



**Frühkindliche Bindung:** Emotionale Bande, die in frühester Kindheit geknüpft werden, beeinflussen uns ein Leben lang – und sind eine wichtige Grundlage für die eigene Beziehungsfähigkeit

# Fundament für ein ganzes Leben

Kinder ohne sichere Bindung können als Erwachsene meist schlecht Beziehungen aufbauen

Die größte Angst, die Eltern in Deutschland haben, ist die: ihr Kind zu verwöhnen“, sagt Dr. Karl Heinz Brisch. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie forscht seit Jahren im Bereich der frühkindlichen Entwicklung. Dabei hat er festgestellt, dass fast alle anderen Kulturen, von Südeuropa über Südamerika und Afrika bis hin nach Asien, eher bereit sind, feinfühlig die Bedürfnisse ihres Nachwuchses ohne schlechtes Gewissen angemessener zu erfüllen als die Deutschen.

Woher kommt das? Es mag ein wenig an der preußischen Kultur liegen. Großen Einfluss hatte aber vor allem ein Erziehungsratgeber, der während der Zeit des Nationalsozialismus eine ganze Generation junger Mütter nachhaltig prägte. Das Buch von Johanna Haarer „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ wurde nach dem Krieg von faschistischen Inhalten bereinigt und weiterhin den Müttern an die Hand gegeben. Die letzte Auflage erschien 1978. „Dieses Buch ist eine reine Anleitung: Wie frustriere ich mein Kind am schnellsten und am dauerhaftesten und härte es ab? Hier geht es nicht um Feinfühligkeit, sondern darum, Kinder durch Drill möglichst rasch so anzupassen, dass sie nach den Vorstellungen der Eltern

## Kinder suchen Schutz, Pflege und Unterstützung

funktionieren“, erklärt der Privatdozent. Der bekannte Ausspruch „Schreien kräftigt die Lungen“ stammt daraus. Noch heute, so der Oberarzt der Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie im Dr. von Haunerschen Kinderspital der Ludwig-Maximilians-Universität München, stecke diese Haltung in unseren Köpfen. Das Verhalten eines Säuglings zu beeinflussen, sei gar kein Problem, betont Karl Heinz Brisch: „Ein Baby dazu zu bringen, dass es nachts durchschläft, geht am schnellsten, wenn man es drei Nächte lang durchbrüllen lässt. Dann schreit es nicht mehr, resigniert und liegt nachts wach im Bett, ohne zu weinen. Aber das fühlt sich natürlich emotional schrecklich an, in Angst und Panik zu schreien und es kommt niemand.“

Evolutionsgeschichtlich ist die Nacht die gefährlichste Zeit für ein Baby. Früher waren da die Raubtiere unterwegs. Der nahe Körperkontakt zur Mutter war also überlebenswichtig. „Die allermeisten Kinder auf der Welt schlafen auch heute noch so. Nur in Deutschland stellen wir uns vor, die Kinder sollen allein im Bettchen im Kinderzimmer eine Etage höher schlafen. Darüber schütteln Menschen in ande-



Ein Baby genießt die körperliche Nähe zu seiner Mutter. Sie gibt ihm Halt und Geborgenheit.

Foto: Fotolia

ren Kulturen nur den Kopf“, so Brisch.

Ein Säugling kommt mit der genetisch angeborenen Bereitschaft zur Welt, sich eine sichere Bindungsperson zu suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung garantiert und letztlich sein Überleben garantiert. Im Laufe des ersten Lebensjahres wird diese emotionale Bindung aufgebaut und verfestigt. „Eine sichere Bindung kann man vergleichen mit dem Fundament eines Hauses: Wenn die Grundmauern stabil angelegt sind, dann kann man ein Haus darauf bauen. Wenn später Stürme oder Erdbeben kommen, gibt es vielleicht Risse und Zer-

störungen am Haus, aber das Fundament steht und ist nicht erschüttert. Dann kann man das Haus rasch wieder reparieren“, erklärt Karl Heinz Brisch. Kinder, die eine sichere Bindung haben, sind belastungsfähiger, können sich eher in der Not Hilfe holen und haben bessere Fähigkeiten der Gedächtnis- und Lernleistung sowie der Sprachentwicklung.

Darüber hinaus verfügen sie über zahlreiche befriedigende freundschaftliche Beziehungen und gehen häufiger sichere Partnerschaften ein. Ein weiterer Vorteil: Sicher gebundene Kinder sind bereits im Kindergartenalter empathiefähig. Das ist eine wichtige Grundlage für Beziehungsfähigkeit, Partnerschaft oder eine spätere Elternschaft. Eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung einer sicheren Bindung ist die Feinfühligkeit der Eltern. Sie müssen in der Lage sein, die Signale des Säuglings wahrzunehmen, sie richtig zu deuten und angemessen und prompt darauf zu reagieren. Dazu gehört auch, dass Eltern von Anfang an viel mit dem Kind über sein inneres Erleben sprechen, Blick- und Körperkontakt suchen.

Man erkennt sicher gebundene Kinder leicht. Sie nutzen die Eltern in der Not als emotionalen Hafen:

Immer wenn sie Angst haben, wird das Bindungsbedürfnis aktiviert. Dann suchen sie ihre Bindungsperson, laufen ihr nach, rufen sie, weinen ihr hinterher und suchen Körperkontakt zur Beruhigung.

Ein unsicher-vermeidend gebundenes Kind ruft in einer Angstsituation nicht, es läuft nicht nach und tut ganz cool. „Wenn wir aber in Forschungen den Herzschlag der Kinder oder die Stresshormone im Speichel vor und nach der Trennung messen, dann sehen wir, dass diese unsicher-vermeidend gebundenen Kinder sehr gestresst sind“, erklärt Dr. Brisch. „sie haben aber schon im ersten Lebensjahr gelernt, diese Gefühle nicht mehr zu zeigen.“ Die Eltern haben diesen Kindern schon sehr früh das Gefühl vermittelt, dass sie auch ohne Eltern-Nähe zu recht kommen und sich alleine beruhigen müssen.

Wurde in den ersten beiden Lebensjahren kein sicheres Band geknüpft, kann dies später – mit etwas Aufwand – nachgeholt werden. Dazu ist in erster Linie eine Änderung im elterlichen Verhalten notwendig. Spezielle Kurs- oder Therapieangebote können dabei helfen. Auch eine Kindertherapie oder eine Psychotherapie im Erwachsenenalter können das Bindungsverhalten noch später positiv verändern. Das Bindungssystem entwickelt sich zwar früh, bleibt aber zeitlebens offen für neue Erfahrungen. Neue Partner der Eltern, Erzieher oder Lehrer können als potenzielle Bindungspersonen hinzukommen. Sie alle können das Bindungsverhalten positiv oder negativ beeinflussen.

„Selbst wenn die Grundlage gut war, kann ein sicheres Bindungsmuster später zum Teil wieder tief erschüttert werden, etwa durch traumatische Erfahrungen von Gewalt und Missbrauch. Allerdings gelingt es ursprünglich sicher gebundenen Kindern schnell, sich Hilfe zu holen, und die entstandenen Risse lassen sich etwa durch Psychotherapie rascher wieder kitten.“

CHRISTINE HOFMANN

## Infos zum Thema

- **„SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern“** ist ein Trainingsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind schon während der Schwangerschaft. ([www.safe-programm.de](http://www.safe-programm.de))

- **Die Gesellschaft für seelische Gesundheit** in der frühen Kindheit (GAIMH) setzt sich ein für die Vermeidung und Früherkennung von Fehlentwicklungen bei Babys. Hier gibt es auch Adressen für Beratungsangebote. ([www.gaimh.org.de](http://www.gaimh.org.de))

- **Die Evangelische Familienbildungsstätte** Crailsheim bietet im Mai erstmals den Kurs „Durch Bindung – ein guter Start ins Leben“ an. Im April gibt es den Vortrag „Bindung – wie sie liebevoll entstehen kann“. Anmeldungen: 0 79 51 / 4 29 22.

- **Bei der Volkshochschule** Bad Mergentheim gibt es verschiedene Kurse für Schwangere und Eltern mit Babys, die das Bindungsverhalten positiv beeinflussen. Dazu gehören Joga für Schwangere, PEKiP, Musikgarten für Kinder ab sechs Monaten und vieles mehr. Infos und Anmeldung: 0 79 31 / 57 43 00, [www.vhsmgh.de](http://www.vhsmgh.de).

- **Die Familienbildungsstätte** Schwäbisch Hall bietet eine Reihe von Kursen über das Stärke-Programm an, bei denen die Stärkung der Elternkompetenz im Vordergrund steht. Im Projekt „Wellcome“ bekommen Familien Unterstützung im ersten Lebensjahr ihres Kindes. Informationen: 07 91 / 94 67 4-1 40 oder unter [www.fbs.brenzhaus.de](http://www.fbs.brenzhaus.de). hof

## „Vor der Bildung muss die Bindung kommen“

Schon in der Schwangerschaft wird Eltern-Kind-Beziehung aufgebaut – Tanja Alt gibt werdenden Eltern wichtige Tipps

**Region.** Wie Bindung liebevoll entstehen kann, erzählt Tanja Alt werdenden Eltern in Kursen der Evangelischen Familienbildungsstätte Crailsheim. Als gelernte Erzieherin und PEKiP-Kursleiterin (Prager-Eltern-Kind-Programm) hat Tanja Alt ihr Augenmerk schon lange auf Kinder im ersten Lebensjahr gerichtet. Jetzt geht sie einen Schritt weiter. „Der Fokus rückt immer weiter nach vorn. Bisher betrachteten wir die kindliche Entwicklung ab dem Zeitpunkt der Geburt. „Beim The-

ma Bindung gehören schon Schwangere zur Zielgruppe“, erklärt die 36-Jährige. Gerade erst hat sich die Frankenharterin zur Safe-Mentorin ausbilden lassen. Das Programm will Eltern eine sichere Ausbildung für den Umgang mit ihrem Kind vermitteln.

Im Zentrum steht die Bindungsentwicklung zwischen Eltern und Kind, die schon vorgeburtlich ansetzt. „Eine sichere Bindung bringt dem Kind ganz viele Vorteile für sein weiteres Leben“, sagt Tanja Alt.

„Das Tollste ist, dass alle Eltern ihren Kindern solch ein Fundament mitgeben können. Denn Bindung ist keine Frage des Geldbeutels, sondern eine Frage der Feinfühligkeit, der Zeit, der Nähe und des liebevollen Kontakts mit dem Baby.“

Auch vor dem Hintergrund der Bildungsvermittlung spielt Bindung eine wichtige Rolle. Das Bildungsangebot für Kinder ist heute größer denn je. Schon Krabbelkinder können in speziellen Kursen gefördert und gefordert werden. „Vor

der Bildung muss die Bindung kommen“, meint Tanja Alt. Eltern sollten sich nicht verzetteln und vor lauter Terminen keine Zeit mehr für das Wesentliche haben: den Aufbau einer guten Beziehung zu ihrem Kind. „Nur wenn ein Kind sich sicher fühlt, ist es bereit für neue Erfahrungen. Das unsichere Kind erforscht nicht“, so Alt. Ist sich ein Kind der Liebe und Zuverlässigkeit seiner Bindungspersonen gewiss, hat es den Kopf frei, die Welt zu erkunden. CHRISTINE HOFMANN