

Bindung: Ein menschliches Grundbedürfnis - aber wie gehen wir damit um?

In seinem Buch „Lost Connections“ (verlorene Bindungen) berichtet Johann Hari über eine Zeit, in der er sich mit Trauma und seelischer Gesundheit befasst hat und darüber, warum er glaubt, dass die tiefe Ursache von fast allem, was uns Leid bereitet, kaputt gegangene Bindung ist, bei der wir nie herausgefunden haben, wie sie zu „reparieren“ gewesen sei.

An einer Stelle spricht Hari über Adipositas (Fettleibigkeit), bezogen auf eine Klinik, in der den übergewichtigen Patienten, die sich nahe einem medizinischen Notfall befanden, eine überwachte Flüssigdiät verordnet wurde, um ihre Leben zu retten. Die Therapie funktionierte – viele dieser Patienten verließen die Klinik ein paar hundert Pfund leichter und hatten dafür das Leben für sich neu gepachtet – zuerst. Was später passierte, war eine „Nebenwirkung“ mit der kein Arzt gerechnet hatte. Einige der Patienten nahmen wieder alles zu. Andere erlebten psychische Einbrüche und einer starb durch Suizid.

Auf der Suche nach dem Grund, warum viele dieser Patienten so widrige psychische Reaktionen erfuhren, entdeckten die Ärzte Wesentliches:

Der Zeitpunkt, in dem die Patienten begannen, zu viel zu essen, korrelierte mit einem traumatisierenden Ereignis, für das Sie keine Bewältigungsmöglichkeit hatten. Hari fasste das wie folgt zusammen: „Das Problem war oft ein Symptom eines (vorausgegangenen) Problems, von dem niemand etwas ahnte.“

Bindung ist die Erfahrung von Einssein. Das zu erleben beschert Erfahrungen, verlässliche Gefühle oder ähnliche Vorstellungen dazu.

Natürlich bedeutet das nicht in letzter Konsequenz, dass jeder übergewichtige Single unter einem unbewussten Trauma leidet. Der Punkt aber ist, dass viele wiederkehrende unaufgelöste Probleme in Wirklichkeit Symptome tieferer Konflikte darstellen, deren wir uns nicht bewusst sind.

Hari vergleicht das mit dem Rauch eines brennenden Hauses:

Du kannst die Rauchwolken wegblasen, aber ohne das Feuer auszubekommen, werden deine Bemühungen vergeblich bleiben.

Das größte Problem bei vielen Menschen ist Trauma – und Trauma bewirkt ein gestörtes Bindungsverhalten – die Fähigkeit, mit anderen in Verbindung zu gehen, ist nur eingeschränkt vorhanden. Der Begriff „Trauma“ ist nicht dem Erleben schlimmster Gräueltaten vorbehalten... Irgendwann „erschreckt“ uns irgendetwas und wir können die empfundene Angst nicht überwinden: Auch so entsteht Trauma.

Wenn uns die feste Überzeugung fehlt, dass wir über ausreichende Ressourcen oder Möglichkeiten verfügen, ein ernstes Problem oder einen „Reiz“ zu bewältigen, entwickeln wir eine Art Schutzhaltung, eine Überzeugung, die dazu dient, das Problem zu verleugnen oder zu vermeiden. (Anmerkung: Sucht ist eines davon.)

Es ist nicht das Trauma selbst, das die meisten langfristigen Störungen verursacht, es ist, welches seelische Chaos das Trauma anrichtet und die Rückkehr in einen „gesunden Normalmodus“ verhindert, indem (neue) Situationen und andere Menschen eigentlich unterstützend wirken könnten.



Abbildung 1/Kintsugi

Vielleicht haben Sie darüber schon in verschiedener Form gehört:

Das Gegenteil von Sucht ist nicht die Abstinenz, sondern es ist Bindung (Beziehung).

Das stärkste Fundament, um Glück empfinden zu können, ist das Gefühl, dazuzugehören.

Kulturen mit mehr Gemeinschaft weisen insgesamt eine höhere seelische Gesundheit auf. Menschen, die (jetzt) allein sind, sterben oft früher und erkranken öfter, als zuvor.

Wir sind Herdentiere. Es führt kein Weg daran vorbei, auch wenn einige hoch individualisierte Kulturen uns anderes glauben machen wollen. Der Mensch ist keine Insel unter seinesgleichen. Wir kamen durch Verbindung zur Welt und auch insbesondere durch die Verbindung zu anderen schaffen wir nahezu alles im Leben. Wir bevorzugen nicht nur gesunde Beziehungen – wir BRAUCHEN sie.

Verbunden sein ist so wichtig, aber das wird so oft übersehen – und es sind ein paar Fähigkeiten erforderlich, um Menschen zu vermitteln, wie sie wirkliche Beziehungen in ihrem Leben fördern und pflegen können.

Ein paar wesentliche hilfreiche Punkte:

Verstehen, was Bindung ist

Bindung ist die Erfahrung von Einssein. Es bedeutet geteilte Erlebnisse und verbindliche Gefühle zu erleben oder gleiche Ideen zu haben.

Wenn du gemeinsam mit deinen Freunden Fußball schaust, spürst du Verbindung. Wenn du mit deiner Familie gemeinsam isst und dabei deine echten Gefühle zeigst oder feststellst, dass du mit dem anderen etwas gemeinsam hast, erlebst du Bindung.

Wir haben unsere Welt dahingehend „entwickelt“, mehr Verbindungen als je zuvor zu erzeugen – dennoch irgendwie hat viel des digitalen Zeitalters dazu beigetragen, dass wir (echte) Verbindungen verhindern und nicht authentische Verbindungen fördern – was aber nicht wirklich funktioniert. Du kannst Verbindung nicht simulieren. Es ist nichts, was du intellektuell erzeugen kannst. Es ist etwas, das du fühlen musst.

Erfahre, wie du dich mit anderen wirklich verbinden kannst

Echtheit, Authentizität ist eine Voraussetzung für Bindung. Internet und Social Media können uns nicht trennen, weil wir sogar bei Tisch an unseren Handys kleben, ABER das ist so, weil sie unsere Fähigkeit „unecht“ zu sein, fördern. Sie erlauben uns, uns zu brüsten, alles zu filtern und aufzubereiten, um uns in einer optimalen Rolle präsentieren zu können.

Wir können damit eine Fassade von uns und unserem Leben erzeugen, die ein ehrliches Bild unserer Realität wiedergibt - oder NICHT. Bei letzterem arbeiten wir gegen Verbindung.

Menschen, die echte, authentische Verbindungen über Social Media pflegen, berichten über weitgehend positiv Erfahrungen. Menschen, die dieses Medium für einen ehrlichen Austausch verwenden, um mit anderen in Verbindung zu bleiben, bestätigen auch NICHT denselben Status von Angst und Depression, womit der Gebrauch sonst in Verbindung gebracht wird.

Der Grund, warum Menschen versuchen, durch Täuschung likes, also Bestätigung zu erzeugen, ist, dass sie Aufmerksamkeit erhalten mit Bindung verwechseln. Das ist nicht das Gleiche.

Den Fokus darauf richten, primär Bindung zu geben – nicht zu erhalten

Um uns mit anderen zu verbinden, müssen wir ihnen unsere Zeit und aufrichtige Gefühle und Gedanken schenken sowie Erlebnisse und Offenheit teilen. Wir gehen nicht wirklich in Verbindung, wenn wir es lediglich mit dem Erzeugen/Erhalten von Bestätigung, Bewunderung, Komplimenten, Anerkennung, Neid oder Überlegenheit versuchen.

Beim Herstellen einer Bindung mit anderen dürfen wir davon ausgehen, dass wir gerade eine Bindung mit uns selbst aufbauen. Viele Menschen glauben (Anmerk.: irrtümlich), dass Bindung etwas sei, das sie erhalten, wenn sie „gut genug“ sind und sie es nur wirklich stark genug wollen.

Wenn Heilung eine Art Rückkehr zur Ganzheit ist, dann ist Traumaheilung eine Form der Rück-Erinnerung, dass wir anderen vertrauen können, dass wir uns selbst trauen können und wir dem Leben trauen können. Es ist wie eine Wiedervereinigung hinein in Leichtigkeit, Gelassenheit und der Bereitschaft, dem Leben zu erlauben, so zu sein, wie/was es ist – weniger als zu versuchen, die Kontrolle darüber zu bekommen, wofür wir es halten. Es geht nicht darum, auf andere zu warten, die die Bindung initiieren oder stärken. Es geht um unsere eigene Bereitschaft, es neu zu versuchen, wieder verletzbar zu sein, uns selbst wieder ins Spiel zu bringen und die Hand auszustrecken, um uns aktiv als Teil unserer Gemeinschaften, Familien und Gruppen zu verwirklichen.

Auf dem Weg, eine Bindung mit anderen wiederherzustellen, können wir erfahren, dass wir gerade dabei sind, eine Verbindung zu uns selbst herzustellen. Uns zu erkennen und dafür zu lieben, was wir sind, wie wir denken und fühlen, ist eine der besten Gelegenheiten herauszufinden, dass wir ok sind, so wie wir sind.

Wenn das tiefste menschliche Bedürfnis ist, sich mit anderen zu verbinden, dann ist die wichtigste Sache, um unsere emotionalen Wunden zu heilen, sich selbst zu erlauben, sich immer wieder zu öffnen. Es geht einfach um unsere Bereitschaft, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind und um die innere Überzeugung, dass für uns gesorgt ist.

Unser gesundes Urteilsvermögen leitet uns dabei, unsere Zeit und unsere Energie nur denjenigen zu schenken, die sie wertschätzen und zurückgeben. Und... das ist sehr wichtig: die Überzeugung, dass wir – auch wenn wir gerade durch das Feuer des Lebens laufen (was alle von uns tun) – am anderen Ende stärker und klarer und mit einer größeren Wertschätzung dessen, was wir haben (und sind), herauskommen.

Nicht ganz unähnlich der japanischen Tradition des Kintsugi, wobei gebrochene Gegenstände (Anmerk.: mit Goldkleber) repariert und stolz zur Schau gestellt werden. Siehe Abbildung 1. Unsere Bindungen (und Wieder-Verbindungen) sind oft dort am stärksten, wo wir sie uns selbst hart erarbeiten mussten.

by Brianna Wiest (Übersetzung: Christa Hutflesz, März 2019)

Quelle (Englisch):

https://www.filmsforaction.org/articles/connection-is-a-core-human-need-but-we-are-terrible-at-it/#.XlGd25_cuX4.face-book