

BINDUNG

1/4

In der Literatur finden wir zwei englische Begriffe zum Thema Bindung: Bonding und Attachment

Die emotionale Bindung eines Menschen ist

- ein unsichtbares, fühlbares Band
- von einer zur anderen Person
- über Raum und Zeit,
- genauso überlebensnotwendig wie Atmen, Ernährung, Schlaf
- und sichert das Überleben.

Wie entsteht Bindung?

Durch feinfühliges Verhalten in einer Interaktion mit dem Säugling wird das Bindungsbedürfnis des Säuglings beruhigt und eine sichere Bindung gefördert.

Bindungsbedürfnis  Feinfühligkeit  sichere Bindung

Feinfühligkeit

- Signal des Säuglings wahrnehmen
- richtig interpretieren
- prompt richtige Antwort geben
- angemessen reagieren
- sprechen mit dem Säugling über seine innere Welt, sein Tun, seine Gefühle
- Zwiegespräche von Geburt an
- Blickkontakt, Körperkontakt
- Korrektur von Missverständnissen

STRESSREGULATION BEDEUTET FREMDREGULATION ^{2/4}

Bindungstheorie

Durch Angst und Trennung wird das Bindungsbedürfnis aktiviert. Durch körperliche Nähe zur Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis wieder beruhigt. Das Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit dem Erkundungsbedürfnis. Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann der Säugling die Umwelt erkunden.

Bindung vor Bildung

Bindungsbedürfnis  Welterkundung

Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann das Kind die Welt erkunden.
Ein Kind erkundet die Welt, solange das Bindungsbedürfnis nicht aktiviert ist.
Ist das Bindungsbedürfnis aktiviert, kann das Gehirn nicht lernen.

Bindungspyramide

viel Stress
viel Angst

wenig Stress
wenig Angst



1. Bindungsperson meist
Mutter/Vater

Großeltern, Freund*in,
Erzieher*in

Bei hohem Stress wird nach der Hauptbindungsperson verlangt, nur sie kann beruhigen. Bei geringerem Stress werden auch andere Bezugspersonen akzeptiert.

STRESSREGULATION BEDEUTET FREMDREGULATION ^{3/4}

Wichtig!

Die primäre Bezugsperson muss nicht die leibliche Mutter/der leibliche Vater sein. Die emotionale Bindung des Kindes an die Bindungsperson entsteht NICHT durch die genetische „Blutsbande“. Mit der Zeit entsteht beim Kind eine Bindungspyramide. Die Bindungspyramide kann flach oder spitz sein – wertfrei!

Zwei große Bindungsforscher*innen

- Mary Dinsmore Salter Ainsworth (1913–1999)
- John Bowlby (1907–1990)

Prof. Brisch forscht und arbeitet in Deutschland/Österreich.

Trennung

Bei einer Trennung von der Bindungsperson entstehen Stressreaktionen beim Säugling (bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen genauso!):

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Anstieg des Stresshormons Cortisol im Speichel

Bei nicht sicher gebundenen Babys und Kindern sind die Werte am höchsten und nach der Trennung sinken die Werte kaum. Sicher gebundene Babys und Kinder protestieren bei plötzlicher, unvorbereiteter Trennung von der Bindungsperson. Weinen, Rufen, aktive Suche sind normale Reaktionen.

BINDUNG UND PSYCHISCHE ENTWICKLUNG

4/4

Sichere Bindung bietet Schutz

- Schutzfaktor bei Belastungen
- Ressourcenaufbau, weil bessere Stressabbaustrategien
- sich Hilfe holen können
- mehr Beziehungen
- mehr Freundschaften
- mehr Kreativität
- hohe Empathiefähigkeit
- mehr Gedächtnis
- bessere Lernfähigkeit