

Zusammenfassung des Vortrags

"Sichere frühkindliche Bindung! Was sind die Voraussetzungen dafür und welche Bedeutung hat sie für die Entwicklung bis zum Erwachsenenalter?"

von Univ.-Prof. Dr. Gottfried Spangler

(protokolliert von Marion Jaros, Wiener Umwelthanwaltschaft)

Gottfried Spangler beschäftigt sich auf seinem Institut intensiv mit der Frage, wie Kinder im Laufe ihrer Entwicklung Bindungen und Beziehungsfähigkeit aufbauen und inwiefern das in der Kindheit erlernte Bindungsverhalten auch noch das spätere Erwachsenenleben beeinflusst. Die wichtigsten Forschungsergebnisse zu diesem Thema fasste er in seinem Vortrag zusammen.

Im Tierreich wird Bindung teilweise durch einfache Prägungen direkt nach der Geburt hergestellt.

So entdeckte Konrad Lorenz beispielsweise, dass bei Gänsen Bindung bereits unmittelbar nach der Geburt zum ersten sich bewegenden Objekt, Tier oder Mensch entsteht und später nicht mehr korrigierbar ist.

Beim Menschen ist der Bindungsaufbau freilich komplexer:

Bindung kann man auch als emotionales Band bezeichnen. Sie wird daran sichtbar, dass zu der Person, an die man sich gebunden fühlt, Nähe gesucht wird. Babys haben noch nicht viele Ausdrucksmöglichkeiten. Sie weinen, wenn sie sich nicht wohl fühlen und in ihrer Hilflosigkeit die Nähe ihrer Bezugsperson brauchen und suchen. Die liebevolle Reaktion der Bezugspersonen auf das Weinen ist essentiell wichtig, damit vom Kind eine gesunde Bindung aufgebaut werden kann.

Die moderne Entwicklungspsychologie räumt dadurch mit alten Vorurteilen auf, nach denen Weinen ein unerwünschtes Verhalten ist, das man am besten abstellt, in dem man es ignoriert. Solch ein Verhalten der Bezugspersonen auf die einzige Möglichkeit des Säuglings, sich bemerkbar zu machen, hat negative Konsequenzen für die Entwicklung des Kindes.

Früher war man in der Entwicklungspsychologie der Ansicht, dass die Bindung der Kinder an seine Bezugspersonen vor allem den Zweck hatte, dass sich schutzlose Kinder in der Nähe von schützenden Erwachsenen aufhalten. Heute weiß man, dass Bindung vor allem auch wichtig ist für das Erlernen der Regulation der eigenen Emotionen, insbesondere von negativen Emotionen. Und auch wir Erwachsene, die wir inzwischen deutlich unabhängiger sind als Säuglinge, benötigen weiterhin Bindungen, wie z.B. den Trost vertrauter Menschen, wenn es uns nicht gut geht.

Viele Jahrzehnte wurde von Wissenschaftlern die Lehrmeinung vertreten, dass Kinder durch feinfühliges Verhalten verwöhnt werden, und man Säuglinge oder Kleinkinder ruhig schreien lassen sollte, um dies zu verhindern. Diese Ansicht ist definitiv falsch. Spangler geht aber davon aus, dass auch in früheren Zeiten trotz der damals bestehenden Lehrmeinung Erwachsene ihre Kinder selten einfach weinen lassen, weil in den Eltern in der Regel ein angeborenes Fürsorgeverhaltenssystem vorhanden ist, das es den Eltern sehr schwer macht, nicht auf das Weinen ihrer Kinder zu reagieren. Es könnte allerdings sein, dass in

dieser Form falsch informierte Eltern häufiger verärgert auf das Weinen ihrer Kinder reagieren.

Der Aufbau von Bindungen ist beim Menschen jedenfalls kein einzelner Sparkling Moment, sondern ein langandauernder Prozess. Prinzipiell kann das Kind zu allen Menschen, die für das Kind regelmäßig da sind, Bindungen aufbauen. Das erste Lebensjahr ist eine besonders wichtige und sensible Phase für den Aufbau von Bindungen. Man erkennt den erfolgten Aufbau einer Bindung bei Kleinkindern am Fremdeln und an der Trennungsangst ab dem 6. oder 8. Monat gegenüber Unbekannten. Kinder lassen sich in dieser Phase nur von vertrauten Personen trösten.

Für das Entstehen einer Bindung muss eine bestimmte Erfahrung mit einer Bezugsperson immer wieder gemacht werden. Die Qualität der jeweiligen Bindung unterscheidet sich durch die Art der Erfahrungen, die das Kind mit der Bindungsperson macht. In der Bindungsforschung arbeitet man mit dem Konzept der Bindungssicherheit, welche anhand von definierten Versuchen bewertet werden kann. Kinder, die sicher gebunden sind, zeigen beim Verlassen des Raumes durch die Bezugsperson einen Trennungsschmerz und Freude bei deren Rückkehr. Unsicher vermeidend gebundene Kinder zeigen ihren Kummer nicht und auch nicht die Freude über die Rückkehr der Bindungsperson. Unsicher ambivalent gebundene Kinder zeigen häufig sehr starken Kummer bei einer Trennung, können aber die Bezugsperson bei ihrer Rückkehr nicht nutzen für die Regulation ihrer Emotionen. Sie beruhigen sich also auch nach der Rückkehr der Bezugsperson kaum. Desorganisiert gebundene Kinder zeigen gar keine zuordenbare Strategie. Für eine sichere Bindung ist es wichtig, dass die Bezugsperson feinfühlig ist, die Gefühle des Kindes wahrnimmt, richtig interpretiert und prompt und angemessen darauf reagieren kann. Dies hilft dem Kind bei der Regulation der eigenen Gefühle. Sicher gebunden sind nach aktuellen Untersuchungen in Deutschland etwa zwei Drittel der untersuchten Kinder, als unsicher vermeidend gebunden werden etwa 20 -25% eingestuft und als unsicher ambivalent gebunden gelten etwa 5-10 % der Kinder. Die desorganisierte Bindungsform ist hingegen selten anzutreffen.

Vermeidende und ambivalente Bindungen sind nicht per se als pathologisch anzusehen. Hier vermeiden die Kinder häufig durch ihr Verhalten, von den Bezugspersonen noch weiter zurückgewiesen werden.

Für die Entstehung einer sicheren Bindung, welche die besten Entwicklungschancen für das Kind bietet, benötigt es einen möglichst feinfühligem Umgang der Bezugspersonen mit dem Kind. Feinfühligkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Bezugspersonen die Gefühle des Kindes wahrnehmen, richtig interpretieren und prompt und angemessen darauf reagieren.

Das Bindungsverhalten bildet sich in der Regel im ersten Lebensjahr heraus. Es gibt nach aktuellen Forschungsergebnissen auch genetische Vorbedingungen für das spätere Bindungsverhalten. Aber diese genetischen Dispositionen bedeuten in der Regel nur, dass die Feinfühligkeit für manche Kinder wichtiger ist als für andere. Kinder können also bei einem genügend feinfühligem Verhalten der Bezugspersonen praktisch immer eine sichere Bindung aufbauen.

Welche Rolle spielt nun die Bindungssicherheit in der weiteren Entwicklung des Kindes zum Erwachsenen. Hier ist es wichtig zu wissen, dass es eine Wechselwirkung oder Balance gibt zwischen dem Bindungsverhaltenssystem und dem Explorationsverhaltenssystem eines Kindes. Durch letzteres beginnt das Kind, seine Umwelt zu erforschen und mitzugestalten.

Das Explorationsverhaltenssystem im Kind ist dann aktiv, wenn es sich wohl und sicher fühlt. Wenn das Kind sich plötzlich ängstigt oder unwohl fühlt, dann wird automatisch wieder das Bindungsverhaltenssystem aktiviert und das Kind sucht Schutz oder Rückhalt bei den Bezugspersonen. Deshalb erleichtert eine sichere Bindung es dem Kind, seine Umwelt in Ruhe zu entdecken und selbständig zu werden. Die sichere Bindung ermöglicht es dem Kind zudem, in schwierigen Situationen eine Unterstützung bei den Bezugspersonen zu bekommen und die Gefährlichkeit von Situationen durch Beobachtung der Reaktion der Bezugspersonen richtig einzuschätzen.

Das Kind erlebt sich als sozial effektiv, erwirbt zunehmend selbst soziale Kompetenzen und entwickelt seine eigene Autonomie auf einer sicheren Basis. Autonomie bedeutet, dass das Kind die eigenen Fähigkeiten selbst richtig einschätzen kann, und angepasst an seine Fähigkeiten handelt.

Einige Längsschnittstudien, in denen Menschen vom Neugeborenen bis zum Erwachsenen begleitet wurden, konnten zeigen, dass Kinder durch eine sichere Bindung besser lernen, Emotionen bei sich und anderen wahrzunehmen. Sie lernen, die eigenen Emotionen zu regulieren, sie erwerben soziale Kompetenzen und sie können sich aktiv Unterstützung holen und annehmen. Sie sind zudem weniger oft verhaltensauffällig. Die sichere Bindung ist auch wichtig für den Aufbau eines gesunden, realistischen Selbstwertgefühls. Eine liebevolle Behandlung führt dazu, dass Kinder sich selbst als liebenswert betrachten können. Auch in den ersten Liebesbeziehungen zeigt sich das später als positive Komponente.

Bindung hat prinzipiell keinen Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit, also auf die Intelligenz des Kindes. Allerdings könnte eine fehlende emotionale Regulation (smöglichkeit) – z.B. durch große Prüfungsangst - auch kognitive Leistungen beeinflussen.

Wichtig ist klarzustellen, dass negative Bindungserfahrungen des Kindes nicht automatisch zu bestimmten Verhaltensstörungen führen müssen. In der Entwicklungspsychopathologie spricht man hier von sogenannten Risiko-Schutz-Modellen.

Denn wenn gleichzeitig zu einer schwierigen Situation bestimmte Schutzfaktoren vorhanden sind, dann kann das Kind diese Situation eventuell trotzdem gut bewältigen. Einer dieser Schutzfaktoren ist eine sichere Bindung und darauf aufbauend ein positives Selbstwertgefühl. Auf Belastungssituationen kann dann mit höheren Emotions-Regulations-Kompetenzen reagiert werden.

Auch Veränderungen der Bindungsstrukturen sind im Laufe des Lebens natürlich noch möglich. Das zeigen z.B. Untersuchungen von Pflegekindern, die den leiblichen Eltern weggenommen werden mussten. Sie können bei entsprechender Feinfühligkeit zumindest teilweise auch noch später sichere Bindungen zu den Pflegeeltern aufbauen, auch wenn die frühen Bindungserfahrungen traumatisierend waren.

Das Bindungsmodell ist also über die ganze Kindheit und Jugend relevant. Wenn sich das Verhalten der Eltern und/oder ihre Verfügbarkeit ändern, dann kann das auch die Bindungsart positiv oder negativ beeinflussen und verändern. Es finden beim Menschen also keine deterministischen Prozesse statt.

Zur Frage, ob eine bestimmte kindliche Entwicklung auch das spätere Engagement für eine nachhaltige Entwicklung und solidarisches Handeln fördern kann, sagt Spangler: Es gibt

hierzu bisher kaum Forschung, aber einige Hypothesen könne man mit einer gewissen Vorsicht trotzdem aus den Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie ableiten.

So kann man davon ausgehen, dass Kinder mit einer sicheren Bindung feinfühlicher sind. Sie nehmen die Emotionen anderer Menschen besser wahr und lassen sich von den eigenen Emotionen auch stärker leiten. Sie sind also wahrscheinlich offener für Sparkling Moments, die zu eigenem Engagement für eine Sache oder Menschen führen. Zudem wird in Beziehungen verstärkt Verbindlichkeit gesucht und aufgebaut. Die Empathiefähigkeit ist höher. Es berührt sicher gebundene Menschen daher vielleicht eher, wie es anderen Lebewesen oder Personen geht und sie zeigen eher eine angemessene Reaktion darauf.