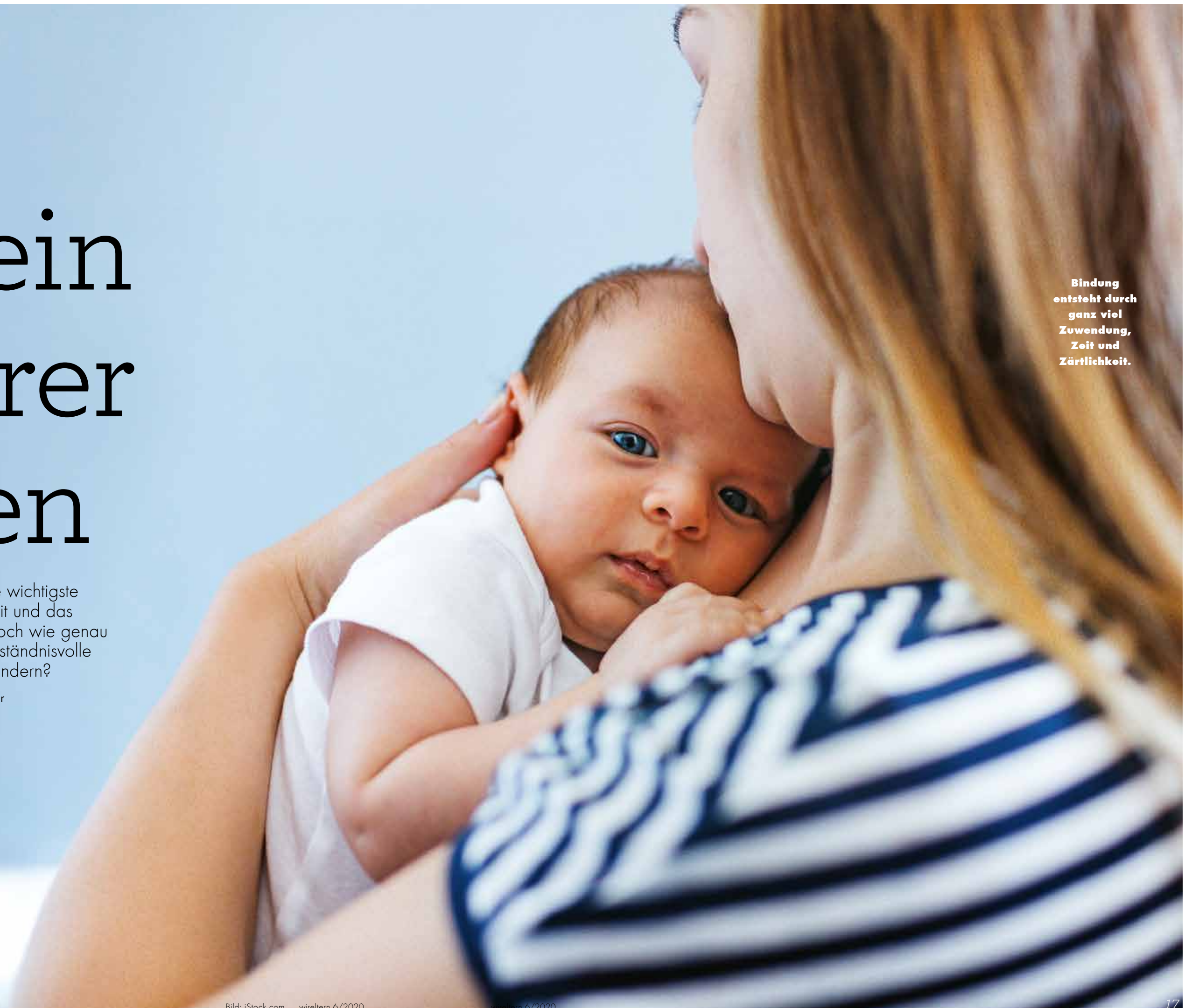


Wie ein sicherer Hafen

Zuverlässige Bindungen sind die wichtigste Zutat für eine glückliche Kindheit und das Fundament für ein erfülltes Leben. Doch wie genau entsteht dieses vertrauens- und verständnisvolle Band zwischen Eltern und Kindern?

Text Veronica Bonilla Gurzeler

**Bindung
entsteht durch
ganz viel
Zuwendung,
Zeit und
Zärtlichkeit.**



Die Bindung zwischen Eltern und Kind entwickelt sich durch tausendfach wiederholte Momente von Schutz und Fürsorge.

Unbeholfen und schutzbedürftig wirkt das kleine Menschlein, wenn es auf die Welt kommt. Mit dem ersten Atemzug teilt es mit, dass es alleine nicht kann, lauthals schreiend tut es kund, dass es auf Fürsorge angewiesen ist – wie kaum ein anderes neugeborenes Lebewesen. Der Mensch ist kein Nestflüchter, sondern ein ausgesprochener Nesthocker, in den ersten sieben Monaten ehrlicherweise sogar ein Nest-Lieger. Eine Frühgeburt im Prinzip. Der Grund: das Gehirn. Wäre der Kopf des Fötus grösser bei der Geburt, würde er im mütterlichen Becken steckenbleiben.

Aber die Natur ist schlau und hat vorgesorgt. Dank biologisch verankerter Verhaltenssysteme bauen Säuglinge von Anfang an eine Bindung zu mindestens einer erwachsenen Person auf, die sich dauerhaft um sie kümmert – um ihr Überleben und damit das Überleben der ganzen Art zu sichern. John Bowlby, Kinderarzt, Psychoanalytiker und Begründer der Bindungstheorie erkannte dies bereits vor mehr als 50 Jahren: «Wenn ein Baby auf die Welt kommt, dann ist es genetisch dazu programmiert, eine schutzgebende Person zu suchen, sich an sie zu binden und dafür zu sorgen, die Nähe zu ihr aufrechtzuerhalten», schreibt Bowlby in einem seiner Standardwerke. Dies ist die erste Aufgabe im Leben eines Menschen und sie hat Vorrang vor allem anderen. Die Erfahrungen, die das Kind dabei macht, prägen sein späteres Leben und seine Beziehungen. Sie sind der Grundstein für Gesundheit, Resilienz,

Betreuung in der Kita

Hat der Kita-Besuch einen Einfluss auf die Bindungssicherheit des Kindes? Bindungsexpertin Fabienne Becker-Stoll verneint: «Es gibt auch viele Kinder, die nur bei der Mama sind und trotzdem unsicher gebunden sind», sagt die Forscherin.

Im ersten Lebensjahr rät sie Eltern allerdings davon ab, ihr Kind in eine Kita zu geben.

«Die Betreuung durch eine Tagesmutter gewährleistet mehr Ruhe und Kontinuität.» Im zweiten Lebensjahr komme es auf das Kind drauf an. Manche freuen sich auf das lebendige Umfeld, anderen ist es zu viel, zu laut, zu lang. **«Es ist eine Frage der elterlichen Sensitivität zu spüren, wann das Kind bereit ist, in eine Kita einzutreten und welche Aufenthaltsdauer stimmig ist»,** sagt Psychologe Guy Bodenmann. «Leider sind es aber meist andere Faktoren, die den Kita-Eintritt diktieren.»

Ab 2,5 Jahren profitieren die allermeisten Kinder vom Aufenthalt in einer guten Kita.

«Allerdings sollten sie besser nur sechs Stunden pro Tag dort sein», sagt Becker-Stoll. Müssen sie den ganzen Tag bleiben, ist es wichtig, dass genug Zeit und Raum für Ruhe und Erholung da ist und dass das Abholen sehr sorgfältig und entspannt geschieht. Bodenmann bezeichnet übrigens die Qualität vieler Kitas in der Schweiz als gut. Qualitätsmerkmale sind insbesondere der Betreuungsschlüssel, Gruppengrösse und Konstanz der Betreuungspersonen.

Selbstvertrauen und Lebensglück. Eltern kommt dabei eine Schlüsselposition zu.

Eine grosse Verantwortung, die Väter und Mütter übernehmen. Bin ich dieser Aufgabe überhaupt gewachsen, fragen sich manche. «Viele Eltern, auch gut gebildete, sind verunsichert, wenn das Kind auf die Welt kommt», sagt die Bindungsforscherin Fabienne Becker-Stoll, Mutter von zwei Teenagern im Alter von 13 und 18 Jahren. «Mir ging es nicht anders», erinnert sie sich.

Schlafen, Schreien, Essen, Trockenwerden, Grenzen setzen, Geschwisterstreit, Kita ja oder nein – einen Konsens zu Erziehungsfragen gibt es in unserer individualisierten Gesellschaft nicht. Kein Aspekt des Alltags mit Kindern, zu dem es nicht meterweise Ratgeber, immer mehr Blogs, Apps und Expertenwissen gibt. Doch was ist richtig, was falsch im Umgang mit dem Nachwuchs? Zusammen mit ihren Kolleginnen Kathrin Beckh und Julia Berkic vom Staatsinstitut für Frühpädagogik in München hat Becker-Stoll ein leicht zu lesendes und praktisches Elternbuch geschrieben, in dem die Autorinnen zeigen, was Mütter und Väter aus Sicht der Bindungsforschung tun können, um ihren Kindern eine stabile Basis zu schaffen. Und ermutigt Eltern: «Ihr könnt es, ihr habt alles, was ihr braucht, um mit dem Kind gut umzugehen.»

Eine sichere Bindung basiert auf fünf wesentlichen Elementen:

1. Bedürfnisse erkennen

Erste Prägungen passieren bereits in der Schwangerschaft. Am Tag der Geburt werden jedoch Weichen gestellt: «Wie wir, seine nächsten Menschen, von jetzt an auf das Baby reagieren, wie gut wir seine Bedürfnisse erkennen, akzeptieren und liebevoll begleiten, wirkt sich direkt auf sein Wohlbefinden aus», sagt Becker-Stoll. Nahrung, Schutz, Körperpflege und emotionale Nähe sind die Grundbedürfnisse des Babys. Fehlt



Kümmert sich hauptsächlich die Mutter um das Kind, entwickelt sich die Vater-Kind-Bindung erst ab dem 6. bis 8. Monat.

Je feinfühler wir auf das Kind reagieren, desto sicherer fühlt es sich.

dem Kind etwas, hat es in den ersten Lebenstagen und -wochen nur eine Möglichkeit, um darauf aufmerksam zu machen: Es weint, in allen Tonlagen – wenn es Hunger hat, wenn ihm kalt ist, wenn die Windel voll ist, wenn es hochgenommen und getröstet werden will. Je jünger das Kind, desto schneller sollten Eltern auf seine Signale reagieren. Die Bindung zwischen dem Kind und den Eltern oder einer Bezugsperson entwickelt sich durch tausendfach wiederholte Momente von Schutz und Fürsorge, sie wird täglich erneuert und weiterentwickelt.

2. Zuwendung

Um das Kind in seiner Ganzheit wahrzunehmen, ist Zuwendung das Allerwichtigste. Zuwendung heisst, das Kind mit voller Aufmerksamkeit anschauen – wenn es wach ist, aber auch wenn es gerade schläft. «Sich dem Kind liebevoll, offen und interessiert zuwenden, das kann man nicht genug tun», sagt Becker-Stoll. Dabei gehe es in den ersten Wochen nicht darum, in Aktionismus zu verfallen, das Kind zu stimulieren oder mit ihm zu spielen, sondern einfach darum, ihm Aufmerksamkeit, Zeit und Zärtlichkeit zu schenken. Ohne permanent ablenkenden Blick aufs Handy.

3. Feinfühligkeit

Zuwendung ist die Basis für Feinfühligkeit, diese wiederum eine Schlüsselkompetenz für zwischenmenschliche Beziehungen. Je feinfühler wir auf die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes reagieren können, desto sicherer fühlt sich das Kind in der Beziehung. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf das kindliche Erleben einzulassen, sich in das Kind einzufühlen, die Welt mit seinen Augen zu betrachten. Erst wenn wir es schaffen, die eigenen Bedürfnisse von denen des Kindes zu unterscheiden, können wir verstehen, welchen Wunsch oder welches Bedürfnis das Kind mit seinem Verhalten zum Ausdruck bringen will. «Gelingt die

Trennung eigener und kindlicher Bedürfnisse nicht, besteht die Gefahr, dass müde oder erschöpfte Eltern das Quengeln des Kindes um Aufmerksamkeit als fordernd oder aggressiv ihnen gegenüber interpretieren», sagt Becker-Stoll.

4. Umgang mit Gefühlen

Gefühle wie Angst, Neugier, Ärger, Trauer oder Freude helfen uns, Situationen besser einschätzen zu können und das eigene Verhalten danach auszurichten. Die Fähigkeit, Gefühle zu verstehen und damit angemessen umzugehen, ist nicht angeboren, sondern wird im Umgang mit den ersten Bindungspersonen gelernt. Die Aufgabe der Eltern ist es, die kindlichen Gefühle zu erfassen, zu benennen und auszuhalten. Dies hilft dem Kind, seine Gefühle zu ordnen und zu bewältigen. Dabei lernt es, sich selbst zu spüren und immer differenzierter wahrzunehmen sowie mit zunehmendem Alter auszudrücken, was es braucht.

5. Kreis der Sicherheit

Bindung und Exploration sind keine Gegensätze, sondern gehören untrennbar zusammen. Sind die Bedürfnisse des Krabbelkindes nach Bindung genügend gedeckt, verlässt es Mamas oder Papas Schoß und beginnt, seine Umgebung zu entdecken. Dabei schaut es immer wieder zurück, um sicher zu sein, wohin es zurückkehren muss. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, das Kind Herausforderungen selber meistern zu lassen, ihm aber dabei zu helfen, wenn es möchte, und es vor Gefahren zu schützen. Wir sind sein sicherer Hafen, zu dem es jederzeit zurückkehren kann – wenn es genug erlebt hat, wenn es überfordert ist oder getröstet werden muss.

Sind Eltern nicht in der Lage, dem Kind diese sichere Basis zu sein, weil sie im Umgang mit ihm wenig feinfühlig sind, sich widersprüchlich oder unbeständig verhalten, entwickelt das Kind ein unsicheres

Bindungsverhaltensmuster. Verlässliche Beziehungen sind jedoch für unser Wohlbefinden entscheidend, aus Sicht der Evolution sogar für das Überleben unserer Art. Sie entlasten das Gehirn, sodass es Kapazität hat für anderes. Jedes Kind erlebt immer wieder mal Stress oder Angst, in unterschiedlichem Ausmass. Je sicherer seine Bindungserfahrung ist, desto besser und schneller kann es diesen Stress abbauen und sich neuen Lernschritten widmen.

«Eine Reihe von Studien zur Bindungssicherheit belegt, dass rund die Hälfte der Kinder unsicher gebunden ist», sagt Guy Bodenmann, Professor am psychologischen Institut der Universität Zürich. «Diese Rate blieb in den letzten Jahrzehnten ziemlich stabil.» Die Forschung zeigt, dass Kinder von Eltern, die selber eine unsichere Bindungserfahrung gemacht haben, häufig ebenfalls unsicher gebunden sind. «Bindungserfahrungen tradieren sich von Generation zu Generation», sagt der Psychologe. Dies liegt im Wesentlichen daran, dass Eltern mit unsicherer Bindungserfahrung sich ihren Kindern gegenüber weniger feinfühlig verhalten.

Das muss glücklicherweise nicht so bleiben. «Sensitivität kann man bis zu einem gewissen Grad trainieren», sagt Psychologe Bodenmann. Mittels Sensitivitätstrainings beispielsweise üben Eltern, Gesichtsausdrücke von Kleinkindern richtig zu lesen. Eltern von älteren Kindern schulen Empathie, Verlässlichkeit und promptes Verhalten. Denn Kinder profitieren während den durch die Pubertät verursachten Umbauprozessen im Gehirn nochmals stark von verlässlichen Beziehungen, weshalb elterliche Sensitivität in dieser Phase genauso wichtig ist. «Unsicher gebundene Erwachsene können zudem in langjährigen, Sicherheit gebenden Partnerschaften ihren Bindungsstil in Richtung Sicherheit verändern», sagt Bodenmann. Ein Gewinn für die ganze Familie.

Interview

«Papas verpassen gar nichts»

Die Frau hat durch das Stillen einen Bindungsvorteil. Die Aufgabe der Väter beginnt später, ist jedoch nicht weniger wichtig, gerade in Krisenzeiten wie jetzt, sagt Bindungsforscherin Fabienne Becker-Stoll.

Interview Veronica Bonilla Gurzeler

wir Eltern: *Wie bedeutsam ist das Bonding, die Bindung unmittelbar nach der Geburt für die Eltern-Kind-Beziehung?*

Fabienne Becker-Stoll: Gar nicht! Internationale Forschung und auch meine eigenen Untersuchungen zeigen, dass die Geburt nicht überbewertet werden soll. Früher sind viele Mütter gestorben, manche schon bei der Geburt. Die Menschheit wäre ausgestorben, wenn das Kind nicht fähig wäre, sich auch nach der Geburt zu binden – sogar an jemand anderes als an die Mutter. Passiert nach der Geburt eine Trennung zwischen Eltern und Kind, kann alles aufgeholt werden. Entscheidend ist, wie feinfühlig sich die Eltern danach dem Kind gegenüber verhalten. Kinder binden sich in den ersten neun Lebensmonaten an die Personen, die sich am meisten um das Kind kümmern.

Aufgrund der Corona-Sicherheitsvorkehrungen in den vergangenen Wochen konnten manche Väter die Frau nur ungenügend durch die Geburt und die ersten Tage mit dem Kind begleiten. Wie kann eine solche Situation am besten bewältigt werden?

Es ist wichtig, dass der Mann viel Kontakt mit der jungen Mama hat, wenn er sie und das Neugeborene nach der Geburt nicht besuchen kann. Telefonieren, Videos und Fotos stellen Nähe her. Der Vater soll der Mama immer wieder sagen, wie wunderschön das Kind ist. Er soll sie ermutigen, sie entlasten und ihr emotionales Konto aufladen. Und die Wohnung picobello aufräumen, bevor

sie nach Hause kommt. Auf keinen Fall aber soll er jammern, dass er das Kind nicht sehen kann oder sich Sorgen machen wegen Corona – das Virus scheint für Babys ungefährlich zu sein.

Und wenn die Frau nach Hause kommt?

Auch in Nicht-Corona-Zeiten ist es die Aufgabe des Partners – und der nächsten Angehörigen! – die Frau in den Tagen nach der Geburt zu verwöhnen und ihr jeden Wunsch von den Augen abzulesen. Also regelmässig die Bettwäsche wechseln, dafür sorgen, dass frische Blumen da sind und Kaffeeduft in der Luft liegt, das Lieblingessen der Frau kochen und ihr sagen, dass sie die schönste und beste Mama der Welt ist – und das alles am besten sechs Wochen lang. Das meine ich ganz ernst! Der Mann soll alles dafür tun, dass die Mutter keinen einzigen Gedanken an Wäschekorb oder Küche verschwenden muss, sondern sich nur um die Bindung zum Kind kümmern kann.

Das tönt nicht gerade emanzipiert...

... ist aber einfach Biologie. John Bowlby, Begründer der Bindungstheorie, fand heraus, dass das Kind, um sein Überleben zu sichern, zu Beginn meist eine einzige Bindung aufbaut. In der Regel zur Mama, weil sie am meisten da ist und sich um das Kind kümmert. Kümmert sich der Vater, die Oma oder eine Tagesmutter im ersten halben Jahr um das Baby, entwickelt es die erste Bindung zu dieser Person. Bindungsbeziehungen sind

hierarchisch. Damit das Kind in Gefahrensituationen nicht überlegen muss, zu wem es läuft, sind alle anderen Bezugspersonen zweitrangig. Der Vater wickelt und trägt das Kind in den ersten Monaten natürlich auch und es freut sich, wenn es ihn sieht. Bekommt es aber Bauchweh oder zahlt, kann es oft nur von der Mutter getröstet werden. Die Stunde der Väter kommt später.

Spielt der Vater in den ersten Wochen im Leben des Kindes wirklich kaum eine Rolle?

Der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Bindungsbeziehung kann klein oder gross sein. Doch keine Sorge, Papas verpassen gar nichts. Die Vater-Kind-Bindung entwickelt sich ab dem sechsten bis achten Monat. Also etwa dann, wenn das Kind zu fremdeln beginnt. Auch im weiteren Verlauf sehen wir, dass der Vater für das Kind zum wichtigsten Spielpartner wird – im Sinne der Exploration. Über den Vater lernt das Kind die Welt kennen, oft bei sportlichen Aktivitäten. Etwa ab einem Jahr lassen sich die meisten Kinder auch vom Vater trösten.



Fabienne Becker-Stoll, Kathrin Beckh, Julia Berkic: «Bindung – eine sichere Basis fürs Leben», Kösel-Verlag, ab Fr. 25.50