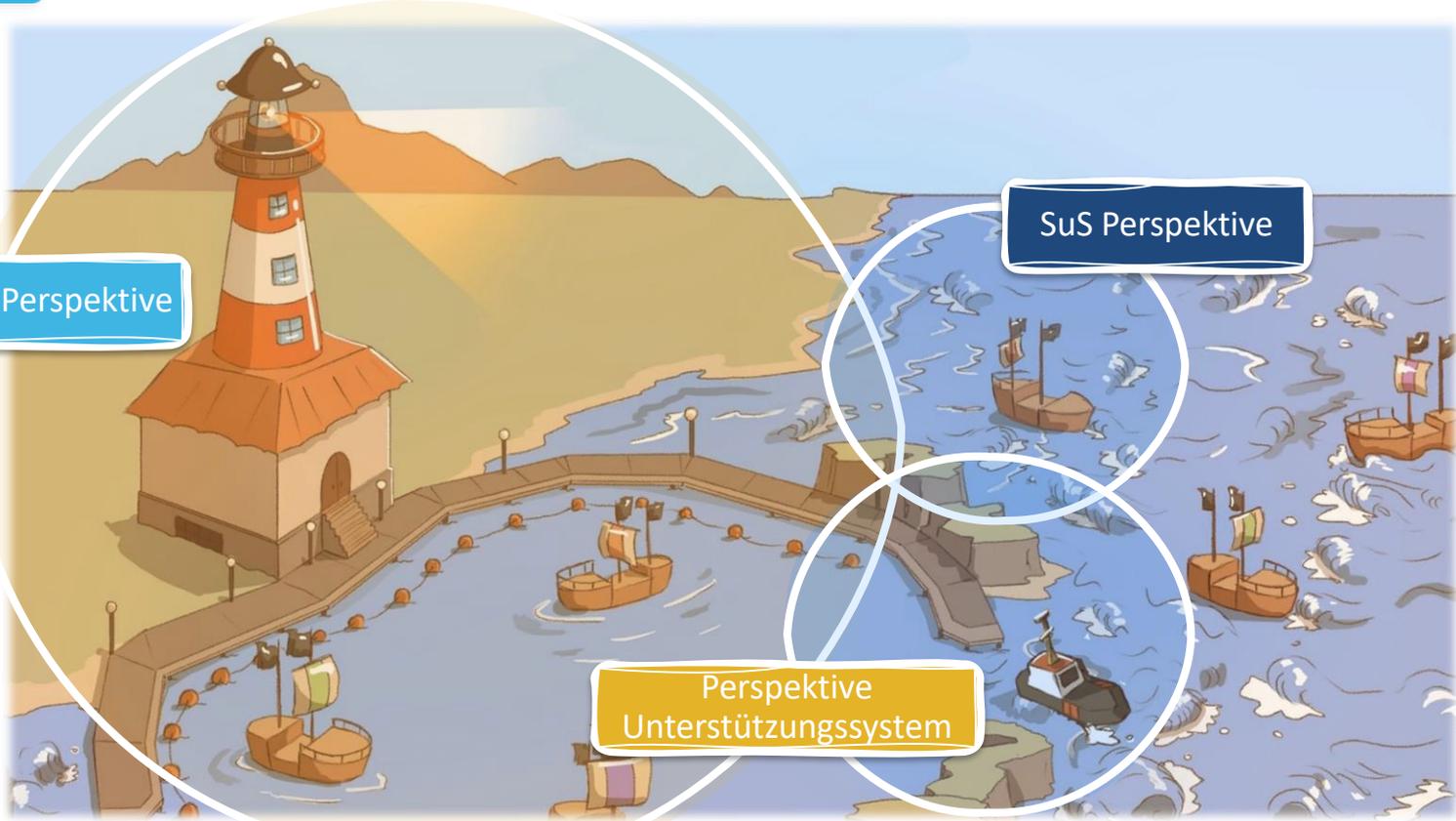
1. Was bedeutet „Beziehung zuerst“? (zentrale Botschaft)
2. Neurobiologische Grundlagen – wichtige Unterscheidungen
3. Paradigmenwechsel: Von der „Frühen Bindung“ zur lebenslangen Beziehungsökologie
4. Das Wagnis: Beziehung ist keine Einbahnstraße
5. Abschluss: Austausch und Reflexionsübungen

Leitgedanke aus der Traumapädagogik/ -therapie:

Bei Belastung und Stress leidet die Lern- & Orientierungsfähigkeit zuerst

Wenn Kinder in den **biologischen Überlebensmechanismus** fallen, können sie nicht lernen, merken sich sehr viel weniger, können nicht komplex denken und keine wichtigen Lebensentscheidungen sinnhaft treffen.

Wenn Lehrkräfte/Beratende durch dauerhafte Überlastung ebenfalls nicht mehr über die nötige Resilienz verfügen um akute Belastungen auszugleichen, werden auch sie in den biologischen Überlebensmechanismus getriggert. Als erstes geht die Fähigkeit verloren, eine **pädagogische Beziehung** zu den Kindern und Jugendlichen zu gestalten. Auf Dauer greift dies die Gesundheit der Lehrkräfte und Beratenden an.

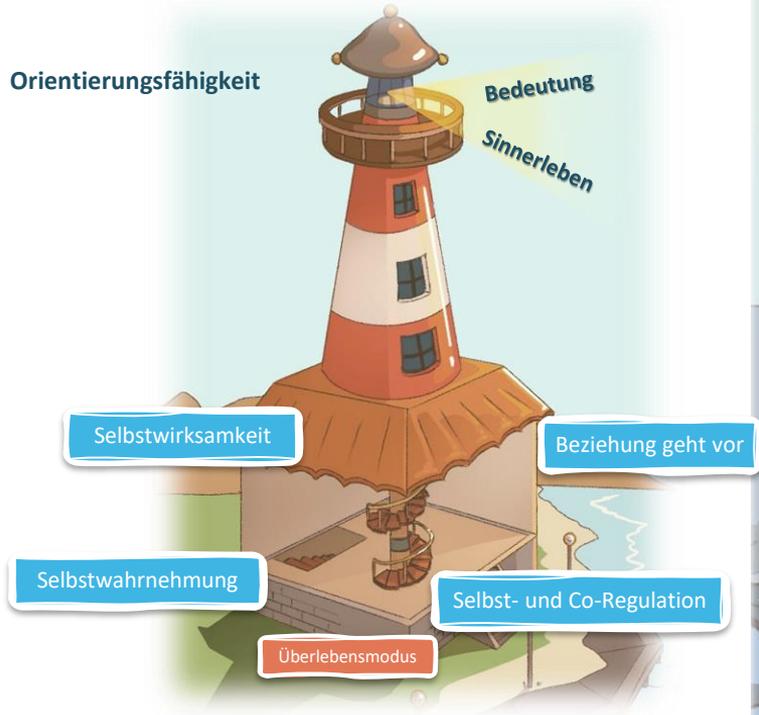


pädagogische Perspektive

SuS Perspektive

Perspektive Unterstützungssystem

Orientierungsfähigkeit



Innerer Kompass
(Orientierungsfähigkeit)





Zentrale Botschaft

Ich möchte Leuchtturm sein

von Wolfgang Borchert

Ich möchte Leuchtturm sein
in Nacht und Wind –
für Dorsch und Stint,
für jedes Boot –
und ich bin doch selbst
ein Schiff in Not!



Zentrale Botschaft

1. Du kannst nur gut für andere sorgen, wenn Du gut für Dich selbst sorgst.
2. „Sei der Leuchtturm, nicht der Sturm!“ – Wir können nur dann ein Licht in der Dunkelheit, ein Fels in der Brandung, ein Anker in der Not sein, wenn wir unsere eigenen Fundamente gut gestärkt haben.
3. Die besten Leuchtturmwärter sind erfahrene Schiffer.

Bedenken Sie Ihre eigenen Beziehungserfahrungen: Von wem haben Sie gelernt, *in Beziehung zu gehen* und zu *halten*?

Arbeiten Sie an Ihren eigenen Metaphern: Welches Bild machen Sie sich von „Beziehung“ und (professionellem) Beziehungsaufbau?

Literatur: John McLeod: *Beratung lernen* (3)2011; *Counselling – ein Einführung in Beratung*, 2004.



An der eigenen Metaphorik arbeiten

1. „Die Ankerkette kappen.“ (das letzte Mittel)
2. „Besser den Anker verlieren, als das Schiff.“ (Beziehungsabbruch)
3. „Den letzten Anker werfen.“ (letzte Mittel in der Not)
4. „An zwei Ankern steht das Schiff fester als an einem.“ (Stabilität)
5. „Auf zwei Ankern ruht’s sich sicher.“ (fest verbunden)
6. „Mit zwei Ankern im Hafen liegen.“ („Klebarsch“)
7. „Der Anker ist durchgegangen!“ (kein fester Grund – Treiben)

8. **„Ohne Anker verlässt kein Schiffer den Hafen.“ (sichere Bindung)**

Finden Sie Beispiele für diese Beziehungsmetaphern in Ihrem Leben!

Literatur: Holger Lindemann: *Die große Metaphern-Schatzkiste*. Band 1: Grundlagen und Methoden, 2016.



2. Neurobiologische Grundlagen (Wiederholung)

Warum brauchen wir den Körper, um Selbst- und Ko-Regulation üben zu können?

Das Verstehen der biologischen Architektur des menschlichen Gehirns hilft uns, unser Verhalten besser zu verstehen sowie dieses zu verändern.

- Das Gehirn ist nicht alles; aber ohne Hirn ist alles nichts. („nützliche Metapher“)
- Weder sind wir Sklaven unserer „Natur“, noch ist die Natur unser „Sklave“. (Biologie will verstanden werden.)
- Das Gehirn reift von hinten nach vorne. (phylo- und ontogenetisch)
- Der Hirnstamm ist lebensnotwendig „autonom“ und „unwillkürlich“. Er gewährleistet Überleben. („Alarmsystem“)
- Unser „Reptiliengehirn“ ist ein lebensnotwendiger Verbündeter. (Die eigene Natur zum Verbündeten machen.)
- „Natur“ ist „nur“ Hirnstamm. „Kultur“ ist, wenn das ganze Gehirn „zusammenarbeitet“.
- Denn: „Das Gehirn als ganzes ist ein soziales Organ, nicht nur einzelne *soziale Hirnzentren*.“ Thomas Fuchs: [Das Gehirn – Ein Beziehungsorgan](#), 2008, S. 194



2. Neurobiologische Grundlagen (Wiederholung)

Warum brauchen wir den Körper, um Selbst- und Ko-Regulation üben zu können?

Die biologische Architektur des menschlichen Gehirns spiegelt die Umgebung und Umwelt wider, in der es herangewachsen ist.

„Weder die Seele denkt und empfindet [...], noch das Hirn denkt und empfindet; denn das Hirn ist eine physiologische Abstraktion [...]. Das Hirn ist aber nur solange Denkorgan, als es mit einem menschlichen Kopf und Leibe verbunden ist.“

*Ludwig Feuerbach: Wider den Dualismus von Leib und Seele, Fleisch und Geist;
zitiert nach Thomas Fuchs: Das Gehirn – Ein Beziehungsorgan, 2008, S. 93*

Weiterführende Literatur:

Thomas Fuchs: Psychiatrie als Beziehungsmedizin, 2023

Thomas Fuchs: Verkörperte Gefühle, 2024

H. Dreyfus/C. Taylor: Die Wiedergewinnung des Realismus, 2016

John Mcleod: Counselling – eine Einführung in Beratung, 2004/2014

Erich Fromm: Von der Kunst des Zuhörens, 1991

Oerter/Montada: Entwicklungspsychologie, 1982/2002



2. Neurobiologische Grundlagen

Warum brauchen wir den Körper, um Selbst- und Ko-Regulation üben zu können?

Der Körper (Organismus) ist unsere Verbindung zur Umwelt und Umgebung. Denn Beziehung ist nicht körperlos, sondern wir verkörpern die Beziehung, die wir selber sind.

- Bindung ≠ Beziehung
- Wenn Bindung das Resultat ist, dann ist Beziehung das „Mittel“.
- Frühe Bindungserfahrung („Bindungstypen“) bestimmen eine **veränderbare** Disposition.
- Frühe Bindung ≈ implizites Gedächtnis
- Wir können ein Leben lang Bindung *und* Beziehung üben, lernen, kultivieren, erfahren ... – verlernen.

- Es geht daher um eine „Beziehungskultur“ oder eine „Beziehungsökologie“ (Umwelt & Umgebung), die Beziehung und Beziehungen *ermöglicht und begünstigt*, um Bindungen im Leben aufbauen und halten zu können. (siehe dazu die Leopoldina-Stellungnahme: Selbstregulationskompetenzen, 2024)



2. Neurobiologische Grundlagen

Warum brauchen wir den Körper, um Selbst- und Ko-Regulation üben zu können?



- Bindung: „interaktive Regulation biologischer Synchronisierung zwischen Organismen“ durch „reziproke affektive Austauschprozesse“ (A.N. Schore (2000): Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development 2: 23-47.*) – zwischen **Organismen** (Natur)



- Beziehung: reale Zwischenleiblichkeit (Intersubjektivität & Interaffektivität) in einem gemeinsamen *Handlungs- und Bedeutungsraum* – zwischen **Personen** (Kultur)

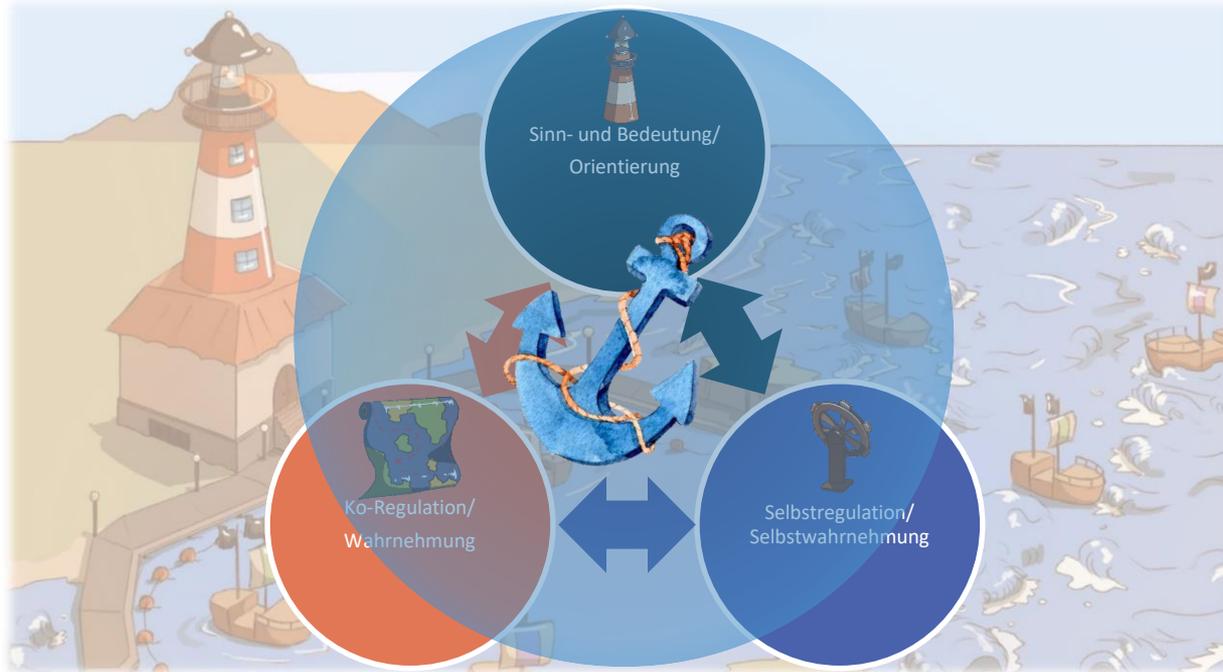
- Beziehungsfähigkeit: die Fähigkeit, diesen zwischenleiblichen Handlungs- und Bedeutungsraum betreten, schaffen und aufrechterhalten zu können – **beruht** auf der (frühen) Entwicklung des neurobiologischen Beziehungssystems.



- Die Qualität der konkreten Beziehung resultiert aus den (frühen) Bindungserfahrungen („Bindungstyp“), den real erlebbaren Beziehungsangeboten (Personen/Umgebung), deren Bedingungen (Setting/Umwelt) und den eigenen *Fähigkeiten & Fertigkeiten*, um Beziehung zu gestalten. (siehe: „Responsivität“)

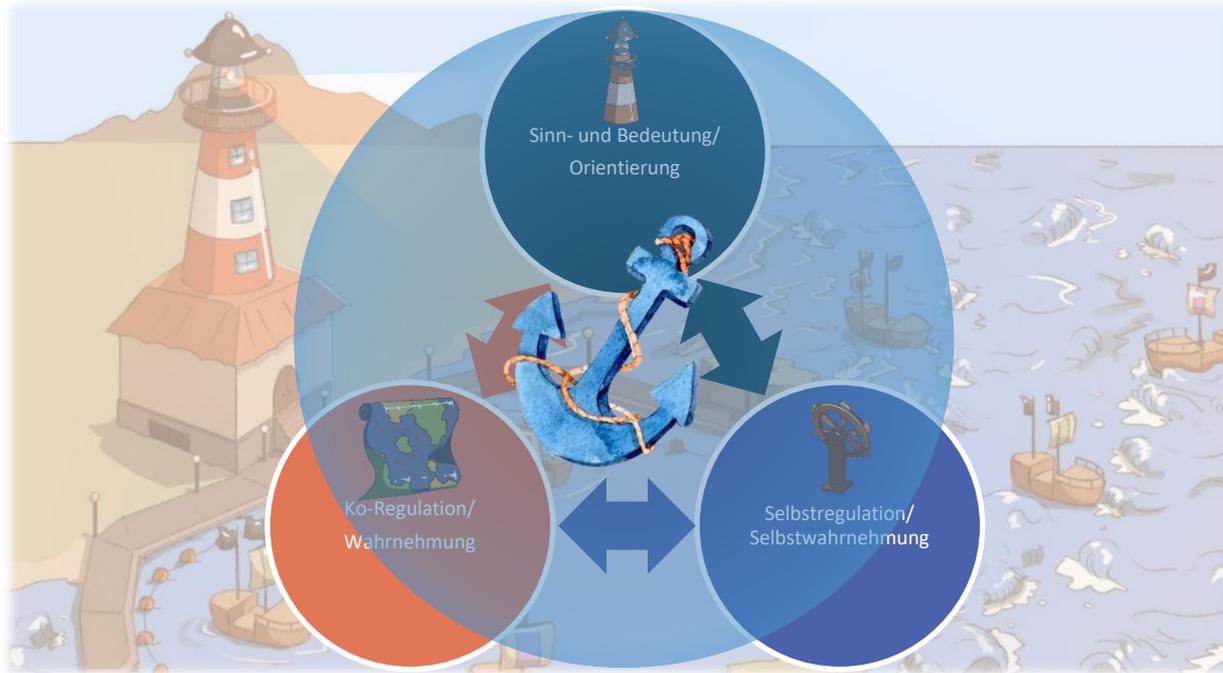


3. Paradigmenwechsel: Von der „Frühen Bindung“ zur lebenslangen „Beziehungsökologie“





3. Paradigmenwechsel: „Ohne Anker verlässt kein Schiffer den Hafen.“





Zentrale Botschaft

Beziehungen als physiologische Voraussetzung für Entwicklungs- und Bildungsprozesse

Sabina Pauen

- Beziehung als Bedingung der Möglichkeit von Entwicklungs-, Lern-, Orientierungs- und Bildungsprozessen.
- Beziehung als Dreiklang von Autonomie – Selbstwirksamkeit – Sozialer Eingebundenheit.

„Stärkende Bildungsprozesse können die Entwicklung nur dann unterstützen und fördern, wenn Kinder sich sicher, geborgen und gut eingebunden fühlen.“ (Pauen 2024, 20f.)



3. Paradigmenwechsel: Das biopsychosoziale Modell wird integrativ & dynamisch.





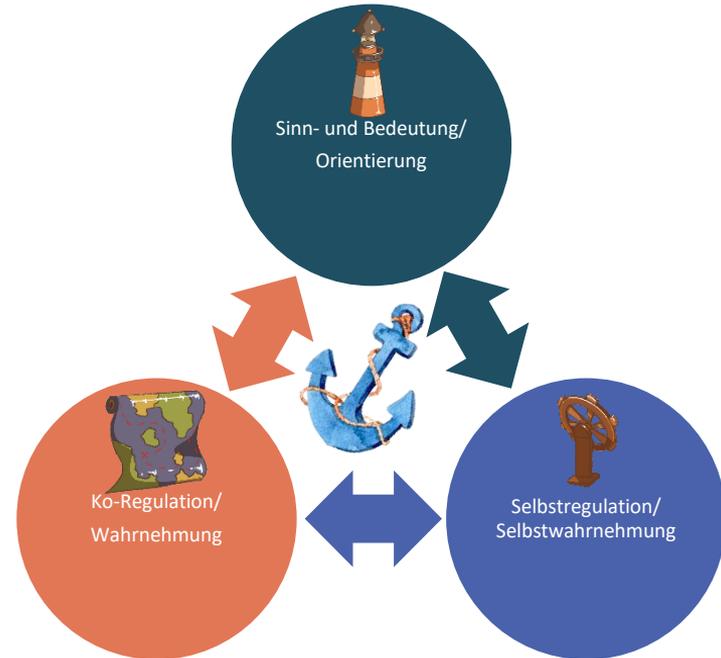
3. Paradigmenwechsel: „Ohne Anker verlässt kein Schiffer den Hafen.“

Ich möchte Leuchtturm sein

von Wolfgang Borchert

Ich möchte Leuchtturm sein
in Nacht und Wind –
für Dorsch und Stint,
für jedes Boot –
und ich bin doch selbst
ein Schiff in Not!

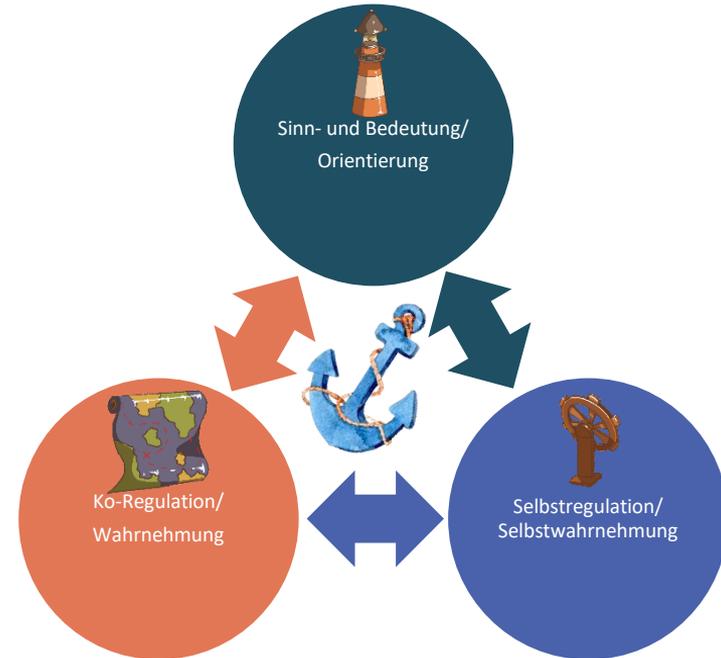
**Auf welche Beziehungen kann ich mich verlassen?
Wer ist mein „Anker“? Für wen bin ich „Anker“?
Wo im Leben habe ich „ankern“ gelernt?**





4. Das Wagnis: „Beziehung“ ist keine Einbahnstraße. (ökologische Interdependenz)

- Beziehung (Holm-Hadulla) ist das Erleben von:
- Nicht-Wiederholbarkeit (Einmaligkeit)
- Sinnliche Präsenz (analog)
- Ganzheit (Person/Umwelt)
- Unmittelbarkeit (Resonanz/Responsivität).
- Bezeichnet das Wirken der Subjektivität.
- Beziehung findet immer in einem Setting (Kontext/Umgebung/Sinn) statt. (Macht!)
- Beziehung ist eine Form der Selbstwirksamkeit.
- „Psychische“ Störungen/Erkrankungen sind daher Beziehungsstörungen.



Literatur:

- Franz Caspar (2023): *Responsivität*, in: Psychotherapie 2024, 69:40–48. <https://doi.org/10.1007/s00278-023-00702-5>
- Sabina Pauen (2024): *Entwicklung in den ersten Lebensjahren (0-3 Jahre)*, München: Ernst Reinhardt
- Rainer M. Holm-Hadulla (2000): *Die therapeutische Beziehung*, in: Psychotherapeut 2000, 45:124–136.
- Adhikari, Angela (Hrsg., 2023): *Körperorientierte Stressbewältigung*. Berlin: Cornelsen.
- Caby & Caby (2017): *Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste*. Teil 1. Düsseldorf: Borgmann.