

## Bindung und Paarbeziehung

### Hauptbotschaften

- Bindung ist für uns Menschen der wichtigste nachgeburtliche Einfluss.
- Die gleiche Bindungsqualität, welche zwischen Mutter und Kind entsteht, bildet sich in langjährigen Paarbeziehungen.
- Wenn in der Paarbeziehung auf Sicherheit und Fürsorglichkeit geachtet wird, kann eine sichere Bindung entstehen, welche die Verletzungen aus der Vergangenheit hinter sich lässt.

### Teil 1: Die Macht der Bindung und unsere Persönlichkeit

#### Definition der Bindung:

Bindung bedeutet, dass ein Kind zu seinen wichtigsten Bezugspersonen, also meist zu seinen Eltern, ein Urvertrauen aufbaut. Dadurch werden diese zu seinen Bindungspersonen. Bindung beginnt bei der Geburt (bzw. in der Schwangerschaft) und ist dann gegeben, wenn sich ein Kind sicher und beschützt fühlt, wenn es die Umwelt erkundet, selbstständig wird und sich im psychologischen Sinn positiv entwickelt.

#### Biologische Funktion von Bindung

Das Bindungssystem erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass kleine Kinder, die nicht selbst für sich sorgen können, überleben werden und sich später fortpflanzen können. Biologisch gesehen ist die Trennung von der Mutter die grösste Gefahr für das Kleinkind. Bindungsverhalten schützt das Kind vor dieser Gefahr, aber auch vor allen anderen Bedrohungen, unabhängig davon ob die Bedrohung von aussen (z.B. Ungewissheit, Reizüberflutung) oder von innen (z.B. Missbehagen, Krankheit, Schmerz) kommt.

#### Bindungsverhalten

Bsp.: Weinen, Hände ausstrecken, Lächeln, sich anklammern, auf Schoss klettern, Augenkontakt & Mimik, verbale Äusserungen. Diese Verhaltensweisen aktivieren bei der Mutter das Fürsorglichkeitssystem. In ihrer Bindungsantwort versichert sie dem Kind, dass es geliebt und sicher ist. Sobald sich das Kind ausreichend sicher fühlt, fährt es weiter mit Spielen, Erkunden oder Schlafen.

#### Mentale Modelle

Mentale Modelle sind verallgemeinerte Repräsentationen von wiederholten Erlebnissen. Auf deren Basis werden alle gegenwärtigen Erlebnisse bewertet und Erwartungen für zukünftige Erlebnisse aufgebaut. Die mentalen Modelle, welche in der frühen Kindheit entstehen, sind entscheidend. Sie sind die Grundlage für Annahmen über uns selbst, unsere Beziehungen und unsere Umwelt. Im Normalfall sind sie unser ganzes Leben lang wirksam. Das unreife Gehirn des Kleinkindes benutzt die Verhaltensweisen der Bindungsperson, um die eigenen Prozesse zu organisieren. Liebevolle, feinfühlig Eltern werden die positiven emotionalen Zustände des Kindes verstärken und die Negativen modulieren/ beruhigen. Das Kind entwickelt ein mentales Modell, wie es seine Emotionen regulieren kann. Es wird sich zu einem erwachsenen Menschen entwickeln, der sich in sich selbst sicher fühlt und der sichere Beziehungen zu anderen eingehen kann.

Bsp.: kleine Verletzung: Mutter: «Es tut jetzt weh, aber bald geht es dir wieder besser».

Inneres mentales Modell beim ersten Liebeskummer: «Es tut jetzt weh, aber bald wird es mir wieder besser gehen».

Ein Kleinkind, welches Misshandlung, Zurückweisung und Vernachlässigung erlebt, wird lernen, mehr des Gleichen zu erwarten. Sein mentales Modell von unsicheren Beziehungen und einer bedrohlichen Welt wird gestärkt.

#### Bindung ist exklusiv

## Bindung & Paarbeziehung

In der Bindungsforschung wurde nie ein Kind beobachtet, das zur gleichen Zeit mehr als 4 primäre Bindungspersonen hatte.

Normal für Kinder: 2 primäre Bindungspersonen – Mutter & Vater

Normal für Erwachsene: 1 primäre Bindungsperson – Lebenspartner

Bindung entwickelt sich nur, wenn unzählige gelungene Interaktionen mit der Bindungsperson stattgefunden haben. Bei der Beobachtung von Müttern mit ihren Babys konnte festgestellt werden, dass bis zu 160 solcher Interaktionen pro Stunde stattfinden können.

### Sicherer Hafen

Die Bindungsperson ist für das Kind jederzeit verfügbar. Sie bietet dem Kind:

- Trost bei Trauer und Verletztheit
- Sicherheit bei Verängstigung
- Beruhigung bei Ärger
- Die Botschaft des Kindes an die Eltern lautet: „Ich brauche dich, damit du mich willkommen heisst, wenn ich zu dir komme.“

### Sichere Basis

Wenn es dem Kind gut geht, will es seine Umgebung im Spiel erforschen. Dazu braucht es die Bindungsperson als sichere Basis. Sein Rücken ist dadurch gestärkt, es findet den Mut, sich von der Mutter zu entfernen (also eine kurze Trennung einzugehen), weil es weiss, dass es jederzeit in den sicheren Hafen zurückkehren kann. Ein grosser Teil der Erkundungen wird dabei im Spiel gemacht. Erfährt das Kind im Spiel Unterstützung, so dass es das Gefühl bekommt, dass ihm etwas gelungen ist, hat es Freude und ist stolz auf sich; es wird selbständiger, kreativer, mutiger und selbstsicherer. Die Botschaft des Kindes an die Eltern lautet: „Ich brauche dich, damit du an mich glaubst und mich in meiner Entwicklung ermutigst“.

### Bindungsstrategien

- Sichere Bindungsstrategie (55%)
- Vermeidend (distanzierend) unsichere Bindungsstrategie (25%)
- Präokkupiert (ängstlich) unsichere Bindungsstrategie (20%)
- (Unverarbeitete Bindungsstrategie (18%))

### 4 Einflusskräfte formen die Persönlichkeit

50% Genetische Prädisposition und Eigentümlichkeiten der Hirnentwicklung.

30% Frühkindliche Entwicklung (erste 3 Lebensjahre), also v.a. Bindung.

20% Lebenserfahrung ab dem 3. Lebensjahr inklusive Erziehung, Jugend und Erwachsenenalter.

### Fazit zur Bindung

Neben unserer Biologie/ unseren Genen ist unsere Bindungsstrategie diejenige Einflussgrösse, welche unser ganzes Leben am stärksten beeinflusst. Unsere Bindungsstrategie ist weitgehend unbewusst. Wir erfahren sie aber tagtäglich am eigenen Leib. Ca. 80% unserer Persönlichkeit sind dem Bewusstsein vollkommen unzugänglich. Zugänglich ist nur die Aktivierung, welche das limbische System usw. im Neocortex hervorruft. Der Neocortex (unser Bewusstsein) kann diese Aktivierung nur interpretieren, die Inhalte sind ihm aber nie direkt zugänglich. Wir können die Auswirkungen unserer Bindungsstrategie aber beobachten und wahrnehmen.

### Teil 2: Bindung und Paarbeziehung

**Hauptbotschaft Nr. 2:** Die gleiche Bindungsqualität, welche zwischen Mutter und Kind entsteht, bildet sich in langjährigen Paarbeziehungen.

#### **Die Bindungsstrategie bleibt tendenziell stabil**

Die Bindungsstrategie, welche in der Kindheit erworben wurde, ist meist überdauernd. Das heisst, ein vermeidend-unsicher gebundenes Kind wird sich in Bindungssituationen im Erwachsenenalter in Bindungssituationen erneut nach seinem inneren Modell der vermeidend-unsicheren Bindung verhalten.

#### **Geben und Nehmen in einer gelingenden Paarbeziehung**

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist hierarchisch und deshalb einseitig: die Eltern haben die Aufgabe, Bindung und Fürsorge anzubieten, das Kind soll Bindung und Fürsorge erhalten und Bindungssicherheit aufbauen. Im Gegensatz dazu basiert eine Paarbeziehung auf Gleichwertigkeit. Wenn Partner A emotional aufgewühlt ist, kommt er in die Rolle des Fürsorge Suchenden. In einer gelingenden Beziehung wird Partner B das Bindungsbedürfnis von Partner A beantworten, indem er ihm Fürsorge in der Form von Sicherheit, Trost oder Beruhigung anbietet. Im Verlauf der Zeit wechseln sich die Partner in diesen Rollen des Fürsorge Suchenden und Fürsorge Gebenden immer wieder ab.

#### **Bindungssituationen sind bei Eltern-Kind-Beziehungen und bei Paaren identisch**

- Unfreiwilliger Abbruch der Bindungsbeziehung (Trennung und Verlust).
- Erneuerung der Bindungsbeziehung (sich wieder finden).
- Aufrechterhaltung der Bindungsbeziehung (Liebe & Geborgenheit).

Dabei werden folgende Emotionen erlebt:

**Angst** vor dem verlassen werden, bzw. Angst, nicht versorgt zu werden, nicht geliebt zu werden oder nicht beachtet zu werden.

**Ärger** bei Zurückweisung, Verlust und Vernachlässigung.

**Trauer**, Kummer und Leid bei Verlust.

**Sicherheit** wird empfunden, wenn die Bindungsperson zugänglich und zugewandt ist.

**Freude** wird empfunden, wenn eine Bindung erneuert wird.

#### **Sicherer Hafen**

Der Lebenspartner ist in einer gelingenden Beziehung die wichtigste Quelle von Trost, Unterstützung, Nähe und Sicherheit. Beide Partner werden sich gegenseitig zum sicheren Hafen in Situationen von emotionaler Bedürftigkeit. Dank der Bindung ist die partnerschaftliche Stressbewältigung sehr wirkungsvoll: Konnte sich das Kind bei seinen Bindungspersonen schnell beruhigen, wenn es traurig, verängstigt oder wütend war, gelingt dies im Erwachsenenalter in einer tragfähigen Paarbeziehung ebenso.

#### **Sichere Basis**

Gegenseitige Unterstützung ist einer der wichtigsten Faktoren für eine stabile, liebevolle Beziehung. Der Partner stärkt den Rücken bei den „Erkundungen“ des Erwachsenen. Er bietet Ermutigung und Bestätigung bei Herausforderungen in Beruf, im Freundeskreis, in der Familie usw. an.

#### **Entwicklung der Bindung in der Paarbeziehung**

Da zu Beginn einer Beziehung noch keine Bindung vorhanden ist, kommt es zu keinen Bindungssituationen und entsprechend kommt die früher erworbene Bindungsstrategie noch nicht zum Tragen. Die Frischverliebten sind sehr tolerant bezüglich der Fehler, die im Zusammensein gemacht werden. Je mehr Nähe aber in der Beziehung entsteht, desto stärker wird die Bindung und desto häufiger gelangt das Paar in Bindungssituationen. Werden in diesen Bindungssituationen die Bindungserwartungen nicht beantwortet, tauchen die entsprechenden Gefühle von Enttäuschung,

## Bindung & Paarbeziehung

Zurückweisung und Verletzung auf. Die unverarbeiteten Verletzungen der kindlichen Bindungserfahrung werden im emotionalen Gedächtnis unseres Gehirns aktiviert und die erworbene Bindungsstrategie kommt voll zum Tragen.

Ab wann ist der Lebenspartner zur primären Bindungsperson geworden?

- Entscheidendes Kriterium: Das Gefühl, dass diese Beziehung etwas Definitives hat.
- Nach 2-3 Jahren der Beziehung, oder bei der Hochzeit, spätestens bei der Geburt des 1. Kindes.
- Dieses Gefühl muss nicht bei beiden gleichzeitig entstehen.

### Die Macht der Bindung in der Paarbeziehung

**Hauptbotschaft Nr. 3:** Wenn in der Paarbeziehung auf Sicherheit und Fürsorglichkeit geachtet wird, kann eine sichere Bindung entstehen, welche die Verletzungen aus der Vergangenheit hinter sich lässt.

#### Eine neue Sichtweise der Paarbeziehung: der Bindungsraum

Die Erkenntnisse aus der Bindungsforschung bei Kindern und Erwachsenen führen zu einem neuen Verständnis der Paarbeziehung. Dieses Verständnis passt zudem exakt zu den Erkenntnissen der Paarforschung und der Hirnforschung: Das Commitment gilt der Beziehung und nicht den Individuen. Diese Sichtweise könnte man folgendermassen formulieren:

„In deiner Ehe geht es nicht um dich, sondern um die Ehe selbst. Nur wenn du die Verantwortung für das Gelingen der Ehe in den Vordergrund stellst, wirst du erleben, dass deine Bedürfnisse aus der Kindheit wie auch aus der Gegenwart erfüllt werden. Wenn du die Bedürfnisse der Beziehung erstrangig behandelst und deine eigenen Bedürfnisse hintenanstellst, wirst du den paradoxen Effekt erleben, dass deine Bedürfnisse in einem Ausmass erfüllt werden, wie es nie geschehen würde, wenn du zuerst für dich schauen würdest. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, die Verletzungen aus der Kindheit zu verheilen (es ist unklar, in welchem Ausmass diese überhaupt heilbar sind), sondern darum, eine Beziehung aufzubauen, in der zwei Personen zuverlässig, tragfähig und nachhaltig füreinander da sind, um sich gegenseitig zu umsorgen. In dieser neuen emotionalen Atmosphäre, dem Bindungsraum, wachsen in unserem Nervensystem neue, neuronale Bahnungen heran, deren fortwährende Aktivierung durch die fürsorgliche Zuwendung zu Zuständen von Sicherheit und Sich-Geliebt-Fühlen führt.“

#### Bindung in Paarbeziehung basiert auf Sicherheit, Fürsorglichkeit & Teamwork

- «Gegenteil» von Sicherheit: Bedrohungen.
- «Gegenteil» von Liebe: Verachtung.
- «Gegenteil» von Kooperation: Rückzug, Zurückweisung, Kompromisslosigkeit.

Für das Kleinkind ist das Wichtigste, dass es bei seinen Bindungspersonen zuverlässig immer wieder körperliche und emotionale Sicherheit erfährt. Genau das Gleiche gilt für die Paarbeziehung. Der Bindungsraum des Paares wird aber durch alles, was die Beziehung bedroht, immer wieder beschädigt (siehe Handout „Bedrohungen“). Auf diese Weise kann das Paar keine sichere Bindung aufbauen. Gelingt es dem Paar hingegen, alles Bedrohliche zu reduzieren und sich gegenseitig Fürsorge zu geben, wird unweigerlich eine sichere Bindung aufgebaut. Auch wenn im Gehirn in verletzlichen neuronalen Netzwerken eine unsichere Bindungsstrategie gespeichert ist, werden neue Netzwerke aufgebaut, welche zu einer sicher erarbeiteten Bindung führen. Dies ist nur möglich, wenn der Bindungsraum geschützt wird; deshalb steht die Sicherheit an erster Stelle. Die Partner lernen, wie sie die Verletzlichkeiten des Anderen besänftigen können: Präventiv durch eine gute, das Selbstvertrauen stärkende Beziehungspflege und im akuten Konfliktfall durch den wirkungsvollen Einsatz der wichtigsten Konfliktkompetenzen. Gelingt es, die Sicherheit des Bindungsraumes aufzubauen und zu erhalten, dann wird sich die Liebe wohlfühlen (beziehungsweise bei erschütterten Beziehungen zurückkehren) und wird Jahrzehnte lang beim Paar bleiben.