

### 3 „Ain't no sunshine when she's gone“

#### Wie Bindung das Gehirn verändert

Anna Buchheim und Wulf Bertram

*Ain't no sunshine when she's gone  
It's not warm when she's away  
Ain't no sunshine when she's gone  
And she's always gone too long anytime she goes away*

*Wonder this time where she's gone  
Wonder if she's gone to stay  
Ain't no sunshine when she's gone  
And this house just ain't no home anytime she goes away*

Zwei Jahre nachdem der englische Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby mit seinem Buch „Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung“ (1969) die Bindungstheorie begründet hatte, die ihrerseits die Entwicklungspsychologie revolutionierte, debütierte der Sänger Bill Withers mit seinem Welthit „Ain't no sunshine“, aus dem wir oben zitieren und der sage und schreibe über 300-mal gecovered wurde. Wir gehen davon aus, dass diese beiden Ereignisse nichts miteinander zu tun hatten. Aber man könnte meinen, der Song sei die lehrbuchmäßige Beschreibung einer unsicher-ambivalenten Bindung: Zunächst fällt auf, dass der Text in der dritten Person Singular geschrieben ist. Selbst traurige Liebeslieder bevorzugen in der Regel die zweite Person („Ne me quitte pas“ oder „If you leave me now“). Hier besteht also kein unmittelbarer, bindender Bezug zur Angesprochenen. Und das ist nur folgerichtig, denn sie handelt nicht zuverlässig, nachvollziehbar und vorhersagbar. Der Alleingelassene kann nicht sicher einschätzen, wie die entbehrte Liebste in dieser Situation handeln oder reagieren wird („Wonder this time where she's gone“).

Sicher gebundene Kinder gehen aufgrund ihrer Interaktionsgeschichte davon aus, dass die Mama, wenn sie sich einmal entfernt, schon wiederkommen wird – wie bisher immer –, und sie können, nachdem sie beruhigt worden sind, neugierig weiterspielen. Unsicher gebundene Kinder können darauf nicht zuverlässig bauen („Wonder if she's gone to stay“). In diesem Fall bilden die Kinder bereits sehr früh Strategien aus, um die Nähe zur Mutter auf Umwegen aufrechtzuerhalten. Der vertraute Ort, das innere Heim ist unsicher („Ain't no sunshine when she's gone / And this house just ain't no home anytime she goes away“). Diesen Kindern fehlt der lebensnotwendige sichere Hafen, den Bowlby einst „secure base“ nannte.

Alle Kinder entwickeln Bindungsbedürfnisse – sie tun dies, um überleben zu können. Und das gilt nicht nur für menschliche Babys, sondern auch für unsere Verwandten, die Primaten, die jedoch – anders als etwa Bill Withers – auch im Erwachsenenalter keine schön-traurigen Lieder über Verlustangst, über den Schmerz, über die erfahrene und befürchtete Kälte komponieren und singen können („It’s not warm when she’s away“). Bereits elf Jahre vor dem Erscheinen von Bowlbys wegweisendem Buch wies der Psychologe und Verhaltensforscher Harry Harlow in damals heftig umstrittenen Versuchen bei Rhesusäffchen nach, dass das Bedürfnis nach Wärme und Geborgenheit dem Streben nach konstanter Nahrungsaufnahme überlegen ist: Er setzte die Rhesusbabys ohne ihre Mutter in einen Käfig und ließ sie zwischen zwei Attrappen wählen. Eine davon war aus Metalldraht geformt und spendete den kleinen Äffchen Milch. Das andere Gestell lieferte keine Nahrung, war dafür aber mit Stoff überzogen und „kuschelig“. Wenn es nach den Psychoanalytikern und behavioristischen Verhaltensforschern gegangen wäre, die sich in diesem Fall aus unterschiedlichen theoretischen Überlegungen erstaunlich einig waren, hätten die Äffchen nicht mehr von der Seite der belohnenden (so die Behavioristen) bzw. die orale Libido befriedigenden (so die Psychoanalytiker) Mutter weichen dürfen. Doch weit gefehlt: Die Äffchen hielten sich bei dem Milch spendenden Gestell nur kurz zum Trinken auf, suchten aber zum lang anhaltenden Kuscheln die flauschige Attrappe auf. Harlow (1958) schloss daraus, dass eine weiche, anschiessame Gestalt ein primäres emotionales Bedürfnis der Äffchen mehr befriedigte als eine reine Nahrungsquelle.

Der bereits erwähnte John Bowlby, der nach dem Zweiten Weltkrieg den Auftrag erhalten hatte, an der Londoner Tavistock Clinic eine Abteilung für Kinderpsychotherapie aufzubauen, untersuchte dort, welche Auswirkungen es hatte, wenn Menschenbabys längere Zeit von ihren Müttern getrennt worden waren (Bowlby 1976). Von der WHO beauftragt, konnte er mit seinen Untersuchungen zeigen, dass sich Säuglinge aus eigenem Antrieb heraus dauerhaft den überlebenswichtigen Schutz durch eine Bindungsperson suchen. Aufgrund einer angeborenen Bindungsneigung suchen sie aktiv die Interaktionen mit der Bindungsperson, halten den Kontakt aufrecht und nutzen die Beziehung als sichere Basis für das Erkunden ihrer Umwelt. Nach Bowlby (1969) verfügen Menschen von der „Wiege bis zur Bahre“ über ein „Bindungsverhaltenssystem“, das bei Belastung, Trennung und Gefahr aktiviert wird: Unabhängig vom kulturellen Umfeld, in dem Kinder aufwachsen, signalisieren einjährige Kinder durch Weinen, Anklammern, Rufen oder Nachlaufen ihr Bindungsbedürfnis. Aufseiten der Eltern gibt es – ebenfalls biologisch determiniert – die Bereitschaft, intuitiv auf die Bindungssignale ihres Kindes angemessen zu reagieren.

Die Kanadierin Mary Ainsworth, eine Mitarbeiterin von John Bowlby, beobachtete das Verhalten von Kindern und Müttern in einer standardisierten Situation: Sie schickte die Mutter und ihr einjähriges Kind in ein fremdes Spielzimmer mit interessantem Spielzeug. Kurze Zeit darauf kommt dann eine freundlich gesinnte „fremde Person“ hinzu. Nach drei Minuten verlässt die Mutter den Raum und lässt das Kind mit der fremden Person allein (Trennung). Nach weiteren drei Minuten kehrt