

Literatur

John Bowlby: Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie, 2008, Ernst-Reinhardt Verlag, München.

Karin Grossmann/Klaus E. Grossmann: Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, 7. Druckaufl. 2017, Klett-Cotta, Stuttgart.

https://www.khbrisch.de/media/brisch_bindungautonomie.pdf

https://www.khbrisch.de/media/brisch_akjp_krippen_120309_3.pdf

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/saeugling/bindung/BindungsentwicklungundfruehkindlicheBildung.php>



Zur Autorin - Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 10 bis 3 Jahren.

Bindung fördern – Kinder stärken

- *Je jünger das Kind ist, desto kürzer sollte die Fremdbetreuungsdauer sein*
- *Trennungsschmerz ist ein Beweis für Bindung und zeigt, dass die Eltern ganz entscheidende Grundlagen gelegt haben.*
- *Achtsamer Umgang mit der Trennungssituation bedeutet: das Kind bekommt wirklich die Zeit, die es für sich braucht, um eine neue sichere Bindung aufzubauen*
- *Signale des Kindes unbedingt beachten – Kind zeigt, ob es sich wohl fühlt oder nicht*
- *Einander Zeit zu schenken, stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und damit auch die Bindung*

**Kinder sind ein Glück – für uns alle!
Aber Eltern haben es nicht immer leicht!**

Wir machen uns stark für starke Familien:

- *mit Angeboten der Familienbildung, Treffs, Austausch*
- *Beratung durch Fachveranstaltungen für alle, die mit Familien zu tun haben*
- *in Gesprächen mit Politikern auf kommunaler und auf Landesebene*
- *mit der Elternklagenkampagne*

Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!



Deutscher
Familienverband
Landesverband Sachsen e.V.
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-88963823
Fax: 0351-88963822
Familie@DFV-Sachsen.de
www.DFV-Sachsen.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE 47850205000003592100
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg
Am Fürstenberg 1
08344 Grünhain-Beierfeld
Tel.: 03774-22500
info@hollandheim.de

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@Familienzentrum-Heiderand.de

FV Leipzig
Scheffelstr. 31 a
04277 Leipzig
Tel.: 0341 / 2275254
Familienverband.Leipzig@gmx.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Vogtland
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit
Steuermitteln auf Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.



Wurzeln und Flügel

Bindung fördern - Kinder stärken

Elternbrief 2018

Frischgebackene Eltern haben es oft gar nicht so einfach - anstelle idyllischer Dreisamkeit kommen Fragen über Fragen: Warum weint unser Baby? Ist es hungrig, müde oder tut das Bäuchlein weh? Zu abendlicher Stunde mit dem Baby um den Block fahren, es stillen, wickeln, zur Beruhigung streicheln oder gar nachts mit dem Sprössling wippend auf dem Gummiball sitzen – Eltern kennen das ganze Programm... Und so sind die Anfangsmonate eine außerordentlich sensible Zeit, denn Eltern und Kind lernen einander erst kennen. Allmählich entwickeln die Eltern ein Gespür für ihr Baby und lernen, seine Signale zu verstehen. Gelingt es ihnen, einfühlsam auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzugehen, so entsteht zwischen ihnen im Laufe des ersten Lebensjahres ein emotionales Band, das als Bindung bezeichnet wird.

Bindung sichert das Überleben

Ein Säugling ist zutiefst auf Schutz und Versorgung angewiesen. Schließlich geht es um sein Überleben. Um dieses zu sichern, gibt es ein biologisch angelegtes Verhaltensmuster, welches wissenschaftlich als Bindungsverhalten beschrieben wird. Immer wenn ein Säugling eine Not (Hunger, Schmerz, Angst, Müdigkeit) hat und Hilfe braucht, äußert er das, indem er weint, ruft, sich anklammert oder später als Kleinkind seiner Hauptbezugsperson nachfolgt. Seine Signale dienen dazu, Nähe herzustellen und die (Ver-) Bindung zu aktivieren. Es ist wichtig, dass er sich an eine primäre Bindungsperson, in der Regel ist es bei uns die Mutter, binden kann. Reagiert sie feinfühlig und rasch auf die Bedürfnisse ihres Babys, kann es sich wieder beruhigen und entspannen. Ein Kind, das dies immer und immer wieder erfährt, verinnerlicht Sicherheit und Geborgenheit als ein Grundgefühl. Hierfür ist das erste Lebensjahr eine ganz entscheidende Zeit - es ist für die emotionale, soziale und geistige Entwicklung des Säuglings wichtig, dass dieser Bindungsprozess gelingt. Er setzt sich auch im zweiten und dritten Lebensjahr fort. In den

ersten drei Jahren werden die Grundlagen für Liebe, Mitgefühl und viele weitere Kompetenzen gelegt.

Vier Phasen der Bindungsentwicklung

In den ersten beiden Monaten (**erste Phase**) erkennt das Neugeborene die Mutter schon am Geruch und an der Stimme, doch das Horchen, Anschauen oder Anschmiegen kommen fast reflexartig vor. Bis zum 6. Monat (**zweite Phase**) reagiert der Säugling schon deutlich gezielter auf die Mutter. Er kann sie gut von anderen unterscheiden und zeigt dies, indem er sie anlächelt, ihr die Ärmchen entgegenstreckt oder sich von ihr trösten lässt. Im zweiten Halbjahr (**dritte Phase**) wird das Baby mobiler. Es kann nach seiner Mutter rufen und weiß, dass sie Sicherheit, Trost und Glück spendet. Deshalb ist die Nähe zu ihr so wichtig. Mit einem strahlenden Gesicht und aufgeregten Bewegungen begrüßt es die Mutter nach einer Trennung wieder. Kleine Kinder können mehrere Bindungen haben, aber nicht viele. Für die meisten Kleinkinder gibt es eine eindeutige Hierarchie der Bindungspersonen. Je schlechter es einem Kind geht, etwa wenn es krank ist, desto mehr will es bei seiner Hauptbindungsperson, bei seiner Mutter sein. Innerhalb der ersten drei Phasen zeigt sich eine gelungene Bindung darin, dass sich ein



Ein Projekt des Deutschen Familienverbandes



Baby an seiner Bindungsperson orientiert und sie bei einer Trennung vermisst, dass es traurig ist und sie sucht. Das Wiedersehen führt zu Entspannung und sichtbarer Freude. Fehlen diese Merkmale, so fehlt auch die Bindung.

Die **vierte Phase** beginnt erst ab etwa 3 Jahren, wenn das Kind sprechen kann, und ist mit 5 bis 6 Jahren ganz erreicht. Das Kind hat nun ganz andere Ausdrucksmöglichkeiten. Es versteht die Absichten seiner Eltern, kann mit ihnen diskutieren und Kompromisse schließen. In einer sicheren Bindungsbeziehung bekommt es Unterstützung, um mit schwierigen Situationen wie Wut, Konflikten und Versagen umzugehen. Indem es Hilfe und nicht Ablehnung erfährt, lernt es, mit eigenen Gefühlen umzugehen und sich im Miteinander mit anderen angemessen zu verhalten. Bindungssicherheit schenkt Kindern die Fähigkeit, Lösungen für belastende Situationen zu finden.

Was Eltern für eine sichere Bindung tun können: Die Bedeutung der Feinfühligkeit

Am Anfang seines Lebens entwickelt sich nicht nur das Baby rasant, auch die Eltern wachsen in eine neue Erfahrungswelt hinein. Die ersten Monate sind eine Trainingszeit im Hinschauen und Erspüren. Quengelt der Säugling und reibt sich die Augen, braucht er Schlaf. Ist er ausgeruht und gestillt, freut er sich über gemeinsames Spiel oder beobachtet vielleicht gerne das Treiben um ihn herum. „Bindungsorientierte Erziehung“ (nach dem amerikanischen Kinderarzt William Sears) zielt darauf ab, die Verbindung zwischen Eltern und Kind zu stärken. Hierfür sind der schnelle Kontakt nach der Geburt, Stillen, häufiges Tragen und das Schlafen bei den Eltern (Co-Sleeping) wichtige Elemente. Sie zeigen, was ein Baby braucht, um geborgen in unsere Welt hineinzuwachsen: Wärme, Schutz, Nahrung, Zärtlichkeit – Liebe! Neben Hunger, Schlaf und Sauberkeit sind genauso die emotionalen Bedürfnisse wichtig. Deshalb lässt sich ein Baby durch Körperkontakt so gut beruhigen. Gemeinsames Schäkern, Streicheln, Blickkontakt – all das ist Teil eines wunderschönen emotionalen Austausches. Ein fröhliches Kind antwortet durch Glucksen und Lachen und zeigt, dass es sich wohlfühlt. Das ist Kommunikation am Anfang des Lebens und die beste Grundlage für den späteren Spracherwerb.

Ist das Bindungsbedürfnis gestillt, kann sich ein weiteres, wichtiges Grundbedürfnis voll entfalten: das nach Entdeckung (Exploration) der Umwelt. Beide hängen eng miteinander zusammen. Nur wenn sich ein Kind sicher und geborgen fühlt, kann es seine Neugier unbeschwert ausleben. Es kann Abenteuer bestehen und zum Weltentdecker werden, weil es weiß, dass es jederzeit wieder den „sicheren Hafen“

ansteuern kann. Schon bei einem Einjährigen sieht man, dass es seine Mutter als „sichere Basis“ nutzt. Es entfernt sich im Spiel, kommt aber immer wieder zurück und hält sich in der Nähe der Mutter auf. Es „ortet“ die Mutter ständig neu, um zu wissen, wohin es bei Gefahr „fliehen“ muss. So kann es emotional immer wieder aufladen und Trost oder Hilfe bekommen; je nachdem, was es gerade braucht.

Der Forscherdrang bei Kleinkindern ist der Motor für die Freude am Spiel. Das unbedingte „Selbermachen-Wollen“ eines Zweijährigen ist wichtig: Ob die Gummistiefel falsch herum an den Füßen sitzen oder die Milch beim Eingießen über den Becher läuft - beim Mithelfen-Dürfen und Selber-Tun erlebt sich das Kind als wichtig, gebraucht und tüchtig. Es erwirbt jetzt schon die Voraussetzungen für die spätere Fähigkeit, Probleme kreativ zu lösen. Wenn die Eltern den Forscherdrang ihres Kindes nicht bremsen, sondern unterstützen, kann sich sein „Streben nach Tüchtigkeit“ gut entwickeln. Das ist eine Grundlage für das spätere Lernen, für Ausdauer und Konzentration. Gerade auch der Einfluss von Vätern ist hierbei groß. Ein „Du-kannst-das Vater“, der behutsam herausfordert, aber zugleich auch unterstützt, macht das Kind stark für das Leben. Ein Zitat von Goethe drückt treffend aus, was Kinder brauchen: „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“



Bindung und Trennung – der Eintritt in die Kita

Irgendwann macht jedes Kleinkind seine ersten Trennungserfahrungen. Was bedeuten sie für die Kinder? Da Kinder zwischen zwei und drei Jahren schon ein Verständnis für Zeit haben und auch sprachliche Erklärungen anders aufnehmen können, sind Trennungen für sie eher zu verstehen als für sehr kleine Kinder. Die Bindungsforscher Karin und Klaus E. Grossmann verweisen darauf, dass Trennungsleid im Alter von 10 bis 18 Monaten nicht abgewöhnt, sondern nur durch eine vertraute Person gemildert werden kann. Das Herauslösen aus dem vertrauten, familiären Umfeld – vielleicht sogar mit Geschwistern – ist in der Regel eine riesige

Herausforderung für jedes Kind. Damit dies nicht in einer Überforderung endet, ist es entscheidend, dass das Kind eine neue, vertraute und beständige Bindungsperson gewinnt. Nur so kann die Trennung verkraftet werden. Die behutsame, individuell an das Kind angepasste Eingewöhnung im Beisein der Eltern dient dazu, dass das Kind eine Bindung zu seiner Erzieherin aufbauen kann. Ist sie zu einer neuen Sicherheitsbasis geworden, kann sie das Kind trösten und beruhigen. Bei den unter Dreijährigen sollte eine Erzieherin für höchstens drei Kinder zuständig sein. Bleiben nämlich die kindlichen Signale wie Weinen oder Rufen unbeantwortet, entsteht nachweisbar Stress für das Kind. Weil es diesen nicht alleine ausgleichen kann, entwickelt es andere Strategien. Das kann zum inneren Rückzug (Kind wird sehr still) oder zu auffälligem bis aggressivem Verhalten führen. Beides kann Ausdruck von Überforderung sein. Fühlt sich das Kind jedoch geborgen, so kann es sich auf die neue Situation einlassen. Ein entspanntes Miteinander, Neugierde und fröhliches Spielen zeigen, dass es dem Kind gut geht. Da jedes Kind anders ist, sollten Eltern schauen, wie das eigene Kind die Trennung verkraftet. Dabei spielen das Alter, die Stundenanzahl und auch die Betreuungssituation in der Kita eine Rolle. Vielleicht sind auch individuelle, kreative Lösungen möglich: Es gibt Tage, an denen es Mittagskind sein darf. Vielleicht ist auch immer wieder einmal ein „Pausentag“ möglich, um Extrazeit mit einem Elternteil zu genießen. Als Faustregel gilt: Je jünger ein Kind ist, desto kürzer sollte die Zeit der Fremdbetreuung sein.



Die weitreichende Bedeutung von Bindung

Sichere Bindung ist wie ein Schutzschild. Und das nicht nur bei einer äußeren Bedrohung, sondern auch für die seelische Verfassung eines Kindes. Bindung schenkt ihm das Gefühl, wertvoll und geliebt zu sein. Das prägt das Verhältnis zu anderen Menschen, denn Kinder geben in der Regel das weiter, was sie selber erlebt haben. Schon bei Ein- bis Zweijährigen kann man beobachten, dass sie einander trösten und in den Arm nehmen. Bindung stattet Kinder mit wichtigen Kompetenzen aus:

Sie haben Mitgefühl für andere Menschen und können sich gut in Gemeinschaften einbringen. Sie zeigen auch mehr Ausdauer und ein höheres Maß an Kreativität. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Gedächtnisleistung und das Lernen aus. Die Hirnforschung bestätigt, dass sich bei guten Bedingungen (Sicherheit, Vertrauen) komplexe Verschaltungen im Hirn entwickeln. Durch Stress, Angst und Überreizung - genauso auch bei Vernachlässigung und Unterforderung – wird dies behindert. Bindung ist die Voraussetzung für Bildung! Bindungssicherheit hilft dabei, das eigene Potential im Alltag optimal zu entfalten. Das gilt nicht nur für die Kleinen, sondern auch für ältere Kinder. Außerdem können Kinder in schwierigen Situationen gezielter reagieren, indem sie vertraute Menschen um Hilfe bitten. So können äußere und innere Belastungen gemeistert werden. Diese Fähigkeit wird letztlich ein ganzes Leben lang gebraucht. Eine offene Kommunikation, gerade auch über Gefühle, ist hierfür eine wichtige Grundlage. Deshalb beeinflussen die Erfahrungen mit den Eltern sogar die spätere Fähigkeit, selber liebevolle Bindungen einzugehen.

Aber nicht immer verlaufen Lebenswege „optimal“. Ganz unterschiedliche Gründe können dazu führen, dass in den ersten Jahren die Bindungsbeziehung nicht ausreichend gelebt werden konnte. Karl Heinz Brisch, Facharzt für Kinder und Jugendpsychiatrie, verweist jedoch darauf, dass der Mensch lebenslang für neue Bindungserfahrungen offenbleibt. So können sich bei einem feinfühligem Miteinander auch zu einem späteren Zeitpunkt noch sichere Bindungen entwickeln.

Gelingende Beziehungen brauchen immer Zeit, um in die Tiefe zu wachsen. Zeit zum Reden, für Unternehmungen und einfach zum unbeschwertem Miteinander-Sein. Das ist nicht nur für die Entwicklung unserer Kinder gut, sondern auch für uns Erwachsene. Wertvolle Beziehungen bereichern und beglücken uns. Sie geben dem Leben Tiefe, machen es emotional reich und schön. Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben, gehören zu dem Kostbarsten, was wir im Leben haben: Zeit, die wir unseren Kindern schenken, ist keine verschenkte Zeit!

