"Entweder Du existierst durch mich oder gar nicht" (H. Searles) o d e r Wie Trennungsangst Objektbindung aufrecht erhält

Barbara Schoog

Zusammenfassung:
Mit dem Fortschreiten der Anwendung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse für die psychotherapeutische Behandlung findet sich gleichzeitig und notwendig die Rückbesinnung auf Bindungstheorie und Objektbetrachtungen statt. Ihre Aspekte ermöglichen eine neue Focussierung verschiedenster "Krankheits"-Bilder, insbesondere angstneurotischer Entwicklungen unter dem Aspekt mangelnder Förderung von Autonomieentwicklung durch primäre Bindungsobjekte in Kindheit und Jugend. Die Refocussierung der Bedeutung der Beziehung zwischen TherapeutIn und PatientIn und offene Kommunikation derselben ermöglicht die Veränderung alter, neurotisierender Bindungsstrukturen und damit in vielen Fällen die Auflösung von Trennungsängsten und konstruktives Fortschreiten notwendiger Los - Lösungen und Autonomiebestrebungen.

Von natürlicher Angst zur Trennungsangst

In der Lebensgeschichte des Menschen entwickelt sich zwischen erlernten Bindungsmustern und vorhandenen Autonomiestrukturen in Situationen tatsächlicher oder antizipierter Gefahr Angstverhalten. Mit Angst zu reagieren hat deshalb den Zweck, das eigene Risiko zu vermindern. Daher hat Angstverhalten zunächst Überlebenswert, insbesondere in Situationen, in denen das Individuum allein ist, was zumal in der Kindheit zu Verunsicherungen führt. So ist die Gefahr von Unfällen in der Wohnung offensichtlich größer, wenn das Kind allein gelassen wird gegenüber der Gefahr bei Anwesenheit und Nähe von Mutter oder Vater. Auch im Erwachsenenalter scheint das Alleinsein erhöhte Lebensgefahren in sich zu bergen. Daher gibt es mithin mehr als gute Gründe, warum ein Mensch Verhaltenssysteme entwickelt, die ihn das Alleinsein, insbesondere in schwierigen Lebenssituationen vermeiden läßt. In diesem Kontext ist die Ausbildung von Trennungsängsten als Antwort auf den realen oder antizipierten Verlust einer vertrauten Person hin zu neurotischer Trennungsangst im familiären Kontext bei ständig antizipierter Angst vor Trennungsverlust ein fließendes Kontinuum, auf welchem sich verschiedenste Bindungs-Arbeit-Muster entwickeln, "inner-working-models", wie sie John Bowlby nannte.

Bindungsverhalten und Trennungsangst

Als Bindungsverhalten bezeichnet man jede Form von Verhalten, das eine Person zeigt, um die Nähe zu einem bevorzugten Individuum aufzusuchen oder aufrecht zu erhalten. Es entsteht während der frühen Kindheit und bestimmt das Leben eines Menschen von der Wiege bis zum Grabe. In natürlich angelegten Entwicklungsprozessen zur Ausbildung von Persönlichkeit und Selbst ist primär die Mutter für das Kind die sichere Basis (secure base) für das Erleben von Zuverlässigkeit und sicherer Rückkehr zu zuverlässigen Bindungsobjekten im Rahmen von notwendigen Explorationsverhalten und Autonomieentwicklungen. Die besondere Art und Weise der Familieninteraktion, wie ein bestimmter Elternteil ein bestimmtes Kind behandelt und fördert, bestimmt frühere oder spätere neurotische Entwicklungen, z. B. Borderlinestrukturen, Suchtpersönlichkeit, Parentifizierung oder Promiskuität etc. Zentral für die Entwicklung einer Angstbindung erscheinen insbesondere dabei folgende Primärerfahrungen:

- Drohungen eines Elternteils, die Familie zu verlassen bis hin zu Selbsttötungsdrohungen
- ständige Drohungen der Eltern, das Kind nicht mehr zu lieben, als Mittel der Kontrolle
- fortgesetzte Entwertungen und Kindes durch eine primäre Bezugsperson und Indoktrination

nach dem elterlichen Gesetz "Du existierst nur durch mich oder gar nicht"
- Schuldzuweisungen auf ein Kind, indem es verantwortlich gemacht wird für Krankheit eines Elternteiles oder weiteren Kindes oder für partnerschaftliche und gesamtfamiliäre Schwierigkeiten
- Mitteilungen direkter oder indirekter Art, daß das Kind unerwünscht ist
- ein Elternteil betrachtet das Kind als Ebenbild seiner selbst, besonders diejenigen Aspekte von sich selbst, die er zu bekämpfen versucht, unter Einsatz von realem oder angedrohtem Liebesentzug, Vernachlässigung oder Gewalt; eine Spiegelbeziehung
- wiederholt angedrohte oder tatsächliche Gewalt jeglicher Art und Weise gegen das Kind oder Drohung von Trennung oder Erkrankung, wenn die elterlichen Anforderungen nicht erfüllt werden
- häufige Unterbrechungen des Eltern-Kind-Kontaktes
- ständiges Nichtreagieren oder wechselnde Reaktionen eines oder beider Elternteile auf den Wunsch des Kindes nach Nähe und Fürsorge
- reales Verlassen oder Tod eines Elternteils bzw. einer primären Bezugsperson

Solche frühkindlichen Erfahrungen wirken im Erwachsenenleben, modifiziert durch Erfahrungen, weiter und infolgedessen neigt das Individuum dazu, jede neue Person, zu der es eine Bindung entwickeln mag, geprägt durch die defizitären Näheerfahrungen in Kindheit und Adoleszenz, an bestehende Modelle anzupassen, auch wenn diese ebenso schädigend gewirkt haben wie vielleicht im Hier und jetzt hinzugetretene Bindungsobjekte (Partnerwahl, Freunde, Vertrauenspersonen). In vielen Fällen kristallisiert sich eine latente und starke Sehnsucht nach Liebe und Fürsorge, aber auch eine erhebliche und ebenso latente Wut auf die Eltern, die eben jenes nicht gegeben haben. Hier verhindern nun Angst und zugewiesene wie selbstinduzierte Schuldgefühle die Äußerung von Wünschen und Aggressionen.

Implosionen und starre Objektbindung als Bilder der Trennungsangst

Eines der forderndsten Gesetze elterlicher Erziehung ist die Wahrung von Familiengeheimnissen. Auch über innerfamiliäre Gewalt wird meist über Jahre und Jahrzehnte geschwiegen, da diese meistens nicht oder annähernd nicht der natürlichen Zuwendungserfahrungvon Nähe und Geborgenheit gegenüber gestellt werden können. Dies wird insbesondere auch bei sog. broken-home-Kindern beobachtbar oder auch in der Borderline-Problematik und anderen Persönlichkeitsstörungen. Es kommt zur Erstarrung von Interaktions- bzw. Bindungsmustern, die auf der Ebene von Symptomatiken auch Implosionsgebilde genannt werden könnten, da sie häufig auf der Erfolglosigkeit, antizipierter und erlebter Bestrafung bei geäußertem Ärger, Protest, Autonomiebbestrebungen ihre Ausbildung und Modifizierung erfahren.

Dabei führt die Angst vor Objektverlust, Kritik und erneutem Verlassenwerden oder Bestrafung zu vielfältigen, u. a. einigen eher leicht identifizierenden angstneurotischen Bildern:
- Schul- und Prüfungsangst, diverse Phobien, Panikstörungen aber auch psychosomatische Beschwerdebilder wie chronische Kopf- oder Rückenschmerzen bei Angst usw.

Während sich einige solcher "Störungs-"bilder eher leichter als Angst-"störungen" oder darauf basierend, identifizieren lassen, ist es gerade für Helfer, die mit der psychotherapeutischen Arbeit erst am Anfang stehen und/oder monistisch in Ausbildung und Vorgehensweise geprägt sind, ein irreführender und für den Patienten eher gefahrvoller Weg, sich ausschließlich der gezeigten Symptomatik zu widmen. Diese Nebenkriegsschauplätze verhindern den Blick und den Zugang auf tieferliegende Interaktions- bzw. Bindungsmuster (z. B. sicher-autonome, ablehnende, verstrickte oder ungelöste Trauer), inner working models und pathogene Objekt-Bindungskonstellationen des Patienten und fördern häufig den eher sinnlosen wie oftmals schädigenden Interventionsaktionismus der/des Behandler(s)In.

Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung für die Bearbeitung von Trennungsangst und Objektbindung

Unter bindungstheoretischen Aspekten, die hier nur im Abriß angedeutet werden konnten, müssen an die Psychotherapie einige Mindestanforderungen gestellt werden, wobei die/der TherapeutIn die schwierige Aufgabe hat, eine vertrauenswürdige, hilfreiche und beständige Bindungsfigur zu sein, die es den Patienten ermöglicht, ihn als Bindungsfigur von früheren, schmerzenden Bindungsobjekten zu unterscheiden. Der unterschiedliche Umgang mit Protest, Abgrenzung, Verzweiflung und

Wut - bedingt durch schmerzhafte Erfahrung mit Bestrafung und Mißachtung des wachsenden Selbst- ist ein Grund für die unterschiedlichen Interaktionen und Seinszustände der Patienten innerhalb der psychotherapeutischen Behandlung. Je ungünstiger die Erfahrungen in den Zeiten der Entstehung der primären Bindungsmuster waren, umso schwieriger und über lange Zeit labiler und schwieriger gestaltet sich die Erarbeitung und Stabiliserung der Aktualbindung TherapeutIn-PatientIn. Insofern gilt an Anforderungen für die psychologische Psychotherapie:

- Zuverfügungstellung einer aktualen secure base, auf der sich die tiefliegenden Trennungsängste und Bindungsmuster zeigen können, Trennungstrauer wie alter Schmerz Raum haben und die "alten" Objekte in ihrem Wirken im Hier und Jetzt sichtbar gemacht werden können
- Beendigung von Interpretationen, die Formen von Phantasie postulieren statt auf tatsächliche Erlebnisse der Patienten einzugehen
- Hilfestellung bei Trauerprozessen und neuen Erkundungstendenzen, d. h. Autonomieentwicklungen der Patienten
- Achtung, Würdigung und Mitgefühl gegenüber der/dem PatientIn und seinen Wünschen nach Nähe und Geborgenheit, aber auch Grenzziehung und Verdeutlichung der Realität, die einer psychotherapeutischen Beziehung immanent ist
- Geduld und Ausdauer während der Phasen des Agierens des Patienten
- Aufmerksamkeitslenkung und Spiegelung, wie frühere Gefühle und Bindungsmuster sowohl im alltäglichen Alltag als auch im Alltag der therapeutischen Beziehung wirken, unter Zugrundelegung der Prämisse, daß die psychotherapeutische Beziehung ebenso Realität ist wie PsychotherapeutIn und PatientIn reale Wesen sind
- Trennungssituationen im Hier und Jetzt, insbesondere auch im Laufe der psychotherapeutischen Beziehung (Urlaub, Krankheit, Verspätung - auf beiden Seiten) müssen mit ihren Affekten vor- bzw. nachgearbeitet und in den Zusammenhang alter Wirksamkeiten von Ängsten und Objektbindungen gestellt werden, um den Patienten neue Bindungserfahrungen und Trennungsfortschritte zu ermöglichen
- PsychotherapeutInnen behandeln in dem Bewußtsein eigener Historik und damit persönlicher Bindungs- und Angsterfahrung

Längst schon zeigen vergleichende Studien über die Wirksamkeit verschiedener Psychotherapiesmethoden, daß der "Erfolg" einer psychotherapeutischen Behandlung am wenigstens von der gewählten Methode, sondern von der Persönlichkeit und der Tragfähigkeit der Beziehung zwischen BehandlerIn und PatientIn abhängig ist, so wie die Patienten in ihrer psychischen Gesundheit abhängig sind von den geschichtlichen und den Realbeziehungen in ihrem Leben.

Ausblick

Eine zu fordernde Notwendigkeit für weitere Entwicklungen in der Psychotherapie hinsichtlich problemfördernder, perpetuierender und freiheitseinschränkender individueller Seinsweisen erscheint mir der respektvollere Umgang mit den PatientInnen. TherapeutInnen haben allen Grund, alle wichtigen Beziehungen respektive Bindungen des sich ihnen anvertrauenden Individuums ausdrücklich Beachtung und Respekt zu schenken, sowohl unter dem Problem- als auch unter dem Resourcenaspekt. Auch PsychotherapeutInnen haben Bindungserfahrungen, gute wie schmerzliche; sie sind weder historische Neutren noch handeln, fühlen, denken sie angstfrei und in allen Belangen aus gesicherter Autonomie heraus. Doch gerade diese Geschichtlichkeit gibt ihnen die Möglichkeiten, hinter scheinbar vordergründiger Symptomproduktion der PatientInnen tieferliegende Kommunikationserfahrungen für die Psychotherapie und in ihr transparent zu machen und aktualgenetisch zur Förderung des Selbst zu nutzen. Dabei stellt diese bindungs-, system- und kommunikationstheoretische Herangehensweise hohe Anforderungen an die Professionalität und Selbstreflexionsmöglichkeit der PsychotherapeutInnen - und auch an ihre Geduld und Ausdauer.

Verfasserin:
Barbara M. Schoog
Dipl.-Psych./Psychologische Psychotherapeutin
Richmodstr. 2
50667 Köln
Tel.: 0221 / 258 30 50 Fax: 0221 / 920 11 11
e-mail: Barbara.Schoog@t-online.de