

Bindung, die trägt

Wie können Eltern ihren Kindern Sicherheit geben, die sie im Leben trägt? Durch ein zuverlässiges Gegenüber, meint Dorothea Beier.



Bindung ist wie ein emotionales Band, eine feste Verbindung zwischen Mutter und Kind, die nicht erst mit der Geburt, sondern schon davor geschieht. Über die Nabelschnur besteht eine enge Verbindung zwischen Mutter und Kind. Diese Verbindung geht über die Ernährung und die Sauerstoffzufuhr weit hinaus. Das Kind ist auch am emotionalen Erleben der Mutter beteiligt, wissen wir heute aus der Hormonforschung. Nicht nur über die Nabelschnur, auch über die Sinnesorgane kann das Kind wahrnehmen, was die Mutter erlebt. Es reagiert auf ihre Gefühlszustände, auf ihre Stimme, kann bereits erste Erfahrungen machen, die prägend sein können für die Bindungsbeziehung.

Sicher in die Welt hinein

Mit der Geburt beginnt dann eine weitere prägende Phase im Bindungsaufbau. Das Kind braucht jetzt zuverlässige und warmherzige Zuwendung, damit sich eine sichere



Bindung entwickeln kann. Dazu gehört auch, dass die Mutter feinfühlig auf die Signale ihres Kindes antwortet, dass sie in der Säuglingszeit prompt und angemessen darauf reagiert. Sieht das Kind immer wieder den Glanz in den Augen der Mutter, hört es ihre liebevolle, beruhigende Stimme, schmeckt es die Milch und riecht es die Mutter, so fördert das sichere Bindung. Das Kind wird sicher in sich selbst, es wird „am Du zum Ich“, wie Martin Buber es treffend ausdrückte.

Ein sicher gebundenes Kind ist dann auch in der Lage, seine Welt zu erkunden. Es kann sich von Mama lösen; denn es weiß, dass es immer wieder in den sicheren Hafen zurückkommen kann. Mama und Papa sind der Leuchtturm, sie geben Orientierung, die sich fest verankert. Daher ist Bindung eines der wichtigsten seelischen Grundbedürfnisse des Menschen, denn es zielt darauf ab, emotionale Sicherheit und Stabilität zu erlangen.

„Ich bin nicht okay!“

Sichere Bindung ist also das Ziel. Daneben gibt es auch unsichere Bindungsstile. Wir können diese unter anderem an einem mangelnden Selbstwertgefühl, an Verlassenheitsängsten, an einer unzureichenden Emotionsregulation, distanzierendem oder auch klammerndem Verhalten, an Angst vor Nähe erkennen. Damit verbunden ist oft das Gefühl, nicht okay zu sein und anders sein zu müssen. „Ich weiß gar nicht, wer ich bin, ich genüge nicht, mich mag keiner, ich mache alles falsch, ich bin ein Versager ...“ Solche und andere Sätze kann man von Menschen hören, deren Bindung unsicher ist.

Wenn die Voraussetzungen für einen sicheren Bindungsstil nicht oder nur unzureichend erfüllt sind, entwickeln sich Defizite und dadurch unsichere Bindungsstile. Dies geschieht oft, weil Eltern, die selbst unsicher gebunden sind, unbewusst ihren erlernten Bindungsstil an die eigenen Kinder weitergeben.

Menschen, die bei sich Unsicherheit, Ängste, Misstrauen, Überforderung und Hilflosigkeit entdecken fragen oft: Kann man den früh erworbenen Bindungsstil verändern? Die gute Nachricht: Ja, das kann auf vielfältige Weise geschehen. Wir haben die Möglichkeit zur Resilienz, einer inneren Widerstandsfähigkeit. Um ein sicheres Bindungssystem nachträglich zu erlangen, brauchen wir gute Sozialkontakte. Schon für unsere Kinder, ob sicher oder unsicher gebunden, sind Freundschaften von großer Bedeutung. In einer guten Freundschaftsbeziehung kann Bindung erfahrbar werden. Bindungsverletzungen können durch neue, gute Erfahrungen heilen.

Wir brauchen das „Du“

Jeder Mensch, jedes Kind wünscht sich, verstanden, gesehen, gehört und berührt zu werden. Auch in einer Nachholphase oder bei Jugendlichen gilt: Wir brauchen Dualität, um Bindung erleben und installieren zu können. In dem Maße, wie unsere eigenen Kinder oder auch wir selbst erleben, dass wir geliebt und angenommen werden, auch wenn wir Fehler machen, dass wir nicht verurteilt oder bestraft, sondern verstanden

werden, wird sichere Bindung wiederhergestellt und es kann Heilung geschehen. Einem Kind, das in seiner Bindung noch nie sicher war oder das durch negative Erfahrungen stark verunsichert wurde und nun durch Verhaltensauffälligkeiten (zum Beispiel durch Ängste, Wut oder Aggressionen) unbewusst Signale gibt, können wir helfen, Bindung durch Dualität wiederherzustellen. Ein Vater-Sohn-Wochenende, eine besondere Mutter-Tochter-Zeit, mit Wunschaktivitäten des Kindes oder des Jugendlichen können Wunder wirken. Täglich eine gemeinsame Zeit, in der das Kind einen Elternteil ganz für sich hat, stellt Bindung her.

Gemeinsames Spielen, Ausflüge, Besuche bei Freunden, Rituale wie täglich einmal dem Kind drei Dinge sagen, die uns positiv bei ihm aufgefallen sind, können ebenfalls hilfreich sein.

Bedürfnisse erkennen

Um aus fehlangepassten Mustern aussteigen zu können, ist es wichtig, diese zu erkennen. Oft „funktionieren“ wir im Alltag, ohne zu reflektieren. Wenn wir eine sichere Bindung nicht nur für uns, sondern auch für unsere Kinder wünschen, ist ein erster Schritt das Benennen unserer Emotionen, die wir bei uns täglich entdecken. Auch das Benennen strafender Anteile, die nicht nur unser Denken über uns, sondern auch über unsere Kinder beeinflussen, ist wichtig, um eine sichere Bindung zu erlangen. Wir müssen erkennen, dass unsere Emotionen und unsere oft negativen Denkmuster in unserer frühen Kindheit entstanden sind. Unsere Verhaltensantworten, die sich daraus automatisch entwickelt haben, sind Bewältigungsstrategien und damit Selbstheilungsversuche. Diese gilt es anzuerkennen, bevor wir etwas verändern wollen.

Mit dem Erkennen unserer seelischen Bedürfnisse können wir anfangen, uns selbst zu reflektieren. „Welches Bedürfnis ist gerade nicht befriedigt?“, ist eine wichtige Frage, die ein Schlüssel zu den Gefühls- und Verhaltensweisen bei uns und unseren Kindern ist. Je mehr wir dies erkennen, können wir uns von alten bindungszerstörenden Mustern trennen. Auf diese Weise wird sichere Bindung zu uns selbst und damit auch zu unseren Kindern möglich. ||



DOROTHEA BEIER

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Spiel- und Bewegungstrainerin sowie Erziehungsberaterin. Sie lebt in Uelzen, wo sie eine eigene Praxis hat.