



24. Oktober 2018 12:50 Uhr

Das Lebenselixier

Eine sichere Bindung schenkt Urvertrauen:
Über den Menschen als Bindungsgeschöpf.
Von Maria Elisabeth Schmidt

Bindung ist notwendig. Eine sichere Bindung schenkt das Urvertrauen, ohne das eine gesunde Persönlichkeitsbildung nicht möglich ist. Seit den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts wird über Bindung geforscht, die Ergebnisse vor allem in den letzten Jahrzehnten sind auch deshalb so erstaunlich, weil sie mit Erkenntnissen der ebenfalls neuen Hirnforschung übereinstimmen. Was ist Bindung? Wie entsteht sie? Wie funktioniert sie? Warum brauchen wir sie? Ist sie ein Synonym für

Liebe? Was bedeutet sie für Glauben und Treue? In loser Folge untersucht unsere Autorin in den nächsten Monaten auf dieser Seite das Lebenselixier Bindung.

Wir sind Bindungsgeschöpfe und brauchen sie, damit wir uns entfalten und emotional gesund heranwachsen können. Der klinische Entwicklungspsychologe und Bindungsforscher, Prof. Gordon Neufeld (Vancouver, B. C.), definiert Bindung als einen Trieb, der durch das Streben nach Nähe, und als eine Beziehung, die durch das Bewahren von Nähe gekennzeichnet ist. Bindung schafft in der Tat den erforderlichen Kontext, in dem die emotionalen und psychologischen Reifeprozesse sich erst vollziehen können. Darum ist Bindung der Schoß der Reifewerdung, die psychologische Gebärmutter, die dem Kind den Schutzraum bietet, in dem es heranreifen und glücklich werden kann. Eine gesunde Bindung bringt drei Entwicklungsprozesse in Gang. Erstens: Sie setzt im Kind wie im Erwachsenen eine Aufbruchenergie frei und fördert seine Aufnahmebereitschaft. Hierdurch wird es lernfähig und lernwillig und kann sich mit zunehmender Reife Bildung aneignen. Jedes Kind hat eine angeborene Neugier, sie wird durch Bindung aktiviert und führt zu Kreativität. Auf eine, der jeweiligen Reife angemessene Weise, setzt Bindung das Kind ans Lenkrad seines Lebens. Diese Neugier und Kreativität bewegen es dazu, aktiv zu werden, so dass es Erfahrungen machen und auch daraus lernen kann. Durch Aktivität erlebt es seine Selbstwirksamkeit, wodurch sein Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Im zweiten Entwicklungsprozess dreht sich alles um die Adaption, die Resilienz gebiert. Diese Stabilität, Belastbarkeit und Widerstandskraft braucht das Kind, um an den Herausforderungen und Widrigkeiten, die das Leben stellt, nicht zu zerbrechen, sondern daran reifen und sogar Traumata überwinden zu können. Im Kind wächst die Fähigkeit heran, anzunehmen, was es nicht ändern kann. Das hat enorme Auswirkungen auf seine Entwicklung. Denn der Moment der Adaption, also sobald das Kind sich damit abgefunden hat, dass etwas nicht funktioniert hat, nicht funktionieren kann und wird, ist sozusagen die Geburtsstunde der Resilienz. Das ist ein tiefer, emotionaler Prozess, der nicht kognitiv beeinflussbar ist.

Der dritte Reifeprozess krönt die persönliche Entwicklung. Gemeint ist die Integrationsfähigkeit, die aus uns soziale Wesen macht, Menschen mit Herzensbildung. Sie macht Menschen fähig, Eigenständigkeit und Gemeinschaft simultan zu leben: So können sie in einer Gruppe, die mehrheitlich anderer Meinung ist als sie selbst, ihre Meinung vertreten, ohne anderen dabei auf die Füße zu treten. Gleichzeitig können sie sich in diese Gruppe integrieren, ohne konform zu werden und ihre eigenen Überzeugungen über Bord zu werfen. Hier wird auch die Tugend- und Moralentwicklung geboren.

Jeder dieser drei Entwicklungsprozesse bringt zahlreiche Fähigkeiten hervor – Eigenschaften, die man früher auch Tugenden nannte und die man sich nicht nur für seine Kinder wünscht. Hier seien nur einige genannt: anteilnehmende Fürsorge, Respekt, Verantwortungsbewusstsein, Dankbarkeit, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Belastbarkeit, Stabilität, Courage, Selbstbeherrschung, Verbindlichkeit, Ausdauer, Beziehungsfähigkeit, Disziplin, Treue, Dialog-, Konflikt- und Demokratiefähigkeit, Friedfertigkeit und Opferbereitschaft.

Das Potenzial, all diese herrlichen Früchte hervorzubringen, ist in jedem Menschen grundgelegt, selbst in einem Alkoholiker-Kind mit einem IQ von 60. Es bedarf aber bestimmter Bedingungen, damit ein Mensch in sicherer Bindung leben kann und die entsprechenden Reifeprozesse sich vollziehen können.

Was braucht ein Kind, damit Bindung gelingen kann?

Das Wichtigste, emotionale Sicherheit: Heißen wir unser Kind willkommen in unserer Gegenwart, so wie es ist! Knüpfen wir sein Willkommen-Sein nicht an Bedingungen, die es nicht oder noch nicht erfüllen kann. Denn nur wenn ein Kind sich in unserer Nähe bedingungslos willkommen fühlt, kann es sich sicher fühlen, uns vertrauen und in Bindung zu uns fallen. Das geschieht instinktiv; es widerfährt dem Kind, so wie es uns widerfährt, wenn wir uns verlieben. Die englische Sprache ist hier sehr intuitiv (to fall in love). Darum ist es wichtig, dass Eltern günstige Bedingungen schaffen, die es dem Kind leicht machen, ihnen zu vertrauen und sich an sie zu binden. Selbst ein Skifahrer, sei er noch so fähig, würde bei bestem Wetter und optimalen Schneebedingungen niemals auf Bretter steigen, deren Bindung er nicht vertraut. Funktioniert sie einwandfrei, schenkt der Fahrer ihr keine weitere Beachtung und begibt sich mit Freude auf jede Piste. Doch sobald auch nur eines der mindestens 190 Einzelteile beschädigt ist oder sie verkehrt eingestellt ist, wird er es nicht wagen, mit diesen Skiern zu fahren: Er würde sein Leben riskieren.

Bindung braucht Zeit. Die erwähnten, so verlockenden Früchte können nur heranwachsen. Sie sind nicht genetisch; sie können weder erlernt noch gelehrt werden. Sie brauchen Erfahrung und Erfahrung bedeutet Zeit. Nicht geschenkte Zeit ist auch eine

Erfahrung. Sie kann zu Bindungsschwäche führen.

Die Neufeld-Theorie spricht von sechs Wurzeln, aus denen Bindung erwächst, gleichzeitig oder nacheinander: Die Sinne, die Gleichheit, Zugehörigkeit und Loyalität, Wertschätzung, das Herz und schließlich eine Bindung, die aus dem erwächst, was der Mensch im Herzen bewahrt. Jede Bindungswurzel benötigt andere „Vitamine“, die ihre Heranbildung unterstützen, und bringt eine erweiterte Beziehungsfähigkeit hervor; jede ist wichtig und dient einem bestimmten Ziel.

Im ersten Lebensjahr ist ein Kind nur in der Lage, sich über seine Sinne zu binden, zunächst sogar nur über einen Sinn zu einer Zeit. Eine intuitive Mutter weiß das und macht es sich, ohne groß darüber nachzudenken, gerne zunutze, beispielsweise wenn sie ihren Säugling badet. Meistens gibt es Geschrei, wenn man die Kleinen aus dem Wasser heben will. Nicht so, wenn sie anfängt, zu summen oder zu singen, noch bevor sie ihre Arme nach dem Kind ausstreckt. Warum? Weil das Bindungsgehirn des Babies instinktiv von Haptik auf Audio umschaltet und es dadurch gar nicht merkt, dass es aus der Wanne geholt wird. Das Kind hört, erst recht, wenn es sich um eine bekannte Melodie handelt, das Geschrei bleibt aus, und Mutter und Kind haben eine entspannte Zeit. Bindungsbedürfnisse gerade im ersten Lebensjahr werden über die Sinne (über alle Sinne) gestillt. Das bedeutet, das Kind braucht viel Nähe, Zuwendung, Zärtlichkeit und Interaktion mit seiner Hauptbezugsperson, in der Regel die Mutter. Hat sich diese Sinnes-Bindung herausgebildet, investiert das Bindungsgehirn seine Energie in die Entwicklung der zweiten Bindungswurzel. Im zweiten Lebensjahr beginnt das Kind, zu krabbeln und zu laufen, und kann dadurch außerhalb der Hör-, Sicht und Riechweite zu seiner Hauptbezugsperson gelangen. Jetzt bindet es sich über Gleichheit. Es will sein wie Mama oder Papa, steigt in ihre Schuhe, möchte seinen Autoschlüssel haben. Wenn das Kind erfährt, dass es dieselbe Augen- oder Haarfarbe besitzt wie wir, gibt ihm das ein Gefühl von Nähe und Verbindung, ebenso wenn es die gleiche Schokolade liebt wie Vater oder Mutter. Es wird vielleicht auch die gleiche Lieblingsfarbe haben und Rotkohl lieben wie sein Patenonkel. Auch ahmt es unser Lachen, unsere Bewegungen, unsere Haltung nach, stampft auf den Boden und kann hierdurch ein Gefühl von Nähe zu uns erleben. Hier ist auch der Ort des Spracherwerbs, denn auch darin wollen sie uns nachahmen. Gut gebundene Kinder können durch diesen Instinkt der Nachahmung auch schon übernehmen, wie in ihrer Familie Gäste begrüßt und verabschiedet werden, dass man sich bedankt und so weiter. Bei einer Goldhochzeit hatten sich die jugendlichen Enkel angeboten, die Getränkeversorgung sicherzustellen und zu kellnern. Es dauerte nicht lange, da standen die jüngeren und noch ein wenig später sogar die dreijährigen Zwillingssurenkel an der Theke und riefen: „Auch Tablett!“ Das Getränkeangebot stieg gewaltig. Dabei hatte niemand ihnen eine Vorlesung über Catering-Service gehalten...

Maria Elisabeth Schmidt ist seit 2012 diplomierte Neufeld-Kursleiterin. Bekannt wurde sie als langjährige Direktorin der katholischen Initiative KidsNET sowie durch die 48-teilige Erziehungsserie Zur Reife erziehen, die aktuell ausgestrahlt wird von dem Fernsehsender EWTN. Schmidt ist Autorin des Buches „Ich liebe Dich so, wie ich bin!“ und arbeitet als Leiterin Entwicklung bei der Priesterausbildungshilfe e.V.

Gordon Neufeld ist ein international renommierter, klinischer Entwicklungspsychologe und Autor des internationalen Bestsellers „Unsere Kinder brauchen uns!“. Als führende Autorität auf dem Gebiet der kindlichen Entwicklung gibt der Kanadier seine Erfahrung mittlerweile weltweit in Vorträgen und Seminaren weiter.

Artikel: <https://www.die-tagespost.de/feuilleton/Das-Lebenselixier;art310,192894>

Alle Rechte vorbehalten. Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung