

Online-Texte der Evangelischen Akademie Bad Boll

Die Bedeutung der sicheren Bindung für die Entwicklung seelischer Stabilität

Christiane Lutz

Ein Beitrag aus der Tagung:

Bindung und Adoption

Risiko- und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Adoptivkindern

Bad Boll, 27. – 28. März 2010, Tagungsnummer: 400710

Tagungsleitung: Christa Engelhardt, Birgit Loose

Bitte beachten Sie:

Dieser Text ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers/der Urheberin bzw. der Evangelischen Akademie Bad Boll.

© 2010 Alle Rechte beim Autor/bei der Autorin dieses Textes

Eine Stellungnahme der Evangelischen Akademie Bad Boll ist mit der Veröffentlichung dieses Textes nicht ausgesprochen.

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11, D-73087 Bad Boll
E-Mail: info@ev-akademie-boll.de
Internet: www.ev-akademie-boll.de

Die Bedeutung der sicheren Bindung für die Entwicklung seelischer Stabilität

Christiane Lutz

Das Einzige, wonach wir mit Leidenschaft trachten, ist das Anknüpfen menschlicher Beziehungen. (Ricarda Huch)

Beziehung setzt Bindung voraus. Aber was ist eine Bindung?

Gute Bindung heißt, sich sicher aufgehoben zu wissen in einem vertrauten, Halt gebenden Umfeld. Gute Bindung erlaubt, weitgehend angstfrei mit der Welt und den Menschen kommunizieren zu können.

Gute Bindungserfahrungen vermitteln einem Kind, dass es als Mensch einen einmaligen Wert hat, unabhängig von Aussehen, Leistung oder Erfolg.

Bindungssicherheit drückt aus, dass ein Mensch als Kind Bezogenheit als einen sicheren Hort erfahren hat, so dass Progression und Schritte in die Autonomie möglich sind.

Eine gute Bindungserfahrung erlaubt, dass Empfindungen der Einsamkeit nicht mit Verlassenheit gleichgesetzt wird, sondern dass die etymologische Bedeutung des Wortes innere Gewissheit ist: Einsam leitet sich von ‚einsammeln‘ ab, bedeutet also die Chance der Konzentration auf die eigene Person. Sich sammeln schließt in sich ein, sich auf sich besinnen zu können, sich selbst in seiner individuellen Person zu erkennen.

Vor allem in der vorgeburtlichen Zeit und in den ersten Lebensjahren können sich Bindungsstörungen entwickeln, die sich im Verhalten und Kontakt zu anderen Menschen niederschlagen.

Die **unsicher vermeidende Beziehung** ist Antwort auf abweisende Bindungspersonen. Das elterliche Verhalten ist in einer solchen Situation geprägt von fehlender Zu-Neigung und wird mit Abneigung beantwortet.

Wenn zum Beispiel eine depressive Mutter aufgrund ihrer eigenen Problematik das Kind nur versorgt, ohne einen emotionalen Kontakt herzustellen, weicht das Kind zunächst mit den Augen dem Blickkontakt aus, der ängstigt, weil er unbezogen ist. Das kann sich steigern bis zur körperlichen Abwendung.

Die Konsequenz ist, dass Nähewünsche vom Säugling nicht mehr geäußert werden. Er liegt gewissermaßen apathisch in seinem Bettchen oder beschäftigt sich als Kleinkind mit seinen Spielsachen, ohne auf die Anwesenheit von Menschen bezogen zu reagieren

Die Bindung entsteht, wenn Bezugspersonen wechseln zwischen feinfühligter Nähe und abweisendem Beziehungsverhalten. In der Schwangerschaft kann sich das einerseits in einer bejahenden Akzeptanz des werdenden Kindes, andererseits in einer Ablehnung dieses Zustandes darstellen. Dies kann ebenso mit äußeren Umständen zusammenhängen, als auch in einer Mutterpersönlichkeit, die aufgrund eigener problematischer Früherfahrungen oder traumatischer Erlebnisse keine liebevolle Bezogenheit entwickeln konnte. Das Kind antwortet später auf diese Haltung eines Schwankens zwischen Assoziation und Dissoziation ähnlich ambivalent: Es ist kontaktunsicher, neigt einerseits zu Rückzug und Ablehnung von Bindung, andererseits mit plötzlicher (Schein)Bezogenheit bis hin zur Anklammerung.

Das **desorganisierte und desorientierte** Bindungsmuster entsteht bei ängstlichen und aggressiven Bindungspersonen. Säuglinge und Kleinkinder scheinen plötzlich aus einer Beziehung abzudriften und in einen tranceähnlichen Zustand zu versinken. Sie werden scheinbar unerreichbar, als wären sie in einer anderen Welt und reagieren nicht mehr auf Beziehungsangebote. Dieses Verhalten muss als Selbstschutz vor ängstigendem, retraumatisierendem Erleben gesehen werden und ist häufig auch bei Kindern anzutreffen, die körperliche Gewalt, Missbrauch oder ähnlich panisch machen Erfahrungen in sich tragen. Diese Erfahrung machen wir häufig gerade bei Adoptivkindern als Hinweis auf eine leidvolle Früherfahrung.

Kinder können eine gute Bindung nachholen, so dass dadurch negative Erfahrungen „gelöscht“ werden. Das betrifft Adoptivkinder in besonderem Maße. Genauso kann eine analytische Kindertherapie im Erleben einer zuverlässigen, verständnisvollen und liebevollen Beziehung eine korrigierende Erfahrung ermöglichen. Damit kann als Neuerfahrung Vertrauen und damit verbunden ein positives Bindungsverhalten entstehen.

Kinder, die eine gute Bindung primär oder sekundär erlebten, können ihre intellektuelle Begabung besser nutzen. Sie sind emotional ansprechbar und können mit ihren Gefühlen angemessen umgehen. Sie besitzen Einfühlungsfähigkeit und damit ein hohes Maß an sozialer Kompetenz. Sie sind belastbarer und können besser mit Frustrationen umgehen. Und schließlich sind sie ihrerseits bindungsfähig und können in der Partnerschaft und als Eltern positive Beziehungen aufbauen.

1. Die vorgeburtliche Zeit – das werdende Kind, ein prägbares Wesen

Wenn wir uns Schwangerschaft aus der Erfahrung eines Embryos und Fötus vorstellen, glauben wir häufig, das Kind wachse in einer Atmosphäre absoluter Ruhe heran. Untersuchungen haben jedoch bewiesen, dass die Geräusche, denen eine Kind vorgeburtlich ausgesetzt ist, dem Lärmpegel einer im mittleren Maße befahrenen Autobahn gleichen. Geräusche des Darms, des Blutkreislaufes gehören zu den ständigen akustischen Begleitern. Außerdem hört der Fötus über 9 Monate das rhythmische Klopfen des mütterlichen Herzens. Aus dieser Sicht ist verständlich, dass Neugeborene am besten einschlafen, wenn sie in ihrer Wiege einer freundlichen Unterhaltung in mittlerer Lautstärke beiwohnen, oder – ein beliebtes Schlafmittel- eine Fahrt im Auto. Der brummende Motor mag Erfahrungen einer Geborgenheit innerhalb von Geräuschen immer gleicher Natur reaktivieren.

Schon während der Schwangerschaft wird das Kind von einer Vielzahl von Wahrnehmungen geprägt. Es erlebt über die Sinne vor allem Ohr und Geruch. Der mütterliche Geruch wird zu einer vertrauten und sicheren Erfahrung, was nach der Geburt das Finden der Brustwarzen erleichtert. Der Duft der Mutter wird zu einem inneren Wahrnehmungsbild.

Ähnlich schafft das Hören vertraute Erfahrungen, die in ihrer positiven Wiederholung Sicherheit und Halt vermitteln. Die mütterliche Stimme an sich wird bedeutungsvoll, ebenso die des Vaters und anderer naher Bezugspersonen. Darüber hinaus formt das Hören auch Interessen und Begabungen. Wir wissen heute, dass Musikalität nicht nur genetisch vererbt, sondern durch positive vorgeburtliche Erfahrungen mit Musik verstärkt und gefördert wird. So ist das Singen während der Schwangerschaft für das Kind wichtig, um entsprechende Hirnpartien zur Bildung neuronaler Verschaltungen anzuregen.

So, wie positive sprachliche und stimmliche Reize eine Entwicklung fördernde Qualität besitzen, wirken negative Erfahrungen hemmend und blockierend auf die innere Bilderwelt. Streit, Auseinandersetzung und Disharmonie belasten das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit bereits im vorgeburtlichen Stadium.

Neben diesen äußeren Faktoren wissen wir heute, dass auch emotionale Zustände der Mutter auf die Entwicklung des Fötus Einfluss nehmen. Hier spielen Ängste, ebenso, wie traumatische Erfahrungen eine belastende Rolle.

Sei es eine ängstliche Struktur der Mutter, seien es reale Ängste aufgrund äußerer Umstände, immer wird das Kind teilhaben an der Befindlichkeit der Mutter. Auf diese Weise wird es je nach Erleben Urvertrauen in eine sichernde Halt gebende Welt oder Misstrauen in ein bedrohliches und gefährliches Umfeld entwickeln. Je nachdem können hier die Weichen für lebenslang wirksame Verhaltensweisen gestellt werden.

Ängste haben aber auch physiologische Wirkungen auf das werdende Kind. Sie führen immer zu einer Verengung der Blutgefäße. Durch die Beeinträchtigung der Nahrungs- und Sauerstoffzufuhr entstehen diffuse Gefühle einer existentiellen Bedrohung, die das innere Gleichgewicht des werdenden Kindes erschüttern.

Der Aufbau einer frühen positiven Bindung hängt grundsätzlich von der Einstellung der Mutter zu Schwangerschaft und Geburt des Kindes ab. Hinein verwoben ist natürlich der Umkreis der Mutter. Fühlt sie sich selbst in einer sicheren Beziehung zum Partner gehalten, hat sie sich aus der Tochterrolle gelöst und den angemessenen Abstand zur eigenen Primärfamilie gefunden? Sind die äußeren Bedingungen so, dass sie sich entspannt auf das Kind mit seinen Bedürfnissen einstellen kann oder bestehen umgekehrt eigene unverarbeitete traumatische Erfahrungen, die durch das Kind aktualisiert werden?

Wünschenswert ist, dass die Mutter im Laufe der Schwangerschaft zu einem eindeutigen, von Zuversicht getragenen „Ja“ zum Kind finden kann. Gefährlich dagegen sind Ambivalenzen, die wechseln zwischen assoziativer Annahme des Kindes und dissoziativem Ausblenden der Schwangerschaft. Besteht ein solches Wechselbad der Gefühle während der ganzen Schwangerschaft, entwickelt auch das Kind ein ambivalentes Bindungsverhalten, schwankend zwischen einem „komm her“ und „geh weg“. Hier werden die Grundlagen für den Umgang mit anderen Menschen gelegt, für das Verhalten zu Nähe und Distanz. Ambivalenzen sind immer für beide Akteure im höchsten Maße beängstigend und bilden nicht selten den schwammigen Untergrund auf dem auch später keine stabilen Beziehungen aufgebaut werden können.

2. Die ersten Lebensmonate – das Kind, ein abhängiges Individuum

Die Geburt, wenn sie ohne gravierende Komplikationen verläuft, ist eigentlich nur das Betreten eines neuen, jetzt durch die visuelle Begegnung intensivierten Beziehungsraumes. Die Grunderfahrung von Haltgebender Sicherheit, soll durch das positive Erleben weiterer Bezugspersonen erweitert werden. So entsteht in zunehmendem Maße die Gewissheit eines sicheren Hortes, der den Mut zur progressiven Entwicklung fördert. Hierzu gehört, dass körperliche wie seelische Bedürfnisse wie: Nahrung, Wärme, Hautkontakt Schutz und – nicht zuletzt- auch Anregung zur Exploration - feinfühlig erspürt und befriedigt werden.

Das Schreien eines Kindes verrät, dass eines seiner Grundbedürfnisse nicht angemessen befriedigt wird. Angeborene Schreikinder gibt es nicht, wohl aber frustrierte, geängstigte, verstörte Kinder, die ihr Defizit an positiver Bindung mit der einzigen Äußerung, die ihnen möglich ist, dem Schreien, zum Ausdruck bringen.

Was fördert gute Bindung?

Ein wichtiges Moment ist der Blickkontakt. Das Kind muss die Möglichkeit haben, sich „im Glanz des Auges der Mutter spiegeln zu können“ wie es der englische Kinderanalytiker Winnicott bezeichnet. Daniel Stern vergleicht den Zustand der frühen Mutter- Kind Beziehung mit dem des Verliebtheits.

Das bedeutet, sich im Blick des Kindes verlieren können und aus dieser tiefen emotionalen Verbindung heraus den Körperkontakt zu suchen. Dieses mütterliche Bedürfnis ermöglicht ein synchrones Mitschwingen. Notwendigkeiten des Kindes laufen mit denen der Mutter oder der zentralen Bezugsperson parallel. Es entsteht eine instinktive Bindungssehnsucht, die zu einer Haltung selbstverständlicher Empathie führt. Man spürt gleichsam die Not des Kindes und es wird zur eigenen Notwendigkeit, die Not zu wenden.

Ein wichtiges, Bindung fördernden Verhalten ist die Sprache, die jedoch fast selbstverständlich gegenüber dem Säugling und Kleinkind eine höhere Tonlage annimmt. Man spricht von der so genannten Ammensprache, zu der Frauen wie Männer in der Lage sind. Wir wissen heute, dass eine höhere Tonlage weniger Ängste auslöst als eine tiefe.

Zusammenfassend wünschen wir uns aus der Perspektive der Bindungsforschung dass für leibliche und umso stärker für Adoptiveltern die Erfahrung der Einmaligkeit ihres Kindes im Vordergrund steht. Es ist eine Bereitschaft, ohne Bewertung ihr Kind als das schönste zu erleben, was nichts mit der Realität zu tun haben muß. Außenstehende sind darüber häufig verwundert, weil sie mit einem scheinbar objektiven Blick, auf äußere Merkmale reagieren. Da kann es heißen „dein Kind ist ein kleiner Mops“ oder so ein hässlicher kleiner Kahlkopf“. Diese Bewertungen erheben den Anspruch auf Wahrheit, entsprechen aber nicht der inneren Wirklichkeit liebender Eltern. Diese nehmen das Wunder der Einmaligkeit wahr und ihr verklärter Blick ist Garant für das körperliche und seelische Wohl des Kindes. Diese tief empfundene Innigkeit soll sich immer wieder in der ganzen Zugeneigtheit der Bezugspersonen in des Wortes wahrster Bedeutung darstellen. Das wiederum versetzt die Kinder in die Lage, ein stabiles Selbstvertrauens, wenn auch in kleinen Schritten, aufzubauen.

Ein wesentlicher Faktor für Sicherheit und Halt ist die Berührung. Hände in ihrer Funktion Nähe und Geborgenheit zu vermitteln, erlauben einem Säugling die Erfahrung von zuverlässigem Schutz. Parallel dazu brauchen die Säuglinge aber auch die positive Erfahrung eigener Körperlichkeit. Das freie Strampeln lassen ohne die einengenden Windeln, Spiele und Verschen, die den Körper anspre-

chen, die lustvolle Erfahrung, wenn sich eigene Körperteile, wie zum Beispiel die Füßchen berühren, fördern ein positives Körpergefühl. Damit verbindet sich die Erkenntnis „das bin ich“ und „das ist meine eigene durch meinen Körper gegebene Grenze“. So wird diese körperliche Selbsterfahrung zur lustvollen Entdeckungsreise der eigenen Individualität.

Das Kind ist, mit dem Schweizer Biologen Adolf Portmann zu sprechen, eine physiologische Frühgeburt und braucht während des gesamten ersten Lebensjahres weiterhin diese Befriedigung seiner Grundbedürfnisse im Sinne eines äußeren Haltes, um einen inneren Halt, der sich in Selbstwertgefühl ausdrückt, aufbauen zu können.

Verwöhnung ist auf diesem Hintergrund während des ersten Lebensjahres genauso wenig möglich, wie während der Schwangerschaft.

Ich habe die wichtigsten prägenden Faktoren für eine gute Bindung als Basis für die stabile Entwicklung eines Kindes genannt. In der Adoptivsituation fehlen sehr häufig diese frühen positiven Erfahrungen. Stattdessen haben sich aufgrund von Ablehnung, Vernachlässigung, traumatischen Interaktionen häufig Bindungsstörungen entwickelt. Ein solches Kind fühlt sich förmlich in eine fremde, vielleicht sogar feindselige Welt geworfen. Es fehlen sichernde Erfahrungen, die ermöglichen zuversichtlich und vertrauensvoll auf das Umfeld zuzugehen. Hinzu kommt in der Regel die negative Erfahrung wechselnder Bezugspersonen, fehlender Kontinuität, vordergründige Versorgung statt feinfühligere Begegnung. Damit wird zur prägenden Grunderfahrung, dass Beziehung austauschbar und beliebig ist.

3. Die orale Phase – das Kleinkind, die Sehnsucht nach Erkundung und Begreifen

Mit dem 6. Lebensmonat wird der Säugling sicherer in der Unterscheidung seiner Umwelt und der Menschen, die er in vertraut und unvertraut unterscheidet. Es genügt nicht mehr, wie in früheren Monaten, sich dem Kind auch als fremde Person lächelnd zuzuwenden, sondern das Kind braucht die Sicherheit des Wiedererkennens. Vater, Mutter, Oma oder Tagesmutter haben sich als einmalige Bezugspersonen im Rahmen der inneren Bilder herauskristallisiert. Fremde Menschen dagegen veranlassen zu Rückzug oder Erstarrung als Ausdruck von primärer Angst. Es ist die Phase des so genannten Fremdels, ein entscheidender Schritt in die Eigenständigkeit und Ausdruck einer sicheren Bindungserfahrung.

Ein ungeprüftes Wechseln von einem freundlichen Arm auf den anderen, die scheinbar unkomplizierte, angstfreie Beziehungsaufnahme ist Hinweis auf einen Mangel an sicherer Erfahrung hinsichtlich der Objekt Konstanz. Diese Form der Bindungsstörung beobachten wir gerade bei Adoptivkindern mit ihrer zumeist instabilen Früherfahrung.

Mit dem Fremdeln zeigt das Kind, dass es über die Erfahrung einer oder mehrerer einmaliger Bezugspersonen verfügt. Damit erahnt es aber auch gleichzeitig die Angst vor dem Verlust. Umso wichtiger ist es darum, dass das Kind bis zum 2. Lebensjahr keine traumatischen Trennungserfahrungen verkraften muss. In diesem Alter kennt es noch keinen Zeitbegriff. Auch eine Trennung von vielleicht nur 14 Tagen kann für das Kind unendlich sein und als spätere Reaktionsbildung Abwendung oder übermäßiges Klammern zur Folge haben. Beide Haltungen, sowohl die, sich an nichts und niemand zu binden, um den Schmerz der Trennung gar nicht erst entstehen zu lassen, wie auch die Unfähigkeit

Trennungen zu akzeptieren, spiegeln oft erst in späteren Jahren den Mangel Sicherheit gebender Bindungserfahrung in diesem Alter. Auch das muß verstanden werden, wenn wir Kinder adoptieren.

Eine gesicherte Tatsache innerhalb der Bindungsforschung ist, dass eine gute Bindung nicht zwingend von der Mutter abhängig ist. In gleicher Weise kann der Vater, die Oma oder der Opa, eine Tagesmutter oder eine Betreuerin in der Kita zum zentralen Gegenüber werden, das Sicherheit in der Welt garantiert. Das Kind verlangt nicht die Mama, wenn es eine andere Sicherheit gebende Beziehungsperson hat. Es kann nur schmerzlich für die Mutter sein, wenn ihr Kind in Notsituationen sich nicht von ihr trösten lassen kann, sondern von der „Ersatzmama“.

4. Die anale Phase – das Kleinkind im Konflikt zwischen Autonomie und Abhängigkeit

Bereits vor dem 2. Lebensjahr begreift sich heute das Kleinkind zunehmend in seiner Ichidentität. Es kommt zu den berühmten Trotzanfällen, in denen das Kind zum ersten Mal das Heraustreten aus der symbiotischen Gemeinsamkeit mit der Umwelt wagt, sich zunehmend als Ich gegenüber einem Du begreift. Dieser Prozess ist ein wichtiger Schritt in der Identitätsbildung. Ein Fehlen dieses mühsamen aber gleichzeitig wichtigen Entwicklungsschrittes signalisiert bereits die Gefahr einer problematischen Weichenstellung: Die Umwelt und ihr Wollen erscheint wichtiger als ein eigenes Profil. Hinter dieser Bereitschaft zur Anpassung verbirgt sich Ichschwäche, die später Symptome der Haltschwäche, der Beeinflussbarkeit und Verführbarkeit zeitigen kann.

Das Trotzalter ist kein Forum für Machtkämpfe und ist auch so vom Kind nicht gemeint. Es liegt am Erwachsenen, wie er die notwendige Konfrontation einschätzt und meistert. Das Kind wagt, einen eigenen Standpunkt zu haben, möchte sich abgrenzen und gleichzeitig die Erfahrung machen, dass es weder Nähe noch Geborgenheit verliert. Aggression in all seinen Ausformungen ist nicht Ausdruck eines bösen Verhaltens, sondern Signal psychischer Energie. Es liegt an uns, ob wir ihr über eine situationsgerechte Reaktion die richtige Richtung geben.

Adoptivkinder haben hier häufig eine besondere Schwierigkeit zu bewältigen. Sie haben ja bereits erlebt und manchmal mehr als einmal, dass sie abgegeben, verstoßen wurden. Sie tragen sie in sich die Bereitschaft, eine mögliche Retraumatisierung zu vermeiden. So muss man bei ihnen mit der Bereitschaft zur Überanpassung aus Angst vor Liebes- und Beziehungsverlust rechnen und sie zum Äußern eines eigenen Standpunktes, vielleicht sogar zur aggressiven Konfrontation ermuntern.

Hinsichtlich der Angstentwicklung ist im Alter zwischen zwei und fünf Jahren vor allem mit Gewissens- und Strafängsten zu rechnen. Sie entstehen auf dem Hintergrund einer ernst zunehmenden erzieherischen Problematik: Es geschieht, selten absichtlich, immer wieder, dass Person und Verhalten des Kindes „in einem Topf“ geworfen werden. Das muss in dieser Zeit vor allem erleben, dass, auch wenn das Verhalten unerwünscht ist und zu Auseinandersetzungen führt, die Liebe zur Person nie in Frage gestellt ist. So kann sich Zuversicht und Selbstbewusstsein einerseits entwickeln, auf der anderen Seite der Mut wachsen, sich sowohl mit den eigenen dunklen Seiten als auch denen der Umwelt auseinanderzusetzen.

5. die phallisch-ödipale Phase –das Kind auf der Suche nach seiner geschlechtlichen Identität

Mit drei bis vier Jahren beginnt ein Entwicklungsabschnitt, in der sich das Kind zunehmend in seiner Geschlechtsrolle begreift. Es möchte den Wert der eigenen Person, als Mädchen oder Junge erleben, die Sicherheit so und nicht anders akzeptiert und geliebt zu sein. In dieser Zeit wird das Thema Aufklärung zum wichtigen Anliegen. Das Kind in seiner zunehmend realistischen Weltsicht möchte wissen, wie Leben entsteht, um auch hinsichtlich des eigenen Gewordenseins Sicherheit zu gewinnen. Es genügt nicht nur vom Wachsen im Bauch zu sprechen, sondern das Kind möchte vor allem wissen, wie das Kind in diesem Bauch gekommen und auch wieder herausgekommen ist. Eine klare Information über die Grundtatsachen von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt ermöglichen Orientierung. Das Kind verbindet ja noch keine genitalen sexuellen Gefühle mit dieser Information, sondern findet es einerseits etwas merkwürdig, dass Erwachsenen „so etwas“ machen. Auf der anderen Seite kann es aber auch, unter dem Aspekt zweckmäßig und praktisch eingeordnet werden. „Es passt einfach gut zusammen, wie Korken und Flasche“, wie ein Kind mir gegenüber die erfolgreiche Aufklärung kommentierte.

Für Adoptiveltern stellt sich in dieser Zeit die parallel laufende Notwendigkeit, über den Adoptivstatus aufzuklären. Das kann für Eltern und Kinder schmerzlich sein, weil angesichts einer guten Beziehung von beiden Seiten der Wunsch besteht, doch das leibliche Kind zu sein.

Es haben sich verschiedene Sprachregelungen etabliert mit dem Phänomen des Adoptivstatus' umzugehen. Manche sprechen von der Bauch und der Herzmutter, andere unterscheiden Mama und Mutter, wieder andere einigen sich mit dem Kind darauf, die leibliche Mutter mit dem Vornamen zu bezeichnen. Eine emotionale Sicherheit kann dadurch entstehen, dass der Schatten des Abgegebenenseins die Lichtseite in sich schließt, dass den Adoptiveltern ein Herzenswunsch erfüllt wurde. Gleichzeitig kann man die Freiheit der Wahl betonen: Man hat genau das Kind bekommen, das man sich gewünscht hat. Bei einem leiblichen muss man „nehmen was kommt.“ Eine Mutter fasste diesen Vorzug in die Worte: „Unser Kind ist besser als ‚homemade‘!

Entscheidend ist, dass das Kind über die sexuelle Information und Gespräche über den Adoptivstatus Sicherheit und verstärkte Geborgenheit erlebt. Darum ist es wichtig, die Bindung, die entstanden ist, zu betonen, und die Gewissheit, dass kein negatives Verhalten die entstandene Beziehung gefährden kann.

In dieser Zeit befindet sich das Kind parallel in einer Entwicklungsstufe, die Sigmund Freud als ‚ödipal‘ beschrieben hat. Kleine Jungen geben sich zunehmend als Verehrer der Mama, als kleine große Helden oder charmante Kavaliere. Wunschfantasie ist, früher oder später die Mama zu heiraten. Auf den Papa, der zu einem lästigen Rivalen geworden ist, kann man verzichten! Als Mutter ist es nahe liegend, sich diese Verehrung gefallen zu lassen, umso mehr, als die Beziehung zum Partner in der Regel doch schon einiges von seinem Blattgold verloren hat. Das gleiche gilt natürlich auch für die kleinen Prinzessinnen in ihrem Werben um die väterliche Gunst. Und lässt man sich das nicht auch als Vater gern gefallen?

Diese normale Entwicklungsstufe, die durchlebt werden will mit dem Ziel, sich mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil zu identifizieren, um partnerschaftsfähig zu werden. Dies ist jedoch abhängig davon, wie attraktiv das jeweilige Vorbild ist. Ein sich eifersüchtig zurückziehender, gekränkter, zunehmend fahnenflüchtiger Vater verstärkt die Problematik ebenso wie eine Mutter, die das Prinzess-

chen neidisch beobachtet und abwertend, spöttisch oder resigniert das „Geturtel“ zwischen Vater und Tochter kommentiert. Bindung heißt in dieser Situation nicht nur, die gute Beziehung zum gleichgeschlechtlich Kind halten, oder sogar zu verstärken, sondern gleichzeitig sich auch auf die positive Bindung an den Partner zu besinnen. Kinder müssen erleben, dass trotz allen Wünschens Mutter oder Vater schon „vergeben“ sind. So können sie sich wieder auf die eigene Progression konzentrieren, etwa in der Weise, wie es mir ein kleines Mädchen sagte: „Wenn ich groß bin, dann heirate ich jemand wie den Papa, aber der hat dann keinen dicken Bauch und viel mehr Haare auf dem Kopf!“

6. Die Phase der Latenz und Pubertät – Kind und beginnender Jugendlicher im Ambivalenzkonflikt, – das Schwanken zwischen Geborgenheitsbedürfnissen und Wünschen nach Eigenständigkeit.

Gute und sichere Bindungen auf der einen Seite, Förderung von Autonomie und Eigenständigkeit auf der anderen Seite sind vergleichbar mit der Aufgabe, den Kindern Wurzeln und Flügel zu vermitteln.

Geborgenheit als wichtige Grunderfahrung, Gesehen und Gehaltenwerden als stabilisierende Faktoren sind existentiell wichtig. Aber alles hat seine Zeit. Den ausschließlichen Akzent auf Geborgenheit zu legen, macht Kinder abhängig, fixiert sie in der passiven Erwartungshaltung und macht sie unfrei. Das käme einer Überbetonung der Wurzeln gleich.

Autonomie und Selbständigkeit, die Verwirklichung eigener Impulse soll Selbstbewusstsein und Ich-identität fördern. Zu viel Eigenständigkeit, zu viele und zu frühe Entscheidungskompetenz forciert Willkür und macht Heranwachsende zu Tyrannen.

Sich nur auf Flügel zu verlassen ohne die angemessene Verbundenheit mit der tragenden Erde wird zu einer Gefahr, die im Mythos von Ikarus beschrieben wird: Ikarus bekam von seinem Vater wächserne Flügel um dem Labyrinth, in dem er gefangen saß zu entkommen. In der Überschätzung eigener Möglichkeiten kam er der Sonne zu nah, seine Flügel schmolzen und er stürzte ins Meer.

Zu viel Wurzeln, zu viel Flügel, beides ist Ausdruck einer einseitigen Bindung. Gerade bei Adoptivkindern ist die Suche nach dem Angemessenen einer Gratwanderung vergleichbar. Nur in der Ausgewogenheit beider Notwendigkeiten, die auch die Selbstreflexion eigener Bedürfnisse mit einschließt, können wir den Kindern ein inneres Gleichgewicht ermöglichen.

Hinweis auf eine gefährdete Entwicklung ist das Umschlagen primärer Ängste in Aggression. Der Spruch vom Angriff, der die beste Verteidigung ist, hilft, diesen Mechanismus, den wir bei vielen Kindern und Jugendlichen beobachten können, zu verstehen. Aggressives Verhalten ist dann als Schutzhaltung zu verstehen, um die eigene Verletzbarkeit nicht sichtbar werden zu lassen. Hier gehört auch die demonstrative „Coolness“ der Jugendlichen dazu, die noch unsicher sind im Finden der eigenen Rolle.

Die Pubertät stellt nochmals einen besonderen Stolperstein im System stabiler Bindungserfahrung dar. Für viele Adoptiveltern ist die phasenspezifische pubertäre Distanzierung deshalb so leidvoll, weil plötzlich mit den leiblichen Eltern gepokert zu werden scheint. Adoptiveltern fragen sich nicht selten, ob alles umsonst gewesen ist, ob die „Blutsbande“ doch stärker wirken, ob einem damit das Kind verloren geht. Für die Jugendlichen ist die Demonstration scheinbar besserer leiblicher Eltern jedoch

im Grunde nur ein Aufhänger, um die alterstypisch notwendige Ablösung zu leisten. Dabei helfen uns Jugendliche immer wieder, wenn sie scheinbar salopp ihre Adoptiveltern ermuntern, nicht alles „so eng“ zu sehen, „locker“ zu sein. Diese Ermahnung ernst zu nehmen ist in dieser Krisenzeit ein wichtiges Erziehungsmoment für die eigene Person! Manche Eltern beklagen sich, nur noch „Tankstelle“ zu sein. Aber ist es nicht ein Kompliment der Jugendlichen, wenn sie, und im speziellen Fall Adoptivkinder, auftanken können im Elternhaus, um sich dann gestärkt und gefestigt wieder autonom mit der Welt auseinanderzusetzen?

Wichtige Bindungserfahrung der Jugendlichen in diese Zeit ist Vertrauen und Zuversicht. Und Zum Glück geht jede Pubertät einmal zu Ende.

7. Der Blick auf den Erziehungsalltag

Wie können die Hilfestellungen im praktischen Erziehungsalltag aussehen.

Sicher klingt manches theoretisch und wird nicht selten vom Chaos des täglichen Ringens um Bindung und Beziehung überrollt. Aber manchmal hilft der Blick aus der Distanz zu mehr Gelassenheit.

Es muss nicht immer Mama sein. Dieses Schlagwort darf man sich auch als Adoptivmutter zu Herzen nehmen. Viele Adoptivkinder haben eine mehr oder minder lange Heimerfahrung hinter sich. Sie fühlen sich also in Gruppenkonstellationen sicher, wohingegen sie häufig ein Defizit hinsichtlich einer guten, bezogenen Zweierbeziehung haben. Darum gibt es gerade in der familiären Intimität so häufig Konflikte. Alle Menschen suchen das zu wiederholen, was sie kennen und fürchten das was ihnen nicht vertraut ist, unabhängig ob es positiv oder negativ ist. Aus dieser Perspektive löst Nähe in der Mutter-Kind oder Vater-Kind Beziehung bei Adoptivkindern nicht selten massive Ängste aus, wohingegen die Gruppensituation Sicherheit gibt. Ein früher Kindergartenbesuch, vorausgesetzt der Betreuungsschlüssel ist ausreichend, kann ein Adoptivkind unter Umständen mehr fördern, als eine gut gemeinte, intensive, aber gerade darum ängstigende Zweierbeziehung.

Wir alle wissen, dass Liebe gut tut, aber auch hier kann man des Guten zu viel tun. Denn Liebe kann ganz schnell in Sentimentalität kippen unter der Überschrift „das arme Kind – was hat es schon alles erleben müssen“. Mit zu viel an Wärme gleichen wir Menschen, die einen Halberfrosenen an den warmen Ofen setzen – zumeist mit lebensbedrohlichem Ausgang. Adoptivkinder müssen langsam an eine wärmende Beziehung gewöhnt werden, um sich von Ängsten zu befreien und dafür brauchen sie nicht unseren Gefühlsüberschwang, sondern geduldige und bezogene Akzeptanz in ihrem So-Sein. Alles mit Maß, sagte schon der Vorsokratiker Thales. Kinder brauchen in der Begegnung liebevolle Begleitung aber auch gleichermaßen Struktur und Grenze um sich gehalten und sicher zu fühlen.

Lob und Anerkennung sind wichtige Hilfsmittel, Sicherheit aufzubauen. Aber müssen wir mit jedem Lob Noten verteilen? Vermittelt die Bestätigung der guten, der eindrucksvollen Leistung, schon auf dem Spielplatz, nicht das Gefühl, es müsse noch besser werden, oder jedes kleinste Schritchen müsse positiv bewertet werden? Manches Verhalten will einfach gesehen, vielleicht mit einem staunenden Gefühl beschrieben werden, dann bekommt das Kind bestätigende Zuwendung, die das Selbstbewusstsein, aber vor allem die Entwicklung weiterer autonomer Kräfte fördert. Lob kann aus dieser Sicht auch abhängig und unfrei machen.

Fördern, aber nicht überfordern! Gleichen unsere Schulkinder heute nicht häufig kleinen Managern, deren Tag mit Pflichten und Aufgaben, Aktivitäten und gezielten Beschäftigungen förmlich zugeparkt

ist? Wo bleibt Zeit für das Spiel, das die besten Lebenserfahrungen bereithält. Wo bleibt die Möglichkeit eigenen Erlebens, eines Tuns, das sich in der Zeit verlieren kann und nicht zweck- und sinnorientiert der Zeit hinterher hastet. Gerade uns Erwachsenen täte es gut, das Buch ‚Momo‘ von Michael Ende wieder zur Hand zu nehmen, um den Sinn bezogenen Seins in einer Welt von Hektik und Selbstverlust neu zu entdecken. Kinder brauchen vor allem unsere Zeit. Sie brauchen unser Dasein, unser bezogenes Zuhören, nicht unsere unentwegten Ermahnungen, Hinweise und Impulse. Kinder brauchen Raum um sich selbst entfalten zu können. Sie brauchen unsere bezogene Begleitung, Behutsamkeit und Bedachtsamkeit – Worte, die nahezu unmodern geworden sind.

Wie Pestalozzi schon sagte, brauchen Kinder eine Förderung von „Kopf, Herz und Hand“. Damit weist der Pädagoge auf die Notwendigkeit einer allseitigen Förderung der kindlichen Persönlichkeit hin. Hierzu gehört heute vor allem Begleitung und Hilfestellung im Umgang mit Gefühlen. Nur wenn Empfindungen wie Trauer und Wut, Angst und Vertrauen Hilflosigkeit und Zuversicht erlebbar und damit auch verbalisierbar werden, können sie ihrerseits Einfühlung entwickeln, der beste Weg zur sozialen Kompetenz.

Und wenn es gelegentlich ganz schwer wird, hilft uns der Humor, manchmal ein wenig bittersüß, aber er schafft Abstand. „Trotzdem“ zu lachen ist eine Gabe, die dramatische Situationen entspannt und den Blick wieder öffnet für wirklich Wesentliches.

Christiane Lutz ist Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin in Stuttgart.