

## **Die Qualität der Bindungen und ihre Auswirkungen auf die individuelle Anpassungsfähigkeit im Lebenslauf**

Klaus E. Grossmann und Karin Grossmann, Universität Regensburg

Die Bindungstheorie ist das Werk des englischen Psychiaters und Psychoanalytikers John Bowlby. Sie hat zwar eine lange Vorgeschichte, aber der zündende Funke nach einem halben Jahrhundert Psychoanalyse war die Misere einer riesigen Zahl von Kindern, die in den Wirren gegen Ende des zweiten Weltkrieges von ihren Eltern getrennt wurden. Viele haben sie zwar später wieder gefunden, aber manche auch nicht, wie etwa viele Kinder jüdischer Eltern, die ermordet wurden, und die versteckt worden waren und später (illegal) nach Israel gebracht wurden. John Bowlby hat dieses Elend und seine psychologischen Folgen im Auftrag der WHO erforscht und dokumentiert, und ist dabei auf tief greifende psychologische Zusammenhänge gestoßen. Sie haben sich von großer Tragweite erwiesen für das Verständnis gesunder psychologischer Entwicklung, und folglich auch für den hohen Preis, den diejenigen zu zahlen haben, denen die psychologisch erforderlichen Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung vorenthalten wurden. Oft ist psychologische Therapie für solche Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene, unter denen auch viele Eltern sind, die einzige, vielleicht sogar letzte Hoffnung, um ihren Entwicklungsverlauf zurück in geordnete Bahnen umzulenken.

Bindungen sind notwendig für die emotionale und die kognitiv-kulturelle Entwicklung eines jeden Individuums zur Herstellung psychischer Sicherheit und für seine Entwicklung als engagiertes Mitglied der Kultur in der aufwächst. Psychologisch betrachtet ist der Unterschied zwischen Personen mit positiven Bindungserfahrungen und solchen mit negativen oder gar fehlenden riesengroß. Bowlby sprach von einem Lebensgefühl, das meistens erfreulich, emotional reich ist, oder aber eine Last, die zu ertragen ist, eine emotionale Leere. Dies

macht den wesentlichen Unterschied aus von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, deren Lebenskraft auf Ziele gerichtet ist, die es wert sind verfolgt zu werden, deren Werte man mit anderen teilt, und die ihre Energie aus dem Zusammenspiel von Gefühlen und dem Wissen beziehen, das sie mit denjenigen teilen, die ihnen zugeneigt sind.

Natürlich sind das Metaphern, die sich nicht leicht einer wissenschaftlichen Überprüfung anbieten. Dass dies dennoch möglich geworden ist, ist der große Verdienst von John Bowlby und von Mary Ainsworth. Die Bindungstheorie, wie jede gute Theorie, ist im Prinzip einfach und überzeugend, im Detail allerdings anspruchsvoll. Es ist durchaus denkbar, dass die Bindungstheorie wegen ihrer umfangreichen Grundlagen unverstanden und ungeprüft geblieben wäre, wenn nicht die US-amerikanische Forscherin, Mary Ainsworth, per Zufall in den 50er Jahren zu John Bowlby gestoßen wäre und seine Überlegungen und Visionen auf eine konkrete, naturforscherische Grundlage gestellt hätte.

Die Folgen unterschiedlicher Bindungserfahrungen von Kindern lassen sich an besten über den Lebenslauf erforschen. In der Entwicklungspsychologie heißt das „längsschnittlich“. Eine Reihe von Forschern, zu denen auch meine Frau und ich gehören, haben solche Zusammenhänge über den Lebenslauf erkundet. Wir sind dabei auf qualitativ unterschiedliche mentale Einstellungen und Dispositionen auch bei unseren nicht-klinischen, „normalen“ Probanden gestoßen, die zeigen, wie psychisch eingeschränkt der Umgang und das Zusammenspiel mit anderen bei unsicheren Bindungserfahrungen sein kann, und wie umsichtig, mitdenkend und emotional reich bei sicheren Bindungserfahrungen.

Bowlbys Bericht für die Weltgesundheitsbehörde "Child Care and the Growth of Love" erfuhr heftige, zum Teil sogar feindselige Ablehnung. Feministische Argumente lehnten Bowlbys Betonung der Rolle von Müttern ab, weil sie dadurch die Emanzipation von Frauen bedroht sahen. Kinderpsychiater

wie Michael Rutter in England dagegen sahen in der Betonung der Mütter eine zu starke Vereinfachung und stützten sich lieber auf eine Vielzahl von Risiko- und Schutzfaktoren, die das Potential eines optimalen Lebenslaufs beeinträchtigen oder fördern könnten. Dies war zwar neutraler, weit weniger mit missverstandenen persönlichen Schuldprüchen versehen, aber die wichtigste Erkenntnis der Bindungstheorie, nämlich die besondere Qualität von Bindungsbeziehungen mit besonderen Bindungspersonen bei der Fürsorge für kleine Kinder, wurde dabei geschwächt oder ging z. T. ganz verloren.

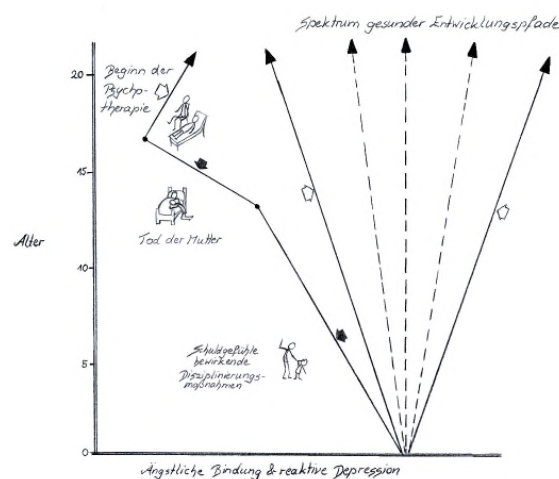
Bowlby hatte folgendes erkannt: Die Entwicklung von Bindungen an Erwachsene, die für das Kind da sind, die stärker und weiser sind, und die seine Bindungsbedürfnisse befriedigen, sind eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung psychischer Sicherheit. Ein bindungsloser Mensch ist ein psychisches Wrack und wegen seiner depressiven, oder gewalttätigen Neigungen und Impulse eine Bedrohung für sich selbst und für andere. Der Preis ist also für beide Seiten sehr hoch. Mit Hilfe seiner Bindungstheorie wollte er allen therapeutisch tätigen Ärzten und Psychologen ein Werkzeug an die Hand geben, um diese Verläufe zu verstehen und durch angemessenes therapeutisches Verhalten zu verändern, zu reparieren und zu beheben. Wir halten es für ebenso wichtig, dass auch Eltern solche Zusammenhänge kennen.

Die Grundannahme der Bindungstheorie bezüglich *seelischer Gesundheit* heißt: In sehr widrigen Situationen, die Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer auslösen, und die entweder offen eingestanden und ausgedrückt werden oder unterdrückt und unausgedrückt bleiben, können seelische Abwehr bis hin zu Zusammenbrüchen geschehen. Die Fähigkeit und Bereitschaft, in diesen verzweifelten Situationen die Gedanken und Gefühle vertrauten Mitmenschen gegenüber zu äußern und von ihnen Hilfe oder Entlastung zu anzunehmen, spielt eine wesentliche Rolle für die seelische Gesundheit. Diejenigen, die während ihrer Kindheit in solch widrigen Situationen verständnisvolle Reaktionen erlebt haben, werden auch in der gegenwärtigen Krise darauf hoffen. Aber all jene

Personen, die als Kind während widriger Situationen Zurückweisungen und Verachtung erlebt haben, werden auch als Erwachsene dasselbe erwarten, wenn sie in Schwierigkeiten sind.

Dies sei an zwei beispielhaften Entwicklungsverläufen aufgezeigt. Der erste führt über ängstliche Bindung, Schuldgefühle und Verlust einer Bindungsperson zu reaktive Depression, die z. B. durch eine erfolgreiche Therapie zu verhindern oder zu beheben ist.

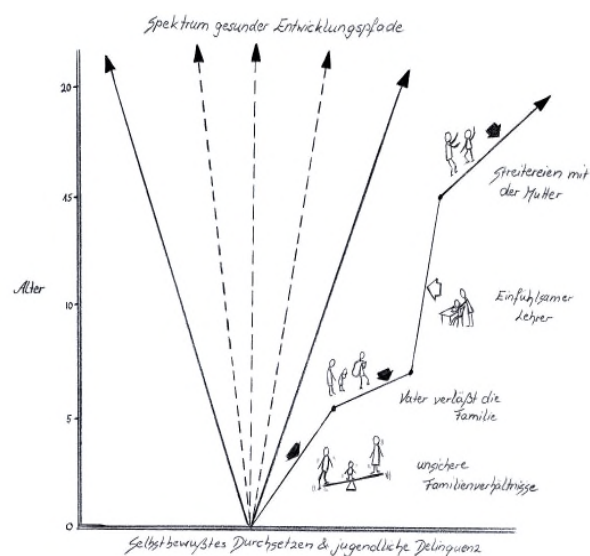
*Entwicklungsverläufe (Bowlby, 1988): Ängstliche Bindung und reaktive Depression Z. B. wegen Disziplinierungsmaßnahmen, die Schuldgefühle bewirken, oder Tod der Mutter, die einer therapeutischen Intervention bedürfen.*



Der zweite beispielhafte Entwicklungsverlauf führt über das Misslingen sicherer Bindungen durch unsichere Familienverhältnisse, Verlassen werden durch den Vater, Streitereien und Konflikte mit der Mutter zu selbst bezogenem, andere vermeidendem Durchsetzen eigener Interesse ohne Rücksicht und oft im Widerspruch zu gesellschaftlichen Erwartungen evtl. bis hin zu jugendlicher

Delinquenz, die z. B. durch Anteil nehmende und klärende Gespräche mit einem Lehrer in einer „guten“ Schule verhindert werden können.

*Entwicklungsverläufe (Bowlby, 1988) Selbstbezogenes Durchsetzen, Rücksichtslosigkeit und vermeidendes Verhalten und Denken gegenüber anderen und jugendliche Delinquenz, die durch Anteil nehmende Gespräche verhindert werden können.*



Bei kleinen Menschenkindern kann man die Funktion der Mutter als Sicherheitsbasis nahezu überall dort beobachten, wo das Kind durch eine gewisse Unvertrautheit mit der Situation verunsichert ist. Wird eine Bedrohung oder Verunsicherung wahrgenommen, so "sichert" das Kind in Richtung der Mutter. Sobald es sie sieht, signalisiert es durch ängstliche Laute und Mimik in Richtung der Mutter, so dass diese entweder dem Kind zu Hilfe kommt, oder aber ihrerseits dem Kind signalisiert, falls es bereits krabbeln kann, zu ihr zu kommen. Sobald ein "liebvoller" Kontakt hergestellt ist, verliert sich die spannungsvolle Verunsicherung, Mimik und Körperhaltung des Kindes lösen

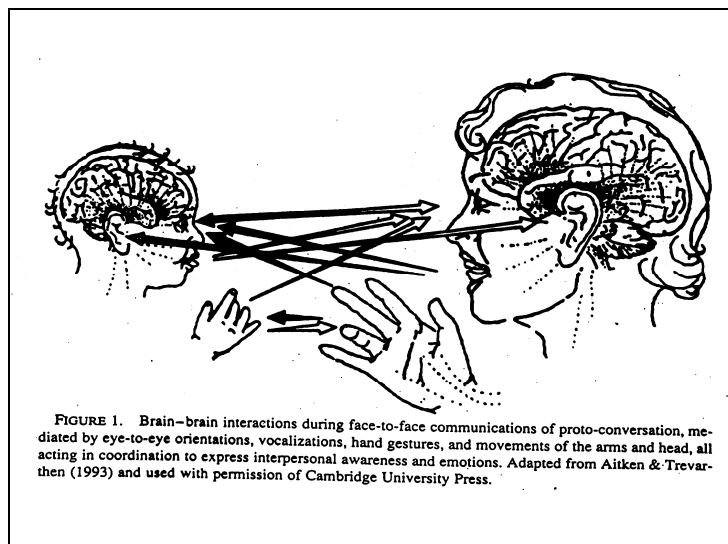
sich und eine neue Runde von Erkunden und Exploration kann beginnen.

John Bowlby verstand die biologische Notwendigkeit der Nähe, in deren Dienst die Signale standen, als "gesetztes Ziel" (set-goal), das sich evolutionsbiologisch entwickelt hat und das darauf ausgerichtet ist, mit Hilfe von Ausdrucksbewegungen das Verhalten Erwachsener im Interesse von Schutz, Zuwendung, Pflege usw. zu beeinflussen und zu steuern. Das Bindungsverhalten beginnt also mit der Geburt und besteht aus bestimmten vorprogrammierten Erwartungen und Signalen, die vom Kleinkind geäußert und vom Erwachsenen wahrgenommen, interpretiert, und beantwortet werden müssen. Zu den Bindungsverhaltensweisen des Säuglings gehören Suchen, Rufen, Anblicken, Weinen, Anklammern, Nachfolgen bis hin zum Protest bei Trennung.

Auf der Grundlage der Antwort-Qualität, der Art und Weise, wie die das Kind versorgenden Erwachsenen auf die kindlichen Signale reagieren, bilden sich beim Säugling bereits verinnerlichte Erwartungen gegenüber verlässlichen Bindungspersonen aus. Bindungspersonen sind deshalb nicht einfach austauschbar. Mit neuen Personen müssen deshalb jeweils über längere Zeit hinweg neue Bindungen aufgebaut werden, was bei außerfamiliärer Betreuung wichtig ist. Die Bindungsqualitäten, die sich so allmählich entwickeln, können lebenslang dauern. Dies geschieht aber nicht, weil die frühen Erfahrungen besonders zur primären Bindungsperson irreversibel geprägt und damit deterministisch wären, sondern weil sich häufig bestimmte Qualitäten von frühkindlichen Bindungsbeziehungen über lange Zeiträume, zunächst vor dem Sprechen, später auch sprachlich, im Kern als Verhaltensschemata erhalten und weil komplexe Systemeigenschaften generell zu Stabilität neigen. Der Aufbau von Bindungen ist deshalb auch kein umweltstabiler Instinkt, sondern Bindungen sind die notwendige erfahrungsbedingte, umweltlabile individuelle Ausgestaltung biologischer Anlagen. Die Unterschiede menschlichen Verhaltens auch im Bindungsbereich sind so groß – auch schon bei Neugeborenen –, dass

in jedem Falle individuelles Kennen lernen besonderer Bindungspersonen unerlässlich ist und lange dauert, erst auf der reinen Verhaltensebene, allmählich aber immer mehr auf der Ebene sprachlicher Mitteilungen und Bedeutungen.

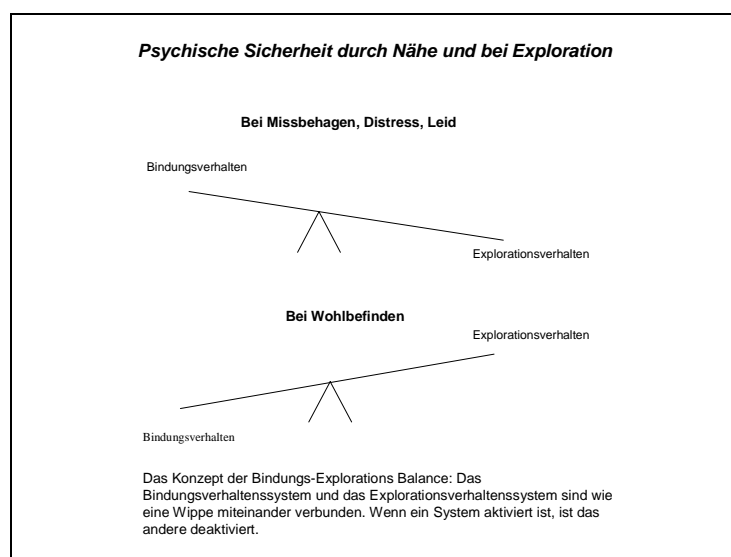
Mit zunehmendem Alter gewinnt das Explorieren, das neugierige kennen lernen der Welt, gegenüber dem reinen Suchen nach Nähe bei Verunsicherung an Einfluss. Ist allerdings die Möglichkeit nach Nähe bei Verunsicherung eingeschränkt, dann leidet auch der Drang zu breiter und engagierter neugieriger Exploration. Wodurch wird der Zugang zur Bindungsperson eingeschränkt? Durch, wie wir sagen, mangelnde „Feinfühligkeit“ der Mutter gegenüber den Signalen des Kindes. Die noch unentwickelte Psyche des Kindes wird durch eine Art „externer Organisation“ durch die Bindungsperson geformt. Dazu sind beide in häufigem Kontakt miteinander, wie die Abbildung 3 von Colwyn Trevarthen zeigt. Nicht nur 43 Gesichts - Muskelpaare, die unsere differenzierte Mimik ermöglichen, helfen



sondern auch eine differenzierte Vokalisation, die sehr fordernd und nachdrücklich sein kann, Gestik, Muskeltonus, frühe Sprechintentionen, Körperhaltung, wache Aufmerksamkeit und vieles mehr.

Feinfühligkeit ist die Fähigkeit des Erwachsenen, solche Signale und Kommunikationen, die das Kind äußert, richtig wahrzunehmen und zu interpretieren und schließlich auf sie angemessen und prompt zu reagieren. Um die Signale wahrzunehmen, muss die Bindungsperson natürlich häufig verfügbar, also da sein und sie muss eine niedrige Schwelle für kindliche Äußerungen haben. Bei der Interpretation sollte es keine Verzerrungen geben; Wünsche nach Nähe sollten nicht mit Nahrung beantwortet werden, oder Weinen nicht durch Schimpfen. Die Bindungsperson muss sich in die Situation des Kindes "einfühlen" können und dabei die eigenen Wünsche und Gefühle gut kennen und gegen die Bedürfnisse des Kindes abgrenzen können. Dies gilt für Pflegeeltern, Adoptiveltern und Betreuerinnen in Krippen und Kindergärten ebenso wie für biologische Eltern. Dies gilt aber vor allem für die Kunst von Therapeuten, die fehlende Bindungserfahrungen nachträglich ersetzen müssen, oft nachdem sie bereits zu einem festen Bestandteil der Persönlichkeit geworden sind.

Psychische Sicherheit durch Nähe und die Erkundungslust lassen sich durch eine Wippe erklären. Erst Sicherheit ermöglicht Exploration. Unsicherheit kann zuverlässig durch liebevolle, feinfühligke Nähe behoben werden

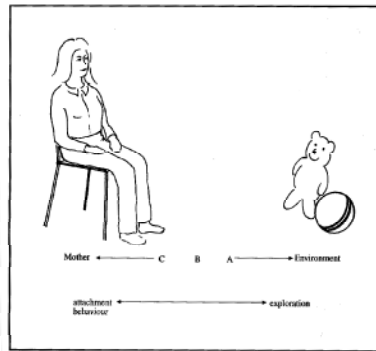




Die Bindungsperson spielt z. B. beim Explorieren des Kindes in einer fremden Umgebung die Rolle einer Sicherheitsbasis. Das Kind kehrt immer dann zu ihr zurück, wenn es in seinen Erkundungen verunsichert wird, weil ja jeder neue Reiz und jedes neue Ereignis nicht selten auch eine gewisse Ambivalenz enthält oder einfach auch wenn das Kind Vergewisserung und Rückversicherung braucht. Unbekanntes könnte ja gefährlich sein. Durch Nähe zur Bindungsperson ohne Zurückweisung oder Ängstlichkeit entsteht Bindungssicherheit; das Bindungssystem beruhigt sich wieder und das Explorationssystem beherrscht das Verhalten des Kindes für die nächste spielerische Entdeckung. Die Exploration dient dabei aber nicht nur der Erweiterung des kindlichen Horizonts, sondern macht vor allem vertraut mit solchen Ereignissen, die potentiell auch verunsichern können, und zwar ohne dass dabei das explorative Erkunden vom Kind unterbrochen werden müsste, weil es zur Bindungsperson zurückkehren muss, um dort „Sicherheit zu tanken“. Die Sicherheit beim ungestörten Explorieren fördert nach unserer Überzeugung die Konzentration gegenüber Ereignissen, die es zu begreifen gilt. Besonders für die Väter spielt das eine wichtige Rolle, wie gleich gezeigt wird.

Bereits einjährige Kinder, die unzuverlässiges Reagieren oder häufiges Übersehen ihrer Ausdrucksbewegungen, also weniger feinfühliges Eingehen auf ihre Bindungs- und Explorationsbedürfnisse erfahren haben, lassen das in einer Prüfsituation (der viel verwendeten „Fremden Situation“) erkennen. Nach kurzer Trennung kehrt die Bindungsperson zu ihnen zurück und sie zeigen „eingeschränktes“ Verhalten.

Optimale Nutzung und Abweichungen (Elizabeth Meins)



B: Sichere Bindung; A: Vermeidende Bindung; C: Ängstlich – ambivalente Bindung

Kinder mit einer sicheren Bindung („B“) zeichnen sich durch eine ausgewogene Balance zwischen Bindungsverhalten und Explorationsverhalten aus. Man nennt Kinder, die sich frei zwischen Nähe zur Bindungsperson und konzentriert spielerischer Exploration bewegen, "sicher gebunden" (Ainsworth und Wittig, 1969).

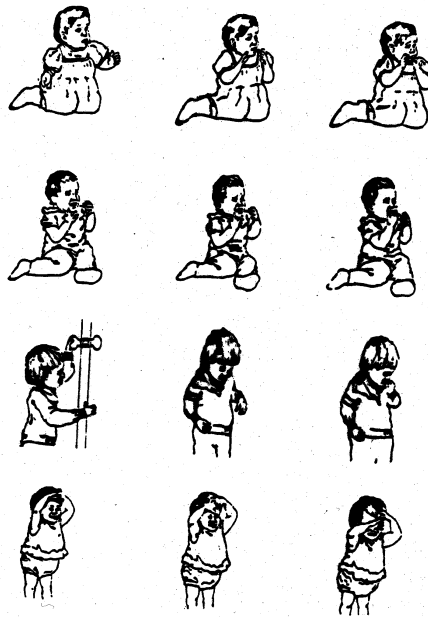
Unsicher-vermeidende Kinder („A“) lassen sich ihr Trennungsleid während der Trennung von der Mutter weniger anmerken als Kinder mit einer sicheren Beziehung. Sie verhalten sich wesentlich gleichgültiger, wenn die Mutter nach der jeweiligen Trennung zurückkommt. Sie bleiben auf die Spielsachen orientiert, aber sie sind dabei kaum an ihnen interessiert, weil sie ja mit ihrem Konflikt zu kämpfen haben.

Eine dritte Gruppe von Kindern („C“) verhält sich misstrauisch und ängstlich und wird unsicher-ängstlich bzw. unsicher-ambivalent genannt. Solche Kinder kommen so gut wie überhaupt nicht zu Exploration und Spiel, sondern sie hängen an der Mutter, ohne sich aber von ihr beruhigen zu lassen. Sie weinen oft, weisen häufig Ablenkungsmanöver mit Spielsachen - oft auch aggressiv - ab, aber ihr aktiviertes Bindungssystem beruhigt sich nur schwer. Solche Kinder beobachten ihre Mütter oft ängstlich, intensiv und ausdauernd. Bindungstheoretiker interpretieren das Verhalten solcher Kinder als "vigilant",

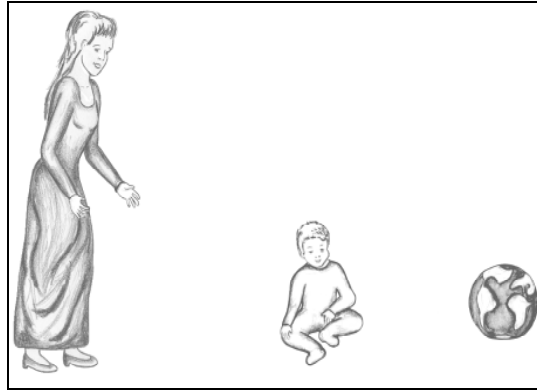
als erhöht aufmerksam gegenüber der Mutter. Sie dürfen die kostbaren Augenblicke ihrer Zugänglichkeit nicht verpassen.

Ein letztes Phänomen, das sich als die gravierendste Belastung für den weiteren Verlauf der psychischen Entwicklung erwiesen hat, ist die Desorganisation und Desorientiertheit. Die drei für die Fremde Situation kurz beschriebenen Muster stellen Verhaltensstrategien oder Organisationsformen des Bindungsverhaltens dar. Sie sind Folge der Erfahrung, die Kinder mit ihren Bindungspersonen während des ersten Lebensjahres gemacht haben. Bei allen drei Mustern gibt es Störungen, die sich in Unterbrechungen einer ablaufenden Verhaltensstrategie oder Organisation zeigen. Solche desorganisierten oder D-Verhaltensweisen umfassen z.B. widersprüchliche Verhaltensweisen wie Schwanken zwischen Erkunden und Nähe suchen, Annäherung und Vermeidung und Anzeichen von Stress, mit dem das Kind nicht fertig wird. So zeigen z.B. manche Kinder ein ängstliches Gesicht oder sie wenden ihr Gesicht mit dem Ausdruck von Angst während der Wiedervereinigung mit der Bindungsperson von ihr ab. Manche Kinder zeigen ein äußerst ängstlich-überwachendes Verhalten in der Nähe der Eltern, andere grüßen die Fremde, aber nicht die Eltern, manche fallen während der Annäherung hin oder laufen zunächst weg, um sich erst dann im Kreise wieder der Bindungsperson zu nähern. Einige kleinkindliche Konfliktverhaltensweisen zeigt die folgende Abbildung.

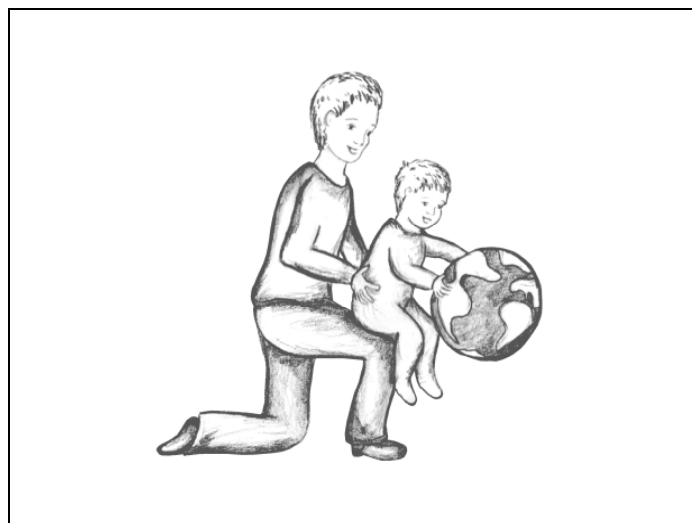
***„D“: Desorganisation (Konfliktverhalten) in sicheren und unsicheren Bindungsmustern (Mary Main)***



Die Feinfühligkeit des *Vaters* besteht in unseren Untersuchungen in folgendem: Er steht dem Kind für seine Bindungsbedürfnisse, wenn er da ist, im Idealfall in gleicher Weise als sichere Basis für Trost und Beruhigung, z. B. bei Kummer und Krankheit zur Verfügung. Aber er war in vielen Untersuchungen oft nicht da. Wenn er aber da war, dann war es vor allem eine Feinfühligkeit Unterstützung und Herausforderung Interaktion mit dem Kind im zweiten Jahr, wenn man schon etwas mit ihm „anfangen“ kann. Wir erklären den Unterschied an zwei Zeichnungen. Zeichnung 1 zeigt die bereits gekannte Wippe, nach der das Kind, wenn sein Bindungssystem erregt ist, zur sicheren Basis geht, um sich seiner Bindungsperson zu vergewissern und um erneut „Sicherheit zu tanken“. Es kann dann wieder entspannt spielen und die Welt erkunden. Zuvor aber musste es seine Aufmerksamkeit auf die wirklichen Dinge in der Außenwelt unterbrechen.



Der ideale Vater hatte nach unseren umfangreichen Beobachtungen offenbar etwas anderes im Sinn: Er praktiziert die feinfühligste Unterstützung der Neugier, der Exploration und der Tüchtigkeit des Kindes. Dabei vermittelt er bei Ängstlichkeit Zuversicht („Du kannst und ich helfe dir, wenn es nicht gelingt“). Er verwandelt Neugier in handelndes Interesse, er fügt während der Kooperation neue, machbare Ideen ein, er wertet Werke des Kindes durch Benennungen auf, er lobt, aber nur was das Kind wirklich *neu* kann, er lehrt und macht vor was das Kind begreifen kann, er setzt erreichbare Ziele, er erwartet und fordert angemessene Verhaltensregeln, und er sorgt für die psychische Sicherheit des Kindes, indem er ihm, wie die 2. Zeichnung zeigt, „Rückhalt“ gibt.



Nach allem, was die Bindungsforschung bislang an Ergebnissen geleistet hat, hatte Bowlby als Therapeut recht mit seiner Erkenntnis, dass mangelnde Erfahrungen mit elterlicher Unterstützung, die zu psychischer Unsicherheit führt, zu psychischen Einschränkungen in der Entwicklung führt. Wenn nichts geschieht, dann beherrschen solche Versagungen auch das Leben des Erwachsenen. Er steht sich sozusagen selbst im Wege. Die prototypischen psychisch einschränkenden Muster sind Vermeidung, Abschottung, die Unfähigkeit, sich auf eine sichere Basis verlassen zu können und bei seinen risikoreichen Erkundungen der Welt den nötigen psychischen Rückhalt zu erhalten. Solche Menschen sind nur dann umgänglich, wenn ihr etwas starres inneres Gefüge, das sie sich zu ihrer eigenen Sicherheit angelegt haben, nicht bedroht ist. Sie sind nicht offen, trauen sich nicht helfen zu lassen und können auch kaum helfen, weil es ihnen kaum möglich ist sich mit Sympathie in die Lage anderer zu versetzen. Ihre Welt hat keine sichere Basis als ihr eigenes selbst. Sie gehen deshalb auch selten in eine Therapie, obwohl sie meist, wenn auch nur ein Funken von Einsicht da ist, sehr gut davon profitieren könnten.

Ein besonders Hilfe bedürftiger Prototyp, der viel häufiger bei Therapeuten auftaucht, ist beim Erkunden der Welt beeinträchtigt. Er hat so viel Zeit damit verbracht, seine Bindungspersonen zu überwachen, weil diese zwar gelegentlich „feinfühlig“ waren, aber das Kind nicht erkennen konnte, wann. Sie waren nicht vorhersagbar, und das führt oft zu beängstigender Unsicherheit. Sie spüren ihr Unvermögen, können es aber nicht durchschauen und drehen sich deshalb immer wieder ausweglos im Kreise ohne zu einer Lösung zu gelangen.

Die meiste Hilfe brauchen Kinder, Jugendlichen und Erwachsene, denen es im Verlaufe ihrer Entwicklung verwehrt geblieben ist, überhaupt eine Strategie zu entwickeln. Durch zu große Anstrengungen beim Umgang mit Trennungen, Belastungen und negativen Gefühlen bricht ihre Strategie zusammen. Bereit bei kleinen Kindern kann man das beobachten, wenn sie z. B.

bei Belastung gegenüber der Bindungsperson viel Konfliktverhalten zeigen, Konflikte, die sie auch später nicht als solche erkennen, und von denen sie emotional beherrscht werden. Ihre Fähigkeit zu psychologischer Anpassung ist in vielen herausfordernden Lebenssituationen besonders stark beeinträchtigt. Anzeichen von Desorganisation scheinen ein besonders wichtiger Indikator von Bindungsstörungen zu sein. Sie kommen in klinischen Populationen häufig vor. Solchen Kindern stehen bei emotionalen Belastungen keine der drei klassischen Bindungsstrategien zur Verfügung und die Kunst psychologischer Therapie ist hier besonders gefragt.

Eine zentrale Frage Bowlbys bei den therapeutischen Zielen lautet: Wie kann die sprachliche Verfügbarkeit "unaussprechlicher" und isolierter Erfahrungen und der damit verbundenen "unaussprechlichen" chaotisch negativen Gefühle in einen neuen kohärenten Deutungszusammenhang gebracht werden? Wie also wären beratende und therapeutische Diskurse zu gestalten, die wirklichkeitsferne und falsche innere Arbeitsmodelle verhindern oder beheben?

Eine sprachlich bewusste Auseinandersetzung mit negativen Erfahrungen in Gegenwart und Vergangenheit ist anstrengend und wird in der Therapie folgerichtig "Arbeit" genannt, weil lähmende oder destruktive Gefühlskonflikte zu überwinden sind und lebenswerte Ziele, für die sich jede Anstrengung lohnt, gefunden werden sollen. Therapeuten und Berater müssen, aus bindungstheoretischer Sicht, Verhalten folglich auf Ziele hin organisieren und helfen, wo Vermeidung, Ambivalenz, Desorientierung, Desorganisation, also Gefühle ohne Funktion und Ziel vorherrschen. Vor allem aber müssen sie helfen, eine geistige Ordnung zu stiften, wo sie nicht besteht, wenn also unklare Gefühle mit "wirklichen" Ursachen unverbunden sind und erst im sprachlichen Diskurs deutlich gemacht und miteinander verbunden werden müssen. Wie machen sie das?

Bowlby schlägt 5 Schritte vor, und Therapeuten haben in unzähligen Stunden in ihrer Aus-, Fort und Weiterbildung die gelernt, dass ihre Kunst

praktisch die einige Grundlage ist, etwas nachzuholen, was im bisherigen Leben versäumt wurde. Die fünf Schritte sind:

1. Der Therapeut als Sicherheitsbasis für den Patienten.
2. Erforschung der Gefühle und Ermutigung, seine gegenwärtigen Wahrnehmungen und Erwartungen als eine Konsequenz der wirklichen elterlichen Verhaltensweisen und Äußerungen zu sehen.
3. Die Therapeut - Patient Beziehung kann als das Abbild der Eltern-Kind Beziehung analysiert werden, da der Patient den Therapeuten in die Rolle drängen wird, was er zu erkennen natürlich gelernt hat.
4. Der Patient soll in die Lage versetzt werden zu erkennen, dass sein Bild von sich selbst und anderen, das er durch schmerzliche Erfahrungen oder durch irreführende Mitteilungen seiner Eltern aufgebaut hat, unangemessen für die Gegenwart und Zukunft ist und vielleicht niemals gerechtfertigt war.
5. Ziele:
  - Die Rekonstruktion eines Bildes von sich selbst als liebenswert
  - Kohärenz und Integration von Erinnerungen und Gefühlen im Zusammenhang mit den Bindungspersonen
  - Die Stärkung erkundenden Verhaltens zum Setzen von Zielen, die es wert sind verfolgt zu werden.

Viele Menschen blieben sich selbst hilflos ausgeliefert, wenn es keine gut ausgebildeten Therapeuten gäbe. Umfassende Untersuchungen zeigen, dass die Wirkung therapeutischer Interventionen bemerkenswert ist, und vielfach denen medizinischer Interventionen im Organbereich zumindest entspricht. Die Medizin hat aber wenig an Interventionen zu bieten wenn es um die Lebenstüchtigkeit psychologisch beeinträchtigter Menschen geht. Es geht



nämlich um die Veränderung des Umgangs mit gegenwärtigen und zukünftigen "wirklichen" nahe stehenden Mitmenschen. Der Lohn für diese außerordentlichen Anstrengungen ist jedoch groß: ein innerlich reicheres Leben, ohne deprimierende Langeweile, weitgehend ohne innere Leere, ohne unbeherrschbare Gefühle und ohne ständige Angst vor Überforderungen. Das gelingende Leben verfügt über die Fähigkeit, Motive zu klären, Perspektiven zu entwickeln und ziel-korrigiert im Einklang mit anderen zu handeln, also ohne Rücksicht auf sie zu nehmen. Es ist in der Lage, Wissen, Sprechen, Denken und Fühlen zu integrieren und angemessen zu planen.

Einen idealen und vorbildhaften Bezugsrahmen für eine psychologische Kosten-Nutzen-Rechnung bieten ohne jeden Zweifel die eingangs geschilderten Verhaltensstrategien sicher gebundener Kinder und die darauf aufbauenden vielfältigen sicheren inneren Arbeitsmodelle Erwachsener. Sie handeln und planen am ehesten zweckvoll und verantwortlich und können vernünftig darüber sprechen, weil sie den gesamten Bereich zwischen vertrauter Nähe und der Freiheit des Erkundens, sowohl faktisch als auch geistig, uneingeschränkt und wirklichkeitsorientiert, wie selbstverständlich beherrschen. Selbst wenn ihre Bindungserfahrungen als Kinder unsicher waren, können sie dies später erkennen lernen, um ihren Gefühlen nicht länger hilflos ausgeliefert zu bleiben. Wir Forscher können nur die Zusammenhänge analysieren. Es sind die Therapeuten und auch andere zugeneigte Menschen, die selbst-bezogene, verstrickte und desorganisierte Menschen aus ihren Beschränkungen befreien und damit sowohl ihnen als auch uns und damit der Gesellschaft, die alle darunter leiden, einen großen Dienst erweisen. Wo sonst könnten durch mangelhafte Bindungserfahrungen beeinträchtigte Menschen in ihren psychischen Nöten professionelle oder mitmenschliche Hilfe bekommen? Unsere wahre Hoffnung jedoch ist, dass Kindern unsichere Bindungen gar nicht erst zugemutet werden, weil Eltern bindungstheoretisch aufgeklärt sind und

besser darüber Bescheid wissen, dass Kinder einen feinfühligem Umgang mit ihren Bedürfnissen brauchen.

***Literatur:***

*Die wichtigsten Grundlagen der Bindungstheorie und der Bindungsforschung finden sich in:*

***Grossmann, K.E. & Grossmann, K. (Hrsg.) (2003). Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie und Forschung. Stuttgart, Klett-Cotta.***

*Eine ausführliche Darstellung unserer eigenen längsschnittlichen Bindungsforschung, unter Berücksichtigung internationaler Arbeiten, findet sich in:*

***Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindung. Das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart, Klett-Cotta. (Erscheint im Oktober)***