

Vortrag im Rahmen der Fachtagung „Angst bewältigen - Vertrauen stärken“

Veranstalter: Telefonseelsorge Oberösterreich, Diözese Linz
Bildungszentrum Schloss Puchberg, Wels - 15. März 2024

Sichere Bindung schafft Vertrauen

Karin Pinter

Sicherheit als emotionaler Regulationsprozess

Sicherheit ist die wirksamste Antwort auf Angst. Sicherheit ist ein Gefühl und ein Prozess. Das Gefühl von Sicherheit entsteht, wenn wir uns wahrgenommen fühlen - in unseren Bedürfnissen und Gefühlen. Dies setzt ein Gegenüber voraus, das fähig ist, den Anderen als eigenständiges fühlendes Wesen wahrzunehmen. Dazu gehört, dass die Person sich ausreichend abstimmen, Signale und Impulse des Anderen aufnehmen und beantworten kann. Wenn dieser Abstimmungsprozess gelingt, wird die Person zu einer Vertrauensperson, auf die man sich als wichtige Informationsquelle verlassen kann.

Sicherheit ist ein emotionaler Prozess. John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, hat die Metapher des „sicheren Hafens“ geprägt, als einen Ort der geschützt ist, an dem Ressourcen nachgeladen werden, mit dem Ziel, wieder auf die hohe See hinauszufahren. Sicherheit ist gekoppelt an Zuversicht und die Freiheit, weggehen zu können – nicht zu bleiben im sicheren Hafen, nicht sich anzuklammern an eine Person. Diese Hafenmetapher impliziert, dass Sicherheit ein Prozess ist, der ein Ankommen und Weggehen möglich macht. Die Vorstellung, Sicherheit wäre ein stabiler verlässlicher Zustand, ist eigentlich eine Illusion. Ob wir die Zuversicht haben, dass wir im Falle einer Notlage Sicherheit wiederfinden können, das hängt von unseren Bindungserfahrungen ab.

Das Bindungssystem ermöglicht es, ein Gefühl von Sicherheit in der Welt zu entwickeln. Sichere Bindungserfahrungen legen die Basis für eine realistische Einschätzung von Gefahr und Sicherheit, sie beeinflussen die Fähigkeit, Gefahren differenziert wahrzunehmen und das Bedrohungsgefühl allenfalls abzuschwächen.

Sichere Bindung ist eine Erfahrung, die durch stete chronische Abstimmungsprozesse und gelungene Antworten, entstanden ist. Dies führt dazu, dass

- ...die emotionale Selbstregulation durch eine effektive interaktive Regulation entwickelt werden kann,
- ... man sich an eine Vertrauensperson im Fall einer Krise wenden wird,
- ...die Freiheit die Umwelt zu explorieren selbstverständlich gelebt wird.

All das ist bei unsicheren Bindungsmustern erschwert bzw. unterminiert.

Bindungsprozesse in früher Kindheit können ungünstig verlaufen; das hat weitreichende Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes.

Die menschliche Spezies ist in den ersten Lebensjahren außergewöhnlich lange von der Versorgung durch andere abhängig. Mangelnde **emotionale** Resonanz auf Bedürfnisse in dieser prekären Lage sind bedrohlich für das Kind – nicht nur weil dadurch die physische

Versorgung nicht gesichert ist, sondern weil die Entwicklung und Reifung des Gehirns und des limbischen Systems (Affektregulation) unterminiert wird. Allerdings verfügt der Säugling über Kompetenzen, wie etwa die Fähigkeit sehr früh aktiv Initiative zu starten und neue Interaktionsangebote zu machen.

Das sind Anpassungsstrategien an eine nicht optimale Umwelt - mit dem Ziel, die Bindungsfigur könne dann besser auf das Kind reagieren. Diese Anpassungsstrategien auf mangelnde Resonanz der Bindungsfigur machen im Wesentlichen die unsicheren Bindungsmuster aus – das vermeidende oder das ängstlich-ambivalente.

Interpersonale Abstimmungsprozesse haben die Funktion der Affektregulation. Sie prägen die Bindungserfahrungen, die uns als Erlebens- und Erwartungsmuster über eine lebenslange Spanne erhalten bleiben.

Bindung und Angst

Das Bindungssystem und die Bindungsgefühle sind rund um den Affekt Angst herum organisiert; sie spiegeln diesen prekären Zustand einer langen andauernden Abhängigkeit wider. Bindungsprozesse spielen in den ersten Lebensmonaten die größte Rolle. Sie geben dem Säugling die Gewissheit, von der Bindungsfigur wahrgenommen zu werden – die Voraussetzung dafür, angemessen versorgt zu werden, um zu überleben. Dies zeigt sich durch emotionale Responsivität und entsprechende Handlungen der Versorgung. Diese Sicherheit, mit all den Bedürfnissen emotional erfasst zu werden, mindert die existentielle Angst, nicht versorgt zu werden. Die Wachsamkeit gegenüber der Präsenz der Bindungsfigur ist daher wichtig.

Aus diesen frühen Erfahrungen, wie resonant und präsent die Bindungsfigur ist, bilden sich innere Arbeitsmodelle/Repräsentationen, darüber wer ich bin und was ich von dieser Welt auf einer Beziehungsebene zu erwarten habe. Innere Arbeitsmodelle sind keine Wahrsagungen oder gute Prognoseinstrumente über das, was die Zukunft für uns bereithält. Vielmehr äußern sich innere Arbeitsmodelle unbewusst in Erlebens- und Verhaltensmustern, in Gedankenfiguren, Überzeugungen, Glaubenssätzen, wie die Welt und ich in Beziehung stehen und der Art und Weise, wie wir Beziehungen gestalten. In diesen impliziten Erwartungen steckt eine gestaltende Kraft, die negative Erfahrungen bestätigen können. Bindungsmuster bilden eine erfahrene Realität ab, sie erzeugen eine alte Realität in der Gegenwart.

Das ängstliche Bindungsmuster basiert auf einem hyperaktivierten Angstsystem (wie bei Angststörungen) und zeigt sich durch andauernde Suche nach Sicherheit. Diese Suche ist ein Modus der Hyperwachsamkeit, um die Signale zu orten, ob diese Angst, der andere könnte nicht da sein, berechtigt ist. Im Erwachsenenleben ist diese Angst nicht mehr klar identifizierbar; der Modus der Hyperwachsamkeit auf Signale der Zurückweisung läuft stetig mit.

Das Paradoxe an dem ängstlich-ambivalenten Bindungsmuster ist, dass die Bestätigung und Sicherheit durch die Person, auf die sich der Bindungsprozess gerade richtet, nicht die Lösung dieses Dilemmas ist - das Dilemma von „Hilfe suchen und Hilfe ablehnen“. Der Modus könnte mit einer Alarmanlage verglichen werden: „Nur wenn ich Alarm schlage, bin ich sicher, wahrgenommen zu werden.“ Das mag in der frühen Kindheit eine effektive Strategie gewesen sein, im Erwachsenenleben wirkt dieses Muster unüberprüft weiter und schafft

Probleme in der Beziehung: die inhaltlichen Vorschläge als Hilfestellung werden zurückgewiesen, der Alarm geht weiter. Bei der helfenden Person kann das Gefühl aufkommen, immer wieder abgewiesen zu werden und mit dem Engagement nicht anzukommen.

Interaktiv regulierte Affekte fördern die Fähigkeit der Selbstregulation. Affekte, die nicht reguliert sind, werden abgeschottet und bleiben dysreguliert und damit unzugänglich. Affekte abzuschotten bedeutet nicht, keine Gefühle mehr zu haben. Das ist ein Trugschluss, der sich in Paarbeziehungen mit vermeidend gebundenen PartnerInnen häufig zeigt.

Die emotionale Dysregulation durch Hyper- oder Deaktivierung bei unsicheren Bindungsmustern führt dazu, dass weitere Funktionen wie die Lernbereitschaft, die Klarheit des Denkens, die Neugier sich mit der Welt da draußen auseinanderzusetzen (Explorationsfähigkeit) und die Fähigkeit zu vertrauen, unterminiert werden. Wenn die Fähigkeit zu vertrauen eingeschränkt ist, wird der Aufwand, die Welt da draußen zu verstehen, sich darin zu orientieren, chronisch belastend.

Vertrauen durch Verstanden werden

Vertrauen entsteht dadurch, dass die Vertrauensperson klare Hinweise gibt, dass sie mich versteht, wahrnimmt, mich wirklich erfasst. Das ist in der frühen Entwicklung so, und das kann gleichzeitig eine Perspektive für die Förderung von Vertrauen im Erwachsenenleben sein – von Vertrauensfähigkeit und Vertrauenswürdigkeit.

Die Bindungsfigur, die das Kind erfasst, wird zu einer verlässlichen Informationsquelle für die Erklärung der Welt, die das Kind mit seinen eigenen Erfahrungen abgleichen und überprüfen kann. Peter Fonagy nennt dies das „epistemische Vertrauen“. Auf diesem Weg wird kulturell und gesellschaftlich relevantes Wissen weitergegeben. Bei unsicheren Bindungsmustern schwanken Kinder nicht nur zwischen Misstrauen und übertriebener Vertrauensseligkeit, es fällt ihnen schwer sich in der Welt zu orientieren und zurecht zu finden.

Die reflexive Kompetenz, die Fähigkeit zur Mentalisierung wird nur unzureichend entwickelt. Mentalisierung ist die Fähigkeit, eine Annahme über die Bewusstseinszustände im anderen (Gedanken, Emotionen, Intentionen) vorzunehmen und sie in sich selbst zu erkennen. Wenn wir die Erfahrung gemacht haben, dass unsere inneren Zustände vom Anderen nicht zutreffend wahrgenommen werden, fällt es uns schwer, diese Zustände im anderen zu erkennen. Ersatzerklärungen für menschliches Verhalten werden gefunden.

Mentalisierung

Die Entwicklung der reflexiven Fähigkeit als Teil der Emotionsregulation beginnt schon früh ab dem 2. Lebensjahr – einer Zeit, in der die Dominanz des limbischen Systems durch die Entwicklung des präfrontalen Kortex, einer Überprüfungsinstanz der rechtshemisphärischen Bereiche, abgeschwächt wird. Die reflexive Kompetenz ist emotional sehr entlastend für das Kind. Die Differenzierung von inneren Zuständen in uns und im anderen hängen von diesen Entwicklungsprozessen ab.

In einer Phase der Entwicklung reflexiver Kompetenz, der Mentalisierung werden innere Zustände als ident mit der äußeren Realität gleichgesetzt (Äquivalenzmodus). Bei Angstgefühlen ist diese Phase besonders herausfordernd – die Angst wird mit der Realität verwechselt. Wenn ich Angst vor dem Monster habe, dann gibt es das Monster wirklich. Angst scheint die Bestätigung für einen realen Umstand zu sein und nicht bloß ein Gefühl. Angst ist die Bestätigung dafür, dass ich tatsächlich in Gefahr bin. Auf das ängstlich-ambivalente Bindungsmuster umgelegt bedeutet das: „Wenn ich Angst habe verlassen zu werden, ist der andere schon dabei es zu tun“; oder wie bei Nora, einer Klientin von mir: „Niemand war da für mich; und Sie werden mich bestimmt im Stich lassen“.

Im Zustand einer Übererregung setzen die reflexiven Fähigkeiten aus. Mentalisieren ist in einem Erregungsbereich möglich, der weder zu niedrig noch zu hoch ist. Das ist der Grund, warum emotionale Regulation und das Finden eines emotionalen Gleichgewichtes in vielen Dimensionen so eine große Rolle spielen. Mentalisierungsdefizite, die Fähigkeit zu differenzieren und zu reflektieren, treten bei überschießenden Affekten auf. In solchen Zuständen kann ich nicht vernünftig über emotional belastende Themen reden. Beruhigung und das Einpendeln auf ein mittleres Erregungslevel sind essentiell, um über belastende Ereignisse nachdenken zu können, sie zu teilen und gemeinsam zu lösen.

In helfenden Berufen sind wir selbst herausgefordert unsere eigene Mentalisierungsfähigkeit aktiv zu halten, uns von unseren Affekten nicht abzukoppeln und uns nicht überschwemmen zu lassen. Wenn uns das gelingt, können wir uns auf die innere Welt der KlientInnen besser abstimmen und ihnen damit besser helfen, sich zu regulieren. Lassen Sie mich das an Hand einer Vignette verdeutlichen.

Nora – „Das hätte ich nie von Ihnen gedacht!“

Nora, eine junge Tirolerin, war ein in mehrfacher Hinsicht vernachlässigtes und emotional missbrauchtes Kind. Chronische Ängstlichkeit, Misstrauen und latenter Ärger begleiteten sie in das Erwachsenenleben hinein. Desorientierung in Raum und Zeit verstärkten ihre Unsicherheit. Nora hatte Angst vor Menschen und Angst vor Nähe. Sie suchte Entlastung in magischem Denken: esoterische Vorstellungen und Rituale beruhigten nur kurzfristig ihre Ängstlichkeit und verschafften eine scheinbare Orientierung. Letztlich standen diese Copingstrategien ihren realen Beziehungen im Weg – weder konnte sie verstehen, warum andere Menschen sich nicht rational verhalten, noch konnte sie ertragen, wenn Menschen ihr zu nahe kamen und ihr prekäres zwanghaftes Ordnungssystem zur Abwehr ihrer Ängste durcheinander brachten. Ihre Einsamkeit wuchs manchmal bis zur Unerträglichkeit; das Misstrauen gegenüber Menschen schien unüberwindbar. Ihr Gefühl, wertlos und nicht liebenswert zu sein, blieb unerschütterlich in ihr verankert.

Nach zahlreichen missglückten Therapien hoffte sie erneut, Hilfe zu bekommen – was viel Mut erforderte. Ihre Ängstlichkeit war so allgegenwärtig, dass sie kaum erwähnenswert war – es war einfach ein ganz normaler Zustand, ihr Verhalten hatte sich darauf ausgerichtet.

Während der Pandemie bot ich kurzfristig nur mehr Online-Therapiestunden an, was für KlientInnen mit ängstlich-ambivalentem Bindungsmuster und einem chronischen Misstrauen bzw. Hyperwachsamkeit gegenüber anderen Menschen sehr herausfordernd war. Nora weigerte sich, Videotelefonie zu machen. Sie hatte – wie so viele KlientInnen in der Pandemie -

Angst, abgehört zu werden. Als ich wieder in Präsenz verfügbar war, brauchte es einige Zeit, bis sie wieder etwas Vertrauen fasste. Sie fühlte sich von mir allein gelassen – und daher wieder nicht liebenswert. Ich sei ja auch nur wieder jemand, der nicht für sie da ist – ihr Glaubenssatz, ihr inneres Arbeitsmodell, die Bestätigung ihres Misstrauens, so wie sie es eben immer erlebt hat. Ungeachtet dessen, dass es ihre Entscheidung war, ungeachtet dessen, dass ich sonst sehr für sie da war, zählte nur das Negative, das bestätigende Gefühl der Vernachlässigung.

Wenn das unsicher-ängstliche Bindungsmuster aktiviert ist, wird das „Helfen“ eine trickreiche und sehr anspruchsvolle Aufgabe für Andere. Die Zurückweisung der Hilfe bei gleichzeitigem Vorwurf nicht da zu sein ist eine paradoxe Verstrickung in der therapeutischen Beziehung – ein Enactment. Eine implizite Beziehungserfahrung wird immer wieder erlebt und inszeniert. In ihrem chronischen Ärger forderte Nora mich über einen Zeitraum von einigen Monaten ziemlich heraus. „Sei da für mich, aber ich bin sicher, Du bist es nicht.“ Es war eine Sehnsucht und gleichzeitig eine misstrauische Erwartung mit chronischem Vorwurfstonfall.

Dieses Enactment „Ich versuche ihr zu helfen, sie nimmt diese Hilfe nicht an“ zog sich über Monate und verschiedene Themen hinweg. Es wäre mehrfach fast zu einem offenen Konflikt gekommen, den wir unaufgelöst stehen lassen konnten. Dennoch, wie das in Enactments so ist, ohne Auflösung kehrt das implizite Beziehungsthema, in diesem Fall das Bindungsdilemma immer wieder zurück.

Die nächste Runde des Enactments beginnt: Nora fordert von mir, ich solle vor Gericht gegen ihre Mutter aussagen. Sie würde mich von der Verschwiegenheitsverpflichtung entbinden. Mir ist klar, wie heikel diese Anfrage ist, auch wie heikel eine Ablehnung wäre. Dennoch muss ich auf eine Weise antworten, die sie nicht zu sehr verletzt.

Th: „Sie haben großes Vertrauen in mich. Ich muss sagen, dass ich mein Hilfsangebot anders verstehe und nicht in ein Gerichtsverfahren einsteigen würde.“

Nora (empört): „Ja, aber ich entbinde Sie doch, dann müssen Sie das doch machen.“

Ich: „Na ja, das bleibt ganz meine Wahl, mich entbinden zu lassen.“

Noras Gesicht beginnt zwischen Enttäuschung und Ärger zu vibrieren. „Das hätte ich jetzt nicht von ihnen gedacht, dass sie mich so im Stich lassen.“

Ich erkläre mich **nicht** dahingehend, dass ich ihr Anliegen in Frage stelle, etwa wie: Das hält vor Gericht nicht stand. Es gibt keine Beweise. Vernachlässigung ist nicht nachweisbar. Das hätte ihr das Gefühl gegeben, dass ich ihr nicht glaube, wie schwer sie durch ihre Kindheit gekommen ist.

Daher beginne ich mit einer Anerkennung.

Th: „Ich weiß, wieviel sie durchmachen mussten und wie sehr es heute noch Einfluss auf ihr Leben hat. Ich bin mir nicht sicher, ob ein Gerichtsprozess gegen Ihre Mutter ihre Sehnsucht nach Entschädigung für das Unrecht, oder überhaupt danach Gesehen zu werden, was Sie erlitten haben, nachhaltig dabei helfen würde. Ich kann nur sagen, dass ich es sehe (und führe im Detail mit einigen Beispielen aus, was sie mit mir geteilt hat). Ich sehe das. Sie vor Gericht zu unterstützen wäre keine Hilfe für Sie, nach meiner Einschätzung. Vielmehr wäre es ein Risiko, dass sie weiter verletzt werden.“

Wobei ich Ihnen helfen kann und will, wie Sie hier und heute ihre Mutter emotional auf Distanz halten können, wie sie mit ihren Angriffen umgehen können, wie sie differenzieren lernen, wo und wann Sie sich jemandem öffnen können und wann Distanz der bessere Ort ist, wie sie am

Arbeitsplatz mit dem Gefühl der Bedrohtheit umgehen lernen, wie sie anders kommunizieren können und am Ende wie Sie aus Ihrer Einsamkeit kommen können. Dabei kann und will ich Ihnen helfen.“

Nora starrte mich an. Sie schien einerseits überwältigt von der Mischung an Zuwendung, dem Gefühl, Verstanden zu werden, der klaren Orientierung, welche Themen in ihrem Leben zentral sind; andererseits war der Ärger, dass ich nicht tue, was sie von mir verlangt, deutlich spürbar. Nora zog sich zurück, sprach wenig, wirkte trotzig und nachdenklich. Ich versuchte sie weiterhin durch vorsichtiges Nachfragen nicht in den Rückzug zu verlieren.

Th: „Ich sehe, dass Sie enttäuscht und verärgert sind. Können Sie mir sagen, wie Sie sich fühlen.“

Nora (gekränkt, beleidigt) „Nein, Sie sind auch nicht da...“

Th: „Ich bin da, aber nicht genau so, wie Sie denken, dass es gut wäre.“

Nach etwa drei eher frostigen Therapiestunden, in denen ich immer wieder versuchte den Bruch anzusprechen, veränderte sich plötzlich etwas. Ich rechnete damit, dass sie die Therapie abbrechen könnte, zu groß war die Enttäuschung und Bestätigung ihrer alten Erfahrung der Ablehnung. Der andere Teil meiner Intervention, dass ich sehr genau ausgedrückt habe, worunter sie leidet und dass ich überzeugt bin, dass wir gemeinsam einen Weg finden werden, die Einsamkeit, die Angst vor Menschen, den Schmerz des Vernachlässigt Seins zu mildern, wirkte still im Hintergrund nach.

Ich war selbst überrascht über die plötzlich einsetzende positive Wirkung unserer Arbeit. Nora kam lachend, scherzend in die Stunden...nicht mehr dumpf leidend, ängstlich und sehr negativ klagend. Sie forderte mich direkt, aber freundlich heraus: „Also was soll ich jetzt sagen, wenn meine Mutter mich wieder anruft...“ „Ok, gehen wir das durch...“ Sie hörte sehr genau zu, nahm vieles an, probierte es aus. Sie suchte Worte, die sie verwenden konnte, eine Sprache, in der sie zurückweisen konnte, in der sie Nein sagen durfte...ohne Loszubrüllen oder zu Erstarren - eine Art der Affektregulation. Das bezog sich auf die Mutter und auf andere Lebensbereiche wie Arbeit, Freunde. Sie wirkte so, also wäre sie aufgetaucht und erwacht aus einem dumpfen düsteren Nebel.

In der Arbeit bezog sie selbstbewusst Stellung und setzte effektiv ihre Anliegen durch. Sie suchte Verbündete, fand klare Worte, die die betriebliche Misskommunikation beschreiben konnten und forderte klare Regeln ein.

Mit ihrer Mutter brach sie nach einem Wutanfall kurzfristig den Kontakt ab. Ihre Mutter bemühte sich danach um sie, nun nähern sie sich vorsichtig an – nur unter ganz anderen Voraussetzungen: Sie ist nicht mehr das verletzte Kind dieser Mutter, sondern die erwachsene Frau, die sich distanzieren oder behaupten kann, wenn die Mutter verletzend wird. Sie spürt so etwas wie Respekt, mit dem ihre Mutter ihr begegnet. Norah kann differenzierter wahrnehmen, was sie erlebt und wie sie es interpretiert – also eine Stärkung ihrer Mentalisierungsfähigkeit. Die resignationsfördernden Ersatz-Erklärungen für verwirrende Ereignisse wie etwa „alles sei vorbestimmt“ weichen einer wachsenden Reflexionsfähigkeit und der Bereitschaft, Unangenehmes nicht einfach hinzunehmen.

Norah wagt wieder Beziehungen zu Männern, die seit Jahren nicht einmal auf dem Horizont zu sehen waren. Nun hat sie einen Partner gefunden, mit dem sie dieses Risiko der Enttäuschung auf sich nimmt, um es zu überwinden und nicht zu bestätigen.

Veränderungsprozesse und Brüche

Für Nora bin ich zu einer verlässlichen Vertrauensperson geworden – nicht dadurch, dass ich sie freundlich empathisch begleite in all ihren emotionalen, durchaus widersprüchlichen Bewegungen, sondern indem ich den Mut hatte Nein zu sagen und ihr nicht böse war für ihre Angriffe. Ich konnte ihr Dilemma verstehen und dieses Verstehen mit ihr teilen. Ich habe das Vordergrundanliegen (Gericht) nicht angenommen, aber das Hintergrundanliegen (Sehnsucht, wahrgenommen zu werden) verstärkt aufgegriffen.

Warum wurde dieses Enactment zu einem Turning Point in der therapeutischen Beziehung?
Warum konnte sie mir nach der ersten Enttäuschung wieder vertrauen?

- Sie hat sich verstanden gefühlt und zwar nicht in der Bestätigung ihrer Einschätzung, was ihr helfen könnte, sondern umfassend in den komplexeren leidvollen Erfahrungen, die ich in meinen Worten aufgegriffen habe.
- Durch meine Bereitschaft, sie wirklich zu verstehen, in all ihrer Ambivalenz und ihren Widersprüchlichkeiten, in ihrer Verletzlichkeit und ihrer Wut, bin ich zu einer Vertrauensperson geworden. Ich habe sie nicht angegriffen, ich bin nicht von ihr weggegangen, sondern präsent geblieben und habe ihr geholfen, den Bruch der zwischen uns entstanden ist, zu reparieren – durch die Suche nach Verbindung und Kontakt.
- Ich bin in gewisser Weise ein Rollenmodell geworden, für jemanden, der Nein sagen kann – so wie sie es schon lange tun wollte.
- In einer Art Proxy-Modus lernte sie eine neue Sprache – die implizit eine neue Welt in ihr selbst erzeugt, eine Welt, in der sie etwas zu sagen hat.

Ein Bruch, eine Enttäuschung führte dazu, dass Nora bereit war, eine Veränderung „in Kauf“ zu nehmen. In der Fachliteratur werden Brüche in der therapeutischen Beziehung häufig als Impuls zur Veränderung beschrieben – sofern Brüche repariert werden. Nach diesem Bruch entstand eine **Verbundenheit**, die davor nicht da war.

Brüche sind immer auch ein Risiko. Vermeiden kann man sie selbst bei größter Sorgfalt nicht. Mit diesen therapeutischen Ereignissen gut umzugehen birgt großes Veränderungspotential.

Aus der Neurobiologie ist bekannt, dass die Aktivierung neuer neuronaler Verbindungen in mittleren Erregungszuständen leichter möglich ist als in Über- oder Untererregung (Heightened affective moments) – was als Wiederherstellung des Mentalisierens verstanden werden kann.

Zahlreiche AutorInnen beschreiben Veränderungsprozesse in der Therapie und Beratung als Folge von intensiven, emotional aufgeheizten und durchaus konflikthaften Begegnungen, ohne verletzend zu sein. Trotz solcher intensiven Interaktionen ist die geduldige Suche nach der emotionalen Verbundenheit zu den KlientInnen die wirksamste Intervention.

Die therapeutische Arbeit besteht weder darin, bloß zu ertragen, was KlientInnen einbringen, noch darin, zu tun, was die KlientInnen explizit erwarten. Vielmehr sind wir angehalten, Klarheit darüber zu haben, was die Ambivalenz in ihnen ist, was sie wirklich suchen und brauchen und nicht einfach eine Seite der Ambivalenz zu übernehmen.

Unsichere Bindungsmuster sind voller Ambivalenzen. Die Veränderung der Muster beginnt nicht dadurch, dass wir eine Seite der Ambivalenzen favorisieren, sondern beide Teile verbinden und integrieren.

Verbundenheit schaffen

Gute Bindungserfahrungen fördern die Mentalisierungsfähigkeit und die Fähigkeit zu vertrauen. Diese Prozesse dienen nicht bloß zur Fähigkeit intime Bindungen einzugehen, sie stellen uns als soziale Wesen aus. Dieser Gemeinschaftsaspekt, wie wir vom Ich zum Wir werden, wird manchmal im Bindungskontext übersehen.

Durch Verbundenheit lernen wir Affekte zu regulieren, dies fördert die Neugier und das Interesse an der Umwelt; Lernprozesse werden erleichtert. Die Anpassungsfähigkeit und emotionale Flexibilität sind essentiell für alle sozialen Beziehungen. Das epistemische Vertrauen, kulturell relevante Informationen als verlässlich anzunehmen, entsteht durch sichere Bindungserfahrungen, also durch die Erfahrung vom Anderen erfasst zu werden.

Verbundenheit zu schaffen ist eine Aufgabe und Kunst in allen Bereichen, in denen Menschen einander vertrauen und Erfahrungen miteinander teilen. Verbundenheit passiert nicht einfach, sondern wir schaffen sie aktiv – durch Emotionsregulation, Offenheit, Authentizität, Klarheit und die Bereitschaft einander von Mensch zu Mensch zu begegnen. Die zwischenmenschliche Verbundenheit und die Fähigkeit diese herzustellen bilden die Basis für psychische Gesundheit und die Basis befriedigender Beziehungen.

Literaturempfehlungen

- **Allen Jon G., Fonagy Peter, Bateman Anthony W.** (2011). Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Klett-Cotta: Stuttgart.
- **Fonagy Peter, Nolte Tobias** (Hrsg.) (2023). Epistemisches Vertrauen. Vom Konzept zur Anwendung in Psychotherapie und psychosozialen Arbeitsfeldern. Klett-Cotta: Stuttgart.
- **Muller, T. Robert** (2013). Wenn Patienten keine Nähe zulassen. Strategien für eine bindungsbasierte Traumatherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- **Wallin J David** (2016) Bindung und Veränderung in der psychotherapeutischen Beziehung. Grundlagen und Anwendung. Lichtenau: G.P.Probst Verlag GmbH.
- **Wehrenberg Margaret** (2012). Die zehn besten Strategien gegen Angst und Panik. Wie das Gehirn uns Stress macht und was wir dagegen tun können. Weinheim und Basel: Beltz.