

JO ECKARDT

DAS NEUE
MITEINANDER

Eine
Psychologie
der solidarischen
Gemeinschaft

fischer & gann

INHALT

VORWORT | 6

TEIL 1

WISSENSCHAFTLICHE ANNÄHERUNG AN DAS THEMA »GEMEINSCHAFT« | 9

Tiefenpsychologie | 10

Bindungstheorie | 15

Human- und Systempsychologie | 19

Evolutionäre Anthropologie und Ethologie | 23

Spieltheorie | 28

Physiologische Ansätze, Genetik
und Persönlichkeitstheorie | 36

Soziologie | 44

TEIL 2

DIE BEDEUTUNG VON GEMEINSCHAFT | 61

Frühkindliche Bedürfnisse | 62

Bedürfnisse im Kindesalter | 80

Bedürfnisse im Erwachsenenalter | 96

Gruppen und Gemeinschaften | 116

TEIL 3

WAS KÖNNEN WIR TUN? | 153

Kindererziehung | 155

Selbstvertrauen | 173

Gefühle | 181

Empathie | 188

Kommunikation | 197
Verbundenheit | 218
Seelisches Gleichgewicht | 226
Kooperation und Solidarität | 234
Sinnfrage und Altruismus | 242
Das Gemeinschaftsgefühl stärken | 249
Was der Staat tun kann | 261

NACHWORT | 291

ANHANG | 293

Index | 293
Anmerkungen | 295
Ausgesuchte Literatur | 305

VORWORT

ERST WENN MAN SICH NICHT MEHR mit anderen Menschen treffen kann, wird einem bewusst, wie sehr man die Gesellschaft der anderen braucht – das hat uns Corona gezeigt. Denn wir sind soziale Wesen, die ohne Gemeinschaft kaum überleben können. Menschen sind von Anfang an auf Empathie und Bindung programmiert. Die Bereitschaft zur Kooperation hat uns geholfen, uns zu den Wesen zu entwickeln, die wir geworden sind.

Aber es scheint so, als ginge die evolutionäre Entwicklung langsam in eine andere Richtung: von der Bereitschaft zur Kooperation fort hin zum Individualismus, wenn nicht sogar zum Egoismus. Der Mensch, der doch global so stark zusammengerückt und elektronisch vernetzt ist, ist gleichzeitig in sozialer Hinsicht isolierter als je zuvor. Dieser Trend schadet nicht nur den einzelnen Menschen, sondern der Gemeinschaft insgesamt, und stellt am Ende eine Gefahr für unser aller Überleben dar.

In meiner Arbeit mit Trauma-Betroffenen bin ich schon früh auf das Thema »Gemeinschaft« gestoßen. Denn ob jemand ein Trauma gut verarbeiten kann oder nicht, hängt nicht nur von der individuellen Konstitution und Resilienz ab, sondern auch davon, wie die Gemeinschaft die Betroffenen auffängt und stärkt oder eben fallen lässt. Solidarität ist gar nicht hoch genug einzuschätzen, nicht nur für Überlebende von Traumata. Solidarität kommt jedem zugute, der an sich zweifelt oder sich einsam fühlt. Ohne Solidarität wäre das menschliche Leben kaum lebenswert.

In diesem Buch beschäftige ich mich zunächst mit der Frage, wie die Wissenschaft sich dem Thema »Gemeinschaftlichkeit« annähert. Welche Bedeutung hat die Gemeinschaft für den Menschen historisch und evolutionsbedingt? Welche Arten von Gemeinschaft gibt es? Kann die Soziologie erklären, warum unsere Gesellschaft sich zu spalten droht? Können wir vielleicht von anderen Gesellschaften lernen? In einem zweiten Teil widme ich mich der mensch-

lichen Psyche und der Bedeutung, die Empathie, Verbundenheit und das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit und nach Zugehörigkeit für Menschen haben, von der frühesten Kindheit bis ins hohe Alter. Schließlich beschäftige ich mich im dritten Teil des Buches damit, was Einzelne tun können, um ihre Verbundenheit zu stärken, und was die Gesellschaft tun kann, um die drohende Spaltung aufzuhalten und zu einer neuen Gemeinschaftlichkeit zurückzufinden.

Für dieses Buch habe ich viele spannende Bücher und Studien gelesen und selbst viel gelernt: unter anderem über die menschliche Bereitschaft zu kooperativem und altruistischem Handeln, über die Generationen Y und Z, über die begangenen Fehler, die in der menschlichen Geschichte zur Selbstauslöschung ganzer Bevölkerungen geführt haben, über die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit, über den Schaden, den Halbwissen anrichten kann, über den schwierigen Umgang mit den neuen Medien und mit Menschen, die sich gegen gesellschaftliche Werte stellen, über Algorithmen, die Vorurteile verstärken, und über die Notwendigkeit, ungerechte Systeme neu auszurichten. Nach jedem Kapitel finden Sie praktische Hinweise, falls Sie zu einem Thema noch mehr wissen oder bestimmte Fertigkeiten einüben wollen.

Es werden viele Fragen aufgeworfen und nicht alle kann ich beantworten. Für manche gibt es vielleicht auch keine klaren Antworten, aber es ist dennoch wichtig, dass wir uns mit ihnen beschäftigen. Ich möchte dazu anregen, die Fragen aufzugreifen und weiter zu diskutieren. In der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen können wir uns annähern und Gemeinsamkeiten identifizieren.

NOCH EIN WORT ZUR SPRACHE. Wenn ich Sie, liebe Leser, anspreche, möchte ich wirklich alle ansprechen, die das Buch lesen, egal, welches Geschlecht und Alter, welche Ethnizität oder Religion Sie haben. Einige von Ihnen wünschen sich, dass ich das kenntlich mache, indem ich jedes Nomen entsprechend markiere, also etwa, indem ich Leser*innen, Leser:innen oder Lesx schreibe. Doch wenn

ich dies täte, würde mir wahrscheinlich trotzdem irgendwo ein Wort durchschlüpfen, das dem Anspruch nicht gerecht würde, oder eine marginalisierte Gruppe würde vergessen werden, und dann würden etliche rufen: »Ha! Hab' ich doch gewusst!«. Was ich wirklich möchte, ist, dass Sie am Ende dieses Buches verstehen, dass wirklich alle Menschen gemeint sind, wenn es um Gemeinschaft geht. Dass Sie das verinnerlichen. Um solch ein tiefgehendes Verständnis zu ermöglichen, ist Sprache sehr hilfreich. Hätten wir nicht seit Jahrzehnten die Diskussion um gendergerechte Sprache, würden wahrscheinlich immer noch viele Menschen meinen, Bürger oder Studenten seien immer männlich. Als ich 2002 mein erstes Buch geschrieben habe, habe ich mich bereits um gendergerechte Sprache bemüht. Aber gendergerechte Sprache ist kein Selbstzweck. Wenn die Formel »liebe Bürgerinnen und Bürger« zigital heruntergerasselt wird, verschiebt sich im Denken nichts mehr. Dafür braucht es immer neue Denkanstöße und Erinnerungen, im Sinne von BRECHTS Verfremdungseffekt. Daher werde ich Sie, liebe Leserin, vielleicht damit überraschen, plötzlich ein unerwartetes Wort zu benutzen, das Sie daran erinnern soll, ja, genau, Sie sind gemeint!

Die Flexibilität, Solidarität und Fähigkeit, sich selbst zu hinterfragen, die wir mit einer bewussten, verfremdeten Sprache einüben, sind Eigenschaften, die wir brauchen, um unsere Gesellschaft zu verändern und eingefahrene Denkweisen zu durchbrechen, um vom »Ich« zum »Wir« zu kommen. Denn das ist die Erkenntnis, die ich gerne teilen möchte: Persönliches Glück und Zufriedenheit sind nicht zu erreichen, indem sich die Einzelnen immer weiter optimieren und auf sich selbst konzentrieren. Erfüllung und Glück sind nur dann möglich, wenn wir uns mit anderen verbunden fühlen. Umgekehrt hängt der Fortbestand unserer Welt davon ab, inwieweit wir eine solidarische Gemeinschaftlichkeit verwirklichen können, die sich den Herausforderungen der Zukunft stellen kann.



TEIL 1

WISSENSCHAFTLICHE ANNÄHERUNG
AN DAS THEMA »GEMEINSCHAFT«

TIEFENPSYCHOLOGIE

VIELE UNSERER HEUTIGEN ERKENNTNISSE über die menschliche Psyche sind ganz unmittelbar mit den Theorien verbunden, die SIGMUND FREUD entwickelte. Dass Menschen ein Unbewusstes haben, das still und heimlich unser Fühlen und Denken bestimmt, dass wir unangenehme Gefühle und Triebe verdrängen oder kompensieren, dass wir, dem »Lustprinzip« folgend, am liebsten Dinge tun, die uns Spaß machen, und dass nicht verarbeitete Konflikte uns noch Jahrzehnte später im Weg stehen können, das sind alles Erkenntnisse, die wir SIGMUND FREUD zu verdanken haben. Dabei konzentrierte sich FREUD allerdings ganz auf die innere Erlebniswelt des Individuums, als ob Wünsche, Triebe und Fantasien mit tatsächlichen Erfahrungen in der realen Welt kaum etwas zu tun hätten. Warum FREUD nicht sehen konnte oder wollte, dass Kinder in ihrer psychischen Gesundheit von den begleitenden Erwachsenen abhängen, mag verschiedene Gründe haben. Sie mögen mit seiner gesellschaftlichen Stellung, den Erwartungen der damaligen Gesellschaft sowie mit seinem persönlichen Leben zu tun haben. Bestes Beispiel dafür ist die Entwicklung der Theorie um den Ödipus-Komplex. Nachdem viele von FREUDS Patientinnen über missbräuchliche sexuelle Erfahrungen in der Kindheit berichtet hatten, veröffentlichte FREUD die These, dass diese Frauen tatsächlich in ihrer Kindheit missbraucht worden seien – und produzierte prompt einen Skandal in der Wiener Gesellschaft. FREUD ließ sich einschüchtern und entwickelte daraufhin die Theorie, dass die »angeblichen« sexuellen Erfahrungen nur in der Fantasie der Frauen stattgefunden hätten. FREUD ging nun davon aus, dass sexuelle Wünsche und Triebe schon in früher Kindheit das Fantasieleben bestimmten. Jungen fühlten sich zu ihren Müttern und Mädchen zu ihren Vätern hingezogen. Psychologische Auffälligkeiten im Erwachsenenalter seien auf daraus resultierende frühe inner-psychische Kon-

flikte zurückzuführen. Was die Betroffenen tatsächlich in ihrer Kindheit erlebt hatten, interessierte FREUD fortan weniger. Es sei denn, Patienten berichteten davon, heimlich sexuelle Handlungen von Erwachsenen beobachtet zu haben – so wie der »Wolfsmann«, der in Wirklichkeit SERGEI PANKEJEFF hieß und ein langjähriger Patient von FREUD war. Ein Traum, in dem weiße Wölfe auf einem Baum den kleinen SERGEI in Angst und Schrecken versetzten, überzeugte FREUD davon, dass der Junge beobachtet haben müsse, wie seine Eltern miteinander schliefen. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass die Aufdeckung solcher Zusammenhänge, eben die »Analyse«, die Auflösung der inneren Konflikte zur Folge habe und die Patienten so geheilt werden. Der Wolfsmann war einer von FREUDS berühmtesten »Fällen«, durch die er die Wirkungsweise der Psychoanalyse unter Beweis zu stellen versuchte, wenn auch der Patient selbst und auch andere Forschende später vehement leugneten, dass PANKEJEFF durch FREUDS Analyse tatsächlich geheilt worden sei.

So ist es keine Überraschung, dass FREUD dem Thema »Gemeinschaft« eher negativ gegenüberstand. Sie zwingt den Menschen, seine Triebe »Sexualität« und »Aggression« zu unterdrücken. Kultur bestehe aus einem fortwährenden Verzicht. Diese Gedanken vertiefte FREUD noch in seiner Abhandlung *Das Unbehagen in der Kultur* (1929). Kultur und Zivilisation stünden letztlich dem menschlichen Glück im Wege, indem sie Regeln aufzwingen, die Menschen im Ausleben ihres Gefühlslebens behindern. Immerhin hält FREUD der Kultur eines zugute: dass nämlich die Notwendigkeit, ihre Triebe zu unterdrücken, Künstler dazu bringe, durch Sublimation geniale Werke zu schaffen. Dennoch, die Anerkennung der Bedeutung von Gemeinschaft als sinnstiftend und lebensnotwendig sucht man bei FREUD vergebens.

Während FREUD und seine Anhänger die Ursachen für Neurosen und psychisches Leid also vornehmlich in inneren Konflikten der Betroffenen suchten, mehrten sich Stimmen, die auf die Wechselwirkung von Umwelt und Individuum verwiesen. So

waren sowohl KARL ABRAHAM als auch SÁNDOR FERENCZI, beide Zeitgenossen und Wegbegleiter FREUDS, davon überzeugt, dass Missbrauch und Misshandlung von Kindern durchaus verbreitet seien und dass eine empathische Begleitung ausschlaggebend für die gesunde Entwicklung eines Kindes sei. ALFRED ADLER, Psychoanalytiker der ersten Generation, brach mit FREUD bereits 1911 und gründete seine eigene psychoanalytische Schule, die Individualpsychologie. Für ihn waren nicht Triebe und Konflikte zwischen Ich-Instanzen (also zwischen Ich, Es und Über-Ich) ausschlaggebend für das psychische Wohlbefinden, sondern das Bedürfnis nach Sicherheit und Geltung. Kommt es zu Einschränkungen oder Verletzungen durch soziale Gefüge, also zuallererst durch die Familie, dann entstehen Minderwertigkeitsgefühle, die zu Neurosen führen können. Um dem Gefühl der Minderwertigkeit zu entkommen, so ADLER, entwickeln Menschen ein Streben nach Geltung, und dies wiederum führt im günstigsten Fall zu einem Gemeinschaftsgefühl. Tatsächlich meint ADLER mit »Gemeinschaft« jede Art von zwischenmenschlicher Beziehung, angefangen mit der Mutter-Kind-Dyade über die Familie bis hin zur Gemeinschaft aller Menschen. Folgerichtig setzte ADLER in seiner Behandlung von Patienten nicht so sehr darauf, vergangene Konflikte zu lösen, sondern richtete sein Augenmerk auf die Zukunft.

Wenn es Patienten gelingt, sich als Teil einer Gemeinschaft zu sehen, so ADLER, können sie ihre vergangenen psychischen Probleme überwinden.

Konsequenterweise erkannte ADLER auch, dass durch geeignete Maßnahmen verhindert werden kann, dass psychische Probleme überhaupt entstehen. So gründete er Kindergärten, Erziehungsberatungsstellen und Vereine, die Eltern helfen sollten, ihren Kindern ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln, sodass sich in ihnen ein gesundes Gemeinschaftsgefühl entwickeln könne.

In der Folgezeit wurden die Ideen von ADLER immer wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Wenn KAREN HORNEY die Idee des kindlichen Strebens nach Geborgenheit unterstreicht,

ERICH FROMM die Bezogenheit des Menschen auf andere und auf seine Umwelt in den Mittelpunkt seiner friedensorientierten Theorie stellt oder ABRAHAM MASLOW, wie wir noch sehen werden, eine Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse entwickelt und dabei das Bedürfnis nach Zugehörigkeit berücksichtigt, immer steht ADLERS These im Hintergrund, dass die menschliche Psyche die Gemeinschaft benötigt. Auch VIKTOR FRANKLS Logotherapie, die davon ausgeht, dass jeder Mensch das Gefühl braucht, einen Sinn im eigenen Leben zu sehen, wird von ADLER in gewisser Weise vorweggenommen. Im Grunde stehen FREUD und ADLER für zwei grundverschiedene Ansätze in der Betrachtung des Menschen: Konzentriert man sich wie FREUD auf das, was falsch gelaufen ist, auf das »Ungesunde«, oder betont man die Ansätze zum Gesunden hin, um die angelegten positiven Stärken freizusetzen?

Ein weiterer Psychoanalytiker, der in unserem Zusammenhang von Bedeutung ist, war HEINZ KOHUT, der Begründer der sogenannten Selbstpsychologie. Er orientierte sich eigentlich noch recht nah an FREUD, entwickelte jedoch seine eigene Theorie von den drei Grundbedürfnissen des Selbst. Zunächst, so KOHUT, löse sich das Baby langsam aus der Symbiose mit der Mutter, indem es sich selbst im Auge der Mutter gespiegelt sieht. KOHUT benutzt hier den Begriff vom »Glanz im Auge der Mutter«, durch den das Kind sich bestätigt und geliebt weiß. Wo diese Spiegelung fehlt, findet das Kind keine Bestätigung und erfährt eine narzisstische Störung. In der Therapie könne diese fehlende Erfahrung nachgeholt und so die Störung geheilt werden. Ein zweites Grundbedürfnis, das einige Jahre später folge, sei das der Idealisierung. KOHUT meint damit das Bedürfnis, zu einer bewunderten und geliebten Person aufzublicken, die eigenen Werte und Überzeugungen dementsprechend auszurichten und sich leiten zu lassen. Auch dieses Bedürfnis kann in einer tiefenpsychologischen Therapie nachgeholt werden, wenn die Therapeutin zumindest eine Zeit lang idealisiert wird. Und schließlich benennt KOHUT das

dritte Grundbedürfnis des Selbst als das nach Gleichheit und Zugehörigkeit. Spätestens im Schulalter wollen Kinder dazugehören, sich als Teil einer Gruppe erfahren. Sicherheit, Geborgenheit, Selbstbestätigung und auch ein gewisser Stolz sind die Folgen. Wo dies nicht möglich ist, sei es durch soziale Isolation oder durch bewusste Ausgrenzung, entsteht das Gefühl der Einsamkeit und des Falsch-Seins.

Wir Menschen brauchen das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein, um uns selbst wertvoll zu fühlen.

IN DER PRAXIS

Wer sich für FREUD und die Anfänge der Psychoanalyse interessiert, findet in PETER GAYS Biographie *Freud. Eine Biographie für unsere Zeit* eine lesenswerte Einführung.

Wer allerdings Spaß daran hat, zuzusehen, wie alte Idole von ihren Sockeln gestürzt werden, dem könnte MICHEL ONFRAYS Buch *Anti Freud. Die Psychoanalyse wird entzaubert* gefallen. Hämisch schreibt der französische Philosoph ONFRAY, der die längste Zeit ein Verehrer von FREUD war, ehe es ihm wie Schuppen von den Augen fiel: »Die Psychoanalyse ist so lange eine wahre und richtige Lehre, wie sie FREUD und niemand anderen betrifft.«¹

Wirklich beeindruckend ist die Autobiographie von VIKTOR FRANKL: *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* (München 2009). Von FRANKL gibt es auch einige sehenswerte Interviews, die im Internet leicht zu finden sind.

NACH DEN 1930ER-JAHREN mehrten sich die Stimmen, dass der Mensch von Beginn an ein soziales Wesen sei, Zuwendung und Anerkennung benötige und ohne eine solche Bindung verkümmere. Besonders die Bindungstheorie hat dieses frühe Bedürfnis gründlich erforscht. Aufbauend auf Arbeiten von IAN D. SUTTIE und seinem wichtigen Werk *The Origins of Love and Hate* sowie auf den frühen Arbeiten von WILLIAM R. D. FAIRBAIRN entwickelten D. D. WINNICOTT und später JOHN BOWLBY eine Theorie, die, in BOWLBY'S Buch *Maternal Care and Mental Health* (1951) zusammengefasst, weitreichende Auswirkungen auf die Erziehung – auch und gerade in Heimen – und auf die Psychologie ganz allgemein hatte. Trotz verschiedener kritischer Stimmen setzte sich die Gewissheit durch, dass Kleinkinder Erziehende brauchen, die sich feinfühlig auf sie einstellen und die eine wechselseitige, liebevolle Kommunikation ermöglichen. Wir reden hier von einer Zeit, in der Strenge und Disziplin einen sehr viel höheren Stellenwert hatten als Zärtlichkeit und Liebe, zumindest in der westlichen Welt. Wenn ein Kind schwierig war, so die damalige gängige Erklärung, war es ein schlechtes Kind. Die Eltern hatten einfach Pech, ein Kind mit einem schlechten Kern geboren zu haben. Kaum jemandem wäre eingefallen, den Eltern die Schuld zu geben, wenn das Kind sich schlecht benahm oder sich später als Erwachsener nicht in die Gesellschaft einfügte. Ironischerweise wurden damals Eltern nur dann beschuldigt, wenn sie ein krankes oder behindertes Kind geboren hatten. Heute sehen wir das genau umgekehrt!

Es war schon eine kleine Sensation, als Wissenschaftler wie DAVID WINNICOTT, JOHN BOWLBY und MARY AINSWORTH mit empirischen Forschungen und Studien belegten, dass es die empathische Begleitung von Kindern ist, die ihnen erst ermöglicht, Urvertrauen aufzubauen, Frustration auszuhalten und sich selbst schätzen zu lernen. Die Entwicklung der Kinder, so die logische

Folgerung, hängt also von der liebevollen Begleitung in den ersten Jahren ab. Einen Beweis dafür erbrachte RENÉ A. SPITZ, dessen Studien heutzutage allerdings recht fragwürdig erscheinen. Er beobachtete Kinder, die im Krankenhaus kaum aus ihrem Bettchen genommen und daran gehindert wurden, durch Blickkontakt mit anderen Babys zu kommunizieren, und stellte fest, dass sie nicht nur verkümmerten (ein Phänomen, das man »Hospitalismus« nennt), sondern dass einige von ihnen tatsächlich starben. Einen eindrücklicheren Beweis, wie wichtig Bindungen und soziale Eingebundenheit sind, kann man sich wohl kaum vorstellen.

So ließen sich nun auch Neurosen und psychische Störungen ganz anders verstehen, als dies die FREUD'sche Triebtheorie erlaubte. Keine fehlgeleiteten Triebe führen zu Störungen, sondern fehlende Bindung und Liebe. Kinder, die sich nicht geliebt fühlen, entwickeln Scham und Minderwertigkeitsgefühle. Oder sie entwickeln ein »falsches« Selbst, also eine Persönlichkeit, die den Erwartungen der Erziehenden hoffentlich besser entspricht. Denn wenn ich nicht so geliebt werde, wie ich bin, dann stimmt etwas nicht mit mir und ich muss versuchen, »richtig« zu werden, so die Annahme dahinter. Heute sind Begriffe wie das »innere Kind« oder »Minderwertigkeitsgefühle« alltäglich, aber in der Mitte des 20. Jahrhunderts boten die Ideen der Bindungstheorie ganz neue Denkansätze, an die man sich erst einmal gewöhnen musste.

Die sogenannte Fremde-Situation-Studie (MARY AINSWORTH 1965), bei der Mütter gebeten wurden, ihr Kind kurz alleine zu lassen, untersuchte das Bindungsverhalten von Kleinkindern und kam zu dem Schluss, dass es verschiedene Arten von Bindungsverhalten gibt. So sind sicher-gebundene Kleinkinder, etwa im Alter von anderthalb oder zwei Jahren, zwar traurig, wenn die Mutter den Raum verlässt, können sich aber selbst beschäftigen und freuen sich dann umso mehr über die Rückkehr der Mutter. Sie haben Vertrauen, dass die Mutter immer wieder zurückkehrt. Unsicher-vermeidende Kinder reagieren kaum, wenn die Mutter den Raum verlässt. Sie hatten auch vorher wenig Augenkontakt zu ihr. Kommt die Mutter

dann zurück, tun sie, als ob sie das kaum interessiere. In Wirklichkeit jedoch sind sie, das belegen physiologische Tests, sehr gestresst während der Abwesenheit der Mutter, zeigen dies aber nicht. Die unsicher-ambivalenten Kinder sind untröstlich, wenn die Mutter geht, können sich nicht allein beschäftigen und beruhigen sich auch dann nicht, wenn die Mutter zurückkehrt. Spätere Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Bindungstypen, ergänzt durch ein viertes, desorganisiertes Muster, in den meisten Fällen für das ganze Leben prägend sind. Das heißt, Kinder lernen bereits in den ersten zwei Lebensjahren, ob sie sich und anderen vertrauen können oder ob sie um Liebe und Anerkennung kämpfen müssen.

DANIEL STERN hat durch klinische Studien, in denen er das Verhalten von Babys untersuchte, bewiesen, dass der Mensch von Beginn an darauf ausgerichtet ist, soziale Kontakte und Bindungen zu begünstigen. Das heißt, das Kleinkind ist zwar abhängig von den Erwachsenen, die es versorgen, aber es tut alles, um die Beziehung zu stimulieren und günstig zu beeinflussen. Es orientiert sich nach der Stimme der Mutter, es schaut vertrauten Personen deutlich länger ins Gesicht als Fremden, es nimmt Kontakt auf und bemüht sich, den Kontakt zu halten. Wenn man die Kommunikation zwischen Babys und ihren Eltern genau betrachtet, merkt man schnell, dass dies keine einseitige Angelegenheit ist. Die Erwachsenen gehen genau so nah an das Gesicht des Kindes heran, dass es sie scharf sehen kann – obwohl sie in den meisten Fällen gar nicht wissen, dass Neugeborene anfangs nur 30 bis 50 cm scharf sehen können. Sie reden mit einer hohen Stimme, die für das Gehör des Kindes bestens geeignet ist, wiederum ohne dies zu wissen. Sie lächeln viel, vielleicht sogar etwas übertrieben, und machen immer wieder die gleichen Laute, sie tun also genau das, was Babys besonders anspricht. Diese wiederum lächeln zurück, sobald sie dies können, halten den Blick und geben Laute von sich und erfreuen so die Erwachsenen. Eltern sind sich sicher, dass die ersten Grimassen des neugeborenen Wesens ein Lächeln bedeuten sollen, dass die gurgelnden Laute etwas mitteilen wollen, und werden von skeptischen Außenstehenden schnell belä-

chelt. Und sie haben doch recht! Denn auch wenn die Kinder nicht wirklich lächeln oder sprechen, so laden sie doch von Anfang an zur Kommunikation ein. Nicht von ungefähr »verlieben« sich viele Eltern in ihr Kind, wenn sie es zum ersten Mal ansehen. Der erste Schritt zur Bindung ist getan.

ZUSAMMENFASSEND KANN GESAGT WERDEN, dass Menschen von Anfang an darauf programmiert sind, Bindung aufzunehmen. Sie verfügen über ausgeprägte Fähigkeiten, Kontakte herzustellen, andere Personen einzuschätzen und sich in sie hineinzusetzen.

Es sind die Bindungen, die es Menschen ermöglichen, sich zu entwickeln und psychisch stabil zu sein.

Genügt anfangs die Bindung zu einer wichtigen Bezugsperson, benötigen Menschen im Lauf ihres Lebens viele weitere Bindungen. Ohne Bindung verliert der Mensch Vertrauen in sich, traut sich also nicht mehr zu, etwas zu bewirken, und gleichzeitig wird auch die Welt nicht mehr als sicherer Ort wahrgenommen. Einsamkeit ist das Warnsignal, das andeutet, dass Menschen keine Bindung spüren.

IN DER PRAXIS

Wenn Sie das Thema interessiert, schauen Sie sich einmal entsprechende Videos im Internet an. Als Stichwörter empfehle ich »Bindungstypen«, »Bindungstheorie« oder »Fremde Situations-Test«.

In Deutschland hat der Psychologe KARL HEINZ BRISCH einige Bücher zum Thema geschrieben, die besonders für Eltern sehr lesenswert sind.

Das folgende Buch von NICOLE STRÜBER gibt eine detaillierte Einführung in die Entwicklung des kindlichen Gehirns, mit vielen Beispielen und Bezügen zur aktuellen Forschung: *Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen* (Stuttgart 2016). STRÜBER beschreibt auch, was sich in den Gehirnen der Eltern abspielt und welche Konsequenzen die neurologischen Erkenntnisse für die Kindererziehung haben können.

NEBEN DER PSYCHOANALYTISCHEN Psychologie gibt es natürlich noch ganz andere Richtungen in der modernen Psychologie: Verhaltenstherapie, systemische Psychologie, Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie oder auch die humanistische Psychologie. Ein Vertreter der letzteren Richtung war ABRAHAM MASLOW, der mit seiner Bedürfnispyramide ein Modell schuf, das in leichten Abwandlungen bis heute vielfach genutzt wird. MASLOW stellt fest, dass Menschen zunächst einmal körperliche Bedürfnisse haben. Wir brauchen Luft zum Atmen, Schmerzfreiheit, Schlaf, Nahrung und Flüssigkeitszufuhr. Wenn dieses elementare Grundbedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit nicht erfüllt ist, zählen alle anderen Bedürfnisse nichts. Erst wenn wir wieder frei atmen und ohne Hunger und Schmerz leben, werden wir uns anderer Bedürfnisse bewusst. Das zweite Grundbedürfnis ist das nach Sicherheit. Dieses umfasst zum einen die persönliche Sicherheit: Habe ich ein Dach über dem Kopf, ein geregeltes Einkommen oder muss ich mir Sorgen machen, wo ich morgen sein werde? Genauso ist aber auch die allgemeine, gesellschaftliche Sicherheit gemeint, denn wenn willkürlich Menschen verhaftet oder beseitigt werden, fühlt sich der oder die Einzelne auch persönlich unsicher. Wie wichtig dieses Gefühl der Sicherheit ist, beweisen die Menschen in autoritären Regimen, die immer wieder ihr Leben riskieren, um Rechtsstaatlichkeit und Transparenz zu fordern. An dritter Stelle, und nun kommen wir zu unserem Thema, postuliert MASLOW das Gefühl nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft.

Menschen haben ein tief empfundenes Bedürfnis nach Beziehungen.

Nur die allerwenigsten Menschen wählen freiwillig ein Leben in Einsamkeit, und selbst diese Einsiedler oder Aussteiger fühlen sich vermutlich mit einer anderen Einheit – sei es die Natur oder die Vorstellung einer göttlichen Macht – verbunden. Wer ohne Partner oder

Familie lebt, läuft sehr viel leichter Gefahr, sich einsam zu fühlen, doch können auch Freunde, Gruppen oder ganze Gesellschaften die Aufgabe der sinngebenden Gemeinschaft übernehmen. Erst wenn diese drei Grundbedürfnisse – nach körperlicher Unversehrtheit, nach Sicherheit und nach Zugehörigkeit – erfüllt sind, rücken die weiteren Bedürfnisse in den Fokus: das nach einem guten Selbstwertgefühl, nach Selbstverwirklichung und nach materiellen Gütern. Später fügte MASLOW noch ästhetische und kognitive Bedürfnisse hinzu. Ein anderes Modell ist die Mitte der 80er-Jahre von EDWARD DECI und RICHARD RYAN entwickelte Selbstbestimmungstheorie, die von drei menschlichen Grundbedürfnissen ausgeht: nämlich nach Kompetenz, nach Autonomie und nach sozialer Eingebundenheit.

Kritische Stimmen bemängeln, dass sich die gängigen Bedürfnis-Theorien zu sehr nach westlichen Maßstäben richten. So gibt es Kulturen, in denen das Bedürfnis nach individueller Selbstverwirklichung und Autonomie keineswegs so hoch bewertet wird wie im Westen. Auch kommt es durchaus vor, dass Individuen absichtlich ihre eigene Sicherheit riskieren, um etwa ästhetische Bedürfnisse zu befriedigen. So gibt es genügend Legenden von verarmten Künstlern, die ihr letztes Geld nicht für Nahrung, sondern für Ölfarben ausgegeben haben. Trotzdem ermöglicht uns die Hierarchisierung menschlicher Grundbedürfnisse ein besseres Verständnis dafür, was Menschen motiviert und zurückhält. Gerade in Gesellschaften, die sehr stark auf die individuelle Selbstverwirklichung fixiert sind, kann das Wissen um das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Gemeinschaft helfen, die psychischen Nöte von einzelnen Personen besser zu verstehen. Gleichzeitig können Wissenschaft und Politik bei der Gestaltung des alltäglichen Lebens dafür sorgen, dass Menschen eingebunden bleiben und nicht vereinsamen.

Ein ganz anderer Ansatz ist der systemische, der den Menschen grundsätzlich als Teil eines sozialen Gefüges, eines Systems, sieht.

Jeder Mensch ist mit anderen Menschen vernetzt, und es ergibt keinen Sinn, einen Menschen isoliert verstehen zu wollen.

Alle Elemente eines Systems wirken aufeinander ein, und Einzelphänomene sind nur zu verstehen, wenn man diese Wechselwirkung berücksichtigt, so der Ansatz der Systemtheorie, der im Übrigen nicht nur in der Psychologie, sondern auch in anderen Wissenschaften Anwendung findet. In der Familientherapie, die in ihren Grundthesen auf VIRGINIA SATIR zurückgeht, ist demzufolge ein auffälliges Kind nur Symptomträger von Problemen, die in der Familie bestehen. Nicht das Kind wird therapiert, sondern die gesamte Familie. Hilfsmittel in der systemischen Therapie sind etwa Familienbäume, wobei es nicht um die Ahnenfolge geht, sondern darum, Gemeinsamkeiten und Abweichungen zu entdecken. Gibt es zum Beispiel in einer Familie viele Trennungen, starke, alleinstehende Frauen, »schwarze Schafe« oder viele Seitensprünge? Solche Beobachtungen können Hinweise darauf geben, mit welchen Erwartungen, Gesetzmäßigkeiten oder Überzeugungen der Patient oder die Patientin zu tun hat. Ein weiteres Hilfsmittel ist das Soziogramm, das dazu dient, die Verbindung eines Menschen mit verschiedenen Systemen aufzuzeigen, die auf ihn oder sie einwirken: die Familie, die Arbeitsstelle, die Schule oder die Universität, die Nachbarschaft, die religiöse Gemeinschaft usw. Ein solches Soziogramm gibt Aufschluss über Konflikte und mögliche Ressourcen, aber auch über soziale Isolation und Ausgrenzung.

Eine weitere wichtige Erkenntnis aus der Systemtheorie ist die, dass Systeme offen oder geschlossen sein können. So gibt es Familien, in denen Gäste und Freunde ein und aus gehen und in denen Rollen flexibel besetzt werden. Andere Familien bilden eine eingeschworene Gemeinschaft, in der Außenstehende misstrauisch als Eindringlinge abgewehrt werden. Häufig sind auch die Rollen innerhalb der Familie eher rigide. Größere Systeme funktionieren ähnlich. So war die amerikanische Gesellschaft lange Zeit sehr offen, auch wenn sich gerade ein Wandel anzubahnen scheint: Sie definierte sich als eine Gesellschaft, die die armen und »geknechteten Massen« einlädt (dies ist der von EMMA LAZARUS verfasste Spruch, der auf der Freiheitsstatue eingraviert ist), als ein Land, in dem täglich neue Einwanderer dazukommen und das eben daraus Stärke und Bestätigung zieht. An-

ders das Gemeinschaftsbild der Nationalsozialisten in Deutschland: Sich als »volkszugehörig« zählen durften sich nur die, die eine reinrassige deutsche Ahnenreihe nachweisen konnten. Alle anderen wurden als minderwertig angesehen, und man sprach ihnen nicht nur das Recht ab, sich in die Gemeinschaft einzureihen, sondern glaubte sogar, das Recht zu haben, sie zu töten.

Je geschlossener ein solches System ist, umso feindlicher ist es Außenstehenden gegenüber eingestellt. Das kollektive »Wir« ermöglicht es jedem einzelnen Mitglied, sich stark und wichtig zu fühlen. Die anderen werden im Vergleich dazu dermaßen abgewertet, dass sie im schlimmsten Fall sogar getötet werden dürfen. Wer den Kreis freiwillig verlässt, wird als Verräter angesehen. Da alle Außenstehenden weniger wert sind, werden auch Kontakte oder Abhängigkeiten, die den Kreis durchbrechen, nicht gerne gesehen. Offene Systeme haben demgegenüber den Vorteil, dass Menschen sich relativ frei in ihnen bewegen können. Gleichzeitig besteht allerdings die Gefahr, dass die Offenheit in Beliebigkeit umschlägt und sich niemand mehr der Allgemeinheit verbunden fühlt und damit wichtige Funktionen einer solidarischen Gemeinschaft verloren gehen.

IN DER PRAXIS

Erstellen Sie doch einmal ein Soziogramm oder einen Familienbaum für sich. Wie das genau geht, erklären Ihnen verschiedene Seiten im Internet, geben Sie einfach die entsprechenden Suchbegriffe ein.

Erstellen Sie eine »Bedürfnispyramide« für sich selbst. Wie steht es um die Befriedigung Ihrer existenziellen Bedürfnisse? Wenn Sie grundsätzlich zufrieden sind, was kann es dann noch geben, um die ultimative Erfüllung zu finden? Vielleicht können Sie anhand Ihrer definierten Bedürfnisse erkennen, ob die Ziele, die Sie derzeit verfolgen, tatsächlich Sinn ergeben? Welchen Stellenwert haben die Bindung zu anderen Menschen und das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gemeinschaft für Sie persönlich?