

Christian Firus

# Der lange Schatten der Kindheit

Seelische Verletzungen und Traumata überwinden



PATMOS

Lebensjahres entwickelt, bleibt während des gesamten Lebens aktiv. Deshalb suchen auch Erwachsene in Gefahrensituationen die Nähe zu anderen Personen auf, von denen sie sich emotionale Hilfe und Unterstützung erwarten. In Situationen von Lebensbedrohung suchen sie ebenfalls Körperkontakt zur Beruhigung des aktivierten Bindungssystems. Werden diese Bedürfnisse befriedigt, so wird das Bindungssystem beruhigt.«<sup>28</sup>

Je nach Bindungserfahrungen im ersten Lebensjahr entwickelt sich, so die Erkenntnis von Bowlby und seinen Nachfolgern, ein entsprechendes Bindungsverhalten, das im weiteren Leben recht stabil bleibt. Man unterscheidet zwischen einer sicheren und einer unsicheren Bindung, wobei Letztere sich je nach Ausmaß der Erfahrungen unterschiedlich ausdifferenzieren kann. Menschen mit einer sicheren Bindungserfahrung verfügen über ein stabiles Urvertrauen und die Fähigkeit, ihr Leben aktiv und kompetent zu gestalten.<sup>29</sup>

Menschen mit einer unsicheren Bindung können entweder ein vermeidendes, ein ambivalentes oder ein desorganisiertes Beziehungsverhalten entwickeln. Wer als Kind in seinem Bindungsbedürfnis nach Nähe und Kontakt oftmals enttäuscht wird, reagiert verständlicherweise eher mit Vermeidung von nahen Beziehungen. So werden Beziehungen eher distanziert geführt und zu viel Nähe wird vermieden, um erneute Verletzungen zu verhindern.

Es kann sich aber auch ein ambivalentes Beziehungsverhalten entwickeln, wenn die ursprünglichen Bezugspersonen in ihrem Verhalten widersprüchlich waren, in dem sie mal Nähe, mal Zurückweisung zeigten. Ein Kind, das in einer solchen Umgebung aufwächst, wird sozusagen »nicht schlau« aus dem Verhalten seiner Bezugsperson, weil es keine Verlässlichkeit erfährt. In ihm widerstreiten auch weiterhin das Bedürfnis nach Nähe und die Angst vor Verletzung. Dies kann im späteren Leben Beziehungen erschweren, weil gerade dann, wenn es nah und intensiv wird, Verhaltensweisen auftreten können, die diese Nähe stören und wieder beenden. Schaut man sich die Ursprungserfahrung an, so wird auch dieses Verhalten durchaus verständlich und nachvollziehbar, mussten doch Säugling und Kleinkind die Erfahrung machen, dass vertrauensvolle Hingabe an die Bezugsperson immer wieder auch zurückgewiesen und enttäuscht wurde. Im späteren Leben einer solchen Enttäuschung lieber selbst zuvorzukommen, kann durchaus als kompetenter Lösungsversuch dieses Dilemmas verstanden werden. Der Preis dafür ist leider hoch.

Kommt es zu einer schweren Verletzung von Bindungsbedürfnissen durch fehlende oder missbrauchende primäre Bezugspersonen oder durch Eltern, die an einer Depression, an Alkohol- oder Drogenabhängigkeit leiden oder aber selbst unverarbeitete Traumata oder Verluste erlitten haben<sup>30</sup>, kann sich eine desorganisierte Bindung entwickeln, die im Grunde kein festes Verhaltensmuster mehr erkennen lässt. Kinder, deren Bedürfnisse derart gravierend missachtet wurden, lernen früh zu dissoziieren, das heißt die unangenehmen Gefühle abzuspalten und nicht mehr wahrzunehmen. Dies geschieht meist um den Preis, dass auch anderes dissoziiert, das heißt nicht mehr wahrgenommen und abgespeichert wird. So berichten viele Patienten mit solchen Kindheitserfahrungen später, kaum oder gar keine Erinnerungen mehr an ihre Kindheit und Jugend zu haben. Diese und andere dissoziative Verhaltensweisen laufen oft so automatisch ab, dass sie kaum wahrgenommen werden, bei näherer Betrachtung allerdings erhebliche Einschränkungen für das Leben in der

Gegenwart mit sich bringen. Ich gehe in einem eigenen Kapitel auf das Thema Dissoziation ausführlich ein.

Wenn man den eigenen Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken und Verhaltensweisen nicht mehr vertrauen kann, resultiert hieraus eine tiefe Verunsicherung, die sich meist auch in verschiedenen weiteren psychischen Störungen ausdrückt. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass Bindungsverhalten eine Grundlage für die transgenerationale Weitergabe von Traumata darstellt. Brisch weist darauf hin, dass es einen hohen Zusammenhang gibt zwischen ungelösten Traumata der Eltern bei eigenen Vernachlässigungs-, Missbrauchs- oder Misshandlungserfahrungen und der Entwicklung eines desorganisierten Bindungsmusters bei ihren Kindern.<sup>31</sup> Er berichtet weiter, dass Adoptionsstudien von Kindern aus rumänischen Heimen, die schwerster Vernachlässigung ausgeliefert waren, nachweisen, dass auch noch nach Aufnahme in eine gut versorgende Umgebung sehr auffällige, dem desorganisierten Bindungsmuster zuzuordnende Verhaltensweisen über Jahre nachweisbar waren. Allerdings war ein »nur« vermeidender Bindungsstil nach Aufnahme in eine Pflegefamilie schon nach acht Monaten nicht mehr nachweisbar.<sup>32</sup>

Erst kürzlich wurde über den berühmten Hollywood-Schauspieler Cary Grant bekannt, wie traumatisch sich der frühe Verlust der Mutter auf seine Bindungsfähigkeit und sein Vertrauen ins Leben auswirkten. Neben seinen vier Ehen hatte er dutzende Affären, um seine traurige Kindheit zu kompensieren. Als er neun Jahre alt war, wurde seine Mutter wegen psychischer Probleme in eine Heilanstalt eingewiesen, ohne ihm die Zusammenhänge altersgerecht zu erklären und ohne den Ersatz einer unterstützenden Bezugsperson, die ihm Sicherheit und Halt hätte vermitteln können. »Ich kam eines Tages von der Schule nach Hause und sie war einfach weg. Meine Cousins erzählten mir, sie sei in einen Badeort gefahren«, so Grant. »Sie hinterließ eine Leere in meinem Leben, eine Stimmung tiefster Traurigkeit, die alles beeinflusste, was ich je tat. Ich hatte immer das Gefühl, meine Mutter hätte mich nicht akzeptiert.«

Erst nach dem Tod seines Vaters Elias James Leach (1935) erfuhr er, dass ihn die Mutter gar nicht verlassen hat. Erst 21 Jahren später wurde sie aus der Heilanstalt entlassen und Grant hatte dann bis zu ihrem Tod wieder Kontakt zu ihr. Die Wunde allerdings blieb: »Ich war umgeben von allen Arten schöner Frauen. Doch ich war nie fähig, eine Bindung aufzubauen. Hätte ich besser Acht gegeben, hätte ich vielleicht Zufriedenheit in der Ehe gefunden.« Und vermutlich auch nicht in Drogen Zuflucht suchen müssen.<sup>33</sup>

Bindungstraumata hinterlassen also Spuren im Gehirn und prägen das Bindungsverhalten im weiteren Leben. Dies gilt in besonderer Weise für die frühe Phase der Gehirnentwicklung, die besonders anfällig für Störungen und Verletzungen ist, weil hier so viele Nervenzellverbindungen geknüpft werden wie sonst nie mehr im Leben. Elterliche Feinfühligkeit ist in dieser Phase notwendig für eine spätere stabile Entwicklung von Selbstvertrauen, Neugierde und einer guten Beziehung zu sich selbst und seiner Umwelt.

Werden eigene Bindungsauffälligkeiten nicht bewusst erkannt, reflektiert und verändert, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, diese an die nächste Generation weiterzugeben. Traumatisierte Mütter verhalten sich im Umgang mit ihren Kindern nicht selten verängstigt. Daraus resultieren leicht widersprüchliche Kommunikationssignale, zum Beispiel durch einen raschen Wechsel von Gesichtsausdrücken, die dann für das Kind verwirrend, ängstigend und erschreckend wirken können.<sup>34</sup> Das hat Folgen für die nächste Generation, weil bis zu 80 Prozent der Kinder von traumatisierten Eltern ein desorganisiertes Bindungsmuster mit solchen widersprüchlichen Verhaltensweisen zeigen. Diese können in bindungsrelevanten Situationen, beispielsweise in Kinderkrippen, auch die Beziehung zwischen Kleinkind und Erzieherin erschweren und irritieren, so dass daraus eine ungünstige Wechselwirkung resultiert: Mit einem schwierigen Kind beschäftigt man sich weniger gern, was dessen Verhalten noch auffälliger werden lassen kann, was dazu führt, sich ihm noch weniger gerne oder noch weniger wohlwollend und zugewandt zu widmen.<sup>35</sup>

»Wenn Babys und Kleinkinder merken, dass ihre Mütter mit ihrer Aufmerksamkeit anderswo sind, werden sie nervös.«<sup>36</sup> Nun können wir seit einiger Zeit beobachten, dass genau dies durch die digitalen Medien zunehmend passiert. Mütter checken ihre Nachrichten am Smartphone, während sie ihr Kind stillen oder füttern. Oft folgen Fütter- und Einschlafstörungen auf dem Fuße, wie die im Mai 2017 erschienene Blick-Studie zeigt.<sup>37</sup> Die so wichtige frühe Bindung erfährt eine empfindliche Störung – mit Folgen. Kürzlich berichtete mir eine Kollegin aus der Geburtshilfe, dass Mütter mittlerweile sogar während der Entbindung – ein sehr passender Begriff der deutschen Sprache – am Smartphone aktiv bleiben. Dass das elterliche Verhalten selbstverständlich auch Vorbild für die Kinder ist, ist eine Binsenweisheit. Und so verwundert der zunehmend früher einsetzende Medienkonsum der Kleinen nicht. Die Folgen: Störungen der Sprachentwicklung, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Übergewicht u. a.

Es ist höchste Zeit, das Bewusstsein dafür zu schärfen und den politischen Druck für dieses Thema zu erhöhen, weil eine sichere Bindung die Grundausrüstung unseres Lebens bestimmt und ein wesentlicher Schutzfaktor für seelische Gesundheit ist! Nicht nur können sich sicher gebundene Menschen besser um ihre Bedürfnisse kümmern, sie schließen auch mehr Freundschaften, können Krisen besser meistern und Konflikte flexibler lösen.<sup>38</sup>

Karl Heinz Brisch hat deswegen mit seinem Team ein Training der Feinfühligkeit entwickelt, in dem jungen Eltern lernen, die Bedürfnisse ihrer Kinder besser wahrzunehmen und auf diese einzugehen. Dabei wird auch darauf hingewiesen, wie wichtig die permanente Anwesenheit einer Bezugsperson in den ersten Lebensmonaten ist. »Das hat nichts mit Verwöhnung zu tun: Ein Säugling ist schlicht damit überfordert, seine Gefühle (etwa Ängste beim Einschlafen) alleine zu regulieren – er lernt dies nur, indem eine vertraute Person ihm zunächst dabei hilft«, so Brisch.<sup>39</sup>

Säuglinge sind von Natur aus zunächst stressanfällig und bedürfen deswegen der Beruhigung durch ihre Umwelt, durch ihre primären Bezugspersonen. Der Stress, der durch die normalen Erfahrungen von Hunger, Müdigkeit, Verunsicherung in fremder Umgebung, Verletzungen oder Krankheit ausgelöst wird, klingt erst wieder im Kontakt mit den

primären, haltgebenden Bezugspersonen, ab.<sup>40</sup> Man könnte dieses Feinfühligkeitstraining mit dem Erwerb des Führerscheins vergleichen – mit theoretischem und praktischem Teil. Der Einsatz von Familienhebammen wurde bereits mehrfach in seiner Wirksamkeit belegt. Diese begleiten nach der Geburt über einen längeren Zeitraum Familien, vermitteln praktische Tipps, wobei sie insbesondere die Kommunikation zwischen Kind und Eltern »dolmetschen«. Wenn nötig, vermitteln sie rasch an weiterführende Stellen. Jeder hierfür eingesetzte Euro zahlt sich mehrfach aus – bis hin zur sinkenden Wahrscheinlichkeit einer späteren Straffälligkeit. Und deswegen ist auch die Politik gefordert, hierfür Gelder zur Verfügung zu stellen.

Eine sichere Bindung ist das Fundament für das weitere Leben. Der Vergleich mit einem erdbebensicheren Gebäude, in dem wir alle lieber wohnen als in einer Blechhütte, kommt einem in den Sinn. Zum Glück gilt auch hier: Renovierungsarbeiten sind immer möglich. Wenn Sie mit unsicheren Bindungserfahrungen zu kämpfen haben, dann können Sie durch gelingende Beziehungen in der Gegenwart heilsame neue Erfahrungen machen. Aus der Hirnforschung wissen wir: Jede dieser Erfahrungen verändert unser Gehirn und damit unser Fühlen, Denken und Handeln. Im zweiten Teil des Buches werden wir uns mit verschiedenen vertrauensbildenden Maßnahmen beschäftigen, die sich positiv auf unser Bindungserleben auswirken.

### c. Emotionale Vernachlässigung und emotionaler Missbrauch

*Im Laufe der Jahre hatte unser Forschungsteam immer wieder festgestellt, dass emotionale Misshandlungen und Vernachlässigung ebenso verheerend wirken können wie körperliche Misshandlungen und sexueller Missbrauch.*

BESSEL VAN DER KOLK

Kindesmisshandlung hat unterschiedliche Gesichter. Während die meisten damit körperliche und/oder sexualisierte Gewalt in Verbindung bringen, gehen die subtileren Formen von körperlicher und seelischer Vernachlässigung und seelischer Gewalt oft unter. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schlägt folgende Definition vor: »Kindesmissbrauch oder -misshandlung umfasst alle Formen der körperlichen und/oder emotionalen groben Misshandlung, des sexuellen Missbrauchs, der Verwahrlosung, der Vernachlässigung oder der kommerziellen bzw. anderweitigen Ausbeutung, die zu einer tatsächlichen oder möglichen Gefährdung der Gesundheit, des Überlebens, der Entwicklung oder der Würde des Kindes führen.«<sup>41</sup>

Die WHO tut gut daran, all dies unter Kindesmisshandlung zu subsumieren, weil die Bedeutung all dieser Formen von Gewalt – um nichts anderes handelt es sich dabei – für die Entstehung fast aller psychischen, psychosomatischen und auch bestimmter körperlicher Erkrankungen mittlerweile erwiesen ist. Dies konnte auch die Studie von Felitti nachweisen, auf die ich bereits im ersten Kapitel eingegangen bin. Auch die Bindungsforschung liefert handfeste Beweise dafür, wie bedeutsam und folgenschwer subtile Formen von Vernachlässigung auf die Entwicklung des Kindes wirken können (siehe voriges Kapitel).

Wie lassen sich körperliche Vernachlässigung, emotionale Vernachlässigung und seelischer Missbrauch definieren und erfassen? Es gibt einen sehr gut untersuchten Selbsteinschätzungs-Fragebogen, mit dem man sowohl im englischsprachigen Original wie auch nach seiner Übersetzung ins Deutsche diese Fragen beantworten kann (Childhood-Trauma-Questionnaire, CTQ).

Demnach lässt sich **körperliche Vernachlässigung** unter anderem an Folgendem festmachen:

- Hatte ich in meiner Kindheit genug zu essen;
- waren meine Eltern zu betrunken oder »high«, um sich um mich zu kümmern;
- musste ich verschmutzte Kleider tragen;
- kümmerte sich jemand adäquat um mich, wenn ich einen Arzt brauchte;
- konnte ich mich in meiner Kindheit grundsätzlich darauf verlassen, dass sich jemand um mich kümmerte und mich beschützte?

Diese Fragen geben einen »Geschmack« davon, was es bedeutet, ausreichend sicher und geschützt aufzuwachsen oder eben nicht. Dazu gehören eine angemessene körperliche Versorgung sowie das Erkennen von kindlicher Not und Hilfsbedürftigkeit. Um diese körperlichen Bedürfnisse zu stillen, müssen Eltern ausreichend präsent und anwesend sein und dies auch körperlich zum Ausdruck bringen, indem sie ihre Kinder tröstend in die Arme nehmen und so oder auf andere Weise ihr Mitgefühl zum Ausdruck bringen. Leiden sie zum Beispiel selbst unter einer Suchterkrankung oder Depression, ist dies oftmals nicht sichergestellt.

Die Grenzen zur **emotionalen Vernachlässigung** sind hierbei fließend. Wer auf die beschriebene Weise körperlich missachtet wurde, hat dies auch emotional gespürt. Hierbei geht es um das Gefühl, geliebt zu werden, in der Familie Unterstützung zu finden, zu erleben, dass man aufeinander achtgibt und füreinander wichtig ist. Wer all dies nicht erlebt hat, musste emotionale Nähe und Verbundenheit entbehren und erfuhr dadurch emotionale Vernachlässigung. Dieser Bereich ist auch deswegen subtil, weil diejenigen, die so aufwuchsen, in der Regel ja nichts anderes kennengelernt haben. Immer wieder berichten mir Patienten, dass dies doch ganz normal gewesen sei.

So erzählte mir der 61-jährige Herr J. zunächst von einer schönen Kindheit und Jugend. Er habe vielfältige Freiräume genossen und sei mit seinen Geschwistern »mehr in der Natur als zu Hause aufgewachsen«. Als ich ihn fragte, was seine Eltern beruflich gemacht hätten, berichtete er, dass beide Vollzeit berufstätig gewesen seien, um das Eigenheim »abzuarbeiten«. Die Frage, wer sich denn um ihn und seine jüngeren Geschwister gekümmert hätte, veränderte plötzlich seine Stimmung. Nachdenklich, fast ein wenig traurig wirkend, berichtete er davon, sich meist einsam gefühlt zu haben. Insbesondere im Haus sei es oft unerträglich gewesen, deswegen habe man sich so häufig wie möglich draußen aufgehalten. Schon etwa mit fünf oder sechs Jahren hatte er die Verantwortung für seine zwei jüngeren Geschwister übernehmen müssen und servierte ihnen mittags die vorbereiteten belegten Brote. Oft reichte das Essen allerdings nicht, so dass man