EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 31.05.2024 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

Wo bist Du sicher?

Kaum auf der Welt, fragen wir uns: Wo bist Du? Wo bist Du, der mich füttert, der mich im Arm hält, wenn ich traurig bin, die mit mir spielt und lacht, die meine Tränen abwischt. Der mich beobachtet und bemerkt, was ich gerne mache. Ob ich gerne tanze, Fußball spiele, singe oder lieber male. Die mich fördert und sagt: Du bist einzigartig. Du bist ok, genau so wie du bist. Auch mit dem, was Du nicht so gut kannst. Auch mit Deinen emotionalen Ausrastern. Deinen Wut- und Trotzanfällen. Deinem pubertären Gehabe.

Wenn Kinder und Jugendliche sich allein gelassen fühlen, wenn die Wo bist Du Frage nicht beantwortet wird, wissen sie später nicht, wer sie sind. Was sie gerne machen, was nicht. Wo ihre Interessen liegen, ihre Stärken und Schwächen.

Die Wo bist Du Frage. Die Antwort entscheidet darüber, wie wir Beziehungen leben, wenn wir erwachsen sind. Die Bindungstheorie geht von drei – manchmal auch von vier – verschiedenen Bindungstypen aus. Dem sicher gebundenen, dem unsicher ambivalenten und dem unsicher vermeidenden Typ.

Die Familien- und Bindungstherapeutin Katharina Pommer sagt: 54% aller Menschen sind sicher gebunden. Sie haben eine Antwort auf die Wo bist du Frage bekommen. Alle anderen sind nicht gestört, sondern bindungsfähig, aber sind unsicher oder ambivalent in ihren Beziehungen.
In der Therapie können sie die Erfahrung machen, ich bin ok, so wie ich bin. Auch wenn ich wütend bin, zu spät komme, arbeitslos bin, meine Beziehung scheitert. Ich darf mich so zeigen, wie ich bin, ohne dass es zu einem Kontaktabbruch kommt.

Auch Seelsorger und Seelsorgerinnen können sichere Bezugspersonen sein.

Und definitiv ist von Anfang an einer da, der sagt: Du bist ok, so wie du bist. Gott hat den Menschen nach seinem Ebenbild geschaffen und er hat gesagt: Siehe, du bist sehr gut. Er hat sich an uns gebunden. Nicht unsicher ambivalent, nicht unsicher vermeidend, sondern definitiv sicher. Er lässt uns nicht fallen. Manchmal ist das schwer zu glauben. Und für mich

ist das kein Gegensatz – die Therapie und der Glaube. Sie haben beide das gleiche Ziel. Sie wollen, dass wir Beziehungen mit anderen eingehen, dass wir ihnen vertrauen und uns so zeigen können, wie wir sind.