WEISSES KREUZ

Arbeitsheft 3

Was uns zusammenhält – Bindung verstehen

Inhalt

Editorial: Was uns zusammenhält – Bindung verstehen 3

1. Teil: Grundlagen 5

Mechthild Günster, Dr. Dietmar Seehuber: Bindung – Erkenntnisse , Entwicklung, Störungen 6

Markus Hoffmann: Bindung und Sexualität 11

Martin Leupold: Spuren schöpferischer Liebe – Bindung in biblisch-theologischer Perspektive 16

Angela Dunse: Zusammenhänge zwischen psychischen Störungen und gesellschaftlichen Trends 20

2. Teil: Bindung und pädagogisches Handeln 25

Albert Wunsch: Bindung und Resilienz 26

Nikolaus Franke: Bindungstheorie und Krippenbetreuung – Argumente für einen streitbaren Diskurs 28

Wilfried Veeser: Kita-Platz oder daheim bei Mutter? 36

Sigrun Brinschwitz, Claudia Gruner: Jeden Tag ein Stückchen Bindung 39

3. Teil: Bindung in Paarbeziehungen, in Beratung und Gemeinde 41

Heike Gutknecht-Stöhr: Bindungsstil und Paarbeziehung – Auswirkung auf die Partnerschaft – Aspekte für Seelsorge und Beratung 42

Dorothee Erlbruch: Beziehungsstatus „Mingle" oder: unverbindlich lieben**?** 44

Rolf Gersdorf: Ist Bindung nachholbar? – Heilsame Bindungserfahrungen in Seelsorge, Beratung und Therapie 46

Dorothea Seibert: Kann Gemeinde ein „Heilungsraum" sein für unsicher gebundene Menschen? 48

Anhänge 51

Überblick über die Bindungsstile und den Umgang damit 52

Martin Leupold: Bindung als Gabe und Aufgabe – ein Schlusswort 56

Kein Thema ist tabu: Das Weiße Kreuz – Ihr Ansprechpartner für intime Fragen 57

Glossar **Umschlag hinten**

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal/Kassel
Telefon 05609-8399-0
Telefax 05609-8399-22
info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
Kto.-Nr. 1937, BLZ: 52060410
IBAN: DE22520604100000001937
BIC: GENODEF1EK1

Redaktionsleitung: Martin Leupold

Gestaltung:
JoussenKarliczek GmbH, www.j-k.de

Druck:
Möllerdruck, Ahrensfelde,
www.moellerdruck.de

1. Auflage: 1.-12. Tausend, Dezember 2018

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

dass unsere Gesellschaft sich rasant verändert, davon muss heute niemand mehr überzeugt werden. In wohl allen Lebensbereichen ist der Wandel inzwischen mit Händen zu greifen. Ob die Globalisierung uns fremde Kulturen und Religionen auf den Leib rücken lässt, ob Digitalisierung und neue Medien das Lebenstempo ständig erhöhen oder unser Kommunikationsverhalten in noch nicht absehbarer Weise verändern – kaum jemand hat die Chance, sich der Entwicklung zu entziehen.

Unsere Gesellschaft verändert sich rasant.

Von vielen wird dieser Wandel euphorisch begrüßt und mit der Erwartung einer immer besseren Welt verbunden. Andere nehmen darin unkalkulierbare Risiken wahr und registrieren den Verlust aller Konstanten, die dem Leben in der Vergangenheit Halt gegeben haben, wie Heimat, Familie und Sitte. Oft vollziehen sich Veränderungen nicht schlagartig in politischen oder kriegerischen Großereignissen, sondern schleichend und subtil, dafür aber umso nachhaltiger. Nicht selten werden sie erst bemerkt, wenn sie längst etabliert sind.

Auch die Beziehungen, in denen Menschen leben, unterliegen tiefgreifenden Veränderungen. Verglichen mit früheren Generationen gibt es heute sehr viel mehr Möglichkeiten, Beziehungen einzugehen. Grenzen der Familie, des Wohnorts, sogar des Landes, haben an Bedeutung verloren und werden biografisch immer früher überschritten. Beziehungen finden nicht nur real, sondern zunehmend auch virtuell statt. Beziehungen werden so aber auch kurzlebiger und oft oberflächlicher. Einerseits gibt es eine verbreitete Scheu, anderen gegenüber Verpflichtungen einzugehen, weil das als Einschränkung der Freiheit wahrgenommen wird. Andererseits bleibt die Sehnsucht nach unzweifelhafter Zugehörigkeit offensichtlich vital und äußert sich u. a. in manchmal schockierenden Anpassungsleistungen an die Menschen, denen man gern zugehören will.

Auch unsere Beziehungen unterliegen tiefgreifenden Veränderungen.

Gelingende Beziehungen zwischen Menschen sind eine Grundbedingung unserer Zivilisation. Deshalb können wir solche Entwicklungen nicht einfach kommentarlos geschehen lassen. Wir fragen nach den Konsequenzen für unser Zusammenleben und suchen sie bewusst mitzugestalten. Wir wollen dabei weder mögliche Risiken ausblenden noch uns den Blick auf mögliche Chancen von vornherein verstellen. Entwicklungen haben immer auch Hintergründe, denen man auf die Spur kommen muss, wenn man sie verstehen und konstruktiv beeinflussen will.

Ohne Beziehungen keine Zivilisation.

Weltweit anerkannte Forschungen sagen uns: Allen Beziehungen liegt das Bindungsverhalten des Menschen zugrunde, das maßgeblich in den ersten Lebensjahren erworben wird. Hier werden die Spuren gelegt, denen Menschen ihr Leben lang mehr oder weniger folgen. Sie können eine Stabilität der Persönlichkeit begründen, aus der heraus eine Vielzahl verschiedener Beziehungen eingegangen und auch in Spannungen bewährt werden kann. Sie können aber auch die Wurzeln für Verhaltensweisen legen, die Beziehung erschweren oder sogar unmöglich machen.

Die Grundlagen für das Bindungsverhalten werden in den ersten Lebensjahren gelegt.

Aus unserer Beratungstätigkeit wissen wir, wie viele Menschen sich nach tragfähigen Beziehungen sehnen und sich zugleich damit schwer tun. Deshalb wollen wir mit diesem Arbeitsheft die Erkenntnisse über die Entwicklung der Bindungsfähigkeit bekannter machen. Wir wollen für ihre möglichen Konsequenzen in verschiedenen Lebensbereichen sensibilisieren und Beispiele für ihre Umsetzung auf verschiedenen Praxisfeldern geben. Zunächst wird das Phänomen Bindung humanwissenschaftlich, theologisch und im Blick auf gesellschaftliche Zusammenhänge entfaltet. Ein wichtiges Feld der Diskussion sind die Konsequenzen für pädagogische Fragen, insbesondere der nach der angemessenen Kinderbetreuung. Aber auch auf anderen Praxisfeldern, wie Paarbeziehungen, Seelsorge und Gemeindearbeit, hat die Entwicklung des Bindungsverhaltens entscheidende Bedeutung. ►

Wir wollen mit diesem Heft eine breite Leserschaft ansprechen. Denn die Bindungsthematik ist für Therapeuten, Berater und Seelsorger ebenso interessant wie für Pädagogen, Eltern und Verantwortungsträger in Gemeinde und Gesellschaft. Damit Leserinnen und Leser die für sie besonders wichtigen Artikel schnell finden, haben wir mit einigen Symbolen markiert, auf welchen Perspektiven jeweils die Schwerpunkte liegen:

Wissenschaftliche Entfaltung

Gesellschaftliche Perspektive

Geistlich-theologische Perspektive

Pädagogische Perspektive

Beraterisch-therapeutische Perspektive

Praxisbeispiele

Fachlich qualifizierte Artikel können auf Fremd- und Fachwörter nicht verzichten. Da nicht jeder Leser den Text mit den gleichen Voraussetzungen liest, finden Sie auf der Umschlagseite am Ende des Heftes ein Glossar, wo Sie Begriffe nachschlagen können, die Ihnen nicht vertraut sind.

Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Themen und Autoren folgen die Artikel keiner einheitlichen Belegkultur. Sollte es Rückfragen nach Quellen oder Diskussionsbeiträge geben, stellen wir gern den Kontakt zu den Autorinnen und Autoren her. Im Namen unseres ganzen Redaktionsteams wünsche ich Ihnen eine hilfreiche Lektüre.

Martin Leupold, Leiter Weißes Kreuz e. V.

Illus: thenounproject.com

1. Teil: Grundlagen

Mechthild Günster und **Dr. Dietmar Seehuber** entfalten die Erkenntnisse, die in den letzten Jahrzehnten über die Bindungsentwicklung des Menschen gewonnen wurden. Sie stellen Typen unterschiedlichen Bindungsverhaltens vor und zeigen die Bedeutung dieses Verhaltens für das Zusammenleben auf. Davon ausgehend skizzieren sie Probleme und Störungen, die in diesem Zusammenhang beobachtet werden, und nennen Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung.

Markus Hoffmann widmet sich dem Zusammenhang zwischen Bindung und Sexualität. Er stützt sich dabei auf eine breite Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und zahlreicher Beobachtungen aus der Praxis.

Martin Leupold bringt die Erkenntnisse der Bindungstheorien mit dem biblischen Schöpfungszeugnis ins Gespräch und sichtet exemplarisch biblische Texte auf sachliche Parallelen mit den beschriebenen Beobachtungen zur Bindungsentwicklung.

Angela Dunse zeigt anhand von zwei Fallbeispielen aus ihrer psychotherapeutischen Praxis die Verflechtung zwischen individuell biografischen Faktoren und gesellschaftlichen Einflüssen hinsichtlich der Bindungsentwicklung auf.

Foto: elizabeth tsung/unsplash.com

Bindung – Erkenntnisse, Entwicklung, Störungen

Von Mechthild Günster und Dr. Dietmar Seehuber

Foto: jenna norman/unsplash.com

Über die Erkenntnisse der Bindungsforschung wird in den letzten Jahrzehnten viel diskutiert. John Bowlby (1907-1990) und seine Mitarbeiter gingen von der Frage aus, wie frühkindliche Beziehungen die seelische Entwicklung prägen: Welche Einflüsse fördern die Entwicklung der frühen Mutter-Kind-Beziehung? Wieviel Zuwendung ist entwicklungsfördernd?

Bowlby, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker, setzte sich neben seiner Tätigkeit in einem Erziehungsheim und einer kinderpsychiatrischen Abteilung in London mit den Theorien der Psychoanalyse, der Verhaltensforschung und der Entwicklungspsychologie auseinander. Sein Bestreben, die Annahmen der Psychoanalyse empirisch zu überprüfen, führte zur direkten Beobachtung der Mutter-Kind-Interaktion und einer prospektiven Betrachtung im Sinne der modernen Säuglingsforschung.

Sigmund Freud betonte damals aus seiner Arbeit der psychoanalytischen Rekonstruktion heraus den Drang nach Lustgewinn, nach sexueller Erregungsabfuhr als entscheidendes Momentum der Entwicklung. John Bowlby dagegen kam zu einem anderen Schluss: Für ihn wurde das tief verankerte Bedürfnis nach Bindung das grundlegende Motiv der Entwicklung.

Grundaussagen der Bindungstheorie

Unser Leben im Mutterleib beginnt in natürlicher Abhängigkeit, in geschützter Geborgenheit. Das psychische Erleben in diesem „Ur-Zuhause“ erfolgt sinnlich und ist abhängig von äußeren Reizen, insofern bereits individualisiert und störbar. Angewiesenheit auf Versorgung kennzeichnen diese frühe Phase der Entwicklung, in der es um die Befriedigung physiologischer Bedürfnisse und die körperliche Reifung geht. Noch unreif, nicht ausreichend gerüstet, „betreten“ wir diese Welt oder besser: wir werden unvermeidbar in sie hineingepresst. Wir werden sozusagen „obdachlos“. Das Bedürfnis nach einer sicheren Heimat wird zu einem grundlegenden Lebensthema.

Die weitere Entwicklung wird geprägt durch Erfahrungen mit den verfügbaren Bindungspersonen. Dabei, so Bowlby, ist das Neugeborene kein passiver „Zuschauer“, sondern ein aktiver Teilnehmer. Die Philosophen der Aufklärung sahen im Neugeborenen eine Art unbeschriebenes Blatt, das erst durch Erfahrung beschrieben wird. Bowlby dagegen ging von der Existenz primär biologisch verankerter Programme und Motivationssysteme aus, die Reifung und Lernen antreiben. Säuglinge suchen aktiv, aus eigenem Antrieb, Geborgenheit und Bindung. Sie aktivieren ein angeborenes Muster, das genetisch vorgeprägt ist. Sie signalisieren ihr Bedürfnis durch Weinen, Unruhe, Lächeln, Festklammern etc. und treffen im besten Fall auf eine Bezugsperson, die intuitiv reagiert und mit ihrer versorgenden Kompetenz die Beziehung und den Körperkontakt gestaltet. Dieses frühe Beziehungsmuster stellt einen andauernden Entwicklungsreiz dar. Es wird aktiviert, wenn ein Bedürfnis nach Nähe und Versorgung besteht, aber auch in Stresssituationen als Sicherheitssignal. Das Erleben von Sicherheit in der Bindung ermöglicht schließlich die Exploration der Welt.

Bindung differenziert sich im ersten Lebensjahr, der Periode höchster neuronaler Plastizität. Ab etwa der 6. Woche entsteht eine zunehmende Personenbindung, die verinnerlicht wird („Objektpermanenz“). Daraus entsteht parallel zur kognitiven Entwicklung ein „inneres Arbeitsmodell“ oder Bindungsschema. Damit ist eine stabile innere Repräsentanz gemeint, eine Modellvorstellung, wie Menschen sind, wie man sich ihnen annähert und was von ihnen zu erwarten ist. Als sichere Basis für die Welterkundung bestimmt dieses innere Grundkonzept maßgeblich die Beziehungsfähigkeit, die Emotionsregulation, die Stresstoleranz und letztlich die seelische Gesundheit. Die in mir verankerte Repräsentanz von sicherer Heimat ermöglicht es mir, einen eigenen Bindungsstil auszuprägen, mich woanders in der Welt niederzulassen und dort ein Zuhause zu finden. Bindung bleibt dann überdauernd ein unsichtbares Band, eine durch Vertrauen geprägte Verbundenheit, die Vorwärtsentwicklung ermöglicht.

Für John Bowlby ist das tief verankerte Bedürfnis nach Bindung das grundlegende Motiv der Entwicklung.

Was wir heute über Bowlbys Bindungstheorie lesen, entspricht unserem entwicklungspsychologischen Grundverständnis. Das war aber nicht immer so. Anfang des 20. Jahrhunderts gab es eine Kontroverse darüber, wieviel mütterliche Fürsorge gut ist und ob „Verzärtelung“ schaden könne. Mitte des 20. Jahrhunderts war es gängige Praxis, Kinder im Krankenhaus von ihren Bezugspersonen strikt zu trennen. In der psychoanalytischen Bewegung wurde Bowlbys Theorie anfangs abgelehnt, vor allem, weil sie die Bedeutung der frühkindlichen Sexualität und der Erfüllung von Triebbedürfnissen in Frage stellte.

Das Bedürfnis nach einer sicheren Heimat wird zu einem grundlegenden Lebensthema.

Bindungstypen

Die Bindungserfahrungen der ersten Lebensjahre prägen einen Bindungstypus heraus, eine Art Grundmuster, das sich in Beziehungssituationen zeigt. Dieser anfangs theoretische Begriff wurde anschaulich durch die direkte Beobachtung der Mutter-Kind-Interaktion in einer definierten Situation, der „fremden Situation“. Wie verhalten sich ein- bis zweijährige Kinder in Anwesenheit der Mutter? Wie reagiert das Kind, wenn die Mutter sich entfernt? Wie beeinflusst die Rückkehr der Mutter das Befinden und die Interaktion?

Die Entwicklung wird geprägt durch Erfahrungen mit den verfügbaren Bindungspersonen.

Foto: juliane liebermann/unsplash.com

Die Bindungsforschung spricht heute von vier unterschiedlichen Bindungstypen.

In dieser experimentellen, aber auch lebensnahen Testsituation wird ein spezifisches individuelles Bindungsverhalten deutlich, das verschiedenen Typen mit unterschiedlicher Bindungsqualität zugeordnet werden kann. Die Bindungsforscher sprechen heute von vier unterschiedlichen Bindungstypen: der sicheren Bindung (60-70 % der Kinder), der unsicher-vermeidenden Bindung und der unsicher-ambivalenten Bindung (jeweils 10-15 %) und der desorganisiert-desorientierten Bindung (5-10 %).

Kinder mit einer **sicheren Bindung** fühlen sich im Beisein ihrer Bezugsperson sicher, zuhause. Sie entdecken mit kindlicher Neugier ihre Umwelt. Das Weggehen der Bezugsperson löst eine heftige Irritation aus, die Kinder schreien, wollen hinterherlaufen, sind untröstlich. Bei der Rückkehr suchen sie Körperkontakt und Trost und lassen sich beruhigen. Die Irritation, der Stresszustand wird beendet.

Kinder mit **unsicher-vermeidendem Typus** dagegen zeigen keine Irritation, sie vermeiden den Ausdruck von Verunsicherung, scheinen gleichzeitig unsicher, ob die Bezugsperson wiederkommen wird. Der Stresspegel wird nicht erkennbar, zeigt sich aber bei Messungen enorm erhöht. Kommt die Bezugsperson zurück, wird diese ignoriert. In einer Art Autonomiereaktion wird Bindung vermieden. Die Stressreaktion wird verspätet reguliert.

In den ersten Lebensjahren bildet sich ein Grundmuster heraus, das sich in Beziehungssituationen zeigt.

Im **unsicher-ambivalenten Modus** reagieren die Kinder auf die Trennung sehr heftig, sind vom Trennungsschmerz sichtbar mitgenommen. Kommt die Bezugsperson zurück, wird sie festgehalten, ohne dass diese Anklammerung zu einer raschen Beruhigung führt. Fast scheint es so, als würden der Schmerz und die Enttäuschung über den temporären Verlust den Trost verhindern. Das Kind verbleibt in einer Art ambivalenter Verunsicherung und kommt nicht zur Ruhe. Die „fremde Situation“ ruft Dauerstress hervor.[1]

Die Bezugspersonen unsicher gebundener Kinder weisen ihr Kind häufiger zurück, reagieren mit Verzögerung oder Unverständnis auf die kindlichen Bedürfnisse, sind wenig empathisch. Sie ignorieren das kindliche Explorationsbedürfnis, unterbrechen schroff den Tatendrang des Kindes, stellen ihre eigenen Bedürfnisse über die des Kindes. In der Beziehung herrscht Inkonsistenz und Unberechenbarkeit vor.

Nachdem zunächst diese Bindungstypen entdeckt und beschrieben worden waren, kam der **desorganisierte Bindungstypus** dazu. Hintergrund war die Untersuchung schwer deprivierter Kinder. Kinder mit desorganisierter Bindung verfügen nicht über typische Bindungsreaktionen. Sie wirken ungebunden, zeigen stereotypes Verhalten mit Selbststimulation, sind stark irritierbar, schreckhaft, ohne jedoch in einer Nähesituation zur Ruhe kommen zu können. Das Erleben scheint geprägt durch permanente Verunsicherung, Ohnmacht und fehlende Beruhigung. Kinder mit diesem Typus erleben kein verlässliches Gefühl von Zuhause oder Heimat. Das Leben ist unberechenbar.

Die Bedeutung des Bindungsverhaltens

Die Prägung dieser frühen Entwicklung wurzelt tief und wirkt in die weitere Identitätsentwicklung hinein. Im frühen Beziehungsraum entsteht das Gefühl sicherer Heimat oder das Gefühl von drohendem Heimatverlust, das Gefühl von Bedürfnisfrustration oder die

Gewissheit von Bedrohung in einem unsicheren Zuhause. Es gibt dabei unterschiedliche Ausprägungen und Mischformen.

Der Reifungsprozess ist mit der Herausbildung eines Bindungsstils nicht abgeschlossen. Allerdings sind im Bindungsverhalten Grundmuster und Spielräume des Möglichen erkennbar, die der weiteren Entfaltung Chancen bieten oder Grenzen setzen. Sie sind sozusagen die Grundlage des Verhaltens und Erlebens, der Gehirnentwicklung und der Spannungsregulation. Sichere Bindung ist ein Schutzfaktor in der seelischen Entwicklung; unsichere Bindung ist ein Risikofaktor für die Entstehung seelischer Instabilität. Sicher gebundene Kinder können sich später besser konzentrieren, lernen besser, können Konflikte besser bewältigen, sind weniger streitsuchend, nehmen Hilfe in Anspruch und lassen sich besser beruhigen. In den späteren Beziehungen als Erwachsener schließlich spiegeln sich diese Bindungserfahrungen.

Aus dieser Disposition heraus ergeben sich Ressourcen und Vulnerabilitäten, die im Zusammenspiel mit kritischen Lebensereignissen, Risikoverhalten oder Traumata zur Stabilität oder Instabilität der Persönlichkeit beitragen. Trifft auf Vulnerabilität spezifischer Stress oder auf Disposition eine Traumatisierung, kann dies zu einer Erschütterung der Persönlichkeit führen, die in eine psychische Störung mündet.

Bindungsprobleme

Bindung entwickelt sich in Abhängigkeit zweier Suchbewegungen: der aktiven Suche des Kindes nach Sicherheit und Versorgung und der aktiven Beziehungsantwort der Bezugspersonen. Gelingende Bindungserfahrung ist kein Selbstläufer. Welche emotionalen Qualitäten prägen das Miteinander? Empathie, Feinfühligkeit, Verständnis? Oder Anspannung, Überforderung, Erschöpfung? Wie passen die Bedürfnisse des Kindes und die Erwartungen der Bezugspersonen zusammen? Welche äußeren Umgebungsbedingungen beeinflussen das empfindliche Geschehen? Wie werden Bezugspersonen und Kind zusammengehörig? Wie werden Schwierigkeiten bewältigt, wenn Beruhigung nicht auf Anhieb gelingt?

Es verwundert nicht, dass über diese Fragestellungen intensiv diskutiert wird. Einige Beispiele: Wie wirken sich Trennungserfahrungen z. B. durch Krankenhausaufenthalte auf das Bindungsgeschehen aus? Wieviel Zuwendung ist gut, wo sollte es eine Grenze geben? Wie wirkt sich die frühkindliche Erziehung in Tagespflege oder Tagesstätte aus? Was bedeutet es, wenn die Mutter an einer Wochenbettdepression leidet? Wie wirken sich elektronische Medien auf die frühe Entwicklung aus? Wo genau fängt Deprivation an und wie muss gehandelt werden?

Auf diese Fragen gibt es keine einfachen Antworten. Allgemein gesprochen geht es bei der Bindungsentwicklung vorrangig um Beziehungsqualität: die Feinfühligkeit der Mutter, ihre Fähigkeit, das Kind in seiner Bedürftigkeit zu verstehen; gleichzeitig ein gesundes Maß an Intuition und Versorgungshandeln. Mit dieser Qualität wird das Miteinander als kommunikatives Handeln geprägt. Steht die Mutter nicht zur Verfügung, kann eine andere Beziehungsperson den Bindungsaufbau übernehmen. Allerdings ist dies an die ersten Jahre gebunden und erfordert ein Maß an Versorgungskonstanz und emotionaler Verfügbarkeit. Vonseiten des Kindes besteht das Bedürfnis nach einer emotionalen, beruhigenden Antwort. Vom erwachsenen Umfeld sind die liebevolle Leitung und ein Sorgen zu gewährleisten, das entwicklungsgerechte Erfahrungen möglich macht.

Der Bindungsstil bestimmt maßgeblich die Chancen und Grenzen der weiteren Entwicklung.

Sichere Bindung ist ein Schutzfaktor in der seelischen Entwicklung.

Ein mögliches Spannungsfeld auf dem Weg zu einer gelingenden Bindung ist die Passung, d. h. die Frage, wie sich eine Balance zwischen Kind und Bezugspersonen einstellt. Kinder, die beispielsweise sehr unruhig sind, primär temperamentvoll, viel schreien, nur schwer zu füttern sind, brauchen ein Gegenüber, das belastbar ist, sich und das Kind beruhigen kann und gut regeneriert. Stimmen diese Bedürfnisse nicht überein, können sich Konflikte aufbauen, die affektiv aufgeladen werden und die Beziehung erschweren. Mitunter führt dies bei Müttern zu Überforderungssituationen, die verunsichernd wirken, die aber andererseits im gemeinsamen Entwicklungsprozess auch normal sind. Um es klar zu sagen: Kinder brauchen für einen gelingenden Bindungsaufbau keine perfekte, immer anwesende, immer geduldige Mutter. Die Vorstellung von der perfekten Mutter entspringt einer Idealisierung, die nicht einlösbar ist und am Ende zu Schuldgefühlen führt. Hier wäre die Bindungstheorie falsch verstanden. Bowlby schreibt nicht über die Perfektion der Beziehungsentwicklung, sondern die gelingende dynamische Interaktion, die in ihrer Art einmalig ist.

Kinder brauchen keine perfekte Mutter.

Gelingende Bindungserfahrung ist kein Selbstläufer.

Zu dieser Interaktion gehören auch Erfahrungen von Grenzen. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen entwicklungsgerechte Erfahrungen bieten, die dem Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit und Regulation gerecht werden. Dies kann dazu führen, dass die unmittelbaren Bedürfnisse miteinander konkurrieren und die Bedürfnisse des Kindes nicht mit denen der Umwelt kompatibel sind. Auch dies ist Teil einer gelingenden Bindungserfahrung.

Trennungserlebnisse sind nichts pathologisches, sondern eine alltägliche Realität. Die entscheidende Frage ist: Wie werden sie verarbeitet? Und wie bleibt die Verbundenheit wirksam, wenn ein Kind z. B. ins Krankenhaus muss? Einzelne Trennungserlebnisse sind nur dann relevant, wenn sie affektiv hoch aufgeladen werden und die Sicherheit grundsätzlich in Frage gestellt wird. Beziehung kann auch über (physische) Trennung hinaus wirksam bleiben, braucht dann aber eine affektive und symbolische Intensität, z. B. in Form von Ritualen (z. B. Abschiedskuss) oder Übergangsobjekten (z. B. Kuscheltier). „Ich bin da, auch wenn ich nicht da bin!“, lautet die Beziehungsbotschaft.

Wird ein Kind bereits im ersten Lebensjahr in Tagespflege gegeben, bedeutet das nicht automatisch eine Gefährdung der Bindungsentwicklung. Die wichtige Frage dabei ist, wie die primäre Bindungsperson verfügbar ist und die entscheidende Person bleibt. Eine

weitere Frage ist, ob das Kind dazu bereits in der Lage ist. Wer Kinder hat, weiß, dass diese mit einem sehr unterschiedlichen Temperament auf die Welt kommen. Manche können sich sehr leicht in eine neue Situation hineinfinden, für andere bedeutet das einen unglaublichen Stress. Insofern kann diese Frage nur individuell beantwortet werden. Die ökonomische Notwendigkeit drängt viele Eltern dazu, ihre Kinder früh in Betreuung zu geben. Andererseits bleibt der Anspruch auch hier, einen entwicklungssensiblen Weg für Mutter und Kind zu finden: Wenig Stress, wenig Drama, wenig Druck, einfühlendes Verstehen und zeitintensive Übergänge zum Eingewöhnen bieten einen solchen Weg. Bezugsperson im Sinne der primären Bindung bleibt die Mutter; die Tagesmutter sollte keine Konkurrenz darstellen. Ein Vertrauensverhältnis ist unabdingbar.

Neue Fragestellungen ergeben sich durch neue digitale Medien. Wie beeinflussen diese die Mutter-Kind-Interaktion? Die stillende Mutter, die gleichzeitig mit ihrem Smartphone kommuniziert, wendet sich zu, gleichzeitig aber auch ab. Sie teilt ihre Aufmerksamkeit und gibt die Intimität der sich entwickelnden Bindung auf. Das ist nicht banal, auch wenn es gesellschaftliche Realität darstellt. Bindung bedeutet, die Qualität eines ungeteilten Bezugs zu gestalten. Diese Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gibt der frühen Beziehung ihre Innigkeit und Ausschließlichkeit. Bindungsentwicklung braucht Zeit und Raum für qualitative Interaktionen und Inhalte. „Ich schenke dir Zeit, ungeteilt und zugewandt!“

Bindung braucht ungeteilte Zuwendung.

Kinder mit unsicherer Bindung erleben Dauerstress.

Ein unsicherer Bindungstyp ist keine Krankheit.

Bindungsstörungen

Ein unsicherer Bindungstyp ist keine Krankheit, keine Diagnose. Allerdings kann es bei schweren Beeinträchtigungen der Entwicklung (durch Misshandlung, Vernachlässigung, Beziehungspathologien) zu Bindungsstörungen kommen, die als solche in der Klassifikation ICD-10 definiert sind. Diese sind häufig Vorläufer von Persönlichkeitsstörungen, die später in der Adoleszenz erkennbar werden.

Kinder mit Bindungsstörungen werden früh auffällig durch emotionale Störungen (Ängste, depressiver Rückzug, Spannungszustände, heftige Wutausbrüche) und gestörtes Verhalten (aggressives und autoaggressives Verhalten, Unberechenbarkeit, Anklammerung, Enthemmtheit, Wahllosigkeit im Kontaktverhalten). Sie benötigen pädagogische Komplexhilfen und entwicklungsfördernde therapeutische Angebote, da die gesamte seelische, kognitive und körperliche Entwicklung gefährdet ist.

Der Hilfebedarf muss zunächst individuell ermittelt werden. Dafür sind Jugendämter, Träger der Jugendhilfe und therapeutische Organisationen (Familienhebammen, Beratungsstellen, Frühförderstellen, Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, niedergelassene Therapeuten, Mutter-Kind-Einrichtungen) zuständig. Das Kindeswohl hat deshalb Vorrang, weil Kinder schutzlos und auf die Unterstützung der Erwachsenen angewiesen sind.

Wachsen Kinder in einem wenig wertschätzenden oder nicht strukturgebenden Klima auf, dann können ernstzunehmende Störungen der Entwicklung entstehen. Ziel eines strukturierten Kommunikationsprozesses sollte sein, ein Verständnis für die Schwierigkeiten aufzubauen, Fördermöglichkeiten auszuloten und nach Möglichkeit einzuleiten. Ein Beispiel ist die sozialpädagogische Familienhilfe als Unterstützung der Eltern in Strukturierungs- und Erziehungsfragen. Entsprechend der Hilfeplanung werden die Entwicklung und Förderziele konsequent evaluiert. Eltern werden systematisch unterstützt, bekommen Beratung und die Möglichkeit einer Tagesbetreuung. Darin besteht die Möglichkeit, früh und angemessen die Bindungsentwicklung zu stärken. Dies ist ein freiwilliges, präventives, intervenierendes Angebot im familiären Rahmen (Hilfen zur Erziehung).

Liegt eine Kindeswohlgefährdung vor, die nicht anders abgewendet werden kann, dann besteht die Möglichkeit der Inobhutnahme durch das zuständige Jugendamt. Im Zusammenwirken mit dem Familiengericht wird dann die Situation erörtert. In einem kommunikativen Prozess wird das Kindeswohl definiert und entsprechende Maßnahmen eingeleitet. Die Unterbringung in einer Pflegefamilie mit fachpädagogischer Kompetenz kann notwendig werden als ultima ratio, auch hier mit dem Ziel einer schutzgebenden Entwicklung.

Die Bedeutung der Bindung, so die neuen Erkenntnisse der Gehirnforschung, liegt darin: Kinder mit sicherer Bindung erleben Stress und Stressabbau; Kinder mit unsicherer Bindung erleben Dauerstress. Wir beginnen heute erst zu verstehen, wie unregulierter Stress zu einer Programmierung des Gehirns und unserer Gene führt, die zu einer Disposition für körperliche und seelische Störungen werden kann.

Mechthild Günster arbeitet als Sozialpädagogin im Allgemeinen Sozialen Dienst eines Jugendamtes. In diesem Kontext sind Fragen zu Bindung, Kindeswohl und Jugendhilfe stets präsent.

Dr. Dietmar Seehuber ist Psychiater und Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Er leitet als Chefarzt die Abteilung Sozialpsychiatrie Frankfurt der Klinik Hohe Mark.

1 Im Artikel von Markus Hoffmann – Bindung und Sexualität wird noch ein dritter unsicherer Bindungstyp aufgenommen, der gleichgültig-vermeidende Typus.

Bindung und Sexualität

Von Markus Hoffmann

Foto: becca tapert/unsplash.com

Wenn wir den Zusammenhang von Bindung und Sexualität nachzeichnen wollen, stoßen wir gleich zu Anfang auf eine Schwierigkeit. So setzen wir Sexualität oft mit partnerschaftlichen Bindungen[2] in einen Zusammenhang. Sexualität kann aber auch außerhalb von partnerschaftlichen Bindungen gelebt werden, etwa in sexuellen Kurzzeitbeziehungen, in anonymen sexuellen Kontakten oder in der virtuellen Form des Cybersex.

Ziel des Artikels ist es daher, auf die Entwicklungs- und Forschungslinien innerhalb der psychologischen Forschung hinzuweisen, die den Zusammenhang zwischen Bindung und Sexualität konzeptionell begründen und die derzeit zu einem Verstehen von Sexualität aus der Perspektive der Bindungsforschung beitragen.

Ganz praktisch soll also den Fragen nachgegangen werden:

- Gibt es einen begründeten Zusammenhang zwischen Bindung und Sexualität?
- Können vor dem Hintergrund der Bindungsforschung Aussagen über Formen des sexuellen Verhaltens von Menschen gemacht werden, d. h. kann derzeit auf einen begründeten Zusammenhang zwischen der Bindungsfähigkeit eines Menschen und seiner Sexualität geschlossen werden?

1. Zusammenhang und Unterschied zwischen Bindungs- und Sexualitätssystem

Grundsätzlich wird innerhalb der Bindungsforschung zwischen dem System der Bindung als Gefüge psychischer Sicherheit und dem System der Sexualität unterschieden.

Zwischen den Systemen der Bindung und der Sexualität muss unterschieden werden.

Wenn vom sicheren Bindungssystem bei erwachsenen Personen gesprochen wird, in deren Leben die Ausübung von Sexualität eine Rolle spielt, dann wird dies definiert als

- Fähigkeit, eine enge Beziehung als verlässliche Quelle der Geborgenheit zu nutzen;
- Fähigkeit, eine andere Person als sichere Basis (secure base) in Anspruch zu nehmen;
- Fähigkeit, bindungsbezogene Gedanken und Gefühle und die Erfahrungen in einer engen Beziehung in einer

klaren, verständlichen Sprache darzustellen, „ohne dabei negative Aspekte zu leugnen, abzuwerten oder zu verfälschen“[3].

Vom Bindungssystem ist nun das Sexualitätssystem zu unterscheiden. Bowlby selbst ging von der Annahme aus, dass das Bindungs- und Sexualitätssystem getrennte Verhaltenssysteme darstellen, die sich überlappen[4]. Die Trennung sah er vor allem in drei Annahmen begründet:

Es besteht eine enge anatomische Lagebeziehung zu den Arealen des Gehirns, die jeweils mit Sexualität und Beziehung in Verbindung gebracht werden.

- Die Aktivierung der Systeme kann unabhängig voneinander variieren, d. h. die sexuelle Lust kann auch ohne das Vorhandensein von Bindung aktiviert werden.
- Die Objekte, auf die sich die Verhaltensweisen richten, können völlig verschieden sein; so richtet sich Bindung grundsätzlich auf Personen, während sich Sexualität auf belebte und unbelebte Objekte richten kann.
- Die prägendsten Phasen der Entwicklung des Bindungs- und Sexualitätssystems liegen auf unterschiedlichen Altersstufen[5].

Die Annahme einer Überlappung begründet Bowlby mit einer relativen Einheit der Verhaltenssysteme Bindung und Sexualität. So stellt ein Mensch Bindung her, bevor er sie noch über Sprache repräsentieren kann, vor allem über Anklammern, Küssen, Streicheln, Berührung. Sexualität greift auf dasselbe Verhaltenssystem zurück[6].

Bestätigung von Bowlbys Annahme

Die Hirnforschung bestätigt einen Zusammenhang zwischen Bindung und Sexualität.

Bestätigt wird der Zusammenhang vor allem von der Hirnforschung. Von zentraler Bedeutung ist dabei der Ansatz von Klaus Beier und Kurt Loewit. Sie beschreiben die menschliche Sexualität in drei Dimensionen: In der Dimension der Reproduktion oder Fruchtbarkeit, der Lust und der „Beziehung und Liebe“[7].

Ähnlich wie Bowlby betonen Beier/Loewit, dass in der Sexualität immer auch nur eine der drei Dimensionen im Vordergrund stehen kann. Sie zeigen jedoch auch, wie das System der Bindung mit dem System der Sexualität hormonell und hirnphysiologisch in einem engen Zusammenhang steht.

So ist der Teil des Gehirns, der die Lust aufrechterhält, eng mit den hirnphysiologischen Bereichen verknüpft, die Informationen über Gesichter und ihren emotionalen Ausdruck und Annahmen über ihre Identität bereitstellen. Ebenso sind das Gehör und die Verarbeitung von akustischen Signalen im Gehirn fähig vertraute, sympathische Personen wiederzuerkennen. Diese Areale wiederum sind eng verknüpft mit dem Mandelkern (Amygdala), in dem emotionale Lerninhalte aus früheren Beziehungen verankert sind, weshalb Informationen mit vertrauten Inhalten dort verstärkt werden. Vertrauen, Geborgenheit, Annahme aber führen zu einer Reduktion des Blutflusses im Bereich des Mandelkerns, was der Person so viel wie Entspannung signalisiert. Angst, Misstrauen, Aggression und Ablehnung dagegen erhöhen den Blutfluss, was in den allermeisten Fällen zu einer Abnahme sexueller Erregung führt.[8 9]

Auch wenn im System der Sexualität nicht immer Beziehungsaspekte im Vordergrund stehen müssen, so verweisen die Ergebnisse der hirnphysiologischen und -biologischen Forschung darauf, dass das Gehirn in der Sexualität auf solche Inhalte von Beziehungen zurückgreift, die mit dem assoziiert werden können, was innerhalb der Bindungsforschung im Rahmen des Konzeptes „sichere Bindung“ beschrieben wird. So besteht eine enge anatomische Lagebeziehung zu den Arealen des Gehirns, die derzeit mit der Sexualität assoziiert werden und denen eine Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer romantischen Beziehung zugeschrieben werden. Dies legt die Vermutung nahe, dass eine romantische Beziehung, die auf Vertrauen, Geborgenheit, Annahme gründet, die Sexualität vertieft und dass in solchen Fällen auch die Sexualität die romantische Beziehung deshalb vertieft, weil mittels des Verhaltenssystems Anklammern, Küssen, Streicheln, Berührung etc. (s. o.) Bindungsinhalte in die Beziehung hineintragen werden, die mit Vertrauen, Annahme und Geborgenheit bei den Partnern verbunden werden können[10].

In Bezug auf die Frage nach dem Zusammenhang von Bindung und Sexualität kann demnach gesagt werden: Hat Bowlby auch wenig Aussagen über das Thema von Bindung und Sexualität gemacht, so kann von der Hirnforschung her ein solcher Zusammenhang dargestellt werden. Doch ist zu betonen, dass ein solcher Zusammenhang eher dort hirnorganisch nachzuweisen ist, wo eine auf Dauer angelegte sexuelle Beziehung besteht.

2. Können vor dem Hintergrund der Bindungsforschung Aussagen über Formen des sexuellen Verhaltens von Menschen gemacht werden?

Um diese Frage zu beantworten, muss von Seiten der Bindungsforschung das Konzept des internalen Arbeitsmodells[11] (Inner Working Model) verstanden werden. Das innere Arbeitsmodell, das sich auf der Basis früher Bindungserfahrungen zu engen Bezugspersonen in einem Menschen ausbildet, repräsentiert das Ausmaß an Sicherheit und Mangel, das ein Mensch in Bezug auf Personen aktualisiert, von denen er sich Nähe, Verständnis und Annahme erhofft.[12] Psychologisch muss man sich das innere Arbeitsmodell als generalisiertes kognitives Skript oder als neuropsychologisches Schema vorstellen, mit dem die Beziehung zu anderen erwartbar – und damit angstreduzierend – gesteuert werden kann.[13]

Das internale Arbeitsmodell beinhaltet daher, vereinfacht gesagt, folgendes Wissen über mögliche Bindungsobjekte und das eigene Selbst:

- das Wissen, wie man Nähe und Distanz und emotionale Involviertheit in einer Beziehung so steuern kann, dass sie möglichst angstreduziert erlebt wird;

- das Wissen, was man aus der Nähe zu einem Menschen erwarten und was man nicht erwarten kann (dazu gehören auch das Wissen über Vertrauen und Misstrauen, Annahme oder Zurückweisung etc.);
- das Wissen, wie sicher die Bindung zu einem nahen Objekt ist oder ob die Bindung von Zurückweisung bedroht ist;
- das Wissen, wie das eigene Selbst von einem nahen Objekt bewertet wird.

Innerhalb der Bindungsforschung geht man davon aus, dass das in den internalen Arbeitsmodellen generalisierte Wissen auch auf Beziehungen übertragen wird, in denen man sexuelle Nähe und/oder partnerschaftliche Liebe erwartet.[14] So werden entlang der in der Bindungstheorie definierten Bindungstypen[15] folgende Partnerschaftstypen beschrieben, die von bestimmten Erwartungen und/oder Befürchtungen begleitet werden[16]:

- Das internale Arbeitsmodell von *sicher gebundenen Personen* repräsentiert ein positives Selbst, wie auch ein positives Objekt. Eine solche Person kann eine nahe Beziehung als verlässliche Quelle von Nähe und Geborgenheit erleben und sieht im Partner selbst eine sichere Basis. Die Person kann zudem zwischen Bindungserwartungen und Selbstposition emotional und kognitiv balancieren und kann mit Frustrationen, wie mit dem Gelingen der Partnerschaft gleichermaßen umgehen.
- Das Arbeitsmodell einer *gleichgültig-vermeidend gebundenen Person*[17] kann ein positives Selbst umfassen, mögliche nahe Objekte werden aber negativ repräsentiert. Der andere wird daher auch nicht als Quelle von Geborgenheit und Sicherheit gesehen. Die Bindung zum Objekt wird in einer solchen Beziehung eher vermieden, während die Autonomie des eigenen Selbst im Vordergrund steht.
- In *unsicher-ambivalent Gebundenen* präsentiert sich das eigene Selbst eher negativ und das Objekt als positiv. In Partnerschaften ist daher anzunehmen, dass versucht wird, die Bindung zum Objekt zu erhalten, wobei eine gewisse Verlustangst vermutet werden kann.
- Bei einer *unsicher-vermeidenden Person* schließlich werden ein negatives Selbst und ein negatives Fremdbild vermutet. Die Person wird sich eher wenig auf Nähe und Geborgenheit einlassen können; der Zugang zu einer Partnerschaftsbeziehung scheint bei diesem Typus allgemein erschwert.

Die Partnerschaftstypen, die auf der Basis früher Bindungserfahrungen ausgebildet werden, legen dann den Grund für ein generalisiertes Empfinden von Bezogenheit zu nahen Objekten und zum eigenen Selbst, was zugleich die Basis für alle möglichen Formen von Sexualität bilden kann: „die kindliche und die erwachsene Sexualität, die autoerotische und die auf andere gerichtete Sexualität, die normale und die perverse“[18]. In Bezug auf die vorgestellten Partnerschaftstypen nimmt man daher an, dass sie ihre Sexualität entlang der Hoffnungen und Ängste und der Bewertung ihres Fremd- und Selbstbildes formieren.

Strauß stellt fest, dass man in der Zwischenzeit auf ein „gewisses Spektrum an empirischer und klinischer Evidenz zurückgreifen (kann) und … dass es tatsächlich Verknüpfungen zwischen der frühen Bindungsentwicklung und sexuellen Beziehungen während des ganzen Lebens zu geben scheint“[19]. Allerdings betont er auch, dass die menschliche Sexualität nicht einzig durch das Bindungssystem beeinflusst wird. Nachfolgend werden einige Ergebnisse zusammengefasst dargestellt.

3. Beobachtungen zur Sexualität bei verschiedenen Bindungsstilen

Beobachtungen zur Sexualität bei sicher gebundenen Personen

Beobachtungen bei Jugendlichen mit sicherer Bindung

Untersuchungen bei Jugendlichen, die dem sicheren Bindungsstil zugeordnet werden können, zeigen, dass sie wechselseitige Intimität mit sexueller Zufriedenheit verbinden. Sie gehen eher spät eine romantische Beziehung ein und neigen zu langandauernden Beziehungen, ohne den Drang, sich zu Sexualität zu verpflichten.[20]

Gleichzeitig zeigt sich bei sicher gebundenen Jugendlichen, dass sie eher eine Sexualität wählen, in der sie sich auf den Partner einlassen. Ihr Ziel ist es eher, durch Sexualität die partnerschaftliche Intimität zu vertiefen[21].

Sicher gebundene Jugendliche streben eher danach, durch Sexualität die partnerschaftliche Intimität zu vertiefen.

Beobachtungen bei Erwachsenen mit sicherer Bindung

Bindungssichere Personen erleben Sexualität häufig befriedend[22]. Sie berichten, dass sie in Bezug auf außerpartnerschaftliche sexuelle Kontakte zurückhaltender sind, als unsicher-vermeidend Gebundene. Sie haben in der Vergangenheit weniger ungewollte oder erzwungene Sexualität erlebt als Personen, die anderen Bindungstypen zugeordnet werden[23].

Bindungssichere Menschen zielen in der Sexualität eher darauf ab, die Sexualität mit positiven Gefühlen zu vertiefen und wollen neben dem Erleben von Lust vor allem die soziale Beziehung zum anderen verstärken.

Allerdings reicht das Merkmal „sichere Bindung“ nicht immer aus, um die Motivationen zur Sexualität einzuordnen. Meist steht eine positive sexuelle Haltung mit dem Faktor Selbstsicherheit und Attraktivitätsempfinden in Zusammenhang.[24] Allerdings empfinden sich Personen, die sicher gebunden sind, attraktiver, als Menschen, die unsicher gebunden sind.[25]

Sicher gebundene Menschen empfinden sich als attraktiver.

Es kann angenommen werden, dass sich die Sexualität entlang der vorhandenen Hoffnungen und Ängste sowie der Bewertung des Fremd- und Selbstbildes formiert.

Beobachtung zur Sexualität bei gleichgültig-vermeidenden Personen

Da dieser Bindungstyp von Bartholomew und Horowitz zusätzlich eingeführt worden ist, bezieht man sich

in den vorliegenden Untersuchungen wenig auf diesen Typen. Dennoch können ihm hypothetisch einige Untersuchungsergebnisse zugeordnet werden.

Beobachtungen bei Jugendlichen mit gleichgültig-vermeidendem Bindungsverhalten
Cooper et al. weisen Jugendlichen, die sich selbst als positiv empfinden, andere hingegen eher abwerten, in der von ihnen entwickelten Skala sexueller Motive das Hedonismusmotiv zu. Junge Menschen, die dieses Motiv eher verfolgen, benutzen Sexualität, um ihre eigene Attraktivität zu bestätigen, um sich in ihrem Selbst aufzuwerten und um das Interesse anderer an ihrer Person zu spüren.

Die Integration der Sexualität mit der Bindung muss als Entwicklungsaufgabe verstanden werden.

Beobachtungen bei Erwachsenen mit gleichgültig-vermeidendem Bindungsverhalten
Strauß nimmt an, dass eine gleichgültig-vermeidende Person in der Sexualität wenig Bindung zulässt, sich aber trotzdem nicht vom Partner abgelehnt fühlt.[26] Aus dem Bereich der eigenen sexualtherapeutischen Praxis findet sich dieser Typus eher bei Personen mit narzisstischer Persönlichkeitsfärbung, die sich selbst für attraktiv halten. Auffällig ist bei ihnen, dass sie Beziehungen zu Partnern pflegen, die weniger attraktiv sind als sie, vermutlich, um sich deren Bewunderung zu bewahren. Gleichzeitig klagen die Partner solcher Personen tatsächlich über wenig emotionale Wärme in der Beziehung.

Es liegt nahe, dass sich eine Veränderung des Bindungsstils positiv auf die Paarsexualität auswirkt.

Beobachtungen bei unsicher-ambivalent gebundenen Personen

Beobachtungen bei Jugendlichen mit unsicher-ambivalentem Bindungsverhalten
Unsicher ambivalente Jugendliche neigen in Liebesbeziehungen eher dazu, sich den anderen – und auch die Sexualität – als Quelle der Sicherheit zu bewahren. Oft ist bei solchen Jugendlichen eine zu starke Bindung an das Elternhaus zu beobachten, weshalb sie sich auch im jungen Erwachsenenalter (mit 21 Jahren) nicht richtig auf einen Bindungspartner einlassen können.[27]

Cooper stellt in seiner Untersuchung fest, dass unsicher-ambivalente Personen die Bindung zum anderen sehr wohl suchen, Sexualität aber benutzen, um negatives Beziehungserleben abzuwehren oder Bindungsängsten zu entkommen. Solche Jugendliche folgen in der Sexualität oft Motiven wie:

- Sie haben Angst, dass sie nicht geliebt sind, wenn sie Sexualität mit dem Partner ablehnen.
- Sie haben Angst vor dem Ärger des Partners.
- Sie haben Angst, vom Partner verlassen zu werden.
- Sie haben Angst, dass der Partner schlecht über sie denkt, wenn sie mit ihm keine Sexualität teilen.[28]

Beobachtungen bei Erwachsenen mit unsicher-ambivalentem Bindungsverhalten
Wendt ordnet der unsicher-ambivalenten Person, die den Beziehungsverlust befürchtet, einen „ängstlichen Stil“ im Bereich der Sexualität zu, Personen, bei denen eher ein mangelndes Attraktivitätsempfinden im Vordergrund steht, einen eher vermeidenden Stil.[29] Dem folgend kann man zwei unterschiedliche Typen von unsicher-ambivalenten Personen ausmachen:

- Unsicher-ambivalente Personen, die eher mit dem Objekt verstrickt sind. Sie glauben, dem anderen genügen zu müssen oder handeln oft aus Schuldgefühlen. Sexualität benutzen sie eher, um die Beziehung herzustellen, um Schuldgefühle zu vermeiden oder um dem Verlust des Partners zuvorzukommen.
- Daneben gibt es unsicher-ambivalente Personen, die sich unattraktiv und peinlich fühlen. Sie sind sich der Wirkung ihres Äußeren im hohen Maße unsicher. Sie haben daher eher die Tendenz, Sexualität zu vermeiden, oder benutzen sie zur Stabilisierung ihres Selbstbildes. Aus der eigenen Praxis kann bestätigt werden, dass das Bindungserleben solcher Personen durch Angst vor Verlassenwerden bedroht ist. Weil sie sich unattraktiv und zugleich von Verlassenheit bedroht fühlen, meiden sie meist partnerschaftliche Sexualität ganz und weichen auf kurzzeitige Sexualkontakte aus oder bevorzugen Pornografie oder anonymen Cybersex. Ihre Sexualität ist dann meist von sexuellen Phantasien begleitet, in denen sie das Problem ihrer mangelnden Attraktivität einerseits und den Wunsch nach Bindung phantasieren.

Beobachtungen bei unsicher-vermeidenden Personen

Beobachtungen bei unsicher-vermeidenden Jugendlichen
Bei unsicher-vermeidenden Personen sind sowohl das Selbsterleben wie das Objekt negativ besetzt. Daher vermeiden solche Personen eher direkte Sexualkontakte ganz und folgen in der Sexualität eher dem Motiv, negativen Affekten gegenüber dem eigenen Selbst zu entkommen oder diese zumindest zu minimieren oder abzuwehren. Ihre Sexualität ist motiviert von dem Ziel, sich durch Sexualität selbst besser zu fühlen und negative Selbstanteile abzuwehren, innere Einsamkeit zu überwinden und mit Niedergeschlagenheit umzugehen.[30]

Strauß und Sydow referieren Ergebnisse, nach denen unsicher-vermeidende Männer eher zu einem späteren Zeitpunkt sexuellen Aktivitäten nachgehen, während unsicher-vermeidende Frauen in der Adoleszenz häufiger und früher sexuelle Erfahrungen machten.[31]

Beobachtungen bei unsicher-vermeidenden Erwachsenen
Unsicher vermeidende Erwachsene ziehen sich eher auf Masturbation zurück oder haben eher die Neigung zu Gelegenheitssexualität. Körperkontakt wird von unsicher-vermeidenden Erwachsenen weniger befriedigend empfunden[32], was aus der Praxis der Sexualtherapie bestätigt werden kann. So fühlen sich unsicher-vermeidend gebundene Personen eher unwohl bei körperlichem Kontakt. Grund ist häufig die phantasierte Befürchtung, dass sie durch den Sexualpartner abgelehnt werden könnten.

Zusammenfassung

Strauß kommt angesichts der allgemeinen Befundlage zum Thema Bindung und Sexualität zum Schluss, dass der Zusammenhang genügend evident erscheint[33]. Auch wenn nicht jede Form sexueller Praxis durch die Bindungstheorie erklärt werden, so können doch folgende Schlüsse gezogen werden:

- Die Integration der Sexualität mit der Bindung muss als Entwicklungsaufgabe sowohl für den pädagogischen wie für den psychologischen Bereich ernst genommen werden.
- Es wird vor dem Hintergrund des Dargestellten auch begründbar, warum Menschen manchmal am Zusammenhang von Liebe und Begehren scheitern.
- Um einem solchen Scheitern zu begegnen, muss Sexualität entlang des Konzepts des internalen Arbeitsmodells verstanden werden. Die Frage ist dabei, welche Selbst- und Objektintegration Menschen mit nicht-sicheren Bindungen versagt ist und in welchem Zusammenhang diese funktional mit der Sexualität stehen. Je besser dieser Zusammenhang erkannt werden kann, desto konkreter kann betroffenen Menschen durch Beratung und Sexualtherapie geholfen werden.
- Die bisherigen Erkenntnisse legen nahe, dass sich die Veränderung des Bindungsstils einer Person positiv auf die Sexualität, vor allem auf die Paarsexualität, auswirkt.
- Es besteht auch die begründete Vermutung, dass kritische sexuelle Abweichungen (z. B. wenn Pornografiekonsum die partnerschaftliche Sexualität beeinträchtigt, bei Gewalt in partnerschaftlicher Sexualität etc.) auf psychische Mechanismen gründen, die nicht allein mit den gängigen sexualwissenschaftlichen Deutungskategorien verstanden werden können.

Die vorgestellten Ergebnisse zeigen, dass es gute Grundlagenforschung für den Komplex Bindung und Sexualität gibt. Es braucht aber in einer Welt, in der unter dem Paradigma der polymorph perversen Sexualität alle Formen der Sexualität entproblematisiert werden, den Mut, die Psychologie mit Sexualität zu verbinden und nicht länger die Augen vor dieser Realität zu verschließen.

Markus Hoffmann, M.Ed., ist Leiter des Instituts für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung e.V. (ehem. wuestenstrom). Studium der Sozialen Arbeit und Entwicklungspsychologie; praktischer Theologe. Therapeutisch ausgebildet in den Schulen Transaktionsanalyse, Gestalt- und Traumatherapie.

2 Partnerschaftliche Bindungen werden innerhalb der Bindungsforschung im Zusammenhang mit dem Konzept der psychischen Sicherheit gedacht, weil angenommen wird, dass Menschen, die Partnerschaften wählen, diese ähnlich wie primäre Bindungsbeziehungen als verlässliche Quelle der Geborgenheit und der Unterstützung verstehen und in Bezug auf diese bindungsbezogene Gedanken, Gefühle und Erwartungen entwickeln. (vgl. dazu Grossmann/Grossmann, Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart 2004, S. 527-592)
3 Grossmann/Grossmann 2004, S. 529, vgl. auch 543f.
4 vgl. B. Strauß, Bindungstheorie: in: Stirn, Stark, Tabbert, Wehrum-Osinsky, Oddo (Hg.), Sexualität, Körper und Neurobiologie, Grundlagen und Störungsbilder im interdisziplinären Fokus, Stuttgart 2014, S. 51-52
5 vgl. Eva-Verena Wendt, Sexualität und Bindung. Qualität und Motivation sexueller Paarbeziehungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter, Weinheim 2009, S. 57
6 vgl. Wendt, 2009, S. 58; vgl. auch Strauß, a.a.O., 2014: Strauß erwähnt, dass Bowlby sich nie ausdrücklich in einer seiner Veröffentlichungen zum Zusammenhang von Bindung und Sexualität geäußert hat. Die geschilderten Annahmen stammen aus Interviews mit Bowlby.
7 Das Konzept von Klaus Beier und Kurt Loewit wird deshalb gewählt, weil sie den Zusammenhang von „Beziehung“ und „Sexualität“ grundsätzlich auch unter hirnphysiologischen Gesichtspunkten erläutern und so aufzeigen, welche bindungsbezogenen Aspekte in die Sexualität einfließen können. Gleichzeitig verwenden sie nicht den Begriff der „Bindung“, vielmehr zeigen sie nur, welche bindungsähnlichen Aspekte in einer sexuellen Beziehung nachweislich auf hormoneller und auf hirnphysiologischer Ebene aktiviert werden. Sie betonen auch, dass die Aktivierung von Beziehung eher in solchen sexuellen Kontakten stattfinden, die auf Dauer angelegt sind – also in Partnerschaften, in denen eine Person eine sichere Bindung i. S. der Bindungsforschung aufbauen kann (vgl. Klaus M. Beier, Kurt Loewit, Lust in Beziehung, Heidelberg 2004; dis., Praxisleitfaden Sexualmedizin, Heidelberg 2011).
8 vgl. Beier/Loewit 2004, S. 26f.; dis. 2011, S. 89; vgl. auch Metzger et al., 2014, S. 137
9 vgl. auch Coraline D. Metzger, Birgit Abler, Martin Walter, Neurobiologische Korrelate sexueller Verarbeitung, in: Stirn, Stark, Tabbert, Wehrum-Osinsky, Oddo (Hg.), Sexualität, Körper und Neurobiologie, Grundlagen und Störungsbilder im interdisziplinären Fokus, Stuttgart 2014, S. 130-143): Metzger et al. beschreiben ein ähnliches Zusammenspiel hirnphysiologischer Areale und legen damit eine begründete Annahme vor, dass sich im Moment sexueller Aktivierung im Gehirn nicht nur lustbezogene Erregung aktiviert, sondern dass diese sich vor allem dann aktiviert, wenn nicht-sexuelle Emotionen und Assoziationen eine Person vertraut und in Bezug auf die eigene Person als unterstützend erscheinen lassen.
10 vgl. Metzger et al., 2014, S. 136
11 Näheres dazu bei Elisabeth Femmer-Bombik, Innere Arbeitsmodelle von Bindung, in: Spangler, Zimmermann (Hg.), Die Bindungstheorie, Stuttgart 1995, S. 109-119; Grossmann, Grossmann, Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart 2004
12 vgl. Mario Mikulincer and Phillip R. Shaver, A Behavioral Systems Perspective on the Psychodynamics of Attachment and Sexuality, in: D. Diamond, S.J. Blatt, J.D. Lichtenberg, Attachment and Sexuality, New York 2007, S. 51-78
13 Wichtig dabei ist, dass der Mensch über unterschiedliche Arbeitsmodelle verfügt, die er gegenüber unterschiedlichen Objekten aktivieren kann.
14 Für die Realisierung von bestimmtem Sexualverhalten ist am Ende eher die Erwartung wichtig, die man an einen Partner richtet, als die tatsächliche Partnerschaftsbeziehung.
15 Zur Definition der Bindungstypen vgl. u. a. Grossmann/Grossmann, a.a.O., 2006, S. 140
16 Bei den nachfolgenden Definitionen beziehe ich mich auf folgende Quellen: Bernhard Strauß, Helmut Kirchmann, Barbara Schwark, Andrea Thomas, Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung, Stuttgart 2010, S. 66-67: Strauß et al. greifen bei der Beschreibung der Partnerschaftstypen auf ein Konzept von Bartholomew und Horowitz zurück, die die bislang drei Bindungstypen um einen weiteren Typus ergänzen. Grossmann/Grossmann, a.O., 2004, S. 540-545; Murray Bowen, Family Therapie in Clinical Praxis, Jason Aronson, Inc. 1985: Bowen, dessen Konzept der Differenzierung des Selbst von David Schnarch für die Sexualtherapie verwendet wurde, zeigt auf, dass Bindung in Partnerschaftsbeziehungen nur gelingt, wenn die Beziehung zum Objekt und der Bezug zu den Bedürfnissen des eigenen Selbst balanciert werden können; aus der Balance von Beziehung und Selbst werden innerhalb der Bindungsforschung auch die verschiedenen Bindungstypen abgeleitet (vgl. Strauß et al., a.a.O., 2010, S. 34).
17 Der von Bartholomew und Horowitz zusätzlich eingeführte Typus, vgl. Fußnote 15
18 Strauß, Bindungstheorie, 2014, S. 52; vgl. auch Otto F. Kernberg, Liebesbeziehungen, Normalität und Pathologie, 2007, S. 27-31: Auf Kernberg wird hier deshalb verwiesen, da er in seiner Annahme, dass die Bindung und nicht das Trieberleben Einfluss auf Pathologien beim Menschen hat, wesentliche Aspekte der Bindungsforschung in seine Theorien über Liebesbeziehungen integriert und weil Bowlby sein Konzept von Bindung z. T. in der Objektbeziehungstheorie begründet sieht.
19 B. Strauß a.a.O., 2014, S. 52
20 vgl. Inge Seiffge-Krenke, Psychotherapie und Entwicklungspsychologie: Beziehungen: Herausforderungen, Ressourcen, Risiken, Heidelberg 2009, S. 145-147
21 M. Lynne Cooper, Cherly M. Shapiro, Anne M. Powers, Motivations for Sex and Risk Behavior Among Adolescents and Young Adults: A Functional Perspective; in: Journal of Personality, 1998/75/6, S. 1528-1558
22 vgl. Wendt, a.a.O., 2009, S. 66
23 vgl. Kirsten von Sydow, Andrea Seiferth, Sexualität in Paarbeziehungen, Göttingen 2015, S. 97-98
24 vgl. Wendt, a.a.O., 2009, S. 67
25 Sydow et al., a.a.O., 2015 S. 98
26 Strauß et al., a.a.O., 2010, S. 69
27 vgl. Seiffge-Krenke, a.a.O., 2009 S. 147
28 vgl. Cooper et al. a.a.O., 1998, S. 1537
29 vgl. Wendt, a.a.O. 2009
30 vgl. Cooper et al. a.a.O., 1998, S. 1537
31 Strauß, a.a.O., S. 2014, S. 52; Sydow et al., a.a.O., 2015 S. 98
32 vgl. Sydow, a.a.O., 2015 S. 98
33 vgl. Strauß, a.a.O., 2014, S. 52

Spuren schöpferischer Liebe

Bindung in biblisch-theologischer Perspektive

Von Martin Leupold

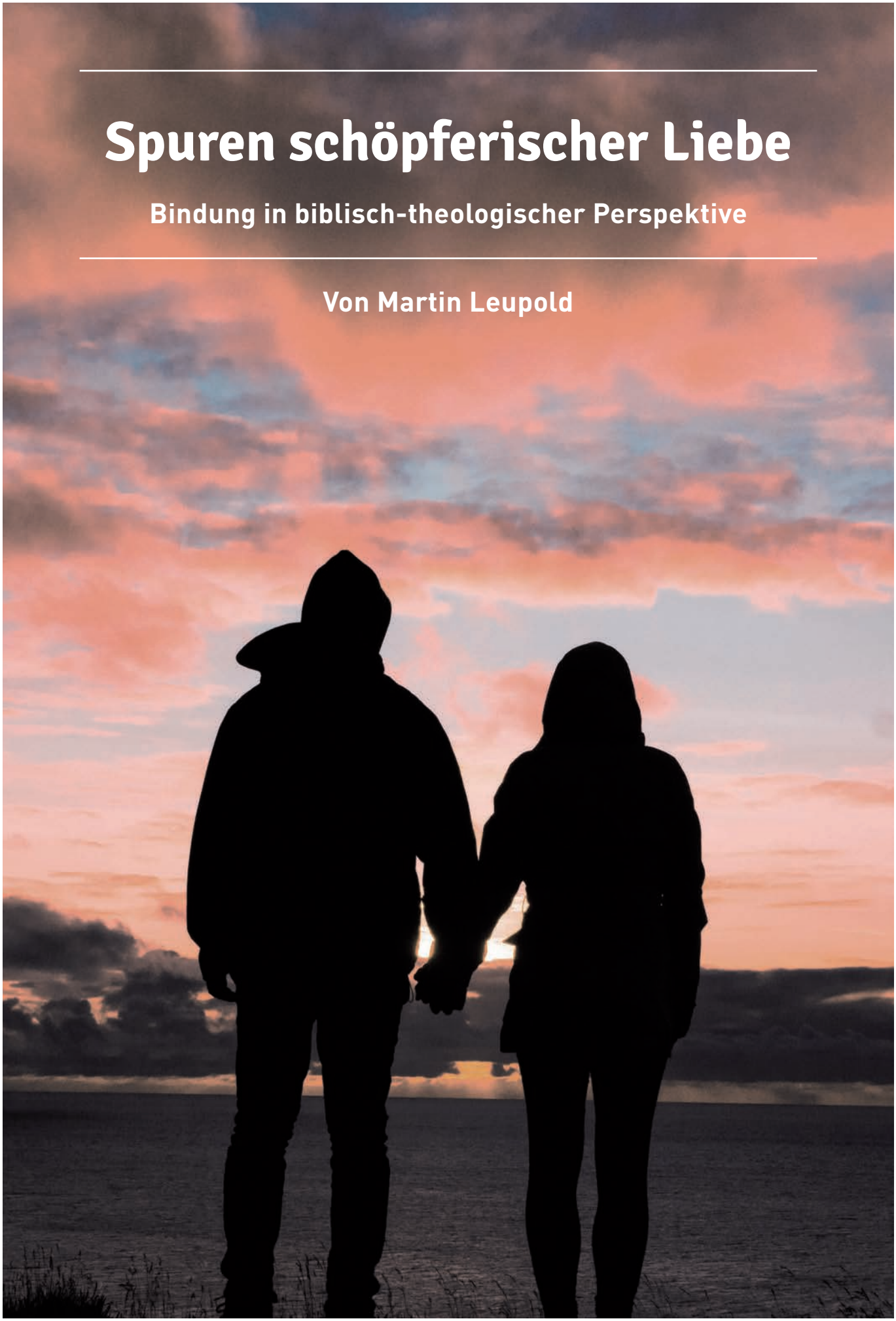


Foto: alex iby/unsplash.com

Gott ist Beziehung

Gott ist ein Gott der Beziehung. Das ist konfessionsübergreifend eine der wirkungsstärksten theologischen Einsichten der letzten Jahrzehnte. Insbesondere anhand der oft als spröde und kompliziert empfundenen Trinitätslehre wurde (neu) entdeckt: In der Einheit von Vater, Sohn und Heiligem Geist ist Gott in sich selbst Beziehung. Weil diese Beziehung vollkommen ist, ist er darin ein Gott und nicht mehrere. Aber er ist darin kein einsamer Solist, sondern er ist und hat in sich Gemeinschaft.

Die Gemeinschaft, die Gott in sich selbst ist, ist auch der Grund der Gemeinschaft, die seine Geschöpfe mit ihm haben. Sie ist der Urgrund jeder Beziehung. Weil Gott in Beziehung zu einem Gegenüber sein will, schafft er sich dieses Gegenüber in der Schöpfung selbst. So steht alles in der Welt in Beziehung – miteinander und mit dem Schöpfer.

In dieser Schöpfung nimmt der Mensch nach dem Zeugnis der Bibel einen besonderen Platz ein: Er bildet das Wesen des Schöpfers ab (1.Mose 1,27). Diese so genannte Gottebenbildlichkeit ist in der Theologiegeschichte mit unterschiedlichsten Schwerpunktsetzungen gedeutet und in verschiedenste Konsequenzen überführt worden. Greifen wir sie unter dem Aspekt der Beziehung auf, dann lässt sich aus ihr folgern: Der Mensch ist dazu berufen, dass sich in seinen Beziehungen etwas vom Gemeinschaft stiftenden Wesen Gottes widerspiegelt. Und wenn Gott beruft, gibt er auch die Begabung, der Berufung zu entsprechen.

Schöpfung fördert Beziehung

Der Gedanke der Schöpfung verlockt immer wieder dazu, ihn mit unserer Weltwahrnehmung zu verknüpfen und Spuren des Schöpfers in unserem Gesichtskreis aufzufinden. Die Bindungstheorien machen uns auf natürliche Abläufe in unserem Körper und in unserer Psyche aufmerksam, die Beziehungen überhaupt erst möglich machen. Sind sie damit nicht dem Schöpfer auf der Spur, wenn sie zeigen, wie unumgänglich jeder und jede von uns auf andere angewiesen ist und sich an andere binden will?

Aber die Theologie ist vorsichtig geworden mit allzu schnellen Identifikationen zwischen beobachteten Fakten und göttlicher Absicht. Zu vieles in dieser Welt steht im klaren Widerspruch zu der erbarmenden Liebe Gottes, von der die Schrift zu erzählen weiß – nicht nur im Handeln von Menschen, sondern auch in den Abläufen der Natur, in der wir oft einen erbarmungslosen Existenzkampf wahrnehmen. Die Welt, in der wir leben, zeigt nicht die Fülle und Harmonie, die der Mensch am Anfang im Garten Eden vorfand (1.Mose 2). Sie ist gezeichnet von Mangel und Konflikt, von Enttäuschen und Enttäuscht-Werden. Gerade auch auf dem Feld der Beziehungen!

Die Bibel deutet diese Differenz als Folge des Sündenfalls (1.Mose 3). Die Abkehr des Menschen von Gott hat seine ganze Lebenswelt mit in das Zerwürfnis hineingezogen (Röm 8,19-22). „Zwischen Himmel und Erde ist ein Riss." (Albert Frey) Dieser Riss verbietet uns, aus der unmittelbaren Weltbetrachtung auf Gottes ewigen Willen zu schließen. Wir sehen das Ziel, das Gott mit uns hat, nur vage und undeutlich, wie in einem trübe gewordenen Spiegel (1.Kor 13,12). Dass sich in unseren Beziehungen etwas vom Gemeinschaft stiftenden Wesen Gottes widerspiegelt, findet sich in unserem Leben nicht per se als vorzeigbares Faktum vor. Es hat oft nur die Gestalt einer Sehnsucht. Die Spuren der Beziehung stiftenden Liebe Gottes können verweht oder überdeckt sein. Aber sie bleiben auffindbar.

Die Sehnsucht nach heilen und erfüllenden Beziehungen ist auch dort, wo diese kaum erlebt werden konnten. Vielleicht sogar gerade dort. Unsere Fähigkeit, uns zu binden, liegt tiefer, als unsere Unfähigkeit dazu. Mindestens das bestätigt die Bindungsforschung in höchst empirischer, also auch ohne Glauben fassbarer Weise: sich binden ist etwas höchst Menschliches. Deshalb ist es ein Unheil, wenn Menschen nicht oder nicht ausreichend die Möglichkeit haben, sichere Bindungen zu entwickeln. Wenn es Verantwortliche dafür gibt, ist es auch ein Unrecht.

Bindung und Beziehung

Es ist an der Zeit, die Begriffe „Beziehung" und „Bindung" näher zu klären, sowohl in ihrem Zusammenhang als auch in dem, was sie unterscheidet. Eine **Beziehung** beruht auf Gegenseitigkeit, wenn auch die Anteile der Partner sehr verschieden sein können. Wir reagieren aufeinander. Wir gehen aufeinander ein, auch wenn das nicht immer gelingt. Beziehung erleben und gestalten wir mehr oder weniger bewusst. Auch wenn Emotionen sehr bestimmend sein können, gibt es diese kognitive Dimension. Beziehung ist der Verhaltenskontrolle zugänglich, wenn auch nur unvollkommen.

Bindung geschieht im Wesentlichen unbewusst. Sie vollzieht sich auf der affektiven Ebene. Wir können reflektieren, was dabei geschieht, aber wir können das Geschehen aus der Reflexion heraus nicht einfach verändern. Bindung entzieht sich unserer Kontrolle. Vor allem deshalb, weil wir sie immer schon in uns vorfinden – oder eben auch nicht. Bindung ist auf ein Gegenüber gerichtet. Aber als von Beginn an in uns angelegte Suchbewegung ist sie zunächst eine einseitige Investition. Sie ist aus auf die Erfahrung, selber gesucht und

Alles in der Welt steht in Beziehung – miteinander und mit dem Schöpfer.

Die Spuren der Beziehung stiftenden Liebe Gottes können verweht sein.

Unsere Fähigkeit, uns zu binden, liegt tiefer, als unsere Unfähigkeit dazu.

Als von Beginn an in uns angelegte Suchbewegung ist Bindung zunächst eine einseitige Investition.

gewollt zu sein. Die Antwort, auf die diese Suche trifft, hat entscheidenden Einfluss darauf, wie künftig die eigene Person und andere Menschen wahrgenommen werden, welche Erwartungen und welche Ängste mit Begegnungen verbunden sind. Im positiven Fall entstehen Geborgenheit, Zuversicht und innere Stärke. Im negativen Fall können Heimatlosigkeit und Selbstisolation die Folge sein, aber auch eine destruktive, den Menschen deformierende Abhängigkeit. Also Knechtschaft.

Gelingende Bindung schafft eine Gewissheit der Zugehörigkeit, auf die wir in Beziehungen aufbauen.

Gelingende Bindung schafft die Fähigkeit, sich mit anderen unzweifelhaft verbunden, sich ihnen zugehörig zu wissen. Nicht als intellektuelles Wissen, sondern als eine aller Reflexion vorausliegende Gewissheit. Auf dieser Gewissheit aufbauend können unterschiedliche Beziehungen eingegangen und sehr unterschiedlich gestaltet werden. Aber wenn diese Gewissheit fehlt oder schwach ist, stößt jede Beziehung von vornherein auf innere Hemmnisse. Insofern ist Bindung die Voraussetzung von Beziehung.

Wenn die Sehnsucht nach gelingender Bindung ein Echo auf Gottes Liebe ist, kann diese Sehnsucht zu einer Ressource der Hoffnung werden.

Bindung als Gabe und Aufgabe

Die empirisch erkennbare naturgesetzliche Bindungsentwicklung kann in der Perspektive des Glaubens als Schöpfungsmitgift verstanden werden, die uns in die Lage versetzt, Beziehungen einzugehen und zu gestalten. So können wir der Berufung folgen, dass sich in unseren Beziehungen etwas vom Gemeinschaft stiftenden Wesen Gottes widerspiegelt. Und da die Gaben der Schöpfung uns immer zugleich zur Aufgabe werden, stellt diese Sicht uns auch in eine Verantwortung dafür, wie wir mit dieser Mitgift umgehen.

Dies gilt umso mehr, als in uns und um uns vieles einer konstruktiven Gestaltung unserer Beziehungssphäre widerstrebt. Der Riss zwischen Himmel und Erde, zwischen Gottes Absichten und unserer Lebenswirklichkeit, reißt auch an uns (vgl. Röm 7). Er zieht sich durch unser Inneres und er zerreißt unser Miteinander – auf allen Ebenen des Sozialen, von der Familie bis zur Völkergemeinschaft.

Die Bindungsforschung kann uns die Augen dafür öffnen, wie tief dieser Riss in uns selbst hineinreicht. Wenn unsere Bindungsfähigkeit bereits in den ersten Jahren unseres Lebens gestört wird, mögen die Folgen im späteren Verhalten in moralischer Hinsicht oft als Sünde erscheinen. Sei es in Gestalt von Gleichgültigkeit oder Aggression, hemmungslosem Narzissmus oder abstoßender Distanzlosigkeit. Aber wir werden ihnen allein auf der moralischen Ebene nicht nachhaltig begegnen können. Natürlich muss Fehlverhalten in geeigneter Weise geahndet werden. Aber oft brauchen nicht nur die Verletzten Heilung, sondern auch die, die anderen Verletzungen zugefügt haben. Echte Veränderung geschieht nur dort, wo Menschen nicht nur aufgefordert, sondern auch befähigt werden, das Gute zu tun. Verantwortung für das Gestalten von Beziehungen schließt deshalb auch die Verantwortung dafür ein, dass Menschen sichere Bindungen entwickeln können.

Die Menschen der Bibel wissen um die Sehnsucht nach Bindung, um damit verbundene Frustrationen und um die Kraft der Versöhnung.

Verantwortung für das Gestalten von Beziehungen schließt auch die Verantwortung dafür ein, dass Menschen sichere Bindungen entwickeln können.

Die Sünde kann Beziehungen zwischen Menschen so radikal pervertieren, dass alle Hoffnung auf Heilung wie Hohn erscheint. In der totalen Gleichgültigkeit, in der man Menschen neben sich einfach sterben lässt. Oder in Gewalttaten, die in der Menschheitsgeschichte nichts ausgelassen haben, was man Menschen antun kann. Aber mitunter zeigt wenigstens unser Erschrecken etwas davon, dass wir wissen, wie Menschen eigentlich sein und miteinander umgehen sollten. Und dass etwas von der Schöpfungswirklichkeit als Ahnung und Sehnsucht erhalten geblieben ist.

Wäre diese Sehnsucht nur ohnmächtiger Reflex frustrierter vitaler Bedürfnisse eines Organismus, bliebe uns nur der verzweifelte Aufschrei oder die Resignation. Ist sie aber ein Echo auf die Sehnsucht Gottes nach Vollendung seiner schöpferischen Vision, dann kann diese Sehnsucht zu einer Ressource der Hoffnung werden. Dann sind wir mit der Aufgabe nicht allein, gute Bindungen zu entwickeln und auf dieser Basis gelingende Beziehungen zu gestalten. Dann sind wir auch nicht allein mit unserem Misslingen und dem unendlichen Bedarf an Linderung und Heilung. Die Bibel tut alles, um diese Hoffnung in uns zu stärken, indem sie von gelingenden, misslingenden und geheilten Beziehungen erzählt. Zwischen Menschen, vor allem aber zwischen Mensch und Gott.

Bindung zwischen Menschen als Thema in biblischen Texten

Die Bibel kennt verständlicherweise nicht den Bindungsbegriff der Bindungstheorien. Aber sie erzählt uns von Menschen, die enge zwischenmenschliche Bindungen eingehen und füreinander einstehen, wie bei Ruth und Naomi (Rut 1,16.17) oder der engen Freundschaft von David und Jonathan (1.Sam 18,1-4). In den zahlreichen Familiengeschichten finden sich auch Beispiele, wie Wurzeln späterer Konflikte bereits in frühester Kindheit wachsen. Etwa wenn Esau von Isaak, Jakob dagegen von Rebekka geliebt wird (1. Mose 25,28) oder Joseph von Anfang an von Jakob bevorzugt wird (1.Mose 37,3). In diesen und vielen anderen Beziehungsgeschichten spiegeln sich bereits Erfahrungen, deren Hintergründe die Bindungstheorie beschreibt. Die Menschen der Bibel wissen um die Sehnsucht nach Bindung, aber auch um die damit verbundenen Frustrationen. Und sie wissen etwas von der Kraft der Versöhnung, wenn Joseph nach einer langen Geschichte von Hass und Entfremdung seine Brüder umarmt (2.Mose 50,20).

In der Hochschätzung von Ehe und Familie, die sich durch die ganze Bibel zieht, wird auch das Ringen um einen Raum erkennbar, in dem Kinder in Frieden und Geborgenheit heranwachsen und altgewordene Menschen versorgt und in Würde ihre letzte Wegstrecke gehen können (2.Mose 20,12; 5.Mose 27,16; Spr 23,22; Mk 7,10-13). Witwen, Waisen und Fremdlinge, also Menschen, die schicksalhaft ihre tragenden Beziehungen verloren haben, haben Gott auf ihrer Seite (Ps 146,9) und sollen im Volk Fürsorge und besonderen Schutz genießen (5.Mose 10,18; Jer 7,6; Hes 22,7).

Mögen diese alten Texte angesichts unserer heutigen Lebenswelt manchmal fremdartig wirken – in ihnen schlägt sich auch das uralte kulturelle Erfahrungswissen nieder, dass eine vitale Gesellschaft intakte Familien braucht. Nicht zuletzt um derer willen, die sie in ihrer eigenen Lebensgeschichte nie erlebt haben.

Gott bindet sich und lädt zur Bindung an ihn ein

Bindungen zwischen Menschen werden in der Bibel zum Gleichnis für die Bindung, die Gott mit Menschen eingeht. Gott tröstet sein Volk wie eine Mutter (Jes 66,13). Er verlässt sein Volk noch weniger, als eine Mutter das mit ihrem Kind tun würde (Jes 49,15). Gott bindet sich an sein Volk, wie man eine Ehe eingeht (Hos 2,21.22). Christus macht die Gemeinde zu seiner Braut (Offb 21,9). Gott gibt den Seinen durch seinen Geist Anteil an seinem Wesen und Wollen (2.Kor 5,5). Das ist seine einseitige Investition, die er auch dann durchhält, wenn das Gegenüber nicht mit gleicher Verbundenheit antwortet (2.Tim 2,13). Gott heilt in Christus die zerbrochene Beziehung zwischen sich und seinen Menschen und lädt dazu ein, diese Versöhnung anzunehmen (2.Kor 5,19,20). Was immer in der Beziehungssphäre eines Menschen zerstört sein und bleiben mag, diese neue Bindung steht von Seiten Gottes nie mehr in Frage. Wer immer unter Ablehnung oder Nichtbeachtung in seinem Umfeld leidet, ist Gott unzweifelhaft willkommen.

Um der Bindung an Gott willen können Menschen der Bibel aber auch aufgefordert sein, angestammte familiale Bindungen aufzugeben. So hat Abraham sein Vaterland und seine ganze Verwandtschaft zu verlassen, um im von Gott verheißenen neuen Land zum Vater der Völker zu werden (1.Mose 12,1-13). Jesus fordert in zum Teil bestürzender Weise, um seinetwillen die Familie zu verlassen (Mt 19,29), ja sogar zu hassen (Lk 14,26). Das darf jedoch nicht als Ermutigung missverstanden werden, familiale Bindungen und Verantwortlichkeiten grundsätzlich gering zu schätzen. Jesus wie auch Paulus bestätigen an anderer Stelle das 4. Gebot ausdrücklich (Mk 10,19; Eph 6,2). Im Konfliktfall ist jedoch der Bindung an Christus zu folgen, so schmerzhaft das auch sein kann.

Kein Beziehungsersatz, sondern tragender Grund von Beziehung

Es wäre spekulativ, die biblische Perspektive auf menschliche Bindungsbedürftigkeit einfach mit dem Bindungsbegriff Bowlbys zu parallelisieren. Dazu sind die Horizonte der Bibel und der empirischen Wissenschaft zu unterschiedlich und damit ihr ganzes Denken und Reden. Gemeinsam ist aber die Einsicht, dass der Mensch Bindung braucht und von Anfang an sucht. Wie er das tut, wird an primären Bezugspersonen erlernt. Sie entscheiden wesentlich darüber, wie sich das Bindungsverhalten entwickelt, aber nicht, ob das überhaupt geschieht. Es bleibt auch nicht auf diese Personen beschränkt, sondern liegt allen späteren Beziehungen zugrunde. Bindung in diesem Sinne liegt also tiefer und reicht weiter als jede konkrete Beziehung.

Solche grundlegenden Gegebenheiten werden in der Bibel stets auf Gott zurückbezogen, der hinter und über allem steht. Die Bindung an Gott trägt deshalb auch dort, wo zwischenmenschliche Bindungen keinen Halt mehr geben. Sie ist beständiger als die Bindung an das Elternhaus (Ps 27,10). Deshalb kann sie Auswirkungen von zwischenmenschlichen Bindungsdefiziten mildern und Hoffnung auf Erneuerung auch in Beziehungen mit Menschen wecken. Aber sie ersetzt nicht die zwischenmenschlichen Bindungen, sondern umgreift sie. Nur wo Bindungen an Menschen sie gefährden oder in Konkurrenz zu ihr treten, soll die Bindung an Gott den ersten Platz im Leben einnehmen.

Missverstanden wäre der biblische Gedanke der Bindung an Gott, wenn er als Ersatz für zwischenmenschliche Bindungsdefizite herhalten müsste. Das könnte vermeidende Strategien verstärken, die aus unsicheren Bindungen erwachsen. Wer von Menschen enttäuscht ist oder sich aufgrund geringer Bindungsfähigkeit mit Beziehungen überhaupt schwer tut, dessen bleibendes Bedürfnis nach Beziehung weicht dann in problematischer Weise auf eine innerliche Christusbeziehung aus, was den Aufbau gesunder Beziehungen zu Menschen weiter erschweren kann. Man fühlt sich Christus näher, als die anderen ihm sind. Gemeinschaft erscheint als verzichtbar. Doch diese einseitige Wahrnehmung einer Christusbeziehung steht in der Gefahr, mindestens in Teilen phantasiert zu sein. Denn Christus tritt uns im biblischen Zeugnis auch in der Schwester und im Bruder entgegen (vgl. Mt 25,40b; Lk 10,16). Nächstenliebe und Gottesliebe sind daher untrennbar verbunden (Mt 22,37-40). Eine gesunde Christusbeziehung wird immer zu den Geschwistern hinführen und nicht von ihnen weg.

Der einzelne Christ ist in seinem Glauben nie isoliert, sondern stets in die Gemeinde eingebunden (1. Kor 12; Eph 4,1-6). Gemeinde lebt davon, dass Menschen sich aneinander und an die Gemeinde binden, und zugleich kann sie ein Raum sein, in dem gelingende Gemeinschaft erlebt und ein Stück weit auch erlernt werden kann.[34]

Martin Leupold ist evangelischer Theologe und Seelsorger und seit 2016 Geschäftsführer und Theologischer Leiter des Weißen Kreuzes Deutschland e. V.

34 Zum Zusammenhang von Bindungsstilen und Gemeinde mehr im Artikel von Dorothea Seibert in diesem Heft.

Die Bindung von Seiten Gottes steht nie mehr in Frage und trägt auch dort, wo zwischenmenschliche Bindungen keinen Halt mehr geben.

Bindungen zwischen Menschen werden in der Bibel zum Gleichnis für die Bindung, die Gott mit Menschen eingeht.

Die Bindung an Gott ersetzt nicht zwischenmenschliche Beziehungen, sondern umgreift sie.

Zusammenhänge zwischen psychischen Störungen und gesellschaftlichen Trends

Von Angela Dunse

Foto: kieferpix/istockphoto.com

In diesem Artikel geht es um Beziehungsstörungen, deren Symptome und mögliche Perspektiven für Seelsorge, Beratung und Therapie. Diese Störungen werden in Beziehung zu einigen gesellschaftlichen Trends gesetzt. Grundlage sind neuere Forschungsergebnisse von Dr. Gordon Neufeld u. a., die eine Antwort auf einen bisher unverstandenen und zutiefst verstörenden Trend unserer Zeit geben: Gleichaltrige übernehmen den Platz der Eltern im Leben unserer Kinder. Anhand zweier Fallbeispiele sowie deren Behandlungsverlauf soll verdeutlicht werden, wie diesem Trend unter Einbeziehung des Systems (Eltern) begegnet werden konnte, insgesamt mit einer stärkenden, konsolidierenden Orientierung. Selbstverständlich sind die Fallbeispiele so anonymisiert, dass die Situationen nicht erkennbar sind.

Gleichaltrige übernehmen den Platz der Eltern im Leben unserer Kinder.

Warum wir uns der Bindungsdynamik bewusst werden müssen

„Ganz einfach ausgedrückt, ist die Bindung eine Anziehungskraft zwischen zwei Körpern. Ob in physikalischer, elektrischer oder chemischer Form – sie ist die stärkste Kraft im Universum. Sie ist uns alltäglich und selbstverständlich. Durch sie werden auch die Bestandteile der Atome zusammengehalten und die Planeten auf ihrer Umlaufbahn um die Sonne. Durch sie erhält das Universum seine Form.

In der Psychologie ist Bindung ein Kernbestandteil der Beziehung und des sozialen Miteinanders. Bindung ist bei den Menschen das Streben nach und die Bewahrung von Verbindungen, Vertrautheit und Nähe auf der

körperlichen Ebene, im Verhalten, psychologisch und emotional. Wie in der materiellen Welt, ist sie unsichtbar und dennoch für unsere Existenz grundlegend. Eine Familie (Ehe, Freundschaft) kann ohne sie keine Familie sein. Ignorieren wir ihre unveränderlichen Gesetzmäßigkeiten, so sind Probleme vorprogrammiert.“ [35]

Und wenn Familie als System ins Wanken gerät, gerät auch das Gesellschaftssystem ins Wanken. (Heinrich Lübke, Bundespräsident 1959-1969)

Die Fallbeispiele stehen für eine Vielzahl Jugendlicher, die sich freiwillig/unfreiwillig ohne haltgebende Bindung und Orientierung durchs Leben schlagen müssen, die an Grenzen stoßen oder verhaltensauffällig werden. Sie weisen Ähnlichkeiten auf, was die diagnostische Einordnung betrifft – nämlich selbstverletzende Verhaltensweisen –, sind aber anamnestisch und in der Behandlung grundverschieden. Beide Mädchen (15 J.) wurden als Notfall überwiesen. Die Störungen waren anzusiedeln im Bereich neurotischer Störungen (Borderline, Anorexie). Grob umschrieben ging es um Angst vor Verlust, Angst um Verlust der Anerkennung Gleichaltriger (Peers). Dies wird verdeutlicht am Beispiel Lea mit ursächlicher Bindungsschwäche respektive Bindungslücken. Bei Susan waren die Grundlagen einer konstruktiven Bindung geformt. Die Bedeutung der Bindungsstile für Beratung und Therapie dient anamnestisch als Grundlage, muss dennoch nicht als ursächlich für die aktuell vorliegende Störung gewertet werden. Bei Susan entstand die Bindungslücke[36] sukzessive.

Fallbeispiel: Lea

Angaben zur spontan berichteten und erfragten Symptomatik: Die 15-jährige Lea kommt mit ihrer Mutter in die Praxis. Die Mutter erklärt, Anlass sei, dass Lea sich seit ca. 1½ Jahren schneide. Lea sei ein Scheidungskind. Beide Eltern seien erneut verheiratet. Lea habe einen leiblichen Bruder, aus der erneuten Ehe des Vaters stammen drei Kinder, sie selbst sei mit einem Mann verheiratet, der einen Sohn habe. Regelmäßig besuche Lea die (neue) Familie des Vaters, kümmere sich um drei Halbgeschwister. Lea berichtet später, sie sei stolz, so eine große Familie zu haben. Erst im weiteren Verlauf berichtet sie von allseitigen Spannungen: „Wenn ich bei Mama bin, erlebe ich ein angespanntes Klima, eine richtige Beziehung haben die nicht.” Gesprochen werde kaum, gestritten viel, dabei gehe es stets um die Kinder. Lea beschreibt sich selbst als schüchternes Mädchen, als Kind habe sie nachts beim Vater Angst gehabt. Verstehen würde sie sich mit beiden Eltern (Vater, Mutter), doch Gespräche fänden so gut wie gar nicht statt, lieber ziehe sie sich zurück.

Funktionale Analyse: Das ängstliche Verhalten, das Problemverhalten „Schneiden“ wird aufrechterhalten. Die Eltern müssen in die Therapie/Beratung einbezogen werden. Das Problemverhalten erfüllt die Funktion, dass die Eltern miteinander kooperieren, es wird i. S. eines sekundären Krankheitsgewinns v. a. durch die verstärkte Zuwendung von Seiten der Eltern aufrechterhalten.

Diagnose : F 60.31 Borderline Typus

Therapieziele:

- Im Vordergrund steht zunächst die Stärkung der Therapiemotivation
- Aufbau von Vertrauen, auch ohne die Mutter eigene Bedürfnisse zu erkennen und ausdrücken zu lernen
- Förderung von Einsicht in Entstehung und Zusammenhänge der Psychodynamik bei der Erkrankung
- Stabilisierung im emotionalen Bereich und das Einüben von Affektdifferenzierung, besonders im Bereich der Gefühle von Angst, Trauer und Wut, um das Erlernen von Spannungsabfuhr durch Alternativen einzuüben, z. B. sportliche Aktivitäten und kreative Gestaltung und Entspannung
- Reflexion des bisherigen Beziehungsverhalten
- Unterstützung von Selbstannahme und der Identitätsfindung
- Einbeziehung des Systems, in diesem Fall die leiblichen Eltern, in Absprache mit Patientin

Therapieverlauf: Ein erster Erfolg war die Förderung der Sprachfähigkeit (zunächst als Versuch gestartet), durch eine Sitzung ohne Anwesenheit der Mutter, die für Lea anfangs das Reden übernahm. Weiterhin wurde durch gestalttherapeutische Hilfe versucht, die Familiensituationen aufzustellen. Das lockerte zunehmend die sprachlose, gedrückte Stimmung, bis Lea eines Tages (nach etwa 15 Beratungsstunden) lächelnd das Behandlungszimmer betrat. Das erste Eis war gebrochen. Was bedeutete, sie hat begonnen, zu mir eine Beziehung/Bindung aufzubauen. Sehr hilfreich war die Zuordnung verschiedener Bindungsqualitäten. Extreme wurden abgebildet: auf der einen Seite Anklammerung an die Mutter, andererseits übernahm sie in der Familie des Vaters während der Wochenenden Verantwortung für drei jüngere Halbgeschwister und erlebte deren Bevorzugung. Einen großen Raum nahm das Identifizieren der Emotionen ein. Mit zunehmender Benennung, Umstrukturierung angstmachender Gefühle, Artikulierung eigener Bedürfnisse, Abgrenzen und Distanzieren zu den verstrickten Haltungen der verstrittenen Patchwork-Parteien, konnte Lea entscheidend profitieren. In der anfänglichen Orientierungslosigkeit brachte die „einfache“ Frage: Wer sind deine Eltern? sowie Was möchtest du ihnen mitteilen? zunehmend Struktur und Orientierungshilfe. Sie wählte die schriftliche Form, schrieb an die leiblichen Eltern Briefe. Dabei ging es zunächst darum, Unterstützung zu geben, ehrlich zu formulieren, nicht so sehr darum, die Briefe an die Eltern auszuhändigen, was in diesem Fall sehr entlastend wirkte, zugunsten der Ehrlichkeit. Darüber hinaus wurde ein selbstwertstärkender Effekt erzielt.

Abschluss: Insgesamt nahm die therapeutische Behandlung ca. drei Jahre in Anspruch. In dieser Zeit verletzte sich Lea nur einmal. Mit zunehmender Sprachfähigkeit wuchs der Wunsch, sich verbal mit dem Vater auseinanderzusetzen und sich aus der Betreuung ihrer Halbgeschwister zu nehmen. Sie war unterdessen 17 Jahre und hatte einen jungen Mann kennengelernt.

Die Fallbeispiele stehen für eine Vielzahl Jugendlicher, die sich ohne haltgebende Bindung und Orientierung durchs Leben schlagen müssen.

Das Problemverhalten erfüllt eine Funktion, die nur im Zusammenhang der Familie verstanden werden kann.

Fallbeispiel Susan

Susan (15, eine Schwester, drei Jahre älter), Eltern beide in akademischen Berufen, behütete Kindheit, christliche Sozialisation. Susan war eine fleißige, perfektionistische Schülerin, sie kam (widerwillig, keine Krankheitseinsicht) in die erste Behandlungsstunde. Enormer Leidensdruck der Eltern, Zustand lebensbedrohlich bei einem Gewicht von 36 kg/1,60 m groß, BMI=14.1. Sie sei während eines Praktikums einige Male zusammengebrochen, bisher in hausärztlicher Behandlung, ein Klinikaufenthalt wurde dringend angeraten, was sie vehement ablehnte. Aufgrund des zunehmenden Leidensdruck erklärte sie sich (widerwillig) bereit, in die Behandlung zu kommen. Susan war sehr selbstständig, sehr verbunden im Freundeskreis einer christlichen Jugendgruppe und in der (viel gefürchteten) pubertären Entwicklungsphase.

Die Eltern respektierten die abweisende Haltung der Tochter, zugunsten der Gleichaltrigenorientierung. Auf Anraten des Arztes beendeten sie diese Loyalität.

Der Rückschluss einer nicht stattgefundenen frühen Bindung bestätigte sich bei Susan nicht. In der Entwicklungsphase „Pubertät“ haben sich Eltern aber häufig schon „verabschiedet.“ Ihre Eltern respektierten die abweisende, schroffe Haltung der Tochter, werteten ihr Verhalten eher souverän, zugunsten der Gleichaltrigenorientierung. Es fand eine nur aufs Nötigste begrenzte Kommunikation statt, auch nicht zum Essen, weil dieses von Susan verweigert wurde. Die besorgten Eltern fanden (im Sinne der „Kognitiven Dissonanz“) vordergründig einen Ausgleich der wahrgenommenen, divergierenden Kognitionen, in diesem Fall: „Wir nehmen wahr, haben sogar die ärztliche Bestätigung: Mein Kind könnte sterben. – Aber Pubertierende haben solche Phasen. Das wächst sich aus.“ Auf Anraten des Arztes beendeten sie die eingeforderte Loyalität gegenüber Susan, aus Angst um sie. Zu diesem Zeitpunkt war die stützende Beratung für die Eltern wichtig und förderlich für den gesamten Prozess. Es liegt fast immer ein zehrender Kampf hinter allen Beteiligten, dem sie ohnmächtig gegenüberstehen.

Der Mensch ist auf sehnsüchtiger Suche nach Bindung, mit dem gleichzeitigen Wunsch, ungebunden zu sein.

Therapieverlauf: Im Vordergrund stand die Behandlung der Essstörung. Deutliche Aufklärung in Bezug auf den lebensbedrohlichen Zustand der Patientin erfolgte. In diesem Fall, bei dem bedenklichen Untergewicht, wurde es als ein **Behandlungsversuch** thematisiert. Bei Sucht steht am Anfang Entzug, der gewöhnlich vor Therapie steht. Es stellte sich heraus, dass durch die Gleichaltrigenorientierung ein regelrechter Wettkampf respektive Zwang in Bezug auf Gewichtsreduktion bestand. Aufgrund „runder Hüften“ hatte Susan den Spott der Mitschüler zu spüren bekommen, zusätzlich fand über Medien ein gnadenloses Abgleichen statt. Stabilisierung konnte durch eine auf Susan zugeschnittene Selbstwertarbeit beginnen. Zunehmend fand sie Gefallen am Muskeltraining. Eigenverantwortlichkeit und Selbstannahme (nur in sehr kleinen Schritten). Mit der Einbindung des Systems wurde gerade hier prozesshaft deutlich, wie sehr sich Susan am Profil der Mutter (in puncto Frausein) orientierte, sich aber dennoch von ihr abgelehnt fühlte. So gesehen verdeutlichte sich in diesem Fall der Bindungshunger, der zu Therapieende gemeinsam (mit der Mutter) bearbeitet werden konnte.

Durch die Gleichaltrigenorientierung bestand ein Zwang in Bezug auf die Gewichtsreduktion.

Ab dem 12./13. Lebensjahr (Eltern hatten sich zurückgezogen) schlich sich eine Bindungslücke ein.

Abschluss: Insgesamt arbeiteten wir knapp vier Jahre – zeitweise in größeren Abständen. Das Gewicht blieb bedenklich. Entscheidend war das Erkennen des intrapsychischen Konfliktes gegenüber der Mutter. Zunehmend fand Susan Gefallen besonders am Arbeiten an der eigenen Persönlichkeit. Auch hier wurde ihre perfektionistische Ausprägung deutlich, sie konnte im Verlauf in ein gesundes Maß reguliert werden. Stabilisierend wirkte der Zuwachs der Selbstannahme, sowie Versöhnung zwischen Mutter und Tochter.

Hinter individuellen Störungsbildern können destruktive gesellschaftliche Veränderungen stehen

„Wir sind es schlichtweg nicht gewohnt, in systemischen Zusammenhängen zu denken, wir erkennen das Unheil nicht. Die kumulierenden krankhaften Veränderungen in den Blutbahnen und inneren Organen unserer Gesellschaft sind kurz davor, unbeherrschbar zu werden.“[37]

Im Anschluss soll es um drei Phänomene gehen, die unterschwellig vorhandene Bindungsstrukturen beeinträchtigen, verzerren, langfristig schädigen können und die in beiden Fallbeispielen eine Rolle spielten. Es brauchte kleine Anstöße, Hilfe für alle Beteiligten, um die Zugehörigkeit neu zu definieren. Denn **Zugehörigkeit** führt zu **Loyalität**, so dass man folgsam und treu auf der Seite seiner auserwählten Bindungsfiguren steht. Dieser Aspekt spielt u. a. eine wichtige (bindende) Rolle für alle extremen Verkettungen, Sekten, radikalen Gruppierungen. Er kann aber auch zu neuer und positiver Vertrautheit führen.[38] Gerade durch die hormonelle Dynamik ist der Mensch auf sehnsüchtiger Suche nach Bindung, mit dem gleichzeitigen Wunsch, ungebunden zu sein. Beide Formen zu integrieren, ist eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben wie auch die Persönlichkeitsreifung. Menschen sind frei, aber entwurzelt; selbstverantwortlich, aber verunsichert; ungebunden, aber orientierungslos; materiell abgesichert, aber existentiell gefährdet! Das Pendeln von einem Extrem zum anderen beschreibt meines Erachtens (auch) den Zustand eines Menschen der Adoleszenz, sowie der wichtigen Entwicklungsaufgabe während der Pubertätszeit.

Die Phänomene: Bindungslücken – Gleichaltrigenorientierung – Leistungsgesellschaft

1. Bindungslücken

Situationen, in denen die natürlichen Bindungen des Kindes fehlen, sind gefährlich, denn die Wahl des Kindes

ist dann völlig willkürlich. Die elementare Bindungskraft löst enorme Ängste und Orientierungslosigkeit aus; dies ist für das menschliche Gehirn unerträglich.[39] Ein Kind greift zu dem, was vorhanden ist. Oberflächlich könnte man argumentieren, Bindung zu Gleichaltrigen, wenn sie als Schutz vor Verwirrung und Orientierungslosigkeit dient, tut gut. Tatsächlich geben sie sich zufrieden, einfach mit jemandem zusammen zu sein.[40] Deshalb ist ein Arbeiten mit und an der emotionalen und sozialen Intelligenz eine wesentliche Hilfe und Stütze, die ein Nachreifen zur Bildung der eigenen Identität ermöglichen kann. **Bindungslücke bedeutet:** Es fehlt das Gefühl von Nähe, Verbundenheit zu den Menschen, zu denen man eine Bindung haben sollte. Dies machte einen Großteil der Arbeit mit Lea und Susan aus.

2. Gleichaltrigenorientierung

G. Neufeld spricht von konkurrierenden Bindungen, welche die elterliche Autorität und Liebe untergraben. Viele der heutigen Kinder und Jugendlichen haben die Orientierung an den für sie sorgenden Erwachsenen verloren.[41] Der Schluss liegt nahe, dass die „vaterlose Gesellschaft“ (Matthias Matussek) abgelöst wird von der elternlosen, auch mutterlosen Gesellschaft.

Vakante Autoritätsposten werden schnell besetzt, so kommt es nicht selten zu einer Umkehrung i. S. einer freiwilligen Parentifizierung: „Kinder an die Macht!“ (Herbert Grönemeyer) Viele Eltern beugen sich (getarnt als Freunde ihrer Sprösslinge) dem Diktat der selbsternannten Anführer. Natürlich wirken Eltern zunächst äußerst cool, die sich aus den Dingen raushalten oder sich dem gesellschaftlichen Druck anpassen. Wie in diesem Beispiel:

„Es geht um die Frage einer Mutter, ob sie dem Druck ihrer 14-jährigen Tochter nicht doch nachgeben müsse. Ihre Tochter wünscht eine sexuelle Beziehung zu ihrem Freund. Stellt sie sich gegen den gesellschaftlichen Trend, dem ja auch ihre Tochter ausgesetzt ist? Mütter gelten als „gute“ coole Mutter, wenn sie da mitspielen. Verantwortung beschränkt sich in diesem Fall einzig darauf, mit der Tochter zum Frauenarzt zu gehen, um die gewünschte Verhütung vorzunehmen.“ [42]

Kinder und Jugendliche suchen aber nach Orientierung und wenden sich, wenn Eltern dieser Rolle nicht nachkommen, eher den Gleichaltrigen zu.

„Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte wenden sich junge Menschen um Anleitung, Vorbilder und Führung zu finden, nicht an verantwortliche Erwachsene, sondern an ihre Altersgenossen. Sie haben aufgehört, dem Beispiel Erwachsener zu folgen, sondern sie werden von unreifen Personen erzogen. Die Gleichaltrigenorientierung hat unsere Elterninstinkte gedämpft, unsere natürliche Autorität ausgehöhlt.“[43]

Das ausschließende Streben von Lea nach Kontakt zu Gleichaltrigen konkurrierte mit der Bindung zu ihrer Familie.

„Kontakt mit Gleichaltrigen ist wichtig, sollte jedoch nicht zur Konkurrenz mutieren. Konkurrierende Bindungen können wir Menschen grundsätzlich nicht ertragen. Auf unschuldige Weise, aber mit verheerenden Auswirkungen, sind die Kinder miteinander in **Bindungsaffären** verstrickt. Kinder mit einer guten Bindung zu ihren Eltern wollen gern **wie** diese sein und sind, wenigstens bis zur Adoleszenz, hocherfreut, wenn bestehende Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten von anderen bemerkt werden.“ [44]

Andererseits kann Bindung als eigentlicher Schutz pervertieren, in Überbehütung, Anklammerung, emotionalen Missbrauch, emotionale Vereinsamung. Diese Extreme bedingen einander und verstärken sich. Praktisch heißt dies, dass Familie X sich als sehr souverän, freiheitsliebend ihren Kindern gegenüber verhält, wie die Mutter im oben beschriebenen Fall. Was für Familie Y verstärkend wirkt, die eh schon restriktiven Zügel zu straffen.

3. Leistungsgesellschaft

„Unsere Gesellschaft misst dem Konsum einen höheren Stellenwert bei als der gesunden Entwicklung der Kinder.“[45]

Eltern hegen den Wunsch: „Aus meinem Kind soll mal was werden.“ So entsteht nicht erst durch die Schule ein Leistungskampf. **Bildung wird der sichernden Bindung vorgeordnet**. So schildert die 14-jährige Klientin: „Ich vermeide beim Essen dabei zu sein, weil dort immer die erste Frage ist: Wie war die Schule, welche Klausur liegt an?“ Es ist der erklärte Wille unseres Staates, immer früher die Verantwortung für die Bildung (nicht Bindung) unserer Kinder zu übernehmen, möglichst bereits ab dem ersten Lebensjahr (siehe den Artikel von Nikolaus Franke in diesem Heft). Sichere Bindung bleibt ein umkämpfter Wert, die „geheimen Miterzieher“ setzen früh an, deren unterminierende Wirkung vielen Betroffenen schmerzhaft bewusst wird, wenn Schaden eingetreten ist.

„Therapeuten, Bindungsforscher und auch Gehirnforscher befürchten eine deutliche Zunahme von Depressionen, Hyperaktivität im Grundschulalter, gerade durch sehr frühe Trennung, wie sie aktuell in der Krippenpolitik vorangetrieben wird. Dies ist auch aus pathophysiologischer Sicht zu erwarten. Denn Kinder bilden bei der Trennung von der Mutter übermäßig viel Stresshormon Cortisol aus. Durch Stress und dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel wird die Neurogenese, also das wichtige Wachstum und die notwendige Verschaltung des Hippocampus, gehemmt.“ [46]

Auch die Medienorientierung wird zu einem unabdingbaren „bildungsrelevanten Muss“ erhoben. Befürchtungen aus neueren Studienergebnissen der Neurophysiologie warnen zugleich vor unsachgemäßem Mediengebrauch und Medienkonsum. Prof. Gertraud Teuchert-Noodt von der Universität Bielefeld spricht von verkümmerten Dendriten/Neuronen. Das seien keine Zukunftsbefürchtungen, sondern aktuelle erschreckende Ergebnisse aus der Hirnforschung.[47] Diese Schäden sind längst bekannt, nicht nur in therapeutischen Praxen.

Wenn natürliche Bindungen fehlen, löst die elementare Bindungskraft enorme Ängste und Orientierungslosigkeit aus.

Sichere Bindung bleibt ein umkämpfter Wert.

Kinder und Jugendliche suchen nach Orientierung und wenden sich, wenn Eltern dieser Rolle nicht nachkommen, eher den Gleichaltrigen zu.

Aufgrund der oberflächlichen Bindung wird die Qualität der Beziehungen entsprechend sein. Das wird an den 6 Bindungsarten sehr anschaulich beschrieben[48]:

Sinne: Bei dieser Bindungsart ist das Ziel die körperliche Nähe, Berühren, Hören, Schmecken, Riechen. Wird diese Nähe bedroht, wird das Kind alles in seiner Macht Mögliche tun, diesen Kontakt zu erhalten, beginnend in frühester Kindheit. Je weniger Reife eine Person hat, desto stärker wird sie auf diesen Bindungsmodus angewiesen sein.

Gleichheit: Das Kind versucht zu sein wie engste Bezugspersonen. Durch Nachahmung und Nacheifern. Der durchschnittliche Wortschatz von Kindern hat sich seit dem 2. Weltkrieg deutlich verringert. Warum? Weil Kinder die Sprache voneinander lernen. Eine Art, sich durch Gleichheit zu binden, ist die Identifikation (viele Erwachsene übernehmen Jugendsprache – ein Versuch sich anzugleichen?).

Eine prinzipielle Autoritätskritik verkennt die Notwendigkeit sachgemäßer Autorität für die Bindungsentwicklung.

Zugehörigkeit und Loyalität: Das sich bindende Kind wird auf alles und jeden, zu dem es eine Bindung hat – ob Mama, Papa, Teddybär – einen Besitzanspruch erheben. Zugehörigkeit führt zur Loyalität, so dass man dann treu und folgsam auf der Seite der auserwählten Bindungsfigur steht. Sehr stark an Gleichaltrigen orientierte Kinder sind einander und ihrer Clique gegenüber extrem loyal.

Gefühl: Nähe zu finden, erfolgt durch Gefühle – Liebe, Zuneigung, Wärme. Emotionen spielen bei Bindung immer eine große Rolle. Im Vorschulalter wird das Streben nach emotionaler Nähe, bei einem Kind, das tief empfinden kann und sehr verletzlich ist, sehr intensiv. Erfährt es emotionale Nähe zu seinen Eltern, so kann es physische Trennung von ihnen viel besser ertragen. Wenn wir die Bindung über die Sinne – die erste Bindungsart – als den ***kurzen* Arm** bezeichnen wollen, so wäre Liebe der ***lange* Arm.**

Vertrautheit: Ich werde mit meiner Bezugsperson vertraut. Die ersten Anzeichen dieser Vertrautheit werden zu Beginn der Schulzeit erkennbar. D.h. ich fühle mich jemanden nahe. Diese Bindungsart ist gewissermaßen eine Wiederholung der Bindung über die Sinne. Jetzt findet Bindung erfahrbar auf der psychologischen Ebene statt, die erste Bindung (Sinne) auf der rein physischen Ebene. Kinder, die sich an ihren Eltern orientieren, haben ungern Geheimnisse vor ihnen, da dies zu einem Verlust der Nähe führt.

Beratung finden

Lebensberatung zu Themen rund um Sexualität und Beziehung finden Sie unter Eingabe Ihrer Postleitzahl unter

www.weisses-kreuz-hilft.de

Abschlussgedanken

Argumentiert wird sehr häufig: „Autorität lehne ich ab, wir pflegen ein freundschaftliches Verhältnis.“ Dazu Neufeld: „Gesamtgesellschaftlich schaffen wir es nicht (mehr), die Kind-Eltern-Beziehung zu bewahren. Die Eltern dieser Kinder verlieren ihre Würde, ihre Macht und ihre Führungsposition, sowie die emotionale Verbindung zu ihren Kindern.“ Ziel sei, gerade im therapeutischen Setting, im elterlichen/systemischen Umfeld den Bindungskontext wieder herzustellen, um das **„autoritätsverleihende Band zu knüpfen, zu bewahren.“** Das bedeute, die vorgegebene Hierarchie zu nutzen, um die nährende Autorität zu bejahen.[49]

Wir dürfen davon ausgehen, dass diese stärkste Kraft im Universum zwischen zwei Körpern ans Ziel kommt.

Die Beispiele aus der Praxis dokumentieren, dass es sich lohnt, sich auf den Weg zu machen. Selbst dann, wenn eine Bindungslücke entstanden ist. Mit Hilfe dessen, was Gott in den Menschen hineingelegt hat, und der Annahme einer schöpfungsgemäßen Autorität ist der Weg zur ursprünglichen Voraussetzung gebahnt.

Angela Dunse ist Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie gehört zum Vorstand des Weißen Kreuzes.

35 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 16.
36 Bindungslücken liegen nach Neufeld & Maté vor, wenn Kinder nicht mehr auf Erwachsene ausgerichtet sind, nicht mehr auf sie hören.
37 H.-J. Hahn & Lutz Simon: Höllensturz und Hoffnung, München 2013, Olzog Verlag.
38 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag
39 Joachim Bauer: Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, München 2016, Piper Verlag.
40 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 21.
41 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 7.
42 L. Parasie & J. Wetter-Parasie: Starke Mütter, starke Töchter, in idea Spektrum Nr.36/Sept. 2017.
43 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 8.
44 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 17-31.
45 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 40.
46 M. Spreng et al.: Vergewaltigung der menschlichen Identität, Ansbach 2013, Logos Editions Verlag, S. 65.
47 G. Teuchert-Noodt: Cyberattacke auf die Nervennetze des Gehirns – wohin führt die digitale Revolution? In: Umwelt. Medizin. Gesellschaft. 30/3/2017.
48 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag S. 23 ff.
49 Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns, Bremen 2006, Genius Verlag, S. 33-47.

2. Teil: Bindung und pädagogisches Handeln

Es liegt auf der Hand, dass die Bindungstheorien besonders für die Pädagogik von entscheidender Bedeutung sind. Deshalb geben wir diesem Bereich in diesem Heft bewusst viel Raum.

Dr. Albert Wunsch begründet den engen Zusammenhang zwischen der Bindungsentwicklung und der Fähigkeit, mit Krisen und Konflikten aktiv und konstruktiv umzugehen (Resilienz).

Die Erkenntnisse zur Bindungsentwicklung stellen auch Fragen an die staatlicherseits immer weiter ausgebaute Fremdbetreuung von Kleinkindern. Mögen manche Argumente dafür sehr vehement vorgetragen werden und auch nachvollziehbar sein – im Interesse der Kinder, wie auch des ganzen Gemeinwesens, sollten wir prüfen, wie sich Betreuung auf Kinder unter 3 Jahren auswirkt und vor allem, wie ihre Bindungsentwicklung dabei sachgemäß berücksichtigt werden kann. **Nikolaus Franke** stellt umfassend eine Reihe von Forschungsergebnissen vor, damit es in dieser oft heftig polarisierenden Debatte nicht bei vorgefassten Überzeugungen oder Befürchtungen bleibt.

Wie so oft steht die komplexe Lebenswirklichkeit allzu einfachen Antworten zur sogenannten U-3-Betreuung entgegen. Sie darf weder ideologisch zum absoluten Muss erhoben werden, noch dürfte ein völliger Verzicht darauf realistisch sein. Vielmehr müssen Chancen und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen werden und wo U-3-Betreuung geschieht, muss sie die Einsichten zur Bindungsentwicklung aufnehmen. **Wilfried Veeser** zeigt in seinem Beitrag, wie das praktisch aussehen kann.

So wichtig es ist, bereits präventiv in der Pädagogik auf der Bindungsentwicklung förderliche Bedingungen zu achten – es ist leider eine Tatsache, dass viele Heranwachsende diese Bedingungen in ihrem Umfeld nur sehr unzureichend hatten und haben. **Sigrun Brinschwitz** und **Claudia Gruner** schildern Beobachtungen aus der Jugendsozialarbeit, wie eine gestörte Bindungsentwicklung sich im Sozialverhalten zeigt. Und sie erzählen in Mut machender Weise, wie durch Geduld, Zuwendung und professionelles Handeln auch später noch positive Entwicklungen möglich werden.

Foto: monkeybusinessimages/istockphoto.com

Bindung und Resilienz

Von Albert Wunsch

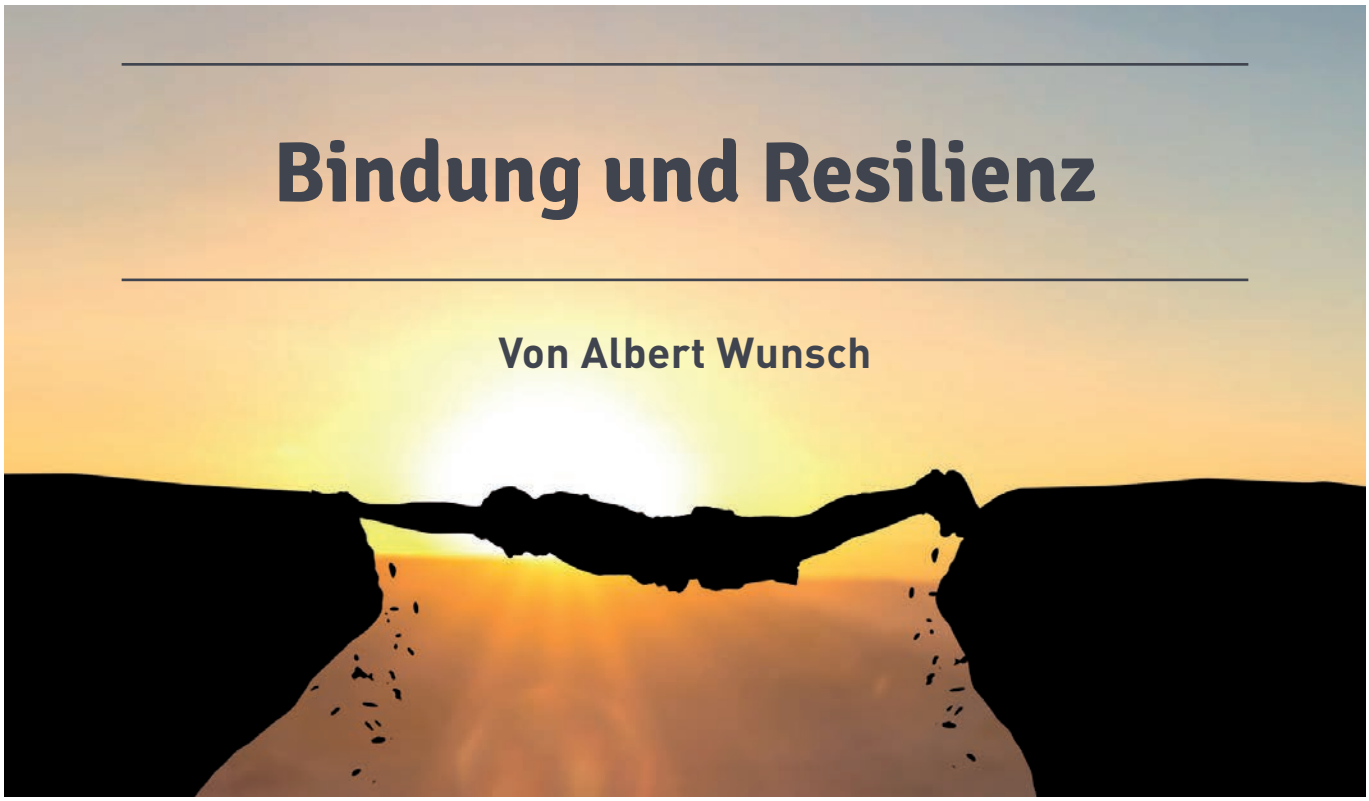


Foto: Bastian Weltjen/istockphoto.com

Ohne personale, emotionale und soziale Kompetenz geht heute – eigentlich – gar nichts. Von Arbeitgebern und Arbeitnehmern wird sie ebenso gefordert wie im politischen Geschehen. Auch in Partnerschaft, Familie und Freundeskreisen ist dies die Basis eines störungsarmen Miteinanders. Aber wo werden diese Fähigkeiten erworben? Welche Voraussetzungen sind notwendig, damit sie sich entwickeln? Was fördert oder behindert diesen Prozess? Der Religionsphilosoph Martin Buber stellt heraus: „Am Du wird der Mensch zum Ich." Gute 70 Jahre später ergänzt der Soziologe Ulrich Beck: „Ohne Ich kein Wir." Somit wird das *gebende Du* zum Dreh- und Angelpunkt für die Entstehung eines *Ich*, welches wiederum die Voraussetzung für das Wachsen von Zusammengehörigkeit und Verbundenheit im *Wir* ist.

Findet ein Mensch keinen angemessenen Bezug zu einem Du, wird er kein Ich, keine personale Identität entwickeln.

Findet ein Mensch nun aufgrund fehlender Ver-Bindungen keinen angemessenen Bezug zu einem Du, wird er kein Ich, kein personale Identität entwickeln. In der Folge kann so auch kein dialogischer Bezug zu anderen Ichs, kein förderliches Miteinander entstehen. Wenn also die Bedeutung eines kollektiven Wir beschworen wird, müssen wir massiv in die Bildung eines individuellen Ichs investieren. **Egoisten sind vor diesem Hintergrund keine Ich-bezogenen, sondern Ich-lose Menschen.** Denn hier sucht ein fehlendes Selbst immer verzweifelter nach einer spürbaren eigenen Existenz und steigert sich damit letztlich in die Ich-Sucht[50]. Vieles, was sich unter der schillernden Chiffre Selbstverwirklichung präsentiert, entlarvt sich so als Egotrip auf Kosten anderer. Durch Ich-Stärke geprägte Menschen sind sich stattdessen ihres Selbst bewusst und können sich – mit ihren Stärken und Schwächen – förderlich in eine Gemeinschaft einbringen.

Ich-starke Menschen können sich förderlich in eine Gemeinschaft einbringen.

Zur Erforschung der Bedeutung des Bildungsverhaltens für das Erstarken von Menschen erstellte John Bowlby im Auftrag der WHO eine Studie über den Zusammenhang zwischen mütterlicher Pflege und seelischer Gesundheit (1951). Sie bildete einen grundlegenden Beitrag für das Programm der UNO zum Wohle heimatloser Kinder, mit ausgelöst durch die Ereignisse des 2. Weltkriegs. 1958 verdeutlichte er in seiner Schrift „The nature of the child's tie to his mother"[51], dass es ein biologisch angelegtes System der Bindung gibt, das für die Entwicklung der emotionalen Beziehung zwischen Mutter und Kind verantwortlich ist. Mit seinem 1969 erschienen Buch *Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung* begründete Bowlby die Bindungstheorie. Damit wandte sich die Forschung neben den hindernden auch den fördernden Faktoren in der Mutter-Kind-Beziehung zu. Sein Buch *Frühe Bindung und Kindliche Entwicklung* wurde in die Liste der 100 Meisterwerke der Psychotherapie aufgenommen. Eines der großen Anliegen Bowlbys war, eine wissenschaftliche Basis für den psychoanalytischen Ansatz der Objektbeziehungs-Theorien herzustellen und bisherige Annahmen empirisch überprüfbar zu machen. Die Forschung konzentrierte sich auf die überlebenssichernde Funktion bzw. Bedeutung einer emotional abgesicherten Bindung für das Erstarken von Individuen. Fehlt diese, entwickelt sich nach Bolwby eine „Explorations-Angst, welche die Erkundung der Umwelt be- oder verhindert" und damit jegliches Lernverhalten beeinträchtigt.

Arietta Slade, eine US-amerikanische Psychoanalytikerin, Bindungsforscherin sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, fasste diesen Denkansatz zusammen:

- Das Kind hat eine angeborene Prädisposition, sich an seine Bezugsperson zu binden.
- Das Kind wird sein Verhalten und Denken so organisieren, dass diese Bindungsbeziehung, die den Schlüssel zu seinem psychologischen und physischen Überleben bildet, aufrechterhalten bleibt.
- Häufig wird das Kind solche Beziehungen um den hohen Preis eigener Funktionsstörungen aufrechterhalten.
- Die Verzerrungen im Fühlen und Denken, die einer frühen Bindungsstörung entstammen, entstehen meistens als Antworten des Kindes auf die Unfähigkeit der Eltern, seinen Bedürfnissen nach Wohlbefinden, Sicherheit und emotionaler Beruhigung Rechnung zu tragen.[52]

Ausgangspunkt aller Kind-Umfeld-Interaktionen ist das Lächeln. Bei förderlichen Umgangsbedingungen wird so das allen Erdenbürgern – quasi als „Geburts-Grundausstattungs-Gruß" – mit in die Wiege gelegte Ur-Vertrauen zur Basis von stabilen Bindungs-Erfahrungen. In einem guten Eltern-Kind-Kontakt kommunizieren Väter und Mütter mit ihrem Kind bis zum Alter von sechs Monaten ca. 30.000-mal in der Form der „Lächel-Begegnung". Damit wächst von Tag zu Tag die Erfahrung, als Baby die Quelle der mütterlichen bzw. väterlichen Freude zu sein. Über diese „Lächel-Dialoge" stabilisiert sich beim Säugling das Start-Ur-Vertrauen immer umfangreicher, so der Facharzt für Nervenheilkunde, psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Eckhard Schiffer.

Konkrete Bindungs-Initiativen werden beim Wunsch nach Nähe und besonders in Alarmsituationen aktiviert. Finden sie auf Dauer keine Resonanz, löst dies schnell Unwohlsein, Schmerz, Angst und Stress aus. Abgewiesene Bindungswünsche verstärken bindungssuchendes Verhalten, erfahrene Nähe zur Bindungsperson – per Blick- und/oder Körper-Kontakt – beendet dieses in der Regel nach kurzer Zeit. Das Kind fühlt sich sicher und kann sein durch Neugier geprägtes Explorationsverhalten, seine Bestrebung zur Umfelderkundung fortsetzen. Die Häufigkeit der Rückversicherung per Blickkontakt zur Bindungsperson nach dem Motto „Alles klar?" von kleinen Kindern belegt, wie wesentlich diese Verbundenheitserfahrungen für die Erforschung der Welt und die damit einhergehende Entwicklung einer gesunden Autonomie ist.

Somit sorgen satte Bindungserfahrungen dafür, dass das allen Menschen als Überlebens-Start-Paket bei der Geburt mitgegebene Ur-Vertrauen nicht bald aufgezehrt, sondern stattdessen kontinuierlich vermehrt wird. Jede Geborgenheitserfahrung bereichert so das Wachstum von Selbstwirksamkeit und der sich daraus entwickelnden Selbstsicherheit. Denn wer sich liebevoll aufgehoben fühlt, kann aus dieser Sicherheit heraus auch das Wagnis eingehen, trotz Gefühlen der Unsicherheit auf andere Menschen oder unbekannte Situationen zuzugehen.

Das Zusammenwirken von Bindung und freiheitlichem Wachstum lässt sich gut durch das Handeln im Umgang mit jungen Bäumen veranschaulichen. Nachdem sie auf einem nährstoffreichen Boden eingepflanzt wurden, erhalten die Heister, damit diese nicht bei Sturm umknicken oder entwurzelt werden, in ausreichendem Abstand drei stabile Pflöcke als Stabilisatoren. Dann werden die Jungbäume so mit den Stützhölzern verbunden, dass sie sich nach oben störungsfrei entwickeln und seitlich mit einem gewissen Spielraum bewegen können. Würde der junge Baum fest an einen Pflock gebunden, würde er zwar vor Sturmschäden geschützt, aber ihm würde auf Dauer die notwendige Freiheit zu einer eigenständigen Entfaltung fehlen. Bei einem Fehlen von Stützpflöcken wäre die Jungpflanze schutzlos jeglichen Umfeldeinwirkungen ausgeliefert.

Vergleichbar haben Eltern – und später auch die Bezugspersonen in Kita, Schule und dem weiteren Umfeld – die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen durch verlässliche, aber nicht einengende Bindungen zu stützen, damit sie im eigenständigen Wachstum erstarken. Dann können die Stürme des Lebens sie zwar kräftig durchschütteln, aber nicht entwurzeln. So erhalten Kinder und Jugendliche optimale Voraussetzungen zur Entfaltung ihrer Individualität und werden zu standfesten Persönlichkeiten heranreifen. Eine bedeutsame Folge ist, dass auf alltägliche Herausforderungen, negative Einwirkungen oder gar Angriffe mit einer ausgeprägten Portion Gelassenheit reagiert wird.

Eltern und andere Bezugspersonen haben die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen durch verlässliche, aber nicht einengende Bindungen zu stützen.

„Einen Schirm müsste man haben! Keinen für Regentage sondern einen, der uns vor dem schützt, was unsere Lebensfreude verhagelt: Konflikte, Trennungen, Verluste und Ängste." So leitet eine bekannte Zeitschrift ein Interview mit mir zum Thema Resilienz ein. Denn jeden Tag benötigen wir passgenaue Strategien, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen können. Die steigende Zahl überlasteter Menschen zeigt, das zu vielen von ihnen wesentliche Voraussetzungen fehlen, um die vielfältigen Aufgaben – und dabei auch oft entstehenden Differenzen – in Beruf, Partnerschaft, Familie und Freundeskreisen zu meistern.

Gerade wenn mich etwas belastet, ist in einem ersten Schritt zu überprüfen, ob das negative Ereignis oder die spannungsreiche Situation nur in meinem Umfeld passiert oder ob sie wirklich auf mich bezogen ist. Während also im ersten Fall der Regenschirm aufzuspannen wäre, sind im zweiten Fall Standfestigkeit und Gelassenheit zu aktivieren, um angemessen auf diese Situationen zu reagieren. Denn instabile Menschen fühlen sich schnell persönlich angegriffen, obwohl sie eigentlich nur den Frust eines Anderen abbekommen. Aber selbst wenn eine Attacke auf mich abzielte, ist es oft keinesfalls sinnvoll, eine solche auch noch aufzugreifen, wenn dazu der notwendige Bezug fehlt. Sie entscheiden, was Sie zulassen oder auch nicht. Der Spruch: „Was stört's den Mond, wenn ihn der Hund anbellt" verdeutlicht dieses Handlungsmuster. Ist jedoch eine persönliche Betroffenheit offensichtlich, ist viel Gelassenheit notwendig, um beispielsweise offensichtliche Differenzen bzw. ein deutlich geworde-

Jede Geborgenheitserfahrung bereichert das Wachstum an Selbstsicherheit.

Sie entscheiden, was Sie zulassen und was nicht.

nes Fehlverhalten nicht noch durch Machtkämpfe, Verteidigungs-Offerten oder Ich-fühle-mich-verletzt-Arien zu verstärken. Denn gerade in Problem- oder Konfliktsituationen ist es notwendig, alle Kraft in Klärungen bzw. Lösung zu investieren.

Ergänzend zur Wichtigkeit von verlässlichen Bindungen zwischen Kindern und ihren Eltern belegt die Resilienzforschung auch, dass stabile Partnerschaften, tragfähige Freundschaften sowie die engagierte Eingebundenheit in sinnstiftenden Gemeinschaften ebenfalls dazu führen, manches Negative gar nicht so nahe an sich ran zu lassen oder mit Belastungen besser umgehen zu können. Denn Menschen, die sich vom persönlichem Umfeld getragen fühlen, werden Schicksals-Schläge – ob finanzielle Not, schwere Krankheiten, Trennung oder Tod – nicht nur eher überstehen, sondern häufig auch stabilisierter und mit neuen Perspektiven aus diesen hervorgehen. So wirbt der Buchtitel: „Mit mehr Selbst zum stabilen ICH – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsentwicklung“ für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit. Ein Abschlussimpuls ins Leben: Resilienten Menschen widerfährt sicher auch nicht immer das Beste, aber sie machen das Beste, aus allem, was ihnen widerfährt.

Resilienten Menschen widerfährt nicht immer das Beste, aber sie machen das Beste aus allem, was ihnen widerfährt.

Dr. Albert Wunsch, Psychologe, Diplom-Sozialpädagoge, Diplom-Pädagoge, Kunst- und Werklehrer sowie promovierter Erziehungswissenschaftler, leitete ca. 25 Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. Er lehrte für etliche Jahre an der Katholischen Hochschule NRW in Köln (Bereich Sozialwesen) und ist an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen/Neuss und an der Philosophischen Fakultät der Uni Düsseldorf tätig. Er arbeitet in eigener Praxis als Paar-, Erziehungs-, Lebens- und Konflikt-Berater sowie als Supervisor und Konflikt-Coach (DGSv). Er ist Vater von 2 Söhnen und Großvater von 3 Enkeltöchtern (www.albert-wunsch.de).

50 Ständiges Suchen ist Sucht.
51 In: International Journal of Psychoanalysis 1958: 39: 350–373
52 Slade A (1998) Attachement Theory and Research: Implications for the theory and practice of individual psychotherapy with adults. In: Cassidy J, Shaver P (Hrsg.) The Handbook of Theory and Research. New York: Guilford Press, zitiert nach: http://de.wikipedia.org/wiki/Bindungstheorie; ZG 16.8.2012.

Bücher

Die Verwöhnungsfalle, Abschied von der Spaßpädagogik, Boxenstopp für Paare, Mit mehr Selbst zum stabilen ICH – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung, Wo bitte geht's nach Stanford? Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können (mit Isabelle Liegl)

Foto: izusek/istockphoto.com

Ein Zitat aus einem Standardwerk der Entwicklungspsychologie beschreibt sehr treffend die Diskurslage um das Für und Wider der Fremdbetreuung von Kindern unter 3 Jahren: „Der Stand der Forschung erscheint im Vergleich mit der Überzeugung, mit der Positionen in der öffentlichen Diskussion vertreten werden, recht dürftig. […] Insgesamt besteht in allen Bereichen der Frühförderung erheblicher Forschungsbedarf.“ (Zmyi & Schölmerich 2012, 582) Dieser Artikel will anhand von anerkannten Forschungsergebnissen helfen, gängige Argumente einer Überprüfung zu unterziehen.

Volkswirtschaftliche Argumente

Wenn Frauen „statt zu arbeiten“ einer Betreuung von Kindern nachgehen, geht ihre Arbeitskraft der Wirtschaft verloren. Der

Bindungstheorie und Krippen-betreuung

Argumente für einen streitbaren Diskurs

Von Nikolaus Franke

Fachkräftemangel wird verstärkt. Die Frauen haben auch selbst Nachteile, denn sie werden bei Karriere-Entscheidungen weniger berücksichtigt, können sich weniger qualifizieren oder Kompetenzen durch Berufserfahrungen aufbauen. Viele wählen aufgrund der potentiellen Vereinbarkeit mit der Familie eher Berufe, die ökonomisch weniger lohnend sind. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass vor allem Frauen in ihre Berufswahl die Familienplanung integrieren (King 2013).

Tatsächlich wirken sich gute Kinderbetreuungsangebote auf die Müttererwerbsquote positiv aus. Seit 01.08.2013 besteht ein gesetzlicher Anspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder, die das erste Lebensjahr vollendet haben. Seitdem ist der negative Geburtentrend gebrochen, die Geburtenzahl steigt stetig, hat nun die Zahl von 1996 und die Geburtenziffer von 1973 (1,59 Kinder je Frau) erreicht. Das deckt sich mit der Entwicklung in anderen europäischen Staaten (vgl. Ahnert 2008, 259). Allerdings konnte kein eindeutiger Hinweis erbracht werden, ab welchem Alter der Kinder dieser Zusammenhang gilt und ab wann sich die Kosten für die Kinderbetreuung volkswirtschaftlich wirklich refinanzieren.

Wahlfreiheit

Ein Kernargument pro Krippe lautet: Mütter müssen entscheiden können, ob sie arbeiten gehen oder beim Kind bleiben wollen. Wenn sie ein zusätzliches Einkommen durch Erwerbsarbeit erwirtschaften, soll davon trotz Betreuungskosten etwas in der Familienkasse übrig bleiben. Doch was zunächst wie Wahlfreiheit klingt, hat als Argument meist eine deutliche Schlagseite. Immerhin sieht sich der Staat gegenwärtig in der Pflicht, staatliche Fremdbetreuung massiv zu subventionieren und in einer so bezeichneten *Offensive* voranzubringen, nicht aber familiale Betreuung. Diese Einseitigkeit wirkt sich inzwischen auch auf die Überzeugungen der Eltern aus. 2007 waren noch 81 % der Befragten der Meinung, Eltern seien die besten Erzieher für ein Kind (IPSOS-Umfrage), 2012 waren es noch 62 % (EMNID-Umfrage).

Kita als Bildungsfundament

Bildung gilt als Recht von Kindern und als Pflicht an eine humane Erziehung. Der Kinderkrippe wird dabei eine zunehmende Bedeutung zugewiesen. Wenig Hoffnung setzt man inzwischen auf umfassende Program-

Bisher konnte kein Nachweis erbracht werden, ab wann sich die Kosten für die Kinderbetreuung volkswirtschaftlich wirklich refinanzieren.

matiken, die „Verschulung“ der Kita und Didaktisierung der frühen Kindheit. Stattdessen werden Erzieherinnen heute darin ausgebildet, das Kind in seinem natürlichen Welterkundungsstreben zu unterstützen, anzuregen und zu entwickeln. Dabei werden die natürlichen Augenblicke und Situationen genutzt, um Kindern frühe sensorische, motorische und sprachliche Lernerfahrungen zu ermöglichen (Dollase 2013, Knauf 2013). Diese Bildungsarbeit kann grundsätzlich aber auch die mütterliche Interaktion mit dem Kind leisten. Mütter brauchen keinerlei Ängste haben, dass sie ihrem Kind nicht das bieten können, was es in der Krippe bekommt. Vielmehr versucht die Krippe umgekehrt dem Kind das zu bieten, was es bei einer die ersten Schritte fördernden Mutter bekommen würde, eben auch, weil es in manchen Familien an Wärme, Zuwendung und Förderung fehlt. Beispielweise gilt in vielen Kitas und Kindergärten ein striktes Medienverbot. Diese Gewissenhaftigkeit lassen Eltern oft vermissen.

Mütter brauchen keine Ängste zu haben, dass sie ihrem Kind nicht das bieten können, was es in der Krippe bekommt.

Im Fachdiskurs – noch nicht unbedingt im Kita-Management und bei politischen Entscheidungsträgern – lautet die zentrale Frage: Wie kann das Kind zur Bezugserzieherin eine sichere Bindung aufbauen? Denn nur, wenn das Kind in seinem Bedürfnis nach Bindung versorgt ist, kann es sich in der Erfahrung der Welt bilden (vgl. Wunsch und Veeser in diesem Heft).

Wirkungen außerfamilialer Betreuung auf gesellschaftlicher Ebene

Schadet die institutionelle Betreuung eher oder bringt sie Vorteile? Gern greifen Befürworter und Kritiker auf gesamtgesellschaftliche Entwicklungen als Argument zurück. Hier erweist sich jedoch vieles als äußerst angreifbar, wie die folgenden Beispiele zeigen:

Argumentation	Überprüfung
„An der größeren Zahl von psychischen Erkrankungen im Gebiet der EX-DDR kann man sehen, dass institutionelle Fremdbetreuung den Kindern schadet.“	Neuen Studien folgend sind in den neuen Bundesländern weniger Menschen psychisch erkrankt als in Westdeutschland.
„An der höheren Verbreitung von Scheidungen in der Ex-DDR sieht man, dass es fremdbetreuten Kindern in der Langzeitfolge schwerer fällt, dauerhafte Beziehungen einzugehen.“	Menschen mit einem sicheren Bindungsstil heiraten tatsächlich häufiger und sind zufriedener mit ihrer Sexualität, während Scheidungen, Sexualkontakte mit Fremden und sexuelle Süchte seltener sind. Es gibt aber keinen nachgewiesenen Zusammenhang mit institutioneller Fremdbetreuung. Die Scheidungsquoten in den neuen Bundesländern sind zudem niedriger und nicht höher. Allerdings gibt es weniger verheiratete und mehr unverheiratete Paare. Dies kann man aber auch aus weltanschaulichen Prägungen deuten. Als Hinweise auf eine höhere Verbreitung unsicherer Bindungsstile ließen sich in den neuen Bundesländern eventuell der höhere Bevölkerungsanteil von Singles und die durchschnittlich spätere Heirat im Beziehungsverlauf von Paaren deuten. Trennungen in langfristigen Beziehungen scheinen in Ost- und Westdeutschland vergleichbar häufig zu sein (MPIDF 2010, S. 25).
„Eine Betreuung im Elternhaus macht glücklich. Daher sind Kinder, die früh fremdbetreut werden, im gesamten Lebenslauf eher unglücklich und einem erhöhten Depressionsrisiko ausgesetzt.“	Dieses Argument lässt sich in manchen Studien belegen (vgl. Baker 2015). Allerdings kann man keinen Zusammenhang feststellen zwischen Ländern mit einer hohen Betreuungsquote und der durchschnittlichen Glücklichkeit. Dänen oder Niederländer sind besonders glückliche Nationen, sind zugleich aber auf einem frühen, qualitativ aber auch sehr hohen Betreuungskurs. Die hohen Zufriedenheitswerte in den beiden Ländern gelten auch für Kinder (UNICEF 2013).
„Länder, die in Pisa-Studien gut abschneiden, tun das, weil sie bereits früh institutionelle Frühförderungsprogramme aufgelegt haben.“	Innerhalb von Deutschland haben gerade die Bundesländer mit einer hohen, frühkindlichen Betreuungsquote besonders schlechte Pisa-Ergebnisse. Bayern und Baden Württemberg haben im Westen die besten Pisa-Ergebnisse und zugleich die geringste Betreuungsquote, analog verhält es sich mit Sachsen (gefolgt von Thüringen) in Ostdeutschland.

Gesellschaftliche Entwicklungen sind demnach viel zu komplex, um die Fremdbetreuung von Kindern unter 3 Jahren für bestimmte gesellschaftliche Wirkungen monokausal bzw. „aus dem Bauch heraus“ verantwortlich zu machen.

Die Krippe und der kindliche Stress

Bedenklich stimmen zahlreiche Untersuchungen zum Stresserleben bei Kindern in einer Fremdbetreuung. 70-80 % der Kinder in außerfamilialen Betreuungseinrichtungen zeigen deutlich erhöhte Cortisolwerte. Das gilt auch für gute und sehr gute Einrichtungen und verändert sich erst im Alter von ca. 5 Jahren (Vermeer & v. Ijzendoorn 2006). Als Auslöser des Stresses konnte Lärm ausgeschlossen werden (Groeneveld u. a. 2010). Zepf und Seel vermuten die Ursache nicht in der Trennung von der Mutter an sich, sondern im Fehlen einer konstanten, fürsorglichen Bezugsperson. Denn in Untersuchungen, wonach Kleinkinder in kleinen Gruppen durch eine sensible nichtmütterliche Pflegeperson betreut sind, beobachtet man keine erhöhten Cortisolprofile (Zepf & Seel 2017). Die Veränderungen in den Stressverarbeitungsmustern sind langfristig nachweisbar. In den ersten Tagen in der neuen Krippenumgebung beträgt der Anstieg 75-100 %, nach 5 Monaten noch immer um ca. 30 % (Ahnert 2013a). Von außen ist dieses innere Stresserleben nicht unbedingt erkennbar (Datler u. a. 2010).

Ein gesundes Cortisolprofil sollte am Morgen hohe Werte ausweisen, die über den Tag deutlich absinken. Bei Krippenkindern kehrt sich dieses Profil um: „Mit fortschreitender Krippenbetreuung sinkt der morgendliche Cortisolwert, die Tagesprofile werden flacher, die Stressverarbeitung wird ungünstiger“ (Eckstein 2010). Eine gute Bindung zur Erzieherin kann diesen Effekt – besonders bei den jüngsten Krippenkindern – etwas mildern, dennoch zeigt sich dieses Muster tendenziell bei allen Kindern, die jünger als 25 Monate sind (österreichische Studie), in internationalen Studien jünger als 36 Monate (vgl. Vermeer & v. IJzendoorn 2006) und in institutioneller Fremdbetreuung untergebracht sind. Die höchsten Unterschiede in der Cortisolmessung zwischen Betreuung zuhause und institutioneller Betreuung liegt im Alter zwischen 2 und 3 Jahren, also anscheinend nicht bei den Jüngsten. Bei Kindern, die nur halbtags institutionell betreut werden, sehen diese Muster wesentlich besser aus (Ahnert 2010).

Als gesichert kann gelten, dass sich anhaltender Stress auf die Entwicklung in mehrfacher Hinsicht negativ auswirkt (Böhm 2011, 2012a, 2012b). Mit einem dauerhaft negativen Cortisolprofil gehen u. a. eine geschwächte Immunabwehr und daher mehr kindliche Infektionen einher. Wie genau sich die Stressbelastung auf die Hirnentwicklung auswirkt, ist bislang kaum erforscht (vgl. Becker 2013). Nach Shonkoff (Shonkoff 2011) führt das kontinuierliche Erleben von „toxischem Stress“ in der frühen Kindheit u. a. dazu, die Ausbildung der Bereiche des Gehirns für Affektregulierung und Impulskontrolle nachhaltig zu schädigen. Als Befürworter von außerfamiliärer Frühförderung unterstreicht er, dass solcher Stress sowohl in chaotischen Familien als auch Betreuungsinstitutionen bewirkt werden kann. „Die Auswirkungen früher seelischer Verunsicherung zeigen sich wegen der enormen Anpassungsfähigkeit kleiner Kinder oftmals erst später, wenn neue Lebensherausforderungen die Stressregulationssysteme unter Druck setzen.“ (Scheerer 2012, 33)

Trennungen als Leid

Wie immer man sie begründet: Frühe Fremdbetreuung mutet dem Kind eine Trennungserfahrung zu, die Klaus und Karin Grossmann, zwei Pioniere der Bindungsforschung in Deutschland und international, wie folgt zusammenfassen:

Frühe Fremdbetreuung mutet dem Kind eine Trennungserfahrung zu, die nicht ignoriert werden darf, auch wenn sie gut begründet erscheint.

„Das Ein- und Zweijährige muss sich zunächst auf Vertrautes verlassen können, um Neuartiges in Angriff nehmen zu können. […] Eine Trennung von den vertrauten Eltern, der gewohnten Umgebung und eine Störung der für sie vorhersagbaren Abläufe entzieht ihnen aber ihre gerade erst erworbene Fähigkeit, auf das nächste Ereignis vorbereitet zu sein. […] Bowlby vermutete, dass die Trennung eines kleinen Kindes von seiner Bindungsperson deshalb so schädlich für die Entwicklung seiner Persönlichkeit sein kann, weil durch die Trennung ein sehr intensives liebevolles Verlangen und gleichzeitig ein intensiver Ärger über das Nichtreagieren der Bindungsperson geweckt werden. Diesen Konflikt zwischen einer intensiven Sehnsucht gekoppelt mit intensivem Ärger kann ein Kleinkind allein nicht bewältigen oder regulieren, so dass es verzweifelt. Es braucht zur Bewältigung die Hilfe einer externen Regulierung der Bindungsperson, die jedoch bei Trennung gerade nicht verfügbar ist. So kann es bei abrupter Trennung zu überwältigenden Gefühlen kommen, denen das Kleinkind hilflos ausgeliefert ist und die in ihm ein Gefühl der Machtlosigkeit entstehen lassen.“ (Grossmann & Grossmann 2012, S. 259)

Gut nachgewiesen ist, dass fremdbetreute Kinder deutlich höhere Anzeichen von Stresserleben zeigen.

Deshalb haben verschiedene Forscher Modelle entwickelt und die Mitarbeiter in Krippen entsprechend trainiert, damit Kinder diese Trennungserfahrungen bewältigen und im Idealfall sogar davon profitieren können. Gelingt das nicht, wird die tägliche und stundenlange Trennung von den Eltern von vielen Kindern unter 3 Jahren als Leiden erlebt. Untersuchungen zeigen leider auch, dass der kindliche Trennungsschmerz sowohl seitens der Eltern als auch seitens der Erzieher wieder und wieder übersehen, ignoriert und geradezu verleugnet wird (Datler 2010, 2011a, 2011b, 2011c):

„Viele Kinder leiden insbesondere in Belastungssituationen auch noch mehrere Monate nach dem Krippeneintritt unter der Trennung und dem Getrenntsein von ihren Eltern. […] Zu berücksichtigen ist dabei, dass Kleinkinder negative Gefühle nicht nur durch Weinen zum Ausdruck bringen, sondern auch durch stille Traurigkeit, durch zielloses Herumwandern, durch stereotype Bewegungen, durch Hyperaktivität, durch Rückzug und andere Verhaltensweisen, die in der Fachliteratur zusehends als typische Verhaltensweisen „still

leidender Kinder“ bezeichnet werden.“ (Grossmann & Grossmann 1998 in Datler 2011a)

Aus diesen Gründen kann die Krippe auch als ein „Entwicklungsrisiko“ gelten (vgl. Ahnert 2013b, Ahnert & Eckstein-Madry 2013c, Scheerer 2012). Hier kündigt sich auch ein Zusammenhang zwischen Stress, Trennungen, Sozialverhalten und späterem Bildungserfolg an. In einer Studie aus Baltimore wurden 5000 Schüler auf ihre soziale Schulreife untersucht: 34-42 % der Schüler konnten nach dem Kindergarten-Alter als nicht ausreichend schulfähig bezeichnet werden. Es fehlte ihnen an den Fähigkeiten, Anweisungen zu befolgen, Regeln einzuhalten, Gefühle zu regulieren, Probleme zu lösen, Aufgaben zu organisieren und abzuschließen und sich mit anderen zu vertragen (BERC 2016). Das deckt sich mit längsschnittlichen Untersuchungen aus den USA (Böhm 2012b). Tatsächlich sind es jedoch gerade diese Fähigkeiten, die eine wirkliche positive Aussagekraft über die spätere Berufslaufbahn zulassen (Jones & Greenberg u. a. 2015).

Eine große amerikanische Studie zeigt einen Zusammenhang von früher und extensiver institutioneller Kinderbetreuung und späterem sozialen Problemverhalten.

Soziales Problemverhalten

Der robusteste negative Befund im Kontext der Krippenforschung rund um die großen NICHD-Studien in den USA ist als „Bad News“ (Belsky 2009b) bezeichnet worden. Demnach wirkt sich eine frühe und extensive institutionelle Kinderbetreuung eindeutig negativ auf das soziale Verhalten aus. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Zeit, die Kinder in amerikanischen Betreuungseinrichtungen verbracht haben und späteren unsozialen Verhaltensweisen (Streiten, Kämpfen, Sachbeschädigungen, Prahlen, Lügen, Schikanieren, Gemeinheiten begehen, Grausamkeit, Ungehorsam und häufiges Schreien). Die Zusammenhänge lassen sich mindestens bis ins Alter von 15 Jahren nachweisen und zeigen auch ein erhöhtes Risiko für Suchtmittelgebrauch und Delinquenz. Diese Variationen im unsozialen Verhalten können nicht allein durch eine geringe Qualität der Betreuung erklärt werden. Je mehr Zeit Kinder auch in sehr guten Einrichtungen untergebracht waren, umso stärker war die Wahrscheinlichkeit von problematischen Verhaltensweisen noch viele Jahre später statistisch erhöht. Zepf und Seel weisen mit Blick auf mehrere internationale Studien nach, dass die „Frühe des Eintritts eine hohe Vorhersagkraft für das spätere Auftreten von Verhaltensstörungen“ hat (Zepf und Seel 2017).

Bei guter Qualität führt außerfamiliale Betreuung nachweisbar zu einer besseren kognitiven Entwicklung.

Die Effekte sind moderat bis schwach, aber sie sind signifikant. Wie man sie in ihrer Wirkung auf die Gesamtgesellschaft bewerten muss, ist umstritten. Jay Belsky schreibt dazu:

„Es ist zu bedenken, dass sich auch kleine Effekte addieren können und zu größeren Konsequenzen führen. […] Spannend sind die Ergebnisse einer Studie: Je mehr Kinder in einer Kindergartengruppe waren, die auf eine extensive Geschichte der Fremdbetreuung zurückblicken, umso aggressiver und ungehorsamer waren alle Kinder in der Klasse (Dmietrieva, Steinberg & Belsky, 2007; Belsky, 2009a). […] Mit anderen Worten: Fremdbetreuungseffekte erwiesen sich in dieser Studie als ansteckend.“ (Belsky 2009b)

Der Kinderarzt Rainer Böhm nimmt in der FAZ die Empfehlungen der Studie auf (Böhm 2012b): „Die Autoren der NICHD-Studie leiteten aus diesen Ergebnissen zahlreiche Empfehlungen ab […]:

- Die Qualität der Betreuung müsse gesteigert werden,
- die Dauer der Betreuung sei zu reduzieren,
- während die Eltern in ihrem Erziehungsauftrag gestärkt werden müssten.

In den USA hat man sich allenfalls des ersten Punktes angenommen. In Deutschland wiederum sind die Politiker auf dem besten Weg, die erste und dritte Empfehlung nicht ernst zu nehmen und die zweite Empfehlung – die Verringerung der Betreuungsdauer – in ihr Gegenteil zu verkehren.“

Sprachliche und kognitive Entwicklung

Außerfamiliale Betreuung führt nachweisbar in vielen Fällen zu einer besseren, kognitiven Entwicklung, gute Qualität der Betreuung vorausgesetzt. So wächst bspw. der Wortschatz schneller, ebenso Kenntnisse in früher Mathematik und das Zählen. Jedoch gilt: „Aus Studien wissen wir zum Beispiel, dass zweijährige Kinder mit Migrationshintergrund im Hinblick auf ihre sprachliche und sozial-emotionale Entwicklung nur vom Besuch einer Kita profitieren, wenn die Qualität sehr gut ist. Gehen diese Kinder in eine mittelmäßige oder gar schlechte Kita, schadet das ihrer Entwicklung. Dann ist es besser für sie, zu Hause zu bleiben.“ (Becker-Stoll 2016) Wirklich deutliche Hinweise auf einen Zusammenhang mit später besseren Schulnoten liegen für die institutionelle Betreuung ab 3 Jahren vor (EPPSE 2015).

Bindungsverhalten

Die Mehrheit der Forscher (Ahnert, Brisch, Becker-Stoll, Grossmann & Grossmann u. a.) wenden sich nicht grundsätzlich gegen außerfamiliale Betreuung. Auch die NICHD-Studie legt keinen Zusammenhang zwischen Fremdbetreuung und Bindungsstil nahe. Jedoch findet man in Interviews und Vorträgen immer wieder die Meinung, dass im ersten Lebensjahr auf eine Fremdbetreuung verzichtet werden sollte (vgl. Becker-Stoll & Wertfein 2015).

Ein Zusammenhang zwischen Fremdbetreuung und Bindungsstil ist nicht zweifelsfrei nachgewiesen, wird aber von vielen für wahrscheinlich gehalten.

Zugleich liegen Hinweise vor, dass Jungen von außerfamilialer Betreuung stärker „in Mitleidenschaft“ gezogen werden (und wahrscheinlicher einen unsicheren Bindungsstil entwickeln) (NICHD 1997, 867) als Mädchen und auch weniger von diesen Angeboten zu profitieren scheinen (Vandell u. a. 2010). Das deckt sich mit anderen Befunden: Kleine Jungen zeigen sich grundsätzlich gegenüber psychischem Stress verletzlicher (Zaslow & Hayes, 1986). Aus deutschen Untersuchungen ist gut dokumentiert, dass es Erzieherinnen deutlich besser gelingt, eine sichere Bindung zu Mädchen in institutioneller Gruppenbetreuung aufzubauen als zu Jungen (Ahnert, Pinquart & Lamb 2006, Ahnert 2008).

Bindungsstörungen werden dann wahrscheinlich,

wenn sich wenig sensitive Eltern mit einem ungünstigen Betreuungsschlüssel bei mittelmäßiger bis schlechter Betreuung kombinieren. Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen scheinen sehr wohl von guter Betreuung zu profitieren, können jedoch bei schlechter Betreuung geradezu deprivieren. Der qualitative, nicht (nur) der quantitative Krippenausbau ist also entscheidend.

„Ist die Sensitivität der Mutter gering und hat sie wenig Wissen über einen förderlichen Umgang mit ihrem Kleinkind, kann eine schlechte Fremdbetreuung, die einen Umfang von dreißig Stunden wöchentlich übersteigt, zu kindlichem Problemverhalten und Retardierung führen. Umgekehrt kann eine gute außerhäusliche Betreuung Entwicklungs- und Erziehungsdefizite kompensieren, die bei ungünstiger familiärer Betreuung auftreten können.“ (KAS 2017)

Auch eine sichere Bindung zur Erzieherin oder Tagesmutter kann Familien und besonders Mütter vor Herausforderungen stellen. Denn wohl alle Eltern wünschen sich, die primäre Bindungsperson zu sein. Dazu empfiehlt K. H. Brisch:

„Aus bindungstheoretischer Sicht sollten Kinder die Möglichkeit haben, während des ersten Lebensjahres eine sichere emotionale Bindung an eine Hauptbindungsperson entwickeln zu können. […] Beginnt die Pflege des Säuglings in der Krippe schon im ersten Lebensjahr, und ist die Mutter nicht feinfühlig emotional für den Säugling in den wenigen Morgen- und Abendstunden des Tages während des Zusammenseins mit ihrem Kind verfügbar, dagegen die Krippenerzieherin aber viele Stunden während des Tages feinfühlig mit dem Kind in der Pflege und im Spiel beschäftigt, wird die Erzieherin vermutlich die Hauptbindungsperson für den Säugling werden. Dies hat zur Folge, dass der Säugling sich in der Abholsituation an der Erzieherin festklammert und u. U. weigert, mit der Mutter mitzugehen, oder nur mit Protest und Weinen, oder dass er nachts aufwacht – etwa wegen Zahnschmerzen – und sich von der leiblichen Mutter nicht beruhigen lässt, sondern nach der Krippenerzieherin, seiner Hauptbindungsperson, jammert. […] Wenn die Aufnahme in eine Krippe bereits wenige Wochen nach der Geburt erfolgt und die Krippenerzieherin feinfühliger als die Mutter entsprechend allen Kriterien der Förderung einer emotionalen Bindungsentwicklung mit dem Säugling umgeht, könnte sie mit hoher Wahrscheinlichkeit die Hauptbindungsperson für den Säugling werden. Bleibt sie dem Kind über mehrere Jahre erhalten, ist dies für die psychische Stabilität sehr förderlich. Wechselt die Krippenerzieherin aber ihre Arbeitsstelle, hat sie längere Zeit Urlaub oder wechselt das Kind mit wachsendem Alter die Gruppen und geschieht dies nicht mit entsprechenden Abschieds-, Trennungs- und Eingewöhnungsphasen, verliert das Kind im frühen Alter seine Hauptbindungsperson.“ (Brisch 2009, 8)

Das mag erklären helfen, warum die Beziehungen zwischen Eltern und Tagesmüttern, welche nicht institutionell abgesichert sind, oft konfliktbeladen sind. Hintergründig herrschen Konkurrenz und Neid. Kinder spüren das, wenn sie in dessen Folge oft widersprüchliche Botschaften wahrnehmen, wie zwischen den von ihnen am meisten geliebten Menschen erhebliche Spannungen bestehen. Das führt nicht selten zu vorzeitigen Abbrüchen einer solchen Geschäftsbeziehung, mit den entsprechenden Folgen für die kleinen Kinder. Aus solchen Gründen äußert sich die Deutsche Psychoanalytische Vereinigung auch deutlich kritischer zur Unterbringung bei Tagesmüttern als in institutionellen Settings (DPV 2007), die sie jedoch ebenfalls kritisch bewerten.

Im Wesentlichen wird nicht diskutiert, dass ein früher Beginn der Fremdbetreuung ein erheblicher Risikofaktor für die psychische Gesundheit der Kinder darstellt. Die Deutsche Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin stuft daher die Betreuung von „Säuglingen und Kleinkindern bis zum Alter von 15 Monaten als bedenklich ein“ (DGSPJ 2012). Die Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit äußert sich diesbezüglich nicht, stellt aber zugleich so hohe Qualitätsstandards an außerfamiliäre Betreuungseinrichtungen, dass nur die exzellenten Träger übrigbleiben, die diesen Kriterien gerecht werden (GAIHM 2014). Die Deutsche Psychoanalytische Vereinigung stellte in ihrem Memorandum 2007 heraus:

„Allgemein gilt: Je jünger das Kind, je geringer sein Sprach- und Zeitverständnis, je kürzer die Eingewöhnungszeit in Begleitung der Eltern, je länger der tägliche Aufenthalt in der Krippe, je größer die Krippengruppe, je wechselhafter die Betreuungen, umso ernsthafter ist die mögliche Gefährdung seiner psychischen Gesundheit.“ (DPV 2007)

Eine umfangreiche Entscheidungshilfe als „Ampel“ stellt der äußerst krippenkritische Psychologe und Psychotherapeut Serge Sulz gratis als Download bereit (Sulz 2018b).

Stand der Qualität der Krippen

Die Nubbek-Studie bescheinigte den untersuchten Krippen in knapp 10 % gute Qualität, in 80 % mittlere Qualität und in über 10 % schlechte Qualität (Nubbek 2012). Eine wachsende Zahl der Erzieher/innen wird in der Ausbildung inzwischen im Hinblick auf Bindung geschult und auch Einrichtungen adaptieren entsprechende Eingewöhnungsmodelle. Zu deren Verbreitung liegen bislang jedoch keine gesicherten Zahlen vor.

Die Zahl der Kinder, die bereits in frühen Jahren sehr lange betreut werden, ist besorgniserregend hoch. „Während in Westdeutschland die Ganztagsbetreuungsquote bei 13,1 % aller Kinder in der Altersgruppe der unter Dreijährigen lag, war in Ostdeutschland mehr als jedes dritte Kind (39,9 %) aller Kinder unter 3 Jahren in Ganztagsbetreuung.“ (Statistisches Bundesamt 2016) Diese Zahlen wachsen stetig und sind von Region zu Region unterschiedlich. In allen Landkreisen Ostdeutschlands liegt die Betreuungsquote bei den Zweijährigen bei mind. 77 %, bei den Einjährigen bei mind. 50 %. Den „Spitzenplatz“ nimmt Frankfurt/Oder ein. Dort waren bereits im Jahr 2015 80 % der Einjährigen in einem außerfamiliären Betreuungsverhältnis.

Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen scheinen von guter Betreuung zu profitieren, können jedoch bei schlechter Betreuung geradezu deprivieren.

Im Wesentlichen wird nicht diskutiert, dass ein früher Beginn der Fremdbetreuung ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit der Kinder darstellt.

Eine wachsende Zahl der Erzieher/innen wird in der Ausbildung inzwischen im Hinblick auf Bindung geschult.

Die Betreuung von unter Einjährigen spielt bisher noch eine untergeordnete Rolle. Sie lag 2015 in den neuen Ländern bei 4,1 % und im früheren Bundesgebiet bei 2,3 %.

Erschwerend zum frühen Eintritt und den hohen täglichen Stundenzahlen in Fremdbetreuung kommt hinzu, dass besonders in den neuen Bundesländern die Betreuungsschlüssel hinter den empfohlenen Standards weit zurückfallen (siehe Abb. unten).

Auf die Frage, wie gut unsere Krippen und Kindergärten sind, antwortete die Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik und Krippenforscherin Fabienne Becker-Stoll in der ZEIT:

„Von hervorragend bis grottenschlecht und kindeswohlgefährdend ist da leider alles dabei. Es gibt Leuchttürme, aber auch Katastrophen-Kitas, die sofort geschlossen werden müssten. Schon innerhalb einer Einrichtung kann es erhebliche Qualitätsunterschiede geben: Bei den ‚Schmetterlingen' herrschen dann Heulen und Zähneklappern, während bei den ‚Bienchen' die Tage in schönster Fröhlichkeit vergehen." (Becker-Stoll 2016)

Sie untersuchte beispielsweise, wie viele individualisierte Gesprächsangebote ein Kind innerhalb einer Woche bekommt, und erfasste, wie oft eine Erzieherin das Kind direkt anspricht oder aus einer Alltagssituation ein Gespräch entwickelt:

„Und obwohl wir Begrüßung und Verabschiedung mitgezählt haben, gab es Kinder, die in der gesamten Woche nicht ein einziges Mal direkt angesprochen wurden. Sie wurden also nicht mal begrüßt oder verabschiedet." (ebd.)

Leider gehören – das ist recht gut untersucht – Erzieher/innen zu den besonders gestressten Berufsgruppen. Sie klagen weit häufiger über Beschwerden, die oft in Zusammenhang mit Burn-Out-Erkrankungen eintreten (Schlaflosigkeit, Grübelei, innere Unruhe, Mattheit …). Die Werte für Stressbelastung sind doppelt erhöht im Vergleich zur Normalbevölkerung: 18,9 % der Erzieherinnen weisen hohe berufliche Stressbelastung auf. Somit kann ein Fünftel der Erzieherinnen „als stark Burnout gefährdet gelten" (Jungbauer 2013, S. 54). Eine bloße Verlagerung der Lasten von gestressten und überforderten Müttern auf gestresste und teils überforderte Erzieherinnen kann wohl keine überzeugende Lösung sein.

Abschluss und Empfehlungen

Die öffentliche Debatte wird dem tatsächlichen Stand der Forschung an vielen Punkten ebenso wenig gerecht wie viele krippenkritische Auslassungen. Ich möchte nach dieser Darstellung meine eigene Meinung nicht verhehlen: Der Artikel sollte Eltern in erster Linie Mut machen, eine anregende, liebevolle, familiale Betreuung der Kinder im Alter U3 anzustreben.

Manche Eltern erleben ihre Lebensumstände und Lebensziele als unvereinbar mit diesem Ideal. Dann ist Sorge zu tragen, in welcher Form dem Kind Möglichkeiten gegeben werden, die gemachten Erfahrungen und den erlebten Kummer auszudrücken. Hier braucht es eher empathisches Verständnis als Bagatellisieren. Es ist mit aller Kraft nach einer Betreuungsform zu suchen, die von Wärme, Konstanz und behutsamen Übergängen gekennzeichnet ist.

Auch Eltern, die sich gegen eine außerfamiliäre Betreuung entscheiden, stehen vor besonderen Herausforderungen, die man aber meistern kann. Serge Sulz, der bestrebt ist, über die negativen Effekte früher und umfassender Krippenbetreuung aufzuklären, rät Eltern in solchen Situationen drei Schritte: Selbsthilfe, Vernetzung, Politik.

Als **Selbsthilfe** bezeichnet er in erster Linie die Bereitschaft und Ideen, sich finanziell an geringere Spielräume für die ersten drei Lebensjahre zu gewöhnen, ggf. in die Nähe der Großeltern zu ziehen oder auch einen Erziehungskredit bei Freunden und Bekannten aufzunehmen.

Unter **Vernetzen** versteht er das aktive Bestreben der Eltern, sich ihr „afrikanisches Dorf" zu schaffen, damit die Mutter rasch für zwei bis drei Stunden entlastet sein kann. Dazu empfiehlt er „Wahlverwandtschaften" in Nachbarschaft und Freundeskreis, gern auch Bündnisse mit anderen Familien. Diese Wahlverwandtschaften sollte man wöchentlich treffen, gemeinsame Unternehmungen und auch Urlaube planen, damit sie zum „afrikanischen Dorf" der Kinder werden.

Unter **Politik** empfiehlt er Eltern, selbst aktiv zu werden und gibt entsprechende Hinweise in seinem aktuell erscheinenden Buch (Sulz 2018b).

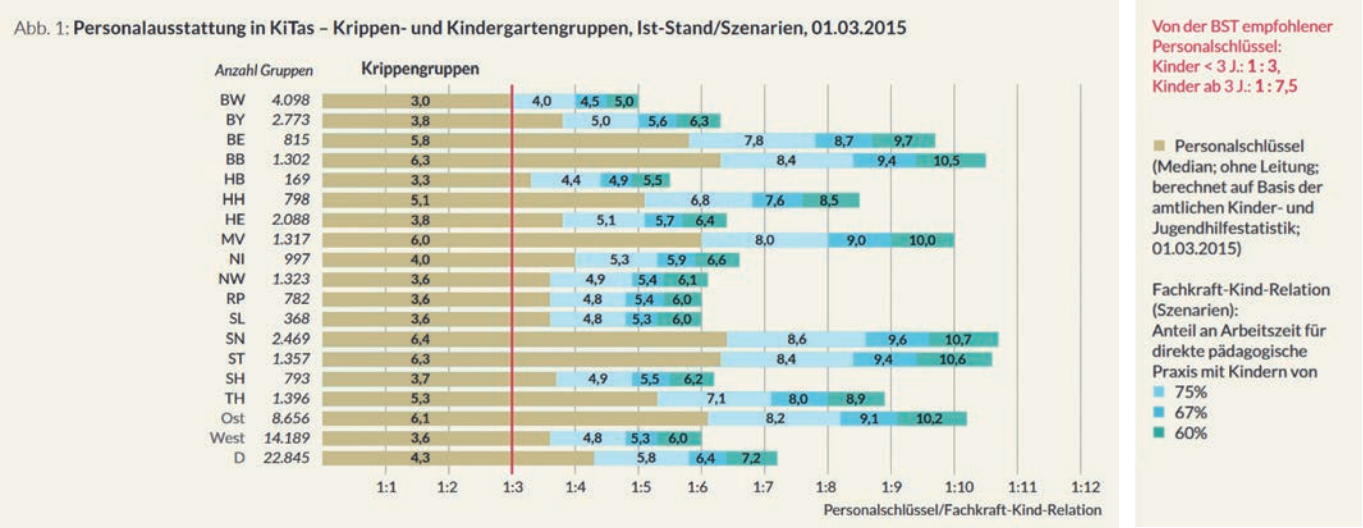


Abb. Bertelsmann Stiftung 2016: Im bundesdeutschen Durchschnitt steht für die tatsächliche Arbeit mit ca. 6 Kindern im U3-Bereich ein Betreuer zur Verfügung. In Sachsen beträgt diese Quote sogar 1:9, während in Baden Württemberg ca. 1:4,5 den Durchschnitt bildet und als einziges Bundesland in etwa den Empfehlungen der Experten entspricht.

Wir alle sollten achthaben auf die Alleinerziehenden und doppelt berufstätigen Eltern. Sowohl sie als auch ihre Kinder brauchen Unterstützung und sie trauen sich oft nicht, bei Nachbarn etc. nachzufragen. Bieten wir lieber von uns aus häufiger unsere – auch regelmäßige – Hilfe an. Gehen wir selbst mehr Bindungen ein, seien wir lieber selbst ein „Resilienzfaktor“ als ein Ankläger.

Nikolaus Franke, Jg. 1983, verheiratet, eine Tochter, ist Jugendreferent beim Weißen Kreuz. Er hat Politikwissenschaft, Germanistik und Geschichte studiert (M.A.) und studiert gegenwärtig berufsbegleitend Bildungswissenschaften (M. A.).

Literatur

Ahnert, L., Pinquart, M, Lamb, M. (2006): Security of Children's Relationships With Nonparental Care Providers: A Meta-Analysis, in: Child Development 74, 2006, S. 664-679.

Ahnert, L. (2008): Bindungsbeziehungen außerhalb der Familie: Tagesbetreuung und Erzieherinnen-Kind-Bindung, in: Ahnert, L. (Hg.): Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung, München.

Ahnert, L. (2010): Stress steigt zum Ende der Woche, Artikel in der Stuttgarter Zeitung v. 4.10.2010.

Ahnert, L. (2013a): Immer Stress mit der Krippe. Artikel auf Spektrum.de vom 5.4.2013.

Ahnert, L. (2013b): Entwicklungs- und Sozialisationsrisiken bei jungen Kindern, in: Fried, L. & Roux, Susanna (Hrsg.): Handbuch Pädagogik der frühen Kindheit, Berin, S. 75-84.

Ahnert, L. & Eckstein-Madry, T. (2013c): Krippen, in: Fried, L. & Roux, Susanna (Hrsg.): Handbuch Pädagogik der frühen Kindheit, Berin, S. 335-344.

Baker M et al. (2015): Non-Cognitive Deficits and Young Adult Outcomes: The Long-Run Impacts of a Universal Child Care Program. NBER Working Paper No. 21571.

Becker, N. (2013): Hirnentwicklung und Lernen in der frühen Kindheit – Möglichkeiten und Grenzen neurowissenschaftlicher Forschung, in: Leu, H. R., v. Behr. A. (Hg.): Forschung und Praxis der Frühpädagogik. Profiwissen für die Arbeit mit Kindern von 0-3 Jahren, München.

Becker-Stoll, F. & Wertfein, M. (2015): Bindung und Trennungsangst beim Übergang in die Kita, in: Frühe Kindheit. Die ersten Jahre 02, (2015), S. 16-21.

Becker-Stoll, F. (2016): „Sofort abmelden!" Interview in Die ZEIT v. 3.7.2016.

Belsky, J. (2009a). Classroom Composition, Child-Care History and Social Development: Are Child-Care Effects Disappearing or Spreading? In: Social Development, 18, S. 230-238.

Belsky, J. (2009b): Effect of Child Care on Child Development: Give Parents Real Choice, London.

BERC – Baltimore Education Research Consortium (2016): The Costly Consequences of Not Being Socially and Behaviorally Ready by Kindergarten: Associations with Grade Retention, Receipt of Academic Support Services, and Suspensions/ Expulsions, Baltimore.

Berthelsmann Stiftung (2016): Qualitätsausbau in KiTas 2016. 7 Fragen zur Personalausstattung in deutschen KiTas, 7 Antworten der Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

Böhm, R. (2011): Auswirkungen frühkindlicher Gruppenbetreuung auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern, in: Kinderärztliche Praxis 82, S. 316-321.

Böhm, R. (2012a): Die dunkle Seite der Kindheit, FAZ vom 4.4.2012, S. 7.

Böhm, R. (2012b): Stellungnahme des Herrn Dr. Rainer Böhm zum Gesetzentwurf der Fraktionen der CDU/CSU und FDP Entwurf eines Gesetzes zur Einführung eines Betreuungsgeldes 2012.

Brisch, K. H. (2014): Das Krippenrisiko. Interview in der ZEIT v. 16.1.2014.

Brisch, K. H. (2009): Die frühkindliche außerfamiliäre Betreuung von Säuglingen und Kleinstkindern aus der Perspektive der Säuglingsforschung, in: Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie AKJP 142, 143-158.

Datler, W., Datler, M., Hover-Reisner, N. (2010): Von den Eltern getrennt und doch nicht verloren – Annäherungen an das Alltagserleben von Krippenkindern unter dem Aspekt der Bildung, in: Schäfer, G. E. u.a. (Hg.): Kinderwelt – Bildungswelten. Unterwegs zur Frühpädagogik, Berlin 2010, S. 83-94.

Datler, W., Fürstaller, M u. a. (2011a): Wenn Tränen versiegen, doch Kummer bleibt. Über Kriterien gelungener Eingewöhnung in die Kinderkrippe, in: Frühe Kindheit. Zeitschrift der Deutschen Liga für das Kind 14, (2011), S. 20-26.

Datler, W. u. a. (2011b): Hinter verschlossenen Türen. Über Eingewöhnungsprozesse von Kleinkindern in Kindertagesstätten und die Weiterbildung pädagogischer Teams, in: Dörr, M. u. a. (Hg.): Reifungsprozesse und Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus. Jahrbuch für Psychoanalytische Pädagogik, 19, Gießen, S. 30-54.

Datler, W., Fürstaller, M. u. a. (2011c): Der Übergang in die außerfamiliäre Betreuung: Der Beitrag der Kleinkinder zum Verlauf von Eingewöhnungsprozessen, in: Kißgen, R. u. Heinen, N. (Hg.): Familiäre Belastungen in der frühen Kindheit: Früherkennung, Verlauf, Begeleitung, Intervention, Stuttgart, S. 205-228.

Dmitrieva, J., Steinberg, L., & Belsky, J. (2007): Child-Care History, Classroom Composition and Children's Functioning in Kindergarten. Psychological Science, 18, S. 1032-1039.

Dollase, R. (2013): Möglichkeiten und Grenzen der Früherziehung aus entwicklungspsychologischer Sicht, in: Fried, L. & Roux, Susanna (Hrsg.): Handbuch Pädagogik der frühen Kindheit, Berin.

Dohmen, D. (2007): Bedarf, Kosten und Finanzierung des Kita-Ausbaus für die unter 3-Jährigen, in: FiBS-Forum 38).

Eckstein, T. (2010) Stress in der Krippe. Artikel in der Frankfurter Rundschau v. 4.10.2010.

Groeneveld, M. G. u. a. (2010). Children's wellbeing and cortisol levels in home-based and center-based childcare. In: Early Childhood Research Quarterly, 25, 502-514.

Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart.

Jones, D. E., Greenberg, M., Crowley, M. (2015): Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten, Social Competence and Future Wellness, in: American Journal of Public Health 105 (11-2015), S. 2283-2290.

KAS Konrad Adenauer Stiftung (Hg.) (2015): Wie viel Mutter braucht das Kind? Zur Situation berufstätiger Mütter und ihrer Kinder.

King, V. (2013): Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz. Individuation, Generativität und Geschlecht in modernisierten Gesellschaften. Wiesbaden.

Knauf, T. (2013): Moderne Ansätze der Pädagogik der frühen Kindheit, in: Fried, L. & Roux, Susanna (Hg.): Handbuch Pädagogik der frühen Kindheit, Berin.

Oevermann, U. (2014): Sozialisationsprozesse als Dynamik der Strukturgesetzlichkeit der ödipalen Triade und als Prozesse der Erzeugung des Neuen durch Krisenbewältigung, in: Garz, D. & Zizek, B. (Hg.): Wie wir zu dem werden, was wir sind. Sozialisations-, biographie- und bildungstheoretische Aspekte, Wiesbaden 2014.

MPIDF – Max-Planck-Institut für demografische Forschung (Hg.) (2010): Familie und Partnerschaft in Ost- und Westdeutschland, Rostock.

NUBBEK – Nationale Untersuchung zur Bildung, Betreuung und Erziehung in der frühen Kindheit (2012): Fragestellungen und Ergebnisse im Überblick.

NICHD Early Child Care Research Network (1997): The Effects of Infant Care on Infant-Mother Attachment Security. Results from the NICHD Study of Early Child Care, in: Child Development, 68 (5), S. 860-879.

COTDCHU – Center on the Developing Child at Harvard University (2007): A Science-Based Framework for Early Childhood Policy. Using Evidence to Improve Outcomes in Learning, Behavior, and Health for Vulnerable Children, Harvard.

Parsons, T. (1968): Sozialstruktur und Persönlichkeit, Frankfurt a. Main.

Schulte-Markwort, M. (2007): Was brauchen Kinder? Jedenfalls keine Fremdbetreuung. Kommentar im Hamburger Abendblatt v. 19.4.2007.

Scheerer, Ann Kathrin (2008): Krippenbetreuung sollte nicht schöngeredet werden, in der FAZ v. 10.7.2008.

Scheerer, Ann Kathrin (2015): Risiken der Krippenbetreuung aus tiefenpsychologischer Sicht, in: Frühe Kindheit. Die ersten Jahre 02, (2015), S. 28-33.

Shonkoff, J. P. (2011): Protecting Brains, Not Simply Stimulating Minds, in: SCIENCE 333, S. 982-983.

Sulz, S., Walter, A., Sedlacek, F. (2018a): Forderungen an Politik und Wirtschaft. In: Sulz et al. (Hg.): Schadet die Kinderkrippe meinem Kind?, München, S. 303-332.

Sulz, S. u. a. (2018b): Kinderkrippen-Ampel für Rat suchende Eltern. Download unter http://dgkjf.de.

UNICEF 2013: UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Industrieländern 2013.

Vandell, D. L. u. a. (2010): Do effects of Early Child Care extend to the age 15 Years? Results from the NICHD Study of Early Child Care and Youth Development, in: Child Development 2010 81 (3), S. 737-756.

Vermeer, H.J. & Ijzendoorn (2006): Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis, in: Early Childhood Research Quarterly 21 (2006) 390-401.

Viernickel, S. (2012): Krippen im Spiegel der Wissenschaft: Diskurslinien und Forschungsfragen, in: Viernickel S. u. a. (Hg.): Krippenforschung, München.

Wernet, A (2003): Pädagogische Permissivität. Schulische Sozialisation und pädagogisches Handeln jenseits der Professionalisierungsfrage, Opladen.

Zepf, S. & Seel, D. (2017): Würden sich Kinder für ihre Betreuung Kitas ausdenken? Psychoanalytische Überlegungen zur Primärsozialisation in Kindertagesstätten, in: Kinderanalyse 25, 2017.

Zaslow, M. S., Hayes, C. D. (1986): Sex differences in children`s responses to psychosocial stress: Toward a cross-context analysis. In: Lamb, M., Rogoff, B. (Hg.): Advances in developmental psychology (Vol. 4), Hillsdale, S. 289-337.

Zmyi, N. & Schölmerich, A. (2012): Förderung von Kleinkindern in der Tagesbetreuung, in: Schneider, Wolfgang & Lindenberger, Ulman (Hg.), Entwicklungspsychologie, Weinheim 2012, S. 581-592.

Kita-Platz oder daheim bei Mutter?

Junge Eltern in Gewissensnöten

Von Wilfried Veeser

Foto: tanaphong toochinda/unsplash.com

Für viele Angehörige der Großelterngeneration (zumindest in den westlichen Bundesländern) ist es unvorstellbar, ein 1- bis 2-jähriges Kind in eine Kita zu geben. Eines der Ideale ist, dass das Kind mindestens bis zum 3. Lebensjahr zuhause bei der Mutter bleiben sollte. In den östlichen Bundesländern gibt es in dieser Generation auch andere, durchaus positive biographische Erfahrungen im Blick auf die eigene Kita-Zeit, die dort üblich war.

Dann gibt es junge Mütter, die ihr kleines Kind nur mit schlechtem Gewissen abgeben. Damit das Geld bei der hohen Miete reicht, braucht es einen Zuverdienst. Oder eine alleinerziehende Mutter ist darauf angewiesen, einen Teil des Unterhaltes mitzuverdienen. Sie hat gar keine andere Wahl.

Dann gibt es aber auch die Realität, dass das Gehalt des Ehegatten zwar ausreicht, die Mutter aber ein schlechtes Gewissen hat, weil sie um ihres Kindes Willen zuhause bleibt und keiner beruflichen Beschäftigung nachgeht. Denn viele in ihrem Freundeskreis haben dafür wenig Verständnis („Wie kann man nur daheim bleiben …?“).

Früher lebten die Menschen in Großfamilien, in denen andere Personen die Betreuung der Kinder sicher stellen konnten.

Veränderte Lebenssituationen

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass jede Familie einen Anspruch auf einen Kita-Platz ab einem Jahr hat. Manche unterstellen hier, dass dies nur deshalb geschehen sei, um den nimmersatten Konzernen mehr Arbeitskräfte zur Verfügung zu stellen. Andere sehen darin die Verstaatlichung der Familie. An solchen Theorien beteilige ich mich nicht.

In früheren Jahrhunderten gab es in der Tat keine Kitas. Dafür lebten die Menschen in Großfamilien. Darin fanden sich meist Sozialpartner, die die Betreuung der kleinen Kinder übernommen haben, wenn die Mutter im Handwerk oder in frühen Formen der industriel-

len Produktion oder auf dem Feld in kleinbäuerlichen Strukturen mitarbeiten musste. Oft war es die Großmutter oder eine in der Familie mitlebende ledige Tante, die unverheiratete Schwester oder eine Cousine. Kindergärten mit pädagogischer Orientierung entstanden mit Beginn der industriellen Revolution. Ihr Konzept ging meist auf F. W. Fröbel (1782-1852) zurück.

Natürlich könnte man sagen: Es ist prinzipiell besser, wenn die Mutter ihr Kind bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres zu Hause betreut, statt es in die Kita zu geben. Doch so einfach ist das nicht. Auch betreuende Mütter tun sich manchmal schwer im Umgang mit ihren Kindern.

Immer mehr Eltern sind in der Frage der Erziehung sehr verunsichert. Da sie nicht mehr in einer Großfamiliensituation leben und die eigene Herkunftsfamilie über das Land verstreut lebt, kann das Lebenswissen im Umgang mit Kindern nicht mehr in gleicher Weise von Generation zu Generation weitergegeben werden. So kommt es, dass sich junge Mütter nicht sicher sind, wie man das mit dem Schnuller macht oder ob der tägliche Aufenthalt des Kindes im Freien für das Kind wirklich gut ist oder nicht. Unsicherheit wird auch sichtbar in der Beobachtung, dass immer mehr Mütter ihre Kinder zwar lieben, ihnen jedoch wenig oder keine klaren und erkennbaren Grenzen anbieten. Andere Mütter berichten von der Angst vor Liebesentzug und meinen damit, dass ihr Kind die Erzieherin mehr lieben könnte als seine Mutter. Die Folgen sind klar. Solche Mütter definieren sich in hohem Maß über die Zuwendung des Kindes zur Mutter im Wettbewerb zur Erzieherin. Diesen Wettbewerb wollen sie gewinnen und neigen dazu, ihren Kindern „goldene Brücken“ zu ermöglichen. Der Wunsch des Kindes wird ihr zum Befehl.

Der Knack-Punkt: Bindung

Immer wieder kommt es vor, dass es Müttern nicht gelingt, eine emotionale tragfähige Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Und dieses Stichwort „Bindung“ ist der Knack-Punkt. Für die psychisch gesunde Entwicklung eines Kindes und der dazugehörenden Ausformung psychischer Widerstandskraft (Resilienz) kommt es definitiv darauf an, dass es zu den primären Bezugspersonen (Mutter und Vater) eine sichere und gelingende Bindung aufbauen kann. Gelingt dies nicht, kann das Kind bis ins Erwachsenenalter hinein Folgen davontragen (beispielsweise im sozialen und Bindungsverhalten).

Zum Glück sind Kinder mehrfach bindungsfähig. Sie sind bereit und in der Lage, sich auch an andere Sozialpartner in der Betreuung zu binden. Dies gilt auch für Verwandte (z. B. Großeltern) und für Erzieher/innen in der Einrichtung oder für Tagesmütter. Diese werden dann zu sog. sekundären Bezugspersonen. Allerdings setzt dies voraus, dass sich ein Kind an diese Menschen – einschließlich der Gleichaltrigen – gewöhnen kann. Gelingt diese Eingewöhnung, wird der Aufenthalt bei den Großeltern oder in der Einrichtung relativ stressfrei.

Sichere Bindung ist das Schlüsselwort für die Betreuung eines Kindes. Dies gilt für die primären Bezugspersonen (Eltern) wie für die externe Betreuung durch Erzieher/innen und Verwandte. Dort kommt dann noch zusätzlich die bewusst gestaltete Eingewöhnung dazu. Voraussetzung ist allerdings, dass die Kita ein klares Konzept und die nötigen Ressourcen hat, um die Bindungsentwicklung bewusst zu gestalten (Betreuungsschlüssel, Qualifikation und Konstanz beim Personal, Gruppengröße etc.).

Auch betreuende Mütter tun sich manchmal schwer im Umgang mit ihren Kindern.

Ohne gelingende Bindung und Eingewöhnung wird die Betreuung für das Kind zu einer emotionalen Katastrophe – oft sind seelische Verletzungen die Folge.

Was ist Bindung?

Der Begriff Bindung geht auf die Forschungsarbeiten von John Bowlby (1907-1990) und Marie Ainsworth (1913-1999) zurück. Bindung beschreibt ein unsichtbares emotionales Band, das sich in der frühen Kindheit zwischen den primären Bindungspersonen und dem Kind entwickelt. In der Regel hält dieses Band ein Leben lang. Menschen sind in aller Regel von Anfang an mehrfach bindungsfähig – und das in jedem Lebensalter.

Die Bindung zwischen Mutter und Kind ist ein sich gegenseitig beeinflussendes System. Beim Säugling wird es nach der Geburt aktiviert und hilft ihm, sein Überleben zu sichern. Feinfühlige Eltern entwickeln die Fähigkeit, die Signale des Kindes wahrzunehmen (verschiedene Arten des Schreiens, Weinens, Blickkontakt usw.). Sie lernen, diese richtig zu interpretieren und können sie ohne zeitliche Verzögerung angemessen beantworten. Sie erspüren, wo sie auf diese Signale eingehen und die frühkindliche Autonomie – das Streben des Kindes nach Essen und Trinken, danach, geherzt oder gewickelt zu werden – unterstützen können. Andererseits ermessen Eltern, wo sie Bedürfnisse des Kindes, welche das Kind gefährden würden, begrenzen und z. B. durch Ablenkung auf andere Objekte umlenken können (ein Lesebuch mit Tönen).

Fühlt ein Kind Angst, Schmerz oder Unsicherheit, wird bei ihm das „Bindungssystem“ aktiviert, d. h. es sucht (z. B. durch Blickkontakt oder Schreien) die Nähe und Zuwendung der primären Bindungsperson, meist der Mutter. Dieses Bindungssystem aktiviert bei der Mutter das „Fürsorgesystem“, welches sie veranlasst, sich dem Kind angemessen zuzuwenden (Trösten, Herzen). Dies gibt dem Kind Sicherheit und Vertrauen. Dadurch wird das Bindungssystem des Kindes wieder „deaktiviert“ und das Kind kann sich wieder seiner Beschäftigung zuwenden. Es ist entspannt.

Kinder sind bereit und in der Lage, sich auch an andere Sozialpartner zu binden.

Wenn nun die Eltern oder weitere Bindungspersonen auf die Bedürfnisse nicht angemessen reagieren, irritiert dies das Kind, es ist gestresst. Es entwickelt daraufhin sein eigenes Verhalten: Es vermeidet die Bezugsperson, geht auf emotionale Distanz oder entwickelt

eine gewisse auffällige Distanzlosigkeit Fremden gegenüber. Dieses Verhalten wird für das Kind zu einer Art „psychischer Bewältigungsstrategie“. In diesem Sinne reagiert es auch in Zukunft in ähnlichen Situation.

Vor allem Ainsworth konnte in Experimenten mit Kita-Kindern verschiedene Typen der Bindung differenzieren: Kinder mit sicherer Bindung, Kinder mit unsicher-vermeidender Bindung, Kinder mit ambivalent-unsicherer Bindung und Kinder mit desorganisiert-unsicherer Bindung.

Durch die Ergebnisse der Bindungsforschung wurde immer bewusster, wie wichtig die sichere Bindung des Kindes im Elternhaus ist und wie entscheidend es ist, dass alle anderen Betreuer der Kinder – Verwandte, Tagesmütter, Erzieherinnen und Erzieher in den Einrichtungen (Kitas und später Schule) – dem Kind diese sichere Bindung ermöglichen. Seine zukünftige körperliche und psychische Entwicklung, sein Lernverhalten und seine eigene Bindungsfähigkeit im Jugend- und Erwachsenenalter werden hierdurch nachhaltig positiv geprägt (vgl. dazu die umfangreiche Arbeit von Karl Heinz Brisch – www.khbrisch.de).

Gelingende Eingewöhnung ist ein unverzichtbares Qualitätsmerkmal jeder Kita.

Schon in der Antike wurden die Kinder nicht nur zur Fähigkeit der Anpassung angeleitet, sondern ihre altersgemäße Autonomie geschützt. Mahnend heißt es für das Zusammenleben in der Familie: „Ordnet euch einander unter, wie es die Ehrfurcht vor Christus verlangt.“ (Eph 5,21) Und an die Eltern gewandt: „Ihr Väter [und Mütter, Vf.], behandelt eure Kinder nicht so, dass sie widerspenstig werden! Erzieht sie mit Wort und Tat so, wie es dem Herrn gemäß ist.“ (Eph 6,4)

Wichtiges Qualitätsmerkmal für Kitas: Gelingende Eingewöhnung

Auch in der frühkindlichen Pädagogik fanden diese Erkenntnisse zur Bindung umfassend Eingang. Hier wurden Orientierungspläne entwickelt, die u. a. dazu halfen, das Bild vom Kind zu verändern. Es ist nicht mehr nur eine kleine Person, die es zu betreuen gilt, sondern es geht darum, seine Entwicklung genau zu beobachten, mit den Eltern im Gespräch darüber zu sein und das Kind altersgemäß und bildungsorientiert (frühkindliches Lernen) zu fördern. Damit Bildungs- und Entwicklungsziele beim Kind überhaupt „funktionieren“, braucht es gegenüber den Bezugspersonen tragende Bindungserfahrungen.

Damit frühkindliche Bildung überhaupt funktioniert, braucht das Kind tragende Bindungserfahrungen.

Wie kann qualifizierte Bindung in einer Kita-Einrichtung gefördert werden? Durch eine bindungsorientierte Haltung der dort Tätigen, durch einen feinfühligen und achtsamen Umgang mit dem Kind sowie durch Prozesse im Alltag einer Einrichtung, die diese Ziele ermöglichen. Ein Schlüssel hierzu ist die bewusst gestaltete Eingewöhnung in die Kita, d. h. der Übergang vom Elternhaus in die Kita sowie der Übergang von der Arbeit mit unter 3-Jährigen in den neuen Abschnitt der Arbeit mit über 3-Jährigen und drittens die schrittweise Gewöhnung an neue (Bezugs-)Erzieher/innen beim Wechsel von Personal. Dem Kind muss es in diesen Phasen ermöglicht werden, sich an Bezugserzieher/innen so zu binden, dass es sich in einer geschützten und immer mehr vertrauten Umgebung auf Lern- und Entwicklungsprozesse positiv einlassen kann. Hierzu wurden verschiedene Eingewöhnungsmodelle entwickelt. Eines der bekannteren ist das sogenannte „Berliner Eingewöhnungsmodell“.

Wann kann man einen Eingewöhnungsprozess des Kindes als „erfolgreich“ beschreiben?

„Eine erfolgreiche Eingewöhnung zeigt sich darin, dass sich das Kind nach der Trennung [von den primären Bezugspersonen, Vf.] von der Fachkraft trösten lässt, es danach neugierig den Raum erkundet und sich für die anderen Kinder interessiert, gemeinsam mit den anderen isst und sich von der Erzieherin wickeln und ohne Ängste schlafen legen lässt.“ (Zitat aus: https://www.erzieherin.de/eingewoehnung-modelle-und-rahmenbedingungen.html, Stand 28. Mai 2018)

Dies bedeutet: Das Kind ist sicher an die Erzieherin gebunden. Aus seiner Sicht ist diese jetzt wie eine Person in früheren Großfamilienstrukturen die „Tante“ im Kindergarten. Damit dies der Fachkraft gelingt, sind eine hohe pädagogische Kompetenz und ein „Herz am rechten Fleck“ Voraussetzung. Gelingende Eingewöhnung ist ein unverzichtbares Qualitätsmerkmal jeder Kita.

Fazit:

1. Die tragende Bindung zu den eigenen Eltern ist ein großes Glück für das Kind und seine Entwicklung. Gelingt dies „auf natürlichen Wegen“ nicht ausreichend, haben die Eltern die Chance, durch Training und Beratung solche Kompetenzen gezielt zu lernen. Bei der heutigen beruflichen Mehrfachbelastung vieler Eltern ist dies eine nicht zu unterschätzende Herausforderung.

2. Weil Kinder von Anfang an mehrfach bindungsfähig sind, können sie sich im Rahmen der Kleinkindbetreuung und -förderung an weitere Bezugspersonen binden. Dies ermöglicht den Kindern einen sicheren und angstfreien Aufenthalt in den Einrichtungen und bei weiteren Betreuungspersonen.

3. Die Eltern waren und sind aus der Sicht des Kindes die wichtigsten Bezugspersonen, die wahren Experten für sein Leben. Trotz aller Erziehungsfehler und anderer Fehlleistungen im Umgang mit ihrem Kind bleiben sie die wichtigsten Partner für das Kind.

4. Dass die Zusammenarbeit zwischen der Kita und Eltern (Erziehungspartnerschaft) gelingt (was ebenso von guter Beziehungsarbeit abhängt), ist für die Entwicklung eines Kindes von großer Wichtigkeit!

Wilfried Veeser ist in seiner Eigenschaft als Pfarrer in Dettingen unter Teck für eine Kita mit 10 Gruppen und ein Familienzentrum zuständig. Dabei legt er zusammen mit den Mitarbeiterinnen bei der Qualitätssicherung großen Wert auf gelingende Bindungserfahrungen und Beziehung. Er selber ist Vater von vier erwachsenen Kindern.

Foto: timothy choy/unsplash.com

Jeden Tag ein Stückchen Bindung

Von Sigrun Brinschwitz und Claudia Gruner

Freitagabend, 16.45 Uhr. Unser Kinder- und Familienzentrum schließt in einer Viertelstunde und ist mit über 50 Kids wieder einmal brechend voll. Dementsprechend sind die Flure verstopft und die Geräuschkulisse hoch. Wir von Jumpers – Jugend mit Perspektive – gestalten offene Kinder- und Jugendarbeit in einem Quartier, das von Kinderarmut, hoher Arbeitslosigkeit und einem hohem Migrations- und Flüchtlingsanteil geprägt ist.

Jeden Nachmittag können die Kids bei uns spielen, Freunde treffen, Hausaufgaben machen und zweimal wöchentlich warm zu Mittag essen, ein offenes Haus im klassischen Sinn. Daneben gibt es feste Workshops wie Tanzen, kreatives Gestalten, Fußballtraining, Gitarrenunterricht oder Deutsch für Flüchtlingskinder.

Wichtig sind uns vor allem die Beziehungen zu den Kindern geworden. Wir möchten eine Anlaufstelle für die kleinen und großen Probleme, Freuden und Herausforderungen im Leben der Kinder sein. Und so läuft auch dieser Freitagabend ganz anders als geplant. In der Mitarbeiterküche (dem einzig freien und ruhigen Raum) sitzt die 11-jährige Svenja auf der Arbeitsplatte. Die Augen sind weit aufgerissen, die Beine, Arme und Hände fahren in unruhigen Bewegungen durch die Luft, der Oberkörper zittert. Sie erzählt von ihrem Stiefvater, der sie verprügelt hat und zeigt uns die Wunden. Seit 2 Tagen sei sie draußen unterwegs, sie ziehe umher und könne für nichts mehr garantieren. „Und deine Mutter?“, haken wir nach. „Die säuft doch den ganzen Tag!“ Schließlich einigen wir uns mit ihr, das Jugendamt um Hilfe zu bitten und so fährt bald ein Polizeiauto vor, um sie an einen sicheren Ort zu bringen. Svenja kennen wir seit etwa 2 Jahren und häufig endeten ihre Besuche damit, dass sie Mitarbeiter beleidigte, andere Kinder schlug oder das Inventar zerstörte. Die Schule besucht sie nur sporadisch oder wird des Unterrichts verwiesen, weil sie Mitschüler und Lehrer attackiert. Von den (älteren!) Jugendlichen wird sie gefürchtet.

Ganz anders verhält sich die ebenso 11-jährige Kyra, ein zierliches kleines Mädchen, das eher wie eine Schulanfängerin wirkt. Und so findet man sie auch häufig in der Puppenecke oder bei den jüngeren Kindern. Am allerliebsten spielt sie jedoch mit den Mitarbeitern, die sie leidenschaftlich gern umarmt und de-

Wichtig sind uns vor allem die Beziehungen zu den Kindern.

nen sie oft ihr Leid klagt. In der Schule hat sie keine Freunde, selbst die Lehrer kämen nicht mit ihr klar, viele Schüler hänseln sie. Doch Kyra lügt oft, dass sich die Balken biegen und so können auch wir Lüge und Wahrheit manchmal nicht auseinanderhalten. In ihren Lügenphantasien kann sie alles und besitzt anscheinend alles, andererseits passieren ihr immer die aufregendsten Dinge und schlimmsten Unfälle. Bei Jumpers spielt sie gern eine kleine Polizistin, die andere Kinder verpetzt und genau weiß, wie man alles richtig macht. Wenn die FSJler nach einem Jahr wechseln, bricht für sie eine Welt zusammen und sie weint scheinbar tagelang. Aus Gesprächen mit der Mutter wissen wir, dass Kyra als absolutes Frühchen einige Startschwierigkeiten hatte. Die Mutter selbst ist oft krank und muss deswegen häufig stationär behandelt werden, weshalb Kyra oft auf sie verzichten muss. Ihren Liebestank scheint sie dann bei den Jumpers-Mitarbeitern aufzufüllen.

Wir wollen ein erwachsenes Gegenüber sein, das bedingungslos wertschätzend und empathisch agiert. Diese Haltung sorgt dafür, dass Bindung entstehen kann.

Haben diese Beispiele etwas mit Bindung zu tun? Eine Praktikantin, die in den Jahren zuvor regelmäßige Besucherin des Offenen Angebotes war, sagte in einer Runde sinngemäß: Die Gespräche mit den Mitarbeitern haben dafür gesorgt, dass ich mein Verhalten verändert habe. Vorher habe ich mich geschlagen und war am Rand der Kriminalität, das hat sich durch Jumpers verändert.

Warum ist das so? Was bewirkt diese Veränderung? Sicher nicht der dauernd erhobene Zeigefinger. Was haben diese Mitarbeiter „richtig“ gemacht? Hat das etwas mit Bindung zu tun?

Dazu muss Bindung definiert werden. Klassischerweise geschieht sie in der ersten Lebensphase. Die Mutter oder eine andere Bezugsperson lässt sich ganz auf das Baby ein. Sie lernt, dessen Verhalten zu „lesen“, indem sie Verhalten und Laute deutet, richtig einordnet und die elementaren Bedürfnisse des Säuglings stillt. Ist in dieser Zeit „alles“ in Ordnung (und hier spielen viele Faktoren eine Rolle), gelingt Bindung. Die ersten Bezugspersonen entscheiden über die Qualität der Bindung. Leider ist dieses filigrane System störanfällig und so gelingt Bindung nicht immer sicher, obwohl sich dies alle Väter und Mütter wünschen.

Die ersten Bezugspersonen entscheiden über die Qualität der Bindung.

Es wäre fatal, wenn nach einer ungesunden Bindung keine positiven Beziehungserfahrungen mehr gemacht werden könnten. Natürlich ist es für uns als Mitarbeiter einfacher, eine gute Beziehung zu den Kindern aufzubauen, die sicher gebunden sind. Erwachsenem und Kind ist klar, welche Position der Andere hat, da ist keine Rangelei (außer bei Pubertierenden) die Ebene stimmt.

Es wäre fatal, wenn nach einer ungesunden Bindung keine positiven Beziehungserfahrungen mehr gemacht werden könnten.

Anders bei Kindern, deren Bindungserfahrungen negativ waren. Sie suchen den Kontakt mit uns, allerdings auf eine „schräge“ Art und Weise. Widersprüchliche Verhaltensweisen wechseln sich ab. Wir werden beschimpft und gekuschelt, attackiert und zu den wichtigsten Menschen in ihrem Leben erhoben. Die Kinder testen uns aus, immer und immer wieder. Wozu dient dieses Verhalten? Wir werden überprüft: Verhalten wir uns verlässlich? Können wir uns einfühlen? Stimmen Worte und Taten überein? Sind wir konsequent in dem, was wir sagen und tun? Sie schauen genau hin und es kann sein, dass sie echtes Vertrauen aufbauen können. Beziehung entsteht.

Es ist uns bei Jumpers sehr wichtig, diese Ebene mit den Kindern und Jugendlichen zu schaffen. Die Werte, die wir in unserer Arbeit hochhalten, sind: Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Beständigkeit und Verschwiegenheit. Wir wollen ein erwachsenes Gegenüber sein, das bedingungslos wertschätzend und empathisch agiert. Jumpers soll ein sicherer Ort sein, an dem auf die kindlichen Bedürfnisse angemessen reagiert wird. Ja, alle diese Fälle haben mit Bindung zu tun. Denn diese Haltung sorgt dafür, dass Bindung entstehen kann. Das bedarf Zeit und einer Menge Energie. Aber es lohnt sich auf jeden Fall!

Svenja ist 3 Tage nach der Inobhutnahme freiwillig wieder nach Hause zurückgekehrt und auch Kyra hat derzeit einige schulische Herausforderungen zu meistern. Andere Kinder und Jugendliche sind auf einem guten Weg. Da ist Mustafa, der gerade auf eine höhere Schulform wechseln konnte, obwohl die Besuche des Vaters immer wieder ausbleiben. Da sind Ali, der eine Ausbildung begonnen hat, und die kleine Saida, die nun gerne Hausaufgaben macht. Auch Alina stabilisiert sich, obwohl sie täglich auf ihre drei jüngeren Geschwister aufpassen muss. Viele dieser Kinder haben von Haus aus kaum sichere Bindungserfahrung machen können und erfahren bei Jumpers, dass es Erwachsene gibt, die ein Stück weit Leitplanke für ihr Leben sein können. Wir wollen verlässliche Partner sein, die sie ernst nehmen und bei denen sie bedingungslos angenommen werden, die nicht auf das Defizit schauen, sondern versuchen, die Person dahinter zu sehen.

Svenja haben wir länger nicht gesehen. Wir gehen davon aus, dass sie wieder „anklopft“, wenn es ihr schlecht geht, weil sie weiß, dass sie jemanden antrifft, der ohne Vorwürfe zuhört und hilft.

Für uns ist es elementar, für die uns anvertrauten Kinder zu beten, sie immer wieder unter die schützende Hand Gottes zu stellen. Wir wollen sie so sehen, wie Gott sie sieht: Als liebenswerte, perfekt gestaltete Individuen, die unsere Liebe und Fürsorge brauchen, um gestärkt in die Zukunft zu gehen.

Claudia Gruner, Jahrgang 1985, seit 12 Jahren verheiratet, staatlich anerkannte Erzieherin und Kinderreferentin. Sie arbeitet seit 2015 im Kinder- und Familienzentrum Jumpers Salzgitter und ist derzeit mit ihrem Pflegesohn in Elternzeit.

Sigrun Brinschwitz, Jahrgang 1963, Sozialpädagogin an einer Schule, SAFE-Mentorin, verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Oma. Betrachtet das Thema aus der spannenden Oma-Perspektive! Ehrenamtlich bei Jumpers tätig im Bereich Elternarbeit, Mädchengruppe und Beratung.

3. Teil: Bindung in Paarbeziehungen, in Beratung und Gemeinde

Im dritten Teil geben wir Impulse für weitere Praxisfelder, in denen die Erkenntnisse der Bindungsforschung wichtig sind, teilweise aber noch zu wenig beachtet werden.

Heike Gutknecht-Stöhr zeigt auf, wie der Blick auf Bindungsstile in der Paarberatung hilfreiche Perspektiven aufdecken kann.

Dorothee Erlbruch widmet sich einem immer weiter wachsenden Trend: Menschen scheuen die dauerhafte Bindung an einen Lebenspartner und leben als „Mingle" in unverbindlichen, temporären Beziehungen, die auch Sexualität einschließen.

Rolf Gersdorf schildert, wie im Rahmen von Familienaufstellungen in der Beratung Bindungsdefizite sichtbar werden und wie diese nachträglich – im Sinne einer sogenannten „Nachbeelterung" – hilfreich bearbeitet werden können.

Dorothea Seibert betrachtet das Beziehungsgeschehen Gemeinde unter bindungstheoretischer Perspektive, entdeckt Zusammenhänge zwischen Bindungs- und Glaubensstilen und gibt Impulse zum Umgang mit Bindungsstörungen in geistlicher Gemeinschaft.

Foto: helena lopes/unsplash.com

Bindungsstil und Paarbeziehung – Auswirkung auf die Partnerschaft

Aspekte für Seelsorge und Beratung

Von Heike Gutknecht-Stöhr

Foto: heather mount/unsplash.com

Schon John Bowlby ging davon aus, dass Bindungsverhalten nicht auf die Eltern-Kind-Interaktion beschränkt sei, sondern dass auch Paarbeziehungen Bindungsqualitäten aufweisen, was spätere Studien bestätigen konnten. Neben den Funktionen Bindung und Fürsorge einer Eltern-Kind-Beziehung kommen in der Paarbeziehung die sexuelle Intimität und die Funktion der Reproduktion hinzu. Das Bedürfnis nach Bindung an eine wichtige Person als sichere Basis besteht ein Leben lang. Vieles spricht dafür, dass wir über multiple Bindungsstile verfügen, die in entsprechenden Situationen aktiviert werden.

Das Bedürfnis nach Bindung an eine wichtige Person als sichere Basis besteht ein Leben lang.

Bindung in Paarbeziehungen

In einer Paarbeziehung stellt sich Bindungsverhalten ungefähr nach zwei Jahren ein. Vorher stehen körperliche Attraktion und Sexualität im Vordergrund. Während in der Kindheit das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit zentral ist, überwiegt in der Aufbauphase einer Liebesbeziehung also der Aspekt der Sexualität. Fürsorge und Bindung spielen erst einmal eine untergeordnete Rolle. Man geht davon aus, dass sich Bindung hier stufenweise entwickelt: erst der Wunsch nach Nähe, dann die Nutzung des Partners als sicheren Hafen. Mit zunehmender Beziehungsdauer kehren sich die Prioritäten um. Sichere Basis und gegenseitige Fürsorge werden wichtiger, der Wunsch nach sexueller Intimität tritt eher in den Hintergrund.

Jeder Partner bringt seine individuellen frühkindlichen Bindungserfahrungen quasi als Prototyp in die Liebesbeziehung ein. Denn diese beeinflussen noch Jahrzehnte später Wahrnehmung und Verhalten in bindungsrelevanten Situationen.

Der sichere Bindungsstil in der Paarbeziehung

Die häufigsten Konstellationen in Langzeitbeziehungen (Partnerschaften, die mindestens 10 Jahre bestehen) verfügen über mindestens einen sicher gebundenen Partner, doch auch die Kombination unsicher-vermeidend/unsicher-ambivalent kann lange bestehen.

Je sicherer die Bindung, desto größer ist die Partnerschaftszufriedenheit, wobei auch andere Aspekte, wie Intelligenz, Offenheit, emotionale Robustheit, kultureller Hintergrund, für die gefühlte Qualität der Partnerschaft eine Rolle spielen.

Bei der Partnerschaftswahl scheinen sicher gebundene Personen zu sicher gebundenen Partnern zu tendieren. Ihr Verhalten spielt in Bezug auf die partnerschaftliche Zufriedenheit eine große Rolle. Sie können die Erlebniswelt des Partners, seine Emotionen, genauer wahrnehmen und interpretieren, entsprechend adäquat darauf reagieren. Auch dem Anderen fällt es leichter, Gefühle des Partners zu beurteilen, wenn dieser bindungssicher ist. Des Weiteren verfügen sicher gebundene Personen über eine positivere Einstellung zum sozialen Umfeld des Partners, ungewohntem Verhalten schreiben sie eher eine wohlwollende Motivation zu. Sie verfügen über ein positives Selbst- und Fremdbild und haben wenig Bindungsangst.

Konflikte stellen grundsätzlich eine Stressquelle innerhalb der Partnerschaft dar. Besonders paarbezogene Konflikte aktivieren das Bindungssystem. Hier zeigen sicher Gebundene eher positive Bewältigungsstrategien: Sie können sich besser auf das tatsächliche Konfliktthema konzentrieren, verfügen über eine offene, verständnisvolle Kommunikation und sind in der Lage, Nähe und Distanz gut zu regulieren. Die Fähigkeit der Selbstöffnung scheint sich in langjährigen Liebesbeziehungen auf den Partner zu übertragen, so dass im Lauf der Zeit eine Annäherung bezüglich des sicheren Bindungsstils stattfindet und die Beziehungszufriedenheit steigt. Bemerkenswert ist, dass das Bindungsverhalten des Mannes größeren Einfluss auf die Zufriedenheit der Partnerschaft hat als das der Frau: hohe Partnerschaftszufriedenheit wird beschrieben, wenn beide sicher gebunden sind bzw. der Mann über sichere Bindung verfügt. Besitzt lediglich die Frau einen sicheren Bindungsstil, hat das weniger positiven Einfluss auf die partnerschaftliche Zufriedenheit.

In experimentell erzeugten Konfliktsituationen suchten sicher gebundene Frauen aktiv umso mehr Unterstützung des Partners, je größer die Angst wurde. Männer gaben Unterstützung, wenn die Partnerin Angst zeigte.

Unsichere Bindungsstile und Paarbeziehung

Vermeidend gebundene Personen verfügen über ein positives Selbst- und negatives Fremdbild. Sie haben weniger Selbstvertrauen und neigen dazu, Intimität zu meiden. Konflikte erleben sie aversiv, ziehen sich zurück und blenden diese Situationen eher aus. In experimentell erzeugten Konfliktsituationen suchten vermeidend-gebundene Frauen umso weniger Unterstützung vom Partner, je mehr die Angst zunahm, obwohl sie von dieser Unterstützung am meisten profitieren konnten. Vermeidende Männer zogen sich unabhängig vom Verhalten der Partnerin zurück. Grundsätzlich erleben vermeidend gebundene Personen wenig Nähe, fühlen sich dennoch nicht vom Partner abgelehnt.

Unsicher-ambivalent gebundene Personen haben ein negatives Selbst- und positives Fremdbild. Auch sie verfügen wenig über Selbstvertrauen, reagieren ängstlich auf Konflikte, sorgen sich am schnellsten um Trennung und suchen bei Verunsicherung verstärkt Nähe zum Partner.

Bei der Partnerwahl scheinen unsicher gebundene Personen eher nach dem Prinzip „Gegensätze ziehen sich an“ zu entscheiden (meistens Mann vermeidend, Frau ambivalent gebunden). In Konfliktsituationen bedeutet das, dass beide Partner häufiger hinderliche Strategien einsetzen und durch ihr Verhalten bezüglich Nähe und Distanz zusätzlich den Konflikt verstärken: die Frau sucht abhängig von ihrer Verängstigung immer mehr körperliche Nähe, der Mann zieht sich immer mehr zurück. Dass diese Bindungskombination auch bei Langzeitpaaren vorkommt, kann damit zusammenhängen, dass der vermeidende Partner dazu neigt, Konflikte auszublenden beziehungsweise auszusitzen. Ambivalente Partner wiederum neigen trotz aller Besorgtheit dazu, destruktives Verhalten des Partners auszublenden. Auch der Grad der Bindungsunsicherheit spielt eine Rolle. Je höher die Ausprägung der Unsicherheit, desto kritischer die Prognose für die Stabilität der Partnerschaft.

Die Fähigkeit der Selbstöffnung scheint sich in langjährigen Liebesbeziehungen auf den Partner zu übertragen.

Paarberatung und Bindungsstile

In Seelsorge und Beratung wird die Paarkonstellation vermeidend/ambivalent häufig vorzufinden sein. Dabei handelt es sich nicht um eine spezielle Gruppe Ratsuchender, sondern Paare, die uns wegen partnerschaftlicher Konflikte um Begleitung/Beratung anfragen, weisen hinderliche Bindungsrepräsentationen auf. Voraussetzung für gelingende Hilfe ist eine wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe mit dem Bewusstsein, dass jeder Ratsuchende gute Gründe für sein Verhalten/seinen Bindungsstil hat. Auch bei Einzelberatungen empfiehlt es sich, den Partner einzubeziehen, um beider Bedürfnisse zu verstehen. Dass Konflikte und Krisen normal sind, zur Partnerschaft und generell zum Leben dazugehören, sollte als Erkenntnis erarbeitet werden und wie das Paar lernen kann, auf konstruktive Weise mit diesen Situationen umzugehen. Dazu gehören eine realistische Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse, Bewusstsein für die eigenen Gefühle (und die des Partners) und Sprachlosigkeit zu überwinden. Da es ja häufig nicht die Umstände an sich sind, die Ängste auslösen, sondern unsere Bewertungen dieser, kann ein Reframing solcher Gedankengänge eingeübt werden. Wenn es also gelingt, individuellen Selbstwert zu stärken und einen wertschätzenden Umgang als Paar zu etablieren, können die Beiden in eine sichere Paarbindung hineinwachsen. Denn Bindungsdynamiken sind nicht statisch, sondern können sich verändern.

Partner mit unsicheren Bindungsstilen können in Konflikten hinderliche Strategien einsetzen und den Konflikt verstärken.

Durch Stärkung des individuellen Selbstwerts und Einübung eines wertschätzenden Umgangs kann eine sichere Paarbindung wachsen.

Heike Gutknecht-Stöhr arbeitet als Paar- und Familienberaterin und Supervisorin EASC in eigener Praxis in Ingelheim, ist seit 34 Jahren verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und einen Schwiegersohn.

Quellen

Strauß, B., Kirchmann, H., Schwark, B. & Thomas, A: Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung, Kohlhammer 2010.

Berkic, J., Quehenberger, J.: Bindungsspezifische Mechanismen der Emotionsregulation bei Langzeit-Ehepaaren, aus: Brisch, K.-H. Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder, Klett-Cotta 2012.

v. Sydow, K.: Bindung und Partnerschaft: Forschungsergebnisse und Implikationen für die Paar- und die Einzeltherapie, aus: Brisch, K.-H. Bindungen – Paare, Sexualität und Kinder, Klett-Cotta 2012.

Beziehungsstatus „Mingle“ oder: unverbindlich lieben?

Von Dorothee Erlbruch

Foto: mojor zhu/unsplash.com

Mingles erleben Vertrautheit, Geborgenheit und Sex, jedoch ohne Verpflichtung und Verantwortung füreinander – auf Zeit.

Zum ersten Mal begegnete mir das Phänomen in der Schwangerschaftskonfliktberatung: „Ich will unter keinen Umständen ein Kind von einem Mann bekommen, den ich definitiv nicht liebe. Das geht gar nicht!“, sagte die Klientin. „Wir sind nicht zusammen. Wir sind gute Freunde, schon lange, doch mehr ist da nicht. Wir unternehmen viel miteinander und haben ab und zu Sex.“ Trotz Verhütung wurde die Frau schwanger. Sie und ihr Partner (Partner?) befanden sich plötzlich in einer sehr ernsten Situation, die eine dritte Person, das Kind, mit betraf.

„Ich verstehe nicht, wie ich das tun konnte. Was ist schon ein Mann im Verhältnis zum Wert des eigenen Kindes …?“ Die Klientin entschied sich angesichts einer überraschenden Schwangerschaft für einen Abbruch. Die kurze Beziehung zum Vater des Kindes bedauert sie nicht: „Das ist nicht mein Thema“, betont sie. „Mein Thema ist, dass ich mir die Entscheidung gegen mein Kind nicht verzeihen kann.“

Ein neuer Beziehungsstatus

„Mingle“ (englisch: mischen), die Wortschöpfung aus den Begriffen *„mixed“* und *„single“* wird dem Trendforscher Peter Wippermann zugeschrieben. Er definiert etwas, das eigentlich nicht definiert ist. Man lernt sich kennen, trifft sich, schreibt Whats-App-Nachrichten, telefoniert, schläft miteinander, doch bezeichnet sich nicht als Paar.[53]

Positiv formuliert klingt es so: Mingles schätzen die Vorteile aus zwei Welten: einerseits behält man seine Freiheit und lässt nicht zu viel Nähe zu, andererseits lebt man fast wie ein normales Paar. Man trifft sich, löst gemeinsam Probleme, erlebt Vertrautheit, Geborgenheit und Sex, jedoch ohne Verpflichtung und Verantwortung füreinander – auf Zeit.

Es kann über alles gesprochen werden. Theoretisch. Auch darüber, keine tieferen Gefühle zu investieren. Dass es okay ist, wenn es auch andere Sexualpartner gibt. Dass man nicht alles wissen muss usw.

Unverbindlichkeit als Schmerzprävention?

Funktioniert die Abkoppelung von Sex und Gefühlen – aufgrund klarer Absprachen? Geht das, ohne dass mittelfristig einer von Beiden mehr erwartet, sich verliebt und dann enttäuscht wird? Ohne dass es beabsichtigt wurde? Ist der Beziehungsstatus „Mingle“ eine Frage der Kommunikation? Kann man sich einfach so trennen, wenn es nicht mehr passt? Das heißt, Trennung kann man es wohl eher nicht nennen, denn man ist ja nicht wirklich zusammen …

Wer im Freundeskreis eine Scheidung mitbekommt oder Paare in Trennungsprozessen berät, sieht, wie zermürbend und schmerzhaft diese sind, welche Verletzungen es dabei gibt. Oft haben sich beide Parteien sehr umeinander bemüht. Wenn man sich aufrichtig liebt, kann es doch nicht anders als schmerzhaft sein, wenn es zur Trennung kommt. Wer das vermeiden will, vermeidet auch Tiefe.

In der medialen Öffentlichkeit kommunizieren viele Paare, dass ihre Trennung einvernehmlich abgelaufen sei und man gut befreundet bleibe. Es klingt zwar politisch korrekt, doch stellt es die Realität angemessen dar und ist es wahr?

Die Macht der Trends

In christlichen Kreisen gibt es oft eine friedliche Koexistenz verschiedener Lebensentwürfe. Viele leben nach wie vor in Ehe und Familie. Andere sind verwitwet, geschieden, getrennt oder in mehr oder weniger klar definierten Beziehungen. Über Fragen der Partnerschaft und Ehe wird teilweise gar nicht mehr ausführlich gesprochen. Das Thema der „offiziellen" Entscheidung füreinander bleibt bei vielen offen.

„Eine feste Partnerschaft ist mir zu anstrengend. Ich habe momentan auch gar keine Zeit dafür", heißt es. Vieles im Leben ist unsicher: Jobs sind befristet, Wohnorte ändern sich, es wird experimentiert und ausprobiert. Aus der Fülle der Optionen möchte man das Beste herausholen. Man ist flexibler, wenn man sein Leben alleine gestaltet und hört beim Stichwort „Bindung" vielleicht in erster Linie „unfrei". Liebe, feste Beziehung, Ehe, Sex, Fruchtbarkeit usw. werden nicht mehr unbedingt als „Gesamtpaket" betrachtet.

Im Grunde genommen ist das nicht neu, denn die Trennung von Sex, Liebe und Ehe gab es schon in der Antike. Das biblische Leitbild war schon damals ein innovativer Kontrapunkt: Sexualität als gute Gabe Gottes, gestaltet zwischen einem Mann und einer Frau, die auch die Offenheit für Kinder mit einschließt, soll in eine auf Dauer angelegte verlässliche Beziehung integriert werden.

In früheren Zeiten war es sicher weder besser noch leichter. Doch manches war eindeutiger. Es gab klarer definierte gesellschaftliche Rahmenbedingungen und allgemein verständliche Codes, die darauf hindeuteten, dass Mann und Frau ein ernsthaftes Interesse an einer festen Partnerschaft haben.

Ein Kuss oder der erste Sex besiegeln inzwischen nicht unbedingt eine exklusive, auf Dauer angelegte Mann-Frau-Beziehung. Vieles bleibt in der Schwebe. Aussagen und Verhaltensweisen sind individuell, vielschichtig und schwieriger zu deuten: „Es fühlt sich zwar so an, doch ich kann nicht genau sagen, ob wir fest zusammen sind."

Was Studien verraten

Die Diplom-Psychologin Wiebke Neberich führte im Auftrag der Humboldt-Universität eine Studie durch. Zu Beginn ihres Fragebogens sollten die Probanden Alter, Geschlecht und Beziehungsstatus angeben. Auffällig viele Teilnehmende ließen die Rubrik „Beziehungsstatus" offen.

Der an der Sorbonne lehrende Soziologe Kaufmann erforscht den Wandel von Liebesbeziehungen.[54] Er spricht von „Wohlfühlsexualität". Grundprinzip sei, dass keine Verpflichtung eingegangen wird. Es brauche Selbstbeherrschung, damit es nicht ernst wird und man sich emotional nicht zu sehr engagiert. Je leichter Sex zu haben ist, desto beschwerlicher ist der Weg, der zur Liebe führt. Die größte Herausforderung sei, eine dauerhafte Bindung zu entfalten. Paradoxerweise sei es die Liebe, die sich als radikale Alternative zur herrschenden Praxis anbietet.

Je leichter Sex zu haben ist, desto beschwerlicher ist der Weg, der zur Liebe führt.

Die israelische Soziologin Eva Illouz beschreibt in „Warum Liebe weh tut" (2012), wie sich gesellschaftliche Umstände auf Gefühle auswirken. Manche Männer und manche Frauen haben unverbindlichen Sex. Frauen seien jedoch tendenziell ambivalenter, denn sie suchen über den Umweg der seriellen Beziehungen emotionale Exklusivität. Als Beispiel führt sie die Protagonistinnen von „Sex and the City" an: auch Carrie und Samantha suchen den Mann fürs Leben.

Ist es nicht genau das, was Gott für uns Menschen als „für sehr gut" befunden hat? Ein Mann und eine Frau, die sich aufrichtig lieben und in lebenslanger Ehe miteinander verbunden sind?

Keine gleichwertige Alternative

Das Phänomen „Mingle" bedeutet eben auch ständige Ungewissheit, Unsicherheit und Unruhe. Es wird versucht, sich grundsätzlich eine neue Partneroption offen zu halten. Wie kann sich auf diesem Hintergrund tiefe, echte Liebe und Geborgenheit einstellen?

Früher war es weder besser noch leichter. Doch manches war eindeutiger.

„Mich richtig auf jemanden einlassen? Ich will doch nicht schon wieder verletzt werden. Dann lasse ich es lieber. Lieber Mingle als gar keine Beziehung."

Auch wenn es vordergründig wie eine Begrenzung der persönlichen Freiheit aussehen mag – die bewusste Entscheidung für einen Partner/eine Partnerin macht frei und eröffnet einen Gestaltungsraum für ein belastbares „Wir". In langfristig stabilen und glücklichen Beziehungen gibt es eine gelungene Balance zwischen „Ich" und „Wir" und zwischen der Fähigkeit zum Aufbau einer sicheren Bindung und der Fähigkeit, Freiheit zu bewahren.

In langfristigen stabilen Beziehungen gibt es eine gelungene Balance zwischen "Ich" und "Wir", zwischen Bindung und Freiheit.

Es braucht Mut, sich auf die Liebe zu einem Mann, zu einer Frau einzulassen. Überlegt, besonnen und eindeutig zu wählen – das geht nicht ohne Schmerz. Es ist ein Risiko. Es lohnt sich!

Dorothee Erlbruch, Dipl. Soz. Arb., systemische Beraterin, Mediatorin und Traumatherapeutin, Leiterin der Beratungsstelle Aus-WEG?! in Pforzheim

53 Thematisch verwandt ist der Beziehungsstatus *„Freundschaft plus"*, der auf den gleichnamigen Film zurückgeht. *„Freundschaft plus"* beschreibt noch stärker die emotionale Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich gern haben, sich vertrauen, vieles unternehmen, wie klassische gegengeschlechtliche Freunde – aber eben nicht nur das, sondern auch Erotik bis zum Geschlechtsverkehr teilen. Dabei wird aber bewusst vermieden, eine Beziehung zu haben und man versucht, sich möglichst nicht zu verlieben.

54 vgl. Kaufmann, Jean-Claude: Sex@mour. Wie das Internet unser Liebesleben verändert, 2010.

Ist Bindung nachholbar?

Heilsame Bindungserfahrungen in Seelsorge, Beratung und Therapie

Von Rolf Gersdorf

Foto: everton vila/unsplash.com

Im Aufnahmefragebogen zur Teilnahme an einer unserer therapeutischen Familien-Aufstellungswochen beschreibt die 48-jährige Patrizia ihre Motivation zur Teilnahme. „Ich lebe seit fünf Jahren räumlich getrennt von meinem Mann und wir leben uns mehr und mehr auseinander. Wir bekommen keinen Kontakt. Schon in meiner Herkunftsfamilie war ich das schwarze Schaf und fühlte mich nicht dazugehörig. Ich bin überzeugt, dass die aktuelle Situation und meine Herkunftserfahrungen zusammenhängen.“ In ihrer Ursprungsfamilie wurde Patrizia von der Mutter geschlagen, sie kann sich an keinerlei gute Bindungserfahrung mit Mutter oder Vater erinnern. Es war kaum emotionaler und körperlicher Kontakt zu den Eltern möglich.

In der Aufstellung konzentriert sich die Arbeit auf Patrizias Mutterbeziehung. Ich begleite sie in einer Übung, die das Ziel hat, die unterbrochene Bindung zur Mutter wieder aufzunehmen. Thema: Wiederaufnahme der unterbrochenen Hinbewegung[55].Dabei gehe ich mit Patrizia Schritt für Schritt auf die Mutter-Stellvertreterin zu. Die Aufstellerin ist überrascht und entsetzt darüber, dass sie keinerlei Gefühle gegenüber der Mutter spürt. „Da ist nur Leere! Nichts!“ Nach einer Weile und nach vielen ausgesprochenen Vorwürfen kommt sie an tiefe Ärger- und Wutgefühle heran, spürt diese und benennt sie gegenüber der Mutter. Es ist deutlich, dass die Mutter und der Vater aufgrund ihrer eigenen Geschichte nicht in der Lage waren, ihre Tochter mit einer angemessenen emotionalen und sicheren Bindung zu nähren.

Positive Erfahrungen in der Therapie können nachhaltige Wirkungen auf die Bindungsfähigkeit haben.

Therapeutisch ist es wichtig, dass Patrizia zunächst an ihre Wutgefühle herankommt, an die für sie notwendige Abgrenzung gegenüber einem verletzenden und irritierenden Elternsystem. Kurz vor dem Ende der Aufstellung passiert dann Erstaunliches: Durch das Näherkommen zur Mutterstellvertreterin (Patrizia steht schließlich im Abstand von einem Meter vor der Mutter) beginnen plötzlich die Tränen zu fließen, sowohl bei Patrizia als auch bei der Mutter-Stellvertreterin. Patrizia fängt an zu schluchzen und ist intensiv an ihrer Bedürftigkeit, an ihrer tiefen Sehnsucht nach der Liebe der Mutter, die nach Stillung und Befriedigung verlangt. Ohne dass dies therapeutisch forciert wird, bewegen sich beide aufeinander zu und nehmen sich in den Arm. Die Mutter-Stellvertreterin streichelt und herzt die Tochter behutsam und beide lassen diese Szene eine ganze Weile auf sich wirken, genießen es. Offensichtlich löst sich in Patrizia eine immense Spannung. Sie spürt das erste Mal Gefühle, wie sie hätten sein können, wenn es zwischen ihrer Mutter und ihr gut gewesen wäre. Dieses gute Bild nimmt sie auf als Erfahrung einer „Nachnährung“, die offensichtlich nachhaltige Wirkung auf Patrizias Bindungsfähigkeit im Heute haben wird.

Was hier nur skizzenhaft beschrieben werden kann, gehört zu den Grunderfahrungen, die wir in unseren Aufstellungsseminaren immer wieder machen. Es kommt oft zur Versöhnung mit der schmerzhaften Vergangenheit und zu einer Erfahrung und Berührung mit einer heilsamen oder heilenden Szene.

„Franz Ruppert, der sich im Bereich Familienstellen insbesondere mit den Auswirkungen unterschiedlicher Traumaerfahrungen beschäftigt, schreibt: ‚Sichere und haltgebende emotionale Bindungen aufzubauen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Ohne solche Bindungen fühlen wir uns in unserer Existenz bedroht und vollkommen hilflos. Die Bindung an seine Eltern ist für ein Kind überlebensnotwendig. Daher wirkt es sich auf die kindliche Psyche katastrophal aus, wenn dieses Bedürfnis nach einer sicheren und stabilen Bindung ausgerechnet von den Menschen nicht befriedigt wird, an die sich das Bindungsbedürfnis naturgemäß richtet – seine Eltern.'“ (Gersdorf, 2012, S. 57/58)

Im Kontext therapeutischer, beraterischer, seelsorgerlicher Begleitung ist es möglich, eine gewisse „Nachnährung“ gesunder und guter Bindungserfahrungen zu erleben.

Klar ist, wir können vergangene schwierige Erfahrungen nicht ausradieren oder all das nachholen, was uns in unserer Kindheit versagt geblieben ist. Das Scheitern und die Brüche unseres Lebens und unserer Biografie gehören zu unserem Menschsein und zu unserem Christsein, wenn wir gläubig sind. Auch in einer lebendigen Jesus-Beziehung macht uns Gott nicht zu biografielosen Wesen. Aber er hilft uns bei der Heilung tiefer Wunden und bei der Versöhnung mit unserer Geschichte und ihrer Akzeptanz. Der Aufstellungsleiter Franz Ruppert spricht an einer Stelle seines Buches auch von der Annahme des Nichtangenommenseins.

„Das Weinen, das die Realität der eigenen kindlichen Einsamkeit akzeptiert, hat nach meinen Erfahrungen einen anderen Klang als das Weinen, das darauf hofft, dass die Mutter doch noch kommt. Es ist tief, gewaltig und herzzerreißend. Es kommt nach einem heftigen Ausbruch zur Ruhe.“ (Ruppert, 2010, S. 177/178)

In unseren Seminaren sehen und erleben wir bei den Teilnehmer/innen vieles an Heilung, Befreiung, Wiederherstellung und Versöhnung. Ein ganz wesentlicher Aspekt ist dabei sowohl die Akzeptanz dessen, was nicht möglich war, als auch exemplarische Erfahrungen einer „Nachbeelterung“.

„Reparenting (englisch: parents – Eltern; re- – wieder) bzw. Neubeelterung ist ein Begriff aus der Psychotherapie und kann wesentlicher Bestandteil der therapeutischen Beziehung sein. Es beschreibt eine therapeutische Haltung, die dem Patienten gezielt nachträgliche, elterliche Fürsorge zukommen lässt, welche innerhalb des Rahmens einer therapeutischen Beziehung angemessen ist. Die Bezeichnung Reparenting ist eingedeutscht und als Bezeichnung für diese therapeutische Intervention am geläufigsten, seltener wird sie als Neu- oder Wiederbeelterung oder als Nachnährung bezeichnet. Sie entspricht dem „korrigierenden emotionalen Erleben“, welches 1946 von Alexander & French konzipiert wurde.“ (Wikipedia)

Nachbeelterungs-Ansätze gab und gibt es schon seit Jahrzehnten in verschiedenen therapeutischen Ansätzen und Schulen, wie z. B. der Schematherapie, der Transaktionsanalyse, der Hypnotherapie etc.

Die Vorgehensweisen sind nicht unumstritten, da eine Vielzahl von Gefahren, wie z. B. Übertragungen, Missbrauch, überhöhte Erwartungen etc. beachtet werden müssen, die in der therapeutischen Beziehung wirksam werden können.

In der Pesso-Psychotherapie, einem körpertherapeutischen Verfahren, das von Albert Pesso und Diane Boyden entwickelt wurde, sind Sinn und Zweck der Vorgehensweise m. E. sehr schön beschrieben. Dort wurde die Rolle der sogenannten „idealen Eltern“ entwickelt, um Klienten „die Gelegenheit zu geben, neue Ereignisse als symbolische Realität zu erfahren. Mit idealen Eltern können Sie eine alternative Geschichte oder alternative Vergangenheit erfahren.“ (Pesso, 2008, S. 139) In der Pessotherapie stellt die Arbeit mit den idealen Eltern eine besondere Form der Nachbeelterung dar. „Diese Eltern würden sie in genau der Weise ansehen, halten und berühren, die am besten für sie passt. Die beiden würden sich um sie und um einander kümmern, sie wären gleich wichtig und würden zusammen bleiben. Sie würden realistische Bedürfnisse erfüllen, hingegen nicht zum Beispiel den magischen Wunsch, dass man fliegen können möchte. [...] Das Bild und die körperliche Erinnerung, die sie aus der Interaktion mit den idealen Eltern entwickeln, werden ein Antidot sein, ein Gegengift, zu enttäuschenden und verletzenden Erfahrungen aus der Vergangenheit.“ (Pesso, 2008, S. 139/140)

Begründet wird die Vorgehensweise mit Erkenntnissen aus der aktuellen Hirnforschung, aus denen im Sinne von neuronaler „Neubahnung“ deutlich wird: „Etwas Positives hinmachen ist für den Therapieerfolg wichtiger, als etwas Negatives wegmachen!“ (Grawe, 2004, S. 351)

Es geht nicht um eine Schönfärbung schwieriger, ja vielleicht schwierigster familiärer Erfahrungen mit den naturgemäß nächsten Menschen unseres Lebens, sondern um das Zur-Verfügung-Stellen eines heilsamen Beziehungserfahrungs- und Begegnungsraumes. Keine theoretische Abhandlung, keine rein kognitive Erkenntnis, keine gedankliche Einsicht können solch einen Raum ersetzen. Ich bin persönlich davon überzeugt, dass Gottes Wirken durch seinen Heiligen Geist auch darauf ausgerichtet ist, wenn in der Bibel davon die Rede ist, dass Gott uns neues Leben, also auch eine neue Erfahrung und Wahrnehmung geben will.

„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Hes 36,26)

In diesem Sinne stellen wir z. B. solche oben beschriebenen „Nachbeelterungsprozesse“ im Rahmen unserer therapeutischen und seelsorgerlichen Semina-

Es kommt oft zur Versöhnung mit der schmerzhaften Vergangenheit und zu einer Berührung mit einer heilsamen Szene.

Es geht um das Zur-Verfügung-Stellen eines heilsamen Beziehungserfahrungs- und Begegnungsraumes.

Ein ganz wesentlicher Aspekt ist die Akzeptanz dessen, was nicht möglich war.

re bewusst unter die Leitung des Geistes Gottes. Er ist in der Lage, bei der notwendigen Herzensöffnung und Herzensveränderung, ohne die es in solchen Prozessen nicht geht, zu helfen und die Teilnehmer zu diesem Einlassen zu ermutigen. Ein hartes Herz kann in diesem Sinne auch ein so stark geschütztes und gesichertes Herz sein, das letztlich immer weniger erreichbar ist – für Menschen und für Gott.

„Ich sehe häufig, dass sich nach dieser Übung (die Wiederaufnahme der unterbrochenen Hinbewegung zu einer primären Bezugsperson wie Eltern und Geschwister, Anmerkung des Verfassers) eine Zufriedenheit auf dem Gesicht der Aufsteller zeigt. Die Körperhaltung zeigt dann, dass diejenige oder derjenige gestärkt und voller Kraft daraus hervorgeht. Eine offene Gestalt hat sich geschlossen, gefühlt, erfahren, in guter Weise bewältigt. Nun darf hier Ruhe einkehren, nachdem wesentliche Klärungen nachgeholt werden konnten.“ (Gersdorf, 2012, S. 179)

Eine gute Bindung zu Menschen und zu Gott ist in unseren lebenslangen Lern- und Veränderungsprozessen möglich.

Eine gute Bindung zu Menschen und zu Gott ist das, wonach wir uns alle sehnen. Die gute Botschaft lautet, dass dies in unseren lebenslangen Lern- und Veränderungsprozessen möglich ist. Insbesondere dann, wenn wir uns trotz aller eigenen Verletzungen und Irritationen neu auf Menschen einlassen, aber dadurch auch immer wieder verletzbar machen.

Gute Bindungserfahrungen, gute Erfahrungen von Nähe und Distanz, gute Erfahrungen von Geben und Nehmen, von Sich-Binden und Sich-Lösen u. v. m., dazu sollten Familien und insbesondere die christliche Gemeinde heilsame Erfahrungsräume sein und zur Verfügung stellen.

Als Therapeut und Christ bin ich dafür dankbar, dass wir mit Gottes Hilfe und mit guten therapeutischen Vorgehensweisen Erfahrungs- und Veränderungsräume schaffen können, in denen ***neue***, gute Bindungserfahrungen gemacht werden können und in dem Sinne eine gewisse „Nachnährung“ oder „Stillung“ stattfinden kann.

Rolf Gersdorf, geb. 1959, ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern. Der Dipl. Sozialarbeiter und Dipl. Supervisor ist außerdem systemischer Familientherapeut. Seit 1990 leitet er die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle von Leben im Kontext e.V. in Dortmund. Er bietet seit 2004 Seminare für Familien- und Systemaufstellungen an.

Bibliografie

Gersdorf, R. (2016): Versöhnt mit Gestern: Familienstellen auf biblischer Grundlage / Rolf Gersdorf, Verlag Asaph//Fontis

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen [u.a.]: Hogrefe.

Pesso, A. u. P., Lowijs. (2008): Die Bühnen des Bewusstseins PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie (Vol. 1. Aufl.). München, CIP-Medien.

Ruppert, F. (2010): Seelische Spaltung und innere Heilung (Vol. 3. Aufl.), Stuttgart, Klett-Cotta.

Wikipedia: Reparenting, from http://de.wikipedia.org/wiki/Reparenting, aufgerufen am 29.5.2018

Foto: cyano66/istockphoto.com

Da stellt sich zunächst die Frage: Woran erkenne ich eine unsicher gebundene Person? Diese Menschen tragen kein Schild um den Hals, obgleich Manchen ihr innerer Affektzustand im Gesicht abzulesen ist. Gerade das ist ihre größte Not: „Jeder sieht mir an, dass ich nichts wert bin, nicht „liebens-wert“.

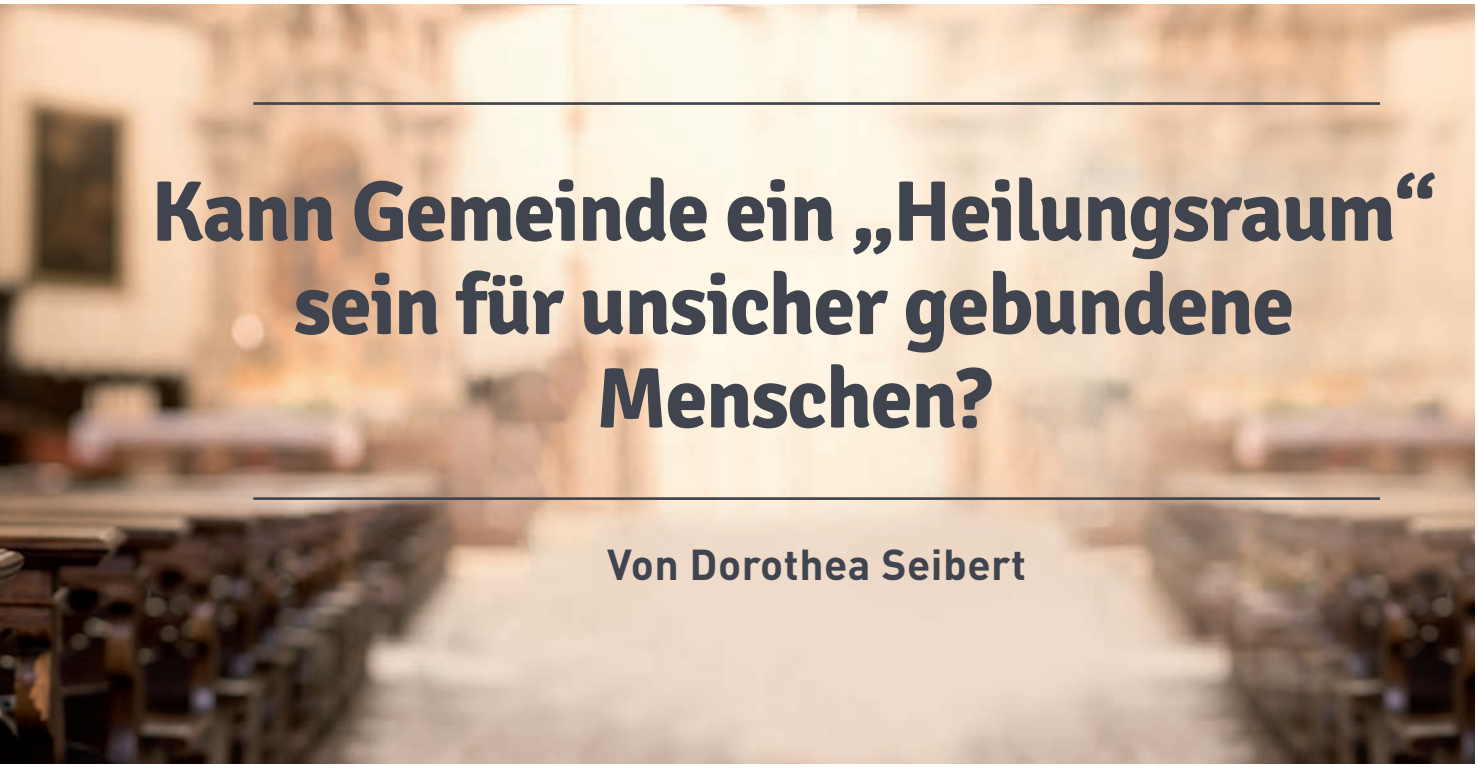
Obwohl sie zum Teil noch nicht einmal wissen, wie es sich anfühlt, ist es das, wonach sie sich zutiefst sehnen: bedingungslos geliebt zu werden, um ihrer selbst willen. Und hier ist Gemeinde ein Ort, wo sie dieses erfahren dürfen. Die Gemeinde kann für unsicher gebundene Menschen eine große Ressource und emotionale Stabilität sein.

Bindung und Religiosität

Die eigenen Bindungserfahrungen werden im Erwachsenenalter unterschiedlich repräsentiert.

Sicher gebundene Kinder werden zu sicher-autonomen Erwachsenen. Sie haben feinfühlige, empathische Eltern erfahren und haben sich in ihrer Lebensexistenz bejaht und gewünscht erlebt. Diese bauen in der Regel eine positive Beziehung zu einem liebenden Gott auf und sind meist gut in einer Gemeinde verankert.

Bei **unsicher gebundenen** Menschen dient die Religiosität in der Regel zur Kompensation seelischer Not.



Kann Gemeinde ein „Heilungsraum“ sein für unsicher gebundene Menschen?

Von Dorothea Seibert

Hier finden wir die **unsicher-vermeidend gebundenen Menschen**. Sie verhalten sich zwar äußerlich sehr kooperativ, weil sie dazugehören wollen, aber emotional bleiben sie auf Distanz. So wie sie in frühkindlichen Beziehungserfahrungen gelernt haben, Krisen durch Flucht oder Rückzug zu lösen, fliehen sie auch vor der Beziehung zu einem personalen Gott.

Da sie in ihrer frühsten Kindheit unzureichend Urvertrauen entwickeln konnten, haben sie in der Regel ein geringes Selbstwertgefühl. Sie wurden oft zurückgewiesen, erfuhren wenig Wertschätzung und kaum Unterstützung. Dies erwarten sie auch unbewusst von Gott. Sie können sich nicht vorstellen, dass er sie liebt und sich für ihre Bedürfnisse und Probleme interessiert.

Unsicher-ambivalent gebundene Menschen empfinden Gott eher als unbeständig in seinen Reaktionen auf sie selbst. Manchmal sehr liebevoll und fürsorglich und ein anderes Mal distanziert und eher unpersönlich. Sie sind sicher, dass er sie liebt, aber es kommt nicht in ihrem Herzen auf eine Art und Weise an, die sie emotional fühlen und verstehen.

Im Fall eines **desorganisierten** Bindungsmusters leben diese Menschen in einem ungelösten Trauma mit Angst, Blockaden und dissoziativen Zuständen. Meist ohne es zu wissen, wünschen sie sich tief im Inneren zurück in den Zustand, in dem Bindung noch absolut sicher war, zurück in die Gebärmutter. Rundum versorgt zu sein, behütet, geborgen, nach außen abgeschottet, im Schutz einer mächtigen Person, die alle Verantwortung übernimmt.

Dies innerhalb einer Gemeinde zu erkennen, erfordert empathische Menschen, die ausreichend fachlich und seelsorgerlich ausgebildet sind und begleitend zur Seite stehen.

Was bedeutet das für Gemeinde praktisch?

Zunächst kann die Gemeinde ihre Mitarbeiter/innen in Form von Vorträgen zu Bindungsthemen schulen. Da Bindung zu unserem inneren, überlebenswichtigen System gehört, betrifft es jeden Menschen, jeden Alters, jeglicher Herkunft. Dies kann besonders für Mutter-Kind-Gruppen und junge Familien eine große Chance sein, Eltern die Bedeutung von frühkindlicher Bindung nahe zu bringen. Denn die Gefahr besteht, dass unsichere Bindungsmuster an die nächste Generation weitergegeben werden.

Im Allgemeinen ist es für jeden Menschen von Bedeutung seine Bindungsgeschichte zu kennen. Besonders dann, wenn Menschen immer wieder in ihren Beziehungen scheitern.

Jugendliche haben auf dem Weg zur Selbstständigkeit das Bedürfnis, sich verstärkt von ihrer Bindungsperson zu lösen. Hier wird die Bindung in der Gemeinde an Gruppen mit Gleichaltrigen zu einem bedeutungsvollen Bindungssystem. Diese vermitteln dem Jugendlichen Schutz und Sicherheit und fördern seine Entwicklung. Innerhalb der Gemeinde können sich so Mitarbeiter für Menschen aller Altersstufen zu erweiterten Bindungspersonen entwickeln, die Menschen in ihren Beziehungen unterstützen.

Im nächsten Schritt geht es darum, das Erlernte im Umgang mit den Menschen umzusetzen. Unabhängig von den verschiedenen unsicheren Bindungsstilen, ob vermeidend, ambivalent oder desorganisiert, benötigen alle diese Menschen gelebte Liebe, die durch den praktischen Ausdruck in ihrem Herzen ankommen kann. Mangelndes Urvertrauen und geringes Selbstwertgefühl gibt ihnen stets das Gefühl, nicht gesehen

Gemeinde kann für unsicher gebundene Menschen eine große Ressource sein.

Im Allgemeinen ist es für jeden Menschen von Bedeutung, seine Bindungsgeschichte zu kennen.

und um ihrer selbst willen geliebt zu sein. Sie müssen dies praktisch „am eigenen Leib“ erfahren. Auch wenn es nicht leicht zu erfassen ist, was mein Gegenüber im emotionalen Bereich gerade braucht, können wir aber dennoch seinen Bedürfnissen im alltäglichen Umgang positiv begegnen.

Blickkontakt

Halten Sie im Gespräch Blickkontakt. Schauen Sie Ihrem Gegenüber bewusst in die Augen, dass sich Ihre Blicke treffen. Auch wenn es Ihnen zu kurz und unwichtig erscheint und der andere dem Blick ausweicht, so fühlt er sich doch gesehen und angenommen.

Geliebt zu sein will praktisch erfahren werden.

Körperkontakt

Manche unsicher gebundenen Menschen dürsten nahezu nach körperlicher Berührung, weil sie dies unzureichend erfahren haben. Für sie ist ein starker Händedruck oder eine herzliche Umarmung Nahrung für ihre vertrocknete Seele.

Andere wiederum distanzieren sich eher von der überschwänglichen „christlichen“ Umarmung. Ein Händedruck oder ein leichtes Berühren der Schulter ist hier angemessener. Hier sind ausreichend Empathie und Feinfühligkeit vom Gegenüber gefragt.

Kinder und Jugendliche signalisieren eher stärker, was sie körperlich mögen und was nicht. Sie holen sich Nähe und Körperkontakt oft übers Spiel.

Gespräch

Kommunizieren Sie im Gespräch auf allen Kanälen mit Mimik, Gestik und Bestätigung. Unsicher gebundene Menschen haben meist keinen offenen Zugang zu ihren Gefühlen. Diese sind ihnen selbst oft fremd und undefiniert. Daher brauchen sie ein verständnisvolles Gegenüber, das Gefühle spiegelt und ihnen hilft, ihre eigenen Gefühle zu benennen. Dies ist besonders wichtig, um mit anderen in Beziehung zu treten.

Wertschätzung

Generell brauchen Menschen, die von sich gering denken, immer wieder liebevolle Worte der Wertschätzung. Anerkennung fließt durch ein beschreibendes Lob tiefer ins Herz als bloße Worte wie „super“ oder „klasse“. Respekt und Achtung werden dadurch lebendig, dass man einander mit einem Lächeln auf Augenhöhe begegnet und mit Namen anspricht.

Auch Helfende sollten sich nicht überfordern.

Unterstützung im Alltag

Besonders **unsicher-desorganisierte Menschen** sind in ihrem Denk- und Handlungsmuster unstrukturiert oder unflexibel. Entweder durch Ängste gehemmt, blockiert oder übermäßig initiiert bis hin zu einem chaotischen Lebensstil, der es ihnen schwer macht ihren Lebensalltag zu organisieren. Sie brauchen praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Dies kann in Alltagsdingen wie z. B. gemeinsamer Einkauf, Behördengänge, Arztbesuche, Haushalt, Kinderbetreuung usw. geschehen. Parallel dazu helfen gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten, Freude, Spaß und entspannte Gespräche in positiver Atmosphäre den emotionalen Tank zu füllen und die Seele zu stärken.

Zu alltäglicher Hilfe gehört auch die Vermittlung an kompetente Seelsorger oder Berater, die unsicher gebundenen Menschen in ihrer Persönlichkeit stärken und ihre Eigenverantwortung unterstützen. Um helfende Personen vor Überforderung zu schützen, kann gerade in einer Gemeinde die Begleitung dieser Menschen auf mehrere Schultern verteilt werden.

Beziehung

In den einzelnen Gruppierungen einer Gemeinde können freundschaftliche Beziehungen entstehen, in denen unsicher gebundene Menschen neue positive Bindungserfahrungen machen und sich zunehmend sicher und angenommen fühlen. Wie in jeder Beziehung sollten aber auch hier die Grenzen des Einzelnen bewahrt bleiben, sowie für den sicher gebundenen als auch für den unsicher gebundenen Menschen.

Grenzen

Die Macht von Gruppenbindungen kann bei unsicher gebundenen Menschen aber auch Angst auslösen oder in die Abhängigkeit von einzelnen Menschen oder der Gruppe selbst führen. Eine qualitativ hohe seelsorgerliche Begleitung, über die jede Gemeinde verfügen sollte, kann hier sehr hilfreich sein. Sie sollte aber auch unbedingt die Grenzen zu fachkundiger Beratung und psychotherapeutischer Hilfe kennen und wahren. Bei unsicher gebundenen Menschen sind traumatische Erfahrungen nicht ausgeschlossen und können jederzeit aufbrechen. Besonders hilfreich ist hier auch eine bindungsbasierte Psychotherapie.

Heilung

Ja, Gemeinde kann ein „Heilungsraum“ sein. Aber jedes noch so beziehungsorientierte Gemeindeprogramm kann das Loch im Herzen eines Menschen nicht zuschweißen, das negative frühkindliche Bindungserfahrungen eingebrannt haben.

Wir können mit Feinfühligkeit, Liebe und praktischen Hilfen dem anderen die Hand reichen zu demjenigen hin, der jedem Menschen eine Bindungsperson sein kann: Jesus Christus.

Wenn auch Vater und Mutter dich verlassen, ich verlasse dich nicht! (Ps 27,10)

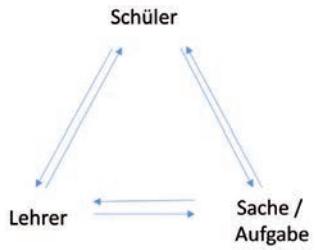
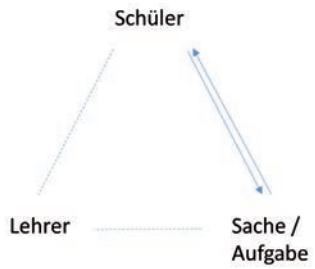
Dorothea Seibert, verheiratet, drei erwachsene Kinder, Montessoripädagogin, MarteMeo-Therapeutin, SAFE-Mentorin, langj. Team.F-Mitarbeiterin, Beratung und Referentin für Ehe und Familie.

Anhänge

Foto: susie ho/unsplash.com

Überblick über die Bindungsstile und den Umgang damit

Mit der folgenden Tabelle versuchen wir, die verschiedenen Bindungsstile noch einmal in unterschiedlichen Zusammenhängen überblickshaft darzustellen: Was könnte für Menschen mit dem jeweiligen Bindungsstil typisch sein und wie gehen wir in unseren Beziehungen damit um? Natürlich kann ein solcher Versuch nur exemplarisch sein und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Es geht auch nicht darum, Menschen schematisch in Gruppen einzuteilen oder sogar zu stigmatisieren. Der Bindungsstil ist immer nur einer von vielen Aspekten jeder Persönlichkeit. Vielleicht hilft es aber, ein besseres Gesamtbild davon zu bekommen, was die Bindungsperspektive erkennen lässt und wo sie für die gelingendere Gestaltung von Beziehungen in Schule, Partnerschaft und Gemeinde hilfreich sein kann.

Bindungsstil	In der Schule
Sicher gebunden	<u>Balanciertes Lerndreieck bei sicher gebundenen Schülern</u>  Sicher gebundene Schüler vertrauen in die Lehrkraft und fühlen sich von ihr angenommen. Sie können die Lehrkraft als „sicheren Hafen" nutzen. Sie explorieren die Aufgabe und geben der Lehrkraft Rückmeldungen. Das bedeutet, sicher gebundene Schüler bringen einiges mit, was ihre Schulzeit vereinfacht: - Neugierde - können mit Anspannungen und Unsicherheit gut umgehen - sie werden von Lehrern als sympathischer, verständiger und diskussionsbereiter eingeschätzt Zusammengefasst: Sie haben ein positives Selbstbild, positives Lehrerbild, erwarten Positives von der Aufgabe und scheuen sich nicht, bei Herausforderungen um Unterstützung zu bitten.
Unsicher-vermeidend gebunden	<u>Unbalanciertes Lerndreieck bei unsicher-vermeidend gebundenen Schülern</u>  Unsicher-vermeidende Schüler haben zwar ein positives Selbstbild, vermeiden aber die Beziehung zur Lehrkraft. Sie können sich zwar auf die Aufgabe konzentrieren, aber es bereitet ihnen Stress, mit der Lehrkraft in Kontakt zu treten oder Rückmeldungen zu geben. Sie kümmern sich eher selbst und lenken sich mit einer Konzentration auf Themen und Aufgaben von den potentiellen Bindungen zu Mitschülern und Lehrern ab, denn Aufgaben geben ihnen einen gewissen emotionalen Schutzraum. Problematisch ist hierbei, wenn der Hilfsbedarf dadurch gar nicht zum Vorschein kommt oder die Unterstützung durch die Lehrkraft nicht zugelassen wird. Da diese Schüler Freundschaften und Interaktionen eher über Themen herstellen, bleiben sie letztlich oft einsam. Häufig haben sie schon als Kleinkinder gelernt, Gefühle zu unterdrücken und wirken daher nach außen oft selbstständiger, als sie eigentlich sind. Eine Intervention von Lehrerseite könnte so aussehen, dass man über die Aufgabe Kontakt zum Schüler aufbaut und ggf. von Beginn an Aufgaben gemeinsam gelöst werden.

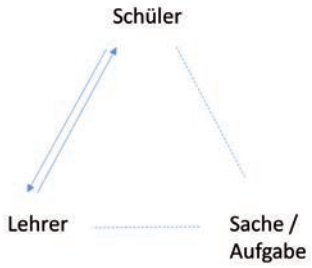
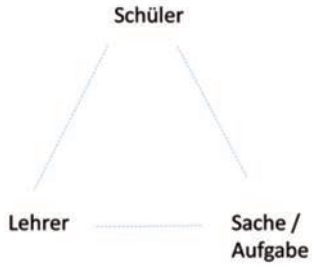
Lektüre

Geddes, Heather (2006): Attachment in the Classroom: A Practical Guide for Schools.

Geddes, Heather (2017): Attachment behaviour and learning, in: Cooley, D. & Cooper, P. (Hg.): Attachment and emotional development in the classroom. Theory and practice.

Lück, Monika (2011): Emotionale Sicherheit als Voraussetzung für konstruktives Lernen, Vortrag in Weyhe-Leeste am 9.11.2011.

In der Partnerschaft	In der Gemeinde
Sicher gebundene Ehepartner können sich selbst annehmen und denken im Grundsatz wohlwollend sowie wertschätzend über sich selbst. Sie können sowohl ihre Stärken als auch ihre Schwächen betrachten. Auch wenn Lob und Anerkennung fast jedem Menschen gut tun, sind sie in ihrem Selbstwertempfinden nicht auf die Bestätigung anderer angewiesen. An ihnen geäußerte Kritik löst nicht automatisch Selbst- oder Beziehungszweifel aus. Ihnen fällt es leicht, dem Partner dieselbe Wertschätzung entgegenzubringen, selbst wenn dessen Defizite die Partnerschaft zuweilen belasten. Sie können unterscheiden zwischen der Person des anderen, die uneingeschränkt geliebt wird, und dessen Tun, das auch verletzen oder verärgern kann. Sie können ihre Bedürfnisse benennen und für sie einstehen, auch auf die Gefahr hin, dass der Partner andere Bedürfnisse haben könnte. Sie empfinden weder die Eigenständigkeit ihres Partners noch ihre eigene als Bedrohung für die Partnerschaft. Sicher gebundene Partner bringen sehr gute Voraussetzungen für eine gelingende und auch andauernde Partnerschaft mit. Sie verfügen über ein Grundvertrauen. Das Band der Beziehung bleibt bestehen, auch wenn es Trennendes gibt, wie Konflikte, räumliche Trennungen oder belastete Bereiche des Ehelebens. In der Paarberatung sind sie interessiert an Lösungsideen und setzen Interventionen gerne um.	Sicher gebundene Menschen sind in ihrer Gemeinde oft Faktoren der Stabilität. Sie schätzen sich selbst und andere wert, kommunizieren auf Augenhöhe und können in Konflikten Sache und Person trennen. Sie können sich für ein Anliegen engagieren, ohne dabei ihre Leistungsgrenzen zu missachten. Sie sind empathisch, ohne sich in den Problemen anderer verlieren zu müssen. Sicher gebundene Menschen sind in der Lage, ihre Bedürfnisse nach Beziehung und Kommunikation aktiv und gezielt zu befriedigen. Sie sind dazu nicht auf institutionelle Hilfen angewiesen, die Gemeinde oft für unsicher gebundene Menschen attraktiv macht. Ihre Motivation, in der Gemeinde zu sein, erwächst zentral aus dem Glauben, aber auch aus der Möglichkeit, mitzugestalten und Verantwortung zu übernehmen. Gemeinde sollte diese Motivationen stärken, Chancen der Entfaltung geben und Gaben dazu fördern. Eine Gemeinde, die ausschließlich dem Schutz der Schwachen ethische Bedeutung beimisst, kann diese Menschen ggf. verlieren. Eine sichere Bindung ist eine Gnadengabe, von der auch andere profitieren sollen. Wer sie hat, darf aber auch nicht überfordert werden. Wer um der eigenen psychischen Gesundheit willen in seiner Bereitschaft Grenzen zieht, für andere da zu sein, muss darin von der Gemeinde akzeptiert und gestärkt werden.
Ehepartner mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil können oft gut auf der Sachebene und über Themen, die sie interessieren, häufig wortreich kommunizieren, finden aber nur schwer Zugang sowohl zu den eigenen Gefühlen wie auch zu denen ihres Partners. Es fällt ihnen häufig schwer, über die eigene Emotionalität zu sprechen oder die Gefühle anderer an sich herankommen zu lassen. Ihr Leitfaden in der Beziehung lautet: Sachebene vor Beziehungsebene, Aufgaben vor Emotionen, kognitive Intelligenz vor emotionaler Intelligenz. Auf der Klaviatur der unterschiedlichen Gefühlsregungen scheinen sie weniger Töne zu beherrschen. Sie haben schon früh gelernt, die eigenen Gefühle nicht wahrzunehmen. Das wirkt sich auf die Partnerschaft aus. Denn ihre Empathiefähigkeit ist dadurch nur oberflächlich ausgeprägt. Deshalb müssen sie oft mühevoll über den Kopf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen nachvollziehen. Wer unsicher-vermeidend gebunden ist, teilt sich sparsam und eher verhalten mit. Betroffene reagieren verunsichert oder auch aggressiv auf intensive Gefühlsäußerungen ihrer Partner. Sie brauchen viele Rückzugsmöglichkeiten und treffen immer wieder einsame Entscheidungen, ohne den Partner mit einzubeziehen. Sie können Bindung zwar über Sexualität deutlich spüren, haben aber wenig Interesse an Intimität. Beratungsthemen: Lernen am Modell (hat ein Elternteil einen ähnlichen Bindungsstil?), Verletzungen und Mangelerfahrungen durch die Elternbeziehung, Emotionen Namen geben, eigene Bedürfnisse kennen lernen, Körperübungen usw.	Unsicher-vermeidend gebundene Menschen in der Gemeinde können bei Sachthemen brillieren oder in bestimmten, meist technischen Aufgaben sehr zuverlässig und kompetent agieren. Auf der Beziehungsebene sind sie zurückhaltend und werden von anderen nicht selten als distanziert erlebt. Sie selbst haben u. U. Mühe, intensive Gefühle anderer zu verstehen oder Verletzungen zu erkennen, die sie selbst ausgelöst haben. Sie neigen dazu, sich zurückzuziehen bzw. als Einzelgänger zu agieren. Gemeinde sollte auf sie zugehen und sich von einem zunächst reservierten Verhalten nicht sofort abschrecken lassen. Klare Ablehnungen sollte sie respektieren. Sie sollte daraus aber keine generelle Verweigerung ableiten, sondern Betreffenden zu späterer Zeit eine neue Chance geben. In der Sache notwendige Kommunikation sollte freundlich eingefordert werden, z. B. bei gemeinsamen Aufgaben. Andererseits sollten Zurückhaltung und Distanzwunsch als Persönlichkeitsmerkmale respektiert und niemand aus einem klischeehaft verengten Bild von Geschwisterlichkeit dazu genötigt werden, mehr von sich preiszugeben, als er selbst will. Unsicher-vermeidend Gebundenen hilft es, für ihren Beitrag in der Gemeinde wertgeschätzt zu werden. Wichtig ist aber auch, die Wertschätzung nicht auf die Leistung zu beschränken, sondern auf den ganzen Menschen zu beziehen und gerade auch bei Misserfolgen oder im Versagen durchzuhalten.

Bindungsstil	In der Schule
Unsicher-ambivalent gebunden	<u>Unbalanciertes Lerndreieck bei unsicher-ambivalent gebundenen Schülern</u>  Ambivalent gebundene Schüler sind permanent darum bemüht, die Bindung zur Lehrkraft herzustellen und zugleich zu sabotieren. Meistens tun sie dies, indem sie die Aufmerksamkeit der Lehrkraft auf sich selbst lenken, bspw. durch Stören. Das jedoch bindet derart viele Ressourcen, dass sie sich kaum auf die Aufgabe einlassen oder konzentrieren können, zumal sie eher wenig Selbstvertrauen haben und sich daher tendenziell eher vor der Aufgabe fürchten. Solche Schüler neigen auch eher zu Aggression. Denn wo ein sicher gebundenes Kind weiß, dass der Lehrer auch dann zu ihm kommen wird, wenn sich zugleich drei andere Kinder melden, wird diese Situation für ambivalent gebundene Schüler eher als bedrohliche Konkurrenz wahrgenommen. Zu diesem Typus gehören auch Schüler, die überängstlich, anklammernd, kontrollierend wirken. Eine Intervention kann hier beispielsweise darin bestehen, dass die Aufgaben in kleine Lernleistungen zergliedert werden, sodass die „gefühlten Trennungszeiten" minimiert werden können. In den Pausen kann die Lehrkraft diesen Schülern vielleicht durch beiläufige Gespräche vermitteln, dass sie von ihr gesehen und mit ihr verbunden sind. Rituale und Grenzen vermitteln diesen Schülern zugleich, dass der Lehrer sowohl verlässlich als auch autonom ist.
Desorganisiert gebunden	<u>Unbalanciertes Lerndreieck bei desorganisiert gebundenen Schülern</u>  Letztlich bereiten diesen Schülern sowohl die Lehrkraft insgesamt als auch die Aufgabe Stress. Sie können sich daher weder auf eine Beziehung zum Lehrer noch auf die unterrichtlichen Gegenstände oder Aufgaben einlassen oder konzentrieren. Oft sind es diese Schüler, die das Klima in einer Klasse zu bestimmen versuchen und den Unterricht sabotieren. Man kann jedoch davon ausgehen, dass die Überaktiviertheit, Aggressivität und Provokationen eher ein Ausdruck einer Abwehrleistung sind: Der Schüler möchte Ablehnung vermeiden oder selbst kontrollieren, indem er die Ursachen für Krisen selbst produziert. Letztlich ist es die Furcht, sich wieder verletzlich wie ein Kind zu fühlen, verbunden mit dem Unbehagen, das durch ein Ausgeliefertsein an eine erwachsene Person ausgelöst wird und in der Bindungsbiografie Ursachen hat. Interventionen erreichen hier rasch den Bereich der Therapie. Solche Schüler profitieren von allem, was ihnen Sicherheit gibt und Stress reduziert: Regelmäßigkeiten im Unterrichtsverlauf, Eintragungen in ihren Kalendern, kleine Gruppen, in denen sie sich nicht bedroht fühlen. Gelingt es der Lehrkraft, die Bindung zu diesen Schülern aufrechtzuhalten und sich als grenzsetzend und dennoch emotional verlässlich und empathisch zu zeigen, kann die Schulklasse ein Ort sein, an dem diese Schüler die Spur des Lebens (erstmalig) finden. Nicht selten sind es solche Schüler, die als Erwachsene sich an ihre Lehrer/innen erinnern können und ihnen als „Schüsselpersonen" große Dankbarkeit zollen.

In der Partnerschaft	In der Gemeinde
Ambivalent gebundene Partner zeigen ein eher diffuses Bindungsverhalten. Ihr Verhalten zeigt Merkmale verschiedener Bindungstypen. Manchmal suchen sie die Nähe des anderen, können sich fallenlassen, ja fast verlieren in der Beziehung. Dann wiederum gibt es Momente, in denen sie den Partner oder die Partnerschaft absolut kritisch sehen, keine Hoffnung für die Partnerschaft haben und in ihr keinen Sinn mehr sehen. Das verunsichert den Partner, weil er nie sicher weiß, wie er mit dem anderen dran ist, und auch die Ursachen für die emotionalen Wechselbäder nicht verstehen kann. Wer ambivalent gebunden ist, fühlt sich schnell missverstanden und auch einsam in der Partnerschaft. Das führt zu vielen Spannungen. Die Ursachen für die anstrengende Partnerschaft werden eher beim Partner vermutet als bei sich selbst. Betroffene neigen dazu, viel zu reden und zu erklären, damit der andere endlich versteht. Häufig wird vom Partner vehement eine Verhaltensänderung eingefordert. Aber aus der Perspektive der Betroffenen bleibt der Erfolg aus. Kritik an der eigenen Person wird entweder abgewehrt oder als ein Missverstehen des anderen umgedeutet. Seelsorgern und Beratern geht es oft ähnlich wie den Ehepartnern. Sie erleben den Ratsuchenden mal zufrieden und dankbar, beim nächsten Treffen erscheint er wieder ganz anders: mutlos und ohne die Hoffnung, dass der Begleitungsprozess jemals eine positive Wendung bringen wird. Beratungsthemen: Betroffene kommen in der Regel aus einem dysfunktionalen Familiensystem oder haben tiefgreifende Grenzüberschreitungen erlebt, deshalb: Verknüpfung herstellen zwischen den Erfahrungen der Vergangenheit und dem eigenen Bindungsstil; Trauer und Schmerz in Bezug auf die schweren Aspekte der Kindheit zulassen; Opferidentität; Verantwortung übernehmen für das eigene Beziehungsverhalten	Ambivalent gebundene Menschen haben oft hohe Erwartungen an die Gemeinde. Dies kann sich subtil darin äußern, dass ein hoher Hilfsbedarf signalisiert wird. Es kann aber auch explizit als Forderung erscheinen („Von Christen hätte ich erwartet, dass die sich um mich kümmern!"). Sie sind in der Lage, sich zeitweilig intensiv oder sogar in übertriebener Aktivität zu engagieren. Da dies an unerfüllbare Erwartungen gebunden ist, lässt dies jedoch in der Regel nach einiger Zeit nach oder schlägt sogar in destruktives Verhalten um. Ambivalent gebundene Menschen sind weniger in der Lage, sich selbst kritisch zu reflektieren, und reagieren auf Kritik schnell verletzt. Dies kann zu einem massiv inszenierten Rückzug, aber auch zum Konflikt führen. Sie selbst sparen oft nicht mit Kritik an anderen, sind nicht selten permanent unzufrieden und neigen dazu, sich und andere mit überhöhten Zielen zu überfordern. Ihr eigenes Misslingen erleben sie meist als von anderen verursacht. Die Kritik enthält durchaus Wahrheitsmomente, wird aber in einer unangemessenen Dramatik vorgetragen. Für die Gemeinde sind diese Menschen überwiegend eine Aufgabe. Eine Bereicherung entsteht, wenn durch geeignete Begleitung ein Stück Heilung in das Bindungsmuster einzieht. Wichtig ist, dass die Gemeinde sich die Wertschätzung auch für diese Menschen erhält, ihre Potenziale wahrnimmt und so weit wie möglich einbindet und zugleich ihren unrealistischen Wahrnehmungsmustern und Erwartungen freundlich und bestimmt Grenzen setzt. Kritik seitens dieser Menschen sollte auf ihr Wahrheitsmoment geprüft werden, ohne die mitschwingende Dramatik mit zu übernehmen. Im Konfliktfall sollte auch bei erheblichen Meinungsunterschieden in der Sache die Wertschätzung für die Person klar gezeigt werden, auch wenn das Gegenüber dazu nicht in der Lage ist.
Ist in einer Beziehung ein Partner desorganisiert gebundenen, ist es häufig der andere auch. In ihren Beziehungen gibt es häufig ein Machtgefälle. Das Verhalten des einen Partners ist gekennzeichnet von Dominanz, verbaler bis physischer Gewalt sowie einem willkürlichen Wechsel zwischen ruhigem Verhalten und eskalierender Aggression. Er sieht die Außenwelt verantwortlich für das eigene unkontrollierte Verhalten. Häufig wird dem Ehepartner oder den Kindern die Schuld zugewiesen. Demgegenüber verhält sich der andere Partner beschwichtigend und ängstlich. Er passt sich an und versucht Äußerungen sowie Situationen zu vermeiden, die eine Eskalation verursachen könnten. Er sucht die Schuld für das aggressive Verhalten des Partners bei sich selbst und verleugnet das wahre Ausmaß der Ausschreitungen und deren Folgen. Er traut sich ein eigenständiges Leben ohne den dominanten Partner (lange Zeit) nicht zu. Beratungsthemen: Hier sind Grenzen von Seelsorge und Beratung erreicht. Therapie, Sozialarbeit und aufsuchende Familienhilfe sind nötig. Äußere Sicherheit für den Gewalt erleidenden Partner sowie die Kinder. Training der Impulskontrolle, Selbstbewusstseins- und Selbstwirksamkeitstraining, tagesstrukturierende Maßnahmen.	Ein desorganisiertes Bindungsmuster ist für jede Beziehung eine schwere Hypothek. Gemeinschaft kann hier immer nur fragmentarisch gefunden werden und wird immer wieder auf die Probe gestellt. Gemeinde hat hier die Aufgabe und manchmal auch die besondere Chance, diese Menschen zu ermutigen, einen geeigneten Therapieweg einzuschlagen. Gemeinde kann aber auch diesen Menschen ein Stück Heimat sein, solange sie nicht selbst durch deren Verhalten Schaden nimmt. Wie weit sie dazu die Kraft hat, darf und muss sie ehrlich prüfen. Wenn es gelingt, diesen Menschen Wertschätzung zu zeigen und sie nicht nur von den Lasten her wahrzunehmen, die sie anderen sind, kann sie zur Heilung beitragen oder mindestens dazu Mut machen. Wenn es auf diesem Weg Fortschritte gibt, sollte Gemeinde dies dankbar wahrnehmen und mit den Betroffenen feiern.

Bindung als Gabe und Aufgabe – ein Schlusswort

Von Martin Leupold

Foto: arthur poulin/unsplash.com

Leben heißt immer, Gegebenes zu gestalten. Der Mensch unterscheidet sich dadurch vom Tier, dass er nicht auf seine Instinkte festgelegt ist, sondern seine Lebensbedingungen – auch die, die er in sich selbst vorfindet – innovativ weiterentwickelt. Andererseits kann er sich nicht einfach von seinen geschöpflichen Bedingungen loslösen und sich vollständig neu definieren, sondern muss seine natürlichen Grenzen respektieren, wenn er nicht sich und andere zerstören will.

Der Mensch ist nicht dazu verurteilt, alles sklavisch und schicksalsergeben hinzunehmen, was ihm das Leben zumutet. Gerade auch dann nicht, wenn er sich als Geschöpf Gottes begreift. Er ist dazu berufen, seinen Lebensraum zu gestalten und zu entwickeln (1.Mose 1,28; 2,15). Aber er darf auch nicht vergessen, dass er als Geschöpf an Lebensgrundlagen gebunden ist, die er nicht einfach ignorieren kann. Er soll sich nicht selbst zum Gott machen (1.Mose 3,5), sondern sein Menschsein annehmen, anstatt es geringzuschätzen. Mehr sein zu wollen als im besten Sinne Mensch könnte in Wahrheit nur weniger sein (1.Mose 3,7).

Aber was bedeutet das konkret, wenn es um die Gestaltung von Beziehungen geht, im persönlichen Leben wie auch für den Rahmen, den die Gesellschaft vorgibt? Was sind die Grundlagen, die unangetastet bleiben müssen, und wo sind die Spielräume, die wir gestalten können, dürfen und müssen? Diese Frage ist oft strittig und auch nicht einfach mit Bibeltexten zu beantworten. Vielmehr gilt es, im biblischen Zeugnis die unverrückbaren Grundwerte zu erkennen und in unsere veränderte Situation heute zu übersetzen.

Dazu braucht es die vorurteilsfreie und rückhaltlose Betrachtung der Wirklichkeit, um zu erkennen, worin die eigentlichen Herausforderungen unseres Seins und die wahren Motive unseres Handelns liegen. Damit aber nicht einfach das Faktische zur Norm wird, braucht es ebenso ein Koordinatensystem der Werte und Ziele, an dem wir unser Erkennen eichen und unsere Beobachtungen einordnen können. Letztlich hat jeder und jede so einen Sinnhorizont, der das Wahrnehmen und Urteilen mitbestimmt, auch wenn das nicht immer erkannt oder eingestanden werden mag.

In diesem Arbeitsheft dürfte unsere Überzeugung deutlich geworden sein: Die Bindungsforschung ist Gegebenheiten des Menschseins auf der Spur, die wir nicht folgenlos ignorieren können. Wir gewinnen diese Überzeugung aus unserer christlichen Weltwahrnehmung, aber sie scheint uns nicht auf diese Perspektive angewiesen zu sein, sondern erschließt sich empirisch auch unter ganz anderen Denkvoraussetzungen. Deshalb haben wir den Erkenntnissen der Forschung breiten Raum gewidmet, auch wenn das nur in Auswahl geschehen konnte.

Es ging uns nicht darum, ein für alle Mal festzulegen, welche Konsequenzen aus der Bindungsforschung zu ziehen sind, weder für die Pädagogik noch für andere Praxisfelder. Aber es war und ist uns wichtig, das Thema ins Gespräch zu bringen und weiter zu bewegen, weil es aus unserer Sicht – sowohl in der christlichen Gemeinde als auch in der gesamten Gesellschaft – noch zu wenig beachtet wird. Wir freuen uns, wenn dieses Heft Fragen und Diskussionen auslöst, wenn es nachdenklich macht und an vielen Orten zu kleinen Veränderungen führt. Damit das, was uns zusammenhält, auch in Zukunft stärker ist als das, was Menschen miteinander entzweit, voneinander entfremdet und einsam macht. Und damit Menschen auch in Zukunft tragende Gemeinschaft erfahren und mitgestalten können.

KEIN THEMA IST TABU

Das Weiße Kreuz – Ihr Ansprechpartner für intime Fragen

Foto: pexels.com

Das Weiße Kreuz e. V. ist ein Fachverband innerhalb der Diakonie Deutschland. Es bietet Bildung und Beratung in den intimen Fragen rund um Sexualität und Beziehungen an. In ca. 200 Beratungsstellen in ganz Deutschland finden Menschen qualifizierte Hilfe in Beziehungskrisen und bei Problemen in Sachen Sexualität. Unter anderem berät das Weiße Kreuz bei Internet-Sexsucht und begleitet Menschen bei der Bewältigung sexueller Missbrauchserfahrungen. In regelmäßigen Publikationen und auf der Webseite weisses-kreuz.de informiert das Weiße Kreuz über aktuelle Fragen zu Sexualität und Beziehungen. Das Fachreferententeam des Weißen Kreuzes bietet Vorträge und Seminare in Gemeinden und Schulen an, u. a. zu entwicklungsgerechter, werteorientierter Sexualaufklärung.

Das Weiße Kreuz wurde 1890 in Berlin gegründet. Damals war Sexualität noch ein absolutes Tabuthema. Dem Weißen Kreuz war von Anfang an wichtig, eine offene, respektvolle Sprache für die persönlichsten Fragen des Lebens zu fördern und einen an christlichen Grundwerten orientierten, lebensbejahenden Umgang mit Beziehungen und Sexualität zu entwickeln. Dabei werden anerkannte humanwissenschaftliche Erkenntnisse mit der Perspektive biblischer Texte ins Gespräch gebracht. Diese fachliche Arbeit wird zurzeit von der Frauenärztin Dr. Ute Buth, dem Pfarrer und Lebensberater Kai Mauritz, dem Politikwissenschaftler Nikolaus Franke und dem evangelischen Theologen Martin Leupold wahrgenommen. Die Arbeit des Weißen Kreuzes wird ganz überwiegend durch freiwillige Spenden finanziert.

Das Weiße Kreuz e. V. ist unter der Register-Nr. 999 beim Amtsgericht Kassel eingetragen und laut Bescheid des Finanzamtes Kassel als gemeinnützig anerkannt.

Besuchen Sie auch unsere Internetseite www.weisses-kreuz.de

Hier finden Sie nicht nur hilfreiche Informationen zu unserer Arbeit, sondern auch thematische Impulse zu den wichtigsten unserer Themen. Diese Themenseiten sind auch direkt anwählbar unter:

Beziehungsprobleme – www.beziehungengestalten.de
Probleme mit dem Pornografiekonsum – www.internet-sexsucht.de
Sexualität in der Partnerschaft – www.sexinderehe.de
Schwangerschaft – www.ungeborenes-leben.de
Aufklärung für Jugendliche – www.gutaufgeklaert.de
Aufklärung – für Eltern – www.eltern.gutaufklaeren.de
Aufklärung – für Pädagogen – www.gutaufklaeren.de (mit Registrierung)
Sexuelle Gewalt - www.sexueller-gewalt-vorbeugen.de
Bewältigung von Scheidung - www.scheidung-ueberwinden.de

Veröffentlichungen des Weißen Kreuzes

Denkangebot 1
Martin Leupold:
Kein Sex vor der Ehe? – Ein Plädoyer für das Reifenlassen der Liebe
1.Auflage, 2016

Denkangebot 2
Nikolaus Franke/Pascal Heberlein:
Pornografie –
Das Pflichtprogramm für Jugendliche?!
3.Auflage, 2018

Denkangebot 3
Kai Mauritz:
Sexueller Missbrauch – Informationen für Verbände und Gemeinden
3.Auflage, 2018

Denkangebot 4
Nikolaus Franke:
Sexuelle Vielfalt im Unterricht? –
Eine kritische Auseinandersetzung mit der Sexualpädagogik der Vielfalt
5.Auflage, 2017

Denkangebot 5
Kai Mauritz:
Traumatisierung verstehen – Impulse für den Umgang mit schweren seelischen Verletzungen
2.Auflage, 2018

Denkangebot 7
Dr. Ute Buth:
Sexualaufklärung – Von der unliebsamen Aufgabe zur besonderen Chance
2., neu überarbeitete Auflage, 2017

Arbeitsheft 1 –
Pornografie
3.Auflage, 2013

Arbeitsheft 2 –
Ehe oder Lebensgemeinschaft
1.Auflage, 2015

Weisses Kreuz –
Zeitschrift für Sexualität und Beziehung
erscheint vierteljährlich im Abonnement

Alle Veröffentlichungen sind zu beziehen über:

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal
E-Mail: info@weisses-kreuz.de
Web: www.weisses-kreuz.de
Telefon +49 5609 83990
Fax +49 5609 839922

Weitere Veröffentlichungen finden Sie im Internet unter www.weisses-kreuz.de/mediathek.

Laden Sie uns ein – das Fachteam des Weißen Kreuzes

Unser Fachreferententeam ist regelmäßig zu Vorträgen, Seminaren und Workshops unterwegs. Wenn Sie für Ihre Gemeinde oder Schule unsere sexualkundliche Kompetenz buchen möchten, nehmen Sie gern Kontakt auf unter **www.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungsangebote/laden-sie-uns-ein.**

Dr. med. Ute Buth
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Sexualberaterin (DGfS), Mitarbeiterin und Seminarleiterin bei Team.F – Neues Leben für Familien, Mitarbeiterin beim Weißen Kreuz seit 2007

Themen:
- Sexualaufklärung, Eltern- und Lehrkräfteschulungen
- Ehevorbereitung, Sexualität in der Ehe, nicht vollzogene Sexualität
- Empfängnis, Empfängnisregelung
- Frau sein, weibliche Identität
- unerfüllter Kinderwunsch, Reproduktionsmedizin
- Pränataldiagnostik, Schwangerschaft, Geburt – belastende Geburtserfahrungen
- Prävention sexueller Gewalt

Schulungen und Materialien zur Sexualaufklärung in Grundschulen und weiterführenden Schulen unter www.aufgabe-und-chance.de.

Nikolaus Franke
Politik- und Erziehungswissenschaftler, Honorardozent für Sexualpädagogik, Jugendreferent beim Weißen Kreuz seit 2009, Autor und E-Coach des Online-Kurses www.porno-ausweg.de

Themen:
- Jugend und Sexualität
- Pornografie, Internet-Sexsucht inkl. Prävention
- Sexuelle Identität, Orientierungen und Gendertheorien
- Sexualethik
- Sexualpädagogische Schulungen

Pastor Kai Mauritz
Evangelischer Pfarrer, Fachberater für Psychotraumatologie (DeGPT), Sexualberater (DGfS), Koordinator des Beratungsnetzwerks des Weißen Kreuzes seit 2013

Themen:
- Beziehungen in Ehe und Familie
- Sexualität inkl. Probleme und Störungen
- männliche Identität, geschlechtliche Diversität
- sexuelle Gewalt inkl. Prävention
- Traumatisierung

Martin Leupold
Evangelischer Theologe und Seelsorger, Geschäftsführer und Theologischer Leiter des Weißen Kreuzes seit 2016

Themen:
- Seelsorge allgemein
- Pornografie, Internet-Sexsucht inkl. Prävention
- Sexualität, Bibel, christlicher Glaube
- christl. Sexualethik im Kontext der pluralistischen Gesellschaft
- Genderfragen, geschlechtliche Diversität
- Beratung von Gemeinden in sexualethischen Fragen

Liebe braucht Verbündete – Werden Sie Unterstützer/in des Weißen Kreuzes

Viele Menschen sehnen sich nach Hilfe und Begleitung in Sachen Sexualität und Beziehung. Zum Beispiel, wenn es mit der Liebe ernst wird und man gemeinsam beginnt, Zukunft zu planen. Oder wenn die Ehe in die Jahre gekommen ist und Auffrischung braucht. Erst recht, wenn pornografische Bilder die Sehnsucht gefangen nehmen oder Erfahrungen von Gewalt die Liebesfähigkeit ersticken.

Das Weiße Kreuz ist für Sie da:
- **in ca. 200 Beratungsstellen in ganz Deutschland**
- **mit fundierten Informationen zu vielen Themen rund um Sexualität und Beziehung**
- **in Vorträgen, Seminaren und Workshops durch qualifizierte Referenten**

Wenn Sie diese Anliegen unterstützen, dann werden Sie Förderer des Weißen Kreuzes! Unter anderem stellen Sie sicher, dass auch in Zukunft Informationsbroschüren wie diese zur Verfügung stehen. Die Arbeit des Weißen Kreuzes wird fast vollständig von Spenden getragen. Spenden auch Sie deshalb an

Weißes Kreuz e. V.
IBAN: DE22 5206 0410 0000 0019 37
BIC: GENODEF1EK1
Evangelische Bank eG

Selbstverständlich können Spenden an das Weiße Kreuz steuerlich geltend gemacht werden. Vielen Dank!

Glossar

Adoleszenz – Erwachsenwerden, letzte Phase der jugendlichen Entwicklung
Affektdifferenzierung – Unterscheiden unterschiedlicher Gründe für ein komplexes, affektives Verhalten
affektiv – die unwillkürlichen, gefühlsmäßigen Reaktionen betreffend bzw. davon bestimmt
ambivalent – zwiespältig
anamnestisch – die Anamnese betreffend, d. h. die systematische Erfassung alle Symptome und sonstigen Merkmale eines Patienten, die für die Beurteilung und Einordnung der Störung (Diagnose) wichtig sein könnten
autoaggressiv – aggressiv gegen sich selbst, sich selbst verletzend
autoerotisch – auf sich selbst gerichtete Erregung
Cybersex – alle sexuellen Handlungen, die mit Hilfe des Internets durchgeführt werden, mit oder ohne Partner
Deprivation – Liebesentzug
Disposition – hier: Angelegtsein auf ..., Anfälligkeit
dissoziative Zustände – Auseinanderfallen von psychischen Funktionen, Abspaltung von Wahrnehmungen und Gefühlen
emotionale Intelligenz – Fähigkeit, erkennend, verstehend, differenzierend und bewusst gestaltend mit Gefühlen umzugehen
empathisch – einfühlend
empirisch – mit den Sinnen und in nachvollziehbarer Weise (wissenschaftlich) erfasst
et al. – Abkürzung für den lateinischen Begriff „et alii" (Maskulinum) bzw. „et aliae" (Femininum), der übersetzt „und andere" bedeutet
Evidenz – Überzeugungskraft, Beweiskraft
Exploration – Erforschung
Funktionale Analyse – fragt nach der Funktion, die eine Störung unbewusst für den Patienten hat und damit nach dem Grund, warum ein Verhalten, das eigentlich permanent Leiden verursacht, trotzdem aufrechterhalten wird
Hedonismus – auf kurzfristige eigene Bedürfnisbefriedigung gerichtete Lebenshaltung
Heister – Jungbäume
ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) – wichtigstes, weltweit anerkanntes Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen, von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegeben
Inkonsistenz – Uneinheitlichkeit, Widersprüchlichkeit
intuitiv – gefühlsmäßig
Involviertheit – Einbezogensein, Verwickeltsein
kognitiv – auf das Erkennen und Wissen bezogen, „vom Kopf her" erfassend
kognitive Dissonanz – psychologisches Modell, das das Ignorieren von Problemen und Konflikten mit dem Bestreben erklärt, in der Wahrnehmung (Kognition) möglichst keine Widersprüche und Spannungen (Dissonanzen) zuzulassen und deshalb zu verdrängen
Masturbation – sexuelle Selbstbefriedigung
Momentum – ausschlaggebender Umstand
narzisstisch – mehr oder weniger ausschließlich auf sich selbst fixiert
neuronale Plastizität – Formbarkeit des Nervensystems einschl. des Gehirns
Objektintegration – anderes und andere sachgemäß in die gesamte Wirklichkeitswahrnehmung einordnen können
Objektpermanenz – Grundmuster der Wahrnehmung von Objekten einschl. Personen
Parentifizierung – Umkehr der Rollen in der Familie: Kinder nehmen stellvertretend die Verantwortung und damit die Rolle der (in der Regel versagenden oder nicht vorhandenen) Eltern wahr, oft gegenüber jüngeren Geschwistern
per se – selbstverständlich, durch sich selbst gegeben
pervers / Perversion (von lat. perversus: verdreht, verkehrt) – bezeichnet eine Verkehrung ins Krankhafte oder Abnorme bzw. ein entsprechendes Erleben und Verhalten
polymorph – vielgestaltig, hier im Zusammenhang mit der Überzeugung: Eigentlich ist alles und damit nichts pervers.
Prädisposition – Vorprägung, vorhandene Tendenz zu einer bestimmten Entwicklung
Trauma – Schwere seelische oder körperliche Verletzung, die sich im psychischen Erleben niederschlägt
Reframing – in der Psychotherapie: etwas einen neuen Rahmen geben, umdeuten
Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit, Konflikt- und Krisenstabilität
soziale Intelligenz – intelligentes, d. h. sachgemäß erkennendes, verstehendes und bewusst gestaltendes Verhalten im Blick auf soziale Beziehungen und deren Dynamik
ultima ratio – letzte Möglichkeit
Vulnerabilität – Verletzlichkeit, Anfälligkeit für Krankheiten