



SYLVIA STADLER

## „Gemeinsam sind wir stark“

Ergänzende Angaben

### Was Bindung bedeutet

Für Bowlby, der das Bindungsverhalten zwischen Menschen intensiv untersucht hat, ist die Bindung zwischen Mutter und Kind als eigenständiges Band anzusehen und nicht als Instinkt. Hat ein Kind im Alter von vier- sechs Monaten eine Bindung zu einer Bezugsperson aufgebaut, so wird es bei der Trennung von der Person leiden. Bei einer längeren Trennung oder einem Verlust der bisherigen Bezugsperson zeigen Kinder und Erwachsene Phasen eines Trauerprozesses.

### Zu beobachten sind in den einzelnen Phasen folgende Verhaltensweisen:

Betäubt sein, Protest und Sehnsucht (Trennungsangst und starkes Bemühen um das Wiedererlangen der Person), Verzweiflung und Desorganisation (Kummer, Trauer und evtl. Realitätsverlust).

Unvermittelte Trennungen und der Verlust der Bindungsperson führen auch beim Säugling zu einer Reihe körperlicher Reaktionen und Stress-Symptomen in den Bereichen Essen, Schlafen, Unruhe und Immunschwäche. (Spangler, Grossmann & Schieche, 2002) Mit wachsendem Verständnis für das was die Mutter sagt, beginnt das Kind zu verstehen, was ihre momentanen Ziele sind und worin mögliche Interessenskonflikte zwischen den Plänen der Mutter und den eigenen Wünschen bestehen können. Kinder entdecken im Vorschulalter, dass auch andere denken, fühlen und wollen, ob sie dieses Wissen jedoch positiv oder negativ verwenden hängt vom Vorbild der Eltern ab.

### Die Bindungsstile nach Bowlby

- **Sichere Bindung:**  
Kinder zeigen in der Regel Kummer wenn sie getrennt werden. Wenn die Mutter wiederkommt, grüßen sie, werden bei Bedarf getröstet und spielen dann weiter. Ein wesentliches Kennzeichen einer sicheren Bindung auch beim Erwachsenen ist die Übereinstimmung zwischen einem in sich stimmigen inneren Bild (innerer Kohärenz) von sich, seinen Beziehungen und entsprechenden äußeren Realitäten. (äußerer Kohärenz)
- **Unsicher – vermeidende Bindung:**  
Diese Kinder zeigen bei einer Trennung wenig offensichtliche Zeichen von Kummer und sie igno-

rieren ihre Mutter bei der Rückkehr, besonders zu beobachten ist das Verhalten bei einer weiteren Trennung bei der die Stresssymptome vermutlich noch größer sind. Diese Kinder behalten die Mutter im Auge und sind im weiteren Spiel gehemmt. Der Erwachsene zeichnet sich durch einen Mangel an innerer und äußerer Realität aus. Eine vermeidende Form der Unsicherheit besteht darin Bindungen abzuwerten, um nicht abhängig zu erscheinen. Dabei wird die Realität geleugnet, dass man auch im Alltag vielfach auf Unterstützung anderer angewiesen ist.

- **Unsicher – ambivalente Bindung:**  
Die Kinder zeigen bei einer Trennung großen Kummer und können bei der Wiedervereinigung nur schwer beruhigt werden. Ihre Art der Kontaktaufnahme vollzieht sich indem sie Widerstand leisten. Sie treten, wenden sich ab, schleudern Spielzeug von sich. Sie wechseln ständig zwischen Zorn auf die Mutter und Anklammern an sie. Ihr exploratives Spiel ist gehemmt. Beim Erwachsenen besteht die Bindungsunsicherheit darin, dass man Bindungen zwar sehr hoch einschätzt, ihnen jedoch nicht traut. Der Mangel an Realitätssinn ergibt sich hierbei eher durch ein Unterschätzen der eigenen Kompetenzen, das verhindert, dass man selbstvertrauend sein Handeln denkend ordnet und plant und auch in engen Beziehungen das Denken als Ordnen des Tuns anwendet.
- **Unsicher – desorganisierte Bindung:**  
Die Kinder zeigen eine Bandbreite an verwirrtm Verhalten, zu dem ein Einfrieren oder stereotype Bewegungen gehören, wenn sie mit ihrer Mutter wieder vereint werden. Dem Erwachsenen erscheint das innere Bild das mit dem sich Anvertrauen in einer Beziehung einhergeht, überwältigend, chaotisch, undurchsichtig und unzuverlässig. Enge Beziehungen erzeugen ein Gefühl der Hilflosigkeit verbunden mit nie endender Enttäuschung über die Unzuverlässigkeit der zu erwartenden Zuwendung. Das innere Chaos wird deutlich durch eine große Unklarheit der Gedanken wenn über Erfahrungen mit Bindungen gesprochen wird.

### Wie sich Bindungsstörungen zeigen

Laut Bowlby (Bindungsforscher) ist eine Trennung für die seelische Entwicklung in den ersten fünf Lebensjahren schlecht. Befunde aus Erwachsenen- Bin-



dungsinterviews (Bretherton 1991) weisen darauf hin, dass eine Verleugnung (abweisendes Muster) oder ein nicht überwinden können des Verlustes (verstrickte Muster) mit unsicherer Bindung in Zusammenhang stehen. Angst oder Aggression sind daraus resultierende Verhalten.

Unterschiedliche Störungen und Erkrankungen der Persönlichkeit wie Depressionen, Schizophrenie, Borderline, Burn-out, Narzissmus sowie Suchtproblematiken können sich später auf diesem Hintergrund ausprägen.

Verlust als ausschlaggebender Faktor für Störungen geht mit Zorn dem man alleine gegenüber steht einher und dem affektiven Rückzug als Abwehr gegen unerfüllte Sehnsucht.

Bowlby hatte schon früh erkannt wie wichtig der Ausdruck von Zorn ist und wie bedeutend die Rolle der Eltern bei dessen Förderung oder Unterdrückung ist. Störungen im Sozialverhalten bei fehlenden sozialen Bindungen im Kindesalter, sind durch die Kombination von anhaltendem dissozialem und aggressivem Verhalten mit einer bedeutsamen sozialen Bezie-

hungsstörung zu beobachten. Das Hauptmerkmal dieser Störung zeigt sich in der fehlenden Einbindung in Gruppen Gleichaltriger. Die betroffenen Kinder sind isoliert oder unbeliebt, sie haben keine engen Freundschaften oder dauerhafte Beziehungen mit Gleichaltrigen, da es ihnen schwer fällt ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit anderen umzusetzen.

Häufig sind auch die Beziehungen zu Erwachsenen in diesen Fällen belastet, da diese die eigenen Bedürfnisse ebenfalls kaum auf der Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen gefühlvoll darstellen um so ein wertschätzendes Beziehungs- und Kontaktangebot anbieten können. Die dissozialen und aggressiven Handlungen werden typischerweise allein begangen und schließen Tyrannisieren, ausgeprägtes Streiten, Erpressung, Gewalttätigkeit, Ungehorsam und Widerstand, ausgeprägte aggressive Affektausbrüche, Zerstörungsneigung und Grausamkeit ein. (Hans-Ch. Steinhausen; Seelische Störungen im Kindes- und Jugendalter, S.238)