

## UPF-Veranstaltung am 20. Mai 2017 in Nürnberg

Zur ersten UPF-Vortragsveranstaltung in unserem neuen Räumlichkeiten in Nürnberg hatten wir die Psychologin Hildegard Piepenburg eingeladen. Das Thema, das ihr auch besonders am Herzen lag, war: **Die Bindungsformel oder wie funktioniert eigentlich Liebe.**



Der Saal war mit fast 40 Zuhörern gut gefüllt und dem Thema lag eine gewisse Erwartungshaltung inne. Doch zunächst trat der Chor „Oasis of Love“ auf und die Sängerinnen aus Uganda präsentierten uns in ihren besonderen Kostümen Lieder aus ihrer Heimat.

Der Vortrag von Frau Piepenburg war relativ komplex und detailliert, sodass ein intensives Studium nur empfohlen werden kann. Im Folgenden will ich versuchen, auf einige markante Aussagen einzugehen.

Eigentlich sind die Erkenntnisse der Bindungstheorie (Attachment Theory) nicht revolutionär, aus Sicht des gesunden Menschenverstands. Doch für die Gesellschaft wird sie eine große Rolle spielen, da wir alle durch die jeweiligen **Lehrmeinungen** stark beeinflusst werden. So empfahlen Erziehungsexperten bis in die 50er Jahre eine distanzierte, leidenschaftslose Versorgung, damit Kinder schnell zu autonomen Erwachsenen heranwachsen und nicht verzogen und emotional labil würden. Einer der Begründer des Behaviorismus, John B. Watson, empfahl sogar, ein Kind nicht zu umarmen oder mit ihm zu schmusen und es sich einsam in den Schlaf weinen zu lassen, damit es Selbstkontrolle und das Ertragen von Unannehmlichkeiten lerne.



Die neuesten Erkenntnisse der psychologischen Bindungsforschung und der Hirnforschung weisen jedoch darauf hin, dass gerade die kontinuierliche Erfahrung von Nähe, Sicherheit und emotionaler Zuwendung für Babies eminent wichtig ist. Der Mensch ist dafür angelegt, mit anderen zu kooperieren, zu vertrauen und zu lieben, und diese Anlagen werden in der frühen Kindheit weiterentwickelt durch Bindungserfahrungen.

In der ersten Lebensphase ist der Mensch absolut auf die Hilfe anderer angewiesen um zu leben und zu wachsen. Er ist ausgestattet mit den angeborenen Bedürfnissen nach Bindung und Exploration, deren Erfüllung überlebenswichtig ist. Durch zuverlässige, liebevolle Fürsorge entsteht im Kind ein Gefühl von Sicherheit, durch das das Kind emotional stark und ausgeglichen wird. Die Entwicklung von Autonomie gelingt also am besten mit der Erfahrung von bedingungsloser elterlicher Liebe. **Man kann ein kleines Kind nicht verwöhnen, wenn man auf seine Bedürfnisse eingeht.** Auf dieser sicheren Basis kann das Kind sein natürliches Verlangen nach Erkundung seiner Umwelt (Exploration) am besten befriedigen, wobei ein Paradoxon beobachtet wird: je stärker die Bindung, desto leichter der Weg in die Unabhängigkeit.

Die nächste große Entwicklungsstufe ist dann die **Pubertät**. Hier ist die Autonomieentwicklung bekanntermaßen am schwierigsten für Jugendliche und Eltern. Früher vertraten Erziehungsexperten die Ansicht, dass Selbständigkeit bei Jugendlichen die völlige Abkopplung von den Eltern bedeute. Heute weiß man durch die Bindungsforschung, dass der beste Weg für alle Beteiligten eine „**Autonomie in Verbundenheit**“ ist! Eltern, die ihren Jugendlichen als sichere Basis zur Autonomieerprobung dienen, erlauben ihnen, ihre Gedanken frei mitzuteilen. Auch bei Meinungsverschiedenheiten geben sie den Kindern die Sicherheit, dass sie die elterliche Unterstützung nicht verlieren werden. Das ist der Weg, mehr und mehr „auf Augenhöhe“ zu kommen. Sind diese Hürden erfolgreich überwunden, so bestehen gute Grundlagen für eine erfolgreiche Partnerschaft, in der die Partner füreinander ein „sicherer Hafen“ für die Erfüllung emotionaler Bedürfnisse und eine „sichere Basis“ für die weitere autonome Selbstentwicklung sind.

Die neu gefundene **Bindungsformel** kann man folgendermaßen beschreiben: **Wir empfinden Liebe, wenn unsere angeborenen Grundbedürfnisse nach Bindung und Exploration durch die richtige Art von Fürsorge und Unterstützung erfüllt werden. Die Balance der Erfüllung dieser Grundbedürfnisse fördert optimale Entwicklung und Wohlbefinden.** Dazu gehört als wichtiger Punkt noch der richtige Umgang mit Emotionen, worüber die Hirnforschung inzwischen sehr viel herausgefunden hat. Dies wurde ebenfalls ausführlich in dem Vortrag erläutert.

Wenn wir uns noch einmal in Erinnerung bringen, dass ein sicherer Hafen, ein Urvertrauen der Startpunkt für ein gelungenes Leben ist, so kommt den ersten zwei bis drei Jahren, in denen es geformt wird, eine zentrale Bedeutung zu. Die derzeitige staatliche Förderung setzt auf frühkindliche Bildung durch externe „Experten“ und fördert die U3-Fremdbetreuung. Nach Erkenntnissen der Bindungs- und Hirnforschung kommt jedoch **Bindung vor Bildung** und die kontinuierliche, zuverlässige Fürsorge der Mutter ist in der Regel das Beste für das Kind. Daher ist die Forcierung von Krippenplätzen fraglich. Besser für Familien wären eine Förderung der frühkindlichen Bindung durch die Stärkung der Elternkompetenz und ein Recht der Kinder auf Betreuung durch ihre Eltern!

Die großartige Botschaft dieses Vortrags war, dass im Bereich der Wissenschaft tatsächlich ein Paradigmenwechsel stattgefunden hat, von dem zu hoffen ist, dass er bald in die Gesellschaftspolitik Eingang findet.

Nach der Präsentation, die durch exzellente Powerpointfolien begleitet war, gab es viele Fragen. Schließlich ist das Thema Teil eines jeden Lebens. Natürlich konnten die Antworten nur kurz ausfallen. Aber alle Zuhörer waren dankbar, das Thema Liebe und Bindung auch einmal aus Sicht der Wissenschaft mitbekommen zu haben.



Nach der Präsentation, die durch exzellente Powerpointfolien begleitet war, gab es viele Fragen. Schließlich ist das Thema Teil eines jeden Lebens. Natürlich konnten die Antworten nur kurz ausfallen. Aber alle Zuhörer waren dankbar, das Thema Liebe und Bindung auch einmal aus Sicht der Wissenschaft mitbekommen zu haben.