

Bindung

Was ist eine sichere Bindung?

Bindung bezeichnet die spezifische emotionale Verbindung zwischen zwei Personen über Raum und Zeit. *Bindungstheorie nach John Bowlby*

Der Wunsch des Babys nach einer **sicheren Bindung** ist dem Baby angeboren. Daher wird es sich nach Möglichkeit eine sichere Bindungsperson suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung zukommen lässt.

Zu diesem **Bindungsverhalten** gehört, dass das Baby versucht, mit Hilfe von **Signalen**, wie etwa seiner Mimik (Gesichtsausdruck), seinen Lautäußerungen und seiner Körpersprache seine **grundlegenden Bedürfnisse** zu vermitteln, in der Hoffnung, dass die Betreuungspersonen, meistens sind das die Mutter und der Vater, seine Signale verstehen und feinfühlig darauf reagieren.

Feinfühlig auf die Signale des Babys zu reagieren bedeutet, dass die Bezugsperson in der Lage ist, diese Signale wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und prompt und angemessen darauf zu reagieren. Eine **sichere Bindung** des Babys zu seinen Eltern wird sich im Laufe des ersten Lebensjahres besonders dann entwickeln können, wenn das Baby in diesen Zeitraum vorwiegend die Erfahrung machen durfte, dass seine Betreuungspersonen überwiegend feinfühlig auf seine Signale reagiert haben.

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Sie handeln nach bestem Wissen und Gewissen. Trotzdem kann es passieren, dass die Eltern aufgrund mangelnder Kenntnisse über die grundlegenden Bedürfnisse oder aufgrund eigener belastender Erfahrungen aus ihrer Kindheit sich ihrem Baby gegenüber in einer Weise verhalten, die dem Entstehen einer sicheren Bindung entgegenwirken könnte. Daher ist es wichtig, dass sich die Eltern über die grundlegende Bedürfnisse und Signale eines Babys informieren und sich über das eigene Verhalten dem Kind gegenüber bewusst werden.

Die Vorteile einer sicheren Bindung

Aus der Wissenschaft weiß man, dass eine **sichere Bindung** für die **seelische Entwicklung** des Babys der **beste Start ins Leben** ist. Eine sichere Bindung bildet eine **sehr gute Basis** für eine gesunde körperliche, seelische, geistige und soziale Entwicklung des Babys.

Ein sicher gebundenes Baby ist bestens in der Lage, seine Umwelt mit großer Neugier zu erkunden. Daher weiß man heute auch: **Eine sichere Bindung kommt vor Bildung**“

Kinder mit einer sicheren emotionalen Bindung zeigen u. a. mehr prosoziales und weniger aggressives Verhalten, haben größere Fähigkeiten zur Empathie und daher auch mehr und bessere Freundschaftsbeziehungen.

Sie sind **kreativer** und **ausdauernder** bei Leistungsanforderungen, zeigen **bessere Fähigkeiten** beim Lernen und mehr **Bewältigungsmöglichkeiten** in schwierigen Situationen als Kinder mit einer unsicheren Bindungsentwicklung.

Gute soziale Bindungen fördern die **kognitive Entwicklung** und den Schulerfolg. Sicher gebundenen Kindern gelingt es leichter, eine gute Beziehung zu ihren Lehrern aufzubauen, deren Bildungsangebot anzunehmen, für sich zu nützen und dabei gleichzeitig konstruktiv kritisch zu bleiben. **Die Vorteile der sicheren Bindung wirken in das ganze weitere Leben hinein.** Auch die Fähigkeit im Erwachsenenleben ein gutes soziales Netz aufzubauen und in einer tragfähigen, positiven Partnerschaft zu leben, wird durch sie unterstützt.

Die Nachteile einer unsicheren Bindung

Das **bindungsunsichere Muster** gilt als ein **Risikofaktor** für die psychische Entwicklung. Dies bedeutet, dass bindungsunsichere Kinder nicht so widerstandsfähig sind gegenüber psychischen Belastungen, sie entwickeln unter Belastung wie Scheidung, Umzug, Trennung der Eltern, Verlust eines Freundes, eher psychische Auffälligkeiten als bindungssichere Kinder.

In psychischen Belastungssituationen haben sie nicht so ausgeprägte Bewältigungsmöglichkeiten, wie bindungssichere Kinder, sie ziehen sich eher zurück, wollen alleine sein, und weniger Hilfe in Anspruch nehmen. Bindungsvermeidende Kinder wollen besonders Probleme eher für sich alleine lösen, auch wenn sie in Not sind, da sie die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen niemand zur Hilfe kam. Bindungsambivalente Kinder dagegen sind extrem unselbständig und klammern sich eher an Bindungspersonen und trauen sich keine Lösung zu.

Unsicher gebundene Kinder haben nicht so viele Freunde, sind nicht so gerne in Gruppen, lösen Konflikte eher durch aggressive Auseinandersetzung und können nicht so gut Kompromisse finden. Ihre Gedächtnisfähigkeiten, Lernleistungen, Sprachentwicklung, Ausdauer, Flexibilität und Teamfähigkeiten sind nicht so gut ausgeprägt wie bei bindungssicheren Kindern.

Auch ihre Empathiefähigkeit ist nicht so differenziert und ausgeprägt, wie die von bindungssicheren Kindern. D.h., es fällt ihnen wesentlich schwerer, sich in die Gefühle, Gedanken und Handlungsabsichten von Spielkameraden oder auch von Erwachsenen einzufühlen. Genau diese Fähigkeit ist eine der großen Voraussetzungen, um harmonische Freundschaften führen zu können. Dies ist auch die Voraussetzung dafür, um später feinfühlig auf Signale von eigenen Kindern einzugehen und diesen zu helfen, auf einen bindungssicheren Weg zu kommen.

SAFE® (Sichere Ausbildung für Eltern)

Die Zeit rund um **Schwangerschaft und Geburt** ist für werdende Eltern zumeist sehr aufregend und neu. Oft werden dabei auch die eigenen Wurzeln gesucht. Es ist eine **Zeit der Veränderung**, eine **Zeit der Hoffnung**, manchmal aber auch eine **Zeit der Angst oder Belastung**. Für diese Momente hilft es, **emotionale Sicherheit und Unterstützung** zu bekommen, um die ganz persönliche Rolle als Eltern zu finden.

Die beste Grundlage für eine gelingende Entwicklung ist die **sichere Bindung** des Kindes. Feinfühlig Eltern unterstützen diese Entwicklung, indem sie die Signale und Bedürfnisse ihres Kindes erkennen, richtig deuten und prompt und angemessen darauf reagieren.

e

KARIN HÜTTER

Das **Feinfühligkeitstraining** ist ein zentraler Bestandteil von **SAFE®** und wird sowohl in der Gruppe, als auch in Einzelterminen mittels Videofeedback erarbeitet.

Wie läuft das SAFE® Programm ab?

Kinder mit einer sicheren Bindungsentwicklung sind unter anderem kreativer, selbstsicherer, sozial kompetenter und zeigen auch bessere Fähigkeiten bei der Bewältigung von Krisensituationen als Kinder mit einer unsicheren Bindungsentwicklung.

SAFE® richten sich an alle werdende Väter und Mütter und natürlich AlleinerzieherInnen. Die SAFE®-Elterngruppen werden von speziell dafür ausgebildeten MentorInnen an vier Terminen vor der Geburt und an sechs Terminen nach der Geburt durchgeführt. SAFE® ist ein Elternprogramm, das auf bindungstheoretischen Erkenntnissen aufbaut und von Dr. Karl Heinz Brisch – Leiter der Abteilung Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie am Dr. von Haunerschen Kinderspital, München – entwickelt wurde.

Weitere **Information und Termine** laufender **SAFE®Gruppen** in Österreich finden Sie unter: www.safe-programm-austria.at

B.B.T. - Bindungsbasierte Beratung und Therapie

„Die Herstellung einer sicheren therapeutischen Bindungsbeziehung ist ein grundlegendes Fundament, auf das alle Therapieformen zurückgreifen können. Ohne die Herstellung dieser Sicherheit in der Beziehung kann eigentlich keine therapeutische Entwicklung stattfinden, weder in der Therapie, noch in der Begleitung von Menschen in schwierigen seelischen Krisen oder Problemlagen.“ *Karl Heinz Brisch*

Das Wissen der Bindungstheorie kann vielfältig für eine **bindungsbasierte Beratung und Therapie** in allen Altersstufen angewandt werden, wobei sich die Diagnostik und Behandlung je nach Lebensalter der Patienten ganz unterschiedlich gestaltet.

Die **Entwicklung einer sicheren emotionalen Bindung** eines Kindes an seine Eltern wird heute als ein **bedeutender Schutzfaktor** in der kindlichen Entwicklung betrachtet. Kinder mit einer sicheren Bindung können sich besser in die **Gefühle anderer Menschen** hineinversetzen, haben eine **bessere Sprachentwicklung**, sind **kreativer**, haben **mehr Freunde** und finden **rascher Lösungsmöglichkeiten** in schwierigen Situationen.

Am besten untersucht sind die elterliche Feinfühligkeit in den früheren Interaktionen mit ihrem Kind, die affektive Bedeutung der frühen sprachlichen Kommunikation und der Rhythmus in der Abstimmung von Handeln und Sprache zwischen Eltern und Kind. Die **Bindungsentwicklung** ist allerdings durch vielfältige Einflüsse wie **Traumata störrbar**.

- Bindung ist für das Leben so grundlegend wie Luft zum Atmen und Ernährung
- Die emotionale Bindung sichert das Überleben und die Entwicklung des Säuglings
- Durch Angst und Trennung wird das Bindungsbedürfnis aktiviert
- Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis wieder beruhigt
- Die primäre Bindungsperson muss nicht die leibliche Mutter/Vater sein
- Das Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit dem Erkundungsbedürfnis
- Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann der Säugling die Umwelt erkunden

e