



Die wichtigste Zeit für tiefe positive Binde-Löse-Erfahrungen des frühen Kinderlebens ist laut Heribert Kellnhöfer das Alter zwischen 18 und 24 Monaten. Archivfoto: dpa

Früher „Impfstoff“ gegen Stress

WEIDENAU Kinderanalytiker Heribert Kellnhöfer: Menschen brauchen sichere Bindung

Bereits in der frühen Kindheit wird die Grundlage dafür gelegt, wie Menschen später auf Belastungen reagieren.

pebe ■ Jeder Mensch kennt Stress: das sehr vielschichtige Gefühl, das sich entwickelt, wenn man sich einer Situation gegenüber sieht, die man ablehnt oder vermeiden will, vor der man Angst oder Ekel empfindet. Dazu kommt der Eindruck, sich der Situation offensichtlich nicht entziehen zu können, die Kontrolle über sie zu verlieren oder nicht ausreichend Kraft zu besitzen, um sie zu bewältigen. Das kann der Lernstoff in der Schule sein, das können auch Überlastungen am Arbeitsplatz sein. Der Tod eines nahen Menschen gehört ebenso dazu wie die Trennung von einem langjährigen Partner. Mobbing führt zu Stress, Unter- und Überforderung gleichermaßen.

Das Maß der Stressbelastung bewegt sich seit Jahren auf gleichbleibend hohem Niveau – so nachzulesen im „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. „Ohne Frage haben die realen Belastungen im Leben der Menschen, haben Zeitdruck, Erfolgsdruck und komplexe Arbeitsabläufe zugenommen“, nickt Heribert Kellnhöfer, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut aus Weidenau, im Gespräch mit der SZ. Für ihn erklärt das nicht ausreichend, wie stark viele Menschen körperlich auf Stress reagieren: Blutdruckanstieg, Herzrasen, schnelles Atmen in der Situation, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen und andere körperliche Störungen als Dauerfolgen.

Kellnhöfer ist überzeugt, dass schon in der frühen Kindheit die Grundlage dafür gelegt wird, wie Menschen im späteren Leben auf Stress reagieren und mit ihm umgehen können. Das Stichwort, das der Kinderanalytiker in diesem Zusammenhang nennt, lautet „Bindung“. Unsichere Bindungen, also Beziehungen des Kindes zu seinen Eltern, zu wenig Zeit für die Bedürfnisse von Kindern, kein Raum für Experimente, in denen Fehler erlaubt und Bestandteile des Lernens seien, sowie Unsicherheit in der Identifikation der Elternrollen – all das löse im Gehirn des kleinen Kindes Reaktionen aus, durch die Stresshormone ausgeschüttet würden.

Der Psychotherapeut macht sich für die sog. „Bindungstheorie“ und ihre Konse-

quenzen stark, die von dem Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby (1907 bis 1990) und Mary Ainsworth (1913 bis 1999), einer kanadischen Psychologin, entwickelt wurde. Die Fähigkeit, Bindungen einzugehen, sei dem Menschen angeboren, erklärt Kellnhöfer die Grundzüge der Theorie. Bindungen dienten dem psychischen Schutz vor Bedrohung. Deshalb sei für das Baby das sensible Eingehen der Mutter und des Vaters auf seine Signale von zentraler Bedeutung für sein Erleben von Schutz und Sicherheit. „Durch die vorhersehbare Übereinstimmung zwischen dem Erleben des Kindes und der Reaktion der Mutter erfährt der Mensch das Gefühl der Bindung“, erklärt Kellnhöfer in Anlehnung an die Bindungstheorie. Ein Kind, dem



„Menschen brauchen sichere Bindungen“, sagt der Kinderanalytiker Heribert Kellnhöfer (Weidenau). Foto: pebe

diese Erfahrung fehle, reagiere mit Stress: „Der Körper gibt physiologische Antworten im Nervensystem auf soziale Entbehrungen.“ Kinder, deren Grundbedürfnisse nicht verlässlich und angemessen befriedigt würden, entwickelten deshalb als „Ausgleich“ Ersatzbedürfnisse. Unsichere Bindungen mit ihren vielen Faktoren würden im Gehirn als Erfahrung abgebildet: „Es beeinflusst später den Menschen in allen Bereichen.“

Wie die Kinder benötigten auch Erwachsene in Beruf und Partnerschaft gegenseitige Fürsorge und Wertschätzung (Verbindlichkeiten), um physisch und psychisch gesund leben zu können. Arbeitgeber und Unternehmer, betont Kellnhöfer, sollten deshalb im Umgang mit ihren

Mitarbeitern diese Fürsorge und Wertschätzung etablieren und nicht den Profit höher einstufen als den Menschen.

In diesem Zusammenhang sieht er die Wirkung von Medikamenten kritisch: Sie beruhigten zwar vordergründig, „aber Medikamente schaffen keine veränderte befriedigende Beziehungsform“. Betroffenen statt dessen „auf allen Ebenen Verbindlichkeit“ anzubieten, Umgebung, Lebens- und Arbeitsbedingungen „menschlich erträglicher“ zu gestalten, mache die Gesellschaft wieder humaner und fordere auf, achtsamer miteinander umzugehen, sagt Kellnhöfer nachdenklich. Für den therapeutischen Prozess bedeute dies, auf einer Ebene der Verlässlichkeit alte Konflikte und verletzende Erfahrungen bewusst zu machen, aufzudecken und zu verarbeiten. Dies ermögliche den kleinen, aber auch großen Klienten, neue Ressourcen zu finden und eigenständig Lösungen zu entwickeln. Ziel des therapeutischen Prozesses sei die „Selbstverlässlichkeit“ des Klienten, die sich in sozialer Kompetenz, im Lernverhalten, Selbstwert und Entscheidungsfähigkeit ausdrücke – Kompetenzen, die zugleich Ergebnisse einer „verlässlich guten Bindung“ seien.

Kellnhöfers besorgte Beobachtung richtet sich auf die Eltern: „Sie wenden sich ihren Kindern häufig viel weniger zu, sie sind mittlerweile mit ihrem eigenen Leben überfordert, für echte Kommunikation ist kein Raum mehr.“ Kinder brauchten die Eltern, um durch die positive, vertrauensvolle Bindungserfahrung Selbstvertrauen entwickeln zu können, zu erkennen, wo Rücksichtnahme notwendig ist und wo Forderungen gestellt werden dürfen.

Die wichtigste Zeit für tiefe positive Binde-Löse-Erfahrungen des frühen Kinderlebens sei das Alter zwischen 18 und 24 Monaten. Die Kinder benötigten dazu mütterliche wie väterliche Verbindlichkeit. Deshalb sei es kontraproduktiv für die Entwicklung der Kinder, wenn beide Elternteile in dieser Zeit komplett dem Arbeitsprozess zur Verfügung stehen müssten. Weil aber die gesellschaftlichen Strukturen auf die ökonomische Verfügbarkeit ausgerichtet seien, plädiert Kellnhöfer zumindest für eine an gesunden Bindungserfahrungen orientierte Pädagogik.

Erzieherinnen und Erzieher müssten hinsichtlich dieser Entwicklungsphase anders und besser ausgebildet und unterstützt werden. Sein Fazit: in den existenziellen Übergangssituationen des Lebens seien Begleiter nötig, um gute Bindungserfahrungen zu aktualisieren: „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er kann es nicht allein.“ Peter Barden