

Beziehung lernen

Grundlagen der Bindungstheorie

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Die Bindungstheorie beschäftigt sich damit, wie die Beziehung eines Neugeborenen und des Säuglings mit der ersten Bezugsperson - meist mit der Mutter - sein Verhalten in späteren Beziehungen beeinflusst.

Die Grundlagen der Bindungstheorie sind in den 60er Jahren entstanden. Damals fielen den Forschern Ähnlichkeiten im Verhalten von Kleinkindern und jungen Affen auf. Wurde ein junges Äffchen von seiner Mutter getrennt, fing es sofort ununterbrochen zu schreien an und konnte durch nichts abgelenkt werden. Nach mehreren Stunden des ergebnislosen Kampfes gab das Tier auf und verfiel in Apathie (teilnahmsloser Rückzug), zeigte kein Interesse am Futter und den Aktivitäten von anderen Affen. Ähnliche Verhaltensweisen konnten auch bei kleinen Kindern beobachtet werden, die von ihren Müttern getrennt wurden. Es wurde daher vermutet, dass diese Art des Verhaltens angeboren sei und sowohl bei Menschen als auch bei Affen instinktiv ist. Weitere Untersuchungen mit Kindern zeigten jedoch, dass bei weitem nicht alle Kinder nach diesem Schema reagieren, wenn sie sich in einer ungewohnten Umgebung von Müttern trennen müssen. Als ein für unsere Kultur typisches Beispiel ist die „Wartezimmersituation“ untersucht worden: Mutter und Kind kommen in ein dem Kind bisher nicht vertrautes Wartezimmer, das Kind hat ein paar Minuten Zeit, die Umgebung zu erkunden, danach muss die Mutter kurz weg, und das Kind wird für einige Minuten alleine gelassen - eine Szene, die auch im Alltag öfters vorkommt. Wie gehen 1 bis 2-jährige Kinder mit dieser Herausforderung um? Viele verhalten sich nach dem von den Forschern erwarteten Schema: sie sind verzweifelt wenn die Mutter weg geht, schreien und versuchen ihr zu folgen. Kommt die Mutter zurück, wollen diese Kinder von ihr sofort in den Arm genommen werden. Andere wiederum verhalten sich ganz ruhig und scheinen von dem Weggehen und Wiederkommen der Mutter kaum Notiz zu nehmen. Es gibt noch eine dritte Gruppe von Kindern, diese reagieren argwöhnisch auf das verlassen werden und machen

ihrem Ärger Luft, wenn die Mütter zurückkommen. Bedeutet das, dass nicht alle Kinder unter Stress stehen, wenn sie kurzzeitig von den Müttern in einer neuen Umgebung verlassen werden?

Ein weiterer Schritt wurde möglich, als der Speichel der Kinder nach Spuren vom Stresshormon Cortison untersucht wurde. Es zeigte sich, dass die ganz ruhigen Kinder einen viel höheren Cortison-Spiegel aufweisen. Sie stehen nach rein physiologischen Parametern also viel stärker unter Stress als diejenigen, die ihren Unmut deutlich machen. Diese Kinder haben also nicht weniger Angst, in einer nicht vertrauten Umgebung allein gelassen zu werden. Sie haben nur schon in diesem frühen Alter gelernt, ihre Emotionen zu verstecken und leiden dadurch noch mehr unter der Situation. Die Forschung zeigt, dass es sich dabei nicht um eine zufällig auftretende Verhaltensweise handelt, sondern um eine Charaktereigenschaft.

Wenn keine großen Umbrüche im Leben des Kindes auftreten, kann man daraus die Verhaltenstendenzen in späteren Jahren abschätzen. Diejenigen Kinder, die sich mit einem Jahr trauen, ihre Gefühle offen zu zeigen, haben im Kindergarten mehr Freunde und sind später sicherer im Umgang mit neuen Situationen. Leider gibt es sehr wenig Forschung zu der Entwicklung dieser Kinder über das Kindergarten-Alter hinaus. Es gibt jedoch indirekte Hinweise darauf, dass der Umgang mit schwierigen Situationen im Erwachsenenalter mit dem in der frühen Kindheit erlernten Verhaltensstil zusammenhängt.

Wie kommt es dazu, dass das Verhalten der Kinder so unterschiedlich ist? Hängt es mit den Erfahrungen zusammen, die die Kinder in ihrem ersten Lebensjahr gesammelt hatten? Kann es durch das Verhalten der Mütter beeinflusst werden? Um diese Fragen beantworten zu können, wurde der Umgang der Mütter mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr gefilmt. Es wurde untersucht, wie die Mütter auf die Bedürfnisse und Signale des Säuglings eingehen. Drei Möglichkeiten sind in diesem Fall offen:

- Die Wünsche des Kindes werden überwiegend beachtet. Dies ist der Fall bei den einfühlsamen Müttern. Diese wissen sehr schnell, was mit dem Kind los ist - ob es weint, weil es Hunger hat, oder durch zu viel Abwechslung überfordert ist. Sie gehen auf das Kind ein, wenn es Kontakt sucht, lassen das Kind aber auch in Ruhe, wenn ihm alles zu viel wird. In diesem Fall macht das Kind vom ersten Tag

an die Erfahrung, seine Wünsche zeigen zu können und dadurch Hilfe in schwierigen Situationen zu erhalten.

- Anders ist es bei den Müttern, die nicht so gut auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen können, manchmal weil sie die Signale des Kindes nicht sicher interpretieren können. Es kann aber auch sein, dass sie zu schnell oder zu langsam reagieren, nicht die Geduld haben, auf die Reaktion des Kindes zu warten oder durch äußere Umstände überfordert sind. Für das Kind bedeutet es, dass auf jede Unmut-Äußerung seinerseits gleich eine Menge verschiedenster Angebote kommen, die sich viel zu schnell abwechseln, oder es wird mit seinem Kummer allein gelassen. In beiden Fällen lernen die Kinder, ihre Emotionen zu verbergen, weil eine Gefühlsäußerung keine Verbesserung, sondern oft eine Verschlechterung der Situation für das Kind mit sich bringt. Dies sind die Kinder, die sich schon mit einem Jahr in stark belastenden Situationen gleichgültig geben.
- Was passiert, wenn das Verhalten der Mutter ständig zwischen diesen beiden Extremen wechselt? Hat die Mutter einen guten Tag, nimmt sie die feinsten Zeichen des Kindes wahr und reagiert feinfühlig darauf. Hat sie jedoch einen schlechten, funktioniert die Kommunikation gar nicht mehr. Die Kinder, die diese Erfahrung gemacht haben, werden schon in den ersten Lebensmonaten sehr in Bezug auf die zwischenmenschlichen Beziehungen stark verunsichert. Dadurch scheint der Wunsch zu entstehen, das Verhalten der Mutter steuern zu können. Dies sind die Kinder, die später versuchen, ihre Mütter für das Weggehen zu bestrafen, manche wenden sich von der Mutter ab und ignorieren ihre Spielangebote, manche werden quengelig und lassen sich durch nichts mehr beruhigen. Manche gehen sogar so weit, dass sie die Mutter schlagen oder beißen. Das heißt jedoch nicht, dass es sich um die Kinder handelt, die im späteren Altern besonders aggressiv sind.

Die beschriebenen Reaktionen sind nur im Alter von 1 bis 2 Jahren zu beobachten und machen dann ganz anderen Verhaltensweisen platz, so dass sehr oft der Eindruck entsteht, die Kinder würden sich ins Gegenteil umwandeln. Diejenigen, die mit einem Jahr noch bis an das Äußerste darum gekämpft hatten, bei der Mutter bleiben zu dürfen, sind meist diejenigen, die sich am leichtesten im Kindergarten eingewöhnen und sich am besten mit anderen Kindern verstehen. Die Verunsicherten, die noch vor Kurzem die Tendenz zeigten ihre Mutter für alles zu bestrafen, lernen oft sehr früh die Erwachsenen gegen einander auszuspielen und

das eigene „niedliche“ Erscheinen zu Vorteilen zu nutzen. Die Gleichgültigen ziehen sich gerne zurück oder klammern sich an die Erwachsenen. Wir können in diesem Fall nur von Verhaltenstendenzen sprechen, weil es neben der frühkindlichen Beziehungserfahrung mit der Mutter noch eine große Menge von Faktoren gibt, die die Entwicklung des Kindes beeinflussen. Was relativ stabil bleibt, ist der Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen. Allerdings wird vermutet, dass diese Eigenschaft mit einem Jahr keineswegs stabil ist, sondern durch den Erziehungsstil der Eltern - der sich meistens über Jahre kaum ändert - immer wieder aufs Neue bekräftigt wird, bis irgendwann eine feste Charaktereigenschaft entsteht. Dies bedeutet, dass sich der Beziehungsstil des Kindes ändern kann, wenn sich das Verhalten der Mutter nachhaltig ändert.

Die Erkenntnisse der Bindungstheorie werden in Erziehungs- und Beratungsstellen eingesetzt und können vor allem bei der Behandlung von „Schreikindern“ im Säuglingsalter helfen.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

[Spangler G, Zimmermann P \(1995\) Die Bindungstheorie](#)

(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608917411/drmedmichaungero>).
Grundlagen, Forschung und Anwendung. Klett-Cotta

Copyright © 2002 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>