



Leseprobe aus: Dibern, Geborgenheit, ISBN 978-3-407-72712-1

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-72712-1>



Was
GEBORGEN-
HEIT
ausmacht

Was passiert im Körper, wenn wir uns wohl fühlen?
Wie entsteht Geborgenheit? Die Prozesse
in der frühkindlichen Entwicklung entscheiden
darüber, ob die Welt als freundlich oder bedrohlich
wahrgenommen wird – **ein Leben lang.**

Das »Kuschelhormon«

Wie für alles menschliche Wohlbefinden hat auch Geborgenheit biochemische Grundlagen. Dazu zählt das faszinierende Neuropeptid Oxytocin, auch bekannt als »Geburtshormon« (griech. okys = schnell, tokos = Geburt). Seit über dreißig Jahren erforscht die schwedische Wissenschaftlerin Kerstin Uvnäs Moberg diese Körperchemikalie. Oxytocin spielt in verschiedensten Lebensbereichen eine Rolle, hat sie mit ihrem Team herausgefunden. Zusammenfassend nennt sie es das »Hormon der Ruhe, Liebe und Heilung«.

Oxytocin

Oxytocin sorgt, so Uvnäs Moberg, dafür, dass Menschen (und Tiere) sich entspannen, dass sie sich wohl und geborgen fühlen und liebevoll miteinander verbunden sind. Es lindert Schmerzen, lässt Wunden schneller heilen, verringert den Blutdruck und reduziert Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin.

Ein weiterer Oxytocin-Forscher ist Markus Heinrichs vom Institut für klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er ist den Wirkungen von Oxytocin auf das zwischenmenschliche Verhalten nachgegangen und zu dem Schluss gekommen: »Oxytocin ist an allen Prozessen beteiligt, die im weitesten Sinne der Fortpflanzung und dem Arterhalt dienen.« Auch beim Stillen wird es ausgeschüttet – und zwar bei Mutter und Kind. »Stillen bietet nicht nur Nahrungsvorteile für das Baby«, so Heinrichs, »sondern es schafft eine besondere Form von Nähe. Das verstärkt die Bindung auf biologischer Ebene.«



Die Komponenten, die beim Stillen Wohlgefühl auslösen, führen auch später im Leben zu Oxytocin-Ausschüttung: Nahrung, Wärme, Körperkontakt. Deshalb genießen wir Umarmungen geliebter Menschen, deshalb sind Massagen so angenehm, deshalb fühlt es sich so gut an, ein Baby oder Kleinkind zu tragen. Und deshalb lehnen wir uns nach einem guten Essen entspannt zurück, lächeln und fühlen uns verbunden mit den Menschen, mit denen wir Zeit verbracht haben.

Biologisch gesehen ist das gute Gefühl, das sich in solchen Momenten einstellt, die Belohnung dafür, dass wir etwas tun, das der Arterhaltung dient. Die Evolution hat es so eingerichtet, dass das, was sich gut anfühlt, gleichzeitig eine Investition in die Zukunft ist. Wenn ein oder mehrere der *erwähnten* Besonderheiten vorliegen, so sollten Sie Ihr Kind genauer beobachten und überlegen, wie Sie diese ausgleichen können, oder ob Sie es gegebenenfalls Fachleuten vorstellen. Hat ein Kind Probleme, so gibt es dafür meist berechnete Gründe, die es herauszufinden gilt. Diese können, müssen aber nicht, Hinweise auf spätere Lernschwierigkeiten geben. Das zu beurteilen ist nicht leicht, denn es gibt Kinder, bei denen solche oder ähnliche Besonderheiten in der Entwicklung beobachtet wurden, die später keinerlei Rechenprobleme hatten.

»Wo Eltern die Bedürfnisse ihres Babys kennen und achten, lernt das Kind: Auf Mama und Papa kann ich mich verlassen.

Sie verstehen mich, denn sie haben mich bereits verstanden, als ich noch nicht einmal sprechen konnte. Sie halten mich, denn sie haben mich schon gehalten, bevor ich darum bitten konnte. Sie sind für mich da, wie sie immer für mich da waren. Tag und Nacht.«

Nora Imlau, *Das Geheimnis zufriedener Babys*

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, beginnt vor der Geburt

Erste Weichenstellungen

»Eine glückliche Kindheit trägt ein Leben lang«, heißt es oft. Eine Schwierigkeit dabei ist zu definieren, was eigentlich genau eine »glückliche Kindheit« ist. Und selbst dann lässt sich nicht sagen, dass sie eine Garantie für ein glückliches Erwachsenenleben wäre. Doch sicherlich ist eine Kindheit voller Geborgenheit eine gute Voraussetzung dafür, dass ein Mensch später überhaupt *glücksfähig* wird. Denn am Anfang des Lebens wird das menschliche Gehirn – eben unter anderem durch den Hormonhaushalt – darauf programmiert, ob wir die Welt fortan als einen behütenden Ort empfinden oder als einen bedrohlichen, ob wir ihr eher vertrauensvoll oder argwöhnisch begegnen.

Bereits im Mutterleib werden die ersten Weichen gestellt. Schon hier bekommen kleine Menschen einen ersten Eindruck von der Welt, die sie empfängt: Ist sie ein nährender, ein sicherer Ort? Bietet sie Wärme, Schutz und Nahrung? Oder mangelt es daran, sodass man sich anstrengen muss, um zu überleben? Ist die Welt sogar gefährlich, sodass es besser wäre, sich vor ihr zu verschließen?

Hier denken Sie vielleicht: Wie sollte sich ein ungeborenes Baby im Mutterleib denn anstrengen? Treibt es nicht den ganzen Tag gemütlich im Fruchtwasser, strampelt mal ein wenig, nuckelt mal am Daumen und lässt es sich ansonsten gut gehen?



Aber Ungeborene wissen tatsächlich, was Anstrengung bedeutet. Etwa bei Stresszuständen der Mutter oder auch bei Nikotinkonsum entsteht für das Baby ein Mangelzustand im Bauch. Diesen versucht es auszugleichen, indem es seine Herzfrequenz erhöht und durch die Nabelschnur-Arterien Blut zurück in die Plazenta pumpt. Auf diese Weise wird der Rückstrom von der Plazenta zum Baby erhöht.

Natürlich geschieht dies nicht bewusst, sondern ist eine automatische Reaktion des Körpers. Dennoch lernt der kleine Mensch in diesem Fall auf einer sehr tiefen unbewussten Ebene sehr deutlich, dass er etwas für sein Wohlbefinden tun muss; es ist nicht selbstverständlich: *Ich muss mich anstrengen, um das zu bekommen, was ich zum Leben brauche. Ich muss meine eigenen Grenzen überschreiten, damit mein Überleben sichergestellt wird.*

Auch im Falle anderer Giftstoffe hat die Natur den Fötus mit Erste-Hilfe-Mechanismen ausgestattet. So drosselt der kindliche Körper seinen Blutfluss, sobald Schadstoffe wie Alkohol von der Plazenta kommen, um den Rückfluss von der Plazenta zu verringern. Der Preis dafür ist hoch: Die eigene Versorgung wird eingeschränkt. Auch dies ist eine urtümliche erste Prägung im Hinblick auf die Freundlichkeit und Zuverlässigkeit der Welt: *Wenn ich mich nicht ein wenig vor der Welt verschließe, wird sie gefährlich.*

»Wie gewisse Glücksfälle kommen auch gewisse Unglücksfälle zu spät; sie erlangen dann in uns nicht mehr die Größe, die sie kurze Zeit zuvor noch erlangt hätten.«

Marcel Proust

~~~~~  
Stress im  
Mutterleib  
beeinflusst  
das spätere  
Stressempfinden  
~~~~~



GEBORGEN- HEIT geben

Ein Baum kippt, wenn er keine festen Wurzeln hat.
Auch Menschen »wackeln« ohne starke Bindungen.

Ob in der Familie, der Kita oder in der Schule –
Geborgenheit ist der Schlüssel zu einem glück-
lichen, gelingenden Leben.

Bindung wachsen lassen

Menschen, kleine wie große, brauchen ein inneres und äußeres Fundament. Wie sehr dieses Fundament von der liebevollen Bindung zwischen Kindern und Erwachsenen abhängt, haben die Antworten der Kinder im vorherigen Kapitel eindrucksvoll gezeigt: »Wenn Mama und Papa da sind, ist alles gut.«

Es gibt so viele Möglichkeiten, zwischenmenschliche Verbindungen zu stärken, dass sie unmöglich alle beschrieben werden können. Die folgenden Ideen und Beispiele sollen darum lediglich Ausgangspunkte sein, individuell auszuprobieren und kreativ zu werden. Finden Sie selbst heraus, was für Sie und Ihr Kind stimmt und was nicht.

Berührung

In der Biografie der Primatenforscherin und Umweltaktivistin Jane Goodall gibt es eine berührende Szene, in der sie beschreibt, wie sie nach monatelanger allmählicher Kontaktaufnahme endlich neben dem Schimpansenmann, den sie David Greybeard nannte, saß. Sie bot ihm eine Mango an. David Greybeard war zwar nicht hungrig, aber zum Dank für die angebotene Frucht drückte er sanft die Menschenhand. »Wir kommunizierten in einer viel älteren Sprache miteinander als in der gesprochenen«, erzählt Goodall.

Nähe
braucht
keine Worte

AFFEN WIE WIR

Dame Jane Goodall (geb. 1934) bekam als 26-jährige die Chance, für den berühmten Paläoanthropologen Louis Leakey frei lebende Menschenaffen zu beobachten. Viele Jahre lebte sie in unmittelbarer Nähe einer Gruppe von Schimpansen im Gombe-Nationalpark in Tansania. Die Schimpansen wuchsen Goodall mehr und mehr ans Herz, und sie entdeckte viele Verhaltensweisen bei ihnen, die jenen der Menschen sehr ähnlich sind – Umarmen, Streicheln, Liebkosen, aber auch Lügen und Streiten. Die erwachsenen Schimpansen, stellte sie fest, zeigten eine ungeheure Geduld für die Kinder der Gruppe. Diese konnten selbst auf dem Rücken des zu Eindringlingen unbarmherzigen Anführers herumklettern oder ihren jugendlichen Geschwistern ungestraft an den Ohren ziehen.

Im Gespräch mit *National Geographic* berichtete Jane Goodall über eine junge Schimpansin: »Sie zog ihn am Haar, streckte ihm die Finger ins Gesicht, biss ihn in die Ohren, schaukelte über ihm und trat ihn, doch er schob sie immer nur sanft mit der Hand beiseite. Schließlich ließ sie sich erschöpft neben ihm niederfallen.«

Diese »uralte Sprache« körperlicher Berührung ist es, die auch im Familienleben leicht und mühelos verbindende Gefühle hervorruft. Sobald ihre Kinder anfangen zu sprechen, neigen die Eltern

dazu, von nun an sprachlich klären zu wollen, was möglicherweise auf ganz anderen Ebenen leichter und liebevoller zu lösen ist als durch Gesprochenes.

Ein dreijähriges Kind kann noch nicht formulieren, warum es sich so oder so verhält. Durch sein ganzes Wesen teilt es aber ganz klar mit, wie es ihm geht: durch Blicke, Gesten und Handlungen. Ganz gleich wie alt ein Kind ist, wenn es in der Beziehung zu den Eltern gerade knistert, knackt und wackelt, lohnt der Versuch, die Probleme einmal nicht zu besprechen, sondern wortlos aus der Welt zu schaffen, zum Beispiel durch spontanes Huckepacktragen. Nicht alles muss durch Worte gelöst werden, oft ist es effektiver, einer urtümlicheren Kommunikation zu vertrauen.

Es ist auch möglich, ein Kind wortlos einzuladen, sich zum Vorlesen aufs Sofa zu legen, einfach, indem Mutter oder Vater sich hinsetzen und anfangen vorzulesen. Auch die Einladung zu gemeinsamem Trampolinspringen im Garten oder einer Rückenmassage braucht keine mündliche Aufforderung. Die Antwort des Kindes wird ebenso wortlos erfolgen, aber deswegen nicht weniger deutlich zu verstehen sein.

Natürlich gibt es Situationen, die aus dem Ruder laufen können. Sobald die eigenen Kindheitsverletzungen und Ängste der Eltern spürbar werden, ist es gerade mit größeren Kindern wichtig, dass der Konflikt mit Worten geklärt wird. Aber erst dann, wenn die unmittelbare Wut verraucht und wieder Raum für Bindung da ist. Bis



in die Pubertät – und darüber hinaus – lässt sich Bindung leichter auf einer emotionalen Ebene festigen als mit Worten.

»Eine verletzungsfreie Kindheit ist nur möglich, wenn gleichzeitig auch die Entwicklungsmöglichkeiten beschnitten werden.«

Herbert Renz-Polster

Körperliches Spiel

Wie Jane Goodall hat auch der Amerikaner Fred Donaldson Bindungserfahrungen mit Tieren gemacht. Er näherte sich Wölfen, Kojoten, Elefanten, Bären und Delfinen im »ursprünglichen Spiel«. Gemeint sind damit Spiele, bei denen es nicht um Beute oder Rangordnung geht, nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern schlicht um die Freude am Miteinander.

Ursprüngliches Spiel ist körperlich und erinnert auf den ersten Blick an Herumbalgen. Doch es gibt dabei kein Festhalten, kein Unterwerfen, keine Machtkämpfe, nur Ausgelassenheit und Spaß. »Das beste Spielzeug in der Welt bist du«, leitet Donaldson daraus für die Eltern ab: »Du kannst, was kein anderes Spielzeug vermag. Du bist kostenlos, und du gibst und empfangst Liebe.« Nach dieser Devise spielte Donaldson mit wilden Wölfen ebenso wie mit Strafgefangenen, auch mit Schmetterlingen habe er schon gespielt, meint er augenzwinkernd. Gefragt, ob er denn keine Angst hätte, wenn er zu den Wölfen ginge, antwortete Fred Donaldson: »Wenn ich Fred wäre, hätte ich Angst. Solange ich Fred bin, der zu den Wölfen geht, funktioniert es nicht. Aber wenn ein Antlitz Gottes mit dem anderen spielt, dann gibt es keinen Grund, Angst zu haben.«

Was Donaldson so poetisch als »Antlitz Gottes« beschreibt, nennt der dänische Familienpsychologe Jesper Juul »Gleichwürdigkeit«. Die Mutter der Sechsjährigen Frieda hat das ursprüngliche Spiel ausprobiert und sagt: »Ich finde es ganz großartig, ab und zu einfach für Frieda und die anderen *da* zu sein, wirklich präsent zu sein und jenseits aller Fördermaßnahmen und aller laufenden Alltagsaufgaben die Freude darüber zu spüren, miteinander Spaß zu haben.«

Einfach da sein

Diesen Spaß haben Mutter und Kinder beim gemeinsamen Rumrollen auf dem Teppich oder Rasen, beim konkurrenzlosen Balgen. Manchmal, berichtet die Mutter, versucht Frieda, Machtkämpfe in das Spiel hineinzutragen. In solchen Fällen kann es wichtig sein – wie bei den Wölfen –, dass sich das erwachsene Spieltier als das stärkere erweist. »Natürlich sanft«, sagt sie. »Ich steige bewusst nicht in den Machtkampf ein, ich zeige ihr nur, dass ich ihn nicht will.«

Kuscheln

Eine sehr einfache und ganz praktische Möglichkeit, Geborgenheit zu genießen, ist das große Bett für alle. Viele Menschen finden den Gedanken, ein zwei-, drei- oder gar siebenjähriges Kind im Bett zu haben, zuerst einmal gewöhnungsbedürftig. Scheint er doch das Vorurteil zu bestätigen: »Den kriegt ihr nie wieder raus ...«

TOBEN OHNE KONKURRENZ

Zweiundzwanzig erwachsene Menschen krabbeln in einer mit Judomatten ausgelegten Halle über-, unter- und umeinander. Es sind Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, doch den überwiegenden Anteil bilden Frauen zwischen 20 und 40. Sie lachen, lächeln sich an, berühren sich gegenseitig mit den Händen, rollen übereinander, krabbeln zum Nächsten. Niemand darf beim Ursprünglichen Spiel aufstehen. Es soll keine Verletzungen geben.

Für Außenstehende wirkt ein Workshop im »Ursprünglichen Spiel« gewöhnungsbedürftig. Zu unvertraut ist die Art der Bewegung und Begegnung. Doch wenn die Teilnehmer im Kreis zusammenkommen und der Spielforscher Fred Donaldson zu erzählen beginnt, kann auch der rationale Geist wieder aufatmen. Die meisten der üblichen Gesellschafts- oder Mannschaftsspiele, so Donaldson, fänden im Rahmen der uns prägenden Kultur statt. Es gibt Sieger und Verlierer. Stärkere und Schwächere. Beim Ursprünglichen Spiel ist das anders. »Ursprüngliches Spiel ist der Mut, in jeder Situation freundlich und sicher zu sein.«



Die Mutter des fünfjährigen Mathis erzählt: »Er hat sein eigenes Bett, seit er drei Monate alt ist. Aber er kommt immer noch gern zu uns.«

Frieda ließ bis zu ihrem fünften Lebensjahr das eigene Bett so gut wie unbenutzt. Dann verkündete sie eines Tages, von nun an in ihrem Zimmer schlafen zu wollen. »Ich hatte zu dem Zeitpunkt nicht damit gerechnet und habe tatsächlich ein bisschen getrauert, als sie so plötzlich endgültig auszog«, sagt ihre Mutter.

Für Mathis' und Friedas Familien funktionieren ihre individuellen Lösungen gut. Bei anderen Familien jedoch ist das Nähebedürfnis des Kindes größer als die Menge an Nähe, die Eltern geben können oder möchten. Dann ist Authentizität gefragt. Geben Sie, was Sie können, aber achten Sie genau darauf, wo Ihre persönliche Grenze verläuft. Mit genervten Eltern ist jede Nähe gestört.

Es spricht nichts dagegen, dass jedes Kind sein eigenes Bett hat, in das es sich bei Bedarf zurückziehen kann. Der Lösungsprozess findet auf diese Weise allmählich und behutsam statt. Viele Kinder pendeln, wenn sie die Entscheidungsfreiheit haben, noch einige Zeit zwischen individuellem Bett und Familienbett, bis sie eines Tages einfach im Kinderzimmer bleiben.

Ashley Montagu, Anthropologe und Autor des Buches *Körperkontakt*, weist darauf hin, dass nicht nur die Beziehung von Eltern, die gemeinsam in einem Bett schlafen, in der Regel tiefer ist als bei



getrennt schlafenden Eltern, sondern dass dies auch für das gemeinsame Schlafen mit Kindern gilt. »Das ›Kontaktbehalten‹ im selben Bett ist ein Erlebnis, das sich sehr vom kontaktlosen Schlafen in Einzelbetten unterscheidet«, schreibt er.

»Erst in der liebevollen Begegnung mit anderen Menschen spüren wir, wer wir sind, sind bereit, uns sozial zu engagieren, Mut zu zeigen und Verantwortung zu übernehmen.«

Johannes Huber

Wie sehr der miteinander geteilte Schlaf verbindet, zeigen auch Begrüßungszeremonien indigener Völker, bei denen die Gäste zunächst eingeladen werden, gemeinsam mit den Gastgebern zu »träumen«. Nach dieser gemeinsam in einem großen Raum verbrachten »geträumten« Nacht werden die Gäste als zum Stamm zugehörig anerkannt. Ab dann erst werden wichtige Dinge besprochen. Andere Kulturen erkennen offenbar Dimensionen des Schlafens an, die westlichen Menschen inzwischen unbekannt und unvertraut sind. So berichtet die Neuseeland-Expertin Birgit Baader über den Stamm der Waitaha: »Das gemeinsame Träumen war früher üblich, wenn sich Stammesälteste und Schamanen getroffen haben, weniger bei ›Normalsterblichen‹ ... Heute trifft man sich häufig vor wichtigen Ritualen/Zeremonien, die die ganze Community betreffen, im Gemeinschaftshaus, verbringt die Nacht dort auf dem Matratzenlager und wird dann vor Sonnenaufgang zur Morgenzeremonie geweckt ... Das ist sehr kraftvoll und verbindend.«

Träume verbinden

Ob im gemeinsamen großen Bett oder im eigenen kleinen: Verwöhnt werden beim Ins-Bett-Gehen tut gut! Zum Beispiel lässt sich ein wirklich schönes Abendritual aus Vorlesen und Körper-

Unter der Bettdecke geborgen

kontakt entwickeln (mehr dazu im nächsten Kapitel). Eltern können zu ihren Kindern unter die Decke kriechen oder andersherum, kleine kalte Kinderfüße an warmen Erwachsenenbeinen wärmen – und dann vorlesen, nebenbei ein wenig den Rücken kraulen, ein wenig den Tag Revue passieren lassen. Das Kind kann so ins Schlafland reisen mit dem beruhigenden Geruch der Eltern in der Nase und dem sicheren Gefühl im Bauch: Ich bin geliebt und behütet. Oder, wie Annika im vorherigen Kapitel sagte: »Mir kann nichts passieren.«

Zweckfreiheit

»Der Legolaster ist erst ab acht, und Ben hat ihn fast allein gebaut!« – Die meisten Eltern sind stolz darauf, wenn ihre Kinder klug sind, wenn sie gebildet sind, wenn sie in manchen Bereichen schneller sind als andere.

»Oh, die Tine krabbelt schon?« – Wer kann zuerst laufen? Wer spricht besser? Bloggerin Nicola Schmidt schreibt dazu: »Wir sind die Generation der perfektionistischen Mütter. Bio-Essen. Tragetuch. Piklerkurs. Schwimmkurs. Schwangerschaftsyoga, Babyzeichen. Und wir leben im Zeitalter der Optimierer. Das Zeitalter der Ratgeber, der ›So geht's‹-Artikel, der Ratschläge, wie es noch besser gehen kann.«

Für alles, was mit Kindern zu tun hat, gibt es heute Methoden: Ergotherapie statt Garten, Piklergruppe statt Kaffeeklatsch. Alles



muss einen Sinn haben, muss schlauer und gesünder machen, eine gute Zukunft versprechen.

Dabei fangen die meisten Eltern ganz anders an. Entspannt und liebevoll nähern sie sich dem Neugeborenen, wenn sie an seinen Haaren riechen oder das Bäuchlein küssen. Babys werden noch aktiv umworben. Die Eltern gehen auf sie zu, denn beiden tut das gut. In allen Tonlagen machen Eltern seltsam anmutende Geräusche und streicheln und lieblosen die Kinder einfach um des Streichelns und Liebkosens willen.

Aber je älter die Kinder werden, desto mehr wandelt sich die elterliche Kommunikation. Immer weniger zielt sie auf den Austausch von Liebe und Beziehung – und immer mehr auf den Ausdruck von Sachlichkeiten. Das liegt auch daran, dass sich die Kinder zunehmend die Welt der Sachen erschließen. Und mit dieser Dimension wird auch die Welt des Förderns immer stärker: Lern-Apps für Zweijährige, Chinesisch-Kurse für Dreijährige, spätestens in der Kita sollten die ersten Brocken Englisch da sein.

Es ist möglich, die zweckfreie Verliebtheit in das kleine Wesen weiterzutragen von den Baby- in die Kinderjahre. Der Ausdruck wird sich sicherlich ändern, doch die wesentliche Herzqualität kann durch alle wilden Stürme und Stromschnellen des Aufwachsens erhalten bleiben, solange man sie wahrnimmt, wertschätzt und kultiviert.

»Die Kindheit unserer Kinder ist wie Musik, die verschwebt und vorbei ist, ehe wir uns darauf besonnen haben, dass es etwas unendlich Süßes war.«

Theodor Herzl

MAMA IST DIE BESTE MEDIZIN

Gesundheit hängt eng mit Bindung, Geborgenheit und dem emotionalen Wohlbefinden zusammen. Oft lassen sich aufziehende Krankheiten schon dadurch verhindern, dass ein Kind eine Weile getragen wird oder eine Weile bei Mama oder Papa unter der Bettdecke verbringen darf – auch wenn »eigentlich« ganz andere Alltagsdinge anstehen.

Dass ein Mangel an Geborgenheit andersherum Auswirkungen bis ins Erwachsenenalter hat, zeigt ein Blick auf das Programm der internationalen Konferenz »Bindung und Psychosomatik«, die im Oktober 2013 in München stattfand: Frühkindliche Traumatisierung steht nicht nur im Zusammenhang mit Entzündungserkrankungen im Erwachsenenalter. Auch Verbindungen zu Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADS), Asthma und Schmerzsyndromen stehen zur Diskussion. Im Zusammenhang zu mangelnder Geborgenheit in der frühen Kindheit stehen ebenso Herz-Kreislaufferkrankungen und Magersucht.

Die Therapeuten reagieren darauf mit bindungsorientierten Ansätzen, sei es für Fibromyalgie-Patienten, die bisher rein medikamentös behandelt wurden, oder für Jugendliche, die ihre Energie nicht selbst regulieren können.