



## **Gehen mit offenen Rechnungen – Ablösungsprozesse im Kontext früher Beziehungs- und Bindungsstörungen**

N. v. Hofacker

## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

**Welche Evidenz gibt es für den Zusammenhang zwischen frühkindlichen Risikobedingen, Beziehungs- und Bindungsstörungen und psychischer Gesundheit im Transitionsalter ?**

## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

### Welche frühkindlichen Beziehungsbelastungen und -störungen sind relevant für Ablösungsprozesse im Transitionsalter?

- Elterliche psychische (und körperliche) Erkrankungen (Postpartumdepressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen u. a.)
- Emotionale/körperliche Vernachlässigung und Gewalt
- Chronische kindliche Erkrankungen
- Unangemessener Umgang mit kindlichen Temperamentsaspekten (inhibiertes Temperament, schwieriges Temperament)
- Kumulative multiple Risikobedingungen

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Folgen früher Beziehungsstörungen

- Mangelnd positive Interaktions- und Beziehungserfahrungen, die kindliche Emotionen spiegeln, coregulieren, Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln
- Unsichere Bindungsmuster, Bindungsstörungen
- Mangelnde Reifung der Selbstregulation negativer Emotionen  
➔ emotionale Dysregulation (...)
- Entwicklung psychischer Auffälligkeiten und Störungen, die in Wechselwirkung mit äußeren Risikobedingungen stehen und diese verschärfen können (elterliche Ablehnung)
- Adoleszenz als Wiederbelebung ungelöster Konflikte, Chance zur Neubearbeitung, zur Lösung

## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

### Ergebnisse der Mannheimer Risikokinderstudie im Transitionsalter (19. – 25. LJ) (Hohm et al. 2017, Zohsel et al. 2017)

- Frühe psychosoziale Risiken
  - erhöhen Risiko für Substanzmißbrauch und –abhängigkeit im 25. LJ
  - Erhöhen Risiko für internalisierendes und externalisierendes Problemverhalten im 25. LJ
  - Dieser Effekt wird entscheidend über affektive und behaviorale Dysregulation im 8. – 15. LJ vermittelt
  - Eine postpartale Depression erhöht die Lebenszeitprävalenz psychischer Störungen bis zum 25. LJ um das 2.6-fache

## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

**Ergebnisse der Mannheimer Risikokinderstudie im Transitionsalter (19. – 25. LJ)** (Hohm et al. 2017, Zohsel et al. 2017)

- **Frühe psychosoziale Risiken**
  - Die frühe Mutter-Kind-Interaktion hat sich als klarer Schutzfaktor erwiesen. Nur wenn sie im 3. LM auffällig war, war das Risiko für externalisierende Störungen im 25. LJ erhöht
  - Eine feinfühligke MKI im 3. LM sowie supportive Beziehung mit 2 Jahren ist im Kontext früher psychosozialer Risiken ein Resilienzfaktor in Bezug auf psychische Symptome mit 25 Jahren
  - Insgesamt zeigen prospektive Studien einen geringeren Einfluss der frühen Kindheitserfahrungen auf die psychische Gesundheit im jungen Erwachsenenalter als retrospektive Studien vermuten lassen (Zohsel et al., 2017)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Postpartum Depression und Psychische Gesundheit mit 19 Jahren

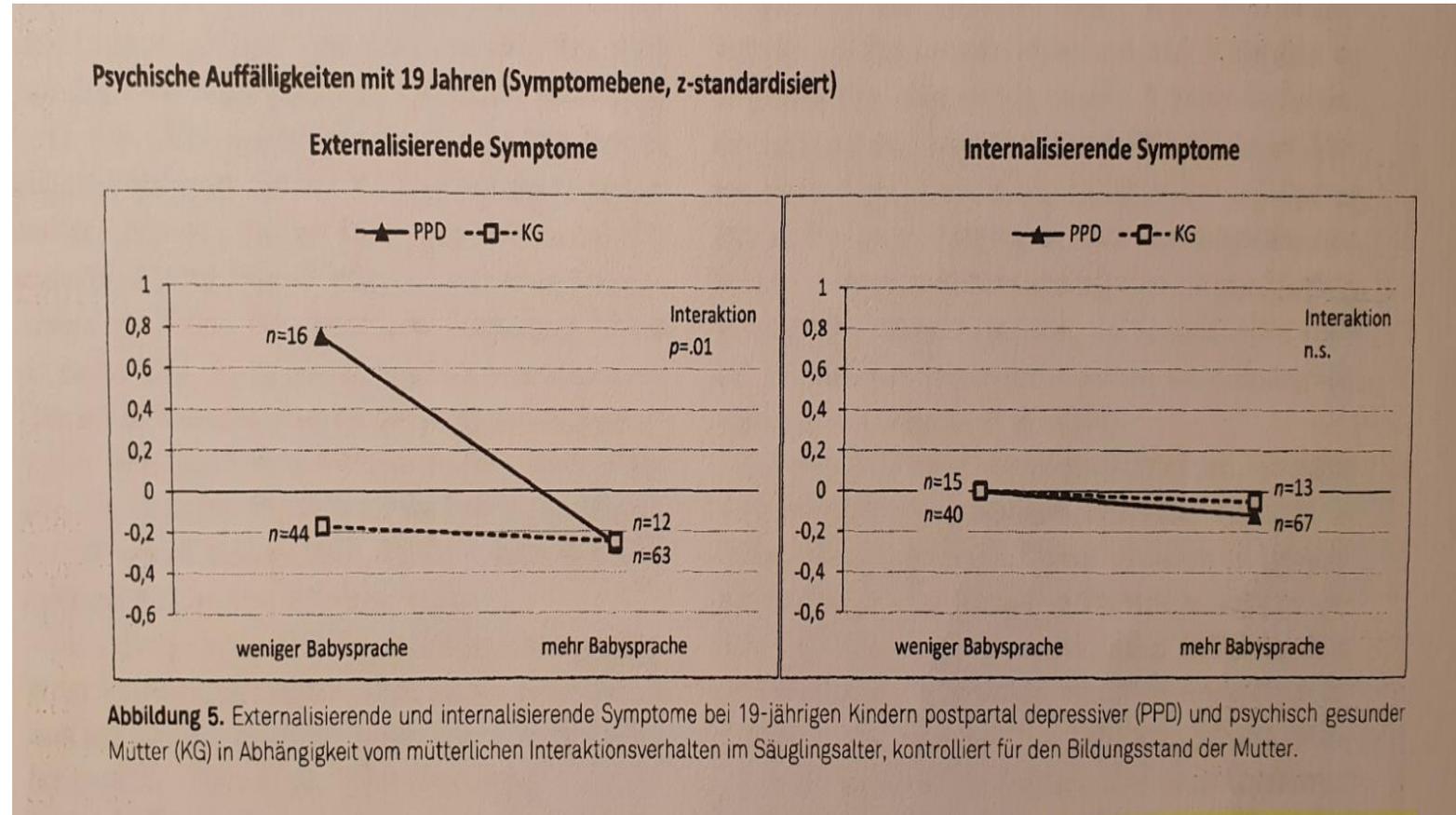
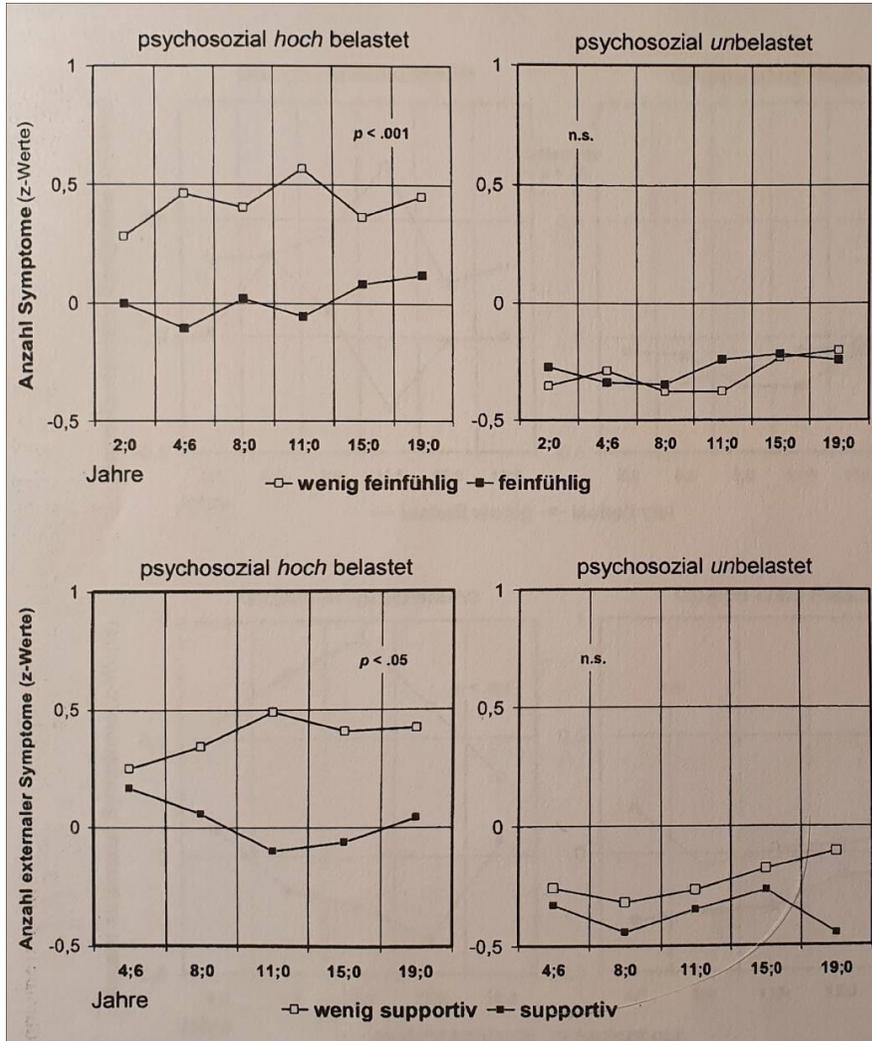


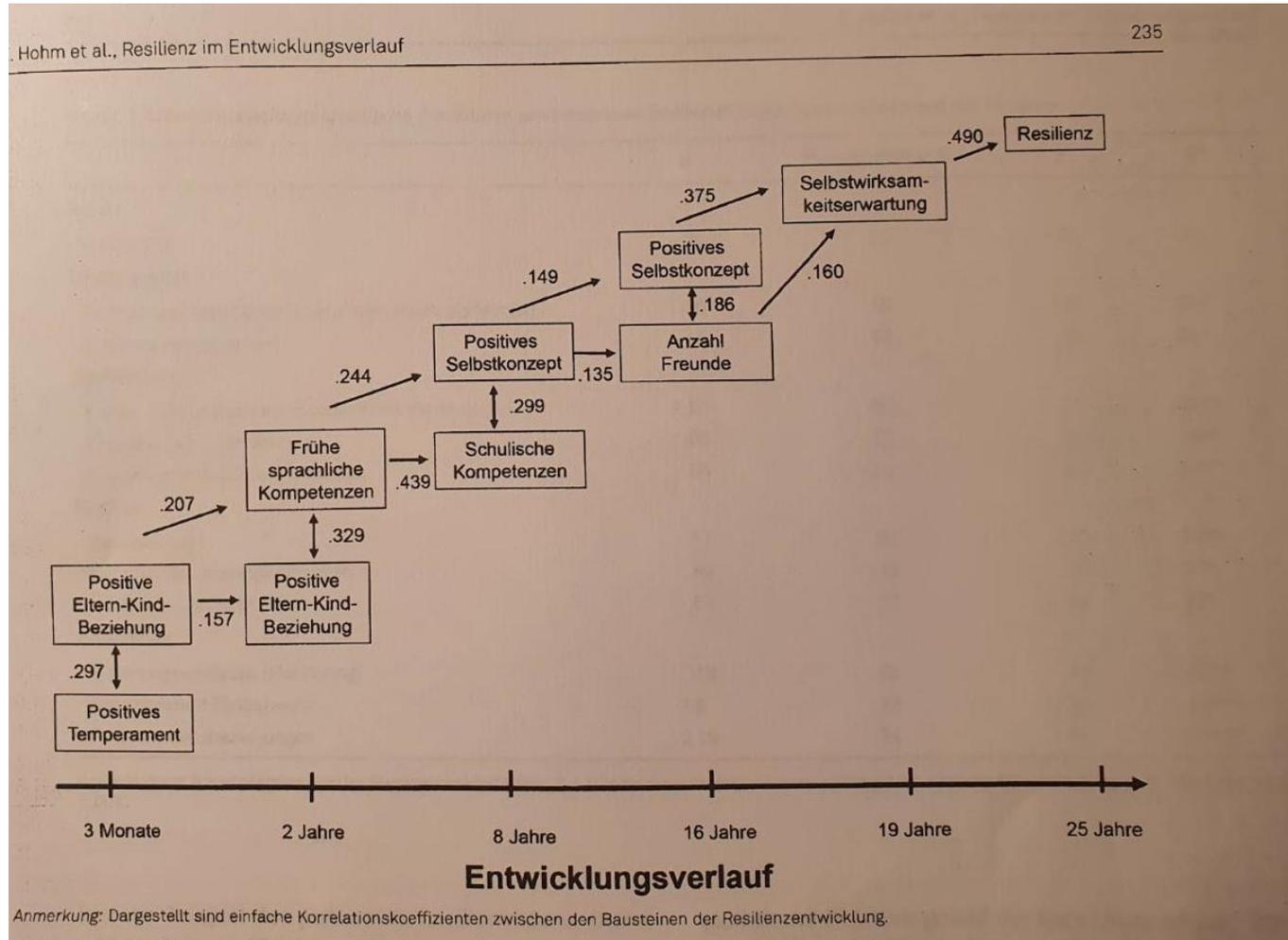
Abbildung 5. Externalisierende und internalisierende Symptome bei 19-jährigen Kindern postpartal depressiver (PPD) und psychisch gesunder Mütter (KG) in Abhängigkeit vom mütterlichen Interaktionsverhalten im Säuglingsalter, kontrolliert für den Bildungsstand der Mutter.

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

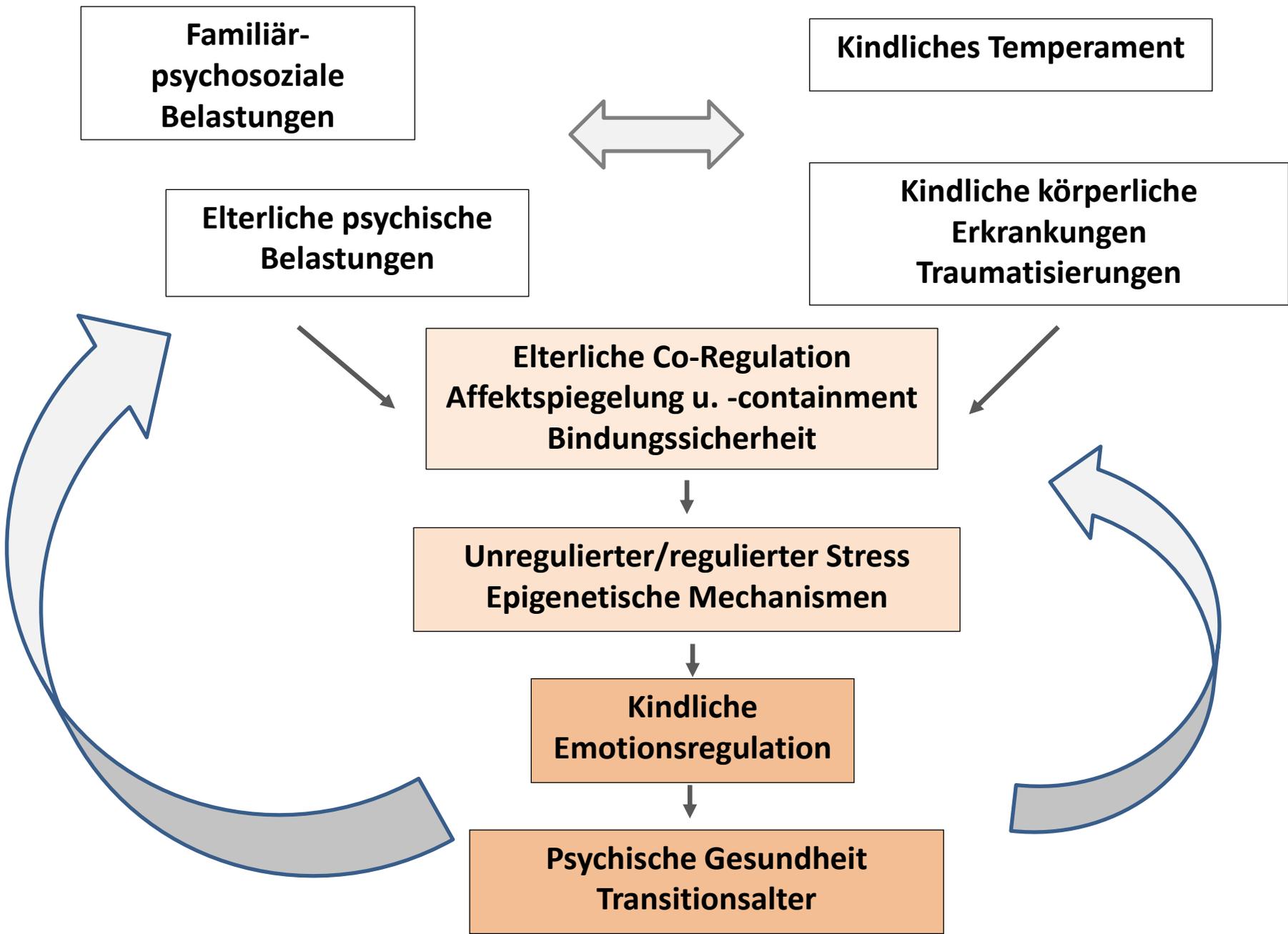


## Frühe Mutter-Kind-Interaktion und psychische Gesundheit mit 25 Jahren

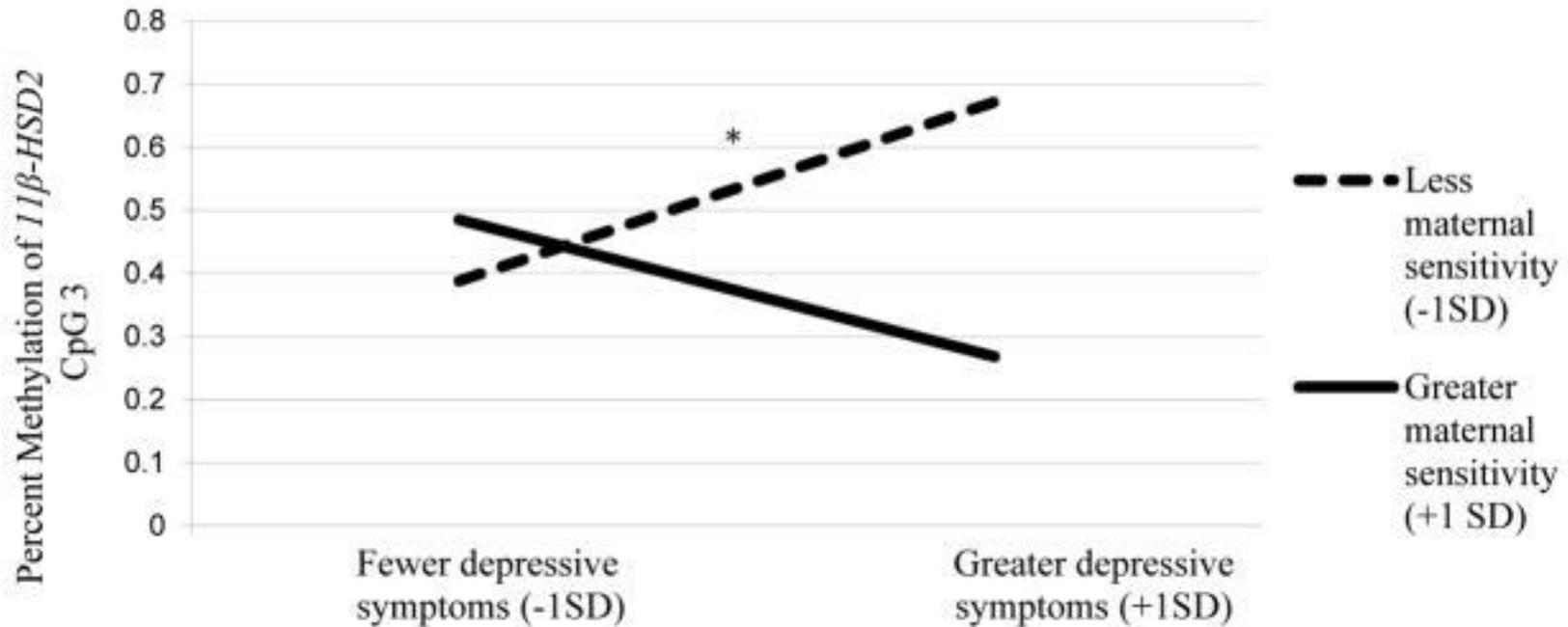
# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“



Resilienz-  
entwicklung  
bis zum 25. LJ



## Die schützende Funktion früher Eltern-Kind-Beziehungen



Zusammenhang zwischen mütterlicher Depression, Feinfühligkeit und epigenetischen Veränderungen (Conradt et al., 2016)

**„Gehen mit offenen Rechnungen ...“**

## **Die Rolle der Bindungsorganisation für psychische Gesundheit im Transitionsalter**



## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

### Wesentliche Ergebnisse der Bindungsforschung (Auswahl)

- Feinfühligke frühe Eltern-Kind-Interaktionen und Beziehungen sind mit einem höheren Anteil sicher gebundener Kinder assoziiert
- Sichere Bindung in den ersten beiden Lebensjahren ist u. a. im Transitionsalter assoziiert mit
  - Erhöhter psychischer Gesundheit, erhöhter Resilienz
  - Höheren sozial-emotionalen Kompetenzen und Regulationsfähigkeiten
  - Funktionaleren, erfüllenderen Peer-Beziehungen

(Fraley et al., 2013)

## „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

### Wesentliche Ergebnisse der Bindungsforschung (Auswahl)

- Unsichere Bindungsmuster sind mit einem erhöhten Risiko für Verhaltensauffälligkeiten im Entwicklungsverlauf assoziiert, insbesondere mit externalisierenden Auffälligkeiten und Störungen
- Aber: nur maximal 29% der Varianz unsicherer Bindungsorganisation im jungen Erwachsenenalter wird durch Faktoren in der vorangegangenen, insbesondere frühen Kindheit erklärt
- Kindliches Temperament und genetische Polymorphismen haben keinen entscheidenden Einfluss auf die Bindungsorganisation im jungen Erwachsenenalter

(Fraley et al., 2013)

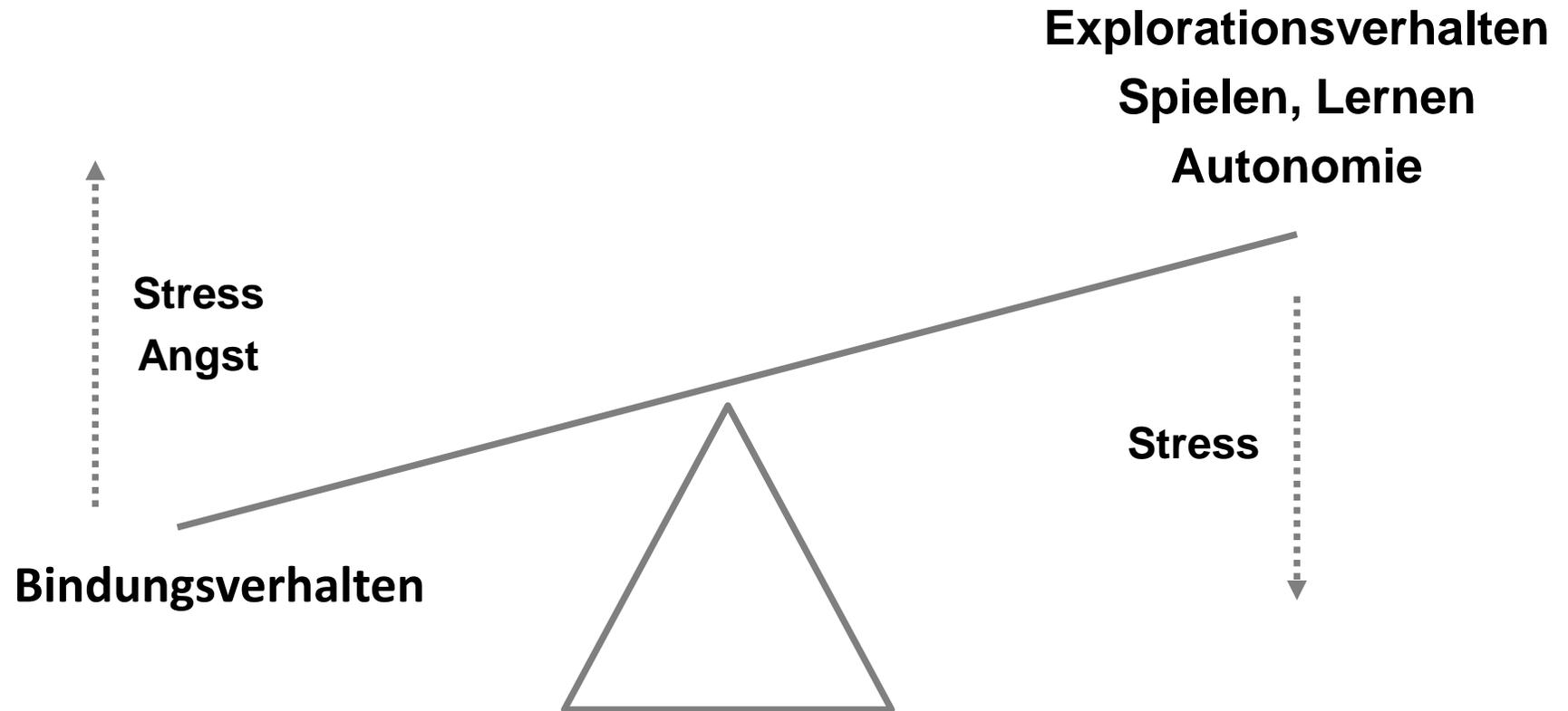
# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Wesentliche Ergebnisse der Bindungsforschung (Auswahl)

- Aktuelle Bindungs- und Beziehungserfahrungen beeinflussen die Bindungsorganisation und psychische Gesundheit entscheidend
- Selbst die innerpsychische Bindungsorganisation kann kontextabhängig erheblich variieren!

(Allen et al., 1998, Fraley et al., 2013, Dawson et al., 2014)

# Bindungsverhalten vs. Explorationsfreudigkeit



Das Bindungsverhalten des Kindes und sein Neugierde- und Explorationsverhalten befinden sich in einem antagonistischen Verhältnis

# Das Kaskadenmodell wiederholter früher Stresserfahrungen (Teicher 2011)

- 1. Grundlegende Veränderung der molekularen Organisation d. kindlichen Stress-Reaktionssystems mit Modifikation ihrer Sensitivität**
- 2. Stress auf das sich entwickelnde Gehirn hat Auswirkungen auf die**
  - Genexpression
  - Myelinisierung
  - neuronale Morphologie
  - Neurogenese
  - Synaptogenese



## Das Kaskadenmodell wiederholter früher Stresserfahrungen (Teicher 2011)

### 3. Die Hirnregionen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Vulnerabilität je nach

- Genexpression
- Geschlecht
- Dichte der Glukokortikoidrezeptoren (Hippocampus!)
- Timing der Schädigung („sensible Phasen“)

### 4. Dauerhafte funktionelle Konsequenzen

- Verminderte Entwicklung des Neokortex
- Verminderte Integration beider Hemisphären
- Gesteigerte elektrische Reizbarkeit des limbischen Systems
- Verringerte funktionelle Aktivität des Kleinhirnwurms

# Das Kaskadenmodell wiederholter früher Stresserfahrungen (Teicher 2011)

## 5. Erhöhtes Risiko für neuropsychiatrische Erkrankungen

- Depressionen
- Angststörungen
- PTBS
- Persönlichkeitsstörungen
- Substanzmißbrauch

**„Gehen mit offenen Rechnungen ...“**

**Welche aktuellen Bedingungen können im  
Transitionsalter Ablösungsprozesse behindern ?**

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Emerging adulthood

- Konzept entwickelt von Jeffrey Jensen Arnett (Am Psychol 2000)
- In Industrienationen verlängerte Übergangsperiode vom Jugendalter in stabiles Erwachsenenalter, dadurch dass stabile Partnerschaft/Heirat und Elternschaft zunehmend später eintreten
- „Psychosoziales Moratorium“ (Erikson 1968), 17-33 Jahre = „Novice phase of development“ (Levinson 1978)
- Spannung zwischen Selbst und Gesellschaft, Verweigerung einer dauerhaft stabilen Sozialisation (Keniston 1971)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Emerging adulthood – 5 Kriterien

### Phase der

- Identitätserkundung
- Erhöhten Instabilität (Wohnen, Beziehungen, Arbeit)
- Erhöhten Selbstzentrierung
- Gefühl des „Dazwischen-Seins“ zwischen den Lebensphasen
- Besonderen Vielfalt an Möglichkeiten

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Emerging adulthood

- Unterscheidet sich von anderen Lebensphasen durch
  - erhöhte demographische Veränderungen, z. B. häufige Wohnungswechsel
  - Dimensionen der Subjektivität wie Verantwortungsübernahme für sich selbst und die Fähigkeit, unabhängige Entscheidungen zu treffen.
  - Aspekte der Identitätserkundung in Bereichen wie Liebe/intime Beziehungen, Weltanschauungen, Arbeitserfahrungen
  - Erhöhte Bereitschaft zu Risikoverhaltensweisen
  - Starke Heterogenität der Lebensentwürfe
- Abhängig von Kultur, ländlich/städtische Bevölkerung, Minorität, Sozialstatus, Zugangsmöglichkeiten zu Bildung

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Emerging adulthood

- Kaum zu überblickende Wahlmöglichkeiten
- Wenig commitment gefordert
- Phase mit der höchsten Prävalenz an psychischen Störungen, zunehmende Inanspruchnahme psychosozialer Unterstützungsangebote
- Psychodynamische Psychotherapie, die Selbstreflektivität in dieser Phase spezifisch verbessert, führt zu einer signifikanten Verbesserung der
  - Fähigkeit zur Entscheidungsfindung
  - Lebenseinstellungen und Handlungsfähigkeit im Umgang mit wichtigen Entwicklungsaufgaben dieser Periode
  - Von diesem Effekt profitieren vor allem Männer

(Seiffge-Krenke 2021, Shulman et al. 2021)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Entwicklungsziele der Transition ins Erwachsenenalter

- Übernahme der Verantwortung für sich selbst
- Fähigkeit, unabhängige Entscheidungen zu treffen
- Auszug von zu Hause, endgültige Autonomie
- Übergang in Berufstätigkeit und finanzielle Autonomie
- Stabile Partnerschaft und Familiengründung

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Welche Konstellationen im Transitionsalter können Ablösungsprozesse erschweren ?

- Angststörungen
- Ungelöste Wut, Aggression
- Aggression kann der Angstkontrolle dienen, wie auch Angst der Abwehr aggressiver Affekte dienen kann!
- Bindungsunsicherheit
- Depressiv-abhängige Beziehungskonstellationen
- Traumatische Erfahrungen

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Welche Konstellationen im Transitionsalter können Ablösungsprozesse erschweren ?

- Elterliche Suchterkrankungen, Co-Abhängigkeit und psychische Erkrankungen
- Zu viel und zu lange elterliche Unterstützung
- Intrusives elterliches Verhalten mit manipulativen Strategien
- Elterliche Separationsangst

(Übersicht bei Seiffge-Krenke 2021)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Persistierende Ich-Blockaden im Jugend- und Transitionsalter

(Billings et al., 2008)

- Eltern (Mütter) stärker autonomie-behindernd in sprachlichen Interaktionen mit ihren Jugendlichen
- Weniger konstruktive Konfliktstrategien
- Psychosoziales Funktions- und Anpassungsniveau mit 25 Jahren in „persistierender“ vs. „transienter“ Gruppe signifikant schlechter
- Tiefgreifende Blockaden der Ich-Entwicklung im Jugendalter korrelieren mit signifikant weniger befriedigenden sozialen Beziehungen mit 25 Jahren (Henninghausen et al., 2004)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Konflikte Jugendliche - Eltern und Transition

- Konflikte mit Eltern im Jugendalter normativ. Affektive Intensität in Bezug auf Folgen entscheidender, als Häufigkeit oder Inhalt (Steinberg & Silk 2002)
- Ausdruck und Regulation negativer Emotionen in Konflikten entscheidend für deren Folgen
- Konflikte, die durch die Jugendlichen beendet werden, sind häufiger mit dem subjektiven Gefühl beider Partner verbunden, der Konflikt habe nicht konstruktiv geendet (Moed et al., 2015)
- In diesen Konflikten kommt es gehäuft zu prolongierten reziproken negativen Emotionen, „absorbing state“ (Gottman 1994)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## **Prolongierte Konflikte zwischen Jugendlichen und Eltern**

- Wenn Eltern prolongierte Phasen negativer Emotionen in Konfliktinteraktionen nicht deeskalieren können, kann das eine mangelnde Entwicklung von kindlichen Fähigkeiten zur Emotionsregulation zur Folge haben (Morris et al., 2007)
- Dies Art von Konflikten werden von Jugendlichen und Eltern als dysfunktional erlebt (Moed et al., 2015)
- In der Folge ist das Risiko für sozial-emotionale Auffälligkeiten der Entwicklung erhöht
- Eltern fungieren in Konflikten daher als Modell und müssen Führung und Verantwortung übernehmen

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Lösung von Konflikten für die Langzeitfolgen entscheidend

- Damit sich Konflikte konstruktiv lösen lassen, ist es wichtig, dass
  - Eltern das Konfliktniveau und das Ausmaß negativer Emotionen und Ärger bei ihren Jugendlichen wahrnehmen
  - Eltern coregulatorisch ihren Jugendlichen helfen, diese Spannungen und negativen Emotionen zu regulieren
- Lösungs- und reparative Strategien sind von zentraler Bedeutung, damit Konflikte konstruktiv aufgelöst werden können und keine Langzeitfolgen haben (LoBraico et al., 2020)

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Was ist zu beachten für gelingende Ablösungs- und Transitionsprozesse?

- Berücksichtigung des Konzeptes der Emerging Adulthood in der Psychotherapie von Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Arbeit an selbstreflektorischen Kapazitäten (Shulman et al., 2021)
- Verbesserung der Fähigkeit zur Regulation von negativen Emotionen, insbesondere Aggressionen, sowohl intrapsychisch als auch interpersonell in Konflikten
- Arbeit an Blockaden der Ich-Entwicklung, progressionsorientiertes therapeutisches Arbeiten, Regression begrenzen!

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Was ist zu beachten für gelingende Ablösungs- und Transitionsprozesse?

- Berücksichtigung der Bedeutung von Bezugs- und Bindungspersonenarbeit, Angebot konkreter interaktions- und konfliktzentrierter Arbeit (in Erwachsenenpsychiatrie oft wenig/keine Bezugspersonenarbeit!)
- Einbezug von Partnern junger Erwachsener
- Klärung, welche Beziehungen zu bedeutsamen Anderen noch (nach-) bearbeitet werden müssen, um eine bezogene Individuation und Ablösung zu unterstützen bzw. zu ermöglichen

# „Gehen mit offenen Rechnungen ...“

## Was ist zu beachten für gelingende Ablösungs- und Transitionsprozesse?

- Wenn das nicht möglich ist, realitätsbezogene „Trauerarbeit“ an nicht erfüllbaren Beziehungswünschen unterstützen
- Berücksichtigung transkultureller Aspekte: deutlich spätere Ablösungsprozesse in südländischen Kulturen, unterschiedliche familiäre Traditionen beachten!
- Nutzung von Gruppentherapien als sozial-emotionale Entwicklungsressource!

**VIELEN DANK !**

