

Seminar: Psychotherapeutische Methoden in der  
Beratung  
Sitzung: 13.06.2013

## **IV Der personzentrierte Ansatz und die Bindungstheorie**

Von Dieter Höger

Referenten: Bettina Tomascsik, Elena Schweikert, Kristina Stein

# 1. Einleitung

- Bindungstheorie konzentrierte sich ursprünglich auf Beobachtung von kleinen Kindern
- → älter werdende Kinder rückten in Fokus, später auch Jugendliche und Erwachsene
- Hat in Entwicklungspsychologie, Sozial- und klinische Psychologie Eingang gefunden

## 2.1 Bindung als Bestandteil der biologischen Ausstattung des Menschen

- René Spitz (1969): Babys weinten aufgrund von dauerhafter Trennung zur Mutter
- verweigerten Nahrungsaufnahme und Kontakt mit Außenwelt
- Bowlby (1975): Mutter als Zeichen für die mit ihr verbundene Befriedigung
- Bestreben nach Nähe und Erreichbarkeit der sie betreuenden Person ist ein primäres, angeborenes und zwingendes Syndrom

## 2.2 Das Verhaltenssystem Bindung

- Bowlby (1975): Verhaltenssysteme regeln innere Zustände
- → Koordinieren Zusammenspiel zwischen Wahrnehmung und Verhalten eines Individuums sodass das Überleben seiner selbst oder unabdingbare Bedürfnisse erfüllt werden
- Verhaltenssysteme als Regelsysteme gedacht
- Defizit an Sicherheit: Kind zeigt „Bindungsverhalten“
- → Verhaltensweisen die geeignet sind, die Nähe der Mutter wieder herzustellen

## 2.3 Das Verhaltenssystem Bindung

- Aversionsverhalten: mehr Distanz zur Mutter
- Bindungssystem nicht darauf ausgerichtet absolute Nähe zur Bindungsperson herzustellen
- Zielvorgabe ändert sich und mit ihr die Intensität des Bindungsverhaltens mit dem Alter
- Sinkt mit zunehmendem Alter, erreicht Tiefpunkt in Pubertät und Adoleszenz und nimmt im höheren Alter wieder zu

## 2.3 Das Verhaltenssystem Exploration

- Explorationssystem ein weiteres Verhaltenssystem
- → wenn Individuum sich im Zustand hinreichender Sicherheit befindet
- Zustand = Erregung
- → bis Unternehmungslust erreicht ist
- nimmt mit zunehmendem Alter zu, erreicht in Pubertät und Adoleszenz ihren Höhepunkt, nimmt im höheren Alter wieder ab

## 2.4 Die Bindungsperson

- Überleben eines kleinen Kindes besser gesichert wenn auch andere Personen die Funktion der Mutter übernehmen können
- → Bindungsperson (sichere Basis)
- Unfreiwillige Trennung → Bindungsverhalten
- Sekundäre Bindungsperson: Vertraute Person
- Bei Kindern: Eltern, im Jugend- und Erwachsenenalter: Partner, enge Freunde
- Bindungsbeziehungen im Erwachsenenalter beruhen auf Gegenseitigkeit

## 2.5 Spuren früherer Bindungserfahrungen: Die „Bindungsmuster“

Experiment, um das Bindungsverhalten der Kinder zu untersuchen

Ergebnis: 3 Verhaltensmuster

•Muster A: „unsicher vermeidend“

•Muster B: „sicher“

•Muster C: „unsicher ambivalent“

→ Bindungsverhalten der Kinder = Ergebnis der Erfahrungen aus ihrem bisherigen Leben

## 2.6 Bindungsmuster als adaptive Strategien des Bindungssystems

- Bindungsmuster = Formen der Anpassung von Kindern an ihre Umwelt
- Strategien des Bindungssystems:
  - Primäre Strategie: sicheres Bindungsmuster
  - Sekundäre Strategie: unsicheres Bindungsmuster
    - sekundär- deaktivierende Strategie
    - Sekundär- hyperaktivierende Strategie
- Sekundäre Strategien = elementare Existenzsicherung

## 2.7 Internale Arbeitsmodelle

- Angeborene Verhaltenssysteme müssen effizient sein → Individuelle Anpassung an äußere Umstände
  - Lernprozess nach Geburt: Säugling lernt wie Bindungspersonen auf sein Bindungsverhalten reagieren
- Jede Person hat ein individuelles internes Arbeitsmodell, es gibt jedoch wiederkehrende Grundmuster

## 3.0 Berührungspunkte zwischen der Bindungstheorie und dem personenzentriertem Ansatz

→ Unabhängig gewonnene, aber übereinstimmende Ergebnisse können sich gegenseitig bestätigen oder ergänzen

## 3.1 Zur Entwicklung der Person

•Aktualisierungstendenz = „die dem Organismus eigene Tendenz, all seine Kapazitäten so zu entwickeln, dass sie dazu dienen den Organismus zu erhalten oder zu erweitern“

•Die Bindungsperson als „bedeutsame Andere“:  
Bindungspersonen sind maßgeblich für die Entwicklung der Person → auf sie richtet sich das Bedürfnis nach positiver Beachtung (bei Rogers ein sekundäres Bedürfnis)

## 3.2 Das Entstehen von psychischen Störungen

- Bei existenziellen Problemen wird Bindungssystem aktiviert
- Bindungspersonen haben stabilisierende Wirkung
- Je mehr die **primäre Strategie** das Bindungssystem überlagert, desto weniger kann diese wichtige Ressource wirksam werden
- **Sekundär- deaktivierende Strategie**: Person vermeidet suche nach Unterstützung

## 3.2 Das Entstehen von psychischen Störungen

- **Sekundär- hyperaktivierende** Strategie: verstärkte Suche nach Unterstützung → Bezugspersonen helfen, kommen dennoch nicht gegen Missvertrauen an → Enttäuschung
- In beiden Fällen fehlt Unterstützung durch andere → Erkrankungsrisiko nimmt zu
- Weiterer Risikofaktor: **desorganisiert-desorientiertes Bindungsverhalten** (eigenes Bindungsmuster D) → Kinder die misshandelnde oder psychisch auffällige Bindungspersonen hatten

## 3.3 Psychotherapie

- Therapeutische Beziehung als Bindungsbeziehung:
- - Zu Beginn der Therapie Kummer und Not, somit Bindungssystem aktiviert
- - Psychotherapeut wird am ehesten zu Bindungsperson
- - Besonderheit d. Therapeutischen Bez.: von vornherein endlich

## 3.3 Psychotherapie

- Wie wirkt Psychotherapie?:
  - - Patient hat das Gefühl von Verständnis → Gefühl von Sicherheit
  - - Verständnis d. Therapeuten führt zu gleicher Einstellung zu sich selbst
  - - Therapeutische Beziehung wird zu Bindungsbeziehung und bildet sicheren Hafen → Explorationssystem wird aktiviert

## 3.3 Psychotherapie

- Schwierige therapeutische Beziehungen:
  - - je mehr sekundäre Strategien dominieren, desto schwieriger ist es eine wirksame therapeutische Beziehung aufzubauen
  - - wenn deaktivierend → Hilfsangebot des Therapeuten wird zurückgewiesen
  - - Selbstexploration wird eingeschränkt
  - - Hyperaktivierende Strategie → fordert Therapeuten heraus und kann belasten

## 3.3 Psychotherapie

- **Konsequentes personzentriertes Beziehungsangebot:** emphatisches Verstehen und bedingungsfreie Akzeptanz
- Therapeut kann durch Selbstexploration entgegenwirken
- Therapeut kann von Definition des bindungstheoretischen Begriffs der Feinfühligkeit profitieren
- Klient nicht als Person sehen, sondern auf dessen Verhalten achten