



Was macht eine gesunde Eltern-Kind-Bindung aus?



Karin Sand

Parenteria Elternschule, Bindungsorientierte Familienbegleitung, pädagogische Beratung, Reflexintegration:
www.parenteria.de

Bindung ist irgendwie wichtig, wissen mittlerweile viele Eltern. Sie haben davon vermutlich auch schon gehört. Doch was genau ist Bindung überhaupt und welche Bedeutung hat sie?

Bindung ist ein unsichtbares emotionales Band, das zwei Menschen über Raum und Zeit miteinander verbindet. Wir alle kennen solche Bindungsbeziehungen und fühlen uns mit bestimmten Menschen verbunden, auch wenn diese gar nicht bei uns sind. Durch Trennung wird dieses Band „gedehnt“. Haben wir dann zum Beispiel telefonischen Kontakt, spüren wir Sehnsucht und wünschen uns in die Nähe dieser Personen. Dieser emotionale Schmerz ist mit körperlichem

Schmerz absolut vergleichbar. In der Forschung spricht man hier von einer Aktivierung des Bindungssystems. Auch andere Verhaltensweisen wie Müdigkeit, Angst, Krankheit oder Überforderung aktivieren es. Vor allem Kinder versuchen dann, die Nähe einer bevorzugten Bindungsperson herzustellen, um dort Sicherheit und Geborgenheit zu finden.

Menschenkinder kommen bereits mit dem angeborenen Bedürfnis zur Welt, sich an eine Person zu binden, bei der sie sich sicher und beschützt fühlen können. Dieses Bedürfnis ist überlebensnotwendig, muss aber nicht zwingend durch die biologischen Eltern erfüllt werden. Auch

andere Erwachsene wie Babysitter, Pflegeeltern oder pädagogische Fachkräfte können Bindungspersonen sein und für Schutz und Beruhigung sorgen.

Ein Kind kann nicht „nicht gebunden“ sein. Die Qualität der Bindung fällt nur unterschiedlich aus, je nachdem, welche Erfahrungen wir in der frühen Kindheit machen.

Gesunde, stabile Bindungsbeziehungen zwischen Eltern und Kindern werden als sichere Bindung bezeichnet. Diese schafft Urvertrauen und ist die Grundlage dafür, dass ein Kind seine kognitiven Fähigkeiten, seine sozialen Kompetenzen und seine Persönlichkeit entwickeln kann.

Was können Eltern tun?

Jedes Mal, wenn sich Eltern feinfühlig mit ihrem Kind beschäftigen, wird die Bindung gestärkt. Damit eine sichere Bindung aufgebaut werden kann, muss ein Kind das Verhalten der Bezugspersonen als verlässlich erleben. Auf die Signale des Kindes sollte deshalb so schnell und einfühlsam wie möglich reagiert werden. Dabei müssen Eltern zunächst einmal lernen, diese Signale richtig zu deuten und entsprechend zu beantworten. Mit dem Kind zu sprechen, Blickkontakt und jede Art von liebevoller Zuwendung tragen außerdem zum Aufbau einer sicheren Bindung bei. Durch Körperkontakt werden Hormone ausgeschüttet, die ein Gefühl von Vertrauen und Verbundenheit bewirken.

Beängstigende Erfahrungen dagegen beeinträchtigen das Bindungsver-

halten. Durch negative Gefühle wird die Entwicklung der Hirnregionen beeinflusst, die für die Emotionsverarbeitung und das soziale Verhalten zuständig sind.

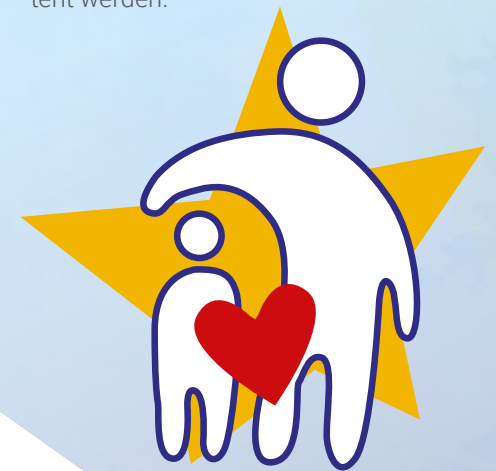
Bindung und Lernen

Neben dem Bedürfnis, sich zu binden, ist Kindern aber gleichzeitig auch das Bedürfnis nach Unabhängigkeit in die Wiege gelegt. Sie wollen neugierig die Welt entdecken und selbstwirksam sein. Doch das Bindungsbedürfnis und das Erkundungsbedürfnis stehen miteinander in Wechselwirkung: Nur wenn das Bedürfnis nach Bindung gestillt ist, kann ein Kind sich auf neue Erfahrungen einlassen.

Von großer Bedeutung ist dies auch im Hinblick auf Lernsituationen in pädagogischen Einrichtungen. Kinder, die unsicher, traurig oder ängstlich sind, können nicht gleichzeitig

aufmerksam sein und Neues lernen. Sie können sich nur auf ein Spiel einlassen oder Interesse an Angeboten zeigen, wenn sie sich sicher fühlen. Eine sichere Bindung zu den pädagogischen Fachkräften aufzubauen, ist deshalb eine Grundvoraussetzung für alle Lernvorgänge. Daher spielen Eingewöhnung und Beziehungsaufbau auch so eine wichtige Rolle und sollten achtsam und am Kind orientiert umgesetzt werden.

Es lohnt sich sehr, als Eltern viel in die sichere Bindungsentwicklung zu investieren. Gemeinsam mit den Betreuungspersonen in Krippe, Kindergarten und Schule tragen Sie so dazu bei, dass Ihre Kinder selbstsicher, belastbar und sozial kompetent werden.



Drücken Sie Ihre Wertschätzung mit diesem ganz besonderen Geschenk aus!

Briefe an Ihr Kind

Das erste Wort, die ersten Schritte, die Einschulung – für Eltern sind dies Magic Moments im Leben ihrer Kinder.

Die Momentaufnahme dieser Gefühle lassen sich wunderbar bewahren. Schreiben Sie Ihren Kindern, auch wenn sie noch ganz klein sind, Briefe zu diesen Anlässen oder auch einfach nur so, wenn Sie das Bedürfnis dazu haben. Die Briefe heben Sie dann in einer schönen Box auf – und irgendwann wird der Moment kommen, an dem Sie Ihrem Kind diese Briefe überreichen. Vielleicht zum 18. Geburtstag, zur Hochzeit oder zur Geburt Ihrer Enkel.