

Sein Leben neu erfinden

Den Teufelskreis selbstschädigenden Verhaltens durchbrechen... und sich endlich wieder glücklich fühlen

von

Jeffrey E Young, Janet S Klosko, Theo Kierdorf

1. Auflage

[Sein Leben neu erfinden – Young / Klosko / Kierdorf](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2008

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 619 4

Leseprobe

Die Ursprünge der Lebensfalle Verlassenheit

Wenn wir uns mit dem Ursprung von Lebensfallen beschäftigen, konzentrieren wir uns auf Aspekte der Umgebung, in der das betreffende Kind gelebt hat. Wir wissen einiges darüber, welche Aspekte dysfunktionaler familiärer Umgebungen - beispielsweise Mißbrauch bzw. Mißhandlung, Vernachlässigung und Alkoholismus - die Entwicklung individueller Lebensfallen offenbar fördern. Dem genetischen Einfluß messen wir unter anderem deshalb geringere Bedeutung bei, weil bisher kaum gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse darüber existieren, wie sich biologische Aspekte auf die Herausbildung unserer Persönlichkeitsmuster auswirken. Wir nehmen an, daß sich die Genetik auf das Temperament auswirkt, das wiederum einen Einfluß darauf hat, wie wir als Kinder von Erwachsenen behandelt werden und wie wir auf diese Art der Behandlung reagieren. Doch haben wir kaum Möglichkeiten, auch nur einigermaßen zuverlässig festzustellen, wie das Temperament eines Kindes sich auf die Entwicklung bestimmter Lebensfallen bei ihm auswirkt.

Allerdings bildet die Lebensfalle Verlassenheit eine Ausnahme zu dieser generellen Regel. Säuglingsforscher haben festgestellt, daß manche Babys auf Trennungserlebnisse wesentlich intensiver reagieren als andere. Demnach scheinen einige Menschen biologisch zur Entwicklung der Lebensfalle Verlassenheit prädisponiert zu sein.

Die Art, wie wir auf die Trennung von einem Menschen, der sich um unser Wohl kümmert, reagieren, ist offenbar zumindest teilweise angeboren. Trennungen von der Mutter haben auf ein neugeborenes Kind einen starken Einfluß. In der gesamten Welt der Säugetiere hängt das Überleben der Jungen ganz und gar von ihren Müttern ab, und wenn ein Säugetierjunges seine Mutter verliert, stirbt es gewöhnlich. Säuglinge bringen die Anlage mit auf die Welt, sich so zu verhalten, daß Trennungen von ihrer Mutter möglichst schnell beendet werden. Im Fall einer Trennung weinen sie und zeigen auf andere Weise, daß sie unter der Situation leiden. Sie >>protestieren<<, wie John Bowlby es in seinem klassischen Werk Trennung formuliert hat. Bowlby hat sich in seinen Schriften mit Säuglingen und Kleinkindern beschäftigt, die zeitweise von ihren Müttern getrennt waren. Die Babys wurden zusammen mit anderen Kindern in Heimen betreut. Bei der Beobachtung dieser Kinder stellte sich heraus, daß der Trennungsprozeß in drei Phasen verläuft; dies galt generell für alle beobachteten Babys.

Zunächst >>protestieren<< die Babys, wie bereits erwähnt wurde, und zeigten starke Angst. Sie suchten nach ihren Müttern. Wenn jemand anders sie zu trösten versuchte, gelang dies nicht. Phasenweise blitzte bei ihnen Wut auf die Mutter auf. Doch wenn die Mutter nach einer gewissen Zeit immer noch nicht wieder aufgetaucht war, wurde das Verhalten der Kinder allmählich resignativ, und eine Phase der Depression begann, in der sie sich apathisch verhielten und in sich gekehrt wirkten. Auf Bemühungen des Betreuungspersonals, emotionalen Kontakt zu ihnen herzustellen, reagieren sie indifferent. Verging jedoch genügend Zeit, endete dieser Zustand der Depression, und die Babys entwickelten neue Bindungen.kehrte die Mutter dann zurück, trat das Baby in die dritte Phase, die der Distanzierung, ein. Es

nahm zu seiner Mutter keinen Kontakt auf, näherte sich ihr nicht und zeigte ihr gegenüber kein Interesse. Nach einer Weile nahm die Distanziertheit des Kindes jedoch ab, und die Bindung zur Mutter wurde wiederhergestellt. Auch nach der akuten Bewältigung eines solchen Erlebnisses neigte das betreffende Baby zur Ängstlichkeit und zum Ausdruck starker Anhänglichkeit, sobald die Mutter außer Sicht war - es hatte der Mutter gegenüber eine, wie Bowlby es nannte, >>ängstliche Bindung<< entwickelt.

Nach Bowlby ist diese Aufeinanderfolge von Phasen der Angst, Verzweiflung und Distanzierung ein universelles Muster: So reagieren alle kleinen Kinder auf Trennungen von ihrer Mutter. Außerdem ist diese Reaktionsweise nicht nur bei menschlichen Säuglingen, sondern bei allen Säugetieren zu beobachten. Daß dieses Verhalten so universell ist, legt die Vermutung nahe, daß eine entsprechende biologische Anlage existiert.