

Dissoziation

Dissoziation ermöglicht Bindung



Wir kommen nicht als „tabula rasa“ zur Welt, sondern werden vielmehr in eine *stürmische*, alles entscheidende Familien-Eltern-Kind-Interaktion geboren, in der wir sicherlich wachsen können, aber auch sehr viel Leid ertragen müssen. Schnell stellt sich heraus, ob wir in einem sicheren Hafen angekommen sind, in dem wir ein positives Selbstwertgefühl gewinnen können, oder im *Sturm* familiärer Dauerkrisen, unberechenbaren Stimmungsumbrüchen, fehlender Feinfühligkeit, emotionaler Vernachlässigung oder übermäßiges Behütetsein und mangelnde Herausforderung. Diese frühkindlichen Bindungsverletzungen führen zu adaptiven Verhaltensmuster und haben tiefgreifende Auswirkungen auf das spätere Leben.

Entdecken Sie, wie unser emotionales Wohlbefinden im Erwachsenenalter von frühen Bindungsbrüchen beeinflusst wird und welche neuen Wege zur Heilung, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden möglich sind.

1

Dissoziation

Jede Form der Bedürfnis- und Bindungstrennung stellt für das autonome, vegetative Nervensystem (ANS) des Säuglings eine Lebensbedrohung dar und aktiviert unmittelbar eine zweiphasige Dissoziation, die sich als *Protest* oder als *Aufgabe/Abschaltung* äußert. Konkret: Im Augenblick einer Bindungsstörung dissoziiert das ANS das „Böse“ von Mutter oder Vater, mit dem Ziel, die Bindung zu ihnen aufrecht zu halten. Fortan ist das belastende „Bild des Bösen“ nicht mehr bewusst. Die damit verbundenen Emotionen, wie Wut, Hass, Traurigkeit, Einsamkeit oder Ekel sind nicht abgespalten, und kommen als „*ungestüme Emotionen und Verhaltensmuster*“ immer wieder zum Vorschein:

- Als **Protest** ... verbunden mit einer Hyperaktivität des Sympathikus, was verstärkt zu Lernblockaden, ADHS, Trotz und Zwängen führt – und im späteren Erwachsenenalter zu Panikattacken uvm.
- Als **Aufgabe** ... verbunden mit einer Unteraktivität des Parasympathikus, was zu exzessiven Klammern, Bettnässen, Essstörungen und generalisierten Ängsten führt – und im späteren Erwachsenenalter zu zyklischen Depressionen uvm.

„*Bindung und soziale Beziehungen sind lebensnotwendig und gleichzeitig lebensgefährlich.*“

Blindgänger

Die dissoziativen Bindungsstörungen im Säuglingsalter führen zu dauerhaften neurobiologischen Veränderungen, verbunden mit dysfunktionalen Verhaltensmustern, die wir als Jugendlicher, und später als Erwachsener, spüren und an uns selbst kritisieren, aber nicht anders können:

- Bindungssuchendes oder bindungsvermeidendes Verhalten
- Unterwürfig oder manipulatives Verhalten
- Überkontrolliertes oder täter-loyales Verhalten
- Chronisch-suizidales oder Hochrisikoverhalten und Promiskuität
- Gestörtes Essverhalten und Suchtverhalten

Kurzum: In diesem dissoziativen Nebel bekommen wir mehr und mehr das Gefühl ein „Blindgänger“ zu sein, der seiner Detonation harrt, aber nicht wirklich explodiert.

Im Leben sterben lernen

Das Erstaunlichste im Leben ist, dass Menschen wissen, dass sie sterben, und trotzdem so Leben, als sei das nicht so – und in immer gleichen dysfunktionalen Verhaltensmuster hängenbleiben. Sterben, loslassen, ist etwas sehr Lebenszugewandtes. Es ist die Bereitschaft zu Neuem. Ins Staunen kommen, Neues entdecken, können wir nur, wenn wir Altes, Liebgewordenes loslassen. Nur durch Neugier gewinnen wir neue Ideen, eine neue Sicht auf die Wirklichkeit. Das gilt auch für das Neue, das im Sterben auf uns zukommt!

Die Reaktivierung eines gesunden Bindungsverhaltens und die Aktivierung dissoziierter Bedürfnisse beginnt mit der bildhaften Vorstellung des Sterbens. In katathymischen Imaginationen des Sterbens treten innerseelische Bilder als Symbole ins Bewusstsein, die eine neue Sicht, neue Ideen auf die frühen Bindungskonflikte und emotionalen Befindlichkeiten gewähren und für unsere Zukunftsgestaltung grundlegend sind.

Neuverhandlung Dissoziation

In der Arbeit mit Dissoziationen gehen wir die zugrunde liegenden Ängste eines Bindungsabbruchs an. Dazu wird eine Beziehung zu den abgespaltenen Anteilen hergestellt, die seit frühester Kindheit im Sympathikus oder Parasympathikus festhängen. Die katathymischen Motive im Imaginationsprozess dienen als Projektionsfläche für die Beobachtung und Bewusstwerdung unbewusster tiefer Abspaltungen und der Ablösung dysfunktionaler Verhaltensmuster. Meine systemische polyvagale Beratung und Therapie ist „*der entscheidende Schritt*“ auf dem Weg zu friedvollen und gesunden Beziehungen und Verhaltensmuster – in Partnerschaft und Eltern-Kind-Beziehung. Zögern Sie nicht länger, rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir.

Termine und weitere Informationen unter www.simplepower.de



Simple Power
Hans-Peter Hepe
Jägerkoppel 12
D - 22393 Hamburg

Telefon +49 (0)40 639 19 403
Telefax +49 (0)40 640 14 50
E-Mail info@simplepower.de
Internet www.simplepower.de

