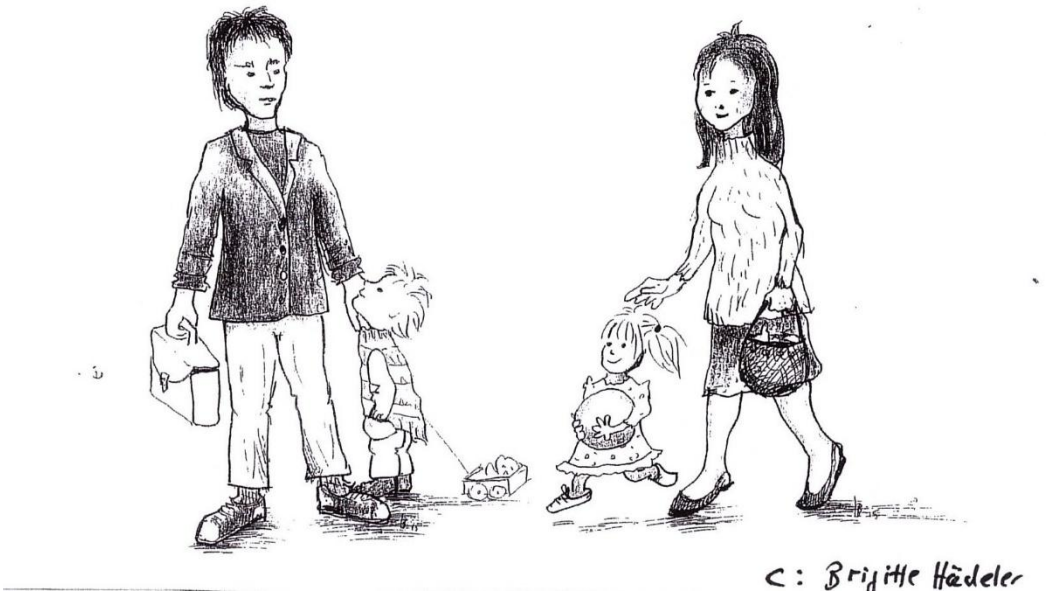
Studientag der Kath. Familienzentren im Erzbistum Köln 2015:
„Familie hat Zukunft – wir gestalten mit“

Forum 13: *„Bindung und Partnerschaft“*
ein Forum der Kath. Ehe-Familien und Lebensberatung (EFL) im Erzbistum Köln.

In den EFL-Beratungsstellen, die es in 12 Städten des Erzbistums Köln gibt, werden Einzelpersonen, Paare und Familien beraten. Der Anteil der Paarberatung ist in den letzten Jahren immer weiter angestiegen. Der Anteil von Paarberatung liegt bei 60 bis 70 %.
Die Schnittstelle zu den Familienzentren sind die vielen jungen Paare, die oft über Paarschwierigkeiten seit der Geburt des 1. oder 2. Kindes klagen, die Alleinerziehenden mit häufig überfordernden Konstellationen, die zu jeder Zeit alleine die Verantwortung für ihre Kinder tragen müssen und sogenannte hochstrittige Elternpaare, deren juristische Auseinandersetzung um den Umgang mit den Kindern an einen schier unüberwindlichen Punkt gekommen ist.
All diese Familien leben ihren Alltag in und mit Familienzentren.
Familie ist die kleinste und prägendste Gruppe, die wir als Menschen erleben. Familie kann man sich nicht aussuchen, in Sie wird man hineingeboren.
Sie bedeutet eine große Chance in Sicherheit aufzuwachsen und immer wieder im Leben Rückbezüge herzustellen zu können, gerade dann wenn Belastungen im Leben auftreten.
Sie kann Quelle von Vertrauen und Sicherheit sein und es kann ganz schwierig in der Familie zugehen und trotzdem entscheiden sich die meisten Menschen in einer Familienform zu Leben oder mit der Familie Kontakt zu halten.
Auch wenn sich das System Familie verändert, z. B. nach einer Trennung des Ehe- und Elternpaares, finden sich oft neue Familien zusammen. Bindung scheint dabei ein Faktor zu sein, der Menschen treibt sich zusammenzuschließen und der Menschen motoviert sich immer wieder neu darum zu bemühen
Familie beginnt damit, dass sich ein Mann und eine Frau zusammentun und ein Kind bekommen und damit sie sich aneinander binden können, also eine Familie gründen, müssen sie selber Bindungserfahrungen gemacht haben.



Im Forum „Bindung und Partnerschaft“ begannen wir damit, uns mit den Anfängen von Bindung auseinanderzusetzen. Was passiert eigentlich am Anfang zwischen Mutter und Kind, wann wird Bindung sichtbar, wie unterschiedlich kann Bindung sein und wozu binden wir uns überhaupt an jemand anderen.
Die amerikanische Bindungsforscherin Patricia Crittenden definiert in ihrer Theorie **Bindung als ein Verhaltensmuster zum Schutz vor Gefahr.**
Für ein Neugeborenes ist das Leben besonders gefährlich. Es ist existentiell auf die Fürsorge eines Erwachsenen, der sein körperliches und seelisches Wohlbefinden im Blick hat angewiesen.
Crittenden zeigt mit Ihrer Definition von Bindung auf, dass es um die Ausbildung einer hochadaptiven Bindungsstrategie an die Person geht, die sich als Hauptbindungsperson zur Verfügung stellt. Sie (meist die Mutter) sichert das Überleben.
Frühere Darstellungen von sicherem als dem gesunden Bindungsverhalten und unsicherem als krankhaftem, können so keine Gültigkeit mehr haben. Patricia Crittenden forscht seit Jahrzehnten mit Hilfe der Auswertung von Mutter-Kind- Interaktionsvideos an einem differenzierteren Verständnis der Entwicklung der jeweiligen Mutter-Kind-Dyade. Mit dieser aufwändigen Videodiagnostik können bereits Vorstufen von Bindung identifiziert werden.

Ein Video mit einer Mutter und Ihrer 4 Monate alten Tochter „im Gespräch“ verdeutlichte, wie feinfühliges Verhalten der Mutter eine sichere Bindung anbahnen kann. Bei der Analyse wurde aber auch erkennbar, welch komplexes Geschehen dies beinhaltet, z.B.:

- sucht die Mutter eine angemessene Position, in der das Kind und sie sich gut wahrnehmen können?,
- nimmt die Mutter wahr wie wach das Kind ist?,
- antwortet die Mutter unmittelbar auf Kontaktwünsche des Kindes?,
- und wie greift sie diese auf?,
- kann die Mutter aushalten, dass das Kind auch an anderem im Raum Interesse hat, obwohl sie sich doch so zugewandt um das Kind bemüht?
- und vieles vieles mehr…

Sichere Bindung entwickelt sich zwischen Mutter (Hauptbindungsperson) und Kind, wenn die **Signale** des Säuglings **richtig wahrgenommen** werden, diese **richtig interpretiert** werden und der Säugling entsprechend seinem Entwicklungsstand eine **angemessene Antwort** erhält.
Es klingt so nachvollziehbar und so simpel, aber diese Abfolge ist sehr fragil.
Ein satter Säugling der weint, fühlt sich vielleicht gerade alleine und will auf den Arm. Wenn die Mutter dem nachkommt, dann wird sich das Bindungssystem des Kindes schnell beruhigen. Was aber wenn das Kind noch mehr Nahrung angeboten bekommt, oder es sehr lange warten muss, bis die Mutter es hochnimmt?!
Wenn solche Erfahrungen häufig gemacht werden, wird das Kind lernen, noch mehr zu schreien, oder es wird resignieren und sich zurückziehen. Es lernt, bei meiner Mutter ist es besser sich in dieser Art und Weise zu verhalten, sonst könnte sie mir abhandenkommen.
Die Entwicklung einer unsicheren aber hochfunktionalen Bindung bahnt sich an.

Bindung baut sich erst allmählich durch die wechselseitige Interaktion mit der Bindungsfigur auf. Mit etwa 11 Monaten hat das Kind in der Regel ein stabiles Bindungsmuster entwickelt. Damit ausgestattet begegnet es auch anderen Menschen, in der Erwartung, dass die erlernte Bindungsstrategie funktioniert. Da die anderen Menschen auch ihre individuellen

Bindungserfahrungen gemacht haben, spürt das Kind, dass es sich mal besser mal schlechter mit anderen Menschen versteht.

John Bowlby, ein Pionier der Bindungstheorie, und seine Schülerinnen Mary Ainsworth und Mary Maine haben in jahrelangen Forschungen zur Mutter-Kind Bindung, die auch heute noch gültige Bindungstheorie entwickelt, mit ihrer Einteilung der unterschiedlichen Bindungsstile: der **sicheren Bindung**, der **unsicher vermeidenden Bindung** und der **unsicher ambivalenten Bindung**.
Verhaltensbeobachtungen an Kleinkindern, die umfangreichste Untersuchung gibt es von Müttern mit ihren 11 Monate alten Kindern, ergaben eine Zuordnung zu diesen drei Bindungsstilen. Darüber hinaus gab es bei einigen Kindern Verhaltensweisen, die nicht eindeutig einem dieser Bindungsmuster zugeordnet werden konnten. Sie wurden als desorientiertes oder desorganisiertes Verhalten bezeichnet.
Einige Bindungsforscher sehen darin ein weiteres Bindungsmuster.
Patricia Crittenden, eine Mitarbeiterin und Schülerin von Mary Ainsworth, die dieses oft schwierige Verhalten noch genauer untersuchte, sieht gerade darin eine Anpassungsleistung des Kindes, um die jeweilige Mutter in einer bestmöglichen Bindung zu ihm zu halten.

Die hier nur ganz kurz dargestellten Bindungsstile sind sehr stabil in der Psyche des Menschen verankert und zeigen sich auch bei Erwachsenen. Die verinnerlichte Vorstellung wie ich Bindung leben kann, die oft nicht bewusst ist, hat Auswirkungen auf das Verhalten in und auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft, auf die Sexualität und sogar auf die Art der Lösung einer Partnerschaft in Scheidungskonflikten.
Je sicherer die Bindung, umso eher wird es den Partnern möglich sein, eine Balance zwischen Autonomie und Intimität zu leben und eine flexible Konfliktlösung zu etablieren. Ausgeprägt unsichere Bindungsstile hingegen gehen oft mit einer starken Suche und Sehnsucht nach der Befriedigung von Bindungswünschen einher. Diese Bindungswünsche können aber nur selten direkt formuliert werden, sondern werden oft in Form von Vorwürfen und Anklagen an den Partner gerichtet, der diese Anfrage so nicht angemessen verstehen und beantworten kann.
Dies bedeutet, dass das Wissen um Bindungsstile und Bindungsstrategien, zu einer enormen Erleichterung beim Verständnis von irritierendem Verhalten bei Kindern und Erwachsenen führen kann, und auch die Paare voneinander profitieren, wenn sie ein Wissen und ein Verständnis dafür gewinnen können, wie sie selbst und ihr Partner, die ersten Bindungen im Leben bewältigt haben.

Die Veranstaltung, wurde durch zahlreiche Beispiele der Leiterinnen der Familienzentren bereichert, die von Szenen mit den Kindern berichteten, von Beobachtungen der Interaktion zwischen Mutter und Kind, aber auch von eigenen Erfahrungen im Kontakt mit den Eltern, die auf bestimmte Bindungsstrategien der Eltern hinweisen. Eine genaue Diagnostik ist sicher nur im Einzelfall in einem therapeutischen Setting sinnvoll.

Kinder, wie Erwachsene sind im Kontakt mit anderen Menschen bemüht sichere Bindungen herzustellen.
Aufgrund der unterschiedlichen Bindungserfahrungen, können aber auch die Inszenierung eines Konfliktes, Vorwürfe und Anklagen ein Ausdruck von Bindungswünschen sein.
Eineinhalb Stunden zum Thema Bindung und Partnerschaft, kann nur eine kleine Einführung ins Thema sein, vielleicht ein „Bindungshäppchen“.

Das Forum 13 der EFL, sollte deshalb ein Plädoyer für den Erwerb von Wissen rund um Bindungstheorie sein, um die Entstehung und die Auswirkungen von Bindungsstrategien besser zu verstehen.

Hedy Bergmann
EFL Bonn