

Annika Felber

Wenn die Familie nicht guttut

Toxische Beziehungen
erkennen und lösen



Annika Felber
Wenn die Familie nicht guttut
Toxische Beziehungen erkennen und lösen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ANNIKA FELBER

WENN DIE FAMILIE NICHT GUTTUT

TOXISCHE BEZIEHUNGEN ERKENNEN UND LÖSEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Coverfoto © David (<https://stock.adobe.com>)
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0494-7

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0493-0 (EPUB), 978-3-7495-0473-2 (Print).

Für Caro und ihre Schwestern

Inhalt

Einleitung.....	11
1. Die Familie – der Grundstein für unser Leben	15
<i>Reflexion: (Über-)Lebensstrategien.....</i>	<i>17</i>
1.1 Bindungsstile begleiten uns das gesamte Leben.....	18
1.1.1 Sicher-autonomer Bindungsstil.....	20
1.1.2 Unsicher-vermeidender Bindungsstil.....	21
1.1.3 Unsicher-ambivalenter Bindungsstil.....	23
1.1.4 Unsicher-desorganisierter Bindungsstil	25
1.2 Familie als System mit eigenen Gesetzen, Rollen und Funktionen.....	27
<i>Reflexion: Bestandsaufnahme Herkunftsfamilie</i>	<i>31</i>
2. Was macht eine gesunde Familie aus?	33
2.1 Sicherheit und Vertrauen	34
2.2 Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich.....	35
2.2.1 Jedes Familienmitglied ist willkommen und hat die gleichen Rechte	35
2.2.2 Jeder nimmt seinen Platz ein.....	37
2.2.3 Jeder bekommt, was ihm zusteht.....	39
2.3 Stabilität und Zuverlässigkeit	43
2.4 Respekt und Akzeptanz	44
2.5 Verantwortung	45
2.6 Wärme, Nähe und Geborgenheit.....	46
<i>Reflexion: Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich.....</i>	<i>47</i>
TEIL I: UNGESUNDE FAMILIENBEZIEHUNGEN ERKENNEN	49
3. Missbrauch – die offensichtlichste Form toxischer Beziehungen.....	51
3.1 Körperlicher Missbrauch	51
<i>Reflexion: Gewalt und ihre Auswirkungen.....</i>	<i>54</i>
3.2 Sexueller Missbrauch.....	55
<i>Reflexion: Stell dir vor</i>	<i>56</i>

3.3	Emotionaler Missbrauch.....	57
3.3.1	Wenn Eltern bedürftig sind.....	59
	<i>Reflexion: Leben mit einem psychisch belasteten Elternteil.....</i>	62
	<i>Übung: Assoziiere dich mit dir selbst.....</i>	69
3.3.2	Wenn Eltern ihre Kinder für ihre Zwecke (ge-)brauchen.....	72
	<i>Reflexion: Aufgabe erfüllt – und jetzt?</i>	75
3.3.3	Wenn Eltern sich nicht gesund (ver-)binden können	82
	<i>Übung: Elternliebe</i>	86
4.	Toxische Familienbeziehungen zweiten Grades.....	97
4.1	Toxische Geschwisterbeziehungen	98
4.1.1	Wenn Eltern bedürftige Geschwister bevorzugen.....	99
4.1.2	Wenn Eltern Geschwister instrumentalisieren	100
4.1.3	Wenn Eltern Geschwister glorifizieren.....	101
	<i>Übung: Loslassen</i>	105
4.2	Toxische Beziehungen, die von den eigenen Kindern ausgehen.....	105
5.	Bin ich in einer toxischen Familie groß geworden?	107
5.1	Toxische Menschen versus toxisches Verhalten	107
5.2	Woran du eine toxische Familienbeziehung erkennst.....	109
TEIL II: DIE FOLGEN EINER UNGESUNDEN KINDHEIT ANNEHMEN.....		115
6.	Langzeitfolgen (an-)erkennen.....	117
6.1	Intrapersonale Folgen: Wenn Körper und Seele leiden.....	118
	<i>Übung: Achtsamkeit</i>	122
	<i>Übung: Vision Board.....</i>	133
6.2	Interpersonale Folgen: Wenn die Verbindung zu anderen gestört ist.....	134
	<i>Übung: Glaubenssätze verändern.....</i>	136
7.	Lösungen erarbeiten und autonom werden	143
7.1	Vergebung – ja oder nein?.....	144
	<i>Reflexion: Deine Entscheidung wird akzeptiert</i>	149
7.2	Versöhnung und „Entgiftung“	152
	<i>Übung: Ho'oponopono-Ritual</i>	157
7.3	Kontaktabbruch.....	157
	<i>Übung: Zukunftsmail.....</i>	161

8. Impulse für einen heilsamen Umgang mit dir selbst	163
8.1 Prinzipien für mehr Resilienz	164
8.2 Praktische Übungen	168
8.2.1 Selbstliebe und Selbstwert stärken	169
8.2.2 Körperwahrnehmung und Intuition schärfen	173
8.2.3 Mit Gefühlen umgehen	180
8.2.4 Mit Altem abschließen	185
8.2.5 Das Leben sortieren und sich neu ausrichten	191
Hilfsangebote und Ressourcen	197
Literatur	199

Einleitung

„Meine Mutter hat mir noch nie gesagt, dass sie mich liebhat. Aber ich verstehe das. Es ist nicht ihre Schuld. Sie hatte ja selbst eine schwere Kindheit.“

„Ich kann mich nicht erinnern, dass mein Vater mich jemals für etwas gelobt oder mich wertschätzend behandelt hat, während Kritik auf der Tagesordnung stand.“

„Ich habe immer davon geträumt, fernab der Heimat zu studieren, aber das konnte ich meiner Mutter nach der Scheidung nicht antun.“

„Über die Krebserkrankung meines Vaters wurde in unserer Familie nie gesprochen, damit musste ich als Kind allein klarkommen.“

Solche oder ähnliche Aussagen höre ich im Rahmen meiner Beratungen häufig und jedes Mal bin ich aufs Neue bestürzt: Bestürzt darüber, dass jene, denen Gewalt in der eigenen Familie widerfahren ist, häufig empathischer mit den Verursacherinnen und Verursachern¹ sind als mit sich selbst; bestürzt darüber, dass Gewalt – insbesondere psychische Gewalt – noch immer etwas zu sein scheint, was billigend in Kauf genommen wird. Weil sie „jedem in der Kindheit irgendwann einmal begegnet ist und man daher keine große Sache daraus machen sollte“. Ich halte diese Behauptung einer Klientin für unzutreffend. Doch selbst wenn wir für einen Moment annehmen, dass sie stimmte, wäre dann nicht der einzig logische Schluss, den Blick für das Thema (psychische) Gewalt weiter zu schärfen, anstatt weiterhin die Augen davor zu verschließen? Nur weil es Kriege gibt, kann dies doch kein Argument dafür sein, den Frieden nicht weiter anstreben zu wollen.

¹ Im Folgenden werde ich dem Lesefluss zuliebe zwischen männlicher und weiblicher Form wechseln. Gemeint sind immer beide Geschlechter sowie all jene, die sich keinem Geschlecht zuordnen möchten.

Zur Verwendung des Begriffs „Gewalt“ in diesem Buch ...

Jede toxische Familienbeziehung ist von Gewalt geprägt. Unter Gewalt verstehe ich all jene elterlichen Verhaltensweisen, die Kinder absichtlich oder unabsichtlich für die eigenen Zwecke instrumentalisieren, die bedeutsame (systemische) Familiengesetze verletzen und/oder Kindern langfristig Leid zufügen. Ich fasse den Begriff also weiter, als viele es möglicherweise gewohnt sind. Warum ich dies für gerechtfertigt halte und was genau du dir unter den einzelnen Aspekten vorstellen kannst, werde ich im weiteren Verlauf erläutern.

Mit diesem Buch möchte ich für die verschiedenen Ausdrucksformen toxischer Familienbeziehungen sensibilisieren und dazu beitragen, sie als das zu sehen, was sie sind: Formen der Gewalt. Ich möchte Betroffenen Mut machen, sich die nötige Selbstempathie zu gestatten und ihre Wunden (endlich) ernst zu nehmen. Ihnen und den Menschen, die mit ihnen arbeiten oder leben, möchte ich die Varianten und Auswirkungen toxischer Familiensysteme aufzeigen.

Toxische Beziehungserfahrungen in unserer Kindheit sind häufig dafür verantwortlich, dass wir im Laufe unseres Lebens psychisch und psychosomatisch erkranken oder uns in neue ungesunde, dysfunktionale Beziehungsdynamiken begeben. Menschen, die unter Depressionen, Ängsten, diffusen körperlichen Beschwerden oder massiven Beziehungsproblemen leiden, suchen die Ursachen für ihre Schwierigkeiten gemeinhin in der Gegenwart, ohne zu ahnen, dass die Gründe viel weiter zurückreichen.

So erging es auch Caro. Sie ist eine der Betroffenen, der Sie in diesem Buch öfter begegnen werden. An ihrem Beispiel möchte ich aufzeigen, wie toxische Beziehungen sich über das Leben hinweg darstellen und auswirken und zugleich, wie es gelingen kann, sich aus ihnen zu lösen. Caro wurde zunächst ein paarmal die Woche, später täglich von Schwindelanfällen überwältigt. Sie kamen auf dem Weg zur Arbeit, vor dem Fernseher, im Gespräch mit Kolleginnen oder abends im Bett und folgten augenscheinlich keiner Logik. Caro wurde auf einen Schlag schwindelig, ihr Hals schnürte sich zu, das Herz raste, ihr wurde heiß und kalt zugleich und sie schnappte nach Luft wie ein an Land gespülter Fisch. Zwischen den Anfällen litt sie unter einem Kloß im Hals, Sehstörungen, Lähmungserscheinungen und einem unerträglichen Dauerrauschen im Ohr. Caro schaffte es dennoch, jeden Tag zur Arbeit zu gehen und, so gut es ging, den Alltag zu bewältigen. Es gelang ihr, den berühmten Schein zu wahren. Schaute man hinter die Fassade, so wusste sie allerdings oft nicht einmal mehr, wie sie die nächste Stunde überstehen sollte, ohne verrückt zu werden. Ihre Hausärztin vermutete zunächst Asthma und überwies Caro zum Lungenfacharzt – ohne Befund. Beim Kardiologen wurde sie auf einen möglichen Herzfehler

untersucht und schlussendlich prüfte der Gastroenterologe, ob eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegen könnte. Keiner von ihnen fand etwas, das ursächlich für ihre Anfälle hätte sein können. Sie war gesund. Man riet ihr, beruflich kürzer zu treten und ihr privates Umfeld auf mögliche Stressquellen hin zu überprüfen. Caro zweifelte mehr und mehr an ihrem Verstand. Ihr Leben war besser denn je: Sie hatte einen tollen Job, eine schöne Wohnung, keinerlei finanzielle Sorgen, einen großen Freundeskreis und einen wunderbaren Mann. Oder redete sie sich das vielleicht doch alles nur schön? Überforderte sie der Job insgeheim, schaden ihr die eigenen Freunde und war die Beziehung zu ihrem Mann am Ende schädlich für sie?

Erst zwei Jahre später, nach zahlreichen Ärzte-, Heilpraktiker- und Osteopathen-Terminen, begriff sie, dass ihre Körpersymptome Ausdruck dessen waren, was sie dachte, längst verstanden und bewältigt zu haben: die Erlebnisse aus ihrer Kindheit, die von einer Mutter mit einer Persönlichkeitsstörung dominiert worden war.

Mittlerweile sind sich viele Menschen bewusst darüber, dass ein Leben in toxischen Paarbeziehungen, Freundschaften oder Arbeitsverhältnissen Dauerstress für Körper und Seele bedeutet. Insbesondere wenn toxische Dynamiken mithilfe von Gewalt bewusst und systematisch generiert werden, wird von Fachleuten sinnvollerweise zu einer möglichst schnellen Trennung geraten. Doch was soll man tun, wenn die Beziehung zu den eigenen Eltern, Geschwistern oder Großeltern toxisch ist? Wie sollen Menschen damit umgehen, wenn sie feststellen, dass sie in einer toxischen Familie groß geworden sind? Ist es legitim, der eigenen Familie den Rücken zu kehren? Und wie groß muss der Schaden sein, um diesen drastischen Schritt zu gehen? Oder sollte man besser vergeben und verzeihen? Weil Blut dicker ist als Wasser?

In diesem Gedankenchaos war auch Caro verstrickt, nachdem sie erkannt hatte, dass sie in einer toxischen Familie aufgewachsen war. Welche Schlüsse sollte sie aus ihren Erkenntnissen ziehen? Wie sollte sie sich zukünftig der Mutter gegenüber verhalten? Und wie gegenüber den restlichen Familienmitgliedern?

Nicht immer äußern sich die Folgen toxischer Familienbeziehungen derart massiv wie bei Caro und nicht immer braucht es Schläge oder sexuelle Übergriffe, um von einem toxischen Umfeld zu sprechen. Gewalt hat viele Gesichter. Manchmal braucht es einen genauen Blick und vor allem Mut, um das Verhalten von Müttern und Vätern als missbräuchlich zu erkennen. Häufig fürchten Betroffene sich davor, zu übertreiben, illoyal zu sein oder endgültig aus dem Familienverbund ausgeschlossen zu werden, wenn sie ihre Vorwürfe laut aussprechen. Diese oder ähnliche Ängste verhindern eine realistische Einschätzung der eigenen familiären Situation und lassen Betroffene ratlos zurück. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, einen Umgang mit Ihren Ängsten zu finden und einen lösungsorientierten Blick in die Vergangenheit zu werfen. Dabei geht es nicht darum, Familien im Allgemeinen und Eltern

im Speziellen als Schuldige zu stigmatisieren. Schuldzuweisungen (allein) können niemals der Schlüssel zu einem autonomen und glücklichen Leben sein. Eigenverantwortung schon. Und zu dieser möchte ich Sie ermutigen.

Schauen wir uns gemeinsam an,

- was in Familien (noch) gesund und was (schon) ungesund ist,
- welche Erscheinungsformen toxische Familienbeziehungen annehmen,
- woran Sie erkennen, dass Sie in dysfunktionalen Familienverhältnissen aufgewachsen sind,
- welche Auswirkungen Gewalterfahrungen in der Familie haben und
- was Sie tun können, um toxische Familiensysteme zu „entgiften“ oder sich aus ihnen zu lösen.

Dabei ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihnen keine Dogmen vorzusetzen. Ich möchte Sie vielmehr behutsam aus der Ohnmacht (zurück) in die Handlungswirkksamkeit führen und Sie darin bestärken, Ihren individuellen Weg zu finden, um mit dem Geschehenen umzugehen. Menschen und die Familiensysteme, in denen sie leben, sind immer individuell und hochkomplex. Für mich bedeutet das, dass Sie sich jederzeit von ihrer Familie abwenden *dürfen*, dass Sie Ihre Eltern, Geschwister und Großeltern ehren *dürfen*, dass Sie vergeben *dürfen*. Aber dass Sie nichts von alledem *müssen*. Wichtig ist einzig und allein, dass Sie das tun, was sich für Sie in Ihrer aktuellen Lebensphase stimmig anfühlt. Bitte bedenken Sie in diesem Zusammenhang, dass dieser Ratgeber als Impulsgeber und Begleiter gedacht ist. Eine Psychotherapie kann er selbstverständlich nicht ersetzen.

Beziehungen im Allgemeinen und Familienbeziehungen im Speziellen sind überaus intime Bereiche. Man bespricht sie lieber mit Freunden als mit Fremden. Um die Distanz zwischen Ihnen und mir im Rahmen der Möglichkeiten zumindest ein wenig zu schmälern, möchte ich Sie daher im Folgenden gern duzen. All jene, die sich aus beruflichen Gründen für die Thematik interessieren, möchte ich bitten, mir das „Du“ nachzusehen. Ich habe mich ganz im Sinne der Nähe zum Leser für jene Anrede entschieden, die mir für Betroffene am hilfreichsten erschien. So oder so freue ich mich, dass du mein Buch in den Händen hältst, und ich hoffe, dass ich dir ein paar der Fragen beantworten kann, die dich dazu veranlasst haben, es lesen zu wollen.

Deine

Anniko Felber

1. | Die Familie – der Grundstein für unser Leben

„Am Anfang ist die Beziehung. Alles, was wir sind, ist in Beziehung entstanden.“

(Martin Buber)

Seine Familie kann man sich nicht aussuchen. Doch Fakt ist: Wir alle kommen hilflos zur Welt und sind auf die Versorgung unserer Eltern oder anderer Bezugspersonen² angewiesen. Zu dieser Versorgung gehört nicht nur die Sicherstellung des körperlichen, sondern auch die des emotionalen Überlebens. Inwieweit unsere Eltern dieser Aufgabe nachkommen (können), entscheidet maßgeblich darüber, wie sich unsere körperliche und seelische Gesundheit und die Beziehungen zu uns und anderen entwickelt. Diese Erkenntnis zieht sich seit mindestens 70 Jahren durch die Entwicklungspsychologie. Und doch erhält sie häufig (noch immer) keine ausreichende Beachtung in der Praxis, wenn es bei Menschen zu gesundheitlichen Beschwerden oder belastenden Beziehungsschwierigkeiten kommt. Treten körperliche und seelische Probleme auf, wird zumeist danach geschaut, ob das interne System eines Menschen intakt ist. Ist es das nicht, versucht man, Körper oder Seele an der vermeintlich beschädigten Stelle zu reparieren. So wurden bei Caro der Hals, die Ohren, der Magen und das Herz untersucht. Aber ihre Organe waren gesund. Demnach zogen die Experten Stress als Ursache heran. Damit lagen sie grundsätzlich richtig. Allerdings gingen sie von aktuellem Stress aus. Stress kann sich aber auch im Laufe des Lebens in Körper und Seele dauerhaft niederschlagen und irgendwann auf unterschiedliche Art und Weise an die Oberfläche drängen. Diese Form von Stress ist komplex und lässt sich nicht durch ein schlichtes Ursache-Wirkungsprinzip erklären oder gar lösen. Aufgestauter Stress geht oft zurück auf unsere ersten, lebensnotwendigen Beziehungen. Und er kann auch nur unter Berücksichtigung dieser Beziehungen dauerhaft gelöst werden. In Caros Fall war der Ursprung zum einen in der Dyade zu ihrer Mutter zu finden und zum anderen in der Rolle, die die Mutter-Tochter-Beziehung im restlichen Familienverbund spielte. In anderen Fällen mag es die Beziehung zum alkoholkranken Vater, dem lieblosen Stiefvater oder der schwer traumatisierten Großmutter sein. Auch zeigen sich alte Themen nicht immer in Form von psychosomatischen Beschwerden, sondern können sich in Beziehungsproblemen, beruflichen Schwierigkeiten oder psychischen Erkrankungen manifestieren.

2 Im Sinne des Leseflusses sind im Folgenden immer dann, wenn von Eltern die Rede ist, die Bezugspersonen, zu denen eine wichtige emotionale Bindung bestand bzw. besteht, gemeint.

Die Erfahrungen, die wir innerhalb unserer Herkunftsfamilie machen, bilden das Fundament, auf dem wir unser Erwachsenenleben aufbauen (müssen). Was wir hier lernen bzw. nicht lernen, prägt uns für unser ganzes Leben. Das gilt sowohl für gesunde Verhaltens- und Beziehungsmuster, Glaubenssätze und Rollen als auch für ungesunde. Wer in der eigenen Familie Gewalt erfährt, läuft Gefahr, als Erwachsener selbst eine größere Toleranz gegenüber physischer und psychischer Gewalt aufzuweisen (Tempel et al. 2017). Wer hingegen eine positive Eltern-Kind-Bindung erlebt hat und in seinem positiven Selbstkonzept und der eigenen Selbstwirksamkeit gestärkt wird, weist in späteren Lebensjahren eine höhere psychische Widerstandskraft (sogenannte Resilienz) und eine niedrigere Anfälligkeit für psychische und physische Erkrankungen auf als jene, die in psychosozial ungünstigen Verhältnissen aufgewachsen sind (Hohm 2017). Wenn du mehr zu diesem Thema wissen möchtest, empfehle ich dir die umfangreiche ACE-Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen, welche Erkenntnisse aus den Daten von über 17.000 Klinikpatienten und -patientinnen umfasst (Felitti & Anda 2014). In Abschnitt 6.1 werde ich noch einmal auf sie zurückkommen.

Definition und Verwendung des Begriffs „Herkunftsfamilie“

Unter Herkunftsfamilie verstehe ich in Anlehnung an Fuhs (2007) all jene Personen, die für einen Menschen regelmäßig ökonomische, soziale, kulturelle und emotionale Leistungen erbracht haben und die er selbst im Kontext Familie als bedeutsam bezeichnen würde. Wenn im Folgenden von Herkunftsfamilie gesprochen wird, sind demnach (Stief-)Eltern bzw. primäre Erziehungsberechtigte, (Stief-)Geschwister, (Stief-)Großeltern, (Stief-)Urgroßeltern sowie weitere individuell bedeutsame Personen gemeint.

Das übergeordnete Herkunftsfamiliensystem setzt sich aus mehreren Subsystemen (z. B. Mutter – Kind, Vater – Mutter oder erstes Geschwister – zweites Geschwister) zusammen. Unsere Herkunftsfamilie ist der Verbund, in dem wir aufgewachsen sind. Unsere Gegenwartsfamilie ist der Verbund, in dem wir aktuell mit unseren Partnern und Kindern leben.

Auch wenn es immer wieder erstaunliche Fälle von unerklärlicher Resilienz geben mag: Der Großteil der Menschen kann nicht einfach mit kognitiver Anstrengung alles hinter sich lassen, was ihm an emotionalen Wunden in seiner Kindheit und Jugend zugefügt wurde.

Kognitive
Anstrengung allein
heilt emotionale
Wunden nicht.

Caro hat es versucht. Und mit ihr viele andere meiner Klienten und Klientinnen. Sie alle haben ein stilles Bewusstsein dafür, dass ihre Kindheit schwierig war, aber sie haben im Laufe ihres Lebens Strategien entwickelt, die sie glauben ließen, dass mittlerweile alles in

Ordnung sei und dass sie die schlimmen Kindheitserfahrungen ohne Probleme dort lassen können, wo sie hingehören – in der Vergangenheit. So arbeitete Caro beispielsweise diszipliniert und ehrgeizig an ihrem beruflichen Erfolg und ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Das gab ihr das Gefühl, von dem Schmerz, der ihr in der Kindheit zugefügt wurde, genesen zu sein. Wäre sie nicht geheilt, könnte sie schließlich nicht derart erfolgreich sein. Die Beschäftigung mit ihrer Kindheit war somit scheinbar überflüssig geworden. Andere meiner Klientinnen trinken vermehrt Alkohol, kümmern sich bis zur Selbstaufgabe um andere, geraten in emotionale Abhängigkeiten oder laufen vor tiefen Verbindungen zu ihren Mitmenschen davon. Bei diesen teils gesellschaftlich anerkannten und erwünschten, teils destruktiven Verhaltensweisen handelt es sich um sogenannte (Über-)Lebensstrategien. Überlebensstrategien sind die Antwort auf unerfüllte Kernbedürfnisse eines Menschen wie die nach Kontakt, Autonomie oder Liebe. Sie helfen uns dabei, zu funktionieren und den unbewältigten Stress aufgrund ungelöster Erfahrungen in der Kindheit zu kompensieren. Zugleich hindern sie uns aber auch daran, ein gesundes und freies Leben zu führen, weil sie noch immer Ausdruck des Mangels sind und oft in Verbindung stehen mit körperlichen und seelischen Blockaden. Im Erwachsenenalter können wir in der Regel keine bewusste Verbindung zwischen diesen Blockaden, Charakterzügen oder Verhaltensmustern und den Kindheitserfahrungen herstellen.

REFLEXION

(Über-)Lebensstrategien

Du fragst dich jetzt vielleicht, ob auch du ganz persönliche (Über-)Lebensstrategien entwickelt hast und wie diese aussehen. Was hat dir bisher in deinem Leben dabei geholfen, Krisen zu meistern und bis hierher zu kommen?

Wenn dir eine Antwort auf die Frage schwerfällt, versuche es hiermit: Was, glaubst du, würden die Menschen, die dich sehr gut kennen und dir nahestehen, z. B. deine beste Freundin, Schwester o. Ä., auf diese Frage antworten?

Was immer deine persönlichen Strategien sind, du hast diese nicht aus Spaß oder Dummheit in dein Leben integriert, sondern um zu überleben. Dein Organismus ist ein Wunderwerk der Natur, welches von Geburt an das Ziel verfolgt, sich – auch in Zeiten höchster Not und größten Stresses – selbst zu erhalten. Und jede deiner vermeintlich destruktiven oder unnötigen Verhaltensweisen hat auf deinem Lebensweg irgendwann einmal genau diesen Zweck erfüllt. Vielleicht kannst du dich (gerade) nicht (mehr) an diese Situationen erinnern und deshalb erscheint dir diese These absurd. Dann möchte ich dich bitten, mir an dieser Stelle einen kleinen Vertrauensvorschuss zu geben.

1.1 Bindungsstile begleiten uns das gesamte Leben

Bereits im Säuglingsalter³ wird der Grundstein dafür gelegt, ob wir als Erwachsene körperlich und psychisch gesund und in guter Verbindung zu uns und anderen leben werden. Das jedenfalls postuliert die Bindungstheorie, die bereits Ende der 50er-Jahre von John Bowlby entwickelt und von Mary Ainsworth empirisch geprüft wurde. Trotz gesellschaftspolitischer (Mikolajczak & Roskam 2018), konzeptionell methodischer (Vicedo 2017) und ethischer (Keller 2019) Kritik hat sie sich bis heute durchsetzen können und gilt noch immer als bahnbrechender Meilenstein in der Entwicklungspsychologie. Deshalb darf sie nicht fehlen, wenn wir über die Wichtigkeit familiärer Bindung bzw. Beziehung sprechen wollen.

Menschen verfügen über ein genetisch verankertes Bindungssystem.

Bowlby konnte im Rahmen seiner Forschungen zeigen, dass Säuglinge ein genetisch verankertes Bindungssystem besitzen, welches mit der Geburt aktiviert wird.

Wir kommen also alle mit einem angeborenen Bindungsbedürfnis zur Welt, welches unser Überleben sichern soll. Dieses zeigt sich immer dann, wenn sich ein Säugling in einer sogenannten bindungsrelevanten Situation befindet, also wenn er Schutz durch die Bindungsperson benötigt, z. B. bei äußerer und innerer Bedrohung oder Trennung. Das Bindungsbedürfnis äußert sich darin, dass das Kind sich an seine Bezugsperson klammert, bei Abwesenheit nach ihr sucht/verlangt, weint oder anderweitig protestiert oder sich emotional zurückzieht und resigniert. Sicher hast du ein solches Verhalten schon einmal bei Säuglingen und Kleinkindern beobachten können.

3 Einige Forschungsarbeiten betonen bereits die Bedeutsamkeit der vorgeburtlichen Mutter-Kind Bindung (z. B. Auhagen-Staphanos 2020).

Unterschied zwischen Bindung und Beziehung

Bindung

Der Begriff Bindung meint ein angeborenes, im Gehirn lokalisierbares Schutzsystem, welches dem Überleben des Neugeborenen dient und mit der Geburt aktiviert wird. Durch den Bindungsreflex entsteht „eine interpersonale Beziehung, die dem noch unreifen Geist ermöglicht, die reifen mentalen Funktionen der Eltern [oder andere Bezugspersonen] zu nutzen, um die eigenen geistigen Prozesse zu organisieren“ (Siegel 2010). Das unwissende Kind lernt also über die Eltern, wie zwischenmenschliche Beziehung funktioniert und was es tun muss bzw. nicht tun muss, um in lebensnotwendige Verbindung zu treten und zu bleiben. Unter Bindung kann man demnach eine biologisch verankerte Beziehungsblaupause verstehen, die unser Leben lang überdauert.

Beziehung

Der Bindungsreflex überdauert ein Leben lang. Er steht also immer am Anfang einer jeden Beziehung. Von Beziehung spricht man, wenn das Denken, Handeln oder Fühlen von mindestens zwei Menschen wechselseitig aufeinander bezogen ist. Wir stehen demnach sowohl zu den Mitgliedern unserer Herkunftsfamilie als auch zu Partnern, Freunden oder Arbeitskolleginnen in Beziehung (nicht jedoch zwangsläufig in Bindung). Unsere Bindungsblaupause ist immer ein Teil unserer Vorstellungen über Beziehung. In Beziehungskontexten spielen jedoch auch andere Aspekte eine Rolle, z. B. das angeborene Temperament, die vorhandene Resilienz oder der Einfluss späterer Beziehungspartner (Erzieher, Lehrerinnen, Peer-Groups etc.). Beziehungen sind im Gegensatz zur Bindung sozial motiviert und können aufgekündigt werden.

Je nachdem, wie die Bindungsperson typischerweise auf das Bindungsbedürfnis reagiert, z. B. feinfühlig in Form von Trösten oder ablehnend in Form von Ignorieren, entwickelt der Säugling ein bestimmtes internes Konzept von Bindung. Dieses wird mit steigendem Alter zunehmend verinnerlicht und zu einem Gesamtbild zusammengefügt, welches zukünftige Vorhersagen ermöglicht, etwa „Wenn ich weine, tröstet Mama mich“ oder „Wenn ich weine, tut Mama nichts“. Bowlby nennt dieses mentale Konzept von Bindung das „innere Arbeitsmodell“. Jenes speist sich aus allen Bindungserfahrungen, die das Kind mit unterschiedlichen Bezugspersonen sammelt. Bindungstheoretiker gehen davon aus, dass das „innere Arbeitsmodell“ einen Menschen sein Leben lang begleitet. So beeinflusst es z. B. die eigene Empathiefähigkeit, die Ausbildung sozialer, kognitiver und reflexiver Kompetenzen, den Selbstwert sowie die Gedanken und Gefühle. Darüber hinaus entwickeln sich aus ihm unterschiedliche Haltungen und Verhaltensweisen, die wir in unseren späteren Beziehungen als Muster zeigen: sogenannte Bindungsstile (Brisch 2013).