

Verloren und wieder zueinander gefunden



Frau R., 35 Jahre, kommt in die Beratungsstelle und berichtet über ihre Schwierigkeiten, mit Menschen in Beziehung zu treten und diese dann auch aufrecht zu erhalten.

In den ersten Beratungsstunden erzählt Frau R. über ihre Kindheit. Ihre Eltern trennten sich noch in ihrem ersten Lebensjahr. Der Kontakt zum Vater war selten und brach ganz ab, als sie ungefähr 5 Jahre alt war. Warum der Vater den Kontakt nur zu ihr abbrach, den 3 Jahre älteren Bruder aber weiter regelmäßig besuchte, weiß Frau R. nicht. Sie selbst hat keine Erinnerungen an diese Zeit. Von ihrer Mutter "weiß" sie, dass sie angeblich selbst diese Entscheidung getroffen habe, was sie heute sehr bezweifelt.

Durch die Beratung wird Frau R. die bis hierhin verdrängte Sehnsucht zu ihrem Vater bewusst. Dennoch antwortet sie zuerst mit Abwehr dieser Gefühle und kann sie nur allmählich zulassen. Im Laufe der Beratung wird der Wunsch, den Vater kennenzulernen, immer größer, bis sie schließlich den ersten Schritt auf den Vater zugeht. Eine erste Karte bleibt unbeantwortet, auf den zweiten Brief reagiert der Vater.

Beim ersten Treffen stehen sie sich wie zwei Fremde gegenüber, geben sich förmlich die Hand, erzählen ein wenig, verabreden sich für ein nächstes Mal und verabschieden sich. Heute, nach einem langen und nicht immer einfachen Weg der Annäherungen, ist das anders. Heute umarmen sie sich bei jeder Begrüßung oder Verabschiedung so innig, als wollten sie sich nie mehr loslassen, um sich nicht wieder zu verlieren.

Vor diesem Hintergrund erscheinen die Probleme, mit denen Frau R. in die Beratung kam, verständlich. Sie hatte in ihrer Kindheit keine verlässlichen Beziehungen und hat so kein sicheres Bindungsmuster entwickeln können.

Das Streben nach engen emotionalen Beziehungen, ist aber ein spezifisch menschliches Bedürfnis, welches nicht nur bereits beim Neugeborenen angelegt ist, sondern auch bis ins hohe Erwachsenenalter bestehen bleibt. Der Begründer der Bindungsforschung, John Bowlby (1907-1990), untersuchte bereits in der Mitte des letzten Jahrhunderts die Auswirkungen von frühen und andauernden Trennungen eines Kindes von seiner Bezugsperson, auf dessen Persönlichkeitsentwicklung. Seine damalige These, dass eine derartige Trennung ein zentraler Risikofaktor für die seelische Entwicklung des Kindes sei, gilt bis heute als valide.

Kinder, die in einem Klima von unsicherer Bindung aufwachsen sind, reagieren häufig mit Trennungsängsten und sind übermäßig anhänglich und anklammernd. Im Erwachsenenalter verhalten sie sich häufig widersprüchlich. Sie sind oft hin- und hergerissen zwischen dem Bedürfnis nach Nähe zu anderen Personen und der gleichzeitigen Furcht, dass dieses Bedürfnis nicht erwidert wird. Darüber hinaus vermeiden sie häufig neue Beziehungen, um sich vor neuen emotionalen Verletzungen zu schützen.

Frau R. hat es in der Beratung geschafft, einen Nachreifungsprozess in Gang zu bringen, der letztlich vieles zum „Heilen“ bringen konnte.

Frau R. sagt heute: „Es wird nie eine „normale“ Vater-Tochter-Beziehung sein. Denn diese 30 Jahre kann uns niemand zurückgeben und wir können sie nicht nachholen. Aber heute sind wir glücklich und dankbar, dass wir uns wieder gefunden haben.“

Petra Klein

Literatur:

Grossmann, Klaus E. und Grossmann, Karin (2009), Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart

Oerter, Rolf & Montada, Leo (2002), Entwicklungspsychologie, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, Berlin

Bowlby, John (1973), Geist und Psyche, Mütterliche Zuwendung und geistige Gesundheit. Kindler Verlag, München

Bowlby, John (2010), Bindung als sichere Basis, Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie, Ernst Reinhardt Verlag, München