

## Kinder brauchen Bindung



### Hilfe für Alleinerziehende?

*Von Bianca Olesen*

In meiner Praxis für Psychotherapie arbeite ich mit Einzelklienten, Gruppen und immer wieder gerne auch mit Familien.

Ein häufiger Anlass, meine Praxis zu besuchen, ist Erschöpfung. Mancher nennt es Burnout, mancher erlebt vorwiegend den depressiven Anteil dieses Zustandes, die Angst oder die körperliche Komponente – oder auch die daraus resultierenden Beziehungsschwierigkeiten. Allen gemein ist aber die zugrunde liegende starke Überforderung und die Idee, mehr leisten zu müssen, sich noch mehr anzustrengen, und die in Folge auftretende tiefe Erschöpfung. Viele kommen also zu mir, um Wege aus der Überforderung zu finden. Eine Gruppe von Menschen, die davon häufig betroffen sind, sind Alleinerziehende.

Neulich habe ich Lisa kennengelernt. Lisa leidet wie viele ihrer Generation unter dem Schicksal, alleinerziehend zu sein. Lisa ist schwer erschöpft davon, sich allein zu fühlen, alles alleine bewältigen zu müssen, und hat deswegen zunehmend auch soziale Probleme: Sie schafft es nicht mehr, die Leistung zu erbringen, die man von ihr erwartet. Das setzt Lisa unter Druck, sie fühlt sich zunehmend minderwertig, zweifelt an sich und fragt sich immer häufiger, was mit ihr nicht stimmt. *Dass* etwas mit ihr nicht stimmt ist klar, so die anhaltende Resonanz ihres Umfeldes. Lisa fühlt sich falsch, und sie weiß nicht, wie sie es schaffen kann, richtig zu sein. Aus dieser Unsicherheit heraus fällt es ihr immer schwerer, sich sozial einzufügen, sich angemessen zu verhalten im Umgang mit anderen, egal ob groß oder klein. Denn Lisa ist eigentlich ständig traurig und gereizt. Das ganze Dilemma beschäftigt sie Tag und Nacht, sie schläft schlecht, sie träumt schlecht und leidet unter Kopf- und Bauschmerzen. Und auch damit fühlt sie sich: allein.

Ich erlebe Lisa ratlos. Und sie steckt bereits in einem Teufelskreis: Was sich ihr Umfeld von ihr wünscht, ist nicht nur, dass sie mehr leistet, sondern dass sie wieder präsenter ist und zugänglich. „Schwingungsfähig“ würden wir das fachsprachlich nennen, emotional ansprechbar. Gerade das kann

Lisa aber nicht erreichen, wenn sie sich anstrengt, um den anderen wieder besser zu gefallen. Und vor lauter Anstrengung erschöpft sie sich immer mehr.

Lisa erlebt also den klassischen Werdegang überforderter Menschen: vegetative Übererregung und Gereiztheit, Unverständnis des Umfeldes und daher fehlende Unterstützung, Hilflosigkeit und schließlich sozialer Rückzug bis zur Isolation.

Ihr Umfeld beschreibt sie als schwierig und widerständig und beginnt, sich von ihr abzuwenden.

Als Alleinerziehende muss Lisa zudem schwierige Fragen des Alltags alleine beantworten und wichtige Entscheidungen alleine treffen. Je weniger nützliche Vorerfahrungen hierfür zur Verfügung stehen und je weniger Ressourcen, desto schwieriger fällt dies und desto überfordernder erlebt sie ihre Situation.

Eine überlebenswichtige Ressource für überforderte Menschen wie Lisa ist die emotionale, wohlwollende Unterstützung durch andere. Ohne Unterstützung ist es nicht unwahrscheinlich, dass Lisa irgendwann den letzten Ausweg wählt.

Was aber meint emotionale Unterstützung? Emotionale Unterstützung bedeutet nicht in erster Linie, etwas für den anderen zu tun, sondern vielmehr, *mit ihm zu sein*. Eine tragfähige Beziehung anzubieten im folgenden Sinne:

Als soziales Wesen mit dem Grundbedürfnis nach sicherer Bindung beschäftigt sich der Mensch „im Hintergrund“ seines Bewusstseins, seinem „sozialen Unbewussten“, ständig mit der Suche nach der Antwort auf drei überlebenswichtige Fragen:

- 1 *Bist du präsent? (Bist du aufmerksam für mich?)*
- 2 *Bist du empathisch für mich? (Fühlst du dich in mich ein? Bekommst du mit, was in mir los ist, was mich beschäftigt?)*
- 3 *Sagst du dazu „Ja“? (Nimmst du mich an, liebst du mich, wertschätzt du mich mit dem, in das du dich einfühlst?)*

Ein *Ja* auf alle drei Fragen bewirkt das Erleben emotionaler Unterstützung und sicherer Bindung. In Beziehung lebend haben wir im besten Falle mindestens einen Menschen, der ein grundsätzliches *Ja* als Antwort auf die drei Fragen bietet, der also *Ja zu uns* sagt.

Das entlastet und sichert uns und erleichtert uns den Umgang mit den Schwierigkeiten des Alltags. Lisa fühlt sich nicht auf diese Weise zuverlässig gebunden. Sie findet nirgendwo zuverlässig ein klares *Ja* auf diese drei existenziellen Fragen. So fällt es ihr zunehmend schwerer, sich sicher und vertrauensvoll auf das Leben einzulassen zu können. Darunter leidet sie.

Folgerichtig müsste ich Lisa also zuerst dabei unterstützen, wieder in Beziehung zu gehen und in ihrem Umfeld Unterstützung zu finden. Eigentlich.

Lisa leidet wie viele ihrer Generation unter dem Schicksal, alleinerziehend zu sein. Obwohl sie inmitten einer Familie lebt.

Lisa ist acht Jahre alt und seit zwei Jahren Schlüsselkind. Wenn sie um 16 Uhr aus der Ganztagsbetreuung nach Hause kommt, wird es noch zwei Stunden dauern, bis ihre Mutter aus dem Büro kommt. Viel später, wenn Lisa sich schlafen legt, wird ihr Vater nach Hause kommen. An den Wochenenden steht nach den Übungsaufgaben (Mama und Papa wollen schließlich sicherstellen, dass sich Lisas Leistungen weiter verbessern) vom Maislabyrinth bis zum Freizeitpark alles auf dem Programm, was geeignet ist, das schlechte Gewissen der Eltern zu beruhigen. Und Lisa freut sich brav mit ihren müden Augen. Gegessen wird im Restaurant, denn zum Kochen sind auch die Eltern zu erschöpft. Natürlich benimmt sie sich vorbildlich. Lisa macht sich in der Woche alleine etwas zu essen, sie erledigt ihre Hausaufgaben und bleibt mit ihren vielen Fragen allein. Sie bleibt brav in ihrem Bett, wenn ihre Albträume sie aus dem Schlaf gerissen haben. Und sie murrst nicht, sie fällt Mama und Papa nicht zur Last. Schließlich macht sie ihnen doch schon genug Kummer. Lisa ist alleinerziehend. Sie muss sich selber erziehen und ist damit hoffnungslos überfordert[1]. Und ehrlich: Ich bin ratlos, wie ich ihr helfen kann.

Als Mutter berührt mich Lisas Situation so tief, dass ich die Einsamkeit und Verzweiflung fast nicht ertragen kann, die ich an ihr wahrnehme. Ich möchte die Eltern fragen: „*Wieso entscheidet ihr euch für ein Kind und sagt dann nicht in aller Konsequenz Ja zu ihm?*“ Als Mutter möchte ich Lisa in den Arm nehmen, sie halten und ihr die große Last der Überforderung für einen Moment von den Schultern nehmen. Ihr eine sichere Beziehung anbieten, in der sie sein darf, wer sie ist: ein bedürftiges Kind. Und ich bleibe ratlos, denn ich weiß, Lisa braucht diese Liebe und Zuwendung zuallererst von ihren Eltern.

Wähle ich die Rolle der Therapeutin, erkenne ich, dass Lisas schwierige Situation ein familiäres Problem ist, das nicht gelöst wird, indem Lisa „behandelt“ wird. Die Medizin für Lisas Schwierigkeiten heißt *Elternliebe* und beinhaltet die elterliche Präsenz, Empathie und bedingungslose Annahme.

Ich bin sicher, dass auch für Lisas Eltern Geld und Karriere keine Rechtfertigung dafür darstellen, ihre Tochter emotional zu vernachlässigen. Dass es ihnen also nicht bewusst ist, dass sie Nein zu ihr sagen und sie mit zu wenigen Ressourcen in ihr Leben schicken. Dass Lisa später, wenn sie der Kindheit entwachsen ist und fest im sozialen Gefüge mit all seinen Pflichten und Herausforderungen steckt, diese Basis der Unbeschwertheit und Verantwortungsfreiheit als entlastende Ressource nicht wird aktivieren können, dass Lisa wahrscheinlich nicht einmal eine Idee davon haben wird, wie es ist, ihre Last für einen Moment an eine liebevolle Autorität zu delegieren, um kurz nach Luft zu schnappen. Und dass sie damit die wichtigste Ressource überhaupt entbehrt: die Fähigkeit zur Bindung. Die Fähigkeit, zu fühlen, was zu fühlen ist, sich damit einem anderen Menschen anzuvertrauen, der dies für einen Moment mitzutragen bereit ist, und auf diese Weise nicht allein zu bleiben, sondern Kontakt zu erleben: *Mit meiner Not bin ich allein, ja, ich muss sie schlussendlich allein bewältigen, aber ich bin nicht einsam!* Und das ist der große Unterschied.

Als Therapeutin würde ich deshalb die Eltern in die Arbeit einbeziehen und die drei dabei unterstützen, ihre Verbundenheit wieder bewusst als überlebenswichtige Ressource zu erleben und als kostbares Gut zu erkennen.

Vielleicht würde ich sagen: „*Nutzt die kurze Zeit, bis sie flügge wird. Das sind viel weniger Jahre, als ihr glaubt. Aber diese Jahre sind die einzige Zeit, in denen ihr Lisa das mitgeben könnt, was sie für ein glückliches und gesundes Leben braucht. Denn alle Menschen – aber ganz besonders **Kinder** – brauchen Bindung!*“

[1] Nicht nur die Zahl psychisch „gestörter“, verhaltensauffälliger Kinder steigt in den vergangenen Jahren dramatisch, sondern auch die Zahl der Suizide bei Kindern und Jugendlichen!

Aktuell spricht die Stiftung für die psychische Gesundheit von Kindern von mindestens 20 Prozent psychisch kranker Kinder in Deutschland und erwartet eine Entwicklung auf 50 Prozent bis 2020.

Suizid ist heute die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen. Und auf jeden Suizid fallen noch 15–20 Suizidversuche.

Quellen:

- <http://www.achtung-kinderseele.org/html/themen/psychische%20stoerungen.html>
- <https://www.frnd.de>
- <http://www.tagesspiegel.de/berlin/vor-dem-suizid-beschuetzen-jedes-jahr-nehmen-sich-600-jugendliche-das-leben/8741862.html>
- <https://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2013/11/21/dramatisch-in-deutschland-ist-bald-jedes-zweite-kind-seelisch-krank>

(Zugriff jeweils am 18.1.2017)

Unterstützung finden Betroffene auch hier:

Die Telefonseelsorge 0800 1110111

Das Kinder- und Jugendtelefon 0800 1110333



#### **Über die Autorin**

**Bianca Olesen** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gestalttherapeutin, Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Stress & Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung, emotionale Kompetenz und gehirngerechtes Lehren und Lernen.

Ihr Buch *Der Mensch hinter der Maske. Vom Umgang mit narzisstischen Klienten in Coaching und Beratung* erschien 2015 im Junfermann Verlag.