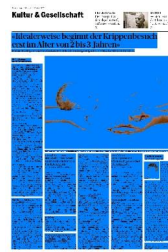


«Idealerweise beginnt der Krippenbesuch erst im Alter von 2 bis 3 Jahren»

Der Zürcher Psychologe Guy Bodenmann sieht die Bindungsfähigkeit von Schweizer Kindern in Gefahr.



Die Bezugsperson müsse mit feingefühligem Fürsorgeverhalten handeln, sagt der Experte. Das dürfe weder zu wenig noch zu viel sein. Foto: Simon Dannhauer (iStock, Getty)



Mit Guy Bodenmann sprach Alexandra Kedves

Sie sagen, die Bindung zwischen Kind und Bezugsperson sei in der Schweiz praktisch in jedem zweiten Fall gestört. Warum geht denn so oft etwas schief in dieser grundlegenden Beziehung?

Bindungserfahrungen sind äusserst delikat. Es handelt sich um ein sehr fein austariertes Zusammenspiel: Da sind die Bedürfnisse des Säuglings, die er in Lautäusserungen, Wimmern, Weinen oder Schreien artikuliert; entscheidend sind nun ihre Wahrnehmung, ihre richtige Deutung und das prompte, angemessene Reagieren auf diese Bindungssignale. Die Bezugsperson muss mit feinfühligem Fürsorgeverhalten handeln. Das darf weder zu wenig noch zu viel sein. So sollte die Bezugsperson das Kind halten und trösten, wenn es sich erschreckt hat, wickeln, wenn es nasse Windeln hat, oder füttern, wenn es hungrig ist. Was einfach klingt, gestaltet sich in der Realität häufig hochanspruchsvoll - etwa durch ein schwieriges Temperament des Kindes oder durch die mangelnde Sensitivität der Bezugsperson, zum Beispiel wegen Müdigkeit oder Stress.

Was sind die Folgen einer gestörten Bindungssicherheit?

Lassen Sie es mich umgekehrt sagen: Die Bindungssicherheit ist ein Grundpfeiler für psychisches Wohlbefinden. Sie geht einher mit einem Urvertrauen in die anderen: mit dem Wissen, dass man versorgt wird, wenn man dies benötigt. Es ist die Überzeugung, dass man sich die Fürsorge der Bezugsperson mittels eigenen Verhaltens sichern kann. Dies führt zu einem soliden Selbstwert, hohen Sozialkompetenzen und einer höheren Beziehungsfähigkeit. Sicher gebundene Kinder sind sozialer, beliebter, in der Schule leistungsstärker und in späteren Paarbeziehungen zufriedener. Tatsächlich hat schon bei den Kleinsten die Bindungssicherheit - beziehungsweise ihre Störung - messbare Auswirkungen.

Welche sind das?

Bindungssicherheit wird häufig über die Verhaltensbeobachtung von Kindern im

Alter von 1 oder 2 Jahren erfasst. Man untersucht die Reaktionen des Kleinkindes auf die Trennung und die Wiedervereinigung mit der Bezugsperson. Sicher gebundene Kinder legen bei der Trennung deutliche Kummerreaktionen an den Tag, sie weinen oder kriechen hinterher. Sie weinen ausserdem auch bei der Wiedervereinigung, lassen sich jedoch rasch durch die Bezugsperson beruhigen. Ihr Stress ist messbar im Cortisolspiegel, dieser erholt sich aber schnell nach der erneuten Interaktion mit der Bezugsperson.

Und wie zeigt sich in diesem Test eine Bindungsstörung?

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder drücken kaum Trennungsleid aus, wenn die Bezugsperson geht. Sie wirken selbstständig und unbeteiligt und zeigen auch kaum Emotionen beim Wiederscheinen der Bezugsperson. Sie vermeiden den Blickkontakt, drehen sich weg und spielen für sich. Sie interessieren sich mehr für die Spielsachen als die Bezugsperson. Ihr Cortisolspiegel ist langfristig erhöht. Ängstlich-ambivalent gebundene Kinder wiederum reagieren hoch belastet bei Trennungen und zeigen wenig Erkundungsverhalten ohne die Bezugsperson. Bei der Wiedervereinigung äussern sie Wut und Ablehnung gegenüber der Bezugsperson, stossen sie weg, suchen gleichzeitig ihre Nähe und lassen sich nur schwer beruhigen. Auch sie zeigen physiologisch langanhaltende Stressreaktionen. Rund 45 Prozent der Kinder hierzulande sind unsicher gebunden: Das lässt sich aus Metaanalysen schliessen.

«Rund 45 Prozent der Kinder hierzulande sind unsicher gebunden: Das lässt sich aus Analysen schliessen.»

Sind solche Bindungsstörungen ein Phänomen und eine Konsequenz unserer arbeitsteiligen und dauergestresten Gesellschaft?

Es gibt dazu unterschiedliche Befunde. Doch eins steht fest: Bei jenen Natur-

völkern, bei denen die Säuglinge und Kleinkinder bei Bedarf häufigen und engen Körperkontakt zur Mutter haben, ist in der Tat eine höhere Bindungssicherheit feststellbar als bei uns. Und auch eine geringere Neigung zu Ersatzobjekten wie Plüschtieren oder Kuschelecken. Und der Stress, wie er in unserer Gesellschaft häufig vorkommt, spielt bei der Ausbildung einer Bindungsstörung durchaus eine Rolle: Wenn man abends müde nach Hause kommt, ist die Einfühlung gegenüber dem Kind zwangsläufig niedriger. Aber auch die Anzahl der Kinder und die Einstellung zu ihnen sind ausschlaggebend.

Inwiefern?

Bei mehr Kindern nimmt notwendigerweise die Zeit für das Einzelne ab, wodurch eben die Sensitivität eingeschränkt wird. Und bei der Einstellung spielt nachweislich eine Rolle, ob die Geburt des Kindes erwünscht war. Man verhält sich dann anders.

Wenn Sie den engen Körperkontakt zur Mutter hervorheben, sprechen Sie sich damit auch gegen den frühen Besuch der Kinderkrippe aus? Das ist ein heisses Eisen.

Vielleicht ist das nicht opportun, doch Studien legen nahe: Ideal für den Start des Krippenbesuchs wäre das Alter von 2 bis 3 Jahren, da das Kind dann bereits eine sichere Bindung zu seinen primären Bezugspersonen aufbauen konnte und nun mit Gleichaltrigen neue Erfahrungen machen, Sozialkompetenzen erwerben kann. Man kann keine pauschalen Urteile über Nutzen oder Schaden der Krippenbetreuung fällen. So kommt es auf die Gestaltung der Eingewöhnungsphase an, die Qualität der Krippe, die Konstanz der Betreuerinnen, die Dauer des Aufenthalts und viele weitere Variablen. Krippenbetreuung kann auch protektiv für ein Kind sein, wenn es etwa zu Hause Gewalt erfährt, die Eltern an einer psychischen Störung leiden oder zeitlich nicht in der Lage sind, ihm angemessene Bindungserfahrungen zu ermöglichen.

Welche Betreuungsformen funktionieren am besten?



Das kann unterschiedlich aussehen, von der Betreuung durch die Eltern, Grosseltern, eine verlässliche Tagesmutter, eine gute Krippe oder Kombinationen aus diesen Möglichkeiten. Wichtig ist immer, dass die eigenen Bedürfnisse und diejenigen des Kindes im Blick behalten werden und dass sie kompatibel sind, damit sich das Betreuungskonzept auch längerfristig als tragfähig erweist.

Welche Rolle spielt angesichts der vielen bindungsgestörten Kinder die Primarschule?

Einerseits muss man wissen, dass der individuelle Bindungsstil recht stabil ist: Über 70 Prozent der Kinder, die man als Einjährige einem Bindungsstil zugeordnet hat, weisen diesen auch nach 20 Jahren noch auf! Allerdings können ursprünglich sicher gebundene Kinder durch kritische Ereignisse wie beispielsweise eine Scheidung oder eine schwere Erkrankung der Eltern, durch Missbrauchserfahrungen, Krieg oder Migration einen unsicheren Bindungsstil entwickeln. Umgekehrt können auch unsi-

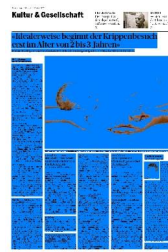
«Einfühlsame Bezugspersonen können ein genetisches Störungsrisiko kompensieren.»

cher gebundene Kinder durch die Erfahrung konstanter, verlässlicher, sensitiver

Bindungen mit neuen Bezugspersonen eine sichere Bindung aufbauen. An dieser Stelle kommt auch Lehrpersonen eine wichtige Bedeutung zu. Knapp die Hälfte der Kinder in der Schweiz hat eine Bindungsstörung - aber nur rund jedes fünfte Kind eine weitere psychische Störung. Eine unsichere Bindung macht dafür zwar anfälliger, aber es gibt auch schützende Faktoren und Resilienzfaktoren. Wie gute Lehrer.

Man kann eine Bindungsstörung also heilen?

Bindungsunsicherheit kann bei langjährig günstigen neuen Erfahrungen korrigiert werden. Dennoch: Die Korrektur ist immer viel aufwendiger und ihr Ausgang ungewisser, als wenn man bereits zu Beginn förderliche Bedingungen schafft. Der Einsatz lohnt sich aber allemal: Es gibt eine ganze Reihe neuer spannender Forschungsergebnisse zum Phänomen Bindung - und zu den aus meiner Sicht relevantesten Erkenntnissen zählt, dass Kinder mit einem genetischen Risiko für die Entwicklung einer Störung bei einer hohen Einfühlungsfähigkeit der Bezugsperson tatsächlich nicht mehr psychische Probleme ausbilden als Kinder, die dieses Risiko nicht haben. Anders gesagt: Die Sensitivität der Bezugsperson kann ein genetisches Störungsrisiko kompensieren. Kindern eine sichere Bindung zu ermöglichen, ist eine lohnende Investition, da sie das Fundament für eine gesunde Entwicklung darstellt.



Guy Bodenmann

Der Beziehungsprofi



«Bindung – was die Welt zusammenhält»: So titelte unlängst eine Tagung am Psychologischen Institut der Universität Zürich, die Guy Bodenmann als Lehrstuhlinhaber organisierte. Das

Themenspektrum des Symposiums gab einen Einblick in die aktuelle Bindungsforschung: Es reichte von «Bindung und Hirnentwicklung» über «Bindung und kindliches Befinden» (Bodenmanns Tagungsthema) und «Bindungsorientierungen in Kindereinrichtungen» bis hin zu «Die Relevanz von Bindung im Therapiekontext» und «Sichere Bindung und mentale Offenheit für die Welt». Die Vorträge unterstützten Bodenmanns Ansatz, die Gesundheit des Kindes aus einer, wie er sagt, «interpersonellen» Perspektive zu betrachten. Bindung sei überlebenswichtig, die Befriedigung der physiologischen Bedürfnisse nach Sicherheit, Nahrung und Hygiene reichten für eine gesunde Entwicklung nicht aus, der Mensch bedürfe auch emotionaler Nahrung, um zu gedeihen – Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit. Grundzüge der Bindung würden in der frühen Kindheit gelegt und ein Leben lang weiter ausgeformt und modifiziert.

Guy Bodenmann schloss 1995 das Doktorat in Klinischer Psychologie an der Universität Fribourg ab. Er amtiert als Präsident der Akademie für Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter sowie als Direktor der Praxisstelle für Paartherapie und der Praxisstelle für Kinder- und Jugendpsychotherapie am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich. (ked)

Guy Bodenmann: Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Hogrefe, Göttingen 2016. 416 S., ca. 66 Fr.