2 BINDUNGSTHEORIE



Abb. 2.1 Kinder brauchen das Gefühl von Sicherheit, um sich positiv zu entwickeln.

Der Mensch ist von Geburt an ein soziales Wesen, dessen Überleben von der Bereitschaft mindestens einer Person abhängt, das Kind zu schützen und zu versorgen. Den Aufbau einer engen sozialen Beziehung zu Mutter, Vater oder auch einer anderen Bezugsperson bezeichnet man als **Bindung**. Ein Kind braucht das Gefühl von Zuverlässigkeit und Sicherheit, um eine positive ›Entwicklung‹ zu durchlaufen. Die feste Bindung zur Bezugsperson, die zuverlässig und konstant verfügbar ist, ist eine Voraussetzung für die seelische Gesundheit des Menschen. Die Qualität der frühkindlichen Bindung beeinflusst nachhaltig das gesamte weitere Leben.

ıtwicklung → S. 118 Band 2

2.1 Erkenntnisse der Bindungsforschung

Die Bindungstheorie wurde in den 1960er Jahren in erster Linie durch den britischen Psychiater John C. Bowlby (1907–1990) und die kanadische Psychologin Mary Ainsworth (1913–1999) begründet. Sie gehen davon aus, dass das Bindungsbedürfnis bei Menschen biologisch tief verankert ist.

Die ersten sozialen Erfahrungen macht der Säugling in der Regel mit seinen Eltern. Wichtigste Bezugsperson für das Kind ist zunächst die Person, welche die meiste Zeit mit ihm verbringt und mit der das Kind die häufigsten interaktiven Erfahrungen macht. Dies ist meistens die Mutter, jedoch kann auch der Vater oder eine andere Person primäre Bezugsperson sein.

Durch sogenannte Bindungsverhaltensweisen, wie Weinen, Festklammern, Nachfolgen, Protestieren, versucht der Säugling, auf sein Bedürfnis nach Schutz und Zuwendung aufmerksam zu machen.
Entscheidend ist, ob die Bezugsperson angemessen und feinfühlig auf das Bindungsbedürfnis des Kindes reagiert. Eine sichere Bindung entsteht dadurch, dass die Signale des Säuglings (z.B. sein Weinen) von der Bezugsperson wahrgenommen und richtig interpretiert werden (z.B. als Suche nach Nähe und Körperkontakt) und dass sie angemessen und prompt darauf reagiert. Werden dagegen die Bedürfnisse gar nicht, nur unzureichend oder inkonsistent beantwortet, entwickelt sich häufiger eine unsichere Bindung.
Fühlt das Kind sich sicher, wird kein Bindungsverhalten aktiviert. Das Kind wagt sich dann, die emotionale Sicherheit vermittelnde Bezugsperson zu verlassen, um seine Umwelt zu erkunden und seiner Neugier in Form von **›explorativem Verhalten‹** nachzugehen – oft allerdings mit Rückversicherungsblicken zur Bezugsperson. Diese muss dem Explorationsbedürfnis des Kindes Raum geben und gleichzeitig als „sicherer Hafen" zur Verfügung stehen, bei dem das Kind emotional „auftanken" kann. Die Initiative und Steuerung für Bindungs- und Explorationsverhalten bzw. Nähe und Distanz zur Bezugsperson gehen jeweils vom Kind aus.

Explorationsverhalten
lat. explorare = erforschen
neugieriges Auskundschaften und Erkunden der Umgebung

Je besser die Bindungsbedürfnisse und das Streben nach Eigenständigkeit erfüllt werden, desto schneller wächst die kindliche Autonomie. Bindungsforscher nehmen an, dass die ersten drei Lebensjahre für die Entwicklung eines sicheren Bindungsstils ganz entscheidend sind.

2.1.1 Entwicklung der Bindung

In den ersten drei Lebensjahren werden vier Phasen der Bindungsentwicklung unterschieden. Die Kenntnis dieser Phasen hat unter anderem eine praktische Bedeutung für die Gestaltung von Betreuungswechseln.

In der ersten **Phase der unspezifischen sozialen Reaktionen**, die etwa die ersten zwei Lebensmonate umfasst, zeigt das Kind soziale Reaktionsweisen wie Horchen, Anschauen, Schreien, Saugen, Umklammern und Anschmiegen, welche jedoch noch nicht spezifisch an eine Person gerichtet sind – wenngleich die Reaktionsweisen von Müttern oder anderen Bezugspersonen durchaus als an sie gerichtet interpretiert werden. Das Kind reagiert weitgehend gleichartig auf Personen, die seine Bedürfnisse befriedigen.

In der zweiten **Phase der unterschiedlichen sozialen Reaktionsbereitschaft**, etwa ab dem dritten Lebensmonat, ist zu beobachten, dass das Kind differenzierter und schneller auf Äußerungen und Verhaltensweisen der ihm vertrauten Personen reagiert. Das Kind lernt, Personen zu bevorzugen, die es an der Stimme, am Geruch oder an anderen Signalen erkennt.

Etwa ab dem siebten bis achten Lebensmonat, in der dritten **Phase des zielkorrigierten Bindungsverhaltens**, zeigt sich die Bindung an bestimmte Personen. Das Kind beginnt unbekannten Personen gegenüber zu fremdeln. Es verhält sich ihnen gegenüber abwehrend und klammert sich stärker als zuvor an seine Bezugsperson, die es nun deutlich von anderen unterscheiden kann. Wird das Kind in einer unbekannten Umgebung allein gelassen oder erfolgt ein plötzlicher Pflege- und Ortswechsel ohne Begleitung durch die Bezugsperson, reagiert es unsicher und ängstlich.

Objektpermanenz
Gegenstände und Personen sind auch dann mental gegenwärtig, wenn sie sich nicht im physischen Blickfeld befinden.

Objektpermanenz
→ S. 467 Band 2

Durch selbstständiges Fortbewegen (Krabbeln, Rutschen), gezieltes Greifen, differenziertere Lautäußerungen und eine wachsende geistige Vorstellung von seiner Bezugsperson **›(Objektpermanenz)‹** erweitert das Kind das Repertoire seines Sozialverhaltens. Es kann nun aktiver und motorisch selbstständiger als zuvor die Nähe zur Bezugsperson bestimmen. Die primäre Bezugsperson ist zum Zentrum der Welt des Kindes geworden, in ihrer Nähe fühlt es sich wohl.

Mit etwa drei Jahren tritt die **vierte Phase der zielkorrigierten Partnerschaft** ein. Das Kind kann seine Absichten und Wünsche sprachlich formulieren. Es versteht, was die Bezugsperson beabsichtigt, und versucht, ihr Verhalten mit sprachlichen Mitteln zu beeinflussen. Da das Kind nun kognitiv damit beginnt, die Ziele der Bezugsperson zu verstehen und zu bewerten, spricht man von der Phase der zielkorrigierten Partnerschaft.

2.1.2 Bindungsqualität

Mary Ainsworth entwickelte ein standardisiertes Untersuchungsverfahren, mit dem bei zwölf- bis 24-monatigen Kindern Bindungsverhalten sichtbar wird, den sogenannten Fremde-Situations-Test (FST, engl. Strange Situation Test). Dieses Testverfahren, mit dem die Bindungstheorie nach Bowlby empirisch erforscht werden konnte, wurde mit mehreren Tausend Kindern weltweit in den unterschiedlichsten Kulturkreisen durchgeführt. Es stellt eine Abfolge von je dreiminütigen Episoden dar, wobei Mutter, Kind und eine fremde Person mit einbezogen werden. Zunächst wird das Kind gemeinsam mit der Mutter in einen Raum gebracht und ermutigt, den Raum zu erkunden und mit dem dort vorhandenen Spielzeug zu spielen. Nach einigen Minuten kommt eine freundliche fremde Person hinzu, die kurz mit der Mutter spricht und sich auch mit dem Kind beschäftigt. Schließlich verlässt die Mutter unauffällig für kurze Zeit den Raum, woraufhin die fremde Person mit dem Kind spielt und es gegebenenfalls tröstet. Nach Rückkehr der Mutter und dem Wiedersehen mit dem Kind geht die fremde Person. Die Mutter beschäftigt sich mit dem Kind, verlässt dann jedoch für das Kind gut erkennbar ein weiteres Mal den Raum und lässt das Kind allein. Die fremde Person kommt zurück und versucht gegebenenfalls, das Kind zu trösten. Schließlich kehrt die Mutter zurück und die fremde Person verlässt gleichzeitig den Raum.



Abb. 2.2 Wie geht das Kind damit um, wenn die Bezugsperson den Raum verlässt?

Das Verhalten des Kindes zum Zeitpunkt der Trennung und zum Zeitpunkt des Wiedersehens ist wesentlich für die Analyse qualitativ unterschiedlicher Bindungsbeziehungen. Mithilfe der „fremden Situation", aber auch in anderen Untersuchungen konnten bestimmte Bindungstypen unterschieden werden.

Heute werden meist vier Bindungstypen bei Kindern genannt:

Bindungstyp	Merkmale	Entwicklung nach einem Jahr
Kinder mit sicherer Bindung	Kinder suchen und halten bei Belastungen Kontakt zur Bezugsperson. Werden sie allein gelassen, zeigen sie zunächst kaum Kummer, scheinen darauf zu vertrauen, dass alles in Ordnung geht. Sie zeigen deutlich, dass sie die Bezugsperson vermissen. Fremde / wenig vertraute Personen können sie nicht trösten. Kehrt die Bezugsperson zurück, begrüßen sie sie froh und haben mehr Interesse an ihr als an Anderen oder an Spielsachen. Nimmt die Bezugsperson sie in den Arm, zeigen sie keinen Widerstand und entspannen sich.	Kinder fanden sich im Kindergarten besser zurecht, waren kompetenter im Umgang mit Gleichaltrigen, zeigten weniger Feindseligkeit und Verhaltensprobleme. Das positive Selbstbild des Kindes und die Sicherheit, verlässliche Vertrauenspersonen zu haben, wirken sich auf andere soziale Situationen und Beziehungen aus. Diese Kinder haben die Bezugsperson als prompt und verlässlich, zugewandt und freundlich erlebt.
Kinder mit vermeidend-unsicherer Bindung	Kinder zeigen wenig Kummer beim Weggehen der Bezugsperson, oft nur Unmut über das Alleinsein. Bezugsperson und Fremde behandeln sie fast gleich. Sie ignorieren die Bezugsperson bei der Rückkehr, begrüßen sie nur beiläufig, wenden sich ab und meiden sie in auffälliger Weise. Wenn die Bezugsperson sie in den Arm nimmt, widersetzen sie sich nicht, aber sie schmiegen sich nicht an und entspannen nicht. Sie wehren sich nicht, wenn sie abgesetzt werden. Diese Kinder erleben die Trennung als Belastung.	Kinder haben gelernt, ihre Bedürfnisse, Gefühle nicht zu heftig zu äußern, um von der Bezugsperson keine negativen Reaktionen zu erleben. Sie vermeiden den Kontakt zu Bezugspersonen und wenden sich lieber der Sachumwelt zu. Bei mehrfachen Zurückweisungen durch Gleichaltrige bzw. Betreuer kann es zu aggressivem Verhalten oder auch sozialem Rückzug kommen. Diese Kinder wirken sehr selbstständig und unabhängig, sind aber stark stressbelastet.
Kinder mit ambivalent-unsicherer Bindung	Kinder zeigen Kummer deutlich und lautstark bis wütend, wenn sie alleine gelassen werden. Kehrt die Bezugsperson zurück, suchen sie einerseits den Kontakt zu ihr, andererseits widerstreben sie auffällig den Kontakt- und Interaktionsversuchen.	Die Kinder haben Bezugspersonen mit widersprüchlich, unberechenbar zugewandtem und herzlichem Verhalten und abgewandtem, nicht erreichbarem Verhalten erlebt. Auch das Kind verhält sich dann widersprüchlich. Es zeigt sich hilflos passiv oder übertrieben wütend und ärgerlich. Es braucht lange, um zu einer ausgeglichenen Stimmung zurückzukehren.
Kinder mit desorganisierter Bindung	Es gibt eine vierte Gruppe von Kindern, die kein Verhaltensrepertoire für Konflikte zu haben scheinen. Dies kann vorübergehend sein und mit etwa eineinhalb bis zwei Jahren können diese Kinder einer der Hauptgruppen zugeordnet werden. Es kann auch Ausdruck eines besonders beeinträchtigten Bindungsverhaltens sein.	Kinder zeigen Verhaltensweisen, die nicht einzuordnen sind. Sie kontrollieren Bezugspersonen und haben große Schwierigkeiten mit Gleichaltrigen. Sie werden als „aggressiv, trotzig und hyperaktiv" wahrgenommen oder wirken ängstlich und depressiv.

Tab. 2.3 Merkmale der Bindungstypen und deren Entwicklung

2.1.3 Einfluss der frühen Bindungsqualität auf die spätere Entwicklung

> *Von der Wiege bis zur Bahre fühlen wir uns alle am glücklichsten, wenn unser Leben als eine Reihe von Exkursionen organisiert ist, die kürzer oder länger dauern und von einer sicheren Basis ausgehen, die von unseren Bindungspersonen bereit gestellt wird.*
>
> Bowlby 1988; zitiert nach Strauß, Bernhard (2000): Bindung, Bindungsrepräsentanz und Psychotherapie. Psychotherapie 5. Jahrg., Bd. 5, Heft 2, CIP-Medien, München, S. 90

Im Laufe des ersten Lebensjahres entwickelt das Kind aufgrund seiner individuellen frühen Bindungserfahrungen spezifische Erwartungshaltungen, die seine zukünftigen Gestaltungen von menschlichen Beziehungen beeinflussen.

←→ Sprachbildung
Wie wirken sich innere Arbeitsmodelle auf die individuelle Sprachbildung aus?

Ausgehend von sich regelmäßig wiederholenden frühkindlichen Erfahrungen, z. B. wie sein Bedürfnis nach Schutz und Nähe beantwortet wird, baut das Kind sogenannte „innere Arbeitsmodelle" auf. Es braucht diese Arbeitsmodelle, um abschätzen zu können, wie sich seine Bezugsperson verhalten wird. Die Arbeitsmodelle beeinflussen nachhaltig, inwieweit das Kind Nähe und Sicherheit erwartet und emotionale und körperliche Nähe selbst zulassen kann. Für jede einzelne Bezugsperson werden eigenständige, unterschiedliche Arbeitsmodelle entwickelt. Diese inneren Arbeitsmodelle sind anfangs noch flexibel, werden jedoch im weiteren Verlauf der Entwicklung zunehmend stabiler.

Sicher gebundene Kinder und unsicher gebundene Kinder

Sicher gebundene Kinder speichern in der Regel innere Arbeitsmodelle von feinfühligen, verlässlichen und unterstützenden Bezugspersonen ab und erleben sich selbst als wertvoll und liebenswert. Solche Arbeitsmodelle wirken sich auch auf andere Beziehungen positiv aus. Nach den Ergebnissen von Langzeitstudien unterscheiden sich Kinder, die im ersten Lebensjahr sichere Bindungserfahrungen gemacht haben, in verschiedenen Lebensaltern deutlich von ihren unsicher gebundenen Altersgenossen: So verfügen sicher gebundene Kinder im Kindergarten und in der Schule z. B. über ein höheres Selbstwertgefühl, sie zeigen adäquateres Sozialverhalten, sind weniger aggressiv, sind lern- und experimentierfreudiger und zeigen weniger depressive Symptome. Sicher gebundene Kinder haben weniger emotionale Probleme und suchen in schwierigen Situationen eher Unterstützung bei anderen. Im Jugendalter fällt es ihnen in der Regel leichter, gelingende Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen.

Unsicher gebundene Kinder speichern eher innere Arbeitsmodelle von unzuverlässigen Bezugspersonen ab und betrachten sich selbst als unwirksam und wenig liebenswürdig. Solche Arbeitsmodelle können sich auch auf andere Beziehungen negativ auswirken. Bei unsicher gebundenen Kindern entwickeln sich häufiger Verhaltensweisen, die von ihrer Umgebung als ›auffällig‹ wahrgenommen werden. Sie fallen im Kindergarten und in der Schule z. B. durch geringe Frustrationstoleranz, Aggressivität, Unselbstständigkeit und geringes Selbstwertgefühl auf. Sie ziehen sich eher in sich selbst zurück und versuchen, allein mit ihren Gefühlen fertigzuwerden. Unsicher gebundene Kinder leiden häufiger unter psychischen und emotionalen Störungen. Es besteht bei ihnen ein erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter eine psychische oder psychosomatische Erkrankung zu entwickeln.

auffällige Verhaltensweisen
→ S. 533

ZUM WEITERDENKEN **Einfluss der Kultur auf das Bindungsverhalten**

Schon Mary Ainsworth bemerkte, dass Bindung nicht allein durch innere und familiäre Faktoren beeinflusst wird, sondern dass auch kulturelle und historische Kontexte zu beachten sind. Neuere Forschungen betonen besonders die Kulturabhängigkeit des Bindungsverhaltens. Demnach spiegelt das Modell, das in der Bindungstheorie als normativ betrachtet wird, die Erziehungsumwelt in einer westlichen Mittelschichtfamilie wider. Bindungen können jedoch sehr unterschiedlich aussehen. In manchen Kulturen sind z. B. eher die Großmütter oder die Geschwister die primären Bezugspersonen. Zu wem Bindung aufgebaut und aufrechterhalten wird, ist zum Teil kulturspezifisch.

Einfluss elterlicher Bindungserfahrungen

Durch verschiedene Längsschnittstudien konnte nachgewiesen werden, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen den Bindungserfahrungen von Eltern und der Bindungsentwicklung ihrer Kinder gibt. Die Studien weisen darauf hin, dass die in der Kindheit entwickelten inneren Arbeitsmodelle an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Dieses wird als **transgenerationale Weitergabe** bezeichnet. Eigene frühkindliche Bindungserfahrungen der Eltern werden reaktiviert und beeinflussen das Verhalten gegenüber den Kindern. Eltern mit positiven und sicheren eigenen Bindungserfahrungen haben mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls sicher gebundene Kinder. Ein ähnlicher Zusammenhang zeigt sich bei Eltern mit unsicheren Bindungserfahrungen: Sie haben mit hoher Wahrscheinlichkeit Kinder mit ebenfalls unsicheren Bindungsmustern.

Einfluss der Bindungssicherheit auf die Persönlichkeitsentwicklung

Bindungssicherheit ist eine wesentliche Voraussetzung für die weitere gesunde Persönlichkeitsentwicklung, jedoch ist sie kein Garant dafür. Die früh entwickelte Bindungsqualität kann im Laufe eines Lebens verändert werden. Sicher gebundene Kinder, die im Laufe ihres Lebens viele enttäuschende Erfahrungen machen müssen, können unsicher im Hinblick auf die Verlässlichkeit von Bindungen werden. Umgekehrt können unsicher gebundene Kinder, die im Laufe ihres Lebens gute Erfahrungen mit anderen Menschen machen, später durchaus zu psychisch sicheren Erwachsenen werden. Durch therapeutische Hilfen, aber auch durch andere korrigierende Erfahrungen wie z. B. stabile zwischenmenschliche Beziehungen im ›Jugend-‹ oder Erwachsenenalter kann es zu einer positiven Veränderung der den Bindungsmustern zugrunde liegenden inneren Arbeitsmodelle kommen. Somit kann auch eine transgenerationale Weitergabe von unsicheren Bindungsmustern an die eigenen Kinder unterbrochen werden.

Jugend → S. 140 Band 2

ZUM WEITERDENKEN Neuere Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen, dass Bindungserfahrungen Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns haben. In den ersten Lebensjahren wächst das kindliche Gehirn nicht nur sehr stark, sondern es erfährt auch eine starke Verdichtung der neuronalen Strukturen. Neue Vernetzungen und Wachstum gelingen optimal, wenn das Kind in feinfühlige Interaktionen mit den Bindungspersonen involviert ist. Die frühkindlichen positiven emotionalen Erfahrungen beeinflussen die späteren intellektuellen und sozio-emotionalen Fähigkeiten des Kindes.