

Angstbewältigung durch Verbundenheit

Workshop im Rahmen der Tagung

„Angst bewältigen – Vertrauen stärken“, Wels, 15. März 2024

Unsichere Bindungsmuster

- Emotionale Dysregulation
- Unsicher-vermeidendes Bindungsmuster (Deaktivierung)
- Unsicher-ambivalent/ängstliches Bindungsmuster (Hyperaktivierung)
- Sichere Bindung

Unsicher- ambivalent/ ängstliches Bindungsmuster

- Hyperwachsamkeit - Übertriebene Angst vor Ablehnung
- Ambivalenz zwischen Hilfe suchen und Hilfe abweisen (Kontrolle der Hilfsangebote)
- Protestverhalten in nahen Beziehungen: chronischer Ärger und Vorwurf, stetes Kritisieren
- Schwanken zwischen übertriebenem Vertrauen und Misstrauen
- Neigung zu Fehlinterpretationen

Mentalisierung und Bindung

- Stärkt das Vertrauen in andere Menschen und die Welt
- „in der Psyche der Therapeutin/Eltern aufgehoben sein“ (erweckt das Interesse in die Welt – Exploration)
- Sichere Gebundenheit fördert Fähigkeit zur Mentalisierung
- Entwicklung der Reflexionsfähigkeit – Phasen
 - Äquivalenzmodus
 - Als-Ob-Modus
- Beruhigt und reduziert Angst

Ängstlichkeit

Hyperwachsamkeit

- Äquivalenzmodus – Erleben der Angst als ident mit Wirklichkeit
- Die innere Welt ist weder abgeschottet von der äußeren, noch mit ihr gleichzusetzen
- Angst vor Ablehnung

Epistemisches Vertrauen

- ...basale Grundvertrauen in eine Bezugsperson als sichere Informationsquelle
- ...epistemische Wachsamkeit: überprüfen der Richtigkeit oder Autorität der Wissensquelle
- ...gestärkt, wenn Kind Erfahrung macht, dass seine Welt wahrgenommen wird

Epistemisches Vertrauen

- ...ist die Fähigkeit, auf kulturell übertragenes Wissen angemessen zu vertrauen.
- ..entlastet Lernprozesse durch emotionale Regulation.
- ...fördert Anpassungsfähigkeit und Mut zur Veränderung.

Bedingung für epistemisches Vertrauen

- Bindungssicherheit (Bindung als Wissensvermittlung)
- Sichere Bindung ermöglicht Vertrauen in die Welt, um sozial relevantes Wissen aufzunehmen.
- „Türöffner“: Bezogenheit/Blickkontakt/gem. Aufmerksamkeit/Stimme/direkte Anrede

Vertrauen gewinnen

- „Pädagogischer Haltung“: Mechanismus des „anschaulichen Hinweisens“ (ostensive cueing)
 - Durch Augenkontakt
 - Durch Reaktivität auf den Anderen
- Das Gefühl wahrgenommen zu sein, als Person und als Handelnde/r, das führt dazu, dass wir offen für soziales Lernen werden.

Professionelle Beziehung gestalten

- Vertrauen aufbauen durch Emotionsregulierung
- Brüche zusammenfügen
- Sicherheit geben durch Klarheit, Orientierung, Verstehen und valide Einschätzungen
- Enactments – Implizite Beziehungserfahrungen werden gelebt

Literaturliste

- **Allen Jon G., Fonagy Peter, Bateman Anthony W.** (2011). Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Klett-Cotta: Stuttgart.
- **Fonagy Peter, Nolte Tobias** (Hrsg.) (2023). Epistemisches Vertrauen. Vom Konzept zur Anwendung in Psychotherapie und psychosozialen Arbeitsfeldern. Klett-Cotta: Stuttgart.
- **Muller, T. Robert** (2013). Wenn Patienten keine Nähe zulassen. Strategien für eine bindungsbasierte Traumatherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- **Wallin J David** (2016) Bindung und Veränderung in der psychotherapeutischen Beziehung. Grundlagen und Anwendung. Lichtenau: G.P.Probst Verlag GmbH.
- **Wehrenberg Margaret** (2012). Die zehn besten Strategien gegen Angst und Panik. Wie das Gehirn uns Stress macht und was wir dagegen tun können. Weinheim und Basel: Beltz.

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

Mag.^a Karin Pinter
Psychotherapeutin (Psychoanalyse)

+43 676 5975074
karin.pinter1@gmail.com

www.psychotherapie-psychoanalyse.at