

**ZUSAMMENFASSEND KANN GESAGT WERDEN**, dass Menschen von Anfang an darauf programmiert sind, Bindung aufzunehmen. Sie verfügen über ausgeprägte Fähigkeiten, Kontakte herzustellen, andere Personen einzuschätzen und sich in sie hineinzuversetzen.

**Es sind die Bindungen, die es Menschen ermöglichen, sich zu entwickeln und psychisch stabil zu sein.**

Genügt anfangs die Bindung zu einer wichtigen Bezugsperson, benötigen Menschen im Lauf ihres Lebens viele weitere Bindungen. Ohne Bindung verliert der Mensch Vertrauen in sich, traut sich also nicht mehr zu, etwas zu bewirken, und gleichzeitig wird auch die Welt nicht mehr als sicherer Ort wahrgenommen. Einsamkeit ist das Warnsignal, das andeutet, dass Menschen keine Bindung spüren.

#### IN DER PRAXIS

**Wenn Sie das Thema interessiert**, schauen Sie sich einmal entsprechende Videos im Internet an. Als Stichwörter empfehle ich »Bindungstypen«, »Bindungstheorie« oder »Fremde Situations-Test«.

In Deutschland hat der Psychologe KARL HEINZ BRISCH einige Bücher zum Thema geschrieben, die besonders für Eltern sehr lesenswert sind.

**Das folgende Buch** von NICOLE STRÜBER gibt eine detaillierte Einführung in die Entwicklung des kindlichen Gehirns, mit vielen Beispielen und Bezügen zur aktuellen Forschung: *Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen* (Stuttgart 2016). STRÜBER beschreibt auch, was sich in den Gehirnen der Eltern abspielt und welche Konsequenzen die neurologischen Erkenntnisse für die Kindererziehung haben können.

## HUMAN- UND SYSTEMPSYCHOLOGIE

**NEBEN DER PSYCHOANALYTISCHEN** Psychologie gibt es natürlich noch ganz andere Richtungen in der modernen Psychologie: Verhaltenstherapie, systemische Psychologie, Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie oder auch die humanistische Psychologie. Ein Vertreter der letzteren Richtung war ABRAHAM MASLOW, der mit seiner Bedürfnispyramide ein Modell schuf, das in leichten Abwandlungen bis heute vielfach genutzt wird. MASLOW stellt fest, dass Menschen zunächst einmal körperliche Bedürfnisse haben. Wir brauchen Luft zum Atmen, Schmerzfreiheit, Schlaf, Nahrung und Flüssigkeitszufuhr. Wenn dieses elementare Grundbedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit nicht erfüllt ist, zählen alle anderen Bedürfnisse nichts. Erst wenn wir wieder frei atmen und ohne Hunger und Schmerz leben, werden wir uns anderer Bedürfnisse bewusst. Das zweite Grundbedürfnis ist das nach Sicherheit. Dieses umfasst zum einen die persönliche Sicherheit: Habe ich ein Dach über dem Kopf, ein geregeltes Einkommen oder muss ich mir Sorgen machen, wo ich morgen sein werde? Genauso ist aber auch die allgemeine, gesellschaftliche Sicherheit gemeint, denn wenn willkürlich Menschen verhaftet oder beseitigt werden, fühlt sich der oder die Einzelne auch persönlich unsicher. Wie wichtig dieses Gefühl der Sicherheit ist, beweisen die Menschen in autoritären Regimen, die immer wieder ihr Leben riskieren, um Rechtsstaatlichkeit und Transparenz zu fordern. An dritter Stelle, und nun kommen wir zu unserem Thema, postuliert MASLOW das Gefühl nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft.

### **Menschen haben ein tief empfundenen Bedürfnis nach Beziehungen.**

Nur die allerwenigsten Menschen wählen freiwillig ein Leben in Einsamkeit, und selbst diese Einsiedler oder Aussteiger fühlen sich vermutlich mit einer anderen Einheit – sei es die Natur oder die Vorstellung einer göttlichen Macht – verbunden. Wer ohne Partner oder Familie lebt, läuft sehr viel leichter Gefahr, sich einsam zu fühlen, doch können auch Freunde, Gruppen oder ganze Gesellschaften die Aufgabe der sinngebenden Gemeinschaft übernehmen. Erst wenn diese drei Grundbedürfnisse – nach körperlicher Unversehrtheit, nach Sicherheit und nach Zugehörigkeit – erfüllt sind, rücken die weiteren Bedürfnisse in den Fokus: das nach einem guten Selbstwertgefühl, nach Selbstverwirklichung und nach materiellen Gütern. Später fügte MASLOW noch ästhetische und kognitive Bedürfnisse hinzu. Ein anderes Modell ist die Mitte der 80er-Jahre von EDWARD DECI und RICHARD RYAN entwickelte Selbstbestimmungstheorie, die von drei menschlichen Grundbedürfnissen ausgeht: nämlich nach Kompetenz, nach Autonomie und nach sozialer Eingebundenheit.

Kritische Stimmen bemängeln, dass sich die gängigen Bedürfnis-Theorien zu sehr nach westlichen Maßstäben richten. So gibt es Kulturen, in denen das Bedürfnis nach individueller Selbstverwirklichung und Autonomie keineswegs so hoch bewertet wird

wie im Westen. Auch kommt es durchaus vor, dass Individuen absichtlich ihre eigene Sicherheit riskieren, um etwa ästhetische Bedürfnisse zu befriedigen. So gibt es genügend Legenden von verarmten Künstlern, die ihr letztes Geld nicht für Nahrung, sondern für Ölfarben ausgegeben haben. Trotzdem ermöglicht uns die Hierarchisierung menschlicher Grundbedürfnisse ein besseres Verständnis dafür, was Menschen motiviert und zurückhält. Gerade in Gesellschaften, die sehr stark auf die individuelle Selbstverwirklichung fixiert sind, kann das Wissen um das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Gemeinschaft helfen, die psychischen Nöte von einzelnen Personen besser zu verstehen. Gleichzeitig können Wissenschaft und Politik bei der Gestaltung des alltäglichen Lebens dafür sorgen, dass Menschen eingebunden bleiben und nicht vereinsamen.

Ein ganz anderer Ansatz ist der systemische, der den Menschen grundsätzlich als Teil eines sozialen Gefüges, eines Systems, sieht.

**Jeder Mensch ist mit anderen Menschen vernetzt, und es ergibt keinen Sinn, einen Menschen isoliert verstehen zu wollen.**

Alle Elemente eines Systems wirken aufeinander ein, und Einzelphänomene sind nur zu verstehen, wenn man diese Wechselwirkung berücksichtigt, so der Ansatz der Systemtheorie, der im Übrigen nicht nur in der Psychologie, sondern auch in anderen Wissenschaften Anwendung findet. In der Familientherapie, die in ihren Grundthesen auf VIRGINIA SATIR zurückgeht, ist demzufolge ein auffälliges Kind nur Symptomträger von Problemen, die in der Familie bestehen. Nicht das Kind wird therapiert, sondern die gesamte Familie. Hilfsmittel in der systemischen Therapie sind etwa Familienbäume, wobei es nicht um die Ahnenfolge geht, sondern darum, Gemeinsamkeiten und Abweichungen zu entdecken. Gibt es zum Beispiel in einer Familie viele Trennungen, starke, alleinstehende Frauen, »schwarze Schafe« oder viele Seitensprünge? Solche Beobachtungen können Hinweise darauf geben, mit welchen Erwartungen, Gesetzmäßigkeiten oder Überzeugungen der Patient oder die Patientin zu tun hat. Ein weiteres Hilfsmittel ist das Soziogramm, das dazu dient, die Verbindung eines Menschen mit verschiedenen Systemen aufzuzeigen, die auf ihn oder sie einwirken: die Familie, die Arbeitsstelle, die Schule oder die Universität, die Nachbarschaft, die religiöse Gemeinschaft usw. Ein solches Soziogramm gibt Aufschluss über Konflikte und mögliche Ressourcen, aber auch über soziale Isolation und Ausgrenzung.

Eine weitere wichtige Erkenntnis aus der Systemtheorie ist die, dass Systeme offen oder geschlossen sein können. So gibt es Familien, in denen Gäste und Freunde ein und aus gehen und in denen Rollen flexibel besetzt werden. Andere Familien bilden eine eingeschworene Gemeinschaft, in der Außenstehende misstrauisch als Eindringlinge abgewehrt werden. Häufig sind auch die Rollen innerhalb der Familie eher rigide. Größere Systeme funktionieren ähnlich. So war die amerikanische Gesellschaft lange Zeit sehr offen, auch wenn sich gerade ein Wandel anzubahnen scheint: Sie definierte sich als eine Gesellschaft, die die armen und »geknechteten Massen« einlädt (dies ist der von EMMA LAZARUS verfasste Spruch, der auf der Freiheitsstatue eingraviert ist), als ein Land, in dem täglich neue Einwanderer dazukommen und das eben daraus Stärke und

Bestätigung zieht. Anders das Gemeinschaftsbild der Nationalsozialisten in Deutschland: Sich als »volkszugehörig« zählen durften sich nur die, die eine reinrassige deutsche Ahnenreihe nachweisen konnten. Alle anderen wurden als minderwertig angesehen, und man sprach ihnen nicht nur das Recht ab, sich in die Gemeinschaft einzureihen, sondern glaubte sogar, das Recht zu haben, sie zu töten.

Je geschlossener ein solches System ist, umso feindlicher ist es Außenstehenden gegenüber eingestellt. Das kollektive »Wir« ermöglicht es jedem einzelnen Mitglied, sich stark und wichtig zu fühlen. Die anderen werden im Vergleich dazu dermaßen abgewertet, dass sie im schlimmsten Fall sogar getötet werden dürfen. Wer den Kreis freiwillig verlässt, wird als Verräter angesehen. Da alle Außenstehenden weniger wert sind, werden auch Kontakte oder Abhängigkeiten, die den Kreis durchbrechen, nicht gerne gesehen. Offene Systeme haben demgegenüber den Vorteil, dass Menschen sich relativ frei in ihnen bewegen können. Gleichzeitig besteht allerdings die Gefahr, dass die Offenheit in Beliebigkeit umschlägt und sich niemand mehr der Allgemeinheit verbunden fühlt und damit wichtige Funktionen einer solidarischen Gemeinschaft verloren gehen.

#### IN DER PRAXIS

**Erstellen Sie doch einmal ein Soziogramm** oder einen Familienbaum für sich. Wie das genau geht, erklären Ihnen verschiedene Seiten im Internet, geben Sie einfach die entsprechenden Suchbegriffe ein.

Erstellen Sie eine »Bedürfnispyramide« für sich selbst. Wie steht es um die Befriedigung Ihrer existenziellen Bedürfnisse? Wenn Sie grundsätzlich zufrieden sind, was kann es dann noch geben, um die ultimative Erfüllung zu finden? Vielleicht können Sie anhand Ihrer definierten Bedürfnisse erkennen, ob die Ziele, die Sie derzeit verfolgen, tatsächlich Sinn ergeben? Welchen Stellenwert haben die Bindung zu anderen Menschen und das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gemeinschaft für Sie persönlich?

## EVOLUTIONÄRE ANTHROPOLOGIE UND ETHOLOGIE

**DIE FRAGE, WAS GEMEINSCHAFT** für den Menschen bedeutet, ist auch für andere Wissenschaften interessant. Denn viele Forschende gingen lange Zeit davon aus, dass der Mensch mit seinen sozialen Fähigkeiten eine Sonderrolle innerhalb der Tierwelt hat. Oder was sonst macht den Menschen aus?

Ist es die Fähigkeit, Werkzeuge zu benutzen? Ist es die Sprache? Die Beherrschung des Feuers? Das abstrakte Denken? Die Intelligenz? All diese Fähigkeiten sind wichtig, aber sie stehen nicht am Anfang der menschlichen Entwicklung.

**Unsere Vorfahren wurden zu Menschen, als sie begannen soziale Fähigkeiten auszubauen.**

Aber wieso taten sie das? Wie kam es dazu, dass sich diese soziale Neigung überhaupt etablieren konnte? Tatsächlich besitzen viele Säugetiere die Fähigkeit zu Empathie und vielfältigen Emotionen. Das wurde zwar bis vor Kurzem vehement bestritten, doch in den letzten Jahren hat es viele Studien in der Tierpsychologie und Verhaltensforschung gegeben, die beweisen konnten, dass etwa Kapuzineräffchen und Hunde einen Gerechtigkeitssinn haben, dass Elefanten kooperieren können, um an Futter zu kommen, dass Hunde Gefühle bei Menschen erkennen können oder dass Ratten anderen, nicht verwandten Artgenossen aus einer Falle heraushelfen, selbst wenn es in einer anderen Falle ein Leckerli für sie gibt.<sup>2</sup> Menschenaffen sind in Ausnahmefällen auch bereit dazu, nicht verwandte Waisenkinder zu adoptieren, und dafür gibt es keine andere Erklärung als Mitgefühl. Aber auch wenn Empathie und Altruismus keine Alleinstellungsmerkmale für uns Menschen sind, so steht doch außer Frage, dass keine andere Spezies es in der Bereitschaft zur Kooperation so weit gebracht hat wie Menschen. Frühe Funde von menschlichen Vorfahren lassen darauf schließen, dass die Gehirne gerade in den Bereichen, die für Empathie und Kooperation benötigt werden, weniger ausgeprägt waren als heute. Zu der Zeit waren die menschlichen Vorfahren körperlich unseren engsten Verwandten, den Schimpansen und Bonobos, wahrscheinlich sogar unterlegen. Erst als die sozialen Fähigkeiten einen großen Sprung machten, begann die Entwicklung hin zum modernen Menschen.

Nicht nur Anthropologen, sondern auch Soziologen, Zoologen, Historiker und Psychologen interessieren sich dafür, warum Menschen anderen Menschen helfen und wie sich solches Verhalten, kurz Altruismus genannt, entwicklungsgeschichtlich herausbilden konnte. Es geht also nicht um die Art der Selbstaufopferung, welche bei fast allen Tieren vorkommt, nämlich die Selbstaufopferung für die Nachkommen. Bestimmte Spinnen gehen sogar so weit, dass sie sich nach der Geburt auflösen und verflüssigen, sodass die Kleinen sie als Nahrung aufnehmen können. Bei dieser Art von Selbstaufopferung geht es um die Sicherung des Fortbestandes der eigenen Gene.