

Manuel Aicher **Bindung**

Es gibt mehrere Arten der Bindung.

Da ist einmal die vertragliche Bindung: zwei (oder mehr) versprechen einander ein bestimmtes Verhalten, auf das sich der andere verlassen können soll.

Dann gibt es Bindung durch Vollzug: wenn ein Paar Kinder zeugt, bleiben Vater und Mutter für ihr Leben als Eltern dieses Kindes aneinander und als Eltern immer an dieses Kind gebunden, selbst wenn es bei dieser einen Begegnung bleibt. Dieser mehr systemische Aspekt hat etwas gnadenloses. Er ist nicht auflösbar, anders als eine Bindung auf Paarebene. Er hat auch nicht zwingend mit Liebe zu tun, wie im Extremfall bei einer Schwangerschaft infolge von Vergewaltigung klar wird. Dieser Aspekt (Vollzug) spielt übrigens auch in der Täter-Opfer-Dynamik eine Rolle: bei einer schweren Tat wie beispielsweise Mord bleiben Täter und Opfer aneinander gebunden. Wenn man genau hinschaut, handelt es sich um Verhältnisse, in denen etwas ohne ein Anderes logisch nicht denkbar ist. Man kann das rein sprachlich untersuchen: Es kann keiner Vater werden, ohne dass jemand anderes Mutter wird. Man kann nicht Täter werden, ohne dass jemand anderes Opfer wird. Und jeweils umgekehrt. Ich will damit nicht behaupten, dass es an der Sprache liegt, aber es scheint Verhältnisse zu geben, die logisch derart aufeinander bezogen sind und bei denen dies sprachlich auch abgebildet wird. Aus dem Blickwinkel der Systemtheorie handelt es sich um Systeme, weshalb man sie auch systemisch betrachten kann.

Dann scheint es eine Bindung in Liebe zu geben.

Es gibt auch eine Bindung, die durch unausgeglichene Buchhaltungen entsteht. Diese Form habe ich vor allem bei Menschen beobachtet, die keine Bindung aus Liebe eingehen wollten, weil sie Angst vor damit verbundenen Emotionen hatten und weil diese Bindung zu offensichtlich war. Die Bindung durch fehlenden Ausgleich entsteht nämlich meist unmerklich oder unbewusst. Ich kannte eine Frau, die sehnte sich nach einer Beziehung zu einem Mann. Immer wenn einer in die Nähe kam, wich sie aus. Sie tat sich dann in mit einem Mann zusammen, der für ihre Arbeit wichtige Zulieferdienste brachte. Sie bezahlte ihn für seine Dienste nur teilweise. Dieser Mann tat das Übrige, weil er die Liebe der Frau gewinnen wollte. Er verlangte kein Entgelt für seine Dienste. Das ging über Jahre. Irgendwann stand die Frau so in seiner Schuld, dass sie diese nicht mehr abtragen konnte und an ihn gebunden blieb. Sie liess sich dann auf eine Partnerschaft mit diesem Mann ein.

Diese Form der Bindung ist nah verwandt mit Abhängigkeit. In vielen Abhängigkeitsbeziehungen finden wir diese Form der Bindung. Und doch gibt es einen feinen Unterschied. Denn der, der immer mehr nimmt als er gibt und so in eine Bindung gerät, muss nicht zwingend abhängig sein von dem, was er nimmt. Er könnte auch einfach dafür etwas zurück geben.

Das Schwierige mit dieser Art der Bindung ist, dass sie selten offen eingegangen wird. Sie kann auch etwas Aufgezwungenes haben, weil der Nehmende sich lange nicht bewusst wird, dass er mehr nimmt, als er gibt. Diese Form wählen daher gerne Menschen, die manipulieren wollen.

Die Buchhaltung kann durch ein Ungleichgewicht von Geben und Nehmen zu Bindung führen. Aber nicht nur. Auch wenn jemand einem anderen Schaden zufügt, entsteht in einer inneren Buchhaltung eine Verpflichtung, den Schaden wieder gut zu machen. Bis dies geschehen ist, sind die beiden auf diese Weise aneinander gebunden. Und zwar von beiden Seiten: die Seele des Verpflichteten spürt genau, dass noch etwas fällig ist und der Geschädigte spürt das ebenso. Dies liegt in der Tiefe auch der Bindung zwischen Täter und Opfer zugrunde. Das zeigt zugleich, dass es nicht immer um Schaden im materiellen Sinn geht oder um einen Schaden,

der wieder gut gemacht werden muss. Es gibt Schaden, der nicht wieder gut zu machen ist, z. B. wenn jemand umgebracht wird. Ich weiss nicht, vielleicht kann diese Bindung nie aufgelöst werden und bleiben Täter und Opfer immer aneinander gebunden, und man muss das dann respektieren. Wenn aber, dann kann die Buchhaltung nur ausgeglichen werden, indem der eine sich entschuldigt.

Ent-schuldigen. Wieder ein schönes deutsches Wort. Es heisst nichts anderes als eine Schuld ausgleichen, eine Schuld begleichen. Dieses Wort verrät also, dass es auf einer tieferen Ebene um Ausgleich, also um Buchhaltung geht. Sprache ist manchmal verräterisch. Das Wort kann leicht missverstanden werden. Viele meinen, sie müssten etwas sagen oder tun und dann wären sie die Schuld los. Sie bleibt dann aber doch hängen wie eine Klette. Wenn wir den Vorgang genau beobachten, geht die Bewegung umgekehrt: ich nehme die Schuld ganz zu mir. Ich sage dem anderen: ich bin schuld, ich bin in deiner Schuld, ich trage die Verantwortung, voll und ganz (vielleicht nur zum Teil, dann aber für diesen Teil voll und ganz).

Eine Möglichkeit, wie diese Bindung aufgelöst werden kann, ist, dass der, der mehr bekommen hat, mehr zurückgibt. So wird die Buchhaltung ausgeglichen.

Manchmal wird in Beziehungen diese Form von Bindung auch – meist unbewusst – eingesetzt, um eine Bindung zu vertiefen, durchaus auch eine Bindung, die auf anderen Säulen, z. B. der Liebe ruht. Man gibt dem Anderen ein wenig mehr als man bekommen hat. Dann gibt dieser wieder ein bisschen mehr zurück als er bekommen hat, und so weiter. Wenn man daraus keinen krampfhaften Anspruch macht oder sich bis zur Erschöpfung überbietet, kann das ein schönes Spiel sein.

Es gibt einen nicht immer leicht erkennbaren Weg, um diese Form der Bindung zu beenden: Derjenige, der mehr nimmt als er gibt, wird dem mehr Gebenden böse. Damit erreicht er zweierlei: erstens hört er automatisch auf zu nehmen, und zweitens veranlasst er durch boshafte Verhalten den anderen dazu, dass er endlich aufhört, weiter noch mehr zu geben. Meist geschieht dies völlig unbewusst und der mehr Nehmende weiss oft selbst nicht, warum er dem anderen plötzlich böse wird. Manchmal beobachten wir auch als Aussenstehende Beziehungen, in denen einer auf den anderen böse wird und wir überhaupt nicht verstehen, warum, denn der andere hat doch so viel für den böse gewordenen getan. Wenn wir in einer solchen Dynamik das Böse-werden als Versuch verstehen, eine unausgeglichene Buchhaltung aus einem ständig wachsenden Ungleichgewicht herauszureissen, dann können wir erkennen, er wird nicht böse, obwohl der andere ihm ständig gibt, sondern gerade weil. Auf den ersten Blick sind wir versucht anzunehmen, dass derjenige böse wird, der mehr gibt als der andere, weil er sich langfristig ungerecht behandelt fühlt. Auf den zweiten Blick ist es manchmal – nicht immer – umgekehrt.

Bindung ist aus der Mode gekommen. Für viele ist sie zum Gegenteil von Freiheit geworden. *Ich bin gebunden* will dann heissen: *ich bin nicht frei*. Das hindert viele daran, sich auf eine verbindliche Partnerschaft einzulassen. Bei genauerem Hinsehen ermöglicht Bindung jedoch auf andere Weise sehr viel Freiheit. Ganz abgesehen von all den Erlebnismöglichkeiten, die sich erst durch Bindung eröffnen, kann eine Bindung auch Stress reduzieren, der dadurch entsteht, dass ohne Bindung immer alles zur Disposition steht. Wenn ich in einer stabilen Bindung als Paar lebe, kann ich Konflikte härter und klarer führen, ohne dass immer gleich grundsätzlich die Paarbeziehung gefährdet ist. Ich kann auch einmal sagen: ich brauche eine bestimmte Zeitlang nur für mich, ich breche vorübergehend den Kontakt ab, komme aber wieder. In einer stabilen Bindung löst das beim Anderen viel weniger Stress aus als wenn er nicht weiss, ob der andere wieder kommt.