

Offenheit oder Selbstschutz?

Der Einfluss kindlicher Bindungserfahrungen

Kathrin Hohmann (Kindheitspädagogin MA, Doktorandin) ging mit Rüdiger Theis, dem Gründer der Winzig Stiftung, der Frage nach:

Entspannt oder angespannt - Was macht uns Menschen aus und wie werden wir durch unsere kindlichen Erfahrungen geprägt?

Frau Hohmann: Herr Theis, würden Sie sagen, dass Menschen entweder entspannt oder angespannt sind?

Herr Theis: Menschen sind in ihren aktiven wachen Zeiten entweder im Selbstschutz- oder im Offenheitsmodus. Der Selbstschutzmodus kann als Anspannung, Unruhe, Ängstlichkeit bis hin zu Wut, Hass oder sogar Panik spürbar sein.

Der Offenheitsmodus ist dagegen entspannt, aber nicht passiv oder sogar träge. Hier folgen wir leicht und aufmerksam äußeren Impulsen oder wir explorieren aktiv unsere Umgebung - wobei sich aktives Handeln und Gestalten mit Phasen der Wahrnehmung in unterschiedlichen Anteilen durchdringen.

Schon diese kurze Charakterisierung zeigt, dass wir so viel Zeit wie möglich im Offenheitsmodus verbringen sollten, um für uns selbst wie für unser Umfeld „angenehm“ zu sein. Leider nimmt aber der Selbstschutzmodus viel mehr Raum ein, als uns lieb ist.

Frau Hohmann: Ich erlebe Phasen der Offenheit bei Menschen insbesondere dann, wenn sie sich wohl- und wertgeschätzt fühlen. Sicherheit und Wertschätzung gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Eine wichtige Grundlage, um zu lernen und sich bereitwillig seiner Umwelt zu öffnen.

Kinder sollen meiner Meinung nach möglichst häufig und konstant erleben, dass ihre Bedürfnisse von Bindungspersonen erkannt und möglichst prompt erfüllt werden. Mit zunehmendem Alter lernen sie, dass auch eine Vertagung ihre Bedürfnisse auszuhalten ist. Sie erleben womöglich Frustration und erfahren, bestenfalls in enger, liebevoller Begleitung, mit dieser umzugehen. Ich meine, dass diese Erfahrungen unter anderem eine wichtige Grundlage dafür ist, um sich im Erwachsenenalter sicher und anerkannt zu fühlen.

Herr Theis: Für mich sind Anerkennung und Wertschätzung ein (wichtiger) Weg das Sicherheitsgefühl zu stärken. Daneben gibt es aber viele andere Wege, sich „sicher“ zu fühlen. Bei kleinen Kindern sind gelingende soziale Interaktionen zwingend erforderlich, um ein stabiles inneres Selbstwertgefühl aufzubauen. Gelingt dies nicht, können im weiteren Verlauf, sowohl durch die aktive Zuwendung zu sozialer Interaktion mit dem Wunsch nach Bestätigung - wie auch durch Zuwendung zu sachlichen Sicherheitsgebern (Technik, Sport, Routine) Sicherheitsgefühle geweckt werden.

Frau Hohmann: Wir nähern uns da einem weiten Feld und sind uns sicher einig darüber, dass die frühen Bindungs- und Sozialerfahrungen einen großen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen in seinem Leben haben. Darauf, wie ein Mensch auf andere Menschen und fremde Umgebungen reagieren.

Die Wissenschaft lässt uns aber auch wissen, dass sich das Bindungsmuster durch stärkende und schwächende Einflüsse verändern kann. So können begünstigende Lebensumstände ein unsicheres Bindungsmuster bestenfalls in ein sicheres verändern. So benötigen besonders Kinder, die durch unkooperatives Verhalten auffallen, Erwachsene, die ihre ungünstige Lage erkennen und ihnen unterstützend zur Seite stehen, damit der Kreislauf durchbrochen werden kann. Passiert dies nicht, so wird ihr Selbstschutzmodus aktiviert. Diese Kinder zeigen sich überangepasst, zurückgezogen oder „störend“. In jedem Fall geht es ihnen nicht gut.

Herr Theis: Angefangen von genetischen wie epigenetischen Unterschieden in der biochemischen Stressregulation über das frühkindliche (nicht verbal erinnerliche) Erleben bis hin zu einschneidenden „traumatischen“ Einschnitten im weiteren Lebenslauf beeinflusst vieles unsere Selbstschutzstruktur und sorgt für eine riesige Varianz zwischen den Menschen sowie eine Mustervielfalt in jedem Individuum.

So ist generell kaum fassbar, welche Bedingungen den Selbstschutz aktivieren. Bezogen auf eine konkrete Person gibt es jedoch einen gewissen Musterschatz, der recht verlässlich eine Selbstschutzreaktion auslöst. Diese tritt rasend schnell ein, denn Geschwindigkeit kann im Notfall wichtig sein.

Nachteil dieser schnellen Reaktion ist, dass der Betroffene oft selbst gar nicht weiß, „wie ihm geschieht“. Hält die subjektive Bedrohung an, wird es natürlich schwierig, den Selbstschutzmodus selbst „unter Kontrolle“ zu kriegen. Und auch wenn die Bedrohung bereits verschwunden ist, braucht es eine ganze Weile, bis man sich wieder „beruhigt“ hat.

Das stärkste Mittel gegen Beunruhigung sind normalerweise beruhigende soziale Interaktionen. Für Menschen, denen soziale Interaktionen an sich Auslöser des Selbstschutzmodus sind, bleibt dagegen oft nur der Rückzug aus der Situation, um sich schließlich „selbst“ wieder zu beruhigen.

Eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung unserer Selbstschutzstrukturen spielt die frühe Kindheit. Gelingende wie verfügbar feinfühlig Beruhigung durch Vertrauenspersonen ist der Schlüssel zu einer „entspannten“ Weltsicht auch im weiteren Leben.

Umgekehrt sind schlechte Erfahrungen im Umgang mit den Bindungspersonen ein lebenslanges Hindernis, die Ressource der sozialen Regulation ohne Mühe nutzen zu können. Man könnte auch sagen, dass die unsicheren Bindungsformen häufiger und anhaltender im Selbstschutzmodus unterwegs sind als sicher gebundene Menschen.

Frau Hohmann: Ihre Gedanken zeigen sehr deutlich, welche immense Verantwortung Eltern, aber auch pädagogische Fachkräfte in der Begleitung der Kinder beim täglichen Aufwachen tragen. Wie wichtig es ist, den kleinen und auch großen Menschen feinfühlig zu begegnen und wie unsere Unterstützung ihr Leben beeinflussen kann. Unsere Begleitung soll für sie kein „lebenslanges Hindernis“, sondern eine Bereicherung sein. Eine große Aufgabe, die wir nicht mal eben so „aus dem Ärmel schütteln“ können.

Häufig nutzten unsere frühen pädagogischen Vorbilder Strenge, Konsequenzen bis hin zu Strafen und Demütigungen, um bei Kindern ein erwünschtes Verhalten zu erzielen. Heute wissen wir, wie schädlich dies für die Kinder ist. Geraten wir in unserer Erziehungsrolle nun selbst unter Stress und Druck, werden alte Muster geweckt. Häufig wird sogar ein alter Schmerz sichtbar und binnen Sekunden aktiviert. Erlebten wir in Konfliktsituationen in unserer Kindheit selbst Abwertung oder Bestrafung, so wurden die Erfahrungen im emotionalen Nervensystem tief verwurzelt und können reflexartig in Stresssituationen abgerufen werden. Erwachsene, die dies erlebten, stehen vor der Aufgabe, durch Reflexion die eigenen Handlungsimpulse zu durchbrechen und die eigene Impulskontrolle zu trainieren.

Herr Theis: Ja, im Selbstschutzmodus hilft uns eine gute Impulskontrolle, die Situation zu deeskalieren - sowohl um uns selbst zu regulieren, aber vor allem auch, um unerwünschte Effekte für unsere Umgebung zu unterdrücken. All das ist aber anstrengend und nur ein Notbehelf.

Besser wäre es, vorrangig die Emotionsregulation anzustreben und erst im entspannten Modus weiter zu arbeiten. Leider wird aber häufig „unter Druck“ weiter gearbeitet und damit dies gelingt, die Impulskontrolle funktional trainiert...

Ziel aller erzieherischen Begleitung muss es sein, so viel Offenheit wie möglich beim Kind zu erreichen und Selbstschutzmodalitäten (beim Kind wie bei uns selbst) so schnell wie möglich zu beenden. Tatsächlich wird aber häufig trainiert, auch im Selbstschutzmodus zu „funktionieren“. Das ist für den Notfall auch wichtig - als Standardweg, aber im besten Sinne „unmenschlich“ (nicht unserer menschlichen Bestimmung gemäß).

Frau Hohmann: Die Winzig Stiftung, die Sie 2002 gründeten, beschäftigt sich genau mit der Frage, wie das Leben gut gelingen kann. Welche Projekte stehen zur Zeit im Mittelpunkt?

Herr Theis: All das bereits beschriebene motiviert uns die „sichere Bindung“ bereits in der frühen Kindheit zu fördern sowie unsichere Formen ein Stückchen weiter Richtung Sicherheit zu bewegen.

Konkret haben wir zunächst Familienhebammen initiiert und gefördert. Danach haben wir mit der Kunstwährung Winzig\$ in einem Stadtbezirk einen Beitrag zur Elternaktivierung geleistet, damit sich diese in ihrer Bindungsarbeit ihrerseits Hilfe von außen leichter in Anspruch nehmen. Inzwischen haben wir die U3 Kita als Ort entdeckt, indem eine bindungsfördernde Stabilisierung der Kinder wie der ganzen Familie bewirkt werden kann.

Dies setzt jedoch eine intensive und langfristige Fortbildung der ganzen Teams voraus. Hierzu bedienen wir uns

- der genauen Beobachtung, welche durch Marte Meo Schulungen gefördert wird,
- der Kenntnis und des Trainings des Erkennens von „Feinzeichen“, die von Entwicklungspsychologen zur Verfügung gestellt werden,
- der Lebenserfahrung der TrainerInnen, welche z.B. auch PEKiP einschließt.

Darüber hinaus beobachten wir viel Selbstschutz-Verhalten gerade auch beim Kita-Personal, was einer feinfühligem Reaktivität natürlich im Wege steht. Darum habe ich neben der fachlichen methodischen Schulung auch die „stärkende“ Begleitung des Personals im Blick. Auch darum sind Teamfortbildungen ein guter Ansatz.

Es muss darum gehen, dass von den (wenigen) offen-entspannten Personen im System eine entspannende Wirkung, nicht nur auf die Kinder, sondern auch auf die KollegInnen und Eltern ausgeht. Gelingt dies, entstehen „Engelskreise“ guter Entwicklung. Wo es aber nicht gelingt, entstehen „Teufelskreise“ hoher Erregung und eine frühe „Gewöhnung“ an, im günstigen Fall, „profunktionalen“ Selbstschutz.

Frau Hohmann: Als Kindheitspädagogin und Mutter sehe ich die Arbeit Ihrer Stiftung für Familien und Fachkräfte als überaus wertvoll und wichtig an. Ich wünsche, dass diese „Engelskreise guter Entwicklung“ leise und nachhaltige Wellen schlagen. Ich bedanke mich von Herzen sehr für den spannenden Austausch!



Kathrin Hohmann

<http://kindheiterleben.de/>



Rüdiger Theis, Winzig Stiftung

<https://www.winzig-stiftung.de/>