

## **Warum wir Bindungsverhalten achten müssen**

Bindungstheorie ist auch Evolutionstheorie

1958 stellte der britische Kinderpsychiater John Bowlby die These auf, dass Bindungsverhalten bei Säuglingen und Babys angeboren ist.

In der Steinzeit war das Überleben des Kindes davon abhängig, dass es in der Nähe seiner Mutter blieb. Sie sicherte das Kind bei Gefahren und versorgte es mit Nahrung.

In unserer modernen Zeit ist das Kleinkind nicht weniger auf unseren Schutz angewiesen. Zahllose Gefahren im Haushalt, wie im Verkehr lassen die Nähe der Eltern unabdingbar erscheinen. Die Eltern schützen, trösten, pflegen und versorgen mit Nahrung, d.h. sie erfüllen lebensnotwendige Bedürfnisse.

Wenn wir uns diese Tatsachen vor Augen führen, ist das Bindungsverhalten von Kleinkindern und die Dringlichkeit, mit der es gelebt wird verständlich, ja sogar notwendig. Es läuft ein uraltes Verhalten ab, um das Überleben zu sichern.

Mit Bindungsverhalten ist das Rufen, sich Anklammern, Weinen Nachfolgen und Protestieren beim Verlassenwerden gemeint.

Es ist die Fähigkeit des kleinen Kindes die Eltern in der Nähe zu halten bzw. zurückzurufen. Die Natur hat es so eingerichtet, dass vor allem Mütter auch körperlich auf diese Rufe nach Nähe reagieren. Sie werden unruhig, fangen an zu schwitzen und können sich schlecht konzentrieren, solange das Kind nach ihnen ruft. Je mehr Kontakt der Vater zu seinem Baby /Kleinkind hat, umso eher zeigt auch er sich beunruhigt.

Ist also das Bindungsverhalten des Kindes aktiviert, so verspüren die Eltern den Wunsch nach Nähe und möchten ihr Kind sichern.

Die kanadische Psychologin Mary Ainsworth hat zum Thema Bindungsverhalten intensiv geforscht und folgende These aufgestellt:

### **Die Trennung von den Eltern in einer ungewohnten Umgebung signalisiert dem Kleinkind Gefahr.**

Das Bindungssystem wird aktiviert durch Trennung in unbekanntem Situationen, äußere oder innere Bedrohung, Gefahr, Schmerz und Müdigkeit.

Wenn die Bezugsperson geht, sind eine erhöhte Herzfrequenz sowie ein erhöhter Cortisolspiegel im Speichel nachweisbar, selbst wenn die Kinder nicht weinen.

Ruhige Kinder erstarren in solchen Momenten, sie erkunden ihre Umgebung nicht mehr und "halten aus" bis die Mutter wiederkommt.

Bindungsverhalten kann in der Regel nur durch die Bindungsperson aufgelöst werden.

Wenn es uns gelingt, das Bindungsverhalten des Kleinkindes als wertvoll und bedeutsam anzunehmen, wird sich unsere Einstellung zu der Mühe und Arbeit, die die Eingewöhnung von U3 Kindern uns macht, positiv verändern.

Dann sind wir in der Lage den Eingewöhnungsprozess dem Tempo des jeweiligen Kindes anzupassen, d.h. wir lassen dem Kind die Zeit, die es braucht, um bei uns anzukommen und sich wohlfühlen.

Es braucht Zeit eine Beziehung zu uns aufzubauen, die tragfähig genug ist, um die Eltern eine Zeit lang entbehren zu können.

So gilt für jede Eingewöhnung die Grundregel:

## **Die Mutter/der Vater im Hintergrund ist emotionale Tankstelle für das Kind.**

Ihre passive Anwesenheit ist für das Kleinkind unerlässlich bis eine tragfähige Bindung zu der betreuenden Erziehungsperson entstanden ist.

### **Frühkindliche Bindungserfahrungen**

- sind von lebenslanger Bedeutung
- sind verantwortlich für späteres Erleben und Verhalten in allen relevanten emotionalen Beziehungen
- sind Grundgerüst für die weitere psychische Entwicklung
- wirken auf mentales Verarbeitungssystem (Lernen)

Internalisierte Bindungserfahrungen werden zu Bindungsmustern. Sie bestimmen inwieweit ein Mensch

- Nähe zu anderen zulassen kann
- Sich wert fühlt, geliebt zu werden
- Sicherheit in Beziehungen erwartet

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Bindungsqualität und der Fähigkeit über Emotionen zu sprechen bzw. sie bei anderen wahrzunehmen. Dies gilt insbesondere für negative Emotionen.

Sicher gebundene Kinder können sich später im Leben gut an verschiedene Kontexte anpassen, d.h. sie können ihre Impulse, Bedürfnisse und Gefühle eher dynamisch der Situation anpassen.

## **Eine qualitativ hochwertige außerhäusliche Betreuung von Babys und Kleinkindern kann nur gelingen, wenn wir dem Bedürfnis nach echter Beziehung und tragfähiger Bindung Rechnung tragen.**

### **Bindung und Bildung**

Auch unter dem vielbeschworenen Bildungsaspekt spielt die Bindung eine entscheidende Rolle:

Wenn das Bindungssystem aktiviert ist, kann das Kind nicht konzentriert spielen. Bindungsverhalten und Explorationsverhalten schließen einander aus.

Im selbstvergessenen, ungestörten Spiel bildet das kleine Kind wesentliche Eigenschaften seines späteren Arbeitsverhaltens aus. Es bildet sich sozusagen spielend.

Grundvoraussetzung für diese Prozesse ist ein Gefühl von emotionaler Sicherheit in Bindungsbeziehungen.

Unsicher gebundene Kinder richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre Ängste und Gefühlskonflikte, wenn die Lernanforderungen auf sie bedrohlich wirken.

Sicher gebundene Kinder haben ihre Energie für die Bewältigung der Anforderung bzw. Lösungssuche zur Verfügung und sind in der Regel motivierter.

Spielerisches Explorieren braucht einen angstfreien, entspannten Rahmen.

Solange das Bindungsverhalten aktiviert ist kann das Kind nicht wirklich spielen/ lernen.

## Eingewöhnung im Tempo des Kleinkindes

Die Eingewöhnung nach dem Berliner Modell ist die Grundlage für die weiteren Überlegungen.

Es stellt sich sowohl Eltern als auch Erziehern die Frage, woran man denn erkennen kann, dass sich eine neue Beziehung aufbaut. Wann ist das Kind in der Lage, sich emotional auf die neue Bezugsperson zu stützen und seine Eltern für eine zunächst kurze Zeitspanne zu entbehren?

Es lassen sich einige Signale des Kindes beobachten, die anzeigen, inwieweit das Kind zur Trennung bereit ist. Hilfreich und im Sinne einer echten Erziehungspartnerschaft ist es, diese vorab mit den Eltern zu besprechen, um dann gemeinsam zu beobachten, wann der richtige Zeitpunkt für eine Trennung gekommen ist und sukzessive die weiteren Schritte abzustimmen.

### Signale des Kindes:

- Eltern als sichere Basis = emotionale Tankstelle  
Wie oft muss das Kind tanken?
- Blickkontakt zulassen / suchen
- Explorieren (Spielen)
- Explorieren (Erkunden und nutzen des Raumes)
- Macht der Erzieherin ein Spielangebot
- Lässt Körperkontakt zu, sucht ihn
- isst in der Gruppe
- Bindungsverhalten bei Rückkehr der Mutter  
Wie lange braucht das Kind, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen?

### Trennungsversuch:

Der Abschied sollte freundlich aber kurz (nicht hektisch) von den Eltern angekündigt werden. Hilfreich ist ein Hinweis auf das, was Eltern jetzt tun (einkaufen, staubsaugen arbeiten) und wann sie wiederkommen (nach dem Singkreis, dem Essen).

Eventuell Ritual entwickeln. (zur Tür bringen, Luftküsse, winken, drücken)

Danach sollten sie den Raum zügig (nicht eilig) verlassen, keine Fragen mehr von der Tür aus stellen, in Taschen kramen usw.

Die Dauer der Trennung sollte vom Verhalten und Wohlbefinden des Kindes abhängen, ca. 20 – 30 Minuten. Um die Befindlichkeit des Kindes zu erspüren, ist sein Gesichtsausdruck im Blick zu halten. Wirkt das Kind entspannt oder starr, kann es spielen oder hält es sozusagen die Luft an bis die Mutter wieder da ist?

Nach Möglichkeit die Mutter zurückholen bevor das Kind in Not gerät, weint.

Spätere Trennungsversuche sollten nicht zeitlich ausgedehnt werden, bevor sich das Kind wirklich wohl fühlt. Ein deutlich erhöhter Cortisolspiegel/ Stresspegel beim Kind wird beim nächsten Mal zu Vermeidung, d.h. Bindungsverhalten führen!

Kleine Schritte führen eher zum Ziel.

Ein Kind, das sich überfordert fühlt, wird beim nächsten Mal versuchen die Situation zu vermeiden. Es weint dann schon bevor die Mutter geht, bzw. auf dem Weg zur Gruppe.

Kleine Kinder haben eine sehr unterschiedliche Tagesform, die sich nicht in ein starres Raster pressen lässt. So hat eine Trennung von einem übermüdeten Kind, das die Nacht schlecht geschlafen hat, weil es zahnt, wenig Aussicht auf Erfolg.

### **Aufgabe der Eltern:**

- Sitzen am Rand des Raumes
- Sind freundlich und aufmerksam
- Sind kein Spielpartner! Haben Pause!
- Bieten sich als sicherer Hafen an, trösten
- Lassen Körperkontakt zu, ohne ihn selbst zu suchen
- Schicken das Kind nicht weg
- Machen sich selbst nicht attraktiv durch singen, Knireiter, herumturnen lassen auf dem eigenen Körper, vorlesen
- Verweisen immer häufiger auf die Hilfe der Erzieherin z.B. Flaschen öffnen
- Informieren Erzieherin über die aktuelle Tagesform (Schlaf, Essen, Verdauung, Befindlichkeit)
- Verabschieden sich freundlich, konkret, kurz
- Bleiben während der Trennung in der Nähe, erreichbar
- Freundliche Rückkehr ohne Freudentänze
- Übergangsobjekte: Schnuller, Decken, Tiere, Autos usw. zulassen
- Die Mutter übergibt das Kind (falls nötig)

### **Aufgabe der Erzieher:**

- Teilen ihr Wissen mit den Eltern (Bindungstheorie und Transitionen/Übergänge)
- Achten auf Signale des Kindes
- Besprechen Signale mit Eltern
- Sprechen vermutete Ambivalenzen der Eltern an
- Lassen dem Kind sein individuelles Tempo
- Angemessenes Distanzverhalten (Drängen sich nicht auf–bieten sich an)
- Ritualisieren und entwickeln mögliche Gemeinsamkeiten
- Begleiten das Kind während der Trennung, sind Spielpartner
- „Ich passe jetzt auf dich auf“ aussprechen
- Überlegen gemeinsam mit den Eltern das weitere Vorgehen
- Schützen Übergangsobjekte
- Beobachten das Bindungsverhalten bei der Rückkehr der Eltern
- Besprechen ihre Rückschlüsse mit den Eltern