

4 Sichere Bindung

*Bindung als
Schutzfaktor*

Ein Trauma bedeutet, dass das Vertrauen in die Welt und häufig auch in andere Menschen geschädigt ist. Dies ist eine enorme Belastung. Um das Leben gut bewältigen zu können, sind nahestehende vertrauensvolle Beziehungen vonnöten. Eine sichere Bindung ist ein wesentlicher Schutzfaktor für psychische Widerstandskraft und mobilisiert wichtige Kräfte zur Welterkundung und Selbstentfaltung. Bei Kindern ist eine sichere Bindung wesentlich, damit sie sich gut entwickeln können. Und Bindungspersonen müssen nicht unbedingt die direkten Angehörigen sein. Die Resilienzforschung, die sich damit beschäftigt, wie Menschen es schaffen, Belastungs- und Risikosituationen gut zu bewältigen, hat herausgefunden: Die sichere Bindung zu einem Menschen außerhalb der eigenen Familie, zu einem stabilen und gut vernetzten Erwachsenen, der als Bezugsperson und Rollenmodell dient, ist ein wichtiger Schutzfaktor (vgl. Bengel et al. 2009). Dieser Mensch muss nicht permanent verfügbar und für alles zuständig sein, aber es muss ihn geben.

*Positive
Bindungs-
erfahrungen
ermöglichen*

Das Bindungssystem von Menschen ist zeitlebens offen und lernfähig. So besteht auch die Möglichkeit, alte schmerzhaft Erfahrungen zu überwinden und neue zu adaptieren. In der Begleitung traumatisierter Flüchtlinge machen wir gegebenenfalls ein solches Bindungsangebot – wenn wir das möchten und der Rahmen unserer Tätigkeit dies zulässt. Dabei geht es nicht darum, dauerhafte private Freundschaften einzugehen oder jemanden, den wir betreuen, für die nächsten Jahre an uns zu binden. Es geht darum, in einem klaren Rahmen und mit klaren Grenzen die Erfahrung zu ermöglichen, dass Menschen doch mitfühlend, zuverlässig und vertrauenswürdig sein können. Diese Erfahrung kann dann wieder auf andere Menschen übertragen werden.

Häufig haben wir in der Sozialen Arbeit die Sorge, dass wir Menschen zu sehr an uns binden, dass sie von uns abhängig werden. Es ist wichtig, dass wir unsere KlientInnen in ihrer Autonomie stärken und Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Dennoch ist „professionelle Nähe“ in der Arbeit mit belasteten und traumatisierten Men-



schen genauso wichtig wie die vielbeschworene „professionelle Distanz“. Es kann heilsam sein, wenn wir Bindung anbieten, wenn wir eine Zeit lang als Menschen zugänglich und präsent sind. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen haben wir die Erfahrung gemacht, für manche phasenweise eine wichtige Bezugsperson zu sein, Wegbegleiter. Mit der Zeit knüpfen sie andere, private Bindungen, sie gehen ihrer Wege. Manchmal melden sich Klienten noch nach Jahren, wenn es erfreuliche Nachrichten wie Hochzeiten und die Geburt von Kindern gibt, oder auch wenn noch einmal eine Krise auftritt. Aber die Rolle als zentrale Bindungsperson ist eine temporäre.

*Professionelle
Nähe und Distanz*

In der ehrenamtlichen Arbeit verdienen die Beziehungsgestaltung und das Bindungsangebot eine besondere Aufmerksamkeit, weil die Grenzen unklarer sind, wenn die Begleitung in einem quasi privaten Rahmen stattfindet. So kann es leicht zu Missverständnissen und falschen Erwartungen kommen. Umso wichtiger ist es, selbst Klarheit über das eigene Hilfsangebot zu haben. Es gibt sicher auch Unterstützungsbeziehungen, aus denen sich mit der

*Ehrenamtliche
Beziehung*

Zeit eine gleichberechtigte, dauerhafte Freundschaft auf Augenhöhe entwickelt. Aber das ist nicht die Regel und beruht auf vielen Faktoren wie etwa gegenseitiger Sympathie und gemeinsamen Interessen. Eine dauerhafte private Freundschaftsbeziehung kann also weder Ziel ehrenamtlicher Tätigkeit sein noch kann sie eingeplant werden. Sinnvollerweise findet die Begleitung in einem zeitlich und thematisch beschränkten Rahmen statt.

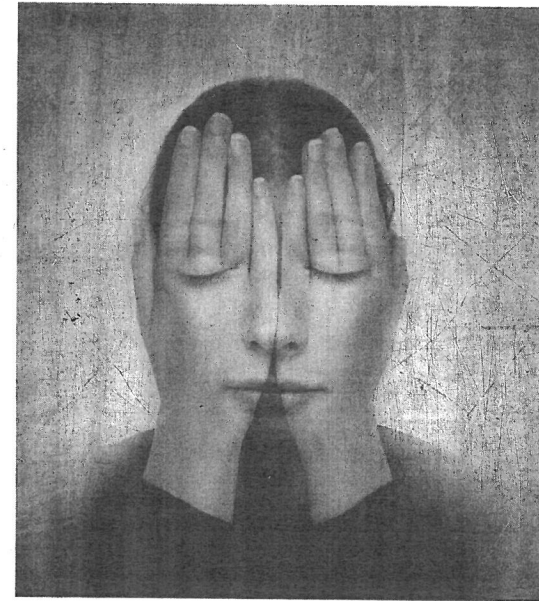
*„Verdiente
sichere Bindung“*

In jedem Fall bieten wir eine Art von Beziehung an, und möglicherweise machen wir eben auch ein Bindungsangebot. Die Erfahrung zeigt, dass kompensatorische, „verdiente sichere Bindungen“ ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung sein können. Sie tragen dazu bei, wieder emotionale Stabilität und Sicherheit zu entwickeln.

*Achtsamkeit und
Selbstreflexion*

Um ein solches Bindungsangebot machen zu können, brauchen wir einige Voraussetzungen und Kompetenzen. Wir benötigen Achtsamkeit, um im Kontakt mit einem traumatisierten Menschen wahrnehmen zu können, wie es ihm geht, um die eigenen Grenzen und die Grenzen des anderen wahrzunehmen und zu wahren. Wir brauchen Selbstreflexion, wir sollten uns und unsere eigenen Wünsche, aber auch „Macken“ und wunden Punkte gut kennen, damit wir nichts vermischen. Wir müssen zwischen unseren eigenen Problemen und denen des Hilfesuchenden unterscheiden können. Und wir müssen emotional verfügbar sein: Diese Stunde möchte ich aus vollem Herzen diesem Menschen widmen. Hier geht es jetzt nicht um mich. An dieser Stelle kann ich meine eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten durchaus wahrnehmen, sie aber auch zurückstellen. Meine eigenen Gefühle bringe ich nur in den Kontakt, wenn es für mein Gegenüber dienlich ist. Vielleicht ist es für ihn wichtig, dass er die Rückmeldung bekommt, dass mich z. B. ein bestimmtes Verhalten ärgert, damit er meine Reaktion einschätzen und etwas verändern kann. Vielleicht bin ich aber auch nur gereizt, weil etwas in meinem Privatleben mich unzufrieden macht. Dann sollte der Flüchtling, mit dem ich zu tun habe, meine negativen Emotionen nicht abbekommen, sondern sie gehören an eine andere Stelle.

5 „Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder



Eine Traumatisierung ist die Erfahrung, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein. Diese Erfahrung schädigt das Selbstwertgefühl und das Selbstbild. Vielleicht erlebe ich mich weiterhin als ausgeliefert, ein Opfer der Umstände. Vielleicht trete ich aber auch besonders aggressiv auf, um bloß nie wieder in die Opferrolle zu kommen. Beides hat negative soziale Konsequenzen und schränkt die Lebensqualität ein. Deshalb ist es für traumatisierte Menschen so wichtig, wieder ein positives Selbstbild zu entwickeln. Und auch hier kann eine traumasensible Unterstützungsarbeit Positives beitragen.

*Umgang mit
der Opferrolle*

Traumatisierte Menschen sagen häufig: „Ich will gar nicht an das schlimme Ereignis denken, aber es kommt von selbst immer wieder.“ Wir Menschen können nicht „nicht“ an etwas denken. So funktioniert unser Gehirn nicht. Wenn wir Sie jetzt auffordern, auf keinen Fall daran zu denken, was Sie heute noch erledigen müssen und was es eigentlich zum Abendessen geben soll, werden