

BINDUNGSMUSTER UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PARTNERSCHAFT

BINDUNGSERFAHRUNGEN UND IHRE BEDEUTUNG FÜR PARTNERSCHAFT UND PAARBERATUNG

Bindungsforscher – unter ihnen besonders der englische Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby und seine Mitarbeiterin Mary Ainsworth – haben bereits in den 50ziger Jahren und später auf Grund von Verhaltensstudien bei Kleinkindern herausgefunden, dass Säuglinge im Lauf des ersten Lebensjahres auf der Grundlage eines biologisch angelegten Verhaltenssystems eine starke emotionale Bindung zu einer Hauptperson entwickeln.

Welche Rolle diese Bindungserfahrungen für die Partnerschaft spielen können und was das wiederum für die Paarberatung heißt, will der folgende Artikel aufzeigen. Ich beziehe mich insbesondere auf Ausführungen dazu von Dr. med. Karl-Heinz Brisch. Ich gebrauche in dem Artikel überwiegend den Begriff Mutter, wenn ich von der Hauptbezugsperson spreche. Dies kann in dem Leben des Kindes auch der Vater oder eine andere Bezugsperson sein.

WIE UND WARUM ENTSTEHT BINDUNG? BINDUNG SICHERT ÜBERLEBEN

Jedes Kind ist bei der Geburt mit einem Bindungssystem ausgestattet. Erlebt der Säugling Angst, etwa bei Trennung von der Mutter, bei Schmerz oder äußerer oder innerer Bedrohung wird sein Bindungssystem aktiviert. Das Kind sucht den Kontakt zur Mutter durch Blicke und Anklammern. Durch Weinen und ärgerlichen Protest bringt es zum Ausdruck, dass es die Trennung von der Bindungsperson verhindern möchte, oder dass es ihre Nähe benötigt. Damit ruft das Kind so zu sagen aus eigenem Antrieb und zu seinem körperlichen und seelischen „Überleben“ die Schutz- und Haltefunktionen der Mutter hervor. Die Mutter wiederum stellt ihre Bindungs- und Schutzbereitschaft intuitiv zur Verfügung. Sie sorgt bei äußerer und innerer Bedrohung für den Schutz des Kindes, in dem sie die Gefährdung und Angst wahrnimmt und erkennt, Nähe herstellt, das Kind tröstet und schützend auf den Arm nimmt.

BEIDE – DIE MUTTER WIE DAS KIND – STELLEN DIE SICHERE BINDUNG GEMEINSAM HER.

Das Kind bindet sich sicher an die Person die ihm ein sicherer Hort und Hafen ist. Man kann wirklich von Überleben sprechen. Denn für das unselbständige menschliche Neugeborene und Kleinkind ist die schützende Bindungsperson von absolut lebenserhaltender Bedeutung. Ohne diese Schutzfunktion wäre der Säugling verloren. Die Qualität der Bindung hängt von der Bindungsbereitschaft und dem Bindungsvermögen der Mutter ab. Denn auch die Mutter hat wiederum sichere oder unsichere Bindungserfahrungen gemacht, die in der Bindungshaltung zum Kind wirksam werden. Kinder jedoch verfügen über eine enorme Anpassungsleistung. Um ein Mindestmaß an sicherer Bindung zu bekommen, entwickeln sie auf die Bindungshaltung der Mutter angepasste Bindungsmuster, die ich später noch beschreiben werde.

WIE ENTSTEHT EINE SICHERE BINDUNG?

Ein Kind bindet sich an die Person sicher, die seine Bedürfnisse in einer feinfühligem Art und Weise beantwortet. Man könnte den von der Bindungsforscherin Mary Ainsworth geprägten Begriff der „Feinfühligkeit“ auch mit Empathie übersetzen.

Die Feinfühligkeit beinhaltet, dass die Mutter die Signale des Kindes richtig wahrnimmt und sie ohne Verzerrungen durch eigene Bedürfnisse und Wünsche auch richtig interpretiert. Weiterhin muss die Pflegeperson die Bedürfnisse angemessen und prompt – dem entsprechenden Alter des Babys oder Kleinkindes – beantworten. Je älter der Säugling wird, umso länger dürfen auch die Zeiten sein, die ihm bis zur Bedürfnisbefriedigung zugemutet werden. Durch die folgende Beispielszene möchte ich die oben beschriebene Theorie praktisch verdeutlichen. Erste Gehversuche in der Wohnung: Das Kind fällt hin und tut sich weh. Schreck und Schmerz aktivieren das Bindungssystem des Kindes; es weint. Es braucht die Mutter. Durch das Weinen wird das Bindungssystem der Mutter aktiviert. Sie schaut in die Richtung des Kindes, geht oder läuft gegebenenfalls zu ihm. Sie nimmt es auf den Arm, geht auf den Schreck und den Schmerz ein, spricht beruhigend und trocknet die Tränen. Danach lenkt sie das Kind ab und ermuntert es, sich wieder zu lösen und sich mit einem Spielzeug zu



BIRGIT BRITZ

LIEBE IST DAS SCHÖNSTE,
WAS ES GIBT.
ABER LIEBE KANN AUCH
UNENDLICH WEHTUN!



BINDUNGSMUSTER UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PARTNERSCHAFT (FORTSETZUNG)

DIE LIEBE IST DA,
WO DAS LEBEN ANFÄNGT.
ES BEGINNT
MIT DER MUTTERLIEBE.

beschäftigen. Ein beruhigtes Kind wird sich dann lösen. Ein Kind nimmt nicht nur durch die Art des Wickelns, Fütterns und Tragens die Feinfühligkeit der Mutter wahr und bindet sich deshalb sicher an sie, sondern auch durch Mimik, Gestik und Sprache der Mutter. Die Mutter spiegelt die Gefühle des Kindes durch eine besonders „übertriebene“ – man könnte sagen markierende – Mimik und Sprache. Mit Sprache sind neben dem Tonfall auch die Sprachmelodie, der Sprachrhythmus und die Lautstärke gemeint. Nicht die völlig synchrone und fortlaufende Spiegelung ist bindungs- und beziehungsförderlich. Man kann nämlich beobachten, dass sich Kinder besonders beruhigen lassen, wenn die Mütter die negativen Gefühle des Kindes – wie Unlust, Ärger oder Angst nicht fortlaufend spiegeln. Vielmehr schließen sich diese Mütter jeweils für kurze Augenblicke mit ihrer Mimik, der Gestik und dem Tonfall des Kindes an, lassen dann Pausen entstehen, bevor sie erneut auf das Kind eingehen. Die Pausen dürfen allerdings nicht so ausgeprägt sein, dass der Kontakt zwischen Mutter und Kind vollständig abbricht oder auseinanderdriftet.

Die Erfahrung des Kindes, dass es tatsächlich das gefühlsspiegelnde Verhalten der Mutter bewirken und kontrollieren kann, führt zur Gefühlsregulation. Interessant ist, dass die Kinder den erklärenden Inhalt von Worten oft noch gar nicht verstehen können, sie sich jedoch durch die Art der Ansprache innerlich und äußerlich erfasst fühlen.

Auch hier soll ein Beispiel die wissenschaftlichen Beobachtungen verständlich machen. Mutter und Kind sind im Bus unterwegs. Das Baby – ca. 3-4 Monate alt – macht durch ein kurzes aufbegehrendes Aufschreien im Kinderwagen auf sich aufmerksam. Es klingt unlustig, ärgerlich und ungeduldig, aber auch ein wenig kläglich. Die Mutter steht auf, schaukelt den Wagen, beugt sich zu dem Kind mit den aufmunternden Worten: „Ja, ja, ein bisschen müssen wir aber noch.“ Die Mutter markiert die Worte „Ja, Ja“ und „müssen“ in besonderer Weise, sie übertreibt so zu sagen. So würde man nie mit einem Erwachsenen reden.

Mit ihrem Gesichtsausdruck spiegelt sie die Unlust und den Ärger des Kindes, wird aber selbst nicht ärgerlich. Gleichzeitig tröstet und beruhigt sie das Kind, aber nicht überbesorgt tröstend. Sie signalisiert dem Kind: Ich habe dich gehört und ich bin da. Ich kann Deine Unlust verstehen und nachvollziehen. Wir meistern die Situation gemeinsam. Ich muss dir jedoch etwas zumuten. Das Ziel ist aber in Sicht und damit auch das Ende der Unlust

bringenden Wartezeit. Das Kind hat noch einige Male gegrummelt. Die Mutter reagierte nicht sofort, sondern nach zweimaligem Aufschreien, reagierte mit „Ja, ja“ schaukelte kurz den Wagen. Das Kind war beruhigt. Das Kind erlebt so nicht nur, dass es auf seine Mutter einwirken kann, sondern darüber hinaus führt die stimmige Gefühlsanpassung von Mutter und Kind dazu, dass die eigenen Gefühle als berechtigt und sinnstiftend bestätigt werden. Das Kind erlebt Gemeinsamkeit und kann sie herbeiführen. Damit wird eine innere Sicherheit etabliert. Durch das Verstehen der Mutter nimmt das Kind eigene Bedürfnisse, Gefühle und Ängste als berechtigt wahr.

Werden die Bedürfnisse des Säuglings in dieser feinfühligsten Art und Weise von einer Pflegeperson beantwortet, so besteht eine relativ große Wahrscheinlichkeit, dass der Säugling zu dieser Person im Laufe des ersten Lebensjahres eine sichere Bindung entwickelt. So wird aus einer Pflegeperson eine Bindungsperson, die das Kind bei Bedrohung und Gefahr als „sicheren Hort“ mit der Erwartung von Schutz aufsuchen wird.

WELCHE BINDUNGSMUSTER GIBT ES DARÜBER HINAUS UND WIE ENTSTEHEN SIE?

Schon weiter oben war davon die Rede, dass die „Qualität“ der Bindung von der Bindungsbereitschaft und dem Bindungsvermögen der Mutter abhängt. Leider gelingt nicht immer eine feinfühligste Umgehensweise zwischen Mutter und Kind. Denn auch die Mutter ist von unsicheren Bindungserfahrungen beeinflusst. Die Feinfühligkeit und das Verhalten der Bezugsperson kann bereichert oder behindert werden durch die Übertragung angenehmer oder emotional belastender Gefühle und Bilder aus Bindungserfahrungen mit den eigenen Eltern.

Bindungsforscher sprechen von verschiedenen Bindungsmustern oder -typen.

Ein Kind wird eher eine **unsicher vermeidende Bindungshaltung** entwickeln, wenn die Mutter mit Zurückweisung auf das Bindungsbedürfnis des Kindes reagiert. Dieses unsicher vermeidende Kind wird etwa nach einer Trennungserfahrung die Mutter eher meiden oder nur wenig von seinen Bindungsbedürfnissen äußern. Wünsche nach Nähe und Körperkontakt werden erst gar nicht so intensiv geäußert, da das Kind weiß, dass die Bindungsperson sie

DIE LIEBE HÖRT
NIEMALS AUF.

BINDUNGSMUSTER UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PARTNERSCHAFT (FORTSETZUNG)

auch nicht so intensiv durch Gewähren von Nähe, Schutz und Geborgenheit beantwortet. Diese Bindungssituation führt zu einer erhöhten inneren Stressbelastung. Bei extremer Aktivierung ihres Bindungssystems – etwa durch einen schweren Unfall – geben diese Kinder und Mütter jedoch ihre Bindungsvermeidung auf und wenden sich einander zu.

Eine regelrechte Bindungsstörung entsteht dann, wenn ein Kind davon ausgeht oder die Erfahrung gemacht hat, dass es nur noch durch das Produzieren von Unfällen die Bindungsbereitschaft der Mutter aktivieren kann.

Ein Kind wird eher eine **unsicher – ambivalente (zwiespältige) Bindungshaltung** entwickeln, wenn seine Signale manchmal zuverlässig und feinfühlig, ein anderes Mal aber eher mit Zurückweisung und Ablehnung beantwortet werden. Kinder die auf Grund dieses Bindungsstils nicht wirklich wissen, woran sie sind, reagieren beispielsweise auf eine Trennung mit lautstarkem Weinen und Klammern. Nach einer kurzen Trennung und der baldigen Rückkehr der Mutter sind sie für längere Zeit kaum zu beruhigen und können nicht mehr zum Spiel in einer ausgeglichenen emotionalen Verfassung zurückkehren. Während sie sich einerseits an die Mutter klammern, zeigen sie andererseits aber auch aggressives Verhalten. Wenn sie etwa bei der Mutter auf dem Arm sind, strampeln sie und treten nach der Mutter mit den Füßchen, während sie gleichzeitig mit ihren Ärmchen klammern und Nähe suchen. Dieses Verhalten wird als Ausdruck ihrer Bindungsambivalenz interpretiert.

Ein Kind wird eher einen **desorganisierten/destruktiven Bindungsstil** entwickeln, wenn sich die Mutter in Bindungssituationen aggressiv und damit ängstigend oder auch selbst sehr ängstlich gegenüber ihrem Kind verhält. Die Mutter wird für dieses Kind durch ihre Erregung und Anspannung nicht nur zu einem unsicheren emotionalen Hafen, sondern manchmal zu einer Quelle der Angst und Bedrohung. Bei der Mutter wechseln Erregung und Anspannung ab mit Desinteresse und Vernachlässigung. Nach einer Trennung von der Mutter laufen manche desorganisierten Kinder bei der Wiederbegegnung mit der Mutter auf diese zu, halten auf halbem Wege inne, drehen sich plötzlich um, laufen von der Mutter weg und wiederholen den Vorgang. Die Kinder halten im Ablauf ihrer Bewegungen inne und erstarren für die Dauer von einigen Sekunden, was auch als Einfrieren bezeichnet wird. Diese tranceartigen Zustände erinnern an dissoziative Phänomene. Wieder andere bringen vorwiegend nonverbal deutliche

Zeichen von Angst und Erregung zum Ausdruck, wenn sie mit ihrer Bindungsperson wieder zusammen kommen. Diese Kinder wirken oft täuschend ruhig. Ihre eher schematischen und leeren Verhaltensweisen – wie beispielsweise das Streicheln eines Kuscheltiers – dienen jedoch dazu, sich von ihrer Angst abzulenken.

Zur Entlastung aller Eltern sei gesagt, dass es immer eine höchst anspruchsvolle Aufgabe ist, bei ihren Kindern herauszufinden, wann ihr Hungergefühl, ihr Bedürfnis nach Körperkontakt, Anregung oder nach Ruhe ausreichend befriedigt ist. Jedes Kind hat ein anderes Temperament, nimmt Reize anders auf und äußert seine Bedürfnisse auf ganz individuelle Weise.

Zu betonen ist auch, dass Begriffe wie Zurückweisung oder Inkonsistenz „relative“ Begriffe sind. Wenn gesagt wird, dass Eltern die Bindungsbedürfnisse ihrer Kinder eher zurückweisen, so bedeutet das nicht, dass sie sie vernachlässigen oder grob traumatisieren, sondern nur, dass sie dafür weniger ansprechbar sind als Eltern sicher gebundener Kinder. Entsprechend sind vermeidende oder ambivalente Kinder keine psychopathologischen Fälle, sondern stellen einen Teilbereich aus dem breiten Spektrum der Normalität dar.

Aus Bindungserfahrungen entwickeln sich im Lauf des Erwachsenwerdens Bindungsstile und Bindungshaltungen. Menschen mit einem eher unsicher vermeidenden Bindungsstil weisen zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionalen Bindungen eher weniger Bedeutung zu. Menschen mit einer unsicher-ambivalenten Bindungshaltung fühlen sich in Beziehungen – insbesondere zur Ursprungsfamilie – eher sehr verstrickt.

WIE WIRKEN SICH DIE BINDUNGSERFahrungen AUF DIE ZUFRIEDENHEIT IN DER ERWACHSENEN PAARBEZIEHUNG AUS?

Partner mit einem sicheren Bindungsstil berichten über die höchste Zufriedenheit in ihrer Beziehung. Sie können Nähe und Intimität wahrnehmen. Sie erleben eine Balance zwischen Autonomie und Intimität. Sie verfügen über eigene Möglichkeiten zu einer flexibleren Konfliktlösung. Sie äußern weniger Angst vor Verlust. Sie sind anpassungsfähig mit wechselseitiger Unterstützung für den Partner, wenn dieser Hilfe benötigt.



BINDUNGSMUSTER UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PARTNERSCHAFT (FORTSETZUNG)

LIEBE IST
EINE REINE ILLUSION.
ES HAT NICHTS
VON GEBEN UND NEHMEN.
LIEBE IST LEDIGLICH
DER NAME DAFÜR, DASS DER
MENSCH BESTREBT IST,
NICHTALLEIN ZU SEIN.
ABER ES GEHT NICHT
UM DAS „DU“ SONDERN UM
DAS „ICH“.

Paare mit einem gemischten Bindungsstil (sicher und ambivalent oder sicher und vermeidend) geben eine große Zufriedenheit an und haben eine hohe Funktionalität. Die gemeinsamen Aufgaben sind gut verteilt. Die Paare erleben sich als gute Teams.

Paare mit unterschiedlich unsicheren Bindungsstilen (zum Beispiel Männer mit vermeidendem Bindungsstil und Frauen mit ambivalentem Bindungsstil) klagen über größte Unzufriedenheit und deutlichstes Unglücklichsein sowie über wechselseitig negative Beziehungseinschätzungen. Obwohl diese Partnerpaarungen sehr unglücklich erlebt werden, zeichnen sie sich durch eine gewisse Stabilität aus.

Paare mit einem desorganisierten Bindungsstil haben allergrößte Probleme. Sie äußern eine abwertende Beziehungseinschätzung und erleben maximale Unzufriedenheit und Unglücklichsein. Hier passiert oft eine Wiederholung von Gewalt, Misshandlung und Missbrauch. Die Partner haben wechselnde sexuelle Beziehungen mit Risikoverhalten und Beziehungsabbrüchen. Es handelt sich hierbei um sehr instabile Paarkonstellationen.

BINDUNGSMUSTER UND SEXUALITÄT

Die unterschiedlichen Bindungsstile können auch Auswirkungen auf die Sexualität haben. Erwachsene mit einer sicheren Bindungshaltung zeichnen sich dadurch aus, dass sie kaum sexuelle Kontakte außerhalb einer festen Partnerschaft eingehen, sparsam körperlichen Kontakt und Zärtlichkeit äußern und häufiger Sex mit wechselseitiger Initiative pflegen. Erwachsene mit einem vermeidenden Bindungsstil gehen häufiger sexuelle Kontakte ohne emotionales Engagement ein, zeigen weniger Freude an körperlicher Nähe und haben häufiger kurzfristige sexuelle Beziehungen. Männer und Frauen mit einem unsicher-ambivalenten Bindungsstil äußerten eine Bevorzugung von Zärtlichkeit, wollten aber weniger direkte sexuelle Aktivitäten.

DIE BEDEUTUNG VON BINDUNGSERFAHRUNGEN FÜR DIE PAARBERATUNG

Für Partner bedeutet eine Paarkrise eine Gefahrensituation. Das Paar versteht sich nicht mehr. Es entsteht Angst vor Entfremdung, vor Trennung und Verlust. Partner erleben Streit, Rückzug und Verstrickung. In Gefahrensitua-

tionen suchen Partner alleine oder als Paar die Nähe zu anderen Personen, von denen sie sich Hilfe und Unterstützung erwarten. Sie suchen unter anderem Unterstützung und Hilfe in einer Paarberatung.

Dabei ist es von Bedeutung, dass in der Paarberatung beide Partner eine große Erwartung an den Berater haben, dass dieser für sie bei emotionaler Angst und Verunsicherung der Partnerschaft eine neue sichere Bindungserfahrung im Sinne einer sicheren Bindungsperson herstellen möge. Es ist die Aufgabe des Beraters eine vertrauensvolle emotional tragende sichere Bindungsbasis aufzubauen. Durch feinfühliges Interaktions- und Interventionsverhalten können sich die Partner mit ihren jeweiligen Bindungsmustern und daraus resultierenden Bindungsschwierigkeiten verstanden fühlen.

In die Paarberatung kommen Menschen mit unterschiedlichen Bindungserfahrungen und Bindungshaltungen: Menschen die sich sicher gebunden fühlen, haben die Zuversicht und das Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten, dass die Krise vorübergehend ist und bewältigt werden kann. Auch wenn die Krise zur Trennung führt. Die Trennung von einem Partner führt nicht zu einer dauerhaften Bedrohung der körperlichen und psychischen Existenz. Sie sind nicht auf diese Person als sicheren Hafen angewiesen. Unsichervermeidende Partner, die in ihrem Kummer eher zu Rückzug und Schweigen neigen, lenken sich eher ab durch Arbeit und Sport. Sie signalisieren in Krisensituationen, eigentlich niemanden zu brauchen. Sie kommen jedoch in die Paarberatung, weil aus ihrer Sicht eine objektive Person besser helfen kann als Freunde und Verwandte.

Für die unsicher-ambivalenten Partner sind Loslassen und Trennung schwer möglich. Sie sind oft unglücklich und wütend hin- und hergerissen zwischen bleiben und gehen. In Kenntnis der jeweiligen Bindungsmuster wird es möglich, diese sowohl mit dem einzelnen Partner zu besprechen als auch deren Auswirkungen dem jeweiligen anderen Partner zu vermitteln. Oft wird den Partnern erst dadurch verständlich, dass sie in ihrem Verhalten wechselseitig versteckte Bindungsbedürfnisse aneinander gerichtet hatten, die nicht beantwortet worden waren. Der Berater ist bestrebt, beide Partner zu verstehen. In einem strukturierten und geleiteten Beratungsprozess können die Partner über ihre Sorgen sprechen mit dem Ziel, die gemeinsame Kommunikation zu verändern.

Birgit Britz