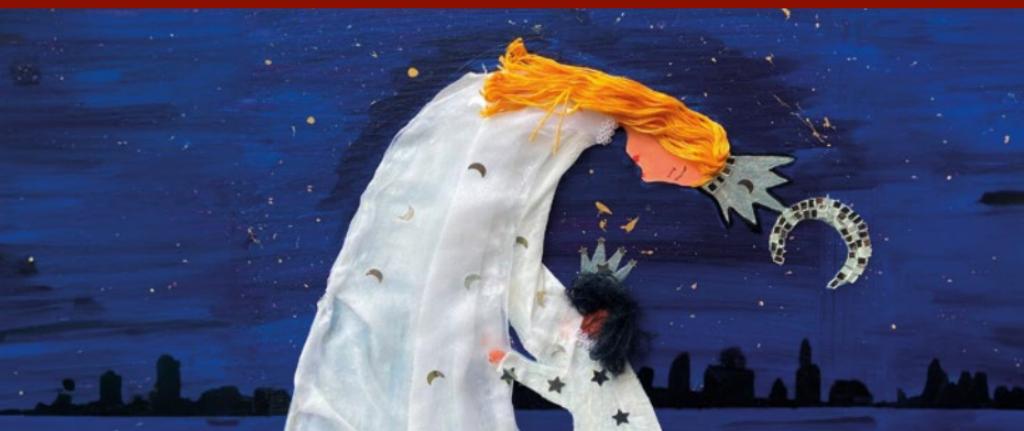


Katharina Kautzsch



EDITION Leidfaden

# Geborgenheits- erleben in Krisen, **Leid und Trauer**

Tröstend und heilsam begleiten



# EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg,  
Katharina Kautzsch, Michael Clauzing

Die Buchreihe »Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer« bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer. Die Edition ist hervorgegangen aus dem Programmschwerpunkt »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht.

Katharina Kautzsch

# **Geborgenheitserleben in Krisen, Leid und Trauer**

Tröstend und heilsam begleiten

VANDENHOECK & RUPRECHT

*Für meine Eltern, vor deren Ungeborgensein ich mich verneige*

*Für meine Kinder Eva und Lorenz*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,  
ein Imprint der Brill-Gruppe  
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;  
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;  
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)  
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,  
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,  
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Ute Stary, Die Mondfee

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)

ISSN 2198-2864  
ISBN 978-3-647-40828-6

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>Begriffsklärung .....</b>	<b>12</b>
Historische Bezüge .....	12
Aktuelle und Forschungsdefinitionen .....	13
Versuch einer systemischen Definition .....	14
Persönliche Definitionen .....	16
 <b>Abschnitt 1: Zusammenhänge mit Forschungsfeldern</b>	
<b>Forschungsfeld 1: Bindungsforschung und das Erleben von Zugehörigkeit und Autonomie .....</b>	
Bindungstheorie und das Konzept der sicheren Bindung .....	18
Krisenkompetenz auf der Basis von Bindung .....	26
Fähigkeiten zur Selbststeuerung und Selbstberuhigung .....	31
 <b>Forschungsfeld 2: Was wir aus der Traumaforschung für Krisen, Leid und Trauer lernen können .....</b>	
Traumaerfahrungen als großes Hindernis für Geborgenheitserleben .....	34
<i>Eine kurze, vereinfachte Traumadefinition .....</i>	36
<i>Trauma und Lebenslauf .....</i>	38
<i>Arbeitsmodelle .....</i>	43
<i>Hindernisse und Voraussetzungen für Geborgenheit im Traumakontext .....</i>	44
<i>Fazit .....</i>	47

6 Inhalt

Desorganisierte Bindung und gesundheitliche Folgen im Leben mit traumatischen Bindungserfahrungen .....	48
Spiritualität als geborgenheitsförderlicher Faktor .....	52
Der Mangel an Geborgenheit für ganze Generationen .....	54
<b>Forschungsfeld 3: Neurobiologische Implikationen und wie das Gehirn und der Körper Geborgenheit lernen können .....</b>	57
Plastizität des Gehirns und das Hebb'sche Gesetz .....	57
Hypnosystemik und das Ego-State-Modell .....	60
<i>Trance und Imagination mit Aufmerksamkeitsfokus nach innen</i> .....	63
<i>Das Ego-State-Modell</i> .....	65
<i>Zusammenhang von Ego-States mit Geborgenheit und Trauma</i> ...	68
<b>Abschnitt 2: Arbeit mit »Geborgenheit« im Prozess der Krisenbegleitung</b>	
Auftragsklärung .....	72
Schaffung eines äußeren sicheren Ortes für Krisen, Leid und Trauer .....	74
Die helfende Haltung und das Eigene .....	75
<i>Übung: Liebevolle Selbstreflexion</i> .....	77
Selbstsicherung in Krisenbegleitungen für Helfende .....	79
<i>Übung: Installation eines beobachtenden Anteils</i> .....	81
<i>Innere Steuerung entwickeln</i> .....	85
<i>Übung: Innere Steuerung installieren und spüren</i> .....	87
Bedürfnisorientierte Erkundung der Lebensgefühle .....	88
Würdigung von Leid .....	90
<i>Übung: Kostbarer innerer Kern</i> .....	93
<i>Übung: Integration eines noch leidenden Anteils</i> .....	98
Frage der Nachbeelterung .....	101
Einladung in die imaginative Welt .....	103
<i>Hypnosystemische Grundgedanken</i> .....	103
<i>Wege ins Geborgenheitserleben</i> .....	106
<i>Übung: Imagination mit Landschaft</i> .....	107

Anleitung für das Erleben von Geborgenheit .....	109
Übung: <i>Imagination des Geborgenheitsortes</i> .....	110
Übung: <i>Imagination innerer helfender Wesen</i> .....	112
Übung: <i>Körpererleben und Verankerung</i> .....	113
Umgang mit Störungen .....	116
Verankerung und Training .....	117
 <b>Abschnitt 3: Geschichten und Bilder von Geborgenheit aus der Praxis</b>	
Vorbemerkung .....	120
Beispiel 1: Frau S., 55 Jahre .....	121
<i>Dokument 1 von Frau S.</i> .....	122
<i>Dokumente 2 und 3: Nachreflexionen zur Geborgenheitsarbeit von Frau S.</i> .....	124
Beispiel 2: Herr L., 55 Jahre .....	127
<i>Dokument 1 von Herrn L.</i> .....	130
<i>Dokument 2 von Herrn L.</i> .....	130
Beispiel 3: Frau G., 57 Jahre .....	132
<i>Dokument 1 von Frau G.</i> .....	136
Beispiel 4: Frau K., 25 Jahre .....	137
<i>Dokument 1 von Frau K.</i> .....	140
Beispiel 5: Herr M., 32 Jahre .....	143
<i>Dokument 1 von Herrn M.</i> .....	144
 Nachhall .....	148
 Danksagung .....	150
 Literatur .....	151



## Einleitung

Ich weiß nicht, ob Sie das kennen: Ich saß im Jahr 2010 in einer Fortbildung zum PITT-Modell (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie), das Luise Reddemann (langjährige Leiterin einer Traumaklinik in Bielefeld) entwickelt hat. Sie sprach verschiedene Phänomene als Traumafolgen an und berichtete von heilsamen Empfindungen, die wir bereits kennen würden. Der Begriff »Geborgenheit« kam in den Raum und ich empfand, dass ich gerade etwas sehr Essenzielles gehört hatte.

Irgendwie wie von selbst begleitet mich dieses Thema nun seit zwölf Jahren. Ich habe es in mir auf der Suche nach eigenen Geborgenheitsorten und -empfindungen bewegt und entwickelt und mir die Freiheit erarbeitet, dass ich das alles darf, zumindest imaginativ: Ich habe mir die Erlaubnis gegeben, alles, was unter »Geborgenheit« subsumiert werden kann, selbst zu spüren, es ins Bewusstsein kommen zu lassen, mir das Schönste, was ich mir vorstellen kann, auszumalen und mir intensiv vorzustellen.

Eine wesentliche Komponente meiner Arbeit ist, dass ich das, was mich selbst erreicht und sich als für mich förderlich erweist, auch in meiner Praxis den Klient:innen anbiete und neugierig darauf bin, wie sie mit diesem Angebot umgehen und welche unterschiedlichen Erfahrungen sie mit einem solchen Tool machen. Ich habe die Hoffnung, dass es vor allem in schweren und schmerzhaften Momenten nutzbar wird, da ich selbst die Erfahrung gemacht habe, dass es neben dem Schweren, Traurigen, Verzweifelten immer auch Tröstliches, Heilsames und

Unterstützendes in uns gibt. Dazu Brücken zu finden und diese Erfahrungen in Krisen, Leid und Trauer zu ermöglichen, sehe ich als meine Aufgabe in dieser Welt. Ich bin sehr dankbar, diese Aufgabe gefunden zu haben und leben zu können. Und ich bin auch sehr froh, dies in diesem Buch beschreiben zu können.

All meine Arbeitserfahrungen der beiden letzten Jahrzehnte sind in den vergangenen vier Jahren dankenswerterweise wie durch einen Filter der Traumasensibilität, der Erkenntnisse von Trauma- und Hirnforschung sowie der psychoneuroimmunologischen Grundlagen gelaufen. Und ich habe mich intensiv damit beschäftigt, was Menschen sich in der Tiefe ihrer Seele und auch ihrer Gedanken wünschen und was ihr Körper braucht, um gesund durchs Leben zu gehen. Auch zwei eigene chronische Erkrankungen haben mich auf Fragen gebracht, die nach wie vor in mir arbeiten und die ich Menschen in meinem Arbeitsalltag stellen kann, ohne selbst die Antworten zu wissen.

Geborgenheitserlebnisse und -erfahrungen stellten sich als ein Instrument heraus, um Wohlfühl-, Sicherheit und Selbstwirksamkeit, neurowissenschaftlich fundiert, mit Menschen zu entwickeln, und so aus Krisen, Leid, Trauma und Trauer herauszuwachsen. Sich auf Wohlbefinden zu fokussieren und dafür hilfreiche und leidintegrierende Angebote zu machen – dies hat mich die Beschäftigung mit dem Geborgenheitsthema gelehrt. Damit fühle ich mich mit allen Kolleg:innen verbunden, die nach Steve de Shazers Grundsatz arbeiten, dass wir vom beschriebenen Problem nicht viel wissen müssen, um wirklich unterstützend zu sein.

Das Geborgenheitstraining ist als ein unterstützendes Arbeitsinstrument in allen Kontexten zu verstehen, in denen Menschen mit Menschen arbeiten und daran interessiert sind, Selbstheilungspotenzial für eine Veränderung basaler Empfindungen zu aktivieren. Dieses basale Empfinden des »Geborgenseins« ist in unserem genetischen Code als Lernmuster eigent-

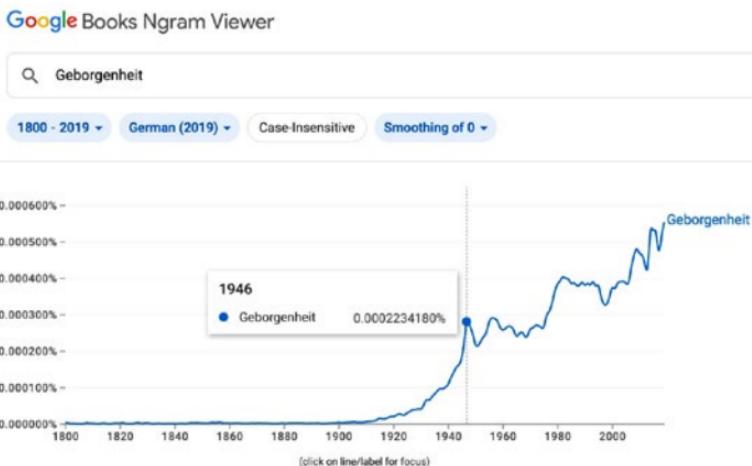
lich vorhanden und wird uns von der Schöpfung durch Bindung und Familiensystem, in das wir hineingeboren werden, zur Verfügung stellt. Vor allem Krieg und seine Auswirkungen erzeugen, dass es über Generationen hinweg viele Menschen gibt, die ohne oder mit sehr wenig entwickeltem »Urvertrauen« und Geborgenheitserleben groß werden. Die faschistische Sichtweise, wie ein Kind groß werden sollte, damit es möglichst angepasst als »Kanonenfutter« dient, schreibt quasi die Abwesenheit von Geborgenheitsempfindungen vor.

Da unser Gehirn mit der faszinierenden Plastizität ausgestattet ist und damit mit lebenslangen Möglichkeiten, neue sensorische Netzwerke zu bilden, ist ein neues Lernen von Geborgenheitserleben, wenn auch anders denn als Urfahrung, möglich und kann wesentlich zur Heilung und Selbstheilung beitragen. Die Hypothese, der ich also in diesem Buch folge, ist die folgende: Wenn Menschen mit und trotz schwerer, verletzender und traumatisierender Erfahrungen sich selbst in die Lage versetzen lernen, Geborgenheitsempfindungen zu imaginieren und im Körper spürbar zu machen, besteht durch die Plastizität des Gehirns die Chance, diese durch Veränderungen im sensorischen Erleben immer wieder zu aktivieren. Damit kann mit den schweren Erfahrungen und den daraus resultierenden Lebensgefühlen anders umgegangen werden. Durch das Training von imaginierten Geborgenheitsempfindungen lassen sich neue Wohlfühlerfahrungen machen, die die alten Verletzungen integrieren und sich damit positiv auf die nachfolgende Gestaltung des eigenen Lebens auswirken können.

## Begriffsklärung

### Historische Bezüge

Bei der Frage, seit wann und in welchen Lexika der Begriff »Geborgenheit« auftaucht, hat mich ein befreundeter Professor für Informationswissenschaft unterstützt: Im ersten großen Gesamtlexikon der deutschen Sprache, »Zedlers vollständiges Universal-Lexikon aller Wissenschaften und Künste aus den Jahren 1731–1754«, gibt es »Geborgenheit« als eigenständiges Substantiv noch nicht. Es gibt nur den Eintrag: »Geborgen sagt man, wenn ein Schiff wohl und sicher in den Hafen eingelaufen ist.« Erst folgende Wörterbücher wie das der Brüder Grimm im 19. Jahrhundert kennen das Konzept. Zur Verwendung des Wortes liefert Google-Ngram (das Analysetool aller von Google digitalisierten Bücher) interessante Erkenntnisse. Das Wort »Geborgenheit« wird erst Anfang des 20. Jahrhunderts in nennenswertem Umfang genutzt. Im Diagramm zum Erscheinen des Wortes in gedruckten Publikationen (siehe Abbildung 1) ist zu sehen, dass es zwischen ca. 1920 und 1946 immer öfter auftaucht. Unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg wird es aber regelmäßig verwendet und scheint damit als Bedürfnis, Phänomen oder Konzeption eines Empfindens an gesellschaftlicher Bewusstheit und Relevanz zu gewinnen.



**Abbildung 1:** Verwendung des Begriffs »Geborgenheit« in Publikationen zwischen 1800 und 2000

## Aktuelle und Forschungsdefinitionen

Im Digitalen Wörterbuch der Deutschen Sprache (DWDS) liest man folgende aktuelle Definition von Geborgenheit: »Gefühl, gut und sicher aufgehoben zu sein in einem Umfeld enger Verbundenheit«. Und Wikipedia ist zu entnehmen: »Das Wort wurde 2004 im Rahmen eines internationalen Wettbewerbs, den Deutscher Sprachrat und Goethe-Institut initiierten, zum zweitschönsten Wort in der deutschen Sprache gekürt. Es wurde von Annamaria Musakova aus der Slowakei eingereicht mit der Begründung, dass in ihrer Sprache ein äquivalenter Terminus fehle. Der Psychologe Hans Mogel bezeichnet Geborgenheit als zentrales Lebensgefühl. Seine Definition umfasst die Begriffe Sicherheit, Wohlgefühl, Vertrauen, Zufriedenheit, Akzeptanz und Liebe durch andere. Psychologen und Pädagogen betrachten die Erfahrung von Geborgenheit in der Kindheit als wesentlich für die Entwicklung einer stabilen Persön-

lichkeit. Ferner ist Geborgenheit eine Grundvoraussetzung für das kindliche Spiel«.<sup>1</sup>

Mogel forscht seit mehreren Jahrzehnten an der Universität Passau zu Geborgenheit und hat in über 16 Ländern mehr als 3000 Menschen dazu befragt. Seine Erkenntnisse fasst er so zusammen: »Geborgenheit ist eine Sehnsucht, die uns Menschen, egal, wo wir wohnen, welchen Beruf wir ausüben, welcher Religion wir angehören, antreibt – es ist ein Gefühl, das wir ein Leben lang suchen. Geborgenheit ist ein fundamentales Lebenssystem, es wirkt sich förderlich auf unser Erleben, unser Dasein, unsere Persönlichkeitsentwicklung aus und schließt mehrere positive Gefühle ein: Behaglichkeit, Wohlbefinden, Wärme, Zuneigung, Nähe, Liebe, Akzeptanz, Verständnis, Schutz, innere Ruhe sowie das Streben nach Sicherheit. Sicherheit ist das innere Zentrum der Geborgenheit, denn wer geborgen sein möchte, muss Sicherheit erfahren, sie ist das allerwichtigste und universelle Merkmal, bei allen Menschen, in jedem Land und in jeder Kultur. Nur wer sich in diesem Sinne aufgehoben fühlt, kann die Gegenwart gestalten und fühlt sich wohl dabei« (Mogel, 2016).

## Versuch einer systemischen Definition

Mit Geborgenheit ist unmittelbares, ganzheitliches sensorisches Erleben im Hier und Jetzt als Körperzustand gemeint, gekoppelt mit unbewussten und bewussten bildhaften Informationen. Es ist ein multisensorisches Zusammenspiel, das wir als Erwachsene bewusst auf- und wahrnehmen können und das uns in die Lage versetzt, uns »allumfassend« geliebt zu fühlen. Mit »allumfassend« könnte ein Erleben des sicheren Aufge-

---

<sup>1</sup> Wikipedia-Eintrag »Geborgenheit«: <https://de.wikipedia.org/wiki/Geborgenheit> (22.04.2024).

hoben-, Verstanden-, Gesehen-, Beschützt- und Versorgtseins gemeint sein. Es bezeichnet einen erfüllten Wunschzustand, der das gegenwärtige Dasein auf allen Ebenen durch verschiedene Kontexte hindurch definiert und durch völlige Abwesenheit von Angst und Schmerz und durch Anwesenheit von innerer Ruhe und körperlichem Wohlgefühl bestimmt wird.

Zur Definition gehört für mich als Systemikerin auch die kulturelle Dimension, auf deren Grundlage Hans Mogel seine Studien mit den weltweiten Befragungen zur Geborgenheit durchgeführt hat. Durch die jeweiligen kulturellen Merkmale und die Sprache vermittelt sich dieses innerste Lebensgefühl. Dafür ist es auch nötig, politische Bezüge herzustellen: Wenn die Sicherheit nach Hans Mogel das »innere Zentrum der Geborgenheit« ist, dann braucht es äußeren und gesellschaftlichen Frieden. Es braucht auch sozialen Frieden, Chancengleichheit und Gerechtigkeit.

Wenn das Familienministerium ein übergeordnetes Ziel für sich als Arbeitsgrundlage nach meinem Geschmack formulieren würde, dann könnte dies lauten: »Ziel der politischen Anstrengungen des Familienministeriums ist es, Rahmenbedingungen dafür herzustellen, dass alle Kinder in Geborgenheit aufwachsen können. Unsere Bemühungen sollen alle Erwachsenen, die sich mit Kindern in gemeinschaftlichen Kontexten befinden, erreichen, damit sie über die äußeren und inneren Voraussetzungen verfügen, Geborgenheit zu vermitteln.«

Im Umkehrschluss kann also Geborgenheitserleben ein Weg dahin sein, Trauma und Leid in sich selbst Stück für Stück in inneren Frieden zu verändern und damit auf der Basis dieses nacherlernten Lebensgefühls zu mehr Frieden in Beziehungen beizutragen. So kann dieses Erleben in die jeweilige Welt getragen werden und eine Wechselwirkung erzeugen.

## Persönliche Definitionen

Die Antwort darauf, was Geborgenheit ausmacht, möchte ich anreichern durch nachfolgende Beschreibungen von Menschen, die ich gefragt habe, was Geborgenheit für sie bedeutet:

E.K., aufgewachsen in Deutschland, 28 Jahre: »Wenn ich mich geborgen fühle, bin ich frei von Angst, denn ich weiß, dass ich niemals allein bin, immer jemand an meiner Seite steht, der mir zwischendurch die Last des Lebens abnehmen kann, wenn ich einmal nicht weiterkann.«

J.B., aufgewachsen in der DDR, 53 Jahre: »Mich sicher, aufgehoben zu fühlen ist für mich Geborgenheit. In ihr bin ich angstfrei oder beinahe angstfrei, offener, neugieriger. Sie stellt sich an einem Ort und/oder mit einem nahen, mit mir verbundenem Menschen her.«

S.B., aufgewachsen in Westdeutschland, 55 Jahre: »Geborgenheit ist für mich mein Zuhause.«

L.K., aufgewachsen in Deutschland, 24 Jahre: »Ich assoziiere auf alle Fälle ›warm‹. Und dass jemand da ist, wo man frei und lustig sein kann und sich nicht Gedanken darüber machen muss, wie man ist; eine gewisse Art von innerer Freiheit. Und eigentlich auch Essen. Ja, ich fühle mich auch durch Essen geborgen.«

H.-C.H., aufgewachsen in Westdeutschland, 69 Jahre: »Geborgenheit ist für mich, von Vertrautem umarmt zu werden.«

A.S., aufgewachsen in der DDR: 50 Jahre, Wochenkrippenkind: »Geborgenheit: Das ist für mich die absolute Nähe zu meinen Kindern. Wenn diese in deinem Arm schlafen, nimmst du ihn nicht weg, auch wenn er taub ist. Sie zu halten, solange sie es brauchen. Und Geborgenheit ist für mich das Gefühl, trotz Alleinsein sich immer in Gemeinschaft und Verbindung zu fühlen.«

## Abschnitt 1: Zusammenhänge mit Forschungsfeldern

## Forschungsfeld 1: Bindungsforschung und das Erleben von Zugehörigkeit und Autonomie

### Bindungstheorie und das Konzept der sicheren Bindung

»Bindung ist das gefühlstragende Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet.«  
(John Bowlby)

Die Bindungsforschung und die Bedeutung von Bindung spielt seit vielen Jahrzehnten eine zentrale Rolle im Verständnis davon, was Menschen in ihrer Entwicklungsgeschichte erfahren und welche Auswirkungen dies auf ihre spätere eigenständige Lebensgestaltung hat. Ähnlich wie Sigmund Freud das Konzept des Unbewussten eingeführt hat, hat John Bowlby sich mit frühkindlichem und elterlichem Bindungsverhalten beschäftigt.

Mit seinem 1969 erschienenen Buch »Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung« begründete Bowlby die entwicklungspsychologische Bindungstheorie. Damit wandte sich die Forschung neben den hindernden auch den fördernden Faktoren in der Mutter-Kind-Beziehung zu.<sup>2</sup> Die US-amerikanische Bindungsforscherin Mary Ainsworth und ihre Mitar-

---

<sup>2</sup> Vgl. Wikipedia-Eintrag »John Bowlby«: [https://de.wikipedia.org/wiki/John\\_Bowlby](https://de.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby) (24.04.2024).

beitenden haben diese Theorie in den 1970er Jahren weiterentwickelt, indem sie eine bahnbrechende Laboruntersuchung mit einjährigen Kindern und ihren Bezugspersonen durchführten (Ainsworth, Blehar, Waters u. Wall, 1978). Sie kamen dabei auf eine Klassifikation von vier Typen von Bindung. Diese vier Bindungstypen bilden nach wie vor die Grundlage für die Be trachtung von Bindungsverhalten zwischen Eltern und Kindern. In Studien zum Bindungsverhalten von Erwachsenen konnte Ainsworth die Stabilität von frühkindlichen Bindungsmustern nachweisen.

Ein für das Geborgenheitsthema relevantes Forschungsfeld ist die Untersuchung von elterlicher *Feinfühligkeit* gegenüber Neugeborenen und Kleinstkindern. Mary Ainsworth untersuchte das Verhalten von Eltern im Umgang mit ihren Kindern in den USA und Uganda und beschrieb vier Kompetenzen in ihrem Konzept der elterlichen Feinfühligkeit (vgl. Trost, 2018, S. 96 f.):

1. Fähigkeit, die Signale des Kindes wahrzunehmen;
2. Fähigkeit, die Signale des Kindes zu verstehen;
3. Fähigkeit, auf die Signale prompt zu reagieren;
4. Fähigkeit, angemessen zu antworten.

Im Konzept der Feinfühligkeit beschreiben verschiedene For scher:innen die frühe sichere Bindung als gelungene Co-Regulation zwischen Eltern und Kind. Alexander Trost zitiert in sei nem Buch die Ergebnisse der Untersuchungen von Mechthild Papoušek (\*1940, Psychiaterin) und Hanus Papoušek (1922–2000, Kinderarzt und Kommunikationsforscher; beide erforschten die frühe Eltern-Kind-Beziehung), Donald Winnicott (1896–1971, englischer Psychiater und Kinderarzt, Wegbereiter der Kinderpsychotherapie) sowie Wilfred R. Bion (1897–1979, Psychoanalytiker) und weist nach, dass sich durch *feinfühlige Zuwendung* ein Kind gehalten fühlt. Es wird sensorisch vor Schaden beschützt. Emotionale Unterstützung und angemes-

senes Ansprechen helfen dem Kind über Frustrationen hinweg. Dadurch entwickelt es das eigene Selbst mit einer guten Balance zwischen Neugierverhalten und dem sichernden Erleben des Kontakts mit den primären Bindungspersonen (vgl. Trost, 2018, S. 98 f.).

Die Bindungsforschung beschreibt, wie das kindliche Bindungssystem aktiviert ist, wenn es durch Schreien, Weinen, Unruhe zeigt, dass Zuwendung, Schutz, Trost, Verständnis, Fürsorge, Versorgung benötigt wird. Wenn darauf feinfühlig reagiert wird, beruhigt sich das Bindungssystem. Sind Wohlbefinden und ein Gefühl von Sicherheit vorhanden, wird die Dämpfung des Erkundungs- und Explorationssystems aufgehoben und das Kind zeigt wieder Neugier und erkundet seine Umgebung (vgl. Trost, 2018, S. 107).

»Die sicher gebundenen Kinder aktivieren ihr Bindungsverhaltenssystem bei Angst oder Trennung und sorgen so mit Erfolg für Schutz und Sicherheit seitens der primären Bindungsperson. Nach der Wiedervereinigung können sie sich schnell beruhigen und wenden sich bald wieder dem erkundenden Spiel zu. Sie verfügen über eine Grundsicherheit und Selbstwirksamkeit und somit über gute Möglichkeiten zum Ausdrücken von Gefühlen, zur Exploration und Interaktion und damit zu ungestörter Entwicklung. Ihre primären Bezugspersonen verhalten sich in der Regel feinfühlig und responsiv« (Trost, 2018, S. 109).

Kinder mit *sicherer Bindung* erleben von Beginn an ihre Zugehörigkeit zu dem System, in das sie hineingeboren sind. Ihre Autonomie und Selbstbestimmung können sie auf dieser Basis durch ihr Erkundungssystem entwickeln und somit in etwa zwanzig Jahren in ihr eigenes Leben hineinwachsen. In Familiensystemen, in denen es sichere Bindungserfahrungen gibt, zeigt sich in Krisen (z. B. wenn ein Familienmitglied stirbt), dass sie das Naheliegende und Benötigte tun, sich dabei verbunden fühlen, sich gegenseitig unterstützen, individuelle

eigene Wege gehen und sich in ihrer Lebensgestaltung unterscheiden dürfen.

Wenn ich Menschen berate, die mit diesem sicheren Bindungsstil zur mir kommen, dann handelt es sich meistens um Unsicherheiten im Kontakt mit als schwierig erlebten Anderen (Kolleg:innen, Chef:innen ...), um Probleme der Kinder in der Schule oder um schwierige, verunsichernde Lebensphasen wie Krankheit oder andere dramatische Ereignisse. Dabei wünschen sich diese Menschen eher kommunikative »Tipps« und eine mentale und emotionale Einordnung (Sortieren), um auch mit ihnen schwierig erscheinenden Menschen kooperieren zu können, keine nachhaltig problematischen Entscheidungen zu treffen und achtsam zu bleiben. Das könnte bedeuten, dass das Erleben von Geborgenheit eine unmittelbare Voraussetzung darstellt, um Fähigkeiten zu entwickeln, Krisen, Leid, Krankheiten und Verluste zu überstehen und an diesen Erfahrungen persönlich zu wachsen.

Die von Ainsworth weiterhin beschriebenen Bindungsstile »unsicher-vermeidend« und »unsicher-ambivalent« werden wie der sichere Bindungstyp ebenfalls den *organisierten Bindungsformen* zugeordnet. Organisiert deshalb, weil die Kinder in der Beobachtung immer wieder ähnliches Bindungsverhalten zeigen, auch wenn diese beiden Bindungsmuster mit erheblich mehr Stress für die Kinder verbunden sind.

Alexander Trost beschreibt auf der Grundlage der Untersuchung zum »Fremde-Situationstest« von Ainsworth den *unsicher-vermeidendem Bindungsstil* folgendermaßen: »Kinder haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ihre Bezugspersonen wenig feinfühlig auf ihre Bedürfnisse eingingen und nicht viel Körperkontakt hielten. In emotional belastenden Situationen zeigen diese Kinder weder ihre Gefühle von Belastung noch suchen sie den Kontakt zur Bindungsperson, vielmehr vermeiden sie den Kontakt [...]. Sie bleiben in Angst und Tren-

nungssituationen eher für sich allein und versuchen, eigene Lösungsstrategien zu finden. Sie sind dabei hoch gestresst. Sie sind Fremden gegenüber freundlich und drücken auch der Mutter gegenüber keine negativen Gefühle aus [...]. In der Trennung wenden sie sich der Exploration zu, die jedoch einförmiger und stereotyper ausfällt« (Trost, 2018, S. 110).

In der Betrachtung von Auswirkungen des unsicher-vermeidend Bindungsstils verhalten sich Kinder in anderen Kontexten als zu Hause oft aggressiv und übergriffig und versuchen unbewusst, die Gruppe zu dominieren. Das scheint eine Antwort auf mangelnde emotionale Responsivität und Beantwortung der eigenen Bedürfnisse zu sein. Die Wahrscheinlichkeit für dieses Verhalten steigt mit der Erfahrung der Kinder, dass reagiert wird, wenn sie sich an den Grenzen des Gegenübers entlangbewegen. Sie suchen nach deutlicher Resonanz, was dann Vermeidung bzw. Abwehr beim Gegenüber nach sich zieht, und können kleine Zuwendungssignale nicht lesen.

In Paarbeziehungen zeigt sich dies etwa, wenn einer der Partner:innen bereits seit Längerem die Trennung angedeutet oder schon häufig Unglücklich- oder Unzufriedensein kommuniziert hat und der oder die andere dann sehr schockiert ist, wenn die Trennung tatsächlich ausgesprochen und vollzogen wird. Emotionale Informationen wurden lange nicht wahrgenommen und abgewehrt, bis eine nicht mehr vermeidbare Veränderung ins System kommt.

Zum *unsicher-ambivalenten Bindungsstil* von Kindern beschreibt Ainsworth: »Ihr Bindungsverhaltenssystem ist von Anfang an aktiviert, sie bleiben nahe ihrer Bezugsperson und zeigen sich eher ängstlich gegenüber der fremden Person [...] Sie weinen anhaltend und herzzerreißend und wirken dabei zugleich ärgerlich [...] In Wiedervereinigungssituationen suchen die Kinder gleichzeitig Nähe zur Bindungsperson als auch die wütende Entfernung von dieser [...] Aufgrund ihrer hohen psycho-

motorischen Erregung können die Kinder lange nicht zum Erkundungsverhalten zurückfinden [...] und bei ihnen dominiert Angst, Ärger und Verzweiflung« (zit. nach Trost, 2018, S. 111).

Mary Main entwickelte 1985 das Bindungsinterview für Erwachsene, das *Adult Attachment Interview*. »Es erfasst sprachlich die Bindungsrepräsentation oder die Einstellung des Erwachsenen zu Bindungen. Sie entdeckte, dass die Art, wie Eltern über ihre Kindheitserfahrungen mit den eigenen Eltern sprachen, Hinweise gaben, wie sie mit ihren zukünftigen Kindern umgehen würden.«<sup>3</sup> So konnten vier Typen von Bindungseinstellungen identifiziert werden:

- die *autonome Bindungseinstellung*, die von Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Empathiefähigkeit und weiteren Merkmalen gekennzeichnet ist und signifikant aus sicheren Bindungserfahrungen resultiert;
- eine *distanziert-beziehungsabweisende Bindungseinstellung* weisen Erwachsene auf, die wenig Erinnerungen an ihre Kindheit haben. Sie idealisieren ihre Eltern oder werten sie ab und verlassen sich überwiegend auf sich selbst. Auch eigene Empfindungen wie Wut oder Trauer werden abgewehrt;
- mit einer *präokkupierten, verstrickten Bindungseinstellung* erinnern sich die Erwachsenen an permanentes Belastungserleben und Überflutungsgefühle. Sie sehnen sich nach Wiedergutmachung und Zuwendung. Als Eltern sind sie eher überfordert und können ihre Kinder in Bedrohungssituationen weder beschützen noch beruhigen. Aus diesen Bindungseinstellungen resultieren häufig Kinder, die parentifiziert sind, das heißt, eher mit der Bedürfnisregulation der Erwachsenen beschäftigt sind und daher Probleme haben, eine eigene Identität zu entwickeln.

---

<sup>3</sup> Wikipedia-Eintrag »Mary Main«: [https://de.wikipedia.org/wiki/Mary\\_Main](https://de.wikipedia.org/wiki/Mary_Main) (07.07.2024).

- bei von *unverarbeitetem Objektverlust beeinflusster Bindungseinstellung* leiden Erwachsene unter nicht bewältigten Trauerprozessen oder Erfahrungen aus sexuellem Missbrauch, das heißt nicht integrierten traumatischen Erfahrungen. Sie haben sehr häufig Kinder mit desorganisierten Bindungs erfahrungen, da sie selbst zur Gefahr für ihre Kinder werden, indem sie sie missbrauchen, misshandeln, permanent beschämen usw. Die traumatisierten erwachsenen Bindungs personen können aufgrund der eigenen seelischen Belastungen keinen Schutz bieten, so dass auch sie den Kindern die Führung in der Beziehung in ungewöhnlichem Ausmaß überlassen und sie damit gleichzeitig schwer gefährden und überfordern.<sup>4</sup>

In der Praxis wird immer wieder deutlich, dass *unsicher-ambivalente Bindungserfahrungen* dazu führen, dass Menschen im Erleben von Zugehörigkeit in ihren familiären Systemen ein deutlich erhöhtes Stresslevel haben und die Angst, Wut und Verzweiflungsempfindungen aus den frühen Erfahrungen Beachtung und Integration brauchen, damit Wohlfühlinterventionen greifen können. Diese Menschen erleben zu wenig Nähe und Zugehörigkeit und können ihre eigenen (Autonomie-)Bedürfnisse häufig nur wenig oder nicht benennen, ohne in innere Konflikte zu geraten. Besonders in Krisen erleben sie sich im Stich gelassen, wenig unterstützt und haben das Gefühl, alles allein bewältigen zu müssen.

Krise und Leid braucht Zuwendung und Unterstützung im Innen und Außen. Wenn es bisher im Leben keinen Raum oder keine Motivation gab, sich mit den früheren Bindungserfahrungen auseinanderzusetzen, so nutzen wir im gemeinsamen

---

<sup>4</sup> Vgl. Wikipedia-Eintrag »Adult Attachment Interview«: [https://de.wikipedia.org/wiki/Adult\\_Attachment\\_Interview](https://de.wikipedia.org/wiki/Adult_Attachment_Interview) (24.04.2024).

Prozess die Möglichkeit, alte Erfahrungen mit den aktuellen in Kontakt zu bringen und über die »Geborgenheits-Nachversorgung« die innere Wirklichkeit auf ein neues Gleis der emotionalen Selbstversorgung zu setzen.

Weiter unten in diesem Buch zu den Zusammenhängen in der Traumaforschung werde ich mich der desorganisierten Bindung bzw. der Bindungserfahrung zuwenden, die Trauma erzeugt. Hierbei leitet mich die Frage, wie Menschen trotz der Gefahr, die anhaltend von primären Bindungspersonen ausging, überlebt haben und welchen Beitrag das Geborgenheitstraining leisten kann, um eine tiefgreifende Entlastung bei der *Balance von Zugehörigkeit und Autonomie* zu erreichen. Diese Grundprozesse sind mit den Erfahrungen aus desorganisierten Bindungen nicht etabliert. Da sie lebenslang aktiv sind, bedeutet dies für bindungstraumatisierte Menschen auch den lebenslangen Versuch, beides in ein lebbares Gleichgewicht zu bringen. Bei ihnen ist das Autonomieerleben durch Verlassenheits- und Überforderungsempfindungen gekennzeichnet und auf der Zugehörigkeitsseite von großer Sehnsucht nach feinfühligen Antworten, Würdigung und Verständnis sowie dem Wunsch, dass Bedürfnisse wortlos erkannt und erfüllt werden. Dies wird auf die Partner:innen oder die eigenen Kinder übertragen, die dann ihrerseits damit überfordert sind und keine emotionale Beantwortung erfahren. Das heißt, dass die Sehnsucht nach Geborgenheit durch einen häufig unbewussten »Nachbeelterungswunsch« besonders in Zeiten von Krisen und Veränderungen immer wieder virulent wird (siehe dazu auch in Abschnitt 2, »Frage der Nachbeelterung«).