

„Das unsichtbare Band sichtbar machen“ - Bindung und Bindungsstörungen

**Monika Biener, Dipl. Psych.
Marita Brümmer, VHT- Trainerin**

Bindungsentwicklung

- Entwickelt sich im ersten Lebensjahr
- zunächst allgemeine Ansprechbarkeit der Kinder
- ab 3. Monat bezogen auf bekannte Personen
- ab 7. Monat vermisst/ sucht Kind bekannte Personen
- Beispiele: Verhalten wie Lächeln und „Fremdeln“

Wichtigstes Element zur Entwicklung einer sicheren Bindung:

- **Die Feinfühligkeit der Bezugsperson:**
 - sie muss die Bedürfnisse des Kindes erkennen
 - angemessenen reagieren
 - konsistent (immer gleich) reagieren
 - verlässlich reagieren
 - die Reaktion muss in einem für das Kind überschaubaren Zeitrahmen erfolgen

Eltern müssen nicht „perfekt“ sein,
es reicht wenn sie „**genügend gut**“
sind!

- Ein Kind, das seine Bindungsperson als emotional verfügbar und unterstützend erlebt, wird eine sichere Bindung entwickeln und sich selbst als liebenswert und kompetent erleben.

- Kinder, die aufgrund schwieriger Interaktionserfahrungen mit ihren Bezugspersonen nur unzureichende emotionale Sicherheit und körperliche Fürsorge erfahren, entwickeln eine unsichere Bindung und eine Vorstellung von sich selbst als die eines wenig liebenswerten und von anderen nicht akzeptierten Menschen.

Erlebte Gefahr oder Unsicherheit
führt zur Aktivierung des
Bindungssystems.

Dadurch werden verschiedene
Bindungsmuster im Verhalten
beobachtbar.

- 1. Sichere Bindung**
- 2. Unsicher -vermeidende Bindung**
- 3. Unsicher - ambivalente Bindung**
4. Desorganisierte Bindung
5. Bindungslosigkeit
6. Undifferenziertes Bindungsverhalten
7. Übersteigertes Bindungsverhalten
8. Gehemmtes Bindungsverhalten
9. Aggressives Bindungsverhalten
10. Parentifizierung
11. Bindungsstörung mit psychosomatischer Symptomatik

1. Die sichere Bindung

(John Bowlby/ Mary Ainsworth)

Erlebte Gefahr/Trennung:

- erste Stressreaktion (z.B. Weinen)
- Aufnahme Blickkontakt
- Herstellen körperlicher Nähe (z.B. Rufen/Nachlaufen)
- Zuwendung /Trost
- Stressreduktion

Achtung: *entwicklungspsychologische Veränderungen in Trennungssituationen und bei Wiederkehr von Bezugspersonen*

2. Die unsicher-vermeidende Bindung *(Bowlby/Ainsworth)*

Erlebte Gefahr/ Trennung:

- alleine bleiben / selber aushalten
- keine Unterstützung holen oder bekommen
- Bezugsperson weist Kind zurück / Ablehnung
- Kind zeigt sich auch bei Rückkehr der Bezugsperson ablehnend
- oder desinteressiert

Achtung: *Verhalten kann fehlinterpretiert werden als „pflegeleicht“*

3. Die unsicher-ambivalente Bindung *(Bowlby/Ainsworth)*

Erlebte Gefahr/Trennung:

- Panik und Überreaktionen
- Suche und Abwehr von Körperkontakt
- Strampeln/Schlagen
- lassen sich kaum beruhigen
- geht Bezugsperson auf Distanz folgt gesteigerter Affekt
- verlängerte Beruhigungszeit
- Rückkehr Bezugsperson erzeugt Ausdruck von Nähewunsch und Aggression

Zusammenfassung

- Bindung entwickelt sich immer!
- Die Qualität der Bindung kann unterschiedlich sein.
- Eine intensive/starke Bindung muss keine sichere/positive Bindung sein.
- Das gelernte Muster, Bindungen und Beziehungen herzustellen und zu erhalten, ist sehr stabil über den gesamten Lebenslauf.