

## Rezension

David J. Wallin (2016): Bindung und Veränderung in der psychotherapeutischen Beziehung: Grundlagen und Anwendung (Originalausgabe: Attachment in Psychotherapy, The Guilford Press, 2007). Lichtenau/Westfalen: Probst. 448 S. € 37,10

Martina Heichinger<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sigmund Freud PrivatUniversität Wien

David J. Wallin hat sich mit dem vorliegenden, bereits 2007 in Amerika erschienenen und 2016 in die deutsche Sprache übersetzten Werk das große Ziel gesetzt, die klinischen Implikationen der empirisch gewonnenen Erkenntnisse der Bindungsforschung herauszuarbeiten und deren Nutzen für die psychotherapeutische Praxis abzuleiten. Die leitende Frage, die dabei den Anstoß für die Entstehung des vorliegenden Buches geliefert hat, lautet: *Wie ermöglicht Psychotherapie Menschen, sich zu verändern?* (S. 9). Anhand aktueller Erkenntnisse aus den Bereichen Neurobiologie, Kognitionswissenschaft und Traumaforschung sowie der buddhistischen Psychologie, der Bindungstheorie und der relationalen Psychoanalyse arbeitet der Autor drei zentrale Erkenntnisse für die Psychotherapie heraus. Diese sind (1) die von beiden Beteiligten gemeinsam entwickelten *Bindungsbeziehungen* als entscheidender Kontext für die menschliche Entwicklung, (2) die Erkenntnis, dass das *präverbale Erleben* den Kern des sich entwickelnden Selbst bildet, und (3) die Bedeutung der *Haltung des Selbst zum Erleben* und der transformierende Einfluss von Reflexion und Achtsamkeit als Prädiktor für Bindungssicherheit (S. 13f.).

Das Werk gliedert sich in fünf Teile. In Teil 1 werden die Grundlagen der Bindungstheorie dargestellt. Der Autor erörtert dabei die bahnbrechenden Entdeckungen von John Bowlby und Mary Ainsworth, deren Grundlage die Erkenntnis darstellt, dass Bindung eine biologische Notwendigkeit darstellt und insbesondere in der Kindheit einen Überlebensfaktor bedeutet. Darüber hinaus gilt, dass

„[w]ir in unserem ganzen Leben die physische und emotionale Erreichbarkeit und Reaktionsbereitschaft derjenigen [suchen], mit denen wir uns am engsten verbunden fühlen. Insbesondere wenn wir das Streben nach Nähe mit dem Bemühen um ein Gefühl eigener Sicherheit assoziieren, müssen wir die Existenz einer Bindung als ständig präsenten menschlichen

Bedürfnis verstehen, statt als kindliche Abhängigkeit, die wir überwinden, wenn wir erwachsen werden“ (S. 27f.).

Das Gelingen der Bindung hängt von der Qualität der Kommunikation zwischen Baby und primärer Bezugsperson ab, wobei hier vor allem der implizite und nicht verbalisierte Prozess eine wichtige Rolle spielt. Bei den im ersten Lebensjahr entwickelten Bindungsmustern werden die sichere Bindung als Ausdruck einer gelingenden Kommunikation und die unsichere Bindung in ihren Formen des vermeidenden und des ambivalenten Bindungsstils als bestmögliches Ergebnis einer unzureichenden Kommunikation unterschieden. Die von Mary Main entdeckte desorganisierte Bindung ist in ihrer Bizarrheit und Widersprüchlichkeit als Resultat des Zusammenbruchs jeglicher Bindungsstrategien von Seiten des Babys zu verstehen und Ausdruck der unerträglichen Situation, „wenn die Bindungsfigur nicht nur als der sichere Hafen, sondern gleichzeitig als Quelle der Gefahr erlebt werde“ (S. 38). Des Weiteren wird die Arbeit von Peter Fonagy dargestellt. Dieser hat – inspiriert durch die Ergebnisse der Bindungsforschung – die Mentalisierungsfähigkeit als von zentraler Bedeutung für die Bindungsqualität bezeichnet. Diese ist gebunden an die Fähigkeit zu reflektieren, woraus Einsichts- und Empathiefähigkeit erwachsen, und „[v]erkürzt dargestellt ist die Mentalisierungsfähigkeit von Eltern entscheidend für die Entwicklung einer sicheren Bindung bei ihren Kindern, und eine sichere Bindung schafft die maßgeblichen Voraussetzungen für die Aktivierung des Mentalisierungspotentials der Kinder“ (S. 67). In diesem Zusammenhang setzt sich der Autor mit den Konzepten der Affektregulation und der Intersubjektivität auseinander und betont deren Bedeutung für den psychotherapeutischen Prozess. Die frühkindlichen Bindungsmuster schaffen die Voraussetzungen für die Entwicklungen im weiteren Leben, sie werden zu mentalen Repräsentationen, die lebenslang Verhalten und subjektives Erleben und damit die Beziehungsgestaltung prägen. Dies gilt für alle Beteiligten und jede Form von Beziehung, somit auch für jene im psychotherapeutischen Kontext. Wallin leitet aus diesen theoretischen Grundlagen die „Umriss eines integrierten Behandlungsansatzes ab“, der „die neue Bindungsbeziehung ins Zentrum therapeutischer Arbeit [stellt]“ (S. 81). In dieser soll den Patienten und Patientinnen ein Raum geöffnet werden, in dem ihre mehr oder weniger unentwickelten Fähigkeiten, „frei zu fühlen, zu denken und zu lieben“ (S. 82) nachreifen können. Teil 1 bildet somit die konzeptionelle Basis für die weiteren Kapitel, die sich auf die klinischen Aspekte beziehen.

Teil 2 hat die Bindungsbeziehungen und die Entwicklung des Selbst zu Thema. Ein Verstehen der Veränderungsprozesse, die im Rahmen der Entwicklung des Menschen ablaufen, erleichtert und stärkt nach Wallin die Möglichkeit, die psychotherapeutische Beziehung als Matrix für die Aufarbeitung alter, hemmender Erlebnisse und das Kreieren neuer, entwicklungsfördernder Erfahrungen zu nutzen. Dafür werden die Konzepte zu den Dimensionen des Selbst, dieses inneren Bezugspunktes im Menschen, „der das Leben *erlebt*, aber auch *formt*“ (S. 85), erörtert. Dabei legt der Autor ein besonderes Augenmerk auf das reflektierende und achtsame Selbst, das es in der psychotherapeutischen

Arbeit zu entwickeln und zu kultivieren gilt. Die Fähigkeiten der Reflektion und Achtsamkeit stellen gleichermaßen eine innere Basis dar, die Resilienz und Exploration sowie die Regulation und Integration von schwierigen Emotionen ermöglichen und damit den persönlichen Handlungsspielraum erweitern. „Das Erleben von Achtsamkeit [...] wirkt auch integrierend, indem es die adaptiven Verbindungen zwischen verschiedenen Aspekten des Selbst sowie zwischen Selbst und anderen fördert“ (S. 93). Anhand neurowissenschaftlicher Erkenntnisse erörtert Wallin die neurologischen Korrelate rund um das Bindungsgeschehen, und er betont damit dessen direkte körperliche Verankerung. Bei gelungener Bindung werden Körper und Geist als integriert erlebt, während diese bei unzureichenden Bindungserfahrungen als getrennt wahrgenommen und man sich teilweise fremd bleibt, was ängstigt und den persönlichen Handlungsspielraum einschränkt. Im Folgenden erörtert der Autor die Vielfalt der Bindungserlebnisse vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenenleben. Zwei Erkenntnisse stechen hier besonders deutlich hervor: Durch neue gute und konstruktive Beziehungserfahrungen kann der Bindungsstil von Menschen günstig beeinflusst werden, während Traumata „alles Anschein nach alles verändern, und gewöhnlich verändert sich nichts zum Positiven“ (S. 113). Die Bindungsmuster der Patientinnen und Patienten zu verstehen erleichtert das Einnehmen einer therapeutischen Haltung, die deren konkreten Entwicklungsbedürfnissen am besten nützt. Wallin fasst die Weiterentwicklung der Bindungsmuster nach Mary Mains Erkenntnissen wie folgt zusammen: (1) Die sichere Bindung wird beim Erwachsenen als autonome Bindung bezeichnet, die mit der Freiheit, in Kontakt zu treten, zu erforschen und zu reflektieren einhergeht. (2) Die ehemals unsicher gebundenen Kinder zeigen als Erwachsene einerseits einen vermeidenden bzw. ablehnenden Bindungsstil und entsprechen in ihrem Emotionsausdruck einem „Lied aus einem einzigen Ton“ (S. 116). Sie sichern ihr Selbstwertgefühl mit Deaktivierungsstrategien wie Distanz und Kontrolle gegen emotionale Erlebnisse, die das als bedrohlich erlebte Bindungssystem aktivieren könnten, zur Wehr. Das Gegenstück dazu ist die hyperaktivierende Strategie der ambivalent gebundenen Kinder, die zu verstrickt gebundenen Erwachsenen werden. Diese Menschen haben gelernt, „ihren Leidensausdruck zu verstärken, um sich die generell nur unzuverlässig verfügbare Aufmerksamkeit zu sichern“ (S. 122). (3) Desorganisiert gebundene Kinder versuchen in der späteren Entwicklung, die zusammengebrochene Bindungsstrategie durch eine neue Verhaltensstrategie zu ersetzen, in der sie ihre Bezugspersonen durch betontes Umsorgen oder aggressiv-straftendes Verhalten zu kontrollieren versuchen. Dies wird bei Erwachsenen als unaufgelöst gebunden bezeichnet, dem vor allem die nicht erfolgte Verarbeitung und Integration traumatischer Erlebnisse und Verluste zugrunde liegt.

Die Komplexität des Individuums anhand dieser wenigen Bindungskategorien zu erfassen, ist unmöglich. Wallin verweist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung der sorgfältig zu explorierenden konkreten Einzelheiten der Erlebnisse der Patientinnen und Patienten mit ihren Bindungsfiguren sowie der ersten Begegnungen im Rahmen der psychotherapeutischen Arbeit. In beiden Fällen tritt der bei dem jeweiligen Menschen vorherrschende mentale Zustand hinsichtlich seiner Bindung deutlich zutage.

In Teil 3 geht es von der Bindungstheorie zur klinischen Praxis. Hier setzt sich Wallin mit der Bedeutung des nonverbalen, affektiven Erlebens im Rahmen einer Bindungsbeziehung für die Entwicklung und Formung des Selbst auseinander. Daraus ergibt sich, dass es unverzichtbar ist, sich in der Psychotherapie mit den Bereichen des Nonverbalen, Präverbalen und Paraverbalen zu befassen, um die Patientin und den Patienten besser zu verstehen, und um den Raum für das Umwandeln der frühen Prägungen zu eröffnen. Nicht nur das reale Bindungserleben selbst, sondern vor allem die Haltung des Selbst zu diesen Erfahrungen beeinflusst unser Gefühl der eigenen Sicherheit, Flexibilität und inneren Freiheit. Neben der Fähigkeit, das frühere und das gegenwärtige Erleben reflektieren und dadurch verstehen zu können, geht Wallin hier auch auf das Potential einer achtsamen Haltung ein, die eine Differenzierung zwischen Gefühlen, Gedanken und dem eigenen Sein ermöglicht. Beides – eine verbesserte Reflexionsfähigkeit und ein Zuwachs an Achtsamkeit – lässt sich durch die Integration relationaler und intersubjektiver Behandlungsansätze in das psychotherapeutische Handeln erreichen. Hier geht der Autor näher auf die Erkenntnisse der Intersubjektivitätstheorie sowie der relationalen Theorie ein und beschreibt aus dieser Perspektive Konzepte wie Übertragung und Gegenübertragung, Widerstand, Neutralität und die Rolle der Selbstoffenbarung und ihre Bezüge zur Bindungstheorie.

Teil 4 beschreibt die Bindungsmuster in der psychotherapeutischen Praxis. Hier übersetzt Wallin die empirischen Erkenntnisse der Bindungsforschung „in klinische Empfehlungen für die Förderung kohärenter Kommunikation und für die Einschätzung der spezifischen ‚Inkohärenzen‘ unsicher gebundener Patienten“ (S. 241). Er beschreibt die Art und Weise, wie sich der jeweils vorherrschende mentale Zustand eines/einer Patienten/Patientin im psychotherapeutischen Setting zeigt, welche Abwehrstrategien zu erwarten sind und welche therapeutischen Interaktionen für die Entwicklung einer „hinreichend guten“ Bindungsbeziehung förderlich sind. Der Autor geht auch hier auf die Bedeutung von Achtsamkeit und Meditation ein, die sowohl für den Patienten/die Patientin als auch für den Psychotherapeuten/die Psychotherapeutin eine wichtige Rolle spielen können.

Im fünften Teil befasst sich der Autor unter dem Titel „Schärfung des klinischen Fokus“ noch einmal vertiefend mit der Bedeutung der Erschließung des nonverbalen Bereiches, welcher neben den präverbalen Erlebnissen auch die dissoziierten Anteile der Erfahrungen eines Menschen enthält. Auch einem weiteren Aspekt des Nonverbalen, dem Körper und seinen Eindrucks- und Ausdrucksmöglichkeiten, ist ein Kapitel gewidmet. Wallin betont hier explizit die Unerlässlichkeit und eigentlich die Selbstverständlichkeit, in einem bindungsorientierten Therapieansatz die Fokussierung auf den Körper mit einzubeziehen. Abschließend geht der Autor noch einmal vertiefend auf die Rolle der Mentalisierungsfähigkeit und der Achtsamkeit ein, er bezeichnet diese als „[d]ie Doppelhelix der psychischen Befreiung“ (S. 375). Damit ist gemeint, dass „[d]ie Beziehung zwischen einer mentalisierenden und einer achtsamen Haltung in der Psychotherapie einer Doppelhelix [gleich], zwei einander teil-

weise überschneidende Spiralen, die sich einander immer wieder annähern und sich dann wieder voneinander entfernen“ (S. 381), und – und das ist das Wesentliche dabei – einander verstärken, indem Einsicht beruhigt, und Beruhigung Einsicht ermöglicht.

Das Bewusstsein dessen, was eine entwicklungsfördernde Beziehung ausmacht, ist eine mögliche weitere „Brille“, um klarer sehen zu können, was der einzelne (hilfe)suchende Mensch in der Psychotherapie braucht, um sich zu verändern. David J. Wallin hat eine sehr gut lesbare und umfassende Einführung in die klinische Umsetzung der Bindungstheorie geschrieben, deren Erkenntnisse einen Gewinn für die psychotherapeutische Arbeit in der Praxis darstellen, und dies unabhängig von der jeweiligen psychotherapeutischen Schule.

### ***Autorin***

MMag.<sup>a</sup> Martina Heichinger

Schadekgasse 5/10

1060 Wien

Tel: 0664 17 35 148

Mail: [martina.heichinger@gmail.com](mailto:martina.heichinger@gmail.com)

Studium der Veterinärmedizin, Studium der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Psychotherapeutin (Individualpsychologie).