

Begeisterung, Begeisterung, Begeisterung stimuliert das Hirn und ist als Grundlage von Entwicklung (Brückenbau) zu sehen

Gerald Hüther verwendet gerne Konzepte aus der Transaktionsanalyse und Erkenntnisse von John Bowlby's Bindungstheorie. Er formuliert diese in einfacher Sprache zum Thema „Brückenbau“

Kurze Übersicht über meinen Workshop:

„Brückenbau“ zwischen den Polen **Gehirn** und dessen Wachstum – **Bindung** und **TA**)

Begeisterung (Gerald Hüther) ist wohl die wichtigste Grundlage für intensive Hirnaktivitäten. Begeisterung aktiviert und verkoppelt das emotionale und das kognitive Netzwerk unseres Gehirns. Wir betrachten die tieferen Zusammenhänge. **John Bowlby** (stellte Bindungstheorien ins Zentrum der persönlichen Entwicklung).

Ich biete Vernetzungsmöglichkeiten zwischen Bowlby, Hüther und TA an, in Dyaden und in der Grossgruppe diskutieren wir die persönliche Anwendbarkeit, den entwicklungspsychologischen Nutzen und die Integration in unser persönliches Leben.

Begeisterung

Prägende Erfahrungen in unserem Leben gehen unter die Haut. Die wichtigste Voraussetzung, dass etwas unter die Haut geht, ist dual geprägt, dh. es braucht nicht nur einen kognitiven Anteil, sondern auch einen emotionalen. Rein kognitiv geplante Veränderungsprozesse führen kaum nachhaltig zum Erfolg – es braucht die Beteiligung des emotionalen Netzwerkes unseres Gehirns.

Begeisterung ist sozusagen der Treibstoff der an unseren Synapsen neuroplastische Botenstoffe ausschüttet. In der Folge werden neue Eiweiße gebildet, welche neue Fortsätze wachsen lassen und dann kommt es zu neuen neuronalen Kontakten. Das ganze System wird stabiler, fester und effizienter.

Gerald Hüther nennt zwei Grundvoraussetzungen zur guten (Gehirn-) Entwicklung bei einem Kind:

1. Dazugehören (Verbundensein) mit der Mutter oder einer anderen wichtigen Person
2. Freudiges Beobachten der eigenen Entwicklung und der immer neuen Feststellung des Über-Sich-Hinauswachsens, des Immer-autonomer-Werdens

Nichts anderes sagte auch schon John Bowlby. Bei ihm hiess die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung:

1. Sichere Bindung
2. Exploration (Welt entdecken)

John Bowlby (1907 – 1990)

Schon damals war Bowlby überzeugt, dass reale frühkindliche Erlebnisse in der Beziehung zu den Eltern, die Entwicklung eines Kindes grundlegend bestimmen können.

Bowlby's eigene Kindheitserfahrungen, seine spätere Lehrtätigkeit mit verhaltensauffälligen Schülern und die klinischen Erfahrungen über die hohe Zahl von stark zerrütteten frühen Mutterbindungen bei jugendlichen Dieben lenkte seine Aufmerksamkeit auf die Auswirkungen von *Trennungen*.

1958 legte er in seiner Schrift *The nature of the child's tie to his mother* erstmals seine Überlegungen dazu vor, dass es ein biologisch angelegtes System der Bindung gibt, das für die Entwicklung der emotionalen Beziehung zwischen Mutter und Kind verantwortlich ist. Seine Überlegungen waren von seiner Bekanntschaft mit der ethologischen Forschung (Untersuchungen von Harlow und René Spitz) beeinflusst, beinhalten aber auch entwicklungspsychologisches, psychoanalytisches und systemisches Denken. John Bowlby's Beitrag zur Familientherapie war enorm, er lieferte Grundlegendes für das Feld Pädagogik.

Mit seinem 1969 erschienen Buch *Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung* begründete John 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 (siehe Literatur- Verzeichnis am Schluss des Artikels).

Grundlagen der Bindungstheorie

Bowlbys Theorie besagt, dass der Säugling das angeborene Bedürfnis hat, in bindungsrelevanten Situationen die Nähe, die Zuwendung und den Schutz einer vertrauten Person zu suchen. Das Bindungsverhalten zeigt sich insbesondere im Suchen der Bindungsperson, im Weinen, Nachlaufen, Festklammern und durch Protest, Ärger, Verzweiflung und Trauer sowie emotionalen Rückzug und Resignation beim Verlassenwerden.

Das Bindungsverhalten wird durch Trennung von der Bindungsperson sowie durch äussere oder innere Bedrohung, Schmerz und Gefahr aktiviert. Die wichtigste Funktion der Bindungsperson ist es, den Säugling bzw. das Kind in Situationen von Bedrohung zu schützen und ihm emotionale und reale Sicherheit zu geben. Wenn das Bindungsbedürfnis durch eine sichere emotionale Basis befriedigt ist, wird Explorationsverhalten möglich.

Das Bindungssystem ist ein relativ eigenständiges Motivationssystem, welches als evolutionäres Erbe von Geburt an bis ins hohe Alter wirksam ist. Das klinisch formulierte Konzept Bowlbys wurde durch die empirischen Untersuchungen seiner Mitarbeiterin Mary Ainsworth etwas erweitert und zusätzlich bekannt.

Das Konzept der Feinfühligkeit der Bindungsperson gegenüber den Signalen des Kindes wurde von Mary Ainsworth durch ihre Forschungsarbeiten entdeckt. Für die Entwicklung einer sicheren Bindung ist es wichtig, dass sich die jeweilige Bindungsperson dem Kind gegenüber feinfühlig verhält. Dies bedeutet, dass sie die kindlichen Verhaltensweisen wahrnimmt, die Signale des Kindes richtig interpretiert und angemessen und prompt, entsprechend dem Alter des Säuglings, auf die Bedürfnisse des Kindes reagiert. Das so versorgte Kind entwickelt allmählich ein Gefühl der Selbstbestimmung, weil seine Bindungswünsche wie auch seine Neugierimpulse verstanden und akzeptiert werden. Unter diesen Voraussetzungen entwickelt das Kind eine sichere Bindung an die Mutter.

John Bowlby und Mary Ainsworth sprechen von drei Bindungsklassifikationen:

- sicheres Bindungsmuster
- unsicher-vermeidendes Bindungsmuster
- unsicher-ambivalentes Bindungsmuster

Dabei wurde die Balance zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten des Kleinkindes beobachtet. Ainsworth faszinierte die unterschiedlichen Verhaltensweisen der Kinder unter zunehmendem Trennungsstress sowie bei der Begrüßung der rückkehrenden Mutter.

Hier die drei Bindungsklassifikationen etwas ausführlicher:

Sicheres Bindungsmuster

Das sicher gebundene Kind hat Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Verfügbarkeit der Bindungsperson und exploriert in deren Anwesenheit ungestört. Die Bindungsperson wird als sichere Ausgangsbasis zur Erkundung der Umwelt wahrgenommen. Bei der Trennung von ihr, zeigt das Kind deutliches Bindungsverhalten mit Rufen, Suchen und Weinen. Es wirkt sehr gestresst. Das Kind

differenziert deutlich zwischen der Bindungsperson und lässt sich von einer fremden Person nicht trösten. Bei der Rückkehr der Bindungsperson demonstriert das Kind Freude und sucht sofort den körperlichen Kontakt. Infolge der Erfahrung von vorhersagbarer Beruhigung durch die Bindungsfigur, kann es sich schnell wieder explorierend seiner Umwelt zuwenden.

Unsicher-vermeidendes Bindungsmuster

Das unsicher-vermeidende Kind zeigt bei Abwesenheit der Bindungsperson kein Anzeichen der Beunruhigung oder des Vermissens. Es exploriert scheinbar ohne Einschränkung weiter, zeigt nur wenig Bindungsverhalten und akzeptiert die fremde Person als Ersatz. Innerlich ist das Kind sehr aufgewühlt. Spätere Untersuchungen konnten belegen, dass die Deaktivierung und Unterdrückung des Bindungsverhaltens mit einer hohen emotionalen Belastung einhergeht. Bei der Rückkehr der Bindungsperson wird diese ignoriert und Körperkontakt abgelehnt. Das unsicher-vermeidend gebundene Kind hat die Bindungsperson als zurückweisend verinnerlicht. Um diese Zurückweisung nicht permanent erfahren zu müssen, wird der Kontakt vermieden und möglichst keine Verunsicherung gezeigt. Die Bindungsperson zeichnet sich durch einen Mangel an Affektäußerung, durch Ablehnung und Aversion gegen Körperkontakt sowie häufige Zeichen von Ärger aus. Das Kind kann kein Vertrauen auf Unterstützung entwickeln, sondern erwartet Zurückweisung. Infolge dessen unterdrückt das Kind seine Annäherungsneigung, um zumindest in einer tolerierbaren Nähe zur Mutter zu bleiben. Negative Gefühle werden unterdrückt.

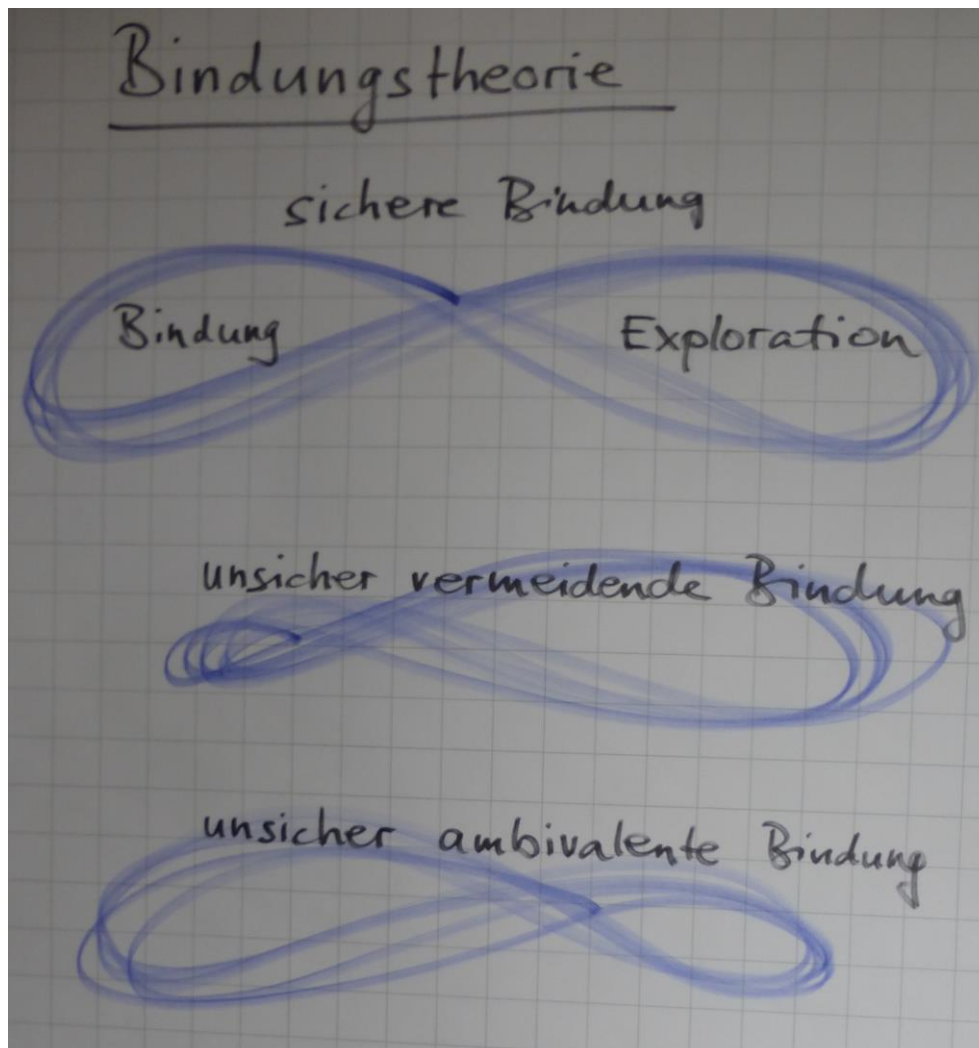
Unsicher-ambivalentes Bindungsmuster

Das unsicher-ambivalent gebundene Kind ist stark auf die Bindungsperson fixiert. Durch seine chronische Aktivierung des Bindungssystems ist es auch bei Anwesenheit der Bindungsperson stark in seinem Explorationsverhalten eingeschränkt. In seinem inneren Arbeitsmodell ist die Bindungsperson nicht berechenbar. Die unvorhersagbaren Interaktionserfahrungen mit der Bindungsperson führen zu Ärger und Widerstand beim Versuch der Bindungsperson, das Kind zu trösten. In mehrmaliger Aufeinanderfolge scheint das Kind aggressiv und ärgerlich auf die Bindungsperson, andererseits sucht es im nächsten Moment Kontakt und Nähe. Negative Gefühle können nicht integriert werden.

Durch die internalisierten Bindungserfahrungen bildet sich ein sicheres oder unsicheres Bindungsmuster heraus. Diese inneren Arbeitsmodelle regulieren das Verhalten des Kindes zur Bezugsperson und strukturieren später das Verhalten und Erleben in allen emotional relevanten Beziehungen, einschließlich der zu sich selbst. Sie wirken im Laufe der Entwicklung auch in Abwesenheit der Bindungspersonen und determinieren, inwieweit jemand in Beziehungen Nähe und Sicherheit erwartet und inwieweit er sich selbst der Zuwendung, der Liebe und Aufmerksamkeit wert fühlt, also Nähe zulassen kann.

Das Explorationsverhalten wird als komplementär zum Bindungsverhalten angesehen, wobei der Erwartung des Kindes über die Fähigkeit der Bezugsperson, Schutz zu bieten, eine vorrangige Bedeutung zukommt. Dieser erste wichtige Internalisierungsschritt im Laufe des ersten Lebensjahres ist der Grundstein für die Ausbildung innerer Arbeitsmodelle von Bindung, die über die frühkindliche Erfahrungen eine lebenslange Bedeutung erlangen. Die Bindungsmuster werden im Laufe der Zeit zu inneren Arbeitsmodellen.

Das Verhältnis von Bindung zu Exploration wird im folgenden Schaubild aufgezeigt. Bei ausgeglichenen seelischen Energien für beide Bereiche sprechen wir von einer sicheren Bindung. Bindung und Exploration kann, ja soll sich vor allem beim Säugling schnell abwechseln und etwa gleich stark besetzt werden können. In der unsicher vermeidenden Bindungsform liegt das Schwergewicht in der Exploration und in der unsicher ambivalenten Bindungsform wird schwergewichtig die Bindung gelebt.



Die Bindungsforschung verleitet natürlich dazu, einfache Erklärungsmodelle zur Entstehung individueller Unterschiede zu entwickeln. Dies wird der Komplexität von Entwicklungsprozessen und menschlichem Verhalten nicht gerecht. Zudem ist eine Überbetonung des mütterlichen Verhaltens sowie eine deterministische Verantwortung der Bindungsqualität für die weitere Entwicklung zu kritisieren. Deshalb ist es wichtig, hervorzuheben, dass der Säugling außer zu der Hauptbindungsperson in der Regel auch noch zu drei oder vier weiteren Personen Bindungsbeziehungen entwickelt, die hinsichtlich ihrer Bedeutung in einer Art Beziehungshierarchie geordnet werden. In der Regel lässt sich der Säugling auch von einer dieser sekundären Bezugspersonen beruhigen, wenn auch oft nicht so unmittelbar wie durch die Hauptbezugsperson selbst.

Das Bindungssystem entwickelt sich innerhalb des ersten Lebensjahres und bleibt während des gesamten Lebens aktiv. Das bereits im ersten Lebensjahr erworbene Bindungsmuster ist im Laufe des Lebens durchaus veränderbar. Es unterliegt einwirkenden Einflüssen und kann durch neue Bindungserfahrungen und durch Einstellungsveränderungen (modifizierte Grundeinstellungen) verändert werden.

Eine sichere Bindung sollte als Schutzfaktor angesehen werden, ebenso wie eine unsichere Bindung als Risikofaktor für die konstruktive psychische Entwicklung. Sichere Bindungsmuster sind als beziehungserhaltend zu verstehen. Im unsicheren Bindungsmuster besteht eine gewisse Vulnerabilität aufgrund der potenziell dysfunktionalen Affektregulation.

Die frühe Beziehungsqualität ist von großer Bedeutung für die Ausprägung des mentalen Verarbeitungssystems eines Kindes. Und dies ist wiederum die Basis für die Beziehungsgestaltung und die Handlungssteuerung in der Zukunft.

Geübten Diagnostikern ist es – mittels der Gegenübertragung – möglich, die Bindungserfahrung seines Klienten, feststellen zu können. Wie das genau funktioniert ist in der Doktorarbeit von Annegret Martin (siehe Literatur-Verzeichnis) nachzulesen.

Um die TA noch ins Spiel zu bringen:

Ich glaube fest daran, dass die früh erlernten unsicheren Bindungsformen allen späteren psychischen Komplikationen zugrunde liegen.

Eine sichere Bindungsform dürfte die Voraussetzung zur Entwicklung einer späteren OK-OK-Haltung sein. Zudem dürfte bei dieser optimalen Bindungsform die Neigung psychologische Spiele zu spielen gering sein und die Wahrscheinlichkeit viel Zeit in der Zeitstruktur „Intimität“ verbringen zu können entsprechend hoch.

Die gute Botschaft am Schluss: eine unsichere Bindung kann durch harte Arbeit, Reife und persönlicher Entwicklung weitgehend korrigiert werden, dies meine persönliche Überzeugung und Beobachtung. Erlaubnisse – oft von aussenstehenden Autoritätspersonen ausgesprochen, können früh erhaltene Bannbotschaften entschärfen oder gar völlig zurückdrängen.

(Text modifiziert in Anlehnung an Berichte von Susanne Stegmaier und Annegret Martin)

Literaturangaben

Zur Hirnforschung

- **Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 2013, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-01464-6**

Zur Bindungstheorie

- John Bowlby und Ursula Seemann: *Frühe Bindung und Kindliche Entwicklung*, 2006, Reinhardt, Ernst ISBN 978-3-497-02146-8
- Jeremy Holmes: *John Bowlby und die Bindungstheorie*. 2006, Reinhardt, Ernst, ISBN 978-3497015986
- Liselotte Ahnert: *Frühe Bindung*, 2008, Reinhardt, Ernst, ISBN 978-3-497-02047-8
- Annegret Martin: *Bindungsmuster und Gegenübertragung/* Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades doctor medicinae / diese Arbeit ist im Internet abrufbar und wurde vorgelegt an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena

*Neugierde hieß mich, ihn oft zu verlassen. Sicher -
ich hätte auch den geraden Weg benutzen
können. Allerdings hätte ich dann nie von den
wunderbaren Dingen erfahren, die ich auf meinen
Umwegen fand.*

Gabriele Ende