

Joachim Bensel · Gabriele Haug-Schnabel

Sich binden – sich trennen – sich finden

Der Zusammenhang von Trennungsschmerz und Bindung

In der Kita gibt es vertraute Rituale der menschlichen Begegnung. Alle Beteiligten können dabei etwas lernen – Tag für Tag.

Es beginnt mit Kontaktsuche und ersten Trennungserlebnissen. Der menschliche Säugling ist, wie auch die anderen Primatensäuglinge, ein Tragling. Er ist anatomisch, physiologisch und psychologisch daran angepasst, seine frühe Kindheit in engem Kontakt mit seinen Bezugspersonen zu verbringen (Kirkilionis 1999). Anfangs benötigt er reichhaltige und vielfältige Stimulation, um der beruhigenden und anregenden Anwesenheit seiner Bezugspersonen versichert zu sein. Wichtig sind taktile (Berührung), vestibuläre (Gleichgewicht), olfaktorische (Geruch), akustische (Hören) und visuelle (Sehen) Reize, zum Beispiel in Form von Berührungen und Körperkontakt, Bewegungserfahrungen beim Wickeln und Getragenwerden, Wiedererkennen der Mutter an ihrem spezifischen Geruch, an ihrer Stimme und an ihren typischen Gesichtszügen, ebenso an ihrer Art Blickkontakt aufzunehmen und zu beantworten. Zugewandte Situationen wie das Stillen bieten höchste Stimulationsvielfalt für Nähegefühle. Neurochemische Besonderheiten unterstützen diese intensiven Kontakterfahrungen, sodass die Anwesenheit der Mutter oder anderer erster Bezugspersonen zu Glücksgefühlen, Trennung von diesen zu Angst führt.

Feinfühliges Anwesenheitssignale der Bezugsperson führen beim Kind zu Beruhigung und verhindern Angst.

Mit einigen Lebensmonaten nimmt das kindliche Bedürfnis nach dauernden körperlichen Anwesenheitssignalen etwas ab. Immer häufiger reicht die Stimme oder die visuelle Erreichbarkeit der Bezugsperson als sichere Basis aus, um sich bei eigenen Aktivitäten auch in einiger Entfernung von der Mutter oder Vater noch sicher genug zu fühlen (Bensel, im Druck). Erlebte Nähe sowie feinfühliges und responsive Zuwendung (auf sich wandelnde Bedürfnisse angemessen eingehen/reagieren) der Bezugspersonen verhindern Angst und führen

zu Beruhigung und Anregung. Fehlen diese Anwesenheitssignale, bedeutet dies für den Säugling Trennung von der Bezugsperson und somit eine existenzielle Bedrohung. In diesen Situationen kommt „automatisch“ Angst auf, jede spielerische Aktivität wird beendet. Durch Verlassenheitsweinen und zunehmende motorische Unruhe versucht das Kind seiner Bezugsperson wieder näher zu kommen, Kontakt herzustellen und sich von ihr trösten und beruhigen zu lassen. Jedes Kind macht so frühe gegenläufige emotionale Erfahrungen. Das Kind zeigt aufgrund seines stark aktivierten Kontaktwunsches deutliches Bindungsverhalten in Form von Trennungsprotest und Wiederannäherungsversuchen, ein Verhalten, das bei mehrmaliger erfolgreicher „Wiedervereinigung“ mit der Bezugsperson und dadurch erfahrener schneller Beruhigung weniger Stress aufkommen und bald erste Selbstwirksamkeit und Selbstregulationsfähigkeit spüren lässt.

Bindung und Trennung gehören von Anfang an zusammen

Kummer ist eine menschliche Universalie, die bereits bei sozialen Vögeln und Säugetieren vorkommt, wenn diese einen ihnen wichtigen Artgenossen durch Tod oder Trennung verlieren. Er ist die Rückseite einer wertvollen Medaille, die notwendige Folge der Evolution des Bindungsverhaltens. Der primäre Auslöser für Kummer ist die Trennung des Kindes von seiner Bezugsperson.

Neben dem Bedürfnis nach Nähe besteht aber bereits beim Säugling von Anfang an auch der Wunsch nach Distanz. So beendet er von sich aus Blickinteraktionen mit dem Erwachsenen immer wieder durch absichtliches Blickabwenden, um kurze Zeit für sich zu sein. Diese ersten Miniepisoden der Trennung sollten auch vom erwachsenen Sozialpartner respektiert wer-

Auf einen BLICK

Die Verhaltensbiologie des Menschen (Humanethologie) beschäftigt sich u. a. mit dem Verhalten von Kindern vor dem Hintergrund des Zusammenspiels von angeborenen Dispositionen und erlernten Verhaltensmustern, zum Beispiel in Trennungssituationen. In der frühen Kindheit benötigt der Säugling gehaltvolle und vielfältige Anreize, um Resonanz zur Bezugsperson zu erleben. Die Art und Häufigkeit der Zuwendung beeinflusst den Umgang mit Stress. Nach und nach wird das Kind wahrnehmen, dass zur Bindung an Bezugspersonen auch die Trennung von diesen gehört. Genussvolle Trennungen erlebt das Kind dann, wenn diese der eigenen Kontrolle unterliegen. Momente des gewählten Alleinseins, also dem Erleben von auf sich selbst gestellt sein und gleichzeitiger Sicherheit, bilden die Basis für eine positive Selbstwirksamkeitserwartung. Eine qualitätsbewusste Eingewöhnung in der Kindertageseinrichtung kann hier gute Chancen bieten, dass Eltern, Erzieherinnen und Kinder lernen, sich aufeinander zu verlassen.

den. Ältere Säuglinge kokettieren bereits mit ihrer zunehmenden Autonomie. Sie spielen mit der Trennung, indem sie gezielt Interaktionen herbeiführen, während der sie zeitweilig verschwinden, um gleich darauf wieder aufzutauchen und die identische Umwelt vorzufinden. Guck-guck-da-da-Spiele auf Initiative des Kindes, mit zeitweiliger Abdeckung der Augen mit Händen oder Tüchern, sind ein Beispiel für Trennungsspiele, die ihren Reiz dadurch erlangen, dass das Kind die Kontrolle über die Situation behält und jederzeit Mutter oder Vater wieder präsent haben kann (Bensel, im Druck).

Der entscheidende Punkt bei diesen genussvollen Trennungen ist:

Sie unterliegen der kindlichen Eigenkontrolle. Verhaltensbeobachtungen von 47 Kindern im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren auf Spielplätzen haben vergleichbare Ergebnisse gebracht: Kinder, die zuerst noch in der Nähe ihres Elternteils blieben und dann von sich aus in den Sandkasten gingen, spielten dort bedeutend länger allein oder auch zusammen mit anderen Kindern, als Kinder, die von ihren Eltern direkt nach der Ankunft in den Sand zum Spielen gesetzt wurden.

Im ersten Fall fassten die Kinder selbst den Entschluss, von den Eltern weg in den Sandkasten zu gehen und bestimmten somit selbst den Zeitpunkt der Trennung. Im zweiten Fall gaben die Eltern den Startschuss für die Kontaktunterbrechung zu einem Zeitpunkt, der ihnen geeignet schien. Es ist nicht überraschend, dass eine selbst initiierte Trennung zum für das Kind optimalen Zeitpunkt stattfindet – nämlich genau dann, wenn es sich orientiert hat und das Bedürfnis nach Kontakt zur Bezugsperson gering, seine Spielbereitschaft aber hoch ist (Bensel & Haug-Schnabel 1993).

Trennungssensible Zeiten im Entwicklungsverlauf

Kinder unterschiedlichen Alters zeigen unterschiedliches Trennungsverhalten. Kagan trug bereits 1976 hierzu Befunde von unterschiedlichen Kulturen zusammen, so von den Kindern der !Kungsan Buschleute aus Botswana bis hin zu den Kindern aus stark urbanisierten westlichen Milieus. Kulturübergreifend zeigten die Kinder vor dem achten Lebensmonat nur wenig Trennungsprotest. Häufigkeit und Intensität des Protestes stiegen überall nach diesem Alter an, erreichten ihren Höhepunkt zu Beginn des zweiten Lebensjahres und nahmen danach wieder ab. Diese drastischen Reaktionen auf Trennung zu Beginn des zweiten Lebensjahres in höchst unterschiedlichen Sozialisationsbedingungen deuten auf einen erfahrungsunabhängigen Reifungsprozess innerhalb eines von Genen gesteuerten Entwicklungszeitplans hin.

Für Kinder zwischen elf und 18 Monaten hat sich ein Standardverfahren etabliert, das „Fremde Situation“ (Grossmann 1977 nach „Strange Situation“ Ainsworth 1964) genannt wird. Es handelt sich um ein „systematisch provoziertes Mini-Drama“. In der „Fremde 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 Kleinstkindern 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“ (Grossmann & Grossmann 2003).

Keineswegs alle Kinder und auch nicht in jedem Lebensalter zeigen ihre Belastung nach außen. Das heißt, Trennungsstress muss nicht mit Trennungsprotest einhergehen und dennoch beantwortet werden. Wir müssen davon ausgehen, dass Kinder auch außerhalb dieser „Protestmaxima“, zum Beispiel bereits Säuglinge im ersten Lebensjahr, unter Trennungsstress leiden, diesen aber nicht immer offen zeigen.

Eine japanische Studie bewies, dass Säuglinge bereits im Alter von zwei bis vier Monaten registrieren, wenn ihre Mutter durch eine unbekannte Person ersetzt wird. Sie fingen entweder an zu schreien oder ihre Stirntemperatur verringerte sich, ein mittels Telethermographie messbares Anzeichen für leichten Stress (Mizukami et al. 1990). Ungeklärt ist, ob die Säuglinge, die nicht schrien, aber dennoch gestresst waren, bereits erfahrungsbedingte Vorläufer einer alternativen coping-Strategie im Umgang mit der Trennung von der Mutter zeigten (aufgrund von erlebten Verunsicherungen) oder ob Temperamentunterschiede hierfür verantwortlich waren.

Jede Trennung und deshalb auch jede Eingewöhnung stressen ein Kind

Wenn Kinder als Säuglinge, mit einem, mit zwei oder drei Jahren in einer Krippe oder Kindertagesstätte starten, stehen sie immer vor einer großen Entwicklungsherausforderung. Jede Eingewöhnung stresst ein Kind, weshalb es – unabhängig von offensichtlichen Stressanzeichen – eine jeweils altersgemäße Eingewöhnung braucht, denn der erlebte Stress kann bei einer guten Eingewöhnung mit Hilfe der Eltern (vertraute Bezugspersonen) und der Erzieherin (langsam vertraut werdende Bezugsperson) für das Kind kontrollierbar werden (Bensel & Haug-Schnabel 2008, Haug-Schnabel & Bensel 2006, 2008a, 2008b).

Es geht nicht darum, zur frühen Trennungsfähigkeit zu erziehen. Es geht darum, mit Unterstützung von Mutter, Vater oder einer anderen Bindungsperson zu starten und auf sie vertrauend einen neuen zusätzlichen Beziehungsaufbau zu einer zugewandten, entgegenkommenden und hilfsbereiten Bezugsperson in der Einrichtung zu erleben. Klappt dies, ist mit einem Sozialisationsgewinn zu rechnen, da eine zweite völlig andersartige Lebenswelt außerhalb der Eltern-Kind-Beziehung als Entwicklungsanreiz hinzukommt, die bis-

lang unbekannte sozial-emotionale, motorische und kognitive Erfahrungen möglich macht.

Die Zeiten, selbst Kleinstkinder bereits nach kürzester Zeit ohne Begleitung der Eltern in der Krippe zurückzulassen, oft ohne Abschied, damit der Schmerz des Kindes für die Eltern unsichtbar blieb und die Trennung und „Notgewöhnung“ an die Erzieherin scheinbar leichter vollzogen werden konnte, sind nun auch in Deutschland endlich vorbei.

Ein qualitätserprobtes Eingewöhnungskonzept umfasst die Qualitätsmerkmale elternbegleitet, bezugspersonenorientiert und abschiedsbewusst (Haug-Schnabel & Bensel 2006).

Die entscheidenden Forschungsergebnisse zum Umdenken kamen in den 1980er-Jahren aus Berlin. Damals konnte Hans-Joachim Laewen nachweisen, dass Krippenkinder, die abrupt und ohne Elternbegleitung eingewöhnt wurden, in ihrer Bindung zur Mutter verunsichert wurden und massivem Trennungsstress ausgesetzt waren. Aus diesen Forschungsbefunden entstand das sogenannte „Berliner Eingewöhnungsmodell“, mit dessen Grundidee heutzutage die allermeisten Einrichtungen zumindest ihre Kleinstkinder eingewöhnen.

Es gibt lange und kurze Eingewöhnungen

Im Durchschnitt werden Zweijährige in zwei Wochen eingewöhnt. So griffig dieser Durchschnittswert ist, so wenig sagt er über Orientierungsdaten für individuelle Eingewöhnungen aus. Ein Blick aufs Kind (und seine Eltern), nicht auf den Kalender, ist angesagt. Gute Krippen prüfen, ob ein Kind schon reif ist für die Trennung.

Sie lassen sich, den Kindern, den Eltern und den Erzieherinnen Zeit, sich kennen zu lernen, aneinander zu gewöhnen und Vertrauen untereinander aufzubauen. Eine Eingewöhnung kann je nach Temperament des Kindes, seinen bisherigen Beziehungsvorerfahrungen und den daraus resultierenden Coping-Strategien bis zu vier oder gar sechs Wochen dauern – und das ist kein Problem, sondern frühpädagogische Basisarbeit. Möglichst schnell einzugewöhnen, ist kein Qualitätsmerkmal. Zu lange im Eingewöhnungsstatus zu verharren, entspricht auch nicht einer aktiven Entwicklungsbegleitung.

Stressreaktionen in der neuen Situation

Jede Eingewöhnung stresst, aber der Stress kann mit Hilfe der alten und der neuen Bezugsperson kontrollierbar werden. Das lernfähige Gehirn des Menschen erhält Informationen, wie es mithilfe geeigneter Ver-

haltensreaktionen mit diesem Stress umgehen kann. Damit es zu diesen Lernvorgängen kommt, braucht es aufrüttelnde Erschütterungen, die nötige Veränderungen anzeigen. Es ist als positiver Stresseffekt zu verbuchen, wenn neuronale Netzwerke, die unser Denken, Fühlen und Handeln steuern, an neue Erfordernisse angepasst werden. Hierfür ist es entscheidend, ob die Bezugspersonen das gestresste Kind bei seinen Regulationsfunktionen unterstützen und ihm die Chance geben können, seine Bewältigungsstrategien einzusetzen. Gerald Hüther (2008) verdeutlicht, dass nur wenn die Belastungen so groß werden, dass keine Anpassung möglich, keine Lösung gefunden, die Angst- und Stressreaktion also nicht durch die Mobilisierung der zur Verfügung stehenden Ressourcen bewältigt werden kann, es gefährlich wird.

Entscheidend ist also auch, ob das Kind seine Belastung als kontrollierbar oder unkontrollierbar erlebt und bewertet. Wird eine neuartige Anforderung als kontrollierbar eingeschätzt, wird sie als Herausforde-

Die Meisterung von schwierigen Situationen stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

rung empfunden. Bei guter Begleitung stellt sich das Kind der Herausforderung und wird die Situation bald als „bewältigbar“ verbuchen mit positiver Auswirkung auf seine Selbstwirksamkeitsgefühle:

- ▶ Meine Mama kommt wieder und dann gehen wir nach Hause.
- ▶ Ich weiß, was ich jetzt tun muss.

Kind, Eltern und Erzieherinnen leisten unterschiedlichste Beiträge beim Trennungs- und Eingewöhnungsgeschehen.

Beitrag des Kindes

- ▶ Aktive, „knuddelige“, gut gelaunte und „easy-going“ (pflegeleichte) Kinder locken und provozieren warmherzige, verständnisvolle Reaktionen bei ihren Bezugspersonen.
- ▶ Die „schwierigen“ wie auch die „aktiv-expressiven“ Kleinstkinder sind nicht beliebt, aber wenigstens im Zentrum der Aufmerksamkeit. Psychisch unsichere Kinder provozieren häufiger ablehnendes und intervenierendes Verhalten, da sie sich – Zurückweisung und Feindseligkeiten erwartend – bereits vorauseilend durch aggressives Verhalten zu schützen versuchen.
- ▶ Die schüchternen Kinder, die wenig aktiv und zugänglich sind und dazu neigen, sich in neuen Situationen zurückzuziehen, sind am ehesten gefährdet, übersehen zu werden.

Beitrag der Eltern

- ▶ „Möchten Sie, dass Ihr Kind sich bei uns wohl und zu Hause fühlt?“ ist die wichtigste Frage an Mutter und Vater beim Aufnahmegespräch und sollte mit „Ja“ beantwortet werden. Die Eingewöhnung braucht das „innere Einverständnis“ der Eltern.
- ▶ Mit ihrer Feinfühligkeit legt die Mutter, der Vater den entscheidenden Grundstein für die Bindungssicherheit ihres Kindes, die wiederum dessen Trennungsreaktionen mit determiniert.
- ▶ Mutter und Vater sind diejenigen, die über die Gestaltung der Eingewöhnungsphase dem Kind einen sicheren Einstieg in die neue Betreuungssituation ermöglichen oder eben nicht.
- ▶ Ambivalentes Verhalten in der morgendlichen Bring-Situation verunsichert das Kind und führt nach einem extrem langen („doppelbödigen“) Abschied zu einem verzögerten und weniger intensiven Spielstart.

Beitrag der Erzieherin

- ▶ Nur mit Feinfühligkeit gegenüber den Bedürfnissen des Kindes gelingt es, dass Erzieherinnen von den Kindern als alternative sichere Basis genutzt werden können.
- ▶ Eine neue, sichere Bindung zur Erzieherin entwickelt sich nicht automatisch im Laufe der Zeit, sondern muss sich in emotionalen Anforderungszeiten bewähren.
- ▶ In Einrichtungen mit hoher Personalfuktuation und wenig Erzieher-Kind-Kontinuität am Tag sind die Kinder stärker belastet, ablesbar an erhöhten Cortisolwerten.
- ▶ Die Chancen für eine positive Entwicklung in der außerfamiliären Betreuung sind nachgewiesenermaßen umso größer und die Risiken für Verhaltensauffälligkeiten umso geringer, je besser ausgebildet und je engagierter und pädagogisch geschickter die Erzieherinnen sind (Haug-Schnabel & Bensel 2006).

- ▶ Ich bekomme Hilfe, werde getröstet.
- ▶ Ich kann bei der Erzieherin und/oder bei Kindern eine Verhaltensänderung auslösen.
- ▶ Ich werde beantwortet.
- ▶ Ich kenne Strategien, damit es mir wieder gut geht.
- ▶ Ich bin nicht hilflos, ich spüre meine Wirksamkeit!

Der Einstieg in die Familien ergänzende Zusatzbetreuung definiert die Beziehung zu Mutter und Vater neu. Eine weitere Ebene des Vertrauens kommt hinzu: Nicht nur in unmittelbarer Nähe und dauernder Anwesenheit wird Beziehung und Sicherheit erlebt, sondern auch nach Trennung und zeitweiliger Abwesenheit der Hauptbezugspersonen in einer langsam immer vertrauter werdenden Umgebung mit zusätzlichen Bezugspersonen. Eine erweiterte Art des Sich-aufeinander-Verlassens wird gestartet. □

Weitere Informationen: www.verhaltensbiologie.com
Eine umfassende Literaturliste finden Sie im Internet:
www.tps-redaktion.de/go/Service/Literaturlisten

Dr. Joachim Bensel ist Verhaltensbiologe und Mitinhaber der FVM. Forschungsprojekte zur außerfamiliären Betreuung von Kleinstkindern, zum Säuglingsschreien und Handlungskonzepten für Kindertageseinrichtungen zur Erkennung von Kindesvernachlässigung.

PD Dr. Gabriele Haug-Schnabel ist Verhaltensbiologin und gründete 1993 die Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM). Forschungs- und Arbeitsgebiete unter anderem: Humanethologie, evolutionäre Psychologie, Verhaltensontogenese.