

# Verhaltensbiologische Erkenntnisse aus der Mutter-Kind-Bindungs-forschung

Dr. Gabriele Haug-Schnabel, Kandern

## Zum Thema

»Der Mensch ist von Geburt an ein soziales, in kleinen Gruppen lebendes Wesen. Das Überleben eines Neugeborenen und seine Entwicklung zum eigenverantwortlichen Mitglied seiner Gruppe ist abhängig von der Bereitschaft von mindestens einer Person, meist der Mutter, das Kind zu schützen, es zu versorgen und zu sozialisieren, und dies zusammen mit ihren engsten Vertrauten. In diesen Beziehungen, zunächst in der eigenen Familie, später in einem weiteren Kreis von Personen, erwirbt der Säugling die Werte und die Umgangsformen seiner Gruppe.

Die Entwicklung des Kindes basiert also auf seinen sozialen Bindungen, auf seinen Fähigkeiten zu kommunizieren, der Verankerung seiner positiven und negativen Gefühle im Erleben von Gemeinsamkeit, auf seiner Neugier und Spielfreude und nicht zuletzt auf seiner großen Bereitschaft zu lernen (Grossmann und Grossmann 2003).«

## Die Entstehung der Mutter-Kind-Beziehung

Beobachtet man das evolutionäre Geschehen, so stellt man fest, dass ab einem bestimmten Abschnitt der Stammesgeschichte in zunehmendem Maße **Mutter-** bzw. **Elterntiere** ihre Jungtiere bei Gefahr schützten. Hierauf abgestimmte Entwicklungsschritte sind im veränderten Verhalten der Jungtiere nachweisbar. Bei Primaten flüchtet ein junges bei drohender Gefahr nicht mehr möglichst weit weg vom angstausslösenden Reiz, sondern setzt alles daran, ohne Umwege das Elterntier, seine Sicherheitsbasis, zu erreichen. Die Erwartung, hier den effektivsten Schutz und auch Beruhigung zu finden, ist vorprogrammiert.

All die Verhaltensweisen, die dazu dienen, das Elterntier aufzufinden und Kontakt mit ihm aufzunehmen, diesen dann möglichst zu halten und beim Verlust

desselben lauthals zu protestieren und Verlassenheitssignale auszusenden, gehören zum **Bindungsverhalten**. Auch hier handelt es sich um vorprogrammierte Kontaktsignale und Verhaltensweisen, die von den Eltern verstanden und entsprechend beantwortet werden. Das war der Beginn einer das Entwicklungsgeschehen von Grund auf verändernden Beziehung zwischen Kind und Eltern: **die Evolution des beschützenden Verhaltens**.

Die Entwicklung hin zu einer intensiven Jungenbetreuung und vor allem einer engen Mutter-Kind-Beziehung erlaubten eine neue Dimension des Lernens, die beim Menschenkind eine hoch differenzierte Entfaltung zeigt: ein individuell anregender und ebenso antwortender Interaktionspartner startet Lerninitiativen und reagiert direkt auf die Eigeninitiativen des Kindes.

Die Anwesenheit eines Interaktionspartners während einer langen Kindheit und

somit während der sensiblen Phasen erleichtert das Lernen im sozialen Rahmen.

## Die Bindungstheorie

Die Grundzüge der heutigen Bindungstheorie wurden bereits in den 1950er Jahren gemeinsam von John Bowlby und Mary Ainsworth angedacht. Bowlby hatte die verschiedenen Muster der Familieninteraktionen untersucht und erkannt, wie nachteilig sich frühe Eltern-Kind-Trennungen auswirken (7, 8). Er brachte die Weitergabe der Bindungserfahrungen von Generation zu Generation ins Gespräch. Mary Ainsworth untermauerte durch empirische Befunde, z.B. ihre in Uganda entwickelte Skala zur Analyse der mütterlichen Feinfühligkeit, die wesentlichen Aussagen der Bindungstheorie. Zusätzlich wies sie auf die Bedeutung individueller Unterschiede hin und hob immer wieder das entwicklungs-tragende Moment einer »**sicheren Basis**« hervor:

Säuglinge und Kleinkinder müssen Sicherheit und Vertrauen zu ihren Eltern entwickeln, bevor sie bereit sind, sich in unbekannte Situationen zu begeben, in denen sie auf sich selbst gestellt sind.

Diese Sicherheit ist die Voraussetzung für den Erwerb von Fähigkeiten und Wissen, die es heranwachsenden Menschen ermöglichen, sich auf sich selbst zu verlassen und sich von den Eltern abzulösen. Eine **sichere Beziehung zu den Eltern** sollte also allmählich durch **Beziehungen zu Gleichaltrigen und Partnerschaften** ergänzt werden. Sicherheit ist ohne Vertrauensbeziehung unmöglich.

Bowlby und Ainsworth (2) erkannten 1969, dass Trennungsangst bei einigen Kindern nur schwach in Erscheinung treten oder sogar völlig fehlen kann. Obwohl solche Kinder - von außen betrachtet - den Eindruck einer größeren Reife erwecken, handelt es sich um eine nur scheinbare Selbständigkeit, die durch Abwehrprozesse zu erklären ist. Ein Kind, das ausreichend Liebe erfahren hat, wird, so behauptet Bowlby, Protest erheben, wenn es von den Eltern getrennt wird. Hier finden sich erste Hinweise auf Ainsworths spätere Klassifikation von sicheren, vermeidenden und ambivalenten Bindungsmustern.

## Bindung als verinnerlichte Erwartung

Die Bindungsforschung vergrößerte unser Verständnis für die entwicklungsstabilisierende Bedeutung einer **zuverlässig verfügbaren, zugewandten sowie feinfühlig und liebevoll agierenden Bezugsperson** für ein Kind. Es geht darum, die Signale eines Kindes wahrzunehmen, seinen aktuellen Zustand zu erschließen, ihn auf eine sprachliche Ebene zu heben und prompt wie auch angemessen zu reagieren. Die in ihrer Vielfalt noch lange nicht erschöpfend erkannten Säuglingskompetenzen dienen vor allem dazu, mit der Bezugsperson in Kontakt zu treten und sie für einen Dialog zu gewinnen.

Das emotionale Band zwischen sich und seinen Eltern ist die erste Beziehung, auf die sich ein Kind einlässt.

Alle Säuglinge sind nicht nur bindungsfähig, sondern haben **Bindungserwartungen** im Verhaltensprogramm. Anders ist es mit der Sicherheit der Bindung. Diese hängt von der individuellen Erfahrung mit der mehr oder weniger liebevollen, das Kind annehmenden Bindungsperson zusammen. Das gilt übrigens für die erste wie für alle weiteren Bindungspersonen. Die Natur schafft Startvoraussetzungen, die es aufzugreifen gilt.

Ein Kind erwartet von Natur aus Sicherheit, Beziehungsangebot und Entwicklungsanreize. Auf die Befriedigung dieser Basisbedürfnisse baut jede weitere Entwicklung auf.

**Feinfühlig Bindungspersonen** finden das richtige Maß an Nähe und Freiraum. Ändern sich die kindlichen Bedürfnisse, sind sie in der Lage, auch neue Strategien im Umgang miteinander zu erproben, ohne dass das Kind sein Basisvertrauen verliert. Eine wichtige Erfahrung für das Kind, denn es stellt fest, es stehen jeweils unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung oder es gibt verschiedene Wege zu einem Ziel. Die Nähe zur Bezugsperson lässt das Kind ein Gefühl von Sicherheit erleben und steigert seine Bereitschaft, andere Menschen, die Umwelt und seine Handlungsmöglichkeiten darin zu erkunden. Gegenseitige Aufmerksamkeit signalisiert Zugewandtheit und bedeutet emotionale Ansprechbarkeit.

Aufmerksamkeit, Interesse, Wissbegier, angstfreies Erkunden und Spielen sind die Voraussetzungen für Begreifen, Lernen und Arbeiten.

Beziehungsfähig heißt dann auch dialogfähig, konfliktfähig, handlungsfähig und gruppenfähig.

## Liebevoll zugewandte Eltern als wichtigste »Baby-Erstausrüstung«

Das Kind ist am Lebensanfang vor allem an der »sozialen Ausstattung« seiner Umgebung interessiert. Sein Interesse betrifft allein seine Eltern oder die Menschen, die bei ihm die Elternstelle einnehmen, und natürlich seine Geschwister. Es ist der Wunsch nach Wärme und Schutz, nach Körperkontakt, wie getragen, gestreichelt und in den Armen gewiegt zu werden, und nach weiteren Anwesenheitssignalen der Bezugspersonen, die ihm eindeutig beweisen, nicht allein zu sein. Die bald bekannten Gerüche und die schnell vertraut gewordenen Stimmen verhindern Erregung. **Es ist der Wunsch, immer dabei,**

**immer in der Nähe zu sein**, da Familiengeräusche beruhigen und nur im Familienkontakt gewährleistet ist, dass kindliche Kontaktrufe oder gar Verlassenheitsweinen auch sicher gehört werden (6).

Es ist der Wunsch zu saugen und keinen Hunger, sondern ein angenehm gefülltes Bäuchlein zu haben. Und nicht zuletzt ist es der Wunsch nach einfühlsamen und vorhersehbaren Antworten auf eigene Verhaltensinitiativen und Signale sowie nach der prompten Befriedigung der noch nicht aufschiebbaren und das Kind deshalb schnell in existenzielle Not stürzenden Bedürfnisse.

Jedes Kind nimmt seine Umgebung in den ersten Wochen und Monaten vor allem vermittelt durch **Familienmitglieder** wahr. Sie machen ihm seine Lebens- und Erfahrungswelt immer mehr zugänglich. So lernt der Säugling den Platz, an dem er regelmäßig gepflegt und gewickelt wird, kennen, die Orte, wo er gestillt oder gebadet wird, wo er einschläft und wo er aufwacht. Er lernt, wie Mama und Papa sich anfühlen, wie sie riechen, aussehen und reagieren. Es sind die Eltern, die ihn auf visuelle und akustische Reize aufmerksam machen, Gesehenes und Gehörtes benennen und zum Berühren anbieten. Eltern vermitteln Sicherheit und Geborgenheit, helfen wahrzunehmen, zu strukturieren und zu verstehen.

Wenn sich Erwachsene ihrem Säugling nahe fühlen und ihn als neues, lang ersehntes Familienmitglied annehmen, startet das so genannte **intuitive Elternprogramm**. Mit diesem Begriff wird alles elterliche Verhalten beschrieben, das allein dadurch gesteuert wird, dass Mutter oder Vater das Befinden und die Bedürfnisse ihres Babys ganz unmittelbar, ausschließlich gefühlsmäßig erfassen. Mütterlich oder väterlich zu reagieren, klappt fast automatisch, sobald man sich mit Begeisterung und Ruhe auf diese neue Rolle einlässt. Wichtig ist, dass man hierbei nicht allein ist, sondern einen verständnisvollen Partner,

liebvolle Verwandte oder echte Freunde hat, um sich mal kurz erholen, mal wieder durchatmen zu können, während jemand anderes sich zuverlässig um den Säugling kümmert. Danach freut man sich wieder aufeinander und hat neue Kraft.

In den letzten Jahren mehren sich die wissenschaftlichen Nachweise für ein intuitives Elternprogramm als **evolutionsbiologische Anpassungsleistung**, entwickelt im Laufe der Menschheitsgeschichte. Die Natur arbeitet hier mit Tricks. Damit das gegenseitige Vertrautwerden zwischen einem Kind und seiner Mutter auch recht sicher klappt, stattet sie beide Partner mit den jeweils nötigen Voraussetzungen aus.

■ Es ist immer wieder überraschend zu beobachten, wie selbst die Mütter aktiv **Blickkontakt** mit ihrem Kind herstellen, ihr Gesicht immer wieder von neuem zentral in das Blickfeld des Kindes bringen, die davon überzeugt sind, dass ihr Säugling sie visuell noch nicht wahrnehmen kann. Trotzdem achten sie auf eine gegenseitige En-face-Position der Gesichter, womit sie unwissentlich der Vorliebe des Säuglings für senkrechte und symmetrische Bilder entsprechen.

■ Alle Eltern betrachten beim Wickeln ihr Kind aus der für Erwachsene **optimalen Sehentfernung**, nämlich aus 40–50 cm Abstand. Genau richtig, um wunde Stellen am Po, Cremereste oder den Klebeverschluss der Windel genau sehen zu können. Sobald die Eltern jedoch mit dem Säugling ein Zwiegespräch beginnen, schäkern und lachen, nähern sie »ganz automatisch« ihr Gesicht dem des Kindes auf durchschnittlich 22,5 cm an – ein Abstand, der jetzt wiederum an die zum Scharfstellen optimale Sehentfernung des Neugeborenen angepasst ist. Sie merken, wie das Kind das Elterngesicht sucht und korrigieren so lange unbewusst ihre Kopfhaltung, bis sein aufmerksamere Blick, bald mit einem glücklichen Lächeln gekoppelt, signalisiert, dass es nun genau der richtige Winkel für Gespräche ist.

Was Eltern-Kind-Interaktionen zu besonders guten Eltern-Kind-Interaktionen macht, weiß man heute recht gut:

Der Zauberschlüssel, um die kindliche Interaktionsfähigkeit zu starten, ist die einfühlsame, auf den Entwicklungsstand des Kindes und sein momentanes Befinden abgestimmte, für die jeweilige erwachsene Person typische, also immer etwa gleichartige und prompte Antwortreaktion auf kindliche Verhaltenssignale (12).

■ Mikroanalysen zeigen, dass ein Drittel aller Interaktionen zwischen Mutter und Kind bereits sofort **optimal koordiniert** ablaufen, also auf Antrieb passen. 70% aller nicht sofort passenden Interaktionen werden innerhalb von 2 Sekunden repariert, passend gemacht (19). Dass ein Drittel aller »Gespräche« zwischen Mutter und Kind sofort harmonisch koordiniert ist, ist beeindruckend, doch langfristig mindestens genauso bedeutungsvoll für die Erfahrung des Kindes sind die vielen schnurstraks **nachgebesserten Interaktionen**. Bereits mit wenigen Wochen kann ein Säugling so eine Verbindung zwischen seinem Verhalten und den spannungsmildernden, beruhigenden Verhaltensweisen der Bezugspersonen herstellen. Ihm wird immer mehr klar, dass er durchaus über Fähigkeiten verfügt, sich klar auszudrücken, und aktiv daran beteiligt ist, seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen.

### Säuglingskompetenzen erleichtern den Bindungsprozess

Alles spricht dafür, dass die beeindruckenden Säuglingskompetenzen dazu da sind, die Erwachsenen für ihr Kind zu interessieren, sie emotional anzusprechen und sie zu bewegen, sich dem Kind zuzuwenden.

»Der Wahrnehmungsapparat des Säuglings ist ‚geeicht‘ auf die Eigenarten seiner Eltern, das heißt, die Eltern bieten genau das, was den Säugling fasziniert«,

betont die Entwicklungspsychologin Karin Grossmann.

■ **Ein Säugling sieht**, zwar im Vergleich zu späteren Jahren mit einem noch recht begrenzten Spektrum an visuellen Möglichkeiten, doch für seine Ansprüche genau »richtig« und die Eltern wissen dies intuitiv und bieten ihm möglichst optimale Voraussetzungen.

■ **Ein Säugling hört**, besonders gut im Frequenzbereich der menschlichen Stimme, besonders aufmerksam auf die Charakteristika des sog. **Babytalks**, die trotz großer Unterschiede zwischen den Sprachen in allen Kulturen sprachmelodisch identisch sind. Elementare (Gefühls-)Botschaften werden beim Babytalk ausgetauscht, die erst heute als Beginn des Sprachverständnisses begriffen werden. Bei diesen Sprachmelodien wird das Kind aufmerksam. Dies scheint auch äußerst wichtig zu sein, weil es dadurch mal zur aktiven Teilnahme am Dialog aufgefordert, ein anderes Mal liebevoll begrüßt oder bestätigt wird und genauso auch getröstet und beruhigt werden kann. Es ist die mit dem Säugling aufgebaute Gefühlsbeziehung, die ihn veranlasst, auf den Sprechenden zu achten.

■ **Ein Säugling riecht** seine Mutter, erkennt ihren Brustgeruch, vor allem bei Hunger, ihren Achselgeruch, selbst die geruchliche Spezialität des Hals-Schulter-Bereichs, wenn er sich anschmiegen möchte.

■ **Der Säugling ist aber auch ein Tragling**, denn sein Körperbau und seine Verhaltensausrüstung sind Vorbereitungen, viel getragen zu werden, also möglichst oft in engem Körperkontakt mit seiner Mutter zu sein (14).

### Hauptbindungsmuster

Sich an zumindest eine Person zu binden, ist eine biologische Vorgabe in der kindlichen Entwicklung. Ob sich eine

stabile, sichere Bindung entwickelt oder die Bindung des Kindes an die Bezugsperson von Unsicherheit und Verlustangst geprägt und nur durch speziell angepasste Verhaltensstrategien erträglich wird, hängt von der Gestaltung dieses vielschichtigen Beziehungsaufbaus ab. Die Beziehungsqualität wird weitgehend von der Feinfühligkeit und der emotionalen Verfügbarkeit der Eltern bestimmt, an die – je nach Temperament des Kindes und familiärer Lebenssituation – unterschiedlich hohe Anforderungen gestellt werden.

Die Qualität einer Bindung zeigt sich am Vertrauen des Kindes in die Zuwendung und die Beruhigungsfähigkeit der Bindungsperson beim Umgang mit Belastungen.

Will man die Bindungsqualität zwischen Kind und Bezugsperson erfassen, hat sich für Kinder zwischen 11 und 18 Monaten ein Standardverfahren etabliert, das »Fremde Situation« (1, 11) genannt wird. Es handelt sich um ein »systematisch provoziertes Mini-Drama«. »In der »Fremden Situation« werden das Kind und seine Bindungsperson (Mutter, Vater oder auch regelmäßige Betreuerin) in einen fremden, aber attraktiven Spielraum geführt, wo zunächst im Beisein der Bindungsperson die Neugier bei den meisten Kleinkindern überwiegt. Durch das Erscheinen einer fremden Person, die mit dem Kind spielen will, und zwei kurzen Trennungen von der Bindungsperson wird das Kind jedoch zunehmend verunsichert, sodass sein Bindungsverhaltenssystem allmählich aktiviert wird. ... An den unmittelbaren Reaktionen des Kindes auf die zurückkehrende Bindungsperson lässt sich seine Erwartung an sie als Quelle der Beruhigung ablesen« (10).

Zu verschiedenen Bindungspersonen kann ein Kind verschiedene Bindungsqualitäten erleben. Wissenschaftliche Ergebnisse liegen aber fast ausschließlich zur Hauptbindungsperson, in der Mehrzahl der Fälle zur Mutter, vor.

### Verhaltensstrategien unterschiedlicher Bindungserfahrungen

■ Die tragfähigen Interaktionserfahrungen **sicher gebundener Kinder** lassen ein positives inneres Bild von sich selbst sowie positive Vorstellungen und Erwartungen über und an die Bezugspersonen und deren Auswirkungen auf die eigene Person zu. Diese Kinder können ihre Gefühle offen zeigen, auch in Situationen emotionaler Belastung. Ohne Angst spielen sie unbefangen und explorieren spontan ihre Umgebung. Unter Belastung, wenn die eigenen Ressourcen erschöpft und sie innerlich verunsichert sind, wenden sie sich vertrauensvoll an ihre Bezugsperson, weil sie erfahren haben, dass diese sie unterstützen und trösten wird. Sie sind in der Lage, ihre missliche Lage mitzuteilen und Zuwendung anzunehmen, was ihre Anspannung abbaut. Sie protestieren lautstark gegen die Trennung und lassen sich erst von der zurückkehrenden Mutter beruhigen, dies jedoch schnell und effektiv.

**Bindungsunsicherheit** kann sich auf unterschiedliche Weise äußern, je nach der Art der Erfahrung, die Kinder während des ersten Lebensjahres mit ihrer Bindungsperson gemacht haben.

Unsicher gebundenen Kindern fehlt das Vertrauen, in Zeiten der Bedürftigkeit von der Bindungsperson angemessene und beruhigende Hilfe zu bekommen. Ihr Verhalten stellt eine erlernte Strategie dar, dennoch den Erwartungen der Bindungsperson zu entsprechen und mit deren Reaktionen umgehen zu können.

■ Von einer **unsicher-vermeidenden Bindung** spricht man, wenn Kinder ihre Gefühle in der stressigen Trennungssituation nicht zeigen und auch bei der Rückkehr der Bindungsperson deren Nähe erst gar nicht aufsuchen, um weitere Enttäuschungen zu vermeiden. Sie haben die Bindungsperson bereits oft als nicht unterstützend erlebt und sich selbst in Not zurückgewiesen gefühlt.

Sie wirken desinteressiert am Geschehen und vermeiden eher den Kontakt, stattdessen spielen sie demonstrativ allein und wirken betont unbelastet.

Dass die Kinder dennoch stark belastet sind und hierbei allein gelassen werden, zeigen hohe Anstiege aller Werte, die eine körperliche Anspannung signalisieren (18). Unzner (20) sieht hierin eine Verhaltensanpassung von Kindern an eine Bezugsperson, die wenig feinfühlig auf ihre Gefühls- und Bedürfnisäußerungen reagiert, sich in für das Kind unangenehmen Situationen eher zurückzieht und seine Annäherungsversuche tadelt. Das Kind hat kaum Körperkontakt erfahren oder diesen als unerfreulich und wenig befriedigend erlebt. Ein negatives Selbstwertgefühl und unterdrückte Gefühle können die Folge sein.

■ Eine **unsicher-ambivalente Bindung** zeigt sich in einem auffällig übertriebenen, oft widersprüchlichen Verhalten der Kinder während und nach der Trennung. Aus Angst, ihre Bindungsperson zu verlieren, lassen sie diese kaum aus den Augen und reagieren mit intensivem, lautstarkem Bindungsverhalten auf die Trennung; sie schreien, weinen und klammern sich an die Bindungsperson. Kommt diese nach der kurzen Trennungsphase zurück, gelingt es ihr trotz Bemühungen oft nicht, das Kind wirkungsvoll zu beruhigen. Deutlicher Ärger über die Bindungsperson sowie Widerstand gegen zu viel Nähe erschweren eine Tröstung.

Kinder, die nicht einschätzen können, ob und wann die Bindungsperson feinfühlig reagieren und verlässlich zur Stelle sein wird, zeigen in Belastungssituationen diese Verhaltensstrategie. Es ist zu vermuten, dass sie zu oft erlebt haben, dass ihre Bindungsperson unvorhersagbar und auch widersprüchlich reagiert. Mal werden die kindlichen Wünsche nach Nähe und Trost erfüllt, mal nicht wahrgenommen und manchmal sogar bestraft. Die **Unberechenbarkeit ihrer Erfahrungswelt** lassen die Kinder schnell verzweifeln und ausrasten. Das schnell stark aktivierte Bin-

dungsverhalten lässt kein entspanntes Spielen und Explorieren zu. Unsicher-ambivalent gebundene Kinder erleben eine starke Abhängigkeit von der Bindungsperson und wenig erfolgreiche Selbstständigkeit.

#### Die drei zentralen Thesen der Bindungstheorie lauten:

1. Unterschiedliche Bindungserfahrungen mit den Eltern bedingen individuelle Unterschiede im Vertrauen gegenüber anderen und – als Folge davon – im Selbstvertrauen.

2. Unterschiedliche Bindungserfahrungen mit den Eltern beeinflussen die Bereitschaft, bei emotionaler Belastung andere um Hilfe zu bitten und selbst Hilfe zu geben.

3. Unterschiedliche Bindungserfahrungen mit den Eltern beeinflussen die Fähigkeit von Kindern und Erwachsenen, Freundschaften und neue Bindungen aufzubauen  
(nach Grossmann und Grossmann 2003).

### Die Lebenswelt sicher gebundener Kinder

Eine sichere Bindung nimmt Einfluss auf den Ablauf von Tagesereignissen. Sie balanciert das Bedürfnis nach Sicherheit gebender Nähe und den Bedarf an Autonomie und selbstinitiiertem Erkunden in einem Verhältnis aus, das die Entwicklung fördert. Sie nimmt positiven Einfluss auf eine weniger belastende Stressbewältigung, auf die Entwicklung der Persönlichkeit und auf das Lebensgefühl. So verlieren z. B. sicher gebundene Kinder auch in widrigen Situationen nicht den Zugang zu anderen Menschen. Sie sind in der Lage, Emotionen auszusprechen und bei anderen zu erkennen und haben eher Ideen für konstruktive Lösungen eines Problems.

Ausschlaggebend ist die **Feinfühligkeit gegenüber dem bedürftigen Kind**, also die Beruhigungsfähigkeit im Konflikt-

fall: Seine Verzweiflung mitteilen dürfen, seine Betroffenheit äußern dürfen, keine Zurückweisung erleben, sich Trost holen und Zuwendung tanken dürfen, bis die momentane Bedürftigkeit wieder aufgehoben ist und ein neuer Antrieb, z.B. der Spieltrieb, wieder die Führung übernimmt, ist für das Kind entscheidend.

Verschiedene Untersuchungen kommen zum selben Ergebnis: Kinder mit einer sicheren Bindung zeigen die folgenden Verhaltensweisen und Merkmale deutlich ausgeprägter als unsicher-vermeidend oder ambivalent-unsicher gebundene Kinder:

- Neugier, Interesse an der Umgebung
- auffallendes Erkundungsverhalten
- selbstsicheres, ausgeglichenes Wesen
- eigenständige Spielweise
- große Flexibilität und Spontanität
- kompetente Konfliktlösungsmuster
- wenig Furcht vor Fremden
- Einfühlungsvermögen und Empathie

### Die Bindungsperson

**Ist sie einzigartig? Entsteht nur zu einer Person, nämlich zur Mutter, eine Bindung?**

Früher war nur von der Mutter-Kind-Bindung die Rede, heute lässt der Wissensstand den Begriff **Eltern-Kind-Bindung** passender erscheinen. Denn heute nehmen sehr viele Väter mit ihrem Kind schon von dessen Geburt an engen Kontakt auf und sind an seiner Pflege beteiligt. Der Begriff Eltern-Kind-Bindung bedeutet keine Abwertung der Mutter-Kind-Bindung, sondern eine Aufwertung der Beziehungsfähigkeit des Kindes. Der Säugling ist für Sozialkontakte offener als ursprünglich vermutet. Ein Kind hat bereits mit wenigen Monaten verschiedene Bezugspersonen kennen gelernt und reagiert durchaus differenziert auf sie.

Außer der Bindung an die Hauptbezugsperson, heute noch meist die Mutter, entwickeln die Kinder nach und nach **individualisierte Bindungen** in abge-

stufte Intensität auch zu **anderen Mitgliedern der Familie** oder Sozialgruppe, in der sie aufwachsen. Kinder wählen unter den Beziehungsangeboten aus, um unterschiedlich gestaltete, auch unterschiedlich enge Beziehungen einzugehen. Diese Bindungen können der Bewältigung unterschiedlicher Entwicklungsaufgaben dienen: so z.B. die Mutterbindung eher der Sicherheit, die Vaterbindung mehr der Exploration oder die Bindung zur Erzieherin dem Vertrauen in weitere Sozialangebote.

Wichtig sind Zuverlässigkeit und Kontinuität bei liebevoller Pflege.

Zwischen der Bezugsperson und dem Kind muss die Gelegenheit zu **regelmäßigen Zwiesgesprächen** gegeben sein. Denn nur bei einer Kontinuität in der erzieherischen Betreuung und im gegenseitigen Dialog entsteht eine sichere Bindung.

Beim Wechsel einer Betreuungssituation kommt es auch zu einer **Trennung**. Wichtig bei einer Trennung ist nicht nur, wer geht, sondern auch, wer bei dem Kind bleibt (4, 5). Gelingt es der Krippenerzieherin, Tagesmutter, Babysitterin in einer durch alte und neue Bezugspersonen gemeinsam abgesicherten Eingewöhnung, eine Bindung zum Kind aufzubauen, dann kann die vorübergehende Trennung von der Hauptperson akzeptiert werden, ohne Stress und ohne Trauer. Die Trennungszeit wird dann nicht nur überstanden, sondern genussvoll erlebt. In der Eingewöhnungsphase dienen kleine Trennungen von der Mutter zum Austesten, ob der Trennungsschmerz bewältigbar ist, und ob die neue Bezugsperson in der Lage ist, als Sicherheitsbasis zu fungieren, zu trösten und den Kontakt zu den anderen Kindern herzustellen.

**Muss die Bindungsperson die leibliche Mutter oder der leibliche Vater sein?**

Keineswegs, nur werden in den meisten Fällen die leiblichen Eltern die besten Kandidaten sein. Das Entstehen einer Bindung ist nicht an leibliche Ver-

wandtschaft gebunden, sondern sie wird vom Kind aus mit denjenigen Menschen geschlossen, die es hauptsächlich umsorgen und die dies regelmäßig am zuverlässigsten und mit größter Verantwortung tun. Mit dem Begriff der **faktischen Elternschaft** wird heute die beidseitig entstandene individuelle psychische Eltern-Kind-Bindung gekennzeichnet und so begrifflich von der eher zufälligen verwandtschaftlichen Verbindung abgehoben.

### Wie sollte eine Bindungsperson agieren, um ihre persönlichkeitsbildende Funktion ausüben zu können?

Die mütterliche **Feinfühligkeit** im Dialog mit dem gesprächsbereiten Kind, aber vor allem in der Interaktion mit dem gestressten oder bedürftigen Kind setzt einen Qualitätsstandard.

Frühe Beziehungserfahrungen sind Dispositionen für die spätere Beziehungswahrnehmung und deren Ausformung.

Auf diesem Weg sammelt man ein inneres Wissen über seine Bezugspersonen und die Erwartungen an sie und lernt ihren Einfluss auf die eigene Person kennen. Macht ein Kind die befriedigende Erfahrung, dass seine Signale des Wohlbefindens, aber ebenso seine Unbehagensäußerungen wahrgenommen, richtig eingeschätzt, passend gespiegelt und innerhalb kürzester Zeit beantwortet werden, so werden Zuwendung, Hilfe und Rettung vorhersagbar. Dieses Wissen gilt als wesentlicher **Schutzfaktor** gegen übermäßige Angst, Gefühle wie Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, die dazu führen, die Kontrolle über sich zu verlieren.

### Geht die Bindung allein vom Erwachsenen aus und bestimmt nur er die Bindungsqualität?

Wie wir gesehen haben, ist der Säugling keineswegs hilflos, aber er ist ein absoluter Spezialist mit allen damit verbundenen Vor- und Nachteilen. **Sein Spezialgebiet:** Den Kontakt mit seinen Bezugspersonen dank immer mehr Er-

fahrung immer besser zu regulieren. **Voraussetzungen** für seinen ungestörten Einsatz als Spezialist sind seinerseits eine gut funktionierende Verhaltensausstattung zur Kommunikation und das dazu passend angelegte Verhaltenssystem auf Seiten der erwachsenen Bezugspersonen. Die beeindruckende Dialogstruktur der Interaktionen zwischen Säugling und Eltern sollten aber nicht vergessen lassen, dass die Beziehungsqualität in überwiegendermaßen von den erwachsenen Interaktionspartnern und deren Feinfühligkeit bestimmt wird.

Die **Eigenarten des Kindes**, vor allem seine Fähigkeiten zur Verhaltensregulation und sein Temperament, machen es der bemutternden Person leichter oder schwerer, die Signale des Kindes zu verstehen, die geeigneten beruhigenden Verhaltensweisen zu finden und die Angemessenheit ihrer Reaktion zu bewerten.

»Unerfahrene, belastete oder psychisch instabile Mütter können durch ein »schwieriges« Kind überfordert werden, da ihre wahrscheinlich beeinträchtigte elterliche Intuition, die für einen robusten, attraktiven Säugling ausreichen würde (...), bei einem „schwierigen“ Kind nicht ausreicht. Wenn es die Mutter jedoch schafft, mit ihrem Kind entsprechend seiner Besonderheiten feinfühlig umzugehen, z.B. weil sie fachkundige, soziale und emotionale Hilfe erbitten und annehmen kann, lässt die Schwierigkeit des Kindes allein keine Vorhersage auf die entstehende Bindungsqualität zu« (10).

### Ändern sich die Ansprüche an den Bindungspartner während des Entwicklungsverlaufs?

Wer sich eines Kindes annehmen und eine Beziehung zu ihm aufbauen möchte, muss angemessen agieren und reagieren. Ist anfangs die feinfühligkeitsvolle Zuwendung ausschlaggebend, um Sicherheit aufkommen zu lassen, wird bald eine **Feinabstimmung zwischen Unterstützung und Autonomie** wichtig. Bin-

dung schafft die Voraussetzungen, anderen zu vertrauen und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Bindung schafft Sicherheit und somit Raum für Autonomie, sie ist die Basis für aktives Explorieren.

Vermeidende Unsicherheit finden wir bei einer zu früh erzwungenen Selbstständigkeit, ambivalente Unsicherheit bei einer verlängerten Abhängigkeit, genauer bei einer fehlenden Unabhängigkeit (16).

Der Erwachsene muss bereit sein, das subjektive innere Erleben des Kindes zu teilen, so dass seine Reaktionen dem Erlebnisgrad des Kindes entsprechen. Hierzu sind ausreichend gute Abstimmungsprozesse nötig, die eine gemeinsam gelebte Wirklichkeit entstehen lassen. **Gemeinsame Erlebnisse** geben den kindlichen Erfahrungen Konturen und Orientierung.

Je breiter die Skala von gemeinsamen Aktionen, Emotionen, Aktivierung und Vitalität, die ein Kind mit und durch seine Bezugspersonen erleben darf und diese vertrauten Personen dennoch immer wieder erkennt, desto farbiger und lebendiger wird die Welt eines Kindes. Immer mehr erfährt es über sich, immer mehr versteht es Teile seines Befindens und kommt immer besser damit zurecht.

- »Jetzt ist unsere Stefanie aber müde!«
- »Warum musst du dich denn so aufregen?«
- »Das ist toll, das macht dir Spaß!«
- »Nein, das findet Mama nicht gut!«
- »O, nein, du brauchst keine Angst zu haben, schau, die Mama ist doch schon da!«

### In welchen Dialogen erfährt das Kind am meisten über sich?

- Bei echten Spiegelungen,
- wenn Gefühle und Wahrnehmungen des Kindes einfühlsam erfasst und sprachlich passend bestätigt werden,
  - wenn das ganze Repertoire von Erfahrungen und Emotionen ins zwischenmenschliche Erleben einge-

geschlossen wird. Wenn alles angesprochen werden darf, nichts ausgeklammert wird,

und wenn das Kind merkt, dass vergleichbare Empfindungen in ganz verschiedenen Situationen erlebt werden können, dass es z. B. viele Anlässe für Freude gibt (12).

In einer stimmig erlebten Beziehungsrealität erfährt ein Kind am meisten über sich selbst.

Problematisch wird es erst, wenn **unsensible Fehl Abstimmungen** passieren. Es kommt vor, dass ein Kind erleben muss, wie auf bestimmte Teile seiner Empfindungen nie eine Antwort gegeben wird. Sie bleiben unbeantwortet und niemand versucht hier eine Abstimmung. Das kann z. B. Zärtlichkeitsäußerungen betreffen, aber genauso auch Mitteilungen, die seinen Ärger oder seine Wut spüren lassen. Die in der Interaktion ausgeklammerten Empfindungen nimmt das Kind als nicht mitteilbar wahr. Sie sind aber nach wie vor als Gefühle und Erlebnisweisen vorhanden, doch bleiben sie vom zwischenmenschlichen Erleben ausgeschlossen. Hier passiert ein Erlebnisraub, der sprachlos macht, weil diese Empfindungen eben nie adäquat in Worte umgesetzt worden sind.

Werden dann auch noch andere Gefühlszustände, die für den Säugling vielleicht sogar eher zweitrangig sind, übergebührend betont und immer sofort aufgegriffen, so **verschiebt sich die Empfindungsrealität des Kindes**. Seine Empfindungen decken sich nicht mit dem gespiegelten Bild von ihm selbst. Einzelne Verhaltensweisen, die von der Bezugsperson erwünscht sind und ihr gefallen, werden sofort beantwortet, während andere, für ihn vielleicht viel typischere und durchaus ebenfalls legitime Teile seines Selbsterlebens, regelmäßig ignoriert oder gar geleugnet werden. Jetzt ist das innere Selbsterleben völlig verschieden von der meist sprachlichen Rückmeldung, die das Kind von außen erhält.

In dieser Situation hat es ein Kind schwer, sich selbst zu finden und mit sich zurechtzukommen. Das von außen übergestülpte falsche Selbst passt nie richtig und kann für lange Zeit verhindern, dass ein Kind sich wirklich kennen und vor allem mögen lernt. Denn hierfür braucht es Vertrauen in sich selbst, die Sicherheit, sich auf seine eigenen Gefühle verlassen und erfolgreich handeln zu können.

Erst mit dem Vertrauen in sich selbst gewinnt ein Kind Vertrauen ins Leben.

### Zuerst ist es Sicherheit, dann wird es mehr und mehr

In dieser Sicherheit beginnt ein Kind, anfangs nur in der Nähe der Bezugsperson, die Welt zu erkunden. Es scheint eine ungeheuer wichtige Erfahrung zu sein, wenn Erwachsene diese Explorationsversuche mit Interesse und bestätigender Unterstützung verfolgen.

Der **sprachliche Austausch** wird immer wichtiger. Hervorzuheben sind die Häufigkeit einer sprachlichen Stimulierung, also die Anregung zum Dialog, wie auch die sprachliche Unterstützung bei kindlichen Kommunikationsversuchen. Erlebnisse, Sehnsüchte, Enttäuschungen vor allem auch Missverständnisse und ambivalente und dadurch irritierende Erfahrungen müssen sprachlich bearbeitet werden können. Durch die Versprachlichung werden Gefühle erkannt und interpretiert, aber auch die internen Arbeitsmodelle für Beziehungen werden dadurch zugänglich.

Man weiß heute, dass Erwachsene den Rahmen schaffen, in dem ein Kind oder ein Jugendlicher sich als leistungsfähig und ernstgenommen erlebt. Das Kind fühlt sich anerkannt, wenn es mit anderen, die ihm wichtig sind, zusammen agiert. Das sind die Voraussetzungen, die sein Tun in seinen eigenen Augen bedeutsam machen. Das gibt **Selbstvertrauen und Kraft**. Es ist die verspürte Erwartung in einen vom Erwachsenen für möglich gehaltenen Erfolg, die ein Kind Herausforderungen annehmen und Neues lernen lässt.

## Wenn unsichere Bindungen bestehen

**Sind Korrekturerfahrungen und dadurch Veränderungen am inneren Arbeitsmodell möglich?** Nur über veränderte Beziehungserfahrungen und die Hinzunahme neuer Bezugspersonen, die andersartige Verhaltensstrategien zulassen. »Die Narben unerfüllter oder zurückgewiesener Bindungsbedürfnisse mögen bleiben, aber sie können durch neue, sichere Bindungserfahrungen und neue, sichere, reflektierte Arbeitsmodelle in ihrem Einfluss zurückgedrängt werden« (10).

Die **inneren Arbeitsmodelle** haben ein ziemliches Beharrungsvermögen (17). Doch müssen Bindungserfahrungen nicht zeitlebens identisch bleiben. Es gibt Kinder, die ihre erste sichere Bindung bewahren, andere, die diese sichere Bindung verlieren, und wieder andere, die sie über den Weg von Ambivalenzen und Vermeidungen zu neuen Erfahrungen erst aufbauen (22).

Mangelnde Beziehungsfähigkeit kann ausgeglichen oder verändert werden, wenn es gelingt, Änderungen am inneren Arbeitsmodell eines Menschen zu erreichen. Und das geschieht über gewachsene und vertrauensvolle Beziehungen.

Eine **frühe und präventive Förderung der Eltern-Kind-Beziehung** durch professionelle Berater hat sich inzwischen weltweit als erfolgreich erwiesen. Beziehungsorientierte Interventionen führen zu einem sensitiveren Verhalten der Mütter ihren Kindern gegenüber und beeinflussen die Entwicklung einer sicheren Bindung (9, 21). Durch direkte Stärkung der Hauptbezugsperson, meist der Mutter, oder durch die Erweiterung der Zweierbeziehung durch eine weitere Bezugsperson wird z. B. bei Risikokindern aus schwierigen sozialen und häuslichen Verhältnissen eine Beziehungsveränderung in Richtung auf eine sichere Bindung herbeigeführt (3).

Die Elementarerfahrung einer sicheren Bindung muss in jedem kindlichen Entwicklungsprozess möglich gemacht

werden. Vielfältige Ergebnisse sprechen dafür, dass spezielle Interventionen beim Bindungsgeschehen und **bewusst eingeführte Zweit- und Drittbindungen** die bisherigen Bindungserfahrungen emotional und kognitiv korrigieren können (13).

Besonders große Verantwortung besteht gegenüber Kindern, die in überfordernden und belastenden Beziehungen starten mussten. Für diese Kinder, die auch wieder Eltern sein werden, müssen möglichst frühzeitig die bisherigen Bindungserfahrungen verbessert werden, oft mit Beziehungsangeboten durch neu hinzukommende sensitive und fachlich kompetente Betreuungspersonen.

## Fazit

- Die Bindungsforschung kann viel, aber nicht alles am Beziehungsgeschehen erklären: Dennoch kann die Wertschätzung der Bindungen von Geburt an als **beste Garantie für eine psychisch gesunde Entwicklung eines Kindes** gelten.
- Zu viel Einsamkeit, körperliche und psychische Überlastung, aus der eigenen Kindheit mitgeschleppte und immer noch auf Emotionen und Reaktionen einflussnehmende Angstgespenster können die intuitiven Fähigkeiten der Eltern behindern oder völlig blockieren, da sie die neue Bindung als nicht besonders wichtig erachten. Die Aktionen und Bemühungen der Kinder, einen Kontakt anzubahnen, gehen ins Leere. Unter diesen Umständen verlernen Kinder ihre angeborenen Fähigkeiten zum gelungenen Dialog.
- Man kann nur hoffen, dass, bevor dies passiert, genügend Ansprech- und Gefühlspartner für Mutter und Kind zur Verfügung stehen, und ein soziales Netz die beiden »Interaktionspartner in Gefahr« auffangen kann. Oft braucht es dann auch professionelle Hilfe um nachzuholen, was die Natur beim ersten Anlauf allein nicht bewirken konnte.

## Literatur

- 1 Ainsworth, M. D. S. (1964) Pattern of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Merrill-Palmer Quarterly* 10, 51-58.
- 2 Ainsworth, M. D. S., Wittig, B. A. (1969) Attachment and the exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. pp 113-136 in: Foss, B. M. (Hrsg.) *Determinants of infant behavior*, Vol. 4. Methuen, London.
- 3 Bakermans-Kranenburg, M., Juffer, F. & van Ijzendoorn, M. H. (1998) Interventions with video feedback and attachment discussions: Does type of maternal insecurity make a difference? *Infant Mental Health Journal*, 19, 202-219.
- 4 Bensel, J. (1999) Vertrauen schaffen von Anfang an. Wie eine gute Eingewöhnung gelingen kann. *ZeT* 1, 8-10.
- 5 Bensel, J. (2000) Aller Abschied ist schwer – die Entwöhnung. Warum die letzten Wochen in der Tagespflege von großer Bedeutung sind. *ZeT* 3, 8-11.
- 6 Bensel, J. (2003) Was sagt mir mein Baby, wenn es schreit? Wie Sie Ihr Kind auch ohne Worte verstehen und beruhigen können. Oberstebrink, Ratingen.
- 7 Bowlby, J. (1975) *Bindung*. Kindler, München.
- 8 Bowlby, J. (1976) *Trennung*. Kindler, München.
- 9 Erickson, M. F. (2002) Bindungstheorie bei präventiven Interventionen. In: K. H. Brisch, K. E. Grossmann, K. Grossmann, L. Köhler (Hrsg.) *Bindung und seelische Entwicklungswege. Grundlagen, Prävention und klinische Praxis*. S. 289-303. Klett-Cotta, Stuttgart.
- 10 Grossmann K. & Grossmann, K. E. (2003) Elternbindung und Entwicklung des Kindes in Beziehungen. S.115-135, in: Herpertz-Dahlmann, B. et al (Hrsg) *Entwicklungspsychiatrie. Biopsychologische Grundlagen und die Entwicklung psychischer Störungen*. Schattauer, Stuttgart.
- 11 Grossmann, K.E. (1977) Skalen zur Erfassung mütterlichen Verhaltens von Mary D. S. Ainsworth. S. 96-107. In: K. E. Grossmann (Hrsg.) *Entwicklung der Lernfähigkeit in der sozialen Umwelt*. Kindler, München.
- 12 Haug-Schnabel, G. & Schmid-Steinbrunner, B. (2002) Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Oberstebrink, Ratingen.
- 13 Haug-Schnabel, G. (2003) Bindungsbedürfnis – Zweit- und Drittbindung als emotionale und kognitive Korrekturerfahrung. S. 65-75. In: R. Heim & C. Posch (Hrsg.) *Familienpädagogik*. StudienVerlag, Innsbruck.
- 14 Kirkilionis, E. (1999) Ein Baby will getragen sein. Kösel, München.
- 15 Krappmann, L. (2001) Bindungsforschung und Kinder- und Jugendhilfe – Was haben sie einander zu bieten? *neue Praxis* 31, (4) 338-346.
- 16 Main, M. (1990) Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human development* 33, 48-61.
- 17 Schröder, A. (2003) Die begrenzte Reichweite der Bindungstheorie für Jugendarbeit und Jugendhilfe. *neue praxis* 33, (1) 189-198.
- 18 Spangler, G. & Grossmann, K. E. (1993) Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child development* 64, 1439-50.
- 19 Tronick, E. (1989) Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist* 44: 112-119.
- 20 Unzner, L. (1999) Bindungstheorie und Fremdunterbringung. S. 268-288. In: G. J. Suess & W.-K.P. Pfeifer (Hrsg.) *Frühe Hilfen*. Psychosozial Verlag, Gießen.
- 21 Ziegenhain, U.; Wijnroks, L.; Derksen, B. & Dreisörner; R. (1999) Entwicklungspsychologische Beratung bei jugendlichen Müttern und ihren Säuglingen: Chancen früher Förderung der Resilienz. In: G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.) *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. S. 142-165. Ernst Reinhardt, München.
- 22 Zimmermann, P.; Becker-Stoll, F.; Grossmann, K. & Grossmann, K. E.; Scheurer-Englich, H.; Wartner, U. (2000) Längsschnittliche Bindungsentwicklung von der frühen Kindheit bis zum Jugendalter. *psychologie in Erziehung und Unterricht* 47, 99-117.

### Anschrift der Autorin:

Dr. Gabriele Haug-Schnabel  
 Forschungsgruppe  
 Verhaltensbiologie des Menschen  
 Obere Dorfstr. 7 · 79400 Kandern  
 E-Mail: haug-schnabel  
 @verhaltensbiologe.com