

BINDUNG – DIE ARBEIT MIT DEM INNEREN KIND

Das Entstehen einer Bindung gleicht dem Prozess des Sich-Verliebens, aber auch der Entstehung der Liebe eines Säuglings zu seinen Eltern im ersten Jahr. Die unangefochtene Beständigkeit einer Bindung nennt man Liebe. Sie ist eine Quelle psychischer Sicherheit. (Grossmann & Grossmann, 2012, S. 72)

Die Mutter-Kind-Beziehung – sie beinhaltet die Verbindung und Entbindung, den Wunsch nach tiefster Verbundenheit (Zusammensein, Umsorgtwerden) und Autonomie (Freiheit, Selbstständigkeit) – eine Beziehung, die oft nicht einfach ist, ein Tanz zwischen Nähe und Distanz.

Die Bindungstheorie wurde in den 1960er Jahren von dem englischen Psychoanalytiker John Bowlby formuliert. Er arbeitete mit kriminell auffälligen, in ihrem Nähe-Distanz-Verhalten gestörten und sozial isolierten Kindern. Viele von ihnen waren getrennt von der Mutter aufgewachsen.

Die Bindungstheorie ist ein umfassendes Konzept der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen. Sie sieht die Persönlichkeitsentwicklung als Folge der sozialen Erfahrungen. Sie erklärt, wie durch den Verlust von Bindungspersonen (elterliche Zurückweisung, Trennung) Gefühle wie Angst, Wut und Hass entstehen und auch später psychische Störungen wie Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen. (Grossman & Grossmann, 2012, S. 67)

EINE SICHERE BINDUNG

„Das Leben ist ein Bündel an Bindungen.“ Antoine de Saint-Exupéry

Eine sichere Bindung kann ein Baby entwickeln, wenn die Bezugsperson es feinfühlig wahrnehmen und auf seine Bedürfnisse passend reagieren kann. Weint das Kind zum Beispiel, dann tröstet die Mutter das Baby liebevoll, lacht es, lacht die Mutter freudevoll mit. Diese Einstimmung auf das Baby nennt man Attunement – ein feinfühliges Sich-Einstellen auf das Baby.

BINDUNGEN SICHERN UNSER ÜBERLEBEN

Bindungen sind wie Antworten in der Kommunikation – sie sind der lebende Dialog zwischen zwei Körpern. Sie sind der Dialog, mit dem wir nach außen treten, uns in der Welt bewegen – in diesem Dialog wachsen wir. Die allererste Bindung ist vielleicht die engste Bindung überhaupt, die wir Menschen erfahren, es ist die Bindung und die Verbundenheit mit unserer Mutter. Sie ist das Geflecht, aus dem alles erwächst: bedingungslose Liebe, Halt, Nähe, Urvertrauen, Aufgehobensein und tiefste Verbundenheit sowohl zu uns als auch zu dem, was uns umgibt. Hier, in diesem engen Mutter-Kind-Raum, werden wichtige Weichen für das Leben gestellt, und wir machen Erfahrungen, die richtungweisend für das spätere Leben sind. Dabei wird die mit allen Sinnen erfahrene Liebe der Mutter zum wichtigen Schlüssel für die Eigenliebe. Diese Bindung zu der Mutter bildet eine fundamentale Grundlage für alle anderen Beziehungen, die wir später im Leben eingehen. Die Psychologie nennt diese besondere Bindung auch die „Mutter aller Beziehungen“.

Die elementare Nahrung, die das Kind über die Nabelschnur von der Mutter von Anfang an benötigt, ist die emotionale Nahrung, die sich in Körperkontakt und nährender Hinwendung dem Kind gegenüber ausdrückt. Mit der Nabelschnur sind wir mit der Mutter untrennbar verbunden, wir atmen mit ihr. Die Gefühle und Empfindungen der Mutter werden zu unseren eigenen Gefühlen:

Ist die Mutter zum Beispiel ausgeglichen, fühlen wir uns auch ruhig und ausgeglichen. Diese Symbiose ist der Boden für unser Wachstum und die Sinnhaftigkeit des Daseins. Sie ist es auch, die im lebendigen Austausch mit dem Kind alle für das Kind unangenehmen Situationen abfängt und damit eine klare Grenze für das Kind zur Außenwelt setzt. Eine Grenze, die dem Kind einen Halt bietet. Die sichere Bindung zu der Bezugsperson ist der größte Halt gebende Faktor in der menschlichen Existenz überhaupt. Aus diesem Gefühl von Halt heraus geht eine Sicherheit aus, die es uns möglich macht, auf die Welt zuzugehen, die Welt auf eigene Art und Weise zu erforschen.

Aus der Forschung der Neurobiologie wissen wir, dass die ersten Erfahrungen in der Bindung mit der Mutter, in denen es um Urvertrauen, Selbstwahrnehmung und Eigenliebe geht, in erster Linie körperlich vermittelt werden und auf diese Weise in den neuronalen Netzwerken im Gehirn gespeichert werden. Es ist ein körperliches Erleben, aus dem die menschliche Existenz erwächst. Der Schoß der Mutter wird zur ersten Stätte für Bewegungen, für Erfahrungen mit dem eigenen heranwachsenden Körper. Hier entsteht ein ganz individueller Rhythmus, eine Pulsation, Expansion und Kontraktion. Einatmung und Ausatmung, eine rhythmisch fließende Bewegung des Lebens, bei der der gesamte Körper mit in Schwingung ist, ein Strömen der Lebensenergie durch den ganzen Körper hindurch. Das Becken wird zur ersten Spielwiese, einem Tanzplatz, der bis zum Ende des Lebens in den tiefen Körper-Erinnerungen verbleibt. Prof. Dr. Daniel Stern, einer der führenden Spezialisten der Säuglingsforschung, beschreibt in seinem Vortrag „Frühe Prägungen“:

„Bewegung ist die ursprünglichste Erfahrung, die der Mensch hat, es fängt im Mutterleib an und geht damit in ein dialogisches Selbst, es ist ein intersubjektives Selbst, noch bevor es das Selbst gibt.“

Nach und nach erwächst aus diesem Boden, in der Welt angenommen, gehalten und willkommen zu sein, das Bedürfnis nach Autonomie. Prof. Dr. Gerald Hüther, ein Neurobiologe, spricht von zwei angeborenen Grundbedürfnissen, die allen Menschen zu eigen sind; es ist das Bedürfnis nach tiefster Verbundenheit, die nie verloren geht, und parallel dazu das Bedürfnis nach Selbstständigkeit, nach Autonomie. Lebenslang werden uns diese beiden Wünsche begleiten, und alle weiteren Beziehungen, die wir im Laufe des Lebens eingehen werden, sind von diesen Urbedürfnissen geprägt. Zwischen diesen beiden Polen spielt sich unser Leben ab. Ein Tanz zwischen Nähe und Distanz, loslassen und gehalten werden, ein Tanz, der auf dem Boden von gegenseitigem Vertrauen getanzt wird.

Im Idealfall ausgestattet mit großem Urvertrauen, das sich in Selbstvertrauen, einem gesunden Selbstwertgefühl und Selbstliebe äußert, setzt sich der Autonomieprozess im Laufe der Entwicklung weiter fort und führt uns in ein eigenständiges und verantwortungsvolles Leben. Ein Leben, das sich bewegt, strömt und pulsiert. In dieser Pulsation sind alle Empfindungen, Gefühle und Emotionen ineinander und miteinander verbunden, und das Zusammenwirken wirkt regulierend und harmonisierend auf den Körper. Es ist ein Leben, das Herausforderungen annimmt, Freude am Entdecken hat und ein Bestreben nach bereichernden Beiträgen zum Wohle der Gemeinschaft sucht. Dabei reißt das Band der Verbundenheit nicht ab, vielmehr wandelt es sich in eine Form von Begegnung.

„Erlebt ein Kleinkind seine Mutter – und etwas später seinen Vater – als ermutigend, unterstützend und kooperativ, so bekommt es das Gefühl, etwas wert zu sein, es glaubt an die Hilfsbereitschaft anderer und ihm wird ein positives Modell vermittelt, nach dem es künftige Beziehungen gestalten kann. Darüber hinaus wird die Möglichkeit, seine Umwelt vertrauensvoll zu erkunden und in ihr wirkungsvoll zu handeln, sein Gefühl der Tüchtigkeit fördern.“ (Grossmann & Grossmann, 2012, S. 188)

In der Zusammenfassung schreiben Karin und Klaus Grossmann (2012, S. 672):

„Unter wenig belastenden Lebenssituationen ist die Entwicklung einer sicheren Bindung der Königsweg, um psychische Sicherheit zum Ausdruck von Reife durch Nähe, Verständnis und feinfühlig Herausforderungen zu erlangen. Neuropsychologisch liegt der Entwicklung psychischer Sicherheit ein ausgewogenes Stressmanagement zugrunde, das sich aus dem Zusammenwirken des stammesgeschichtlich älteren Mittelhirns mit der neuen Hirnrinde ergibt. Die Entwicklung dieses Zusammenspiels ist auf das soziale Miteinander in all ihren Facetten, bis hin zur kulturellen Entwicklung, angewiesen. Eine Überwindung psychischer Unsicherheit im Erwachsenenalter durch eine Psychotherapie kann gelingen, aber dies ist eine mühevollen, langfristige Arbeit. Dabei können bindungspsychologische Erkenntnisse helfen.“

VERLETZUNG IN DER BINDUNG

Nicht immer gibt es von Beginn des Lebens an ideale Voraussetzungen für eine ungestörte Entwicklung des Kindes. Bereits im Mutterleib können zum Beispiel Depressionen, eine Suchterkrankung oder generell Stresserleben der Mutter wachstumshinderlich für das Kind sein. Anstelle von Sicherheit, Geborgenheit und Halt brennt sich tiefe Unsicherheit und Haltlosigkeit in den Körper ein. Nach der Geburt kann das Baby konfrontiert sein mit Bezugspersonen, denen es nicht möglich ist, eine liebevolle, warme Bindung und Beziehung zum Kind aufzubauen. Die Gründe hierfür sind meistens in den eigenen früheren Verletzungen oder Traumata der Eltern zu finden. Hier sind die Erfahrungen, die die Mutter und der Vater machen, von einer tragenden Bedeutung. Negative Erfahrungen wie fehlende Feinfühligkeit der Bezugsperson für die Bedürfnisse des Kindes oder ein ambivalentes Verhalten wie Überfürsorglichkeit auf der einen und Ablehnung auf der anderen Seite werden als die Ursachen für eine Traumatisierung angesehen. Dieser Riss in der Bindungsbildung wird vom Kind als ein Gefühl von Trennung empfunden. Trennungen von der Mutter, emotionale Kälte, Isolation oder ein Übermaß an Resonanzlosigkeit hinterlassen einen tiefen Schmerz im Körper des Kindes.

Die Bindungsforscher sprechen von einem klaren Zusammenhang zwischen früher Bindungsqualität und späteren Erkrankungen. Es gibt bereits viele Studien darüber, wie sich Stress auf das Immunsystem auswirkt und ein psychischer Schmerz dieselben Regionen im Gehirn aktiviert wie ein dem Körper zugefügter Schmerz. Diese schmerzhaft Ent-Bindung von der Mutter, die nicht ausreichende Hinwendung zu den Bedürfnissen des Kindes, hat zur Folge, dass wir Gefühle vom Körper abspalten müssen, wir wollen und können die Schmerzen und unsere Bedürfnisse nicht mehr fühlen. Jede aus der Not heraus notwendige Abspaltung der Gefühle vom Körper hat zur Folge, dass wir uns ein Stück vom Körper entfernen, bedeutet einen Verlust an Lebendigkeit, einen Verlust der Verbindung zu uns.

Wir werden in dieser höchsten Not auf uns selbst zurückgeworfen und fühlen uns oft „mutterseelenallein“, wir werden in unserem Körper heimatlos.

In der Traumaforschung spricht man von einem sogenannten Bindungstrauma. Ein Bindungstrauma ist im Gegensatz zu einem Schocktrauma ein Ereignis, das sich über einen längeren Zeitraum, oft über viele Jahre, erstreckt. Hier eine kurze Zusammenfassung, was in einem noch nicht ausgereiften Nervensystem des kleinen Kindes passiert:

„Wenn ein Baby auf die Welt kommt, so ist das ganze vegetative Nervensystem des Kindes noch nicht vollständig ausgereift, das Neugeborene befindet sich in der Entwicklung und hierfür benötigt es eine Menge von guten Erfahrungen, sowohl von der Mutter als auch von den Personen, die sich in seiner nahen Umgebung befinden und für sein Wohlbefinden sorgen bzw. für es verantwortlich sind. Das Nervensystem des Neugeborenen befindet sich in einer sensiblen Phase der Entwicklung und das Neugeborene kann Zustände, die stressig sind und oft zu viel für das Kind sind, nicht selber regulieren. Für die Regulation in Form von Zuwendung, Blickkontakt und Körperkontakt braucht das Kind eine Bezugsperson, die Mutter oder eine andere Person, die dem Kind nahe steht. Wenn diese Beruhigung durch die Bezugsperson nicht gewährleistet wird, so wird das Nervensystem des Kindes überlastet bzw. das Nervensystem erfährt eine dauerhafte Übererregung. Das Neugeborene steht dauerhaft unter einer ‚Anspannung‘ und dieses wird von ihm mit der Zeit als der ‚normale Zustand‘ empfunden. Dieser Zustand hat weitreichende Folgen für die gesamte weitere Entwicklung des Kindes, vor allem aber: Das Kind und später der Erwachsene kann auf weitere Belastungen, Bedrohungen nicht mehr flexibel und angemessen reagieren. Dazu kommen noch andere Bereiche, die ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden, wie Freundschaften, liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, Mitgefühl für andere zu empfinden usw. ... Hier kann das ‚geschädigte‘ Nervensystem diese so wichtigen Fähigkeiten nicht mehr herstellen.“

Der Verlust der Bindung zu der Mutter führt zu einem Leben ohne Halt. Wenn das so wichtige Gegenüber wie die Mutter fehlt, so verschiebt sich die Grenze immer mehr nach hinten bis dahin, dass sie ganz verschwindet oder sich ganz auflöst.

Oft nehmen wir es als ein Leben in Orientierungslosigkeit wahr, einer ewigen Suche, die oft in Sucht, psychosomatischen Störungen oder einer Depression endet. Die fehlende Verbundenheit von Seiten der Bezugsperson zeigt sich auch in Form von sehr strengen, unangemessenen Ordnungsregeln, diese lösen beim Kind Irritationen und Stress aus. Diese Verletzungen durch fehlende Bindung führen zu Blockaden im Körper, die Atembewegung verändert sich, die Lebensenergie zieht sich allmählich ins Innere des Körpers zurück.

„Äffchen, die ohne Mutter aufgezogen worden waren, reagierten z.B. entweder mit zu viel oder zu wenig Stresshormonen bei Belastung. Die Steuerung ihrer Feinmotorik und des Lernens ist im Normalfall von einer angemessenen Dosierung des Noradrenalins abhängig. Die Aufregung, etwas Neues zu erleben, und die damit oft verbundene konfliktreiche Spannung konnten sie nicht wirksam genug steuern. Es gelang ihnen nicht, ihre Neugier durch anhaltende Konzentration aufrechtzuerhalten. Ihre ‚Aufregung‘ führte schließlich zu völliger Desorganisation und Orientierungslosigkeit.“ (Grossmann & Grossmann, 2012, S. 48)

Die Arbeit mit dem inneren Kind in uns – die Wunden der Vergangenheit heilen

Wie ein roter Faden zieht sich das frühere Bindungsmuster durch unsere späteren Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Arbeit, Freundschaften, ...). Sie alle sind eng verbunden mit der Bindungserfahrung von früher und üben bewusst oder unbewusst eine starke Kraft auf uns aus. Das Zusammensein mit anderen Menschen wird oft zu einem inneren Konflikt. Auf der einen Seite ist der Wunsch nach Nähe und Verbundenheit mit dem Gegenüber groß, und auf der anderen Seite gibt es eine tiefe Unsicherheit und ein Unwohlsein, in dieser Nähe zu sein. Wir werden hin- und hergerissen, geschleudert zwischen diesen Gefühlen und aus unserer Mitte herausgeworfen. Viele Erkrankungen können heute als Folge von Bindungsstörungen angesehen werden.

Den Körper, den Atem und die Bewegung in den Mittelpunkt der Begegnung mit dem Inneren Kind zu nehmen ist dabei die Aufgabe bei der Aufarbeitung der Vergangenheit. Entlang an der achtsamen ganzheitlichen Körperwahrnehmung können unbewusste Muster, Blockaden aufgedeckt und diese ins Bewusstsein gebracht werden. Diese Verbundenheit zwischen Atem, Körper und Bewegung zu uns selbst ist der erste Schritt zur Heilung dieser Verletzung. Sich selbst spüren lernen, den Atem in seiner Bewegung wahrnehmen, sich ganz nahe sein – dieses Bündel an Bindungen öffnet uns den Raum für Heilung, hier können Blockaden schmelzen, und der Atem kann wieder fließen.

Unser Atem ist an allen Prozessen im Körper unmittelbar beteiligt. Über die Hinwendung zum Atem, der die Brücke zwischen dem Körper und der Seele herstellt, entwickeln wir eine Körperwahrnehmung, die es uns ermöglicht, unsere Bedürfnisse klarer zu spüren und ihnen nachzugehen. Es sind die in der Tiefe liegenden Bedürfnisse, denen wir mit dem Atem Raum geben, denen wir mit der Atembewegung Dynamik verleihen und die im Tanz einen authentischen Ausdruck finden können. Ja, im Tanz finden wir all die Voraussetzungen für eine gelungene Aufarbeitung der Verletzung. Der Tanz, das Hin und Her, Vor und Zurück ist es selbst, der uns den Weg aus dem Schmerz, der Einsamkeit und der Trauer zeigen kann.

„Musik und Tanz sind unendlich miteinander verschlungen, eine besondere Form von Verbindung, mal verfilzt, mal verstrickt, mal verwoben. Eine Aufforderung zum Tanz der vielfältigen Beziehungen. Ein unermesslicher und noch längst nicht geborgener Schatz der Menschheit ruht da in den Tanzritualen. Tanztherapie? Die ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Wir bewegen uns tanzend in uns hinein, auf uns zu, verbinden uns mit Atem und Stimme, lassen uns von der Musik tragen mitten hinein in die Bewegungswelt Mensch und erfahren auf unseren Tanzreisen, alleine oder in Gemeinschaft, die heilsame Wirkung von Tanz in seiner parawissenschaftlichen Form.“
(Fischer, 2014)

Heute sind wir es längst selbst, die für die Feinfühligkeit, die Verlässlichkeit und die Bedürfnisse des Kindes in uns verantwortlich sind. Bei der Integration der verletzten Kindesanteile in uns geht es darum, unsere eigenen Aufgaben im Leben zu finden. Darin liegt die Ablösung von der Abhängigkeit der elterlichen Liebe, und der Suche nach einem erfüllten Leben. So kann Bindung eine neue Form annehmen, ein neuer Tanz entstehen. Es ist ein Tanz, der getragen wird von der tiefen Bindung, in der sowohl Nähe als auch Distanz als Bewegung des Lebens nebeneinander da sein können.

THEMEN

Welche Bindungserfahrungen haben wir mit unserer Mutter bzw. der nahen Bezugsperson gemacht?

Wie sieht die Wirklichkeit wirklich in uns aus? Welchen Einfluss nimmt die Vergangenheit, die wir erfahren haben, auf unser jetziges Leben ein?

Leben wir im Einklang mit den Bedürfnissen des Inneren Kindes in uns oder verlagern wir die Bedürfnisbefriedigung nach außen, stellen wir Forderungen an unsere Mitmenschen?

Wird die eigene Selbstliebe zum Spiegel der Bindungsfähigkeit? Wie fühlt es sich an, wenn das Innere Kind in uns voll integriert ist und wir aus der Verbindung zu diesem Kind handeln?

Welche Möglichkeiten der Aufarbeitung der „fehlenden“ Bindung bietet uns hier die einfühlsame Arbeit mit dem Körper?

Welche Kräfte sind es im Tanz, in den uralten Heilungstanzritualen, die die unverbundenen Anteile in uns wieder zurückholen, wir eine Heimat in uns finden?

Malgorzata Maria Pastian, September 2014 MalgorzataSONGTEXT ZU

Literatur

Grossmann K. & Grossmann K. (2012). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett-Cotta.

Literaturempfehlungen:

Neufeld, G. (2006). Unsere Kinder brauchen uns. Genius Verlag.

Neufeld, G. (2006). Unsere Kinder brauchen uns. DVD. Genius Verlag.

John Bowlby (2010). Frühe Bindung und kindliche Entwicklung. Reinhardt, Ernst.

Brisch, K. H. (2013). Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie. Klett-Cotta.

Brisch, K. H. (2012). Bindung und Sucht. Klett-Cotta.

Siegel, D. (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor Verlag.

Perry B. & Szalavitz M. (2012). Für die Liebe geboren: Warum Einfühlung und Empathie so wesentlich sind. Arbor Verlag.

Benigni, R. Das Leben ist schön. DVD.