

Voraussetzung, um die Welt zu entdecken

Die Mutter als „Sicherheitsbasis“

Stellen Sie sich eine Wippe am Spielplatz vor – diese Art von Wippen, wo es immer zwei gleich schwere Kinder braucht, damit es gelingt zu schaukeln. Ein Kind ist immer oben, während das andere unten ist und umgekehrt. So ähnlich kann man sich das Verhältnis zwischen „Sicherheit“ und „Entdeckerfreude“ bei Kindern vorstellen.

„Eine sichere Bindung als Sicherheitsbasis“

Kinder brauchen eine so genannte „Balance zwischen Bindung und Exploration“, damit sie sich wohlfühlen können. Das heißt, dass sie erst dann die Welt um sich herum interessant finden, selbständig spielen, auf andere zugehen können, wenn ihr Grundbedürfnis nach einer sicheren Bindung zur Mutter gestillt ist. Solange sich ein Kind der Nähe und Zuwendung seiner „primären Bezugsperson“ nicht sicher ist, kann es auch nicht so wirklich Lust dazu entwickeln, allein zu spielen.

Was ist Bindung?

Bindung kann man sich vorstellen wie ein unsichtbares Band zwischen Kind und Mut-

ter (später dann auch zum Vater und zu anderen Bezugspersonen), das ihm ermöglicht, all das zu lernen, was es für seine weitere Entwicklung benötigt. Das Kind lernt über die Reaktionen auf sein Verhalten, die es von seiner Mutter bekommt, dass es wichtig, liebenswert und sicher ist. Bindung hat die Funktion von Schutz und durch die Bindung ist es möglich, dass wir unsere sozialen Fähigkeiten erlernen. Dazu gehören unsere Gefühle genauso wie unser Selbstwert, die Fähigkeit zur Kooperation genauso wie das Gefühl der Sicherheit.

Eine unzureichende, d. h. unsichere bzw. ambivalente Bindung führt zu Ängsten, Unsicherheiten bzw. auch dazu, die eigenen Gefühle zu verleugnen oder auf Gegenstände zu richten. Das Kind spielt dann scheinbar zufrieden mit seinen Sachen, kann aber in Wirklichkeit seine positiven wie negativen Gefühle nicht ausdrücken und hat daher gelernt, statt auf die Bezugsperson zu reagieren, sich „verlässlicheren“ Dingen zuzuwenden.

Wie entsteht Bindung?

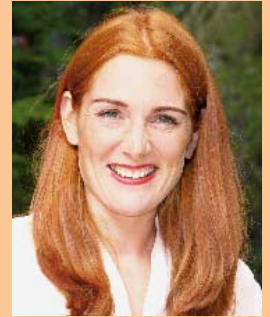
Bindung entsteht dadurch, dass vom ersten Lebensmo-

ment an auf das Kind so oft wie möglich so eingegangen wird, wie es das Kind braucht. Wenn das Kind weint, wenn es Freude oder Ärger zeigt, wenn es Bedürfnisse nach Nahrung, Nähe, Kuseln zeigt, dann sollte seine Mutter und/oder sein Vater darauf reagieren. Ein immer noch verbreiteter Mythos, man könne Kinder in den ersten Lebensjahren mit zu viel Zuwendung verwöhnen, oder noch schlimmer, man solle sie schreien lassen, ist in zahlreichen Untersuchungen als falsch belegt worden. Dies schadet dem Kind in seiner psychischen und auch körperlichen Entwicklung. Bei Kindern, auf deren Bedürfnisse nicht reagiert wird, lässt sich sogar im Blut ein erhöhter Cortisolspiegel nachweisen – ein Zeichen für Stress.

Langzeitfolgen

Kinder, auf die liebevoll und entsprechend ihren Bedürfnissen eingegangen wird, entwickeln ein positives „inneres Arbeitsmodell“ von Bindung. Das heißt, dass sie Bindungserfahrungen mit ihren Eltern machen, die sie für ihr späteres Leben prägen. Sie werden mit großer Voraussicht auch positive Erfahrungen im Aufbau von Bindungen in Freundschaften und Partnerschaften machen, weil sie wissen, wie sich eine „gute Beziehung“ anfühlt und sich dementsprechend Personen als Bindungspartner aussuchen, wie sie es als „richtig“ empfinden.

Sie sind bereits im Kindergartenalter kooperativer, weil sie dies aus ihrer Familie so kennen. Sie gewöhnen sich auch schneller an neue Situationen und Personen, weil sie weniger Angst vor Neuem haben – ihre Sicherheit haben sie durch die gute Bindung zu ihrer Mutter verinnerlicht



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

und wissen, dass sie erhalten bleibt, auch wenn sie im Moment nicht da ist.

Was heißt – den Bedürfnissen entsprechend?

Man hat herausgefunden, dass es am idealsten ist, wenn Mütter auf ihre Kinder besonders dann eingehen, wenn sie etwas brauchen, sie aber auch selbst herausfinden lassen, was dies ist. Überbehütung ist also nicht ideal, ebenso wie Vernachlässigung der Bedürfnisse.

Wenn dies gelingt, fühlt sich das Kind sicher genug, mit zunehmendem Alter auf Neues zuzugehen und zur „sicheren Basis Mutter“ immer dann zurückzukehren, wenn es sie braucht.

Bindung und Betreuungswechsel

Studien haben gezeigt, dass Kinder mit 18 Monaten, die in der Woche zwischen mindestens vier und maximal 20 Stunden fremdbetreut wurden, sich am leichtesten damit taten, wenn sie sich zum Beispiel in einer neuen Kindergruppe eingewöhnen sollten. Die „Fremdbetreuung“ konnte dabei natürlich auch die Oma oder eine Tante sein. Als am idealsten für Kinder stellte sich heraus, wenn weitere Bezugspersonen bereits von klein auf bekannt waren.

Buchtip: Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit; Klaus und Karin Grossmann, Klett-Cotta Verlag



Bindungserfahrungen, die Kinder mit ihrer Mutter bzw. ihrem Vater machen, prägen sie für ihr späteres Leben.

Foto: Shutterstock