

## 5 Bindung und Beziehung im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit

### 5.1 Beziehungen und psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist laut Grawe stark vom jeweiligen Bindungsstil und dem daraus resultierenden Erlernten beziehungsweise Erfahrenen abhängig. Kinder machen nach dem ersten Lebensjahr, in dem sich der Bindungsstil wesentlich herausbildet, verschiedenste Lebenserfahrungen, die wiederum unterschiedliche Ausprägungen in den Bereichen Wahrnehmungsbereitschaft, Motivation, emotionale Reaktionen und diverse Verhaltensrepertoires zur Folge haben (Grawe, 2004).

#### 5.1.1 Der Einfluss des Bindungsmusters auf die psychische Gesundheit

Sicher gebundene Heranwachsende machen positivere Lebenserfahrungen, die positive Rückkoppelungsprozesse und den Aufbau entsprechender innerer Strukturen mit sich bringen. Es kommt zu einer Erhöhung des Selbstwertes gekoppelt mit positiven Emotionen. Durch die gute Erfüllung des Bindungsbedürfnisses in der frühen Kindheit werden somit in Folge auch andere Bedürfnisse gut erfüllt, wodurch eine gute psychische Gesundheit und eine positive Gesamtentwicklung begünstigt werden (Grawe, 2004). Das ausgeprägt unsichere Bindungsmuster hingegen zieht eine gegenteilige Entwicklung nach sich: Emotionsregulationsprozesse sowie das soziale Repertoire jener Kinder funktionieren nicht so gut wie bei sicher gebundenen. Zusätzlich sind auch die Erwartungen in Bezug auf die Bedürfnisbefriedigung durch andere Personen negativ;

es wird kaum Selbstwirksamkeit im Hinblick auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse durch positive Wahrnehmungen oder eine positive Einstellung erfahren. Somit werden Selbstwert, Bindungsbedürfnis und Kontrollbedürfnis im Gegensatz zu den Erfahrungen sicher gebundener Kinder nicht gut erfüllt. Mehr noch, die Grundbedürfnisse werden nicht nur nicht erfüllt, sondern sogar verletzt, was als negative Erfahrung gespeichert wird und die Wahrscheinlichkeit einer positiven Bedürfnisbefriedigung weiter vermindert (Grawe, 2004).

Nach einigen Jahren hat sich bei ihnen entweder eine Schemastruktur herausgebildet, in der stabile Vermeidungsschemata die Annäherungstendenzen [sic] deutlich überwiegen, oder eine Schemastruktur, in der annähernde und vermeidende Tendenzen andauernd so sehr im Konflikt miteinander stehen, dass weder die Annäherung noch die Vermeidung jemals wirklich erfolgreich realisiert werden. (Grawe, 2004, S. 209)

Es besteht somit bei beiden Ausprägungen ein hohes Inkongruenzniveau. Bei Kindern mit desorganisiertem Bindungsmuster, das aufgrund der geringeren Auftretenshäufigkeit weniger beforscht ist, waren die jeweiligen Auswirkungen von Verletzungen des Bindungsbedürfnisses noch gravierender. Ein im Kindesalter ausgeprägter unsicherer Bindungsstil ist somit der Ursprung einer weiterhin dauerhaften Nichtbefriedigung von Bindungs- und anderen Grundbedürfnissen.

Grawe resümiert nach Sichtung einer Vielzahl von Untersuchungen zum Thema Bindungsmuster und psychische Störungen, dass weniger als zehn Prozent der Patient\*innen im stationären Setting sicher gebunden sind (Grawe, 2004). „Wenn man das vorherrschende Bindungsmuster, das ein Mensch entwickelt, als Niederschlag seiner realen Beziehungserfahrungen auffasst, heißt dieses Ergebnis, dass fast alle Psychotherapiepatienten ihr Grundbedürfnis nach einer sicheren Bindungsbeziehung in ihren lebensgeschichtlich wichtigsten Beziehungen nicht gut befriedigen konnten“ (Grawe, 2004, S. 216).

Durchschnittlich sind in der Bevölkerung sichere Bindungsmuster mit 60 % Wahrscheinlichkeit vorhanden. Daraus lässt sich schließen, dass die

Nichtbefriedigung und Verletzung von Bindungsbedürfnissen wesentlich zu einer Psychotherapiebedürftigkeit beitragen. Der kausale Rückschluss ist nach Grawe berechtigt, da anhand der Untersuchungen der Bindungsvorgänge in den ersten Lebensmonaten klar nachvollziehbar ist, dass der ungünstigen Entwicklung durch den unsicheren Bindungsstil immer zuerst eine Verletzung der Bindungsbedürfnisse vorangeht. Die Befunde und Studien belegen klar, dass verletzte Bindungsbedürfnisse für die daraus folgende Entwicklung einer psychischen Störung verantwortlich sind und nicht umgekehrt (Grawe, 2004).

Ein unsicherer Bindungsstil ist ... als der größte Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung anzusehen, den wir bis heute kennen. Mir ist kein einziges Merkmal aus der gesamten ätiologischen Forschung zu psychischen Störungen bekannt, für das eine auch nur annähernd so hohe prognostische Bedeutung gefunden wurde wie für unsichere Bindungsmuster. (Grawe, 2004, S. 216)

### 5.1.2 Beziehung wirkt gegen Stress und Angst

Die Erfahrungen eines Menschen legen zukünftiges Verhalten fest, Bewährtes wird wieder umgesetzt, ob es nun unserer gegenwärtigen Vorstellung entspricht oder nicht. Veränderungen finden immer erst dann statt, wenn alte Strategien nicht mehr funktionieren (Hüther, 2012).

So kann jeder, dessen Denken, Fühlen und Handeln bisher auf bestimmten, von Erfolg und fortwährender Benutzung gebahnten Straßen entlanggestaut ist, irgendwann in seinem Leben das Glück haben, plötzlich angehalten zu werden. Das ist zwar schmerzlich, aber nur so bekommt er die Chance, längst verlassene und deshalb inzwischen fast zugewachsene Weg wiederzufinden. Erst jetzt wird er wieder frei. (Hüther, 2012, S. 51)

Nun muss möglicherweise erneut gelernt werden, dass die Angst am Anfang jeder Stressreaktion steht und dieser mit zwei Strategien begegnet werden kann: Der Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Prob-

lembewältigung hilft dabei, dass mit der Belastung kontrolliert umgegangen werden kann und keine unkontrollierte Stressreaktion auftritt. Nicht allein zu sein und von einem Gegenüber getröstet zu werden, das zuhört und mitfühlt, mindert die Angst ebenso und stoppt die Stressreaktion.

Für uns Menschen ist es bereits ausreichend zu wissen, dass es andere Personen, Lebewesen oder auch Gegenstände gibt, denen wir nahesteht und die uns jederzeit helfen. Dies kann sogar eine Katze, ein Hund, ein Bild oder Sonstiges sein, das uns Kraft gibt und das wir in uns aufnehmen können. Eine gute therapeutische Beziehung kann ebenfalls die Hilfe und Unterstützung bieten, die Menschen in Zeiten von Angst benötigen (Hüther, 2012).

## 5.2 Psychoneuroimmunologie

Christian Schubert, Psychologe, Psychotherapeut und Arzt, forscht seit mehr als 20 Jahren im Bereich der Psychoneuroimmunologie. Die Ergebnisse seiner Untersuchungen belegen einen starken Zusammenhang zwischen Gehirn, Psyche und Immunsystem. So konnte beispielsweise herausgefunden werden, dass eine Kombination aus Trennungsschmerz, Einsamkeit und gefühlter Überforderung im Gehirn Vorgänge auslöst, die sich bis in die Zelle, den Zellkern und die Gene auswirken. Dies schwächt das Immunsystem und erhöht so die Wahrscheinlichkeit zu erkranken beziehungsweise krank zu bleiben (Schubert, 2018). Auch Misshandlung und Vernachlässigung ziehen schwere gesundheitliche Folgen nach sich, dies ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen (Schubert, 2018). „DIE BEDEUTUNG FAMILIÄRER GEBORGENHEIT in der Kindheit kann nicht überbetont werden“ (Schubert, 2018, S. 66). Die vorliegende Datenfülle und die Menge an Kindern, denen es an der nötigen Zuwendung fehlt, um ihr Leben problemlos bewältigen zu können, ist erschreckend groß (Schubert, 2018). „Angesichts dessen, was wir alles wissen, grenzt es an Verantwortungslosigkeit, wenn unsere konventionelle Medizin den Zusammenhang zwischen der frühkindlichen Weichenstellung und den gesundheitlichen Folgen im Erwachsenenalter unerwähnt lässt. Viel zu wenige Mediziner befassen sich mit diesen Dingen. Sie überlassen diese lieber den Psycho-

therapeuten“ (Schubert, 2018, S. 66). Gemeint sind hierbei Fälle, in denen es keine stabile Beziehung gegeben hat. Wenn das emotionale Klima gut ist, können Kinder negative Ereignisse leichter bewältigen und werden dadurch später weniger wahrscheinlich krank. Der maßgebliche Faktor hierbei ist immer die Beziehungsqualität vor dem jeweiligen Ereignis.

Vom Embryonalstadium bis in die Adoleszenz differenzieren sich Zellen aus und bilden so ein funktionsfähiges Immunsystem, das von mehreren, dynamisch zusammenhängenden und einander beeinflussenden, Prozessen abhängig ist (Schubert, 2018). „Jeder Einfluss der Außenwelt – sei es ein Krankheitserreger, eine körperliche Überanstrengung, ein Zuviel an Sonnenbestrahlung oder psychischer Stress – bewirkt eine Veränderung in den biologischen Stress-Achsen, die wiederum ihrerseits das Immunsystem beeinflussen“ (Schubert, 2018, S. 71). Die psychische und physische Innenwelt ist demnach ein Abbild der uns umgebenden Außenwelt. Wenn Bindungspersonen Liebe und Halt geben, werden Stressoren von Kindern kaum wahrgenommen; das Vertrauen in die Umsorgenden wirkt wie ein immunologischer Schutz. Diese Reaktion dauert ca. bis zum Erreichen des zehnten Lebensjahres an und beschreibt den gesunden Verlauf der Immunentwicklung von Kindern, die eine gute Bindung erfahren. Im Falle einer unsichereren Bindung überträgt sich der Stress schon während der Schwangerschaft von der Mutter auf das ungeborene Kind. Die auslösenden Stressoren für die Mutter können vielseitig sein und reichen von psychischen Problemen über finanzielle Not bis hin zu widrigen Lebensumständen und vielem mehr. „Bei vernachlässigten oder misshandelten Kindern hat das Immunsystem keine Möglichkeit, in gesunder Weise zu reifen. Die Kinder ... haben also psychoneurobiologisch gesehen keinen elterlichen Schutzmantel, der sie behütet heranwachsen lässt“ (Schubert, 2018, S. 76).

Es lässt sich also resümieren, dass eine gute und liebevolle Bindung sowie familiäre Geborgenheit essenziell für ein glückliches und vor allem gesundes Leben sind (Schubert, 2018).

