

Hans-Werner Stecker

Depression

Ursachen
und Behandlung
- frühe Bindung



Ursachen der Depression: Bindung

Bindung

- ist ein wesentlicher Faktor in den **Bedingungen der Sozialisation**
- vollzieht sich in den ersten Lebensjahren eines Kindes zwischen der „Mutter“ (Bezugsperson) und dem Kind
- legt je nach der Qualität der unterschiedlichen Bindungsstile einen der Grundsteine für die weitere Entwicklung des Kindes und des späteren Erwachsenen.

H.-W. Stecker 2003



2

Ursachen der Depression: Bindung

Bindung

- ist Teil der biologischen Grundlagen des Menschen, herzuleiten aus seiner Entwicklungsgeschichte und auch bei Affen beobachtbar.
- Bindung ist notwendig für eine gesunde menschliche Entwicklung zur Bewältigung früher Ängste und Unsicherheiten
- Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!

H.-W. Stecker 2003

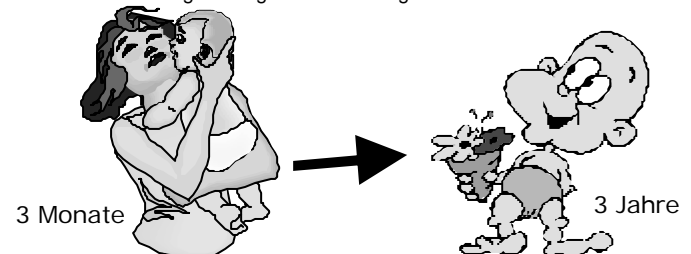


3

Ursachen der Depression: Bindung

Ziel der Entwicklung:

- Loslösung und Individuation gegenüber der symbiotischen Bindung zur Person der „Mutter“ (Oma, Vater, ...)
- zunehmende **Selbstsicherheit** und **Eigenständigkeit** bzw. Verminderung der Angst vor Trennung und unbekanntem Situationen



H.-W. Stecker 2003



4

Ursachen der Depression: Bindung

- Für diese Entwicklung spielt die Qualität der Bindung zur „Mutter“ eine entscheidende Rolle
- Die frühen Erfahrungen der Bindung sind jenseits der eigenen späteren Erinnerung.
- Sie lassen sich aus der Beobachtung des Elternverhaltens und der eigenen Person eventuell rekonstruieren
- und können Hinweise liefern für weitere Entwicklungsschritte z.B. in der Therapie



Ursachen der Depression: Bindung

Bindung:

- eine besondere Beziehung zwischen
 - der Mutter (Bezugsperson)
 - und dem Säugling,die sich im Verhalten äußert,
- wenn das Kind sich bedroht fühlt und Angst empfindet: **Bindungssystem**
- wenn das Kind seinem Erkundungsdrang nachkommen, sich die Welt erobern will: **Explorationssystem**



Ursachen der Depression: Bindung

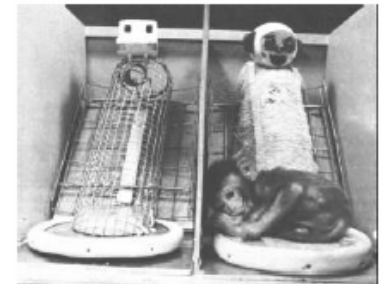
- **Experimente mit Affen:**
- Affenbabys lassen sich mit „Ersatzmüttern“ aus Draht groß ziehen
- In Experimenten unterscheidet man
 - „Drahtmütter“ und „Stoffmütter“, wobei der Stoff Wärme und „Geborgenheit“ bietet.
 - Stoffmütter, die Milch geben und solche, die kleine Milch geben
 - Frage: was ist bei Gefahr wichtiger: Milch oder Geborgenheit



Ursachen der Depression: Bindung

Experimente mit Affen:

„Ersatzmütter“:
auch wenn nur die Drahtmutter Milch gibt, wird bei Gefahr nur die Stoffmutter aufgesucht



Ursachen der Depression: Bindung



Explorationsverhalten:

Rhesusäffchen mit einer Stoffmutter aufgezogen, zeigt in einer fremden Situation in Gegenwart der Mutter ein Verhalten, aus dem Geborgensein und Erkundungsdrang spricht

H.-W. Stecker 2003



9

Ursachen der Depression: Bindung

Explorationsverhalten:

ist dann am besten möglich,

- wenn die Stoffmutter die notwendige **Sicherheit** vermittelt, um die Welt erobern zu können
- Sie dient dem Kind als „**sichere Basis**“
- zu der sie zurückkehren kann,

H.-W. Stecker 2003



10

Bindung

Die Sicherheitsbasis ist
wie ein Hafen:



Ein Schiff kann dann in See stechen

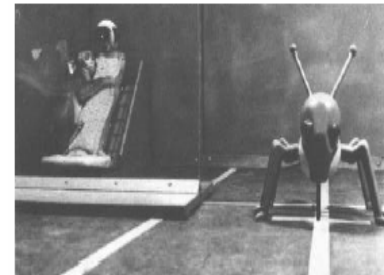
- wenn der sichere Hafen in angemessener Reichweite ist
- und es dort Schutz suchen oder wieder auftanken kann

H.-W. Stecker 2003



11

Ursachen der Depression: Bindung



Bindungsverhalten entsteht als Folge von Angst.

Durch die „Wärme“ der Mutter kann sich das Kind „entspannen“, seine Angst vermindern.

Bindungsverhalten: Hinwendung zur Stoffmutter als Reaktion auf ein fremdes Objekt

H.-W. Stecker 2003



12

Ursachen der Depression: Bindung

■ Bindungssystem:

die Bedeutung der Bezugsperson in ihrer
Schutzfunktion

– Bindungsverhalten:

Das Verhalten des Kindes, das in der Alarmsituation aktiviert wird, äußert sich in Anklammern, Nähe suchen, Schreien, Nachfolgen.

– Fürsorgeverhalten:

dem entsprechen auf der Seite der Mutter Verhaltensweisen wie Schützen, Umsorgen, Liebkosen, Trösten usw.

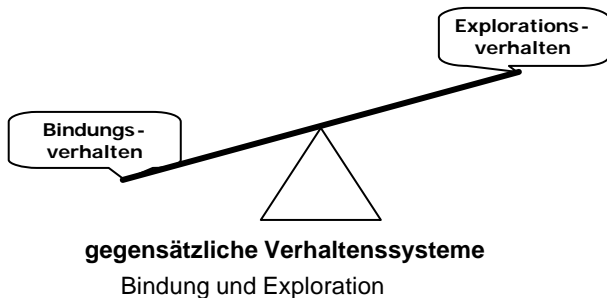
Ursachen der Depression: Bindung

■ Explorationssystem:

die Bedeutung der Bezugsperson als
sichere Ausgangsbasis, von der aus das Kind seine Umwelt erkundet.

- Wenn sich das Kind bindungssicher fühlt und damit kein Bindungsverhalten aktiviert wird, kann es **Explorationsverhalten** zeigen: es wagt sich weiter fort in den Raum, erkundet Gegenstände und Personen - oft mit Rückversicherungsblicken zur sicheren Ausgangsbasis, der Mutter.

Ursachen der Depression: Bindung



Ursachen der Depression: Bindung- Feinfühligkeit

■ Feinfühligkeit

eine Eigenschaft der „Mutter“

- Fähigkeit des Erwachsenen, die Signale und Kommunikationen im Verhalten des Kindes richtig wahrzunehmen und zu interpretieren und auf sie angemessen und prompt zu reagieren.

Wichtig!! Das richtige Maß zu viel und zu wenig ist ungesund

Ursachen der Depression: Bindung- Feinfühligkeit

Voraussetzungen, der Feinfühligkeit

- um einen Säugling zu verstehen, der nicht reden kann:
 - da sein, um teilzunehmen an der Situation des Kindes
 - „richtiges“ Interpretieren: in die Lage des Kindes versetzen und empfinden, was das Kind will, dabei seine eigenen Bedürfnisse davon abgrenzen und sich selbst zurücknehmen:
 - unterscheiden, was man selbst und was das Kind will.
 - angemessen reagieren, dem Alter des Kindes entsprechend
 - Prompt reagieren, bei älteren Kindern, wenn Zeitvorstellung entwickelt, Verabredungen treffen, die Hilfe ankündigen

Ursachen der Depression: Bindung- Feinfühligkeit

Kooperation und Einmischung

- Die Feinfühligkeit der Mutter besteht darin, dass sie das Verhalten des Kindes nicht beeinträchtigt, so lange das Kind die Kontrolle über sich und den Spielgegenstand hat.
- Eine Person die kooperativ ist, berücksichtigt die Bedürfnisse und Ziele des Anderen (des Kindes), sie dominiert nicht, sondern bittet um seine Einwilligung, sie überzeugt, wirbt um Aufmerksamkeit, zwingt nicht.

Ursachen der Depression: Bindung- Feinfühligkeit

■ Kooperation und Einmischung

Kriterien:

- „Mutter“ muss erkennen, wann eine leichte Zögerlichkeit entsteht, um abzuschätzen, wann sie helfend eingreifen muss.
- Idee einfügen, die für das Kind machbar ist und die es aufwertet.
- Lob für das, was dem Kind selbst etwas bedeutet (passend oder angemessen)
- für das Kind erreichbare Ziele setzen

Ursachen der Depression: Bindung- Feinfühligkeit

■ Kooperation und Einmischung

Durch dieses feinfühlige Verhalten der Mutter entsteht bei dem Kind

- Tüchtigkeit,
- Selbstwertgefühl,
- Steigerung der Kompetenz
- das Gefühl, selbst zu können
- (Beispiel: Elefant und Maus gehen auf einer Hängebrücke. Sagt die Maus: „Wir bringen die Brücke aber zu schwingen!“)

Ursachen der Depression: Bindung

Prozess der Individuation:

So verliert das Kind seine **Angst vor Neuem**, verliert seine Unsicherheit, wird selbstsicher, wird aktiv in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt, die es zunehmend für sich erobert, ohne bei Anderen nach Halt suchen zu müssen



Ursachen der Depression: Bindung

Ergebnis der Bindungsforschung:

- Jedes Kind ist mit der Fähigkeit ausgestattet, Bindungsverhalten zu zeigen, zur „Sicherheitsbasis“ zu gehen, sich dort Beruhigung zu holen, um dann wieder neugierig sein zu können, die Welt zu explorieren.
- Auch wenn alle Kinder mit dem gleichen Verhaltenrepertoire ausgestattet sind, haben sie aber verschiedene Eltern, die in unterschiedlicher Weise fürsorglich und feinfühlig sind.
- So entstehen unterschiedliche **Bindungsstile**.

Ursachen der Depression: Bindungsstile

Drei Grundmuster:

- Sichere Muster:
Wenn man aufgeregt ist, Angst hat, kann man zur Sicherheitsbasis, die tröstet einen so effektiv, dass man danach wieder neugierig sein kann.
- vermeidende Strategie:
So lange wie möglich seine Bindungsgefühle in Schach halten mit Ausnahme überwältigender Ereignisse (Krankheit, Hund). Bei kleinen Wehwehchen aber nicht.
- ambivalente Strategie
Bei jeder kleinen Verunsicherung einen großen Aufstand machen, sich anklammern, nicht mehr loslassen können, nicht mehr spielen können
- Desorganisierte Muster
Verschiedene Strategien, die hier zusammengefasst werden

Ursachen der Depression: Bindungsstile

Bindungsstile:

- sicherer Bindungsstil
- unsicher-vermeidend
- unsicher-ambivalent
- unsicher-desorganisiert

Ursachen der Depression: Bindungsstile

Sicherer Bindungsstil

- „Ich finde es ziemlich einfach, zu anderen Personen einen engen Kontakt herzustellen
- Ich fühle mich wohl, wenn ich mit jemandem verbunden bin
- Ich kann auch alleine sein.
- Ich habe keine Sorge, verlassen zu werden oder dass mir jemand zu nahe kommen könnte.“

Ursachen der Depression: Bindungsstile

Unsicher-ambivalenter Bindungsstil

- „Ich finde, dass es anderen widerstrebt, mir so nahe zu sein, wie ich es gerne hätte.
- Ich mache mir oft Gedanken darüber, dass mein Partner / meine Partnerin mich nicht wirklich liebt oder nicht mit mir zusammen bleiben will.
- Ich möchte meinem Partner / meiner Partnerin sehr nahe sein, und genau das verscheucht ihn / sie manchmal.“

Ursachen der Depression: Bindungsstile

unsicher-vermeidender Bindungsstil

- „Wenn ich anderen zu nahe bin, fühle ich mich dabei etwas unwohl.
- Ich finde es schwierig, ihnen vollkommen zu vertrauen.
- Ich kann mir selbst nur schwer zugestehen, dass ich von ihnen abhängig bin. Wenn jemand mir zu nahe kommt, werde ich nervös.
- Manchmal möchten Partner / Partnerinnen in meinen Liebesbeziehungen von mir mehr Intimität, als mir angenehm ist.“