

# Mit Halt Haltung einnehmen

## Erwachsene Bindungsformen und Abwehrmechanismen

*Claudia Horstmann*

Der folgende Artikel ist ein Ergebnis aus einigen Workshop- Vorbereitungen mit Friederike Heinze. In diesen Prozessen hat sich die folgende Theorie entwickelt.

*Unser innerer Halt, die Möglichkeit uns durch belastende Situationen zu steuern, wird zum großen Teil durch unsere Bindungsfähigkeit und den damit uns eigenen Abwehrmechanismen bestimmt.*

Hierzu wurde von uns ein Modell entwickelt, das sowohl zur Diagnostik als auch zur Interventionsplanung genutzt werden kann

## Bindungstheorie

Die Bindungstheorie geht davon aus, dass jedes Individuum ein biologisch angelegtes Bindungssystem hat, welches dafür sorgt Nähe und Bindung zu seiner Bezugsperson aufzubauen. Dies geschieht durch die Interaktion zwischen Mutter (Bezugsperson) und dem Kind.

Das Bindungsverhalten hat eine überlebenssichernde Funktion. Die Bindungstheorie beschreibt ein weiteres motivationales System, das Explorationsverhalten. Dies ist das natürliche Bedürfnis eines Kindes „die Welt“ zu erkunden. Wird das Kind bei seinem „Erkundungsgang“ ängstlich, kommt es schutzsuchend zur Mutter zurück. Ist diese annehmend und tröstend, fühlt sich das Kind in seiner sicheren Basis bestätigt und wird in seinem Explorationsverhalten unterstützt. Es erhält die Erlaubnis sich mit dem mütterlichen Schutz langsam aus der Symbiose zu lösen.

## Kindliche Bindungsmuster nach Bowlby und Ainthworth

Gehen wir zunächst von den Bindungsmustern aus, die John Bowlby und Mary Ainthworth als kindliche Bindungsmuster identifiziert haben:

Sicher gebunden	50% – 60%
Unsicher vermeidend gebunden	30% – 40%
Unsicher ambivalent gebunden	10% – 20%
Desorientiert	10%

(Main & Salomon 2000)

Unser Bindungsmuster ist ein Muster oder inneres Arbeitsmodell, das ein Verhältnis der Gefühle (hier die Grundgefühle nach Berne), wie Angst, Wut, Freude und Trauer in Bezug auf Bindung und Exploration darstellt.

Zum Beispiel sind bei einer sicheren Bindung die Freude und das Wohlfühl über die Bindungssicherheit sehr groß, eine Bindung löst wenig Angst oder Wut aus. Bei unsicher gebundenen Kindern ist die Bindungssicherheit nicht sehr ausgeprägt. Trennungsschmerz und Verlassenheitsängste dominieren das Gefühl der Freude.

Das Bindungsmuster beinhaltet ein Bild unseres Selbst und ein Bild der anderen.

Im Bild des Selbst ist zusammengefasst, inwieweit die Person sich liebenswert und attraktiv (Ok/Ok) für andere findet. Das Bild der anderen enthält Vorstellungen über die Zugänglichkeit und Vertrauenswürdigkeit anderer Menschen (OK/OK).

Überwiegend positive Bilder des Selbst und der anderen kennzeichnen die sichere Bindung, während überwiegend negative Bilder für die unsichere Bindung stehen.

## Bindungsmuster und Ok-Positionen

Ulrike Müller setzt im ZTA 1/2018 die Bindungsmuster mit den OK-Grundpositionen in Beziehung. Die Grundpositionen beinhalten ebenfalls Beschlüsse über uns selbst und die anderen.

**Sicher gebunden**                      **OK+/OK+**

*Das Kind betrachtet sich als liebenswert und ist überzeugt, dass seine Gegenwart anderen Menschen wohltut. Es beschließt auch seine Eltern als liebenswert zu betrachten.*

**Unsicher ambivalent      OK+/ OK-**

*Ein solches Kind wird die Überzeugung haben, dass es immer überlegen sein und damit die anderen etwas ducken muss.*

**Unsicher vermeidend      OK-/OK+**

*Das Kind betrachtet sich nicht als liebenswert und fühlt sich unterlegen. Es nimmt die anderen Menschen als überlegen wahr und fühlt sich als Opfer.*

**Desorganisiert      OK-/OK-**

*Das Kind hat die Überzeugung gewonnen, dass das Leben sinnlos und voller Verzweiflung ist. Es betrachtet sich als unterlegen und nicht liebenswert. Es glaubt, dass niemand anders ihm helfen kann, weil die anderen ja auch nicht ok sind. (Stewart & Joines, 2000)*

Die OK-Positionen sagen etwas über unseren inneren Halt und unsere Haltung gegenüber anderen Menschen aus.

**Die gute Nachricht:**

*„Die Bindungsqualität, deren Entwicklung durch die Interaktion zwischen Säugling und Bezugsperson nach der Geburt beginnt, ist nach Brisch, der sich auf John Bowlby bezieht, (...) kein Fixum, sondern ein Kontinuum, das sich durch emotionale Erfahrungen in neuen Beziehungen zeitlebens in verschiedenste Richtungen entwickeln kann.“ (Brisch, 2011, S.34)*

Diese neuen Erfahrungen können mit anderen Bindungspartnern oder auch in der Therapie gemacht werden.

## **Bindungsmuster bei Erwachsenen**

Bei Erwachsenen spricht man von nachfolgend aufgeführten Bindungsqualitäten (Wikipedia, 2017). Mary Main, eine amerikanische Entwicklungspsychologin, hat zur Untersuchung des Bindungsverhaltens bei Erwachsenen das Adult Attachment Interview (AAI) (Erwachsenen – Bindungs – Interview) entwickelt.

## **F Autonome Bindungseinstellung**

Auch „free-autonomous“ oder mit „F“ abgekürzt.

Diese Bindungspersonen werden als solche mit Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Respekt und Empathiefähigkeit beschrieben. Sie sind sich der negativen wie positiven Affekte und Einstellungen gegenüber ihren eigenen Bindungspersonen bewusst und reflektieren diese in angemessener Weise und Distanz.

Eine unbewusste Identifikation mit ihren Eltern zeigt sich kaum – die eigene Eltern-Kind-Beziehung wird realistisch betrachtet und nicht idealisiert.

Diese Elternteile hatten zumeist selbst Bezugspersonen mit einer autonomen Bindungseinstellung oder haben ihre sichere Bindung im Laufe ihrer Biographie durch die Möglichkeit zu alternativen Beziehungserfahrungen mit anderen, nicht primären Bindungspersonen, durch einen Partner oder zum Beispiel mit Hilfe einer psychotherapeutischen Unterstützung erhalten.

Diese Eltern reagieren vorhersehbar auf ihre Kinder und können angemessen auf das Bindungsverhalten ihrer Kinder eingehen.

## **Ds Distanziert, beziehungsabweisende Bindungseinstellung**

Auch „dismissing“ oder mit „Ds“ abgekürzt.

Erwachsene mit dieser Bindungsrepräsentanz können sich kaum an ihre eigene Kindheit erinnern, was bedeutet, dass sie viel verdrängt haben.

Tendenziell idealisieren sie ihre Eltern und deren Erziehungsmethoden, wengleich keine konkreten Situationen aufgezählt werden können, welche diese Idealisierung rechtfertigen.

Berichtet wird hingegen von mangelnder elterlicher Unterstützung sowie von Zurückweisung (offen oder verdeckt) der kindlichen Bedürfnisse.

Die Erwachsenen mit einer distanziert-beziehungsabweisenden Bindungseinstellung verleugnen die Bedeutung ihrer eigenen Erfahrungen mit den Eltern und deren Folgen für die Färbung ihrer jetzigen Affekte. Sie zeigen ein sehr großes Unabhängigkeitsbestreben und verlassen sich lieber auf die eigene Stärke. Sie formulieren, die fehlende Hilfe nicht vermisst zu haben und diesbezüglich auch keine Wut oder Trauer zu verspüren.

Kinder dieser Erwachsenen können eher mit affektiver Unterstützung und Einstellung auf ihre Bedürfnisse rechnen, wenn sie versuchen, eine Aufgabe zu bewältigen. Die Kinder werden früh unter Leistungsdruck gesetzt. Den Ergebnissen des „Adult Attachment Interviews“ zufolge, gefällt es diesen Müttern, wenn die Kinder Anhänglichkeit zeigen. Allerdings

neigen sie dann dazu, das Kind zu ignorieren, wenn es Beruhigung und Unterstützung braucht.

### **E Präokkupierte, verstrickte Beziehungseinstellung**

Auch „entangled- enmeshed“ oder mit „E“ abgekürzt.

Diese Einstellung haben häufig Menschen, welche von den Erinnerungen an die eigene Kindheit flutartig überschüttet und permanent belastet sind.

Die Probleme und Schwierigkeiten innerhalb der Beziehung zur eigenen Bindungsperson konnten sie nicht verarbeiten; sie überbewerten sie und pendeln zwischen Gefühlen wie Wut und Gedanken der Idealisierung hin und her. Letztlich stehen sie noch immer in einer Abhängigkeitsbeziehung zu den eigenen Bindungspersonen und sehnen sich nach deren Zuwendung und Wiedergutmachung.

Die Mütter von Menschen mit dieser Bindungsrepräsentanz waren in den häufigsten Fällen „schwach“ und „inkompetent“ und konnten dementsprechend in Bedrohungssituationen, in denen ihre Kinder das Bindungssystem aktivierten, weder Schutz noch Beruhigung bieten.

Kann die Mutter (oder entsprechende Bezugsperson) die Angst ihres Kindes nicht beseitigen, kommt es zu vermehrtem Anklammern. Die Ablöseprozesse beim Kind werden auch deshalb als besonders erschwert gesehen, weil die „schwache“ Mutter das Kind häufig parentifiziert und es daher schließlich das Gefühl hat, die Mutter versorgen zu müssen.

Kindern solcher Eltern wird durch Verwöhnung und/oder durch das Hervorrufen von Schuldgefühlen verwehrt, sich explorativ zu verhalten und Wut, Aggressionen, Trotz und Unabhängigkeitsbestreben zu zeigen. Dadurch ist die Identitätsentwicklung der Kinder erschwert.

### **U Von unverarbeitetem Objektverlust beeinflusste Bindungseinstellung**

Auch „unresolved“ oder mit „U“ abgekürzt.

Bezugspersonen, die unter einem unverarbeiteten Trauerprozess leiden oder nicht verarbeitete Erfahrungen von Misshandlung oder sexuellem Missbrauch erlebten.

Sie haben sehr häufig Kinder des desorganisierten Bindungstyps. Als Erklärung dient die Annahme, dass Bindungspersonen, welche unter Traumatisierungen leiden, keinen Schutz bieten können, bei ihren Kindern jedoch verhältnismäßig oft das Bindungsverhalten aktivieren, da sie ausgeprägte Furcht vor einem Grauen zeigen, welches für das Kind nicht greifbar ist.

Wenn die traumatisierte Bindungsperson das Kind unter Umständen misshandelt, missbraucht, permanent beschämt etc., wird sie nicht zu einer vor Gefahren schützenden Instanz für das Kind, sondern selbst zu einer Quelle der Angst und Gefahr.

Auch hier kommt es häufig zu einer Parentifizierung der Kinder durch ihre Eltern. Mütter mit einer Bindungsrepräsentanz dieses Typs überlassen ihren Kindern die Führung in der Beziehung in ungewöhnlichem Ausmaß. Generationsgrenzen werden überschritten und die Kinder fühlen sich in der Pflicht, ihre Eltern zu versorgen und ihr psychisches wie auch physisches Wohl zu sichern.

### **CC Nicht klassifizierbarer Bindungstyp**

Innerhalb der Untersuchungen zum AAI wird diskutiert, eine weitere Kategorie für nicht zuzuordnende Erwachsene zu schaffen. Diese sind gekennzeichnet durch:

- Der Proband wechselte im AAI zwischen distanzierendem und präokkupiertem Bindungstyp, ohne dass eine klare Strategie zu erkennen war.
- Meist stellten die Untersuchten schwerwiegende traumatische Erfahrungen dar.
- Sie zeigten häufig zutiefst eine negative Einstellung gegenüber Bindung.
- Sie verfügten über unvereinbare Denk- und Verarbeitungsstrategien.

## **Abwehrmechanismen (Anna Freud) und Bindung**

Unsere Hypothese:

Das Niveau der Abwehrmechanismen wird durch die Bindungsfähigkeit bestimmt (siehe Workshop „Grenzen als Kraftquellen“, Weltkongress Berlin 2017) und damit auch unser innerer Halt.

Oder:

**Die Art der Abwehrmechanismen geben uns Hinweise auf Bindungsqualität unseres Gegenübers.**

Abwehr ist die Fähigkeit, das seelische Gleichgewicht in Stresssituationen durch eigene Schutz- und Abwehrmechanismen aufrechtzuerhalten.

Abwehrmechanismen werden ausgebildet, um Gefühle von Schuld und Angst, aber auch andere **unlustvolle Erlebenszustände** (Trauer/Verlassenheit, Wut, Scham, Schuld, Ekel) zu bewältigen.

Seelisches Gleichgewicht, darum geht es bei dem Säugling, der Strategien entwickelt, um sein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn die Bezugsperson die Bedürfnisse des Kindes wiederkehrend nicht beant-

wortet. Die **Abwehr** ist eine **wichtige Überlebensstrategie** nach innen und außen.

Dazu schreibt Mentzos (1988, S.66), „Wichtig ist zu berücksichtigen, dass psychosoziale Abwehrmechanismen eine gewisse Vorgeschichte haben. Sie stammen aus zwischenmenschlichen Beziehungen, die in ihren Funktionen abgewandelt, auf Depressions-, Unlust-Abwehr spezialisiert und in gewisser Weise Hinsicht diesbezüglich auch pervertiert wurden.“

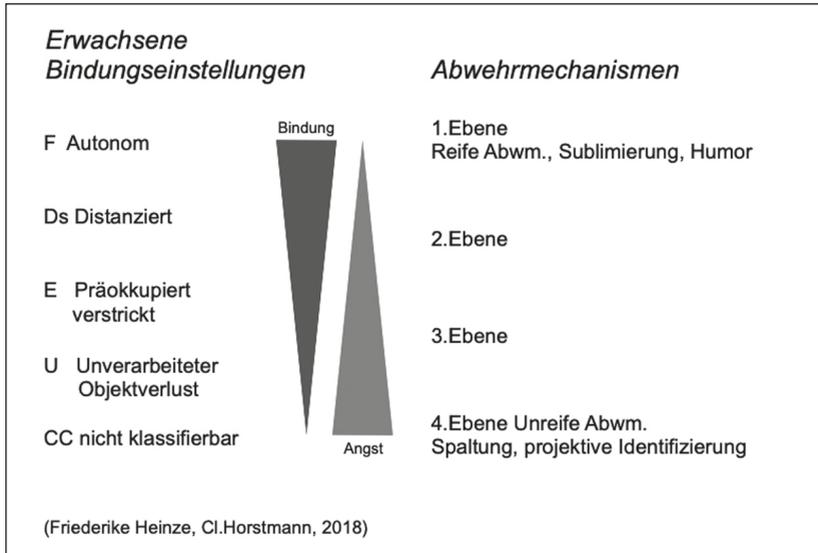
Die Abwehrmechanismen unterscheiden sich in intrapsychische Abwehrmechanismen und interpersonelle Abwehrmechanismen. Intrapsychische Abwehrmechanismen sind z.B. Verdrängung, Entwertung, Sublimation, interpersonelle Abwehrmechanismen sind z.B. Projektion, Projektive Identifizierung.

Mentzos stellt eine Hierarchie von Abwehrmechanismen auf, die sich von unreifer bis zu reifer Abwehr erstreckt OPD -2 (2017, S486):

1. Ebene (unreifste Abwehrmechanismen):
  - psychotische, wahnbildende Projektion
  - psychotische Verleugnung
  - Spaltungsvorgänge
  - Introjektion
  
2. Ebene:
  - nicht psychotische Projektion
  - Identifikation als Abwehr, Identifikation mit dem Angreifer
  
3. Ebene (psychoneurotische Abwehrmechanismen):
  - Intellektualisierung
  - Affektualisierung
  - Rationalisierung
  - Affektisolierung
  - Ungeschehenmachen
  - Reaktionsbildung
  - Verlagerung (Verschiebung)
  - Wendung gegen das Selbst
  - Verdrängung (im engeren Sinn)
  
4. Ebene (reifste Abwehrmechanismen):
  - Sublimierung
  - Humor

Sehr frühe, unreife Abwehrmechanismen sind Spaltung und Projektion. Je schlechter die Bindungsfähigkeit, desto häufiger treten diese Mechanismen auf.

Sehr reife Abwehrmechanismen sind Sublimierung und Humor. Je besser die Bindungsfähigkeit desto häufiger treten diese Abwehrmechanismen, hier sprechen wir auch von „Bewältigungsstrategien“.



## „Abwehr“ in der TA und Bindung

In der Transaktionsanalyse arbeiten wir in Bezug auf Abwehr mit den Konzepten der passiven Verhaltensweisen und Discounts von J. L. Schiff.

Abwertung ist nach Schiff (1977) wie folgt definiert:

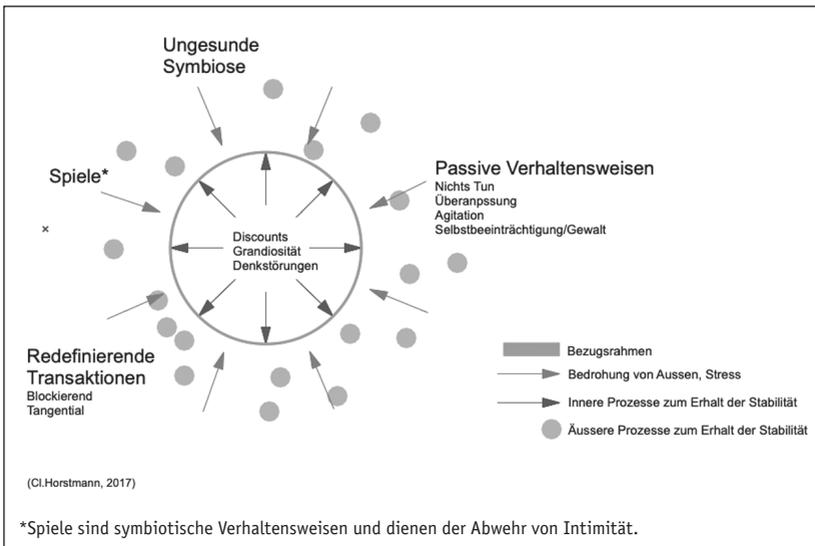
*„Unbewusst etwas nicht zu Kenntnis nehmen, was zur Problemlösung beiträgt.“*

In der Abwertungstabelle von Ken Mellor und Eric Sigmund (Stewart & Joines, 2000) sprechen wir davon, dass wir uns selbst, die anderen und die Welt in Bezug auf Existenz, Bedeutung, Veränderbarkeit und persönliche Fähigkeiten abwerten. Die Abwertungstabelle dient u.a. als Diagnose-

tool und beschreibt eine Hierarchie der Abwertungen, analog zur Hierarchie der Abwehrmechanismen.

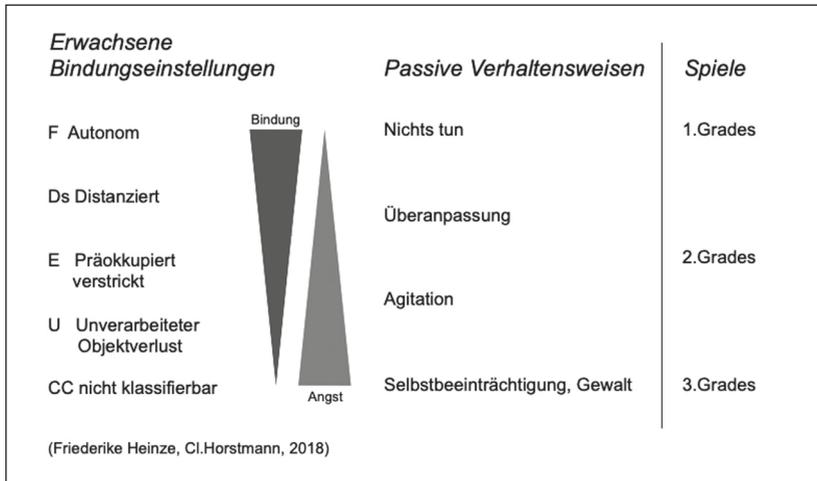
Wie in der Theorie der Abwehrmechanismen unterscheidet auch die TA nach inneren Mechanismen und nach außen sichtbarem Abwehrverhalten. Die inneren Mechanismen werden beschrieben als Discounting, Abwertung, Ausblendung, Denkstörung, Grandiosität.

Das äußere Verhalten sind die passiven Verhaltensweisen, wie Nichtstun, Überanpassung, Agitation und Selbstbeeinträchtigung durch Gewalt – (schädliche Verhaltensweisen, destruktives Verhalten), etc.



„Diese „Spiele für Erwachsene“ (die zum Teil unseren interpersonellen Abwehrkonstellationen entsprechen) machen gewiß einen großen Teil Anteil menschlicher Aktivität aus. (Mentzos, 1988, S.65/66)

Die inneren Prozesse sind Voraussetzung für das außen sichtbare Verhalten. Die Zusammenhänge mit den Bindungsmustern lassen sich wie folgt darstellen.



## Die Bindungssysteme mit den jeweiligen Abwehrmechanismen bilden ein inneres Gleichgewicht, eine Homöostase. Dies ist unser innerer Halt.

Unsere Haltung, die wir nach außen zeigen, wird ebenfalls durch dieses System bestimmt. Was denken wir über uns, die anderen und die Welt und wie verhalten wir uns. Dies ist ein dynamisches System, welches zeitlebens Veränderungen und Entwicklung erfährt.

## Literatur

- Brisch, K.-H. (1999): *Bindungsstörungen*, Stuttgart: Klett-Cotta
- Gloger-Tippelt, G. (Hrsg.) (2000): *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis*, Bern: Hans Huber Verlag
- Grossmann K-E. & Grossmann K. (2009): *Bindung und menschliche Entwicklung*, Regensburg: Klett-Cotta
- Mentzos S. (1998): *Interpersonale und institutionelle Abwehr*, Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Steward I. & Vann J. (2000): *Die Transaktionsanalyse*, Freiburg im Breisgau: Herder Spektrum OPD-2, (2017) Bern: Huber Verlag

Wöller W., (2014): *Bindungstrauma und Borderline-Störung*. Stuttgart: Schattauer

Müller U.: *Grundeinstellungen – Bindungsmuster – Diagnosen*, ZTA 1/2018, S.43 ff

<https://de.wikipedia.org/wiki/Bindungstheorie>