

Warum bin ich so wie ich bin?

Warum bin ich gläubig oder ungläubig? Warum bin ich ein Esser mit gesundem Appetit oder anorektisch? Warum bin ich lebensbejahend oder neige zu Depressionen? Solche Fragen sind allein biologisch-genetisch nicht sinnvoll zu beantworten. Erschöpfende Erklärungen solch komplexer Fragestellungen hat ohnehin keine Einzelwissenschaft parat. Die Entwicklungspsychologie jedoch kann entscheidende Hinweise auf die richtige Antwort geben, und die Psychotherapie kann Abweichungen einer normalen Entwicklung erkennen und verändern helfen.



Kinder bekommen heute in unserer Gesellschaft vieles, was sie für eine gesunde Entwicklung nicht brauchen, und vieles von dem, was sie tatsächlich brauchen würden, wird ihnen vorenthalten.

Die Bedürfnisse eines Kindes im Vorschulalter sind: Willkommen sein, Dazugehören (zur Familie), Geborgenheit und Wärme, Schutz und Sicherheit, Zuverlässigkeit, Liebe, Aufmerksamkeit und Beachtung, Empathie und Verständnis, Wertschätzung und Lob, Selbst machen und Selbst können (Selbsteffizienz), Selbstbestimmung durch Freiraum, Grenzen gesetzt und Normen vermittelt bekommen, gefordert und gefördert werden, ein Leit- bzw. Vorbild (zur Idealisierung), Intimität und Hingabe, ein Gegenüber zum Lieben haben (Beziehungsfähigkeit).

Kinder in Afghanistan ...

Unsichere Eltern lassen sich stark von den Einflüssen des jeweiligen gesellschaftlichen Systems leiten. Sind z.B. christliche Normen nicht mehr im Trend, werden diese Eltern solche Normen auch in ihrer Familie nicht durchsetzen. Sind anorektische Frauen weibliche Leitbilder, werden die Gefahren für die Kinder, die von diesen Vorbildern ausgehen, nicht erkannt oder es wird nicht (rechtzeitig) reagiert.

Eltern müssen über viel Energie verfügen, wenn sie den innerfamiliären Erfordernissen erste Priorität beimessen wollen. Sie brauchen Selbstsicherheit und innere Ruhe, um ihre Kinder in einem zugleich freien und geschützten Raum zu erziehen.

Angesichts der Bedürfnisse eines Kindes (s.o.) und der allgemein schlechten gesellschaftlichen Bedingungen für das Aufziehen von gesunden Kindern (Kleinfamilien mit erwerbstätigen Vätern und Müttern, Stress usw.) mag es beinahe verwundern, dass die Mehrzahl der Kinder psychisch gesund ist. Das ist der »autonomen Psyche« zu danken. Die Psyche wird deshalb autonom genannt, weil sie ohne bewusstes Zutun des Menschen den Körper steuert und reguliert. Ziel ist dabei die Homöostase, d.h. ein psychisches Fließgleichgewicht bzw. eine Balance. Diese Homöostase ist dabei nicht identisch mit dem instinktiven Reflexverhalten von Tieren. Sprache, Gedanken, Gefühle und Handeln sind Bestandteil einer komplexen Gesamtreaktion, die von der autonomen Psyche ausgeht. Wäre Instinktverhalten für die Homöostase verantwortlich, müsste der kognitive Ansatz für die Therapie psychischer Störungen unwirksam sein. Solche Wirkungen sind aber empirisch nachweisbar.



... fürs Leben gezeichnet?