

Bindungstheorie

- die Bindungstheorie wurde von John Bowlby (brit. Kinderpsychiater) und Mary Ainsworth (kanad. Psychologin) entwickelt; sie geht von dem Grundbedürfnis des Menschen aus eine enge, intensive Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen
- der Ursprung der Bindungstheorie ist das Modell der frühen Mutter-Kind-Beziehung
- die Bindungstheorie hat Einzug in die Familientherapie und in andere Therapien gehalten
- Bowlby bezieht sich auf Charles Darwin, der gesagt hat, dass jeder Mensch mit Verhaltenssystemen ausgestattet ist, die das Überleben der Spezies sichern, dazu gehört beim Kind das Bindungsverhalten. – genetische Vorprägung (Vgl. Tierforschung Konrad Lorenz)
- Experiment Rhesusaffenkinder: Affenkinder wählen eher eine Attrappe, die mit Fell ausgestattet ist und nicht füttert, als eine Drahtattrappe, die nur füttert
- damit war für Bowlby die klassische These widerlegt, dass die Beziehung zwischen Mutter und Kind hauptsächlich durch das Füttern bestimmt ist
- Bindungsverhalten soll ein evolutionsbedingter Schutz vor Raubtieren zur Grundlage haben
- heute zieht man aus der Bindung und Interaktion von Eltern und Kindern Rückschlüsse auf normale und pathologische Entwicklungen
- Bindungsverhalten besteht aus beobachtbarem Verhalten: z.B. Lächeln, Schreien, Festklammern, zur-Mutter-krabbeln, Suchen der Mutter usw.
- Das Bindungsverhalten des Kindes veranlasst die Mutter oder eine andere enge Bezugsperson dazu, bei erlebter Gefahr oder Bedrohung, Schutz, Beruhigung, Trost zu geben
- Bindungspersonen: erwachsene Personen, mit dem Kind in den ersten Lebensmonaten intensivsten Kontakt hatten; konkretes Bindungsverhalten wird bei Wunsch nach Nähe oder in „Alarmsituationen“ aktiviert – reagiert die Bezugsperson mit Blick- und/oder Körperkontakt, beendet das Kind in der Regel sein bindungssuchendes Verhalten (Sicherheitsbedürfnis) – dagegen abgewiesene Bindungssuche verstärkt bindungssuchendes Verhalten
- nur bei „sicherer“ Interaktion zwischen Bindungspersonen kann das Kind ein Neugierverhalten (Explorationsverhalten) entwickeln, das es zunehmend unabhängig von der Bezugsperson macht; Beobachtung: kleine Kinder zeigen ein häufigeres Rückversichungsverhalten als ältere Kinder
- eine sichere Bindung ist ein wesentlicher Baustein für die Erforschung der Welt und die spätere Aussteuerung beider Pole zur Entwicklung einer gesunden Autonomie
- das in der frühen Kindheit erworbene und gezeigte Bindungsmuster ist als „inner working model“ in der Psyche eines Menschen repräsentiert; es sagt etwas über die frühen Erfahrungen und über die daraus abgeleiteten Erwartungen, die ein Mensch gegenüber menschlichen Beziehungen hegt – Bindungsschemata
- wichtig ist die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung; eine Feinfühligkeit der Bezugsperson gegenüber dem Kind (dazu zählt adäquates promptes Reagieren auf die Äußerungen und Bedürfnisse des Säuglings); sie prägt die spätere Bindungsqualität in der Beziehung
- demnach ist das spätere Bindungsverhalten des Kindes weniger charakterabhängig, als Ausdruck der erlebten Interaktion mit der Bezugsperson
- Interaktion bedeutet Wechselwirkung und bezieht sich hier auf zwischenmenschlich wechselseitiges Verhalten; vgl. Fremde-Situations-Test (Ainsworth Ende der 1960er Jahre) - es wurde das Bindungsmuster analysiert, welches das Kind im Alter von 18-24 Monaten bei An- bzw. Abwesenheit der Mutter, sowie bei deren Rückkehr, zeigte
- Bindungsverhalten entwickelt sich im 1. Lebensjahr
- bis zur 6. Lebenswoche kann die Bezugsperson wechseln, dann entsteht mit dem ersten personengebundenen Lächeln zeitgleich eine zunehmend festere Bindung zu einer oder mehreren Personen (Mutter, Vater, Geschwister)
- im 7.-8. Lebensmonat aktiviert das Kind seine motorischen Fähigkeiten und nutzt sie, um sich aktiv zur Bezugsperson hin- oder weg zu bewegen, um die Umgebung selbstständig zu erkunden (Individuationsphase)

- mit der Ausreifung der Objektpermanenz – der inneren Vorstellung von etwas, das nicht anwesend ist, kann das Kind sich von der Bezugsperson langsam lösen, ohne in Panik zu geraten und ohne das anfängliche Bindungsverhalten zu aktivieren
- das Bindungsverhalten verändert sich im Lauf der Entwicklung und tritt immer seltener als Verhaltensmuster auf, je sicherer die Bindungsbeziehung erlebt wurde; hierbei bilden die ersten sechs Lebensmonate die Phase der stärksten Prägung;
- jedoch ist das Bindungsverhalten plastisch d.h. veränderbar in beide Richtungen, wenn entsprechende Gegenerfahrungen im Verlauf der Kindheit/Jugend gemacht werden; im Erwachsenenalter gilt es als abgeschlossen und bestimmt weitere enge Beziehungen
- die frühe Mutter-Kind-Interaktion zeigt eine Tendenz zur Generalisierung, die auch generationsübergreifende Wirkungen zeigt: in Tests zeigte sich, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit das Bindungsverhalten einst unsicher gebundener Kinder, diese als Mütter diesen Bindungstyp an die eigenen Kinder weitergeben
- neuere Forschungen zeigen deutliche Zusammenhänge zwischen sicherer Bindung und psychischer Stabilität einerseits bzw. unsicherer Bindung und psychopathologische Störungen (Angststörungen, Abhängigkeitserkrankungen, Emotionale Störungen usw.) andererseits

Bindungstypen

Sichere Bindung („B-Bindung“): sicher gebundene Kinder entwickeln eine große Zuversichtlichkeit in Bezug auf die Verfügbarkeit der Bindungsperson (Urvertrauen); sie entsteht durch „Feinfühligkeit“, häufigen „Blick- und Körperkontakt“ und durch beständiges, nachvollziehbares Verhalten der Bezugspersonen; diese Kinder weinen auch in fremder Situation, sie zeigen ihre Gefühle deutlich, akzeptieren aber auch „Trost“ einer fremden Person, beruhigen sich schnell wieder und laufen der Bezugsperson freudig entgegen, wenn sie wieder erscheint.

Unsicher vermeidende Bindung („A-Bindung“): diese Kinder wirken erst bei genauerem Hinsehen unsicher, denn sie reagieren in der fremden Situation scheinbar unbeeindruckt, wenn die Bindungsperson hinaus geht; sie wirken weder ärgerlich noch ängstlich, beschäftigen sich primär mit Spielzeug, im Sinne einer doch vorhandenen Stress-Kompensationsstrategie; in Tests war der Cortisolspiegel im Speichel erhöht, was auf Stress hindeutet; bei Wiederkehr der Bezugsperson ignorieren diese Kinder sie und wenden sich eher fremder Person zu; ihnen fehlt die Konstanz der sicheren Bindungsperson, durch häufig erlebte Zurückweisung; die Kinder finden ein Muster der Beziehungsvermeidung

Unsicher-ambivalente Bindung („C-Bindung“): diese Kinder zeigen sich in fremder Situation sehr ängstlich und abhängig von ihrer Bindungsperson; Trennung belastet sie extrem; eine fremde Person, ein fremder Raum werden gefürchtet (die Kinder schlagen, treten gegen Tür, schreien, kaum zu beruhigen); das Bindungsverhalten wird schon aktiv, bevor die Bindungsperson geht; das Kind kann die Bindungsperson nicht verlässlich einschätzen, es macht gegensätzliche Erfahrungen von starker Nähe und abweisendem Verhalten, was das Bindungsverhalten ständig aktiviert; das Neugierverhalten ist stark eingeschränkt; das Kind ist beschäftigt immer wieder Nähe zu suchen, weil es sie sonst nicht bekommt; bei Wiederkehr der Bezugsperson abwechselnd anklammernd und aggressiv-abweisend.

Desorganisierte Bindung („D-Bindung“): diese Kinder zeigen desorientiertes Bindungsverhalten, das sich nicht auf eine Bezugsperson bezieht; sie zeigen unerwartete Verhaltensweisen, die sich kaum zuordnen lassen (Stereotypien, unvollendete Bewegungsmuster, erstarrte Gesichtszüge und erstarrte Bewegungen, im Kreis drehen, auf Boden fallen lassen, wenn sie sich der Bezugsperson zuwenden); bei diesen Kindern ist die Bezugsperson selbst oft der Auslöser für das Bindungsverhalten, das Kind erlebt die Beziehung als bedrohlich und gerät in eine „Double-Bind-Situation“, aus der es für das Kind keinen Ausweg gibt; besonders Bindungspersonen mit erlebten Traumata, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen übertragen ihr eigenes Fühlen und Verhalten auf das Kind; Bilder, für die das Kind keine Erklärung findet und die sein Bindungsverhalten über die Maßen verunsichern, weil keine Versorgung der Grundbedürfnisse gewährleistet ist.

Bindungstheorie heute

- auf Bowlbys Bindungstheorie geht das in den westlich orientierten Ländern in den Krankenhäusern praktizierte „Rooming in“ zurück, die Möglichkeit, dass die Mutter während des Krankenhausaufenthaltes beim Kind bleibt
- die neue Forschung dehnt den Bindungsaufbau des Kindes auf gleichzeitig mehrere Beziehungen aus; dies bedeutet eine Aufwertung des Vaters; auch intensive Beziehungen zu „Pflegemüttern“ sind möglich, wobei das Kind immer die leibliche von der Pflegemutter unterscheidet und die Personen in ihren Funktionen wahrnimmt;
- in Kindertagesstätten gelingt die Eingewöhnung eindeutig besser, wenn die primäre Bezugsperson das Kind in der Anfangsphase begleiten kann
- die Entwicklung einer sicheren Bindung hängt nicht von der ständigen Anwesenheit einer Bezugsperson ab, sondern von der entwickelten Qualität der Bindung
- auch wenn neben einer primären Bindungsperson mehrere Beziehungen möglich sind, ist nicht geklärt an wie viele erwachsene oder ältere Personen sich ein Kind binden kann
- bei mehreren Beziehungsabbrüchen oder Trennungen können Kinder oft keine engeren Beziehungen mehr entwickeln; da kann ein Psychotherapeut auch zur Bindungsperson werden und den Trauerprozess begleiten, bis er verarbeitet wurde
- Bindungsforscher fanden heraus, dass als vernachlässigend eingestufte Mütter ihre Kinder wenig „stimulierten“, d.h. wenig (Körper- u. Sprach-)Kontakt aufnahmen oder wenig auf Signale vom Kind reagierten; sie sprachen weniger „Babysprache“
- unsicher gebundene Kinder aus Hoch-Risiko-Gruppen zeigen gehäuft große Schwierigkeiten in Sozialverhalten und Impulskontrolle; gehäuft niedrige IQ-Werte

Sichere Bindung führt dazu, dass Kinder mehr erleben und viele Entwicklungsanreize erhalten.

Sichere Bindung verbessert den Kontakt des Kindes mit Gleichaltrigen.

Sichere Bindung lässt Kinder kreativer, aufmerksamer, belastbarer aufwachsen.

Sichere Bindung stärkt das Selbstwertgefühl.

Sichere Bindung ist nicht gleichzusetzen mit einem verwöhnenden Erziehungsstil, trotzdem ein Balanceakt.

Grundlagen einer sicheren Bindung

1. die Interaktion während der täglichen Verrichtungen stärkt den Kontakt zwischen Kind und Eltern
2. intensiver Austausch von Blicken, Zärtlichkeit und Worten während des Fütterns, Badens, Wickelns, Spielens, Tröstens usw.
3. der Blickkontakt drückt Interesse und Wertschätzung füreinander aus; dem Baby ist die Mimik als Mittel zum Ausdruck seines Befindens angeboren
4. der Körperkontakt, das Wiegen, Schaukeln und Tragen des Babys, sowie Wahrnehmungsreize auf der Haut sind Nahrung für die Gehirnentwicklung des Babys
5. ein aufmerksamer Kontakt, ein entstehender Dialog des gegenseitigen Verstehens
6. eine gefühlsbetonte Unterhaltung, auch auf einem körperbetonten, vorsprachlichen Niveau (Babysprache gehört dazu: das Aufgreifen und langsame Wiederholen der ersten Sprache des Kindes, eine erhöhte Stimmlage, eine „übertriebene“ Sprachmelodie und Betonung)
7. feinfühliges Verhalten bedeutet das Kind gut zu beobachten, seine Bedürfnisse heraus zu finden
8. das Baby sollte die Erfahrung machen, dass auf sein Lachen und Weinen **zuverlässig, vorhersehbar** und **regelmäßig** reagiert wird, denn alle Bedürfnisse fühlen sich aus Sicht des Babys überlebenswichtig an
9. durch regelmäßiges Reagieren wird dem Baby die Erfahrung vermittelt etwas bewirken zu können, seine Umwelt als sicher und liebevoll zu erleben; das erste Lebensjahr ist die Zeitspanne in der die größtmögliche Sicherheit dem Baby vermittelt werden sollte, um eine sichere Bindung aufzubauen
10. eine schnelle Beantwortung von Babys Bedürfnissen liegt im Interesse von Baby und Eltern, weil das Baby sich schneller beruhigen lässt, wenn es nicht in die Phase des verzweifelten Schreiens hinein gerät.