



**Vertrauen als ein Schatz irdenen Gefäßen -
Anregungen zur Kirchentagslosung 2019 aus der Bindungstheorie und
bindungsorientierten Pädagogik
Autorin: Sabine Haupt-Scherer**

Mit der Kirchentagslosung „Was für ein Vertrauen!“ wird das Gottvertrauen des Königs Hiskia angesprochen – zunächst eine spirituelle Größe. Wenn ich aber nach dem Vertrauen und seinem Ursprung beim Menschen frage, bin ich schnell bei der Entwicklungsgeschichte eines Menschenkindes. Denn Vertrauen entwickelt sich als ein Muster im Gehirn, und das Gehirn strukturiert sich entlang der frühen Erfahrungen, die wir in der Kindheit machen. Schon in den ersten neun Monaten verknüpfen sich Gehirnzellen des Embryos und speichern vorgeburtliche Erfahrungen. Gerald Hüther spricht von zwei Grunderfahrungen, die uns dann ein ganzes Leben lang begleiten: die Erfahrung, verbunden zu sein, und die Erfahrung wachsen zu können. Beides sucht der kleine Mensch dann, wenn er auf die Welt gekommen ist: Verbundenheit und Wachstum. Dabei gibt es vieles, was ihn in dieser Welt ängstigt.

„Urvertrauen“ wird gelernt

Anders als der Begriff „Urvertrauen“ suggeriert, kommen wir nicht mit einem genetisch angelegten Vertrauen auf die Welt, einer Zuversicht, geschützt und versorgt zu werden. Diese Zuversicht, dieses Vertrauen entsteht erst durch die ersten Erfahrungen von Schutz und Fürsorge, die wir machen.

Genetisch angelegt ist das „Bindungs-Verhaltens-System“, der Impuls des kleinen Menschenkindes, sich lautstark zu melden, wenn es geängstigt ist, wenn es alleine nicht mehr klar kommt und Hilfe braucht. Anfangs ist dieser Reflex ganz unspezifisch: Jede Person ist willkommen, wenn sie angemessen beruhigt und versorgt.

Macht der Säugling immer wieder diese Erfahrung, dass, wenn er in Not ist, jemand kommt, ihn beruhigt und versorgt, so entsteht „Bindung“: Verbundenheit mit hilfreichen Anderen und das Vertrauen, in der Not Unterstützung zu bekommen. Dieses Vertrauen und diese Bindung existiert jetzt als ein Muster – als ein neuronales Netzwerk – im Gehirn. Und es entwickelt sich eine Verbundenheit mit der Hauptfürsorgeperson, die man jetzt „Bindungsperson“ nennt.

Bindung als Grundlage zur Regulation starker Gefühle

Bindung meint dabei das emotionale Band, die langanhaltende emotionale Beziehung zu vertrauten Personen, die Schutz und Unterstützung bieten. Bindung ist damit die Grundlage der Regulation von Emotionen. Sie verbindet das Kind mit Eltern, Erzieher/inne/n, Lehrer/innen und ähnlichen Personen, später auch Freunde und Freundinnen und Partner/innen – auch Menschen mit metaphysischen Größen wie Gott. Die Fähigkeit, sich in der Gegenwart anderer Menschen sicher zu fühlen, ist wohl der wichtigste Aspekt menschlicher Gesundheit. Wir sprechen von Kontakt- und Beziehungsfähigkeit.

Bindung ist auch die Grundlage von Lernen und Entwicklung: Sobald Kinder sich sicher fühlen, beginnen sie, die Welt zu erkunden, ihre Fähigkeiten zu erproben und sich neuen Aufgaben zu stellen. Dieses Neugierverhalten ist – genau wie das Bindungs-Verhaltens-System – genetisch verankert. Werden Kinder bei der Welterkundung erschreckt, suchen sie erneut Schutz. In diesem Wechsel zwischen Bindungssuche und vertrauensvoller Welterkundung entsteht Entwicklung. Man kann sich diesen Wechsel wie eine flexible Wippe zwischen der Bindung als sicherem Hafen und der Erkundung vorstellen.

Bindungsmuster als organisierte Strategie zum Umgang mit Gefühlen

Aus diesen frühen Bindungserfahrungen bilden Kinder in den ersten 12–18 Monaten eine Vorstellung, ein Modell davon, wie Beziehung, Regulation von Angst und wie die Welt funktioniert. Man spricht von inneren Arbeitsmodellen. Das sind Muster, Pläne oder innere Landkarten, die das Verhalten in Belastungssituationen prägen. Diese Muster ermöglichen es, Erfahrungen mit der Bindungsperson auf neue Beziehungen zu übertragen. Die inneren Arbeitsmodelle helfen Stress zu reduzieren und starke Gefühle zu regulieren. Sie helfen auch, Kontingenz zu verringern, Personen, Situationen und die die Welt vorhersagbar zu machen. Das prägt die Beziehungsgestaltung und die Möglichkeit, Zuversicht zu entwickeln und zu vertrauen, bis ins Erwachsenenalter.

Sichere Bindung

Im Idealfall macht der Säugling regelmäßig die Erfahrungen, dass, wenn er sich in der Not meldet, prompt jemand kommt und hilft. So entwickelt der kleine Mensch die Zuversicht, dass im Notfall hilfreiche Andere zur Verfügung stehen, und dass er in der Lage ist, sie zu aktivieren. Anfangs ist der Säugling darauf angewiesen, dass sofort jemand kommt, wenn er schreit. Er hat noch nicht das Vertrauen, dass schon rechtzeitig jemand kommt. Er gerät in Panik und Todesangst, weil er allein nicht überleben kann. Macht er die Erfahrung, dass immer jemand kommt viele Male, kann er allmählich seine Gefühle besser regulieren, so dass er etwas warten kann, bis jemand kommt und hilft, ohne in Panik und Todesangst zu geraten. Durch die erfahrene Hilfe bei der Regulation seiner Gefühle (Ko-Regulation) lernt er allmählich

Selbstregulation. Er entwickelt, wie die Bindungstheorie es formuliert, eine „sichere Basis“, Vertrauen. Dies geschieht dann, wenn die Fürsorgeperson verfügbar und „feinfühlig“ ist. „Feinfühlig“ meint gemäß John Bowlby, der in den 50er Jahren die Bindungstheorie entwickelt hat, dass die Bindungsperson die Signale des Kindes wahrnimmt, richtig interpretiert und prompt und angemessen reagiert. Das heißt: Sie ist so nah, dass sie den Säugling hört, sie kommt prompt (anfangs sofort), beruhigt den Säugling und stellt die Not ab. Sie nimmt den Affekt des Säuglings auf, bringt ihn in Sprache und beruhigt durch Blickkontakt, Körperkontakt, Stimme und Rhythmus. In dieser feinfühligem Beziehung kann das Kind lernen, starke Gefühle zu verstehen und zuzuordnen (Mentalisierung). So entsteht Vertrauen in die eigene Kompetenz und in die hilfreiche Unterstützung anderer, wo eigene Fähigkeiten nicht reichen: Ur-Vertrauen, sichere Bindung, ein inneres Arbeitsmodell, das wir „sicheres Bindungsmuster“ nennen, im Gehirn repräsentiert durch ein neuronales Netzwerk – Im Idealfall.

Unsichere Bindungsmuster

Wenn Menschen weniger Glück mit ihren Aufwuchsbedingungen haben, entstehen andere innere Arbeitsmodelle: unsichere Bindungsmuster. Auch wenn ich davon ausgehe, dass Eltern eigentlich das Beste für ihre Kinder wollen und tun, was ihnen mit ihrer Biographie möglich ist, gibt es schicksalhaft Situationen, in denen das nicht reicht. Bindungspersonen können selbst so vom Schicksal getroffen und so mit ihrer eigenen Not beschäftigt sein, dass das feinfühligem Sich-Einschwingen in die emotionale Lage des Kindes misslingt. Sie können mit eigenen schweren, oft traumatischen Kindheitserfahrungen beschäftigt sein oder ganz in Anspruch genommen sein durch schwere aktuelle Lebenssituationen: schwierige Beziehungskonstellationen, materielle Not, kriegerische Auseinandersetzungen, Flucht und Migration, eigene körperliche Erkrankungen, psychische Erkrankungen oder Suchterkrankungen. Wenn dem Kind keine feinfühligem Bindungsperson zur Verfügung steht, kann sich auch keine entsprechende Zuversicht entwickeln wie in einem sicheren Bindungsmuster.

Unsicher vermeidendes Bindungsmuster

Wenn das Kind regelmäßig die Erfahrung macht, dass die Bindungsperson mit seinen starken Gefühlen in der Not nicht umgehen kann und abwehrend oder abwertend reagiert („Hör auf zu heulen! Geh auf dein Zimmer und komm wieder, wenn du dich beruhigt hast und wieder ein braves Mädchen bist!“), lernt das Kind, in der Not irgendwie allein klar zu kommen und seine negativen Gefühle zu unterdrücken, um die lebenswichtige Beziehung zur Bindungsperson nicht zu gefährden. Das Kind ist dann scheinbar autonom, bleibt aber in einem hohen Erregungszustand und kann nur oberflächlich explorieren, die Welt erkunden, weil seine negativen Gefühle nicht beruhigt werden. Es kann seine Bindungsperson nicht als inneren Hafen nutzen. Sein inneres Arbeitsmodell sagt: „Irgendwie komme ich schon alleine klar!“ Ein

Vertrauen, in der Not und bei überflutenden Gefühlen auf Unterstützung rechnen zu können, entsteht so nicht. Aber immerhin gibt es eine organisierte Strategie, die Weltvorhersagbar zu machen und klar zu kommen: Das nennt man ein „unsicher vermeidendes Bindungsmuster“. Diese Kinder werden oft als selbständig und autonom wahrgenommen, weil ihr Stress nur schwer beobachtbar ist.

Unsicher ambivalentes Bindungsmuster

Wenn ein Kind die Erfahrung macht, dass die Bindungsperson manchmal feinfühlig auf seine Bedürfnisse eingeht, manchmal aber auch abweisend reagiert und nicht erreichbar ist, wird es sich auf die Lauer legen. Es „klebt“ an der Bindungsperson, um nicht den Moment zu verpassen, wo es feinfühlig versorgt werden kann. Diese Kinder können nicht die Welt erobern und erkunden, weil sie mit der Beobachtung der Bindungsperson beschäftigt sind. Ihr Explorationsverhalten ist eingeschränkt. Sie versuchen, ständig auf sich aufmerksam zu machen und ihre Not zu dramatisieren, um gesehen zu werden und Hilfe zu bekommen. Sie werden oft als störend und lästig wahrgenommen. Weil sie immer wieder auch zurückgewiesen werden und unversorgt bleiben, haben sie ambivalente Gefühle zur Bindungsperson: Sehnsucht nach Nähe und Ärger. Ihre organisierte Strategie heißt: den anderen belauern, sich anklammern und auf sich aufmerksam machen. Ein Vertrauen, ohne Anstrengung von anderen gesehen und unterstützt zu werden, entsteht so nicht. Dieses innere Arbeitsmodell heißt „unsicher ambivalent“ gebunden.

Allen drei beschriebenen Arbeitsmodellen ist gemeinsam, dass die Kinder eine organisierte Strategie zum Umgang mit der eigenen Not entwickelt haben und das Vertrauen haben, dass diese Strategie funktioniert. Die Zuversicht in die hilfreiche Unterstützung durch andere hingegen steht nur den sicher gebundenen Kindern zur Verfügung. Die Bindungsmuster „sicher“, „unsicher vermeidend“ und „unsicher ambivalent“ gebunden sind unterschiedliche Varianten im Normalspektrum, die unterschiedliche Resilienzfaktoren darstellen. Die sicher gebundenen Kinder sind resilienter als Kinder der beiden unsicheren Bindungsmuster.

Desorganisierte Bindung: das Fehlen einer organisierten Strategie

Nachdem Mary Ainsworth als Mitarbeiterin Bowlbys diese drei Bindungsmuster beschrieben hatte, hat Mary Main einen weiteren Bindungsstatus beschrieben, den sie „desorganisiert“ genannt hat. Sie beschreibt damit Kinder, die so unvorhersehbare Erfahrungen mit ihren Bindungspersonen gemacht haben, dass sie keine organisierte Strategie entwickeln konnten, um mit innerer Not und Beziehungen umzugehen. Es ist davon auszugehen, dass diese Kinder von ihren Bindungspersonen immer wieder auch geängstigt wurden, so dass das Furchtsystem und das Bindungs-Verhaltens-System gleichzeitig aktiviert wurden, obwohl sie sich widersprechen. Das Furchtsystem aktiviert Flucht, das Bindungs-Verhaltens-System das Suchen von Nähe. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Bindungsperson psychisch krank oder suchtkrank oder

wiederholt gewalttätig gegenüber dem Kind ist. Diese Kinder können keine organisierte Strategie entwickeln, um Vorhersagbarkeit herzustellen. Es kommt zu widersprüchlichem Verhalten, aggressiven oder tranceartigen Zuständen im Sinne eines unverarbeiteten Traumas. Ein Gefühl von Sicherheit, Vertrauen in sich selbst und hilfreiche Andere entsteht so nicht. Ein Leben im desorganisierten Bindungsstatus ist maximal anstrengend. Es führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für körperliche und psychische Erkrankungen, insbesondere Bindungsstörungen und Traumafolgestörungen.

Bindungsorientierte Pädagogik: sichere Bindungserfahrungen vermitteln

Erwartungen, die aus den Bindungsmustern oder der Bindungsdesorganisation entstehen, werden auf andere Bezugspersonen übertragen und sind – wenn nicht grundlegend andere Erfahrungen gemacht werden, erstaunlich stabil. Sie werden in der Regel auch an die nächste Generation weitergegeben. Nun sind Bindungsmuster glücklicherweise kein unabwendbares Schicksal. Das menschliche Gehirn mit seinen neuronalen Mustern ist unser ganzes Leben lang veränderbar. Das bezeichnet man als Neuroplastizität. Wenn wir ausreichend andere, korrigierende Bindungserfahrungen machen, können sekundäre Bindungsmuster im Gehirn aufgebaut werden und kann nachträglich Vertrauen erworben werden.

Das Nachholen von Erfahrungen von Schutz, Sicherheit und Fürsorge ist möglich. Das ist das Ziel der bindungsorientierten Pädagogik: Kinder und jugendliche sollen Erfahrungen von Schutz und Sicherheit und emotionaler Unterstützung machen. Alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sollten es als ihre Aufgabe verstehen, für Schutz und Beruhigung zu sorgen, und ihnen beim Verstehen und beim Umgang mit starken Gefühlen zu helfen. Dazu braucht es PädagogInnen, die wie eine gute Bindungsperson sind: kluger, weiser und stärker – und feinfühlig. Sie sollten für die Kinder und Jugendlichen verfügbar sein und prompt, zuverlässig und angemessen auf ihre Bedürfnisse reagieren. Wenn sie geholfen haben, überflutende Gefühle zu regulieren, können und sollen sie auch fördern und fordern: Welterkundung anstoßen und begleiten.

Bindung und Gottesbeziehung

So kann neues Vertrauen entstehen – in die Welt, in die Menschen, in sich selbst und in Gott. Gottvertrauen in irdenen Gefäßen. Denn es ist nachvollziehbar, dass die inneren Arbeitsmodelle auch auf die Gottesbeziehung übertragen werden. So begünstigt eine sichere Bindung die Zuversicht in die Hilfe Gottes, eine unsicher vermeidende ein Gottesbild, das dem Motto folgt „Gott hat keine Hände außer meine Hände!“, und unsicher ambivalente Bindung begünstigt ängstliches Anklammern, desorganisierter Bindungsstatus begünstigt die Auseinandersetzung mit einem angreifenden und ängstigenden Gott. Bindungsmuster können im spirituellen, geistlichen Kontext eine doppelte Relevanz haben: Zum einen ermöglichen sichere Bindungserfahrungen eine vertrauensvolle Gottesbeziehung und vertrauensvolle Gottesbilder,

zum anderen können bergende Gotteserfahrungen korrigierende Bindungserfahrungen sein, die die Zuversicht in die Welt und in die Menschen wieder neu möglich machen.

Dies könnte auch ein Gegengift sein gegen heutige Weltuntergangsstimmungen und einen eher depressiven Rückzug aus gesellschaftlichem Engagement, eine Gegengift gegen das, was Kant „selbstverschuldete Unmündigkeit“ nennt: zu wissen, was falsch läuft und verändert werden müsste, und sich dann auf eine klagende melancholische Haltung zurückzuziehen, dass man ja doch nichts machen könne, und dass das ja doch alles keinen Sinn habe. Wo sichere Bindungserfahrungen und Gottvertrauen möglich sind, können wir wieder anknüpfen an unsere frühen Erfahrungen von Verbundenheit und Wachstum und damit gemeinsam aktiv die Welt gestalten.

Erstveröffentlichung zu benennen: Was für ein Vertrauen. Anregungen für die Praxis zur Vorbereitung auf den Deutschen Evangelischen Kirchentag 2019. Pädagogisches Institut. Evangelische Kirche von Westfalen.

- Literatur zum Weiterlesen: **Haupt-Scherer**, Sabine / **Lippegaus**, Cornelia: „Ich sehe dich und bin für dich da!“ Bindungsorientierte Pädagogik in der Kinder- und Jugendarbeit. Villigst: Amt für Jugendarbeit der EKvW 2017. Hier finden Sie auch weitere Literaturangaben und Quellen.