

## Bindung ermöglicht Entwicklung,

Der englische Psychoanalytiker **John Bowlby** gilt als Begründer der Bindungstheorie. Unmittelbar nach dem zweiten Weltkrieg bekam er von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, folgenden Auftrag: Wie wirkt sich die Trennung bei Kindern aus, die als Waisen in Heimen leben oder die evakuiert wurden, als ihre Väter in den Krieg gingen?

Bowlby beobachtete, dass Kleinkinder in unbekanntem oder bedrohlichen Situationen mit Weinen, Rufen, Anklammern und Nachfolgen reagieren und so versuchen, Nähe zu einer wichtigen Bezugsperson herzustellen. Das Kind will beispielsweise mit Weinen erreichen, dass die Bezugsperson in der Nähe bleibt, sein Anklammern an das Hosenbein gibt ihm unter fremden Menschen Sicherheit. Dieses Verhalten nannte Bowlby **Bindungsverhalten**. Er ging davon aus, dass es angeboren ist. Bindungsverhalten bietet dem Kleinkind in gefährlichen Situationen Schutz durch vertraute Personen und ist damit wichtig für sein Überleben.

**Explorationsverhalten** dagegen nennt Bowlby das Verhalten von Kleinkindern, wenn sie sich sicher fühlen, sich von der Bezugsperson wegbewegen und neugierig ihre Umgebung erkunden. Dieses Explorationsverhalten ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen und die Entwicklung des Kindes.

Bindungs- und Explorationsverhalten stehen im Wechsel, wobei die Bezugsperson als **sichere Basis** genutzt wird.

## Fremde Situationen

Eine der bekanntesten empirisch arbeitenden Forscherinnen auf dem Gebiet ist die Amerikanerin **Mary Ainsworth**. In den 60er Jahren ging sie mit ihrem Mann nach Uganda und machte dort die ersten Längsschnittstudien zum Thema Mutter-Kind-Verhalten bei kleinen und größeren Kindern. Später setzte sie ihre systematischen Beobachtungsstudien in Baltimore fort und entwickelte eine Laboruntersuchungsmethode, die unter dem Namen **Fremde Situation**-Standard für die Bindungsforschung wurde: Die Kinder werden im Beisein ihrer Mutter in ein Spielzimmer mit vielen neuen Spielsachen gebracht, und es wird genau beobachtet, mit welchen Spielsachen sie sich wie lange beschäftigen. In einem bestimmten Intervall verlassen die Mütter den Raum für drei Minuten, während bei den Kindern, die jetzt alleine in einer „fremden Situation“ sind, untersucht wird, ob sie weiterspielen, weniger spielen, in eine Ecke gehen, ob sie schreien, der Mutter nachrennen oder an die Tür trommeln. Dieser Vorgang wird zweimal durchgeführt, bevor durch eine fremde Person, die das Spielzimmer betritt, eine neue Situation entsteht, in der wiederum das Verhalten der Kinder Gegenstand der Beobachtung ist.

Das erste Ergebnis dieser Laboruntersuchungen war die Erkenntnis, dass Kinder die Umwelt in Anwesenheit der Mutter völlig anders erforschen als in deren Abwesenheit. Die Mutter ist die sichere Basis, von der aus das Kind sein Neugierverhalten entfalten kann. Bowlby und Ainsworth folgerten daraus, dass das sehr kleine Kind im Umgang mit der ersten Bezugsperson ein **internales Arbeitsmodell**<sup>1</sup> erstellt, was Bindung betrifft.

---

<sup>1</sup> Darunter versteht man frühe sozial-emotionale Interaktionserfahrungen, die das Modell für künftige Beziehungen zu Vertrauenspersonen bilden.

## Bindungsqualitäten

Ein zweites Ergebnis entstand eher nebenher, erwies sich aber als noch bedeutsamer: Die Vielfalt der Verhaltensweisen der Kinder, wenn die Mutter wieder hereinkam, zeigte, dass es unterschiedliche **Bindungsqualitäten** gibt, die sich unterschiedlich auf das Verhalten der Kinder auswirken. Mary Ainsworth entwickelte daraus vier unterschiedliche Bindungsqualitäten:

- das sicher-gebundene Kind
- das unsicher-vermeidende Kind
- das unsicher-ambivalente Kind
- das unsicher-desorganisierte Kind

Die Art der Bindung liefert die Grundlage für das spätere Leben, für die gesamte Gefühlswelt, das Verhalten und die Fähigkeit, selbst eine stabile, tragfähige Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen, weiterzugeben und zu erhalten.

Im deutschen Sprachraum hat sich das Psychologenpaar **Karin und Klaus Grossmann** um die weitere Erforschung der Zusammenhänge von frühen Bindungserfahrungen, den Rollen der Bezugspersonen und dem Einfluss von Bindungen bis ins hohe Erwachsenenalter verdient gemacht. Nach ihren Erkenntnissen ist psychische Sicherheit der Faktor, der aus einer stabilen Bindung entsteht. Während psychische Sicherheit das Leben bereichert, wird es durch psychische Unsicherheit eingeschränkt. Eine psychisch sichere Person zeigt kein oder nur wenig abweichendes Verhalten, bemüht sich zusammen mit nahe stehenden Menschen um die Bewältigung gestellter Anforderungen, lässt sich nicht entmutigen und blendet keine Widersprüche aus.

Inzwischen werden diese Erkenntnisse durch Forschungen auf naturwissenschaftlichem Gebiet bestätigt und vertiefend belegt. Der Neurobiologe **Gerald Hüther** hat die neuesten Erkenntnisse über die biologischen Funktionsweisen des Gehirns ausgewertet und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass die neuronalen Verschaltungsmuster, die der Mensch in der frühkindlichen Entwicklung erlernt und in seinem Hirn gebahnt hat, abhängig sind von den sozialen Erfahrungen, die in dieser bedeutungsvollen Lebensphase gemacht wurden.

## Erscheinungsformen von Bindungsstörungen

Das Fehlen einer sicheren Bindung führt beim Kind zu Dauerstress im Gehirn, der drei grundsätzliche Reaktionsarten nach sich ziehen kann. In **den ersten Lebensjahren** von Geburt bis zum Vorschulalter zeigen sich folgende Symptome:

Das Kind nimmt sich vollkommen zurück. Es ist ausdruckslos, stumpf und reagiert nicht auf Anregungen von außen. Zusätzlich neigen diese Kinder oft zu Infekten, essen schlecht und sind untergewichtig. Insbesondere bei der Sprachentwicklung und Sauberkeitsentwicklung zeigen sich Verzögerungen. Sie nehmen von sich aus weder zu Erwachsenen noch zu Kindern Kontakt auf.

Das überaktive Kind wirkt von Anfang an nervös und unruhig, es schreit viel. Manche haben Probleme, das Essen bei sich zu behalten. Im zweiten und dritten Lebensjahr können Sprachfehler auftreten. In dieser Phase wirken die Kinder hektisch und überaktiv, verzichten auf die zwischenzeitliche Kontaktaufnahme („Rückkopplung“) mit ihrer Bindungsperson. Der größte Teil der später mit Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS) oder Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) diagnostizierten Kinder gehört zu dieser Gruppe. Die Kinder zeigen deutliche Konzentrationsschwächen. Ande-

re Kinder spielen nicht gerne mit ihnen, weil sie sich nicht an Regeln halten. Das Kind wird zum Außenseiter. Auf die Versuche von Grenzsetzungen durch Eltern und Erzieher reagiert es nur begrenzt oder gar nicht. Eltern und Erzieher zeigen sich mit der Betreuung überfordert. Vom Kindergarten wird öfter der Besuch eines Kinderarztes empfohlen, oft beginnt in diesem Alter die enge Beziehung zur Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Aggressives Verhalten gegenüber Dingen und Personen entwickelt sich erst nach dem ersten Lebensjahr. Bei einigen Kindern kann man im Kindergartenalter schon den systematischen Einsatz von Aggressionen in sozialen Situationen beobachten. Meist sind diese Kinder jedoch besonders ängstlich und stehen in Situationen, die für sie neu sind, leicht mit dem Rücken an der Wand. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn diese Kinder nachts noch einnässen.

In der Zeit vom **Schulalter bis zur Pubertät** verstärken sich die Verhaltens- und Entwicklungsstörungen der ersten Lebensjahre, wenn die Bindungsproblematik nicht ausgeglichen wird. Bei fast allen Kindern ist dann eine erhöhte Ängstlichkeit zu beobachten, die besonders deutlich in neuen Situationen und bei neuen Anforderungen wird. Sehr häufig treten Nacht- oder Einschlafängste auf.

Kinder, die gar keine Anbindung an eine erwachsene Person haben, beginnen in diesem Alter, sich allein durchs Leben zu schlagen. Besonders intensive Symptomatiken treten jetzt zusätzlich auf, wenn ein psychisch kranker Elternteil das Kind in seine Erkrankung einbezieht. Symptome dafür sind Depressionen bei Kindern oder das Einkoten. Sowohl auffällig aggressives Verhalten als auch sexualisiertes Verhalten können darauf zurückzuführen sein, dass die Eltern den Kindern nur ein „reduziertes Identifikationsmodell“ anzubieten haben, weil sie selbst nicht mehr zur Verfügung haben. Nicht selten ist das elterliche Verhalten Folge von Bindungsstörungen, die sie selbst erlebt haben.

Mit dem **Ende der Pubertät** findet die Persönlichkeitsentwicklung nicht mehr in Abhängigkeit von einer Bezugsperson statt, sondern in der eigenständigen Auseinandersetzung mit der sozialen und natürlichen Umwelt. Jugendlichen mit einer frühen Bindungsstörung fehlt in dieser Phase das „Fundament“ für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung. Oft äußert sich das in intellektuellen Defiziten und dadurch bedingten Lern- und Schulproblemen. Bei vielen geht die Schere zwischen „großen Sprüchen“ und „kleiner Seele“ immer weiter auseinander.

Da bei den meisten Bindungsstörungen dem Jugendlichen weder „normale“ Erziehungsmaßnahmen (mit Sanktionierungs-, Strukturierungs- oder Trainingsmodellen) helfen, noch Gesprächstherapien Wirkung zeigen, werden psychiatrische Diagnosen gestellt, die eine „wirkungsvolle“ Behandlung mit Medikamenten erlauben. An die Stelle des Ritalin, das in der Kindheit verschrieben wird, treten jetzt hochwirksame Neuroleptika und Antidepressiva. Das Problem der Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch nicht gelöst.

## **Bindungsstörungen im stationären Kontext**

Machen wir uns nichts vor: Eine fehlende sichere Bindung in der frühen Kindheit kann man später nie ganz ausgleichen. Eine Tendenz zu einem überdurchschnittlichen Maß an Ängstlichkeit, Empfindlichkeit, Bindungsunsicherheit und Unselbständigkeit im Umgang mit dem sozialen Umfeld wird beim Kind und beim erwachsenen Menschen bleiben. Allerdings ist es in den meisten Fällen möglich, das Schlimmste zu verhindern, nämlich ein Leben im Strafvollzug oder in der Psychiatrie.

Die Bindungsstörungen aus dem Fehlen einer sicheren Bindung in der frühen Kindheit führen in gewisser Hinsicht zu einem Stillstand in der Persönlichkeitsentwicklung. Um diesen Stillstand aufzuheben, ist es notwendig, dem Kind, dem Jugendlichen, dem Erwachsenen eine ersatzweise sichere Bin-

dung anzubieten. Bei sehr kleinen Kindern muss man zumindest einen Elternteil soweit stabilisieren, dass er eine solche Bindung anbieten kann.

## **Bindungsperson einbauen**

Als wesentlichen Bestandteil einer sicheren Bindung braucht man eine Bindungsperson, die liebevoll, einfühlsam und verfügbar ist. Sie muss stabil, emotional belastbar und eindeutig „erwachsen“ sein.

Kinder und Jugendliche, egal ob sie 7 Jahre oder 17 Jahre sind, müssen „klein“ abgeholt werden. Dabei darf man sich nicht von den großen Sprüchen irritieren lassen, die bindungsgestörte Jugendliche in der Regel machen. Der Hauptkommunikationsweg für die Bindungsentwicklung ist der Körperkontakt, der sanft und einfühlsam erfolgen muss. Am Anfang ist es hilfreich, sich ritualisierte Körperkontakte vorzunehmen. Je mehr Sinne auf eine sanfte, angenehme Weise angesprochen werden, um so intensiver wird der Kontakt. Insbesondere bei Jugendlichen muss man sich immer wieder klar machen, dass man sie in der Kleinkindphase abholt.

## **Grenzen setzen**

In der ersten Phase der Bindungsentwicklung sollte man Grenz- und Regelsetzungen auf ein Minimum reduzieren. Erst wenn nach ca. 4 bis 6 Wochen die Grundlagen einer sicheren Bindung gelegt sind, müssen Regeln und Grenzen konsequent eingeführt und deren Einhaltung durchgesetzt werden. Dabei spielt die Bindungsperson die zentrale Rolle. Sie muss die Regeln und Grenzen definieren, einführen und selbst „leben“. Nur wenn sie „aus dem Bauch heraus“ vertreten werden, wird das Kind sie übernehmen. Nur wenn die Bindungsperson sich nicht umstimmen oder umwerfen lässt, entwickelt sich die Bindung in Form einer „sicheren Bindung“ weiter. Kinder übernehmen die Werte, Normen und Regeln ihrer sozialen Umwelt nicht aus einer rationalen Einsicht heraus, auch nicht durch Konditionierung über Erfolg und Misserfolg, sondern aus der Identifikation mit ihrer Bindungsperson.

## **Elternarbeit**

Die leiblichen Eltern sind als Identifikationspersonen nicht ersetzbar. Der Schlüssel zur Lösung dieses Problems liegt darin, dem Kind innerhalb und mit Hilfe der neuen Bindung zu beweisen, dass seine Eltern wertvoll sind, und ihm diesen Wert der Eltern systematisch zu vermitteln. Elternarbeit hat in diesem Fall also nicht den Zweck oder das Ziel, die Bindungsfähigkeit der Eltern herzustellen und den angesammelten „Familienschrott“ aufzuarbeiten. Ziel der Elternarbeit ist, das in der Familie enthaltene „symbolische Kapital“ zu erforschen, zu beschreiben und dem Kind verfügbar zu machen. Als einfach und Erfolg versprechend hat es sich erwiesen, mit jedem Elternteil zusammen ein Fotoalbum über dessen eigene Ursprungsfamilie herzustellen und die Bilder mit Geschichten über die abgebildeten Personen zu versehen. Bei der Auswahl der Informationen soll man darauf achten, dass dem betreuten Kind das Wertvolle, das Erbenswerte seiner Familie weitergegeben wird.

## **Reifung**

Wenn eine sichere Bindung entstanden ist, vollzieht sich der Reifungsprozess relativ rasch. In den meisten Fällen kann man schon nach einem halben Jahr große Entwicklungsfortschritte beobachten. Für die Bindungsperson, die sich vielleicht gerade daran gewöhnt hat, das Kind wie ein Kleinkind anzunehmen, bedeutet das eine erhebliche Umstellung. Die Frequenz und die Intensität der Körperkontakte wird geringer. An die Stelle des „Bauches“ tritt langsam der „Kopf“. Die Bindungsperson selbst soll gemeinsam mit dem Kind diesen Reifungsprozess durchleben und ihm dabei die eigenen Einstellungen und Werte vermitteln.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Bindungstheorie, aus denen die beschriebenen Vorgehensweisen abgeleitet sind, sind über 50 Jahre alt und in der Forschung immer wieder neu belegt worden. Es ist bemerkenswert, wie und warum sie seit den 1970er Jahren in Pädagogik und Psychologie nicht nur in Vergessenheit geraten sind, sondern regelrecht unterdrückt wurden. Erst in den letzten fünf Jahren entdeckt man sie nach und nach wieder und räumt der Bindungstheorie den Platz ein, den sie unserer Meinung nach verdient.

Ursula Johnson, Helmut Johnson,  
Diplom-Psychologin

<http://www.institut-johnson.de>