

## **Die anderen Seiten der Krise: Bindungen, Gewohnheiten schaffen Sicherheit und zugleich Freiraum**

### ***Zusammenfassung***

Biografien verlaufen bei vielen Menschen nicht geradlinig oder vorhersehbar. Sie sind zwischenmenschlich oft schwierig mit den Nächsten abzustimmen. Das schafft Spannungen in Familien, Gemeinschaften und Gesellschaften.

Politische, ökonomische und technische Errungenschaften reichen in ihrem Einfluß tief in unsere Persönlichkeit hinein. Historische, gesellschaftliche, berufliche, familiäre und biografisch bedingte Umbrüche fordern von uns Umorientierungen. Diese sind nicht immer willkommen. Wir wollen uns manchmal dem schier unabwendbaren, auf uns Zukommendem widersetzen. Wir werden zu Umbrüchen gezwungen, die wir nicht akzeptieren wollen. Dies hinterläßt seelische Narben.

Wenn auch nur kleine Chancen des Anhaltens des Befürchteten gesehen werden, fühlt sich das wie eine Krise an. Krise bringt eine rebellische Energie mit sich. Sie macht deutlich, was Menschen wollen oder eben gerade nicht wollen und akzeptieren. Widerstand stellt sich wie automatisch ein.

Zur Begleitung von Menschen, die in Krisen geraten, braucht es vor allem Feinfühligkeit zur (Wieder)Erlangung des Notwendigen und beim Aufspüren des auch unter anderen Umständen wieder Möglichen. Aus der Hand nehmen und Retten sind nicht immer sich positiv auswirkende, nachhaltig akzeptable Interventionen.

### ***Definition von Krise***

Von psychosozialen Krisen spricht man nach weitgehend übereinstimmender Ansicht vieler AutorInnen (siehe u. a. Ciompi, 1993) dann, wenn ein Mensch in einer bestimmten Lebenssituation mit neuen Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird und dabei die ihm zur Verfügung stehenden Problemlösungsstrategien nicht ausreichen, um die neue Situation zu bewältigen. Das Versagen der adaptiven Funktion ruft bei dem betroffenen Menschen zumeist ein massives Gefühl von Überforderung hervor. Dies wird als unangenehm und bedrohlich erlebt und kann eine Verunsicherung der gesamten Persönlichkeit und eine massive Erschütterung des Selbstwertgefühls mit sich bringen. Verschiedene Begleitsymptome psychischer (primär: Angst) oder psychosomatischer Natur können die Folge sein.

Psychosoziale Krisen erstrecken sich oft über einen längeren Zeitraum. Der Grad der Aktualität (Till 2005) ist primär durch

- das Ungleichgewicht zwischen der subjektiv empfundenen Intensität und Qualität des Krisenanspruches und
- dem Mangel an inneren und äußeren Bewältigungsmöglichkeiten bestimmt.

Ziele von Krisenintervention (u. a. Machold, 1996) sind einerseits

- eine rasche Beseitigung von Symptomen der Krise,
- eine Rückkehr auf das individuell-„normale“ Funktionsniveau des/der Betroffenen und
- das Auffinden individuell- „adäquater“ Bewältigungsformen für die derzeitige krisenhafte Lebenssituation.

- Mittelfristig sollte Krisenintervention auch dazu anregen den Chancencharakter von Krisen bezüglich einer Weiterentwicklung wahrnehmen zu können.

### ***Das in der Krise Befürchtete: Auflösung / Wegfall von „Sicherheit“ und Alltag***

Die Krise bringt eine Erschütterung des Bisherigen mit sich. Selbstverständliches, Gebundenes wird in Frage gestellt. Krisen rühren am Bewußtwerden der Vergänglichkeit. An der Krise wird deutlich, dass sich selbst einem Wichtiges kaum festhalten lässt: bei Verlusten, wie Tod, Trennung von einem Geliebten, Vertreibung, Raub, Brand, Naturkatastrophe, Unfall. Aber auch ein notwendig gewordener Wandel kann Krisen auslösen: Verlassen einer Gewohnheit und einer angenehmen Rolle, wie Schüler sein, Arbeitskollege sein, jung sein, ... von Überzeugungen, Denkweisen, ... Verlust des lieb gewordenen, gewohnten sozialen Gefüges,.. von Werten und einer Ideologie, von der man/frau lange überzeugt war. Der Weg zurück zum vormals sicheren Terrain ist ersehnt. Trotz der Hoffnung und Angst vor dem Loslassen wird es schnell klar, dass diese Brücke zum vorherigen Zustand eine Gedankenbrücke bzw. ein Illusionsanker bleibt. Denn **Leben geht vorwärts, Leben integriert letztlich maximal das Erfahrene und Erlebte.**

Ein anderes Gefühl begleitet die Entledigung von Fesseln. Ich wurde wenige Monate vor dem historisch wichtigen Satz für Österreich geboren: Österreich ist frei! Damals verlies der letzte fremde Soldat österreichisches Territorium. Das Ende von Krieg, einem Regime der Unterdrückung und Eingesperrt sein und Ende der Unsicherheit, ob es ein (unabhängiges) Österreich überhaupt geben wird, lässt die plötzlich möglich werdende Veränderung positiv erleben und all die erträumten Chancen und Möglichkeiten plötzlich realistisch erscheinen. Die vielen Tschechen in Wien nach der Lüftung des eisernen Vorhangs bleiben mir tief in Erinnerung! Berlin feierte den Sturz der Mauer. Die Beitritte in die europäische Union wurden groß gefeiert, usw. Die historischen Ereignisse wurden zu Wendepunkten.

Mit den neuen Umständen wächst Raum für Hoffnung auf Veränderung, auf Möglichkeiten und Hoffnung auf Loslassen von Unangenehmem, Ärgerlichem, von Fußfesseln. Reisen wird möglich ohne Visum, ohne die Zensur der Bürokratie, neue Geschäfte können gemacht werden und Konsumgüter besorgt, das Haus wird endlich renoviert werden können, usw. Alles wird scheinbar anders! Selten spricht man hier allerdings von Krise; es **fühlt sich eher wie Freiheit an.**

Ähnlich ist es beim **Verlieben**. Die rosarote Brille lässt jegliche Phantasie nach dem ewigen Glück zu und vor allem, dass ab nun alles besser wird, es einfach himmlisch ist. Sie und ich wissen, dass dies nicht so sein kann, und dennoch glauben wir in dem Moment daran, in dem uns diese Liebe durchströmt.

## ***Sicherheit in unsicheren Zeiten***

Bindungen können zutiefst erschüttert werden oder sich auflösen und damit auch die Bande zwischen den Menschen; und diese Menschen in Krisen stürzen. In der Krisenarbeit, und noch mehr in der Traumaarbeit, ist die Herstellung von Sicherheit ein primäres Ziel. Sicherheit können vor allem die Menschen geben, denen wir vertrauen.

Martin Buber wird zugeschrieben, dass er an den Beginn des Lebens „Beziehung“ stellte. Beziehungen begleiten und verändern Menschen ihr ganzes Leben hindurch. **Bindungen**, eine besondere Form von Beziehung, vermitteln Kraft und Sicherheit. Sie sind Voraussetzung dafür, dass wir uns anderen zuwenden können und mitteilen können. Sie ermöglichen die innigsten Momente des Lebens mit anderen Menschen zu teilen. Deshalb gibt es oft den Wunsch nach Ausschließlichkeit, nach Einmaligkeit. „**Fremdgehen**“ und „**Betrogen werden**“ schaffen Erschütterungen und nähren den Zweifel an der Haltbarkeit der Bindung. Sie vermitteln schmerzlich, dass diese Nähe, die Vertrautheit doch nicht einmalig, so exklusiv ist.

Bindungen, **Brüche von Bindungen**, die Gestaltung von Übergängen und die Eröffnung von neuen Bindungen berührt, beglückt, beschäftigt und belastet Menschen. Jeder ist davon irgendwie betroffen. Bestehende Bindungen können brüchig, tief erschüttert oder wie aus heiterem Himmel plötzlich unterbrochen werden. Immer wieder sind, ob man will oder nicht, Veränderungen notwendig: Umstellungen stehen an, sie werden gefordert oder auch erzwungen. Verluste und Kränkungen sind zu überwinden. Nur zu oft heißt es - auch bereit zu sein, sich wiederum auf Neues einzulassen- auch in bestehenden aufrechten Beziehungen! Daran wächst man auch – zumindest wird dies oft behauptet. Wenn die Chance zur eigenen Gestaltung gesehen wird, dann sind positive Gefühle begleitend.

**Radikale Abbrüche und Konfrontationen** mit unerwarteten, oft schier unverkraftbaren Realitäten stellen die Bindungsmöglichkeiten und die Bindungsfähigkeit von Menschen auf eine harte Probe. Mitunter sind es aber auch innere, sich über lange Zeit hinziehende unbemerkte Prozesse, die es irgendwann einmal mit sich bringen, dass äußere Lebenszusammenhänge nicht mehr passen und bestehende Beziehungsformen in Frage gestellt werden. Unvermeidbare Veränderungen zeichnen sich ab und das Suchen nach der psychischen Balance, nach Anpassung an wieder lebbare Formen mit sich selber und mit anderen beginnt. Es muss hart daran gearbeitet werden, dass und bis das Alte losgelassen werden kann und irgendwann neue Arten von Verbindungen oder sogar neue Bindungen wieder halten.

## ***Gesellschaftliche Strukturen, Institutionalisierungen und Traditionen***

Erziehung ist ein Hinführen zum Erwartbaren und zum Meistern des Erwartbaren. Traditionen, Feste und Rituale vermitteln, was normal ist und helfen über so manche Veränderungen hinweg. Gesetze

und Erlässe fordern das Erwartbare ein. Barmizva ist ein Fest, um den Übergang vom Kind zum jungen Mann zu bewältigen, die Maturareise lässt einem Abschied vom Schülersein nehmen. Hochzeiten sind soziale Ereignisse, die allen klar machen, dass hier eine Verbindung geschaffen wird, die es zu respektieren gilt und die Ausschließlichkeitscharakter besitzt. Trauerrituale wie Begräbnisse und ein Trauerjahr, Gedenkfeiern und Geburtstage helfen sich Veränderungen gewahr zu sein und diese gemeinsam zu begehen, zu erleben, zu meistern und sie somit zu einer sozial geteilten Realität zu machen. Damit werden diese Veränderungen als Informationen in das soziale Netzwerk eingespeist und in diesem gelten diese Veränderungen als allgemein akzeptiert. Umorganisationen und emotionale Umstellungen erfahren Bewältigungshilfen und soziale Einbettungen durch Anteilnahme seiner Nächsten, Gesetze legitimieren und verfestigen das Neue.

Viele **unspektakuläre und von der Öffentlichkeit unbemerkte Lebensschicksale können zur Unterstützung auf keine verbreiteten und allgemein anerkannten Bewältigungsrituale zurückgreifen**. Manche davon unterliegen Tabus, werden sozial eher verpönt und moralisch verurteilt. Sie können schwer kommuniziert werden, ohne sanktionierende Nebenwirkungen. Bindungen scheinen dabei oft in Gefahr zu geraten und Personen emotional in Krisen zu stürzen, wobei der soziale Schonraum nicht erwartbar ist. Die Erlebnisse in dieser Orientierungslosigkeit hinterlassen Traumanarben.

### ***Biografische Anker: Bindungen***

Als Familientherapeutin bin ich mit vielen Katastrophen in Familien beschäftigt, die Krisen auslösen und mit Katastrophen, die durch Krisen entstehen. Am Beginn der Familientherapie hatten PsychotherapeutInnen mehr das sich zu Wandelnde unterstützt und geholfen, alte Muster und Erwartungen aufzubrechen und Neues zuzulassen und zu ermöglichen. Heute spricht der Schweizer Paartherapeut Jürgen Willi (2007) davon, dass Paare viel zu hohe Erwartungen in Beziehungen legen und damit stützende Strukturen gefährden, die nachhaltige positive Wirkungen in Biografien von Menschen bringen.

John Bowlby, Psychoanalytiker in London, hat sich als einer der ersten systematisch explizit mit dem Phänomen „Bindung“ befasst und in der Folge die Bindungstheorie (attachment theory) entwickelt. Im deutschen Sprachraum wurde die Bindungstheorie vor allem durch das Ehepaar Grossmann und ihre SchülerInnen verbreitet. Die Theorie zum Thema „Bindung“ beschäftigt sich mit den Entstehungsbedingungen und der Qualität von Bindungen und Beziehungen in der Kindheit, den Interaktionen zwischen den Bezugspersonen und dem Kleinkind und den Folgen von sicheren und unsicheren Bindungen für die psychische Gesundheit im weiteren Leben (Bowlby 1988). In den letzten 30 Jahren wurden zum Thema Bindung viele Forschungsarbeiten durchgeführt und spezielle Beobachtungsmethoden entwickelt, wie z.B. die „Fremde Situation“ (Mary Ainsworth). Die experimentelle „Fremde Situation“ ist dazu geeignet, bei Kindern die jeweils charakteristischen Bindungsmuster zu aktivieren. Sie dient als diagnostisches Instrument. Ungünstig verlaufende Bindungsmuster können in der Folge durch Bera-

tung der Bezugspersonen korrigiert werden. Längsschnittuntersuchungen geben Auskunft über Veränderungen von Bindungsmustern von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter. Karin und Klaus Grossmann und ihre MitarbeiterInnen führten dazu umfassende Forschungen über einen Zeitraum von 22 Jahren durch.

Während sich Forscher in der Regel am gesunden Menschen orientieren, erhalten PraktikerInnen mehr Einblicke in die sich öffnenden Abgründe, wenn Bindungen in Brüche gehen oder erschüttert werden. Belastende Lebenssituationen, in die Menschen geraten können und die sie zu bewältigen versuchen, veranlassen Menschen professionelle Hilfe aufzusuchen. Dazu gehören Trennung, Scheidung, Tod, Veränderungen der Lebensweisen durch Unfall und Krankheit, aber auch Informationen, wie vermutete Krankheiten, Beleidigungen, Androhungen.

### ***Die Krise als Seismograph im und des Zwischenmenschlichen***

Bindungsqualität wird gerne in ihrer Zeitlosigkeit und Bedingungslosigkeit gesehen. Sichere Bindungen erlauben nicht nur dem Kleinkind die „Welt“ unbeschwert und zuversichtlich zu erobern, weil es bei der Beziehungsperson die Erfahrung macht, sicher aufgehoben zu sein, weil es wieder zu Vertrautem zurückkehren kann. Der Wunsch, der bei Eheschließungen noch immer gern in Versprechen mündet, das ganze Leben zusammen zu bleiben, auch wenn die Statistik der Scheidungszahlen Gegensätzliches aufzeigt, entspricht einer tiefen Sehnsucht nach Urvertrauen in die Partnerschaft, in ihre Haltbarkeit und in die immerwährende Verfügbarkeit des Partners und dem Wunsch, niemals mit dem Verlassenwerden konfrontiert zu werden. Wie lose muss dann gerade diese Verbindung bleiben, damit für jeden auch für seine/ihre eigene Entwicklung genügend Raum dabei bleibt? Die Enge und Ausschließlichkeit mag eine Zeit lang nett sein. Bald mag sie jedoch auch wie ein Gefängnis anmuten, denn individuelle Entwicklung drängt auch danach, gelebt zu werden.

**Bestehende Bindungen können mit der Zeit an Bedeutung verlieren.** Wie viele Menschen verlieren wir aus unserem Gesichtsfeld, mit denen wir viel Zeit verbracht haben und auch Lustiges, Schönes erlebt haben - mit SchulkollegInnen, Nachbarn, dem Sitznachbarn im Flugzeug, im Urlaub usw. Sie verschwinden sozusagen sang- und klanglos. Andere Beziehungen lösen sich, weil sie nicht gepflegt werden und anderes, wichtigeres, fesselnderes ins Leben tritt, so dass Menschen nicht umsonst viel dafür tun, dass lieb und selbstverständlich gewordene Bindungen Bestand haben. Wiederum andere enden mit Streit oder durch Unverträglichkeit.

Lockert der andere oder schneidet die Beziehung sogar ab, reagieren Bindungspartner mit Angst, Ärger, mit einer Krise. Sie setzen oft Maßnahmen, damit sie die Bande erhalten. In diesem Zusammenhang ist z.B. Eifersucht ein hilfreicher Mechanismus, der auf die Wichtigkeit von Bindungen und die damit verbundenen Wünsche nach Verlässlichkeit und Vertrauen und Ausschließlichkeit verweist. **Eifersucht**

setzt viel Bindungsenergie frei und macht den anderen aufmerksam, sich nicht zu weit vorzuwagen und andere Beziehungen einzugehen. Auch **Rituale, Feste und Jahrestage** tragen zur Erhaltung und zur laufenden Bestätigung von Bindungen bei. **Schuldgefühle, Benimmregeln, moralische Skrupel und soziale Konventionen** wirken als Schranke, Bindungssehnsüchte anderer Art nicht zu realisieren und sich nicht auf neue Beziehungsangebote einzulassen.

### ***Der Druck und die Chance der Umbrüche***

Sichere Bindungsmuster sind die Grundlage einer positiven Lebenseinstellung, so glauben die Bindungsforscher. Denn Erfahrungen von Angenommensein und von Verstandenwerden vermitteln innere Sicherheit und das Vertrauen, die Probleme des Lebens nicht allein bewältigen zu müssen. Einerseits sind diese Bindungen für Menschen überlebenswichtig. Andererseits ist auch das loslassen Können von Bindungen, die sich als unpassend herausstellen, denen wir entwachsen und die als beengend, schmerzhaft oder schädlich erfahren wurden, ein wichtiger Schritt in Richtung Verwirklichung der weiteren individuellen Lebensgestaltung.

Entsprechen sichere Bindungsmuster mehr dem Aufwachsen in anderen Zeiten? Passen sie mehr auf unsere Eltern und Großeltern? Wir orientieren uns zur Zeit an gesellschaftlichen Werten wie Autonomie und Individualisierung. Nachhaltigkeit von Bindungen und Beziehungen treten eher in den Hintergrund und wir legen weniger Aufmerksamkeit in Beziehungsarbeit und Überwindung von Engpässen im Zwischenmenschlichem. Die Ehescheidungsanzahlen verweisen auf **Lebensabschnittspartnerschaften**. Viele Erwachsene wechseln über die Jahre mehrmals ihren Beruf und Wohnsitz.

Tiefe Sehnsüchte nach Erhalt von Bindungen sind allerdings häufig Themen in Psychotherapien. Vor 20-30 Jahren besprach man in Familientherapien mehr die Enge der Bindungen, die nach Befreiung rief! Es braucht spezielle Kompetenzen, um sich individuell zu entwickeln, erwünschte Veränderungen zu ermöglichen, und dabei dennoch verbunden bleiben zu können. Unterstützend ist dabei die **Feinfühligkeit**, deren Wirkung Autonomie und Verbundenheit gleichzeitig zu leben ermöglicht.

Bei Veränderungen im Leben, wie z.B. beim Erwachsenwerden, Verselbständigen der Kinder, bei der Trennung von Ehepartnern oder Lebensabschnittspartnerschaften, beim Tod von Familienangehörigen stützen uns Informationen, gesellschaftliche Erwartungen und kulturelle Rituale. Sozusagen bereiten sie einem vor auf die zu erwartenden Veränderungen, ja, sie machen sie „normal“. Geschehen Veränderungen unerwartet, geraten wir unter Schock und bedürfen dann besonderer Feinfühligkeit von uns vertrauten Menschen, um nicht traumatisiert zu werden und unsere Nächsten langfristig nicht zu verlieren. Denn am einschneidendsten scheinen Bindungen in kritischen Situationen zu wirken. In Krisen ist es besonders wichtig, dass vertraute Personen erreichbar sind, die unmittelbar Trost und Beistand spenden oder einfach nur da sind und Normalität aufrechterhalten. Es macht einen großen Unterschied, ob man sich **auch in Krisen angenommen, verbunden und von anderen wertgeschätzt fühlt** und dadurch

Unterstützung erfährt oder sich allein gelassen erlebt. Stabilität und Sicherheit bestehender Bindungen und der materiellen Basis geben psychische Stärke und Rückhalt. Krisensituationen können dadurch leichter bewältigt werden.

### ***Feinfühligkeit als Kompetenz zur Bewältigung von Übergängen***

Menschen ringen um Orientierung, wenn das bisher Gewohnte nicht mehr stimmt, und Neues noch nicht sichtbar ist und erste Versuche in Richtung Veränderung gewagt werden (müssen). Es braucht Bewältigungsstrategien zum Meistern von Übergängen - vom Binden bis zum Lösen bis hin zum Verändern.

Wie soll jemand zurechtkommen, wenn Bisheriges nicht mehr passt und Neues nicht einmal einem selber noch sichtbar und erahnbar ist? Oft kann man soziale Unterstützung, fachliche Hilfe oder Informationen finden bei der Bewältigung von Krankheit, dem Eintreten in einen neuen Lebensabschnitt, dem Erkennen und Akzeptieren der Behinderung des eigenen Kindes, den Verlust des Arbeitsplatzes und der Karriere, dem Zurechtfinden in einer neuen Heimat, dem Verlust von Heimat, nicht erfüllten Erwartungen an Kinder, Freunde und Partner und an das eigene Leben samt sexueller Identität.

Aber vor allem unterstützen psychische Stabilität, Liebe und Verbundenheit beim Versuch, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren und darauf vertrauen zu können, dass er hält. Das in der Bindungstheorie so wichtig gewordene Prinzip der Feinfühligkeit, wie es vor allem Mary Ainsworth und Karin Grossmann beschreiben, das **feinfühlig Angenommenwerden** in den Phasen der Übergänge zwischen Altem und Neuem, in denen wir sehr verletzlich sind, scheint eine der Möglichkeiten für eine positive Bewältigung zu sein, vor allem bei Belastenden, Trennungen und Neuorientierung.

### ***Fazit: „Offene“ Bindungen in brüchigen Zeiten***

In brüchigen Zeiten mehr als in ruhigen Zeiten ist vieles dem Wandel unterlegen. Was gestern galt, passt heute nicht mehr so ganz. Es braucht **Anpassungsleistung** an diese Veränderung - auch in der Form, wie Bindungen ritualisiert sind. Das Konzept der Familie als solches ist nicht altmodisch geworden. Es braucht jedoch ein Experimentieren mit der für alle richtigen Form, die Bindung ermöglicht, ja sogar fördert, aber dennoch genug Spielraum für jeden zulässt. Wie Familie, Heirat und Verwandtschaft Bindungen besiegeln und gesellschaftlich anerkennen und halten, so sind Institutionen und Gesetze eine andere gesellschaftlich notwendige Form, die Menschen in Gemeinschaften zusammenhält und ihnen Vertrauen vermittelt, dass es etwas Verlässliches gibt, auf das man vertrauen kann (Gerichte, Polizei, Steuerbehörden usw.) und worauf man Anspruch hat und es sogar einfordern kann. Globalisierungen brachten dabei Unruhe: Grenzen verschwimmen, Gemeinschaften verflüssigen sich. Zugehörigkeit ist weniger faßbar. Multiple Identitäten erlauben keine eindeutigen Zuordnungen und Kategorien.

Viele Kategorien verlieren ihren Sinn und ihre Gültigkeit. Das erzeugt wieder vermehrt den Wunsch nach Vorschriften Klarheit, Zugehörigkeit - einen Wunsch nach Beständigkeit und Verlässlichkeit der Umwelt und des Umfeldes. Die Gefahr einer neuen Regelflut über uns zeichnet sich ab. Man möchte meinen, ein Suchen nach verbindlichen Formen steht an, die Orientierung geben für viele und die Erwartungen an andere realistisch erscheinen lassen.

Binden und sich binden scheint ein inneres Bedürfnis von Menschen zu sein. Dies gilt vor allem für bestimmte Phasen im Leben, im Sozialen Miteinander, in der kulturellen Entwicklung. Schaffen von Heimat, schaffen von Vertrautheit und Verlässlichkeit wird besonders wichtig in Zeiten der Unruhe. Eine Sehnsucht nach Festhalten und Festbinden entsteht wie von selbst. Binden durch formale Festlegungen wie Regeln, Gesetze, Vorschriften und Zwänge lässt Menschen jedoch wiederum innerlich rebellieren, was weitere Brüche vorprogrammiert. Mediation und Psychotherapie sind Übergangshilfen, um **Widersprüchliches integrieren** zu können, und langsam neue Lösungen zu erahnen, in denen Hoffnungen nicht zu Grabe getragen werden müssen, sondern ihren Platz bekommen könnten, wenn **Geduld und Feinfühligkeit** gewahrt bleiben. Wenn nicht schnelle Lösungen gesucht werden, sondern Umsicht waltet, wird das doch noch Mögliche im unmöglich Erscheinenden aufspürbar. Dann können neue, individuell maßgeschneiderte und durch die Betroffenen mitgestaltbare Stabilitäten Platz greifen.

### ***Literatur:***

Ainsworth Mary u.a.(1978): Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale,NY, Lawrence Erlbaum Associates

John Bowlby (1979) The making and breaking of affectional bonds. London (deutsch: Das Glück und die Trauer. Stuttgart: Klett-Cotta)

Brisch Karl Heinz (1999) Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart Klett-Cotta

Bowlby John (1988) A secure base. Clinical applications of attachment theory. London Routledge

Ciampi L (1993) Krisentheorie heute - eine Übersicht. In: Schnyder U, Sauvart J-D (Hrsg) Krisenintervention in der Psychiatrie. Bern: Verlag Hans Huber

Endre Manfred, Hauser Susanne (2009) Bindungstheorie in der Psychotherapie. Reinhardt Verlag München

Gloger-Tippelt Gabriele (2001) Bindung im Erwachsenenalter. Ein Handbuch für Forschung und Praxis. Hans Huber Verlag Göttingen

Suess Gerhard u.a. (2001) Bindungstheorie und Familiendynamik. Psychosozialverlag Gießen

Mehta Gerda, Rückert Klaus (2002) Bindungen, Brüche, Übergänge. Falter Verlag Wien

Mehta Gerda, Rückert Klaus (2004) Mediation und Demokratie. Carl Auer Verlag

Mehta Gerda, Rückert Klaus (2006) StreitEn KulturEn? Springer Verlag Wien

Till W. Krisenintervention. In Mehta Gerda (Hg) Die Praxis der Psychologie. Springer Verlag Wien  
2005

Jürg Willi (2007): Die Kunst gemeinsamen Wachsens. Ko-Evolution in Partnerschaft, Familie und  
Kultur. Herder, Freiburg i.Br.

Jürg Willi (2007): Wendepunkt im Lebenslauf. Persönliche Entwicklung unter veränderten Umständen  
- die ökologische Sicht der Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart