

und eine neue Beziehung mit gleicher Erwartung"

Beziehungserfahrungen, die Kinder in ihren ersten Lebensjahren machen, prägen ihre Persönlichkeit für das ganze Leben. Psychotherapeut Hans-Joachim Maaz erklärt, wie Bindungsstörungen sich über mehrere Generationen „vererben“

„Dann folgt die Trennung –

Der Psychotherapeut und Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz leitete von 1980 bis 2008 die Klinik für Psychotherapie im Diakoniekrankenhaus Halle und arbeitet seit elf Jahren als freier Autor. Der 76-Jährige leitet zudem die Stiftung Beziehungskultur.

VON SABINE MENKENS

WELT: Herr Maaz, Sie sagen, dass die Bindungen, die wir am Anfang des Lebens knüpfen, darüber entscheiden, ob wir später seelisch gesund sind oder nicht. Erklären Sie uns das bitte.
HANS-JOACHIM MAAZ: Bindungsforscher, Entwicklungspsychologen und Hirnforscher können belegen, dass die Qualität der ersten Beziehungen in der Familie, vor allem die zwischen Mutter und Kind, von entscheidender Bedeutung für das ganze Leben sind. Bindungen werden schon im Mutterleib geknüpft, vor allem aber unter der Geburt und in der Stillzeit. Beziehungserfahrungen prägen sich im Gehirn ein. Erfährt ein Kind Liebe und Zuwendung, fühlt es sich angenommen. Wird es abgewiesen und vernachlässigt, prägt sich die Botschaft ein: Ich bin nicht gut genug. Diese Erfahrung prägt die Persönlichkeitsentwicklung ein Leben lang. Für uns Psychotherapeuten ist das eigentlich eine ernüchternde Erkenntnis: Wir können im Grunde nur begrenzt gegensteuern.

Ein Mensch ist also für immer beschädigt, wenn er als Kind keine Liebe erfahren hat?
In gewisser Weise ja. Als Therapeuten sind wir bemüht, mit neuen, besseren Beziehungserfahrungen die frühen Prägungen zu verändern. Allerdings beherrschen die frühen Beziehungsqualitäten wie neuronale Autobahnen das Erleben und Verhalten. Neue bessere Erfahrungen hingegen sind neuronal wie Wege und Straßen, die immer weiter gegangen werden müssen.

Woran macht sich fest, ob Eltern liebesfähig sind oder nicht?
Es gibt einen oft tragischen Widerspruch zwischen Denken und Fühlen. Wenn Eltern selbst nicht genug liebende Bestätigung erfahren haben, dann können sie auch nicht gut Liebe geben.

Sie können zwar ein Verhalten erwerben, von dem sie wissen, dass es richtig ist. Es bleibt aber ein aufgesetztes Verhalten.

Was löst das beim Kind aus?
Hirnpfysiologisch gibt es zwei biochemische Systeme. Im Stresssystem wird mehr Cortisol ausgeschüttet, im Beruhigungssystem dominiert Serotonin. Wenn Kinder gestresst sind, was etwa bei Krippenkindern leider häufig der Fall ist, haben sie einen erhöhten Cortisolspiegel. Das sorgt für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit und Verhaltensauffälligkeit. Das hormonelle Beruhigungssystem ist bei diesen Kindern gesenkt. Bei früher Traumatisierung bleibt das Stresssystem lebenslang dominant, und schon geringe Kränkungen lösen heftige seelische und körperliche Reaktionen aus.

Ihre „Stiftung Beziehungskultur“, in der sich drei Dutzend Psychotherapeuten zusammengeschlossen haben, hat kürzlich die Hallesche Erklärung verabschiedet, in der Sie sich für eine bessere Anerkennung elterlicher Fürsorgearbeit einsetzen. Warum sind



Psychotherapeut und -analytiker Hans-Joachim Maaz

Sie so skeptisch gegenüber früher Fremdbetreuung?

Ich bin nicht generell im Kampf Familienbetreuung gegen Fremdbetreuung. Es geht darum, was für das Kind das Beste ist. Kinder sollten erleben können, dass sie gewollt sind, geliebt werden, freigelassen bleiben, verstanden und gefördert werden, ihre Möglichkeiten erkannt und Begrenzungen akzeptiert werden. Gerade für sehr kleine Kinder ist Fremdbetreuung oft nicht geeignet, das zu leisten. Deshalb sage ich: Wenn Fremdbetreuung nötig ist, muss die Qualität stimmen. In Krippen sollten maximal zwei bis drei Kinder auf eine Betreuerin kommen. Erst ab etwa drei Jahren brauchen Kinder auch soziale Kontakte außerhalb der Familie. Aus meiner Sicht sollte auch das Elterngeld mindestens bis zum zweiten Lebensjahr gezahlt werden, um Eltern zu ermöglichen, möglichst lange bei ihrem Kind zu bleiben. Je früher ein Kind in Fremdbetreuung kommt, je länger es dort bleibt und je schlechter die Qualität der Betreuung ist, umso ungünstiger ist es für das Kind.

Aber Eltern sind ja nicht per se auch gute Erzieher. Auch sie machen Fehler oder sind genervt.

Richtig. Deshalb sollten wir ihnen psychologische Unterstützung in Form von Elterncoachings anbieten. Wie sind ihre mütterlichen und väterlichen Beziehungsmöglichkeiten? Wie gehen sie mit unvermeidbaren Überforderungen um? Es ist wichtig, das dem Kind gegenüber auch richtig zu kommunizieren. Werden die eigenen Begrenzungen dem Kind angelastet, fühlt sich das Kind schuldig. Eltern müssen Ich-Botschaften senden, keine Du-Botschaften: „Ich kann gerade nicht“ statt „du wirst mir zu viel“.

Wenn man ein liebesfähiger Mensch ist und seinem Kind auch Liebe schenkt, muss es doch möglich sein, dass es sich auch in der Fremdbetreuung gut entwickelt. Oder nicht?

Das stimmt. Es kommt natürlich auf die Qualität der Beziehung zur Mutter und zur Betreuerin an. Wenn beide liebevoll sind, kann auch ein früher Krippenbesuch besser verkräftet werden. Aber je früher die Trennung des Kindes von der Mutter ist, desto größer ist auch die mögliche Traumatisierungsgefahr.

Sie haben mal gesagt, dass Hass und Hetze keine Chance hätten, wenn Menschen als Kinder bessere Liebeserfahrungen machten. Kann man das so pauschal sagen?

Kein Mensch wird als Gewalttäter, Hetzer oder Extremist geboren. Die Natur des Menschen ist auf Zugehörigkeit und soziale Gemeinschaft gepolt. Wenn Menschen sozial problematisch werden, kann man sicher sein, dass sie eine seelische Beschädigung erfahren haben. Wenn ein Kind von seinen Eltern nicht liebevoll bestärkt wird, reagiert das Kind mit berechtigter Empörung, die oft nicht geduldet wird. Dadurch entsteht ein Gefühlsstau. Entweder wird man daran krank, oder man entwickelt die Tendenz, seine Affekte sozial abzureagieren. Die berechtigte Empörung der Kindheit wird später gewissermaßen gegen falsche Objekte gerichtet. Es wird ein Feindbild oder ein Sündenbock gesucht – das kann auch mal der Partner sein.

Haben Sie das Gefühl, dass sich derzeit so eine kollektive Stimmung aufbaut?

Wir leben in einer Zeit, in der viele alte Gewissheiten wegbrechen. In so einer Zeit geht vielen Menschen die Kompensation für ihre frühen Kränkungen verloren. Sie fühlen sich latent bedroht – von Jobverlust etwa, von Wohlstandsverlusten, Globalisierung, Zuwanderung oder Klimawandel. Dadurch wird die aufgestaute frühe Unzufriedenheit wieder wund. Gesucht werden neue Formen, sich wieder zu stabilisieren. Das mündet dann oft in einen Kampf gegen vermeintlich Schuldige, statt eigene Entwicklungschancen zu aktivieren. Wer sich bei Veränderungen nicht bewegt, kann krank werden oder Hass zur Angstabwehr entwickeln. Wachsen der Hass und Hetze in der Gesellschaft sind Symptome der Krise einer Normopathie.

Normopathie? Was ist das?

Wenn eine Mehrheit von Menschen eine falsche Entwicklung für richtig hält. Denn was alle machen, kann ja nicht falsch sein, ist dann die Denkweise. Ich habe mich immer gefragt, wie es sein kann, dass sich ein Massenverhalten entwickelt. Wie breitet sich Kriegsbegeisterung aus, wie Fremdenhass, wie ist es möglich, dass Menschen eine Dik-

tatur feiern? Wir kennen eine nationalsozialistische und eine kommunistische Normopathie. Aktuell sehe ich eine narzisstische Normopathie in der Krise. Die materielle Wachstumssucht hat eine kritische Grenze erreicht – denken Sie an Umweltzerstörung, Klimaveränderungen, soziale Ungleichheit. Das löst natürlich Gefühle der Verunsicherung und Bedrohung aus. Dadurch wird die Kommunikation zunehmend feindseliger.

Wenn Menschen in den sozialen Netzwerken ausflippen und allen Anstand fahren lassen, ist das dann ein Anzeichen der Krise?

Richtig. Wenn alle laut sind und schreien, wird das Mode. Leute, die nur in ihren sozialen Blasen unterwegs sind, halten das für normal. Es geht das Gefühl verloren, was daran auffällig bis pathologisch sein könnte.

Können sich Bindungsstörungen über mehrere Generationen vererben?

„Vererben“ in dem Sinne, dass Erfahrungen an die nächste Generation weitergegeben werden. Das ist eine der wesentlichen Fragen, die wir uns in den Elternworkshops stellen: Was haben wir von unseren Eltern, was ist daran gut oder schlecht gewesen, und welche Erfahrungen geben wir an unsere Kinder weiter? Die neuen Eltern müssen also erst einmal die Muster verstehen, die sie beherrschen.

Wie wirken sich frühe Bindungsstörungen auf die eigene Bindungsfähigkeit als erwachsener Mensch aus?

Häufig werden längere verbindliche Beziehungen einfach nicht durchgehalten. Die Menschen gehen Beziehungen ein in der Hoffnung, der Partner möge jetzt endlich das bringen, was sie von den Eltern nicht bekommen haben. Das ist natürlich nicht realistisch. Im Laufe der Zeit kommt dann die Ernüchterung. Dann folgt meistens die Trennung – und sie gehen eine neue Beziehung mit der gleichen Erwartung ein, nun endlich die Bestätigung zu erhalten, die sie brauchen. Bindungsunfähigkeit wirkt sich auch im Umgang mit Kindern fatal aus. Wenn ich selbst nicht weiß, wer ich bin und was ich wert bin, gebe ich diese Unsicherheit auch an die Kinder weiter: durch Unzuverlässigkeit und Wechselhaftigkeit.

Weinstein rühmt sich jetzt als Frauenförderer

Im Januar startet Prozess wegen Sexualdelikten

Wenige Wochen vor Beginn des mit Spannung erwarteten Prozesses gegen Harvey Weinstein wegen sexueller Übergriffe fordert der Ex-Filmmogul Anerkennung für seine Verdienste für Frauen. „Ich habe mehr Filme produziert, die von Frauen gedreht wurden und die von Frauen handelten, als jeder andere“, sagte Weinstein der „New York Post“ in seinem ersten Interview seit mehr als einem Jahr. Der 67-Jährige betonte, dass er schon vor 30 Jahren Frauen in der Branche gefördert habe. Er fühle sich wie „der vergessene Mann“.

Der Strafprozess gegen Weinstein soll am 6. Januar starten. Mehr als 80 Frauen haben ihm seit dem Jahr 2017 sexuelle Übergriffe vorgeworfen, darunter auch namhafte Schauspielerinnen. Bei der Anklage in New York geht es allerdings nur um zwei Vorfälle aus den Jahren 2006 und 2013. Dem Ex-Filmmogul werden Vergewaltigung, kriminelle sexuelle Handlungen und räuberische sexuelle Übergriffe vorgeworfen. Weinstein beteuert, jegliche sexuelle Handlungen seien einvernehmlich erfolgt. Zuletzt hatte die „New York Times“ berichtet, Weinstein habe bei den zahlreichen Zivilklagen gegen ihn eine vorläufige Einigung zu einem Vergleich erreicht. Unabhängig von dem Prozess im Januar ist er zu Entschädigungszahlungen in Millionenhöhe an Dutzende andere Frauen bereit, die ihm sexuelle Gewalttaten vorwerfen.

Im Interview mit der „New York Post“ sagte er weiter, er fühle sich, als sei seine Arbeit in Vergessenheit geraten. „Ich möchte, dass diese Stadt erkennt, wer ich war, und nicht, wer ich geworden bin.“ Fragen zu den schweren Vorwürfen gegen ihn wollte Weinstein laut der Zeitung nicht beantworten, sondern drohte mehrmals, das Interview zu beenden. Das Gespräch fand in einem Krankenhaus statt, in dem er sich nach einem Autounfall im August einer Rückenoperation unterzogen hatte. Weinsteins Gesundheitszustand hatte zuletzt für Gesprächsstoff gesorgt. Zu den letzten Anhörungen kam er humplend und mit einer Gehhilfe ins Gericht in Manhattan. dpa/AFP

Gedenkminute für Opfer des Vulkanausbruchs

Neuseelands Polizei sucht noch nach zwei Vermissten

Exakt eine Woche nach dem Vulkanausbruch in Neuseeland hat das Land mit einer Schweigeminute der mindestens 16 Todesopfer und zahlreichen Verletzten gedacht. Genau um 14.11 Uhr (Ortszeit) und damit zum Zeitpunkt der Eruption auf der Insel White Island im Osten von Neuseelands Nordinsel hielt das Kabinett von Premierministerin Jacinda Ardern am Montag während einer Sitzung inne. In der Hauptstadt Wellington lagen Kondolenzbücher für die Öffentlichkeit aus. „Wo auch immer Sie sich in Neuseeland oder auf der Welt befinden – dies ist der Moment, an dem wir denjenigen beistehen können, die bei dieser außergewöhnlichen Tragödie Angehörige verloren haben“, hatte Ardern vor der Schweigeminute gesagt.

Die Polizei setzte die Suche nach zwei noch immer Vermissten fort, allerdings nur aus der Luft. Nach Einschätzung der Behörden dürften sie den Ausbruch nicht überlebt haben. Zum Zeitpunkt der Eruption besuchten gerade Dutzende Touristen die unbewohnte Insel. Zehn der Todesopfer waren Australier, die sich auf einer Kreuzfahrt befanden. Australiens Außenministerin Marise Payne bedankte sich am Montag in Neuseeland für die Hilfe nach der Naturkatastrophe. 14 Menschen lagen nach Angaben des Gesundheitsministeriums vom Montag mit Verbrennungen in vier neuseeländischen Krankenhäusern. Weitere 13 waren zur Behandlung nach Australien geflogen worden.

Der Inselstaat Neuseeland liegt auf dem sogenannten Pazifischen Feuerring, der geologisch aktivsten Zone der Erde. Der Vulkan auf White Island war seit einiger Zeit wieder verstärkt aktiv, trotzdem führen immer wieder Boote mit Ausflüglern dorthin. dpa