# 🧾 **BINDUNGSDYNAMIK –**

# **CTMM-MODUL**

🧩 **Neurodiverse Paarkonflikte verstehen, strukturieren und intervenieren – ergänzt um die subjektive Sicht von ER & SIE**

## 🔍 **AUSGANGSLAGE: NEUROPSYCHOLOGISCHE PROFILBESONDERHEITEN**

### 🔵 **ER (kPTBS, ASS, ADHS, Post-OP)**

* Rechter Temporallappen entfernt → visuelle, soziale & räumliche

Desorientierung

* Amygdala fehlt → kaum Angst/Gefühlsregulation

möglich

* Hippocampus geschädigt → Kontextbindung gestört
* Prosopagnosie (Gesichtsblindheit) → Gedächtnislücken

### 🔴 **SIE (Borderline, ADHS, ASS)**

* Emotionale Dysregulation, Impulsivität
* Komplexe Verlustangst, Nähe-Distanz-Konflikte
* Schwankende Bindungserfahrung (Idealisierung ↔ Abwertung)

## ⚠️ **DYNAMIK: TRIGGER-LOOP (Beidseitig selbstverstärkend)**

1️⃣ **SIE:** Verlustangst → Klammern, Vorwürfe  
2️⃣ **ER:** Reizüberflutung → Rückzug  
3️⃣ **SIE:** Reaktion als Ablehnung → Eskalation  
4️⃣ **ER:** Kompletter Rückzug, Notfallprotokoll

**💡 Intervention:** Safe-Word einsetzen **spätestens bei Stufe 2!**

## 🧠 **TYPISCHE INTERPRETATIONSFEHLER**

| ***Verhalten ER*** | ***SIE Interpretation*** | ***Neuro-Realität*** | ***Lösung*** |
| --- | --- | --- | --- |
| Rückzug | Ablehnung, Ignoranz | Reizschutzmechanismus | Ankündigung + Rückkehrritual |
| Kühle Reaktion | Liebesentzug | Amygdala fehlt – kein Emotionsausdruck | Klartext: „Ich fühle, aber anders“ |
| Orientierungslos / Schweigen | Will weg | Temporallappen fehlt | GPS, feste Strukturen, Begleitung |
| Vergesslichkeit / Verwirrung | Gleichgültigkeit | Hippocampusdefizit | External Memory System |

## 

## 🧩 **WIE ER DIE DYNAMIK ERLEBT**

* Ich ziehe mich nicht zurück, weil ich sie ablehne – sondern weil mein Gehirn sonst überlädt.
* Ich vergesse Dinge nicht aus Gleichgültigkeit – es ist wie ein defektes Speichermodul.
* Wenn sie wütend wird, schaltet mein System auf Notbetrieb. Ich höre dann nur noch Flucht.
* Ich brauche Ankündigung, Struktur, Wiederholung – keine Spontaneität unter Druck.

### ✏️ **Eigene Worte:**

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 🧩 **WIE SIE DIE DYNAMIK ERLEBT**

* Wenn er geht, fühle ich mich verlassen – nicht weil ich klammern will, sondern weil Panik aufsteigt.
* Seine Kühle verletzt mich, auch wenn ich weiß, dass er nicht anders kann.
* Ich brauche Nähe als Sicherheit – Rückzug fühlt sich wie Liebesentzug an.
* Ich brauche Wiederholung, Worte, Berührung – nicht plötzliche Stille.

### ✏️ **Eigene Worte:**

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 🔄 **VERGLEICH: INNENWELT ER vs. SIE**

| ***Situation*** | ***ER fühlt/erlebt…*** | ***SIE denkt/interpretiert…*** |
| --- | --- | --- |
| **Rückzug nach Reiz** | Ich muss raus, sonst Shutdown | Er lässt mich wieder allein |
| **Erinnerung fehlt** | Ich habe kein Bild im Kopf | Ich bin ihm nicht wichtig |
| **Kühle Stimme** | Ich will keinen Fehler machen | Er liebt mich nicht |
| **Kein Blickkontakt** | Ich kann nicht fokussieren | Er vermeidet mich, schämt sich |

## 

## 🔑 **SAFE-WORD-SYSTEM (CTMM-Ebene Rot)**

| ***Safe-Word*** | ***Bedeutung (ER)*** | ***Bedeutung (SIE)*** | ***Reaktion*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **“TimeOut”** | Reizüberflutung, sofortiger Rückzug | Panikphase → will Nähe, braucht Halt | Trennung + Signal |
| **“Lagerfeuer”** | Bin überfordert, brauche Beruhigung | Ich habe Angst, bleib bei mir | Körperkontakt |
| **“Reset”** | Gespräch neustarten, keine Vorwürfe | Reset ohne Schuldfragen | Rückkehr-Ritual |

✅ **Rückkehr ist Pflicht! (Rückkehrritual)** → Siehe Kap. **3.5**

## 🤝 **KO-REGULATION ALS BEZIEHUNGSPRINZIP**

**ER unterstützt SIE bei:**

* Validierung: „Du bist wichtig, ich gehe nicht“
* Skills gemeinsam aktivieren → Atemübung, Reizumleitung
* Keine Diskussion bei Wut → klare Signale, Abstand, Wiederkehr

**SIE unterstützt ER bei:**

* Navigation, Planung, Verankerung im Alltag (Buddy-Rolle)
* Reizreduktion durch Struktur, Zeitpuffer, Vorwarnung
* Hilft bei sozialen Situationen, übernimmt Kommunikation

## 🧭 **CTMM-EINBINDUNG & NAVIGATION**

* 🔵 Grundlagen → Kap. **1**
* 🟢 Safe-Words, Rituale → Kap. **2.2 – 2.6**
* 🔴 Notfallstruktur → Kap. **3.1 – 3.5**
* 🟣 Tools & Reflexion → Tool 23, Tool 26, Kap. **5.5**

***Diese Datei ist Kernbestandteil der CTMM-Matrix: „Beziehungssicherung durch neuroadaptive Kommunikation“***