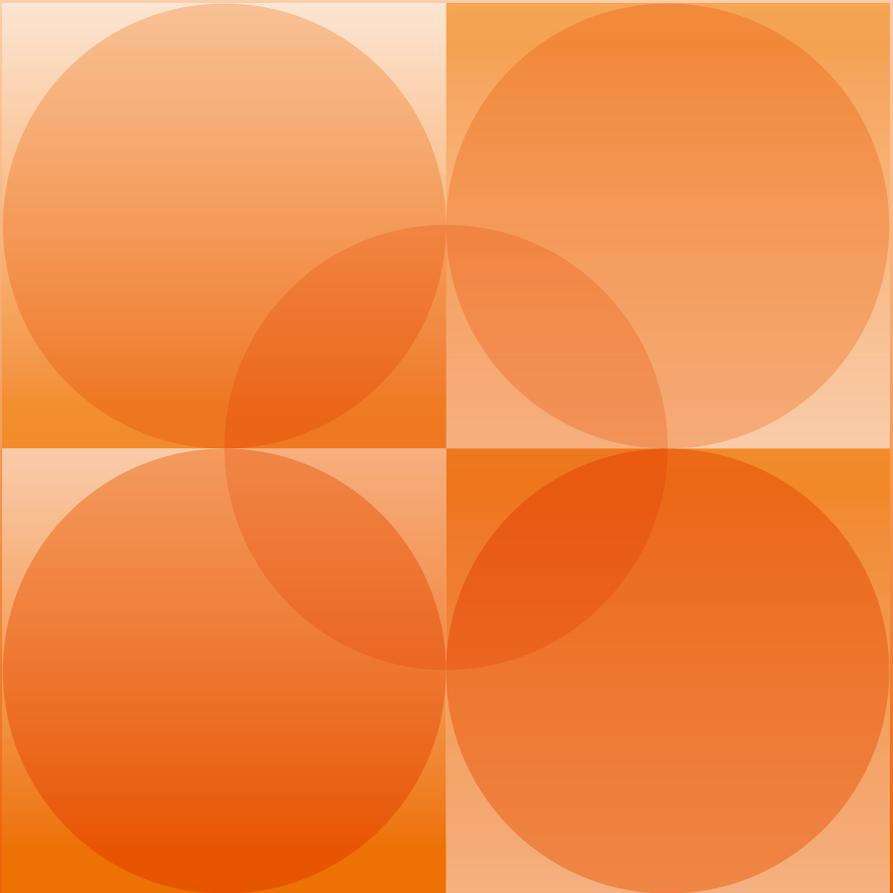


Sieglinde Kliemen

Bindung und Beziehung

Grundlagen für eine gesunde Entwicklung







Sieglinde Kliemen führt eine Praxis für systemische Beratung und Therapie in Bern. Sie ist spezialisiert auf Traumatherapie, psychiatrische Diagnosen, Paartherapie und begleitet Menschen in ihren Veränderungsprozessen. Sie ist als Dozentin für Unternehmen und Organisationen tätig und bietet Seminare für Therapeuten an.

Als Autorin hat sie bereits drei Bücher veröffentlicht.

In ihrem ersten Buch «Leben im Paradies – Natürliche Nahrung für Körper, Geist und Seele» (2014) denkt sie über eine natürliche Lebensweise nach. Die Essenz aus ihrer Erfahrung von zwanzig Jahren Projektmanagement fasst sie im Buch «Projekte neu denken und leben – Harmonie ist der Schlüssel zum Erfolg» (2014) zusammen.

Mit dem Buch «Projekte ganzheitlich denken – Raum für Veränderung» (2016) geht sie auf die Gestaltung eines bewussten Veränderungsprozesses vor allem in gemeinschaftlichen Projekten ein.

Sie engagiert sich gegen häusliche Gewalt und eröffnete im Jahr 2017 in Bern ein Haus für gewaltbetroffene Männer und Väter. Sie ist Co-Präsidentin des Vereins ZwüscheHalt, welcher in der Schweiz drei Männerhäuser betreibt. Ihre Arbeit im Männerhaus wurde in einer Dokumentation des Schweizerischen Rundfunk und Fernsehen festgehalten. Für ihr Engagement erhielt sie 2021 mit dem Verein ZwüscheHalt den Swiss Diversity Award in der Kategorie Equality.

Sie wurde 1970 in Rumänien geboren und wuchs dort als Angehörige der dort lebenden deutschen Minderheit auf. Im Alter von 20 Jahren wanderte sie nach Deutschland aus. Seit 2005 lebt sie in der Schweiz. Sie erreichen Sie über ihre Webseite www.syskom.ch.

Sieglinde Kliemen

BINDUNG UND BEZIEHUNG
GRUNDLAGEN FÜR EINE GESUNDE
ENTWICKLUNG

Für meine Mutter und meinen Vater
mit einem herzlichen Dank
für ihr
Muttersein und Vatersein.

Originalausgabe Mai 2025

Copyright © 2025 Sieglinde Kliemen

Besuchen Sie mich im Internet auf www.syskom.ch

Dieses Buch entstand in Zusammenarbeit mit regionalen Unternehmen.

Gestaltung/Layout: Graphic Design Irene Ehret

Lektorat: Anna Dätwyler, www.dieleserei.ch

Druck: WIRmachenDRUCK Schweiz AG

Herausgeber: Sieglinde Kliemen

ISBN: 978-3-9524350-3-8

Alle Rechte der Verarbeitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten.

INHALT

EINLEITUNG	7
DAS LEBEN	9
LEBEN IN SYSTEMEN	11
Der Mensch als System	12
Teil einer grösseren Welt	13
LEBEN IN ZYKLEN	15
FRAUSEIN – MUTTERSEIN	17
Der Zyklus des weiblichen Lebens	17
Rollen	22
Übergänge	28
Umgang mit Diagnosen	33
Das Umfeld	36
Die Haltung des Therapeuten	43
MANNSEIN – VATERSEIN	47
Der Unterschied	47
Der Zyklus des männlichen Lebens	48
Rollen	51
Übergänge	56
Widersprüche und Überforderung	58
Krankheit	60
Archetypen	63
DAS FAMILIENKONZEPT	66
Die Motivation	67
Das Familienbild und die Rollen	70
Kinderwunsch in Würde	71
NATUR UND KULTUR	74
Die Natur des Menschen	74
Die Kultur der Menschen	76
DIE FAMILIE	79
Den Veränderungsprozess bewusst gestalten	79
Vom Paar zur Familie	83
Die Stellung der Familie in der Gemeinschaft und Gesellschaft	86
EINE NEUROBIOLOGISCHE SICHT	90

DIE BINDUNGSTHEORIE	95
Die Mutter-Kind-Beziehung	96
Die Vater-Kind-Beziehung	99
Bindungs- und Explorationsverhalten	101
Reaktionen im Bindungssystem	102
Sicher gebunden	103
Bindungsstile	104
Das Bindungsverhaltenssystem	105
Innere Arbeitsmodelle	106
MENTALISIEREN	108
Innere Arbeitsmodelle und Beziehungsmuster	110
Überlebensstrategien	112
GESELLSCHAFTLICHE ENTWICKLUNG	114
Eine gesunde Entwicklung	114
Wirkungs- und Steuerungsfelder	116
Psychische Gesundheit bei Jugendlichen	117
Gewalterfahrung bei Jugendlichen	118
Kulturelle Verirrung	119
MÜTTERLICHKEIT UND VÄTERLICHKEIT	124
Die Grenzen der Mütterlichkeit	126
Die Störung der Mütterlichkeit	127
Die Störung der Väterlichkeit	131
Die Folgen	133
Der Mutter- und der Vaterkomplex	134
Fazit	136
DIE NÄHRENDE FAMILIE	138
Den Selbstwert stärken	140
KOMPLEXE FAMILIENSYSTEME	144
Phase der Trennung	147
Die Trennung	149
Orientierung	151
Von der Trennung zur Patchworkfamilie	154
DIE ANTWORT	159
Literaturverzeichnis	162



EINLEITUNG

Was ist der Mensch ohne Beziehung? Er ist inexistent. Es gibt ihn nicht. Wer soll ich sein ohne ein Gegenüber, auf das ich mich beziehen kann? Wie kann ich sein, ohne die Samenlegung meiner Eltern, die mir das Irdische ermöglichen? Was soll ich werden ohne den nötigen Einsatz von Vater und Mutter, die mir das Leben erst ermöglichen? Aus mir alleine kann ich nicht entstehen. Aus mir alleine kann ich mich nicht schöpfen. Mag man es philosophisch, spirituell oder rein irdisch betrachten, wir entstehen aus Beziehung und sind Beziehung.

In diesem Buch möchte ich mich auf die Wichtigkeit der Beziehung in unserem Leben konzentrieren, denn sie ist entscheidend für unsere Entwicklung. Ich möchte aufzeigen, wie Beziehung gelebt werden kann, damit sie Entfaltung fördert und nicht nur eine Entwicklung ermöglicht, die mit vielen Verwicklungen einhergeht.

Es ist mir wichtig, dafür Verständnis zu schaffen, dass unser Leben in Zyklen verläuft und Übergänge zu den wichtigsten Wendepunkten und Aufgaben in unserem Leben zählen. Ich gebe etwas auf und wende mich Neuem zu. Dabei wachse ich immer mehr zu dem heran, wofür ich mich entscheide. Die Entscheidung kann nur so gut getroffen werden, wie ich aufgrund meiner Entwicklung dazu fähig bin. Dies bestimmt das Mass an Freiheit, das ich darin habe. Schon A. Maslow hat uns gezeigt, dass jeder Mensch nach Selbstverwirklichung strebt. Das ist kein Widerspruch zum «in Beziehung sein». Es ist im Gegenteil das höchste Mass an Beziehung, das ich leben kann. Die gute Beziehung zu mir ermöglicht erst die gute Beziehung zu anderen. Um diese zu finden, brauche ich den anderen.

Und doch müssen wir über den Tellerrand des Irdischen hinaus schauen, denn wir sind nicht von dieser Welt. Die Mystik bleibt

wohl immer ein Stück mystisch. Doch es gibt eine gelebte Realität, die im Hier und Jetzt erfahren wird. Das macht meine erfahrene Realität noch nicht für alle anderen fassbar und schon gar nicht zum anerkannten Wissen und zur Gewissheit für sie. Diesen «Himmel» müssen wir uns offen lassen und jedem sein eigenes, erfahrbares Himmelreich zugestehen, mit dem er in Verbindung steht, in Beziehung ist, das ihn durchs Leben begleitet und manchmal auch durch schwere Situationen trägt. Ohne diese Beziehung zum Göttlichen, oder wie wir es auch immer bezeichnen wollen, sind wir als Mensch nicht ganz. Erst wenn der Mensch die Verbindung zum Mystischen erfährt, wird er vollkommen.

Dieses Buch richtet sich an jeden, den sein eigenes Leben und Werden interessiert. Es soll für Paare und Eltern eine Hilfe sein, Kindern eine gute Wiege für ihren Start ins Leben zu bereiten. Anderen soll es helfen, zu verstehen, warum Menschen sich so entwickelt haben, wie sie sind. Es richtet sich aber auch an Therapeuten, die mit Menschen arbeiten, vor allem mit Familien und werdenden Eltern. Es soll sie unterstützen, mit ihnen einen Weg aus der Verirrung und Unordnung heraus zu finden. Jedem, der es liest, soll es einen Anlass geben, sich aus den eigenen Verstrickungen von Bindung und Beziehung zu lösen und die Verwirrungen der eigenen Persönlichkeit zu heilen, damit ein selbstbestimmtes Leben in Verbindung und Beziehung immer besser möglich ist. Es soll eine Hilfe sein, aus generationenübergreifenden Traumata auszusteigen, und, damit verbunden, einen Beitrag zur Gesundung unserer Gesellschaft leisten.