



SONJA BROCKSIEPER

## Sichere Bindung

### Ein Schatz für das ganze Leben.

Wie wichtig sind sichere Bindungen in der Kindheit?  
Was braucht ein Kind, damit es voller Zuversicht das Leben meistern und in guten Beziehungen leben kann?

**A**ls ich vor einigen Jahren anfang, mich mit diesen Fragen zu befassen, hätte ich nicht gedacht, wie sehr mich dieses Thema packen wird. Je mehr ich mich mit der Bindungsforschung auseinandersetze, desto mehr wird mir bewusst, dass die Qualität der Bindung in der frühen Kindheit Einfluss auf die gesamte weitere Entwicklung eines Menschen und somit auch viele Lebensbereiche hat.

Die Ergebnisse der Bindungsforschung sind nicht nur relevant für die Kleinkindpädagogik, sondern auch für die Begleitung von Jugendlichen und Erwachsenen. Diese Erkenntnisse sind eigentlich nicht neu. Schon lange weiß man um die Bedeutung der frühkindlichen Erfahrungen. Ich habe aber den Eindruck, dass dieses Wissen in unserer modernen und leistungsorientierten Gesellschaft hier und da aus den Augen verloren wird. Dabei hat die Aussage des Begründers der Bindungstheorie, John Bowlby, nicht an Aktualität verloren: „Emotionale Bindungen an andere Menschen sind der Angelpunkt, um den sich das Leben eines Menschen dreht, nicht nur in der Säuglingszeit, oder im Kindergartenalter, sondern auch in der Schulzeit und Jugend sowie im Erwachsenenleben bis ins hohe Alter. Aus diesen emotionalen Bindungen schöpft ein Mensch Kraft und Lebenszufriedenheit, und er kann hieraus auch wieder anderen Menschen Kraft und Lebensfreude schenken. Das sind Themen, in denen sich die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft und traditioneller Weisheit treffen und übereinstimmen.“

---

*Gott hat den Menschen als eine Persönlichkeit geschaffen, die auf Beziehung und Bindung angelegt ist.*

---

Direkt zu Beginn des Lebens war klar, dass ein Leben im Alleingang nicht der richtige Weg ist. „Es ist nicht gut, dass der Mensch so allein ist.“ (1. Mose 2, 18) Jeder Mensch braucht andere Menschen um sich herum, ein Gegenüber. Und als Adam dieses Gegenüber zum ersten Mal sah, rief er völlig begeistert: „Sie ist wie ich, und sie gehört zu mir, sie ist ein Stück von mir!“ – ein Ausdruck von tiefer Verbundenheit. Und in der hebräischen Weisheitsliteratur Kohelet wird formuliert „Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft

der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den anderen, doch wie soll einer allein warm werden? Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: „Ein Seil aus drei Schnüren reißt nicht so schnell!“ (Prediger 4,9-12)

Diese traditionelle Weisheit aus der Bibel finden wir auch in der modernen Bindungsforschung wieder. Kinder brauchen zuverlässige und feinfühlig Bindungspersonen und das Gefühl der Zugehörigkeit, damit sie sich im Verlauf ihres Lebens auf andere Menschen einlassen und Beziehungen und Freundschaften gestalten können. Ohne diese guten Erfahrungen gehen Menschen einfach schwerer durchs Leben. Der Bindungsforscher und Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch formuliert in seinem Buch „Safe – sichere Ausbildung für Eltern“: „Eine sichere Bindung ist ein psychischer Schutz für Kinder, auf den sie besonders dann zurückgreifen können, wenn das Leben sie mit psychischen Belastungen konfrontiert. Ganz allgemein ist eine sichere Bindung das stabile Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung.“ Und so zieht sich das Thema Bindung wie ein roter Faden durch unser Leben.

### Bindung in den verschiedenen Lebensphasen

Zu Beginn des Lebens bilden Mutter und Kind eine Symbiose. Tief verbunden durch das Heranwachsen im Mutterleib macht ein Kind nach der Geburt seine ersten Erfahrungen mit seiner Umwelt. Es löst sich langsam aus dieser engen Symbiose und entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres markere Bindungsbeziehungen, die durch eine unterschiedlich starke Intensität gekennzeichnet sind. Diese unterschiedlichen Beziehungstypen tragen eine gewisse Hierarchie in sich. An der Spitze befindet sich die **primäre Bezugsperson**. Das ist der Mensch, zu dem das Kind die wichtigste, lebenslange emotionale Bindung aufbaut, weil sie feinfühlig und angemessen auf seine Bedürfnisse reagiert hat. Von dieser Person möchte das Kind am liebsten getröstet werden, wenn es Angst oder Schmerzen hat. Diese Bindungsbeziehung entsteht nicht durch genetische Verwandtschaft, sondern durch die emotionalen Erfahrungen, die das Kind gemacht hat. In der Praxis können das Mutter oder Vater sein, die Person, die in den ersten Monaten mit dem Kind eine intensive Bindung eingeht und die meiste Zeit mit dem Kind verbringt. ▶

Aus emotionalen Bindungen schöpft ein Mensch Kraft und Lebenszufriedenheit vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter.

Eine sichere Bindung zeigt sich darin, dass ein Kind auf die Trennung von seiner Bezugsperson mit Angst und Weinen reagiert. Kommt diese zurück, sucht das Kind aktiv den Kontakt und möchte zum Beispiel auf den Arm genommen werden. Das Kind lässt sich relativ schnell wieder beruhigen und danach auch wieder absetzen. Ausgehend von diesem sicheren Hafen können sich solche Kinder anschließend gut ihrer Umgebung zuwenden und sie erkunden.

### *Kinder profitieren davon, wenn sie neben ihren erwachsenen Bindungspersonen auch Kontakt zu anderen Kindern haben.*

Weiter unten in der Hierarchie finden sich weitere **sekundäre Bezugspersonen** im Umkreis des Kindes, zu denen es eine ergänzende Beziehung aufbaut: der Vater, Geschwister, Großeltern oder ein Babysitter. Ist die Mama nicht anwesend können diese das Kind in stressvollen Situationen ebenso trösten, auch wenn dies etwas länger dauert. Diese weiteren Personen sind von großer Bedeutung, da sich die psychische Widerstandskraft von Kindern erhöht, wenn sie drei oder vier Bezugspersonen in ihrem Umfeld haben. Kinder sind also schon sehr früh zu sozialen Kontakten motiviert. Sie profitieren davon, wenn sie neben ihren erwachsenen Bindungspersonen auch Kontakt zu anderen Kindern haben, wobei sie aber eher nebeneinander als miteinander spielen. Richtig bedeutsam und unentbehrlich werden die Erfahrungen mit Gleichaltrigen erst mit etwa drei Jahren. Dann kann man auch von ersten Kinderfreundschaften sprechen. In diesem Zeitraum ist es für die Entwicklung von Kindern sinnvoll, dass Kinder Erfahrungen in Gruppen machen, was in den nächsten Jahren immer mehr gefördert werden sollte, z. B. durch den Kindergarten, Sportvereine oder Gemeindegruppen.

Im Jugendalter nimmt dann die Gruppe der Peers, also der Gleichaltrigen, an Bedeutung noch mehr zu, weil Jugendliche sich mehr und mehr von den Eltern lösen müssen, um als eigenständige Personen ihr Leben gestalten zu können. In diesem Ablöseprozess spielen die Peers für die Identitätsentwicklung eine wichtige Rolle. Jugendliche brauchen das identitätsstiftende Gefühl der Zugehörigkeit in einer beson-

deren Weise. Dass junge Leute Teil einer solchen Gruppe sein können, ist aber kein Selbstläufer, sondern bedarf sozialer Kompetenzen wie Empathie und Konfliktfähigkeit. Diese sind entscheidend in den ersten Lebensjahren geprägt worden. Untersuchungen haben gezeigt, dass sicher gebundene Kinder eher in freundschaftlichen Beziehungen leben, häufiger in Gruppen sind, sich in Konflikten prosozialer und weniger aggressiv verhalten und Lösungen finden. Unsicher gebundene Menschen tun sich damit deutlich schwerer. Darüber hinaus werden die Peers auch nicht zur Konkurrenz für die Eltern, wenn die familiären Bindungen stark sind. Die Gefahr, dass Gruppendruck und Gruppennormen sich negativ auf den Jugendlichen auswirken, ist deutlich höher, wenn die Beziehung zu den Eltern unsicher ist und diese die Bedürfnisse ihrer Jugendlichen nicht wahrnehmen.

### *Was für einen Schatz nehmen Menschen mit ins Leben, wenn sie als Kinder diesen sicheren Hafen der emotionalen Zugehörigkeit erlebt haben.*

Auf dieser Grundlage sind sie als Erwachsene in der Lage, sich auf andere Menschen einzulassen, Beziehungen zu gestalten und wiederum eine gute und sichere Bindung zu ihren eigenen Kindern aufzubauen.

#### **Wenn es keine sichere Bindung gegeben hat**

Aus den unterschiedlichsten Gründen gelingt es allerdings nicht allen Eltern, eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Laut Karl-Heinz Brisch verfügen nur 60–65 % der Kinder über eine sichere Bindung zu ihren Müttern. Etwa 55 % der Kinder entwickeln im ersten Lebensjahr eine sichere Bindung zu ihren Vätern. Die meisten anderen Kinder bauen durchaus eine Bindung auf, allerdings ist diese von einer gewissen Unsicherheit gekennzeichnet. In der Bindungsforschung spricht man von der unsicher-vermeidenden und der unsicher-ambivalenten Bindung.

→ Kinder mit einer **unsicher-vermeidenden Bindung** zeigen bei einer Trennung von ihrer Mama kaum oder wenig Protest. In einer Trennungssituation erwecken diese Kinder den Eindruck, dass sie die Trennung überhaupt nicht wahrnehmen und mit der Trennung keinerlei Problem hätten. Nach außen wirken diese Kinder also ausgesprochen cool. Kehrt die Mutter zurück, begrüßen sie diese nicht, schauen weg und zeigen keine Anzeichen der Kontaktaufnahme. Es macht den Eindruck, dass sie ihre Mama gar nicht vermisst haben. Für Erzieherinnen in Kindertagesstätten sind diese pflegeleichten Kinder sehr angenehm, weil sie nach außen zufrieden wirken. Sie zeigen keinen Protest, wenn sie von verschiedenen Personen betreut werden und können mit Trennungssituationen gut umgehen. Allerdings weiß man aus der Forschung, dass diese Kinder keineswegs in sich ruhen, sondern die Trennung als sehr stressig empfinden. Sowohl die Ausschüttung von Stresshormonen als auch der Pulsschlag der Kinder sind erhöht. Diese Kinder haben schon gelernt, sich anzupassen und ihre Gefühle nicht zu zeigen.

→ **Unsicher-ambivalent gebundene Kinder** zeigen in Trennungssituationen genau wie die sicher gebundenen Kinder deutlich Bindungssignale wie Weinen, Protest und Hinterherlaufen. Werden diese dann von der Mutter auf den Arm genommen, lassen sie sich zwar trösten, zeigen aber gleichzeitig Signale, die eine Bindungsvermeidung zum Ausdruck bringen, indem sie z. B. nach der Mutter treten. Sie lassen sich nur schwer beruhigen, quengeln, suchen einerseits die Nähe und wollen andererseits den Arm der Mutter verlassen. Sie senden also sehr widersprüchliche Signale aus und zeigen in der Regel ein weniger ausgeprägtes Erkundungsverhalten.

Ähnliche Verhaltensweisen zeigen diese Kinder dann später im Erwachsenenalter in ihren Beziehungen. Obwohl die Sehnsucht nach einem Partner, mit dem man das Leben teilen möchte, tief in den Menschen verwurzelt ist, tun sich heute viele Menschen schwer, sich auf eine solche verbindliche Partnerschaft einzulassen. Nach außen cool signalisieren sie, dass sie das Leben im Griff haben und keinen brauchen. Innen drin sind aber ein tiefer Mangel und die Sehnsucht nach Nähe verborgen. Diese Menschen haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen und können ihre wahren Bedürfnisse auch nur schlecht in der Beziehung äußern. Andere wirken vielleicht sehr ambivalent und unberechenbar. Im einen Moment zeigen sie das Bedürfnis nach Nähe und Zweisamkeit, und im anderen Moment gehen sie plötzlich auf Distanz. Solche Verhaltensmuster führen in Partnerschaften zu Konflikten, die oft nicht leicht zu lösen sind.

Doch solche Unsicherheiten müssen keine Sackgasse sein. Weiß man um die Zusammenhänge zu den kindlichen Erlebnissen, hat man eine Chance, das Erfahrene zu verarbeiten und aus den Mustern auszusteigen. Mancher braucht in einem solchen Prozess Beratung und Begleitung. Die kindlichen Erfahrungen können zwar nicht ausgelöscht, aber vieles kann neu bewertet werden. Unsere **„Versöhnt leben“– Seminare** sind schon für viele Menschen ein Segen geworden, weil sie dort erlebt haben, dass Gott als liebevoller Vater ihnen eine sichere Basis für ihr Leben gibt. Auf dieser Grundlage laden wir Menschen ein, Erfahrungen aus der Kindheit ans Licht zu bringen, heilsame Schritte zu gehen und neue, sichere Bindungen aufzubauen.

Doch wieviel leichter ist es, wenn Eltern von Anfang an eine sichere Bindung zu ihren Kindern aufbauen. Es ist mir ein Herzensanliegen, dass genau das gelingt. Darum möchte ich junge Eltern immer wieder ermutigen, sich in die Beziehung zu ihren kleinen und großen Kindern zu investieren.

Grundlegend ist nichts dagegen einzuwenden, dass Familien aus den unterschiedlichsten Gründen durch eine Fremdbetreuung entlastet werden. Es ist sogar wünschenswert, wenn es ein Netz gibt und Eltern nicht alles alleine stemmen müssen. Dabei spielt auch die sichere Bindung zu einer Bezugsperson in der Einrichtung eine zentrale Rolle.

Es ist mein Anliegen, dass bei der Planung der Frühbetreuung die kindlichen Bedürfnisse im Vordergrund stehen und dem wird man manchmal mit einer „Zwischenlösung“ eher gerecht. Die Trennung von den Eltern fällt einem Kleinkind bei einer Tagesmutter in einer kleinen Gruppe mit nur einer Bezugsperson oft leichter, als in einer Kita-Gruppe mit oft mehreren Bezugspersonen.

## *Kinder brauchen in erster Linie verlässliche Eltern, die ihnen Aufmerksamkeit und emotionale Zuwendung schenken – und das nicht zwischen Tür und Angel, sondern in guten und wertvollen Qualitätszeiten.*

Wenn Eltern ihren Kindern das schenken, wenn in der gemeinsamen Zeit der Fokus vor allem darauf liegt und nicht vorrangig auf den praktischen Aufgaben, dann werden sie zu den bevorzugten Bindungspersonen, an denen sich ihre Kinder orientieren. Damit geben Eltern ihnen einen der kostbarsten Schätze mit ins Leben.

*Ihre Sonja Brocksieper*

#### **Fragen zum Weiterdenken:**

- Wie sah die Bindung zu meinen Eltern aus?
- Welchen Einfluss könnte die Art der Bindung zu meinen Eltern auf die Beziehung zu meinen Kindern haben?
- Bekommen meine Kinder ausreichend Zeit und Zuwendung, so dass eine sichere Bindung entstehen kann?
- Gibt es unsichere Bindungsmuster, die ich in meiner Partnerschaft oder anderen Beziehungen wiederfinde?

#### SEMINAREMPFEHLUNG

04.05.2019

19 990 03

#### **Geboren, um uns zu verbinden – Bindung verstehen**

Ort: FeG Remscheid-Lennep, Höhenweg 2, 42897 Remscheid  
 Leitung: Sonja Brocksieper und Katja Koblichke  
 Kosten: 60,- € Seminargebühr pro Person, 85,- € pro Paar inkl. Seminargebühr und Verpflegung  
 Anmeldung: Beate Radix-Schöne



→ Weiterführende Informationen finden Sie auf Seite 29

21.–24.03.19

19 621 61

#### **Versöhnt leben – Beziehungen klären, Teil 1**

Ort: CVJM Freizeit- und Bildungsstätte Waldsiefersdorf 15377 Waldsiefersdorf/Märkische Schweiz  
 Leitung: Sabine und Siegbert  
 Lehmpfuhl mit Team  
 Kosten: ab 297,- € inkl. Seminargebühr und VP pro Person  
 Anmeldung: Stephan Rust



→ Weitere Seminare zum Thema finden Sie unter: [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

Aufmerksamkeit und emotionale Zuwendung sind ein kostbarer Schatz für das ganze Leben und spätere Beziehungen.