

Das eigene Potenzial leben

Was hat das „eigene Potenzial leben“ mit Bindung und seelischer und körperlicher Gesundheit zu tun?

Jeder Mensch wird in ein soziales Netz hineingeboren, wo er Liebe, Zuneigung, Fürsorge und die Anerkennung seiner Selbst erwartet. Die biologische Bindungsfunktion besteht darin, uns an die Gegebenheiten des sozialen Netzes anzupassen. Wird das ureigenste Potenzial des „Menschleins“ kleinen Menschen gesehen und bestärkt, baut sich Neugier und Vertrauen auf. Die Liebe darf sich frei entfalten. Dafür ist Bindung eine Notwendigkeit.

Wenn Zuneigung an Bedingungen geknüpft wird

Im ungünstigen Falle wird der Mensch gebraucht um Bedürfnisse von Bindungspersonen (Eltern, Partner, Geschwister...) zu stillen. Erwartungen, ob ausgesprochen oder unausgesprochen werden an das Kind herangetragen. Dabei werden verschiedene Botschaften vermittelt: „Ich liebe dich nur, wenn du meine Erwartungen erfüllst, - wenn du

tust, was ich will, - wenn ich etwas zurückkriege, - wenn du brav bist, - wenn du fleissig bist, - wenn du den Weg gehst, den ich als gut erachte. Die Bindung ist damit nicht bedingungslos.

Die Lebensfreude verkümmert

Um die Bindung zu sichern, entwickelt ein Kind verschiedene Formen von Anpassung, die sich in Verhaltens- und Denkmustern stabilisieren. Das führt dazu, dass bereits im Kindesalter das ureigenste Potenzial verkümmert. Für das Kind ist das eine Überlebensstrategie, um sich die Liebe der Bindungspersonen zu sichern. Im Erwachsenenleben hindern uns diese Muster daran, unsere natürliche Lebendigkeit auszuleben. Anstelle von Liebesfähigkeit, Wohlbefinden und Glück finden wir mangelnde Lebensfreude, Unzufriedenheit und Beziehungslosigkeit wieder.

Seelische Störungen können die Folge sein

Diese alte Erfahrungswelt wird im Alltag des Erwachsenenendaseins in Beziehungen, im Arbeitssetting und Liebesleben fortgesetzt. Das Erleben kann sich von „immer wiederkehrenden Tretmühlen“ bis

hin zu seelischen und körperlichen Erkrankungen steigern.

Es zeigt sich in Form von Depressionen, Ängsten, Trennungen und Scheidungen, körperlichen Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Burnout, Kopfschmerzen, um nur einige zu nennen. Aber auch traumatische Erfahrungen und Schockerlebnisse können ihre Spuren in unserem Erleben hinterlassen. Oftmals zeigen sie sich als Schlafstörungen, Schweissausbrüchen, Angstzuständen und Misstrauen.

Wieder den Boden unter den Füßen finden

In Anbindung an das eigene Herz und seine Kraft haben wir die Möglichkeit die Lebendigkeit und unser eigenes Potenzial wieder zu entdecken und zu entfalten. „In Bindung kommen mit sich selbst“ ist in jedem Alter wieder erlernbar. Dann finden wir wieder Boden unter den Füßen, nehmen wieder wahr, was uns wichtig ist, fühlen uns sicher, das Denken wird klar. Wir vertrauen unseren Kompetenzen.

Margrit Zürcher und dipl. psych. Nicole Keller