

Vom Wir zum Ich

## **Freunde fürs Leben: Bindung und Autonomie**

Ob Familie, Peergroup, Gefährten, Freunde, Bekannte oder Partner: Bindung macht uns Menschen als Grundbedürfnis und Lebensgrundlage aus. Dem gegenüber steht die ebenso essenzielle Autonomie. Wie sich zeigt, bedingen sich beide gegenseitig und sind unsere beiden wichtigsten Lebensmotoren.

**Christian Zehenter**

Sie erscheinen als unvereinbare Gegensätze und sind zugleich nicht voneinander zu trennen: Bindung und Autonomie als Grundbedürfnisse vom ersten Lebenstag an. So sind wir mit der Geburt unverbrüchlich auf die Liebe und Fürsorge anderer Menschen angewiesen. Zugleich beginnt in diesem Zuge bereits die Selbstfindung. So unterscheidet ein Baby ab einem Alter von 2–3 Monaten seinen eigenen Körper von der Außenwelt. Mit 18 bis 24 Monaten erkennt es sich schließlich im Spiegel und auf Fotos: Ich und Du, Innen und Außen, mein und dein – auf der Basis sicherer Bindung.

### **Kaspar-Hauser-Experimente: Ohne Bindung keine Menschsein**

Denn ohne diese ist der Mensch nicht lebensfähig. So verloren in der Geschichte Gestrandete oder Gefangene ohne Kontakt zur Außenwelt den Verstand. Auch historische Isolationsversuche – heute als Kaspar-Hauser-Experimente bezeichnet – verdeutlichen dies. So ließ der römisch-deutsche Kaiser Friedrich II. zum Aufspüren einer vermeintlichen Ursprache im 13. Jahrhundert mehrere Säuglinge isolieren. Ammen erfüllten ihre körperlichen Bedürfnisse, durften aber in keine emotionale Verbindung treten. Statt jedoch mit Sumerisch, Hebräisch oder Altgriechisch aufzuwarten, starben die Kinder – wie man heute weiß, an Bindungslosigkeit.

In anderen Versuchen stellten sich schwere Formen von Hospitalismus (Folge von stationären Aufenthalten, z. B. schaukeln, Reizbarkeit, Depression, Zerstreutheit) und Deprivation (psychischer Entzugszustand) ein, man sprach früher vom Kaspar-Hauser-Syndrom: Der 16-jährige Kaspar Hauser tauchte 1828 verwahrlost, hospitalisiert und kaum der Sprache mächtig in Nürnberg auf, nachdem er sein Leben bis dahin offenbar in einem Verlies zugebracht hatte. Er wurde unfreiwillig zur Attraktion, fand Zuflucht bei wohlgesinnten Mentoren, fiel aber 1833 einem Attentat zum Opfer.

### **Bindung und Kooperation als größte Stärken des Menschen**

So zeigt sich: Bindung und Kooperation sind die größten Stärken des Menschen. Erst gemeinsam wurde er in der Evolution von einem wehrlosen Primaten zum unschlagbaren Gruppenorganismus. Statt Muskeln, Klauen und scharfen Sinnen entwickelte er dazu Spiegelneuronen (deshalb ist Lachen und Gähnen ansteckend), Bindungshormone und rund 50 Gesichtsmuskeln zur Kommunikation.

### **Bindungslosigkeit als größtes Gesundheitsrisiko**

Doch geht im Zuge von Digitalisierung und Individualisierung die Bindungsfähigkeit zurück. So wird laut Befragungen heute etwa die Hälfte der Beziehungen als problematisch erlebt. Etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland zwischen 18 und 65 Jahren sind Single, rund 18 Millionen (43 % aller Haushalte) leben allein. Auf eine Frau kamen im Herbst 2023 nur noch 1,36 Geburten – ein historischer Tiefstand. Offenbar fanden die Menschen nach den Jahren der – zur Solidarität verklärten – sozialen Distanz nicht mehr zurück zum sozialen Miteinander. Auch ein allgemeines Unbehagen trägt dazu bei: Große Medien verbreiten unisono Katastrophismus und Feindbilder statt Entspannung und Versöhnung – kein fruchtbarer Boden für Liebe und Bindung. Zudem wurde in Zeiten des Wohlfahrtsstaates die physische Lebensgemeinschaft – von Partnerschaft über Klein- und Großfamilie, Lebensfreundschaft bis hin zur Schicksalsgemeinschaft – von der Lebensnotwendigkeit (scheinbar) zum „Nice to have“.

Somit treten zunehmend Ersatzräume an die Stelle von sozialem Miteinander und Wirken – darunter Apps, Arbeit, Computerspiele, Haustiere, Helferrollen, Genussmittel, Suchtverhalten, Unterhaltung,

Kommunikation oder Zerstreuung. So unbestritten den meisten dieser Lebensfelder ihr Platz im Leben zukommt, so sehr verengen und verarmen sie das Miteinander, wenn sie suchthaft oder unmäßig bestellt werden.

Doch Bindungslosigkeit, sprich: Einsamkeit, ist der wichtigste Risikofaktor für Depression und Ängste, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit, Demenz, Sucht, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress-, Krebs- und Magen-Darm-Erkrankungen: Laut einer Metaanalyse aus dem US-Bundesstaat Utah haben einsame Menschen ein um 26 % erhöhtes Risiko, vorzeitig zu sterben. Umgekehrt sorgt eine gute soziale Einbindung für ein glücklicheres und gesünderes Leben. Auch körperliche Berührungen – vom Handschlag über die Umarmung bis zum Kuss – spielen dabei eine wichtige Rolle.

### **„Das wichtigste Grundbedürfnis des Ich ist das Du“**

So gerät paradoxerweise das Ich gerade dann ins Hintertreffen, wenn sich alles um das Ich dreht. Denn eines seiner wichtigsten Bedürfnisse ist das Du: Nur in der Bindung entwickeln wir unsere Fähigkeit zu Selbstwirksamkeit, Behauptung und Autonomie, aber auch Fürsorge, Mitgefühl, Kooperation und Sprache. Denn unser Gegenüber erzählt uns, wer wir sind, ebenso wie wir unserem Gegenüber erzählen, wer wir sind. Die erste und wichtigste Botschaft im Leben lautet hierbei an uns: Du bist gewollt, richtig, wertvoll, liebenswert, wichtig, geborgen und eingebunden.

### **Weggebeamt: Digitalisierung als Bindungskiller**

Wie sich heute zeigt, beeinträchtigt nichts so stark die menschliche Bindung und Empathie wie die Digitalisierung. So sehr diese – in kleinem Maßstab klug eingesetzt – Prozesse verbessern kann, so missbräuchlich findet sie in der Praxis Anwendung: Soziale Netzwerke, Apps, Onlinemeldungen, Messengerdienste, Onlineshopping, Pornos, Streaming und Computerspiele beschäftigen die Menschen heute stärker als jeder andere Lebensbereich. So nutzen sie im Schnitt 2,5 Stunden täglich ihr Smartphone – unter 30-Jährige ca. 3,5 Stunden – auch im Restaurant, im Wald, im Bett, auf einem Berg oder am Kinderwagen. In derselben Größenordnung liegen weitere internetfähige Kommunikations- und Unterhaltungsgeräte wie PC, Tablet, Smartwatch oder TV. Zum einen führt dies schnell zur Suchtentwicklung, was bedeutet: Alles dreht sich um den nächste Kick und das virtuell gespiegelte Ich im Mittelpunkt des Universums. Zum anderen simuliert die digitale Aktivität soziale Wirksamkeit und Bindung und verdrängt sie hierdurch: In der Illusion, verbunden zu sein, lösen wir tatsächliche Verbindungen auf. Die zunehmende Verbreitung von Online-Arbeit, -Schule, -Studium und -Ausbildung verstärkt diesen Trend.

### **Jedes Vorhaben ist ein soziales Vorhaben.**

Aus der schützenden, stabilen Geborgenheit heraus, die wir idealerweise zu Beginn unseres Lebens erfahren haben, entwickeln wir unsere unverwechselbare eigene Frequenz. Wir möchten zunehmend unter eigener Regie die Welt entdecken, gestalten und uns zu eigen machen. Bei Kindern zeigt sich dies besonders deutlich ab dem Alter von zwei Jahren. Beschränkt sich die Entdeckung der Welt zunächst noch auf das „Nest“, so erweitern wir in großen Schritten unseren Radius bis hin zur Interkontinentalreise. Zugleich bleiben wir dabei zeitlebens in Verbindung mit anderen Menschen wie ein Kapseltaucher mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff. Bindung ist sozusagen Ursprung und Ziel jeder Reise – auch des Egotrips. Denn sie stattet uns mit der nötigen sozialen Energie für alle Vorhaben aus, die sich zugleich auf ihr abbilden. Wer wollte schon Höchstleistungen vollbringen oder fundamentale Dinge erleben, die niemand erfährt und die niemanden betreffen? Somit ist jedes Vorhaben ein soziales Vorhaben.

### **Bindungs- und Autonomiestörungen durch frühe Erfahrungen**

Haben wir als Kind nicht die nötige sichere Liebe, Akzeptanz, Aufmerksamkeit und Geborgenheit erfahren, bleibt das Grundbedürfnis nach Bindung unerlöst und wird lebenslang ein sensibler Punkt bleiben. Möglicherweise zeigen wir später abhängige, angepasste oder narzisstische Tendenzen, um andere Menschen so in Beziehungen einzuweben, dass sie uns nicht mehr verlassen. Oder wir

entwickeln übermäßige Schutzstrategien gegen Nähe und Bindung, damit niemand uns je wieder so missachten, vernachlässigen oder verletzen kann. Damit neigen wir – fast immer unbewusst – zu schwierigen, brüchigen oder toxischen Beziehungen, indem wir andere festhalten, bestechen, manipulieren oder wegstoßen, die uns möglicherweise ernsthaft lieben (könnten).

### **Autonomie bedeutet auch Recht auf Fehler**

Auf dem Boden der sicheren, liebevollen Bindung beginnt das Kind, die Welt und sich selbst zu entdecken – zunächst mit ständiger Versicherung der Anwesenheit seiner Bezugsperson(en), dann mit jedem Tag selbstständiger. Doch in einer Zeit historisch niedriger Geburtenraten und in der Absicht, es den Kindern an nichts fehlen zu lassen und sie vor allen Wirrungen des Lebens zu beschützen, spinnen Eltern sie allzu leicht in ein Netz von Überfürsorge, Hoffnungen, Ängsten, Aufmerksamkeit und Überwachung (Monitoring) ein, aus dem es kaum ein Entkommen gibt. Das Kind wird zum Gegenstand ständiger Beobachtung und Sorge, zum Taktgeber und Zentrum der elterlichen Sehnsüchte. Unbeschwerte Lebendigkeit, Identitätsbildung und Selbstbestimmung sind auf diesem Boden unmöglich.

Doch Eigenkompetenz, Selbstbewusstsein, sich selbst Träume und Bedürfnisse erfüllen, Neues entdecken, die eigene Frequenz, Spiritualität, Emotionalität, Lebendigkeit und Motivation entdecken und verwirklichen – dies macht unser Eigensein aus. Dafür ist es existenziell wichtig, dass wir uns ausprobieren, spüren und auch mit uns allein sein können.

### **Kindliche Autonomie statt abhängiger Beziehungsmuster**

Zur kindlichen Autonomie zählen einerseits eigene Entscheidungen, Mitsprache, (allein!) Schlafen im eigenen Bett, Abbau von Kontrolle, unbeobachtete Räume sowie das Recht auf Alleinsein, Ausprobieren, Fehler und weitere Bezugspersonen, andererseits aber auch Aufgaben in der Gemeinschaft. Denn eine Funktion in der Gruppe einzunehmen, zählt lebenslang zu den wichtigsten Voraussetzungen des Selbstwertgefühls.

Dem entgegen stehen abhängige Beziehungsmuster in der Familie, z. B. wenn Kinder Mamas/Papas kleine/r Prinz/essin oder Clown sind, den Eltern Verantwortung abnehmen (z. B. bei krankem oder labilem Elternteil), mit ihnen Kräfte messen oder deren Bedürfnisse, Grenzen und Ängste bedienen. Dies zeigt sich häufig durch:

- Rolle als „Kuschelmaus“ (z. B. im Bett) oder „Raufkumpel“
- Grobheit, Gewalt, Missbrauch
- übermäßigen bzw. unangemessenen Körperkontakt
- Näheüberflutung oder Klammern durch Eltern
- übermäßig langes Stillen, Wickeln, Füttern, Fahren oder Tragen (so nimmt die Zahl der Kinder zu, die mit 3 Jahren noch gestillt, getragen und gewickelt werden)
- Missachtung der Intimität des Kindes (häufig auch im Zusammenhang mit dem Thema Schlafen und Nacktheit)

Darüber hinaus finden Abhängigkeiten, Sehnsüchte und Ängste der Eltern auch direkt und nonverbal Eingang in die Bindungsmuster des Kindes. Es atmet sie sozusagen ein und wiederholt sie dann häufig in seinen späteren Beziehungen.

### **Autonomie-Schlüsselpunkt Pubertät als Krise der Eltern?**

Auch die Pubertät als Autonomie-Schlüsselpunkt bedeutet weniger für die in die Welt strebenden Kinder, sondern vor allem für Eltern eine Krise. Denn Letzteren fällt die natürliche Ablösung häufig deutlich schwerer. Dass eine (weiterhin notwendige) gesunde Eltern-Kind-Bindung einfach aus sich heraus und ohne ständige Vergewisserung existiert und erwachsen werden darf, müssen Kinder und Eltern häufig erst lernen.

### **Warum werden junge Menschen immer später erwachsen?**

Obwohl sich Kinder biologisch immer schneller entwickeln – Mädchen sind im Schnitt mit 12, Jungen mit 13 Jahren zeugungsfähig –, wohnen Frauen heute im Schnitt bis 23 und Männer bis 24,5 Jahren im Kinderzimmer. Ihr erstes Kind bekommen sie – sofern sie eine Familie gründen – im Schnitt deutlich jenseits ihres 30. Geburtstags. Ähnliche Verschiebungen gelten für Berufseinsteiger. So wird der Eintritt in ein selbstbestimmtes, emanzipiertes Leben zugunsten „ewiger Jugend“ immer weiter hinausgezögert.

### **Als selbstbestimmte Erwachsene für uns sorgen**

Doch erst mit Selbstbestimmung, Selbstbehauptung und innerer Freiheit sind wir in der Lage, uns zu entfalten, für uns zu sorgen und erwachsene Beziehungen zu führen. Diese sind dann nicht mehr abhängig, auf Erlösung hoffend, in Besitz nehmend, wegstoßend oder ambivalent – sondern gebend, nehmend, liebevoll, tolerant, nah und kreativ –, geborgen aber nicht festhaltend, wehrlos aber nicht ängstlich, friedvoll, aber nicht naiv. Waren wir als Kind lebensnotwendig auf andere Menschen angewiesen, so können wir uns als Erwachsene selbst schützen, versorgen und Bindungspartner wählen.

### **Bloß nicht zu nahe: Angst vor Bindung**

Bindung und Autonomie sind jedoch nicht nur Grundbedürfnisse, sondern auch Grundängste: Was, wenn uns der Bindungspartner verletzen, ignorieren, schmähen oder verlassen wird? Was wird geschehen, wenn wir nackt, ungeschützt und wehrlos vor einem anderen Menschen stehen, der hinter unsere Maske blickt, uns spiegelt und unsere Schwächen und Geheimnisse entdeckt? Sind an diesen Fragen kindliche Verletzungen beteiligt, erwacht hier häufig ein innerer „Saboteur“. Etwas in uns vereitelt dann z. B. jede stabile und tiefere Nähe mit anderen Menschen. So tauchen wie aus dem Nichts Konflikte und Probleme auf. Was so einfach begann, wird plötzlich kompliziert. Der andere scheint auf einmal unsensibel, egoistisch, unverständlich, unehrlich oder gar bindungsunfähig zu sein. Wie es scheint, will er uns vereinnahmen, übervorteilen, beschneiden oder missachten. Schnell sind sogar psychiatrische Diagnosen zur Hand, z. B. aus der sogenannten „toxischen Tetrade“: Narzissmus, Psychopathie, Machiavellismus und Sadismus. Es versteht sich, dass man solch einen Menschen nur meiden kann. Doch wieso ist er plötzlich vom Gefährten zum Bösewicht geworden? Und wieso passiert uns das immer wieder, sodass viele unserer Beziehungen von Ambivalenz, Konflikten, Unruhe und Brüchen geprägt sind?

### **Bloß nicht allein: Angst vor Autonomie**

Rund ein Fünftel der Menschen hat laut Umfragen Angst vor dem Alleinsein, noch viel mehr empfinden es als unangenehm. Im Gegensatz zur Einsamkeit, die mit Bindungsarmut und Isolation einhergeht, ist Alleinsein nicht nur ungefährlich, sondern macht uns im gesunden Maß erst gestaltungsfähig. So bezieht sich eine darauf gerichtete, übermäßige Angst auch hier meist auf frühe Erfahrungen: Wer als Kind unstete, ambivalente, leidvolle oder dürftige Bindungen erlebte, wird später vielleicht alles für harmonische Beziehungen und gegen das Alleinsein tun. So wollen wir möglicherweise eigentlich schon lange Träume verwirklichen, aus ungesunden Bindungen und Situationen aussteigen, die richtigen Menschen kennenlernen, Konflikte austragen oder verlassen – und vor allem authentisch auftreten und leben. Doch irgendwie sind wir im alltäglichen Klein-Klein gefangen, wollen es anderen Recht machen, gehen abhängig, beflissen, nervös und harmoniebedürftig in Beziehungen und Kontakte, die uns fest im Griff halten. Wir vergewissern uns möglicherweise ständig, z. B. auch per Handy, unserer Zugehörigkeit und Verbundenheit. Reicht dies nicht aus, holen wir (weitere) soziale Aufgaben und Haustiere ins Leben. So vermeiden wir um jeden Preis, allein – aber auch selbstständig, frei und unabhängig – zu sein und uns selbst zu spüren. Häufig geraten wir dadurch auch an Menschen, die uns weder guttun, noch zu uns passen, aber – z. B. aufgrund narzisstischer oder abhängiger Tendenzen oder tatsächlicher Hilflosigkeit – sichere Bindung versprechen.

### **Die Kunst, genussvoll allein zu sein**

Autonomie bedeutet auch, aus freien Stücken genussvoll und entspannt allein zu sein. Wir sollten uns immer wieder ein Rendezvous mit uns selbst gönnen, spüren, wie wir frei schwingen und „ticken“, mit unserem Körper arbeiten und in uns ruhen. Wie fühlt es sich an, einmal nichts zu sagen und zu tun, nicht auf Signale, Erwartungen, Bedürfnisse und Grenzen anderer Menschen zu reagieren? Wir dürfen wahrnehmen, wo wir aufhören und andere anfangen – und umgekehrt –, unsere Grenzen und Bedarfe spüren und verwirklichen.

### **Wenn Bindungssehnsucht auf Bindungsangst trifft**

In vielen Beziehungen verteilen sich Bindungs- und Autonomiewünsche und -ängste gegenläufig unter den Bindungspartnern: Während einer dann eher nach Harmonie, Anpassung und Bindung strebt, betont der andere die Abgrenzung und Selbstentwicklung. Somit fühlt sich der eine am ausgestreckten Arm zappelnd, der andere bedrängt. Einer fühlt sich von Verlassen und Vereinsamung bedroht, der andere von Vereinnahmung und Kontrollverlust. Erst wenn der eine Partner Autonomie und der andere Bindung lernt, löst sich dieses Wechselspiel auf und macht einer erwachsenen, angstfreien Beziehung Platz.

Dass hingegen in Beziehungen – und insbesondere auch in Partnerschaften – nach einer meist mehrmonatigen Phase der Euphorie und Annäherung das Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung wieder ansteigt, gehört zu einem gesunden Miteinander. Spüren wir jedoch, dass eine Beziehung kaum (noch) Autonomie oder Bindung zulässt, sollten wir dieses Gefüge gestalten und falls nötig verlassen.

### **Tiefe der Beziehungen entscheidender als Identität**

Sind Bindungen so exklusiv wie wir glauben? Können wir nur mit diesem vertrauten Menschen in diese eine, echte Verbindung treten beziehungsweise müssen auf ein entsprechend perfekt passendes Gegenüber warten? Wie sich bei näherer Betrachtung zeigt, sind Bindungen beweglicher als wir glauben. Denn noch mehr als um ein ganz bestimmtes Gegenüber scheint es um die Energie der Bindung zu gehen, das Eingebundensein an sich. So sind z. B. gute Beziehungen sozialer Eltern zu ihren Kindern ähnlich tragfähig und erfüllt wie bei leiblichen Eltern. Und die große Liebe steht häufig nicht am Anfang, sondern am Ende einer Partnerkarriere. In vielen Fällen teilt man mit Freunden, Nachbarn, Kollegen und anderen Weggefährten mehr Zeit und Lebensraum als mit Verwandten und Angetrauten. Somit ist weniger der Name, sondern mehr die Tiefe, Stabilität und Lebendigkeit einer Bindung für ein eingebundenes Leben entscheidend.

Neben einem ausdrücklichen Bekenntnis zur Bindung braucht es dazu allerdings auch immer Nachsicht, Humor, Menschenliebe, Großzügigkeit, Mitgefühl und Gleichmut, ohne die jede Beziehung auf tönernen Füßen stünde. Wir müssen dabei unserem Gegenüber auch zugestehen, genauso ambivalent, sprunghaft, egoistisch, sensibel, eigen und unperfekt zu sein, wie wir selbst es sind – und dürfen uns auch umgekehrt diese Toleranz wünschen.

So kommt es darauf an, mit erwachsenem Selbstbewusstsein und kindlicher Unbefangenheit in Bindungen einzutreten. Wir dürfen uns zwischen Geborgenheit, Liebe, Zugehörigkeit und Nähe bis hin zur buchstäblichen Verschmelzung einerseits – und Authentizität, Selbstbestimmung, Entwicklung und Unabhängigkeit andererseits frei bewegen: Nur auf Basis innerer Autonomie lässt sich eine gesunde Bindung führen, und nur sicher gebunden entwickeln wir eine gesunde Autonomie.

So dürfen Beziehungen eine Balance zwischen Anpassung und Abgrenzung, Nähe und Freiheit finden, nach dem Motto: Es ist schön, allein zu sein – und es ist schön, gemeinsam zu sein. Wir dürfen einander immer wieder als einzigartige, eigenständige Individuen und zugleich tief verbundene Wesen wahrnehmen. Stehen diese Kräfte im Gleichgewicht, bilden sie eine gesunde Basis für alle Vorhaben unseres Lebens.