Mehr ist mehr

Thomas Köhler-Saretzki über Bindungen zwischen Eltern und Kindern

Zwei Dinge, so heißt es, sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel. Was aber passiert, wenn die emotionale Bindung, die schon ein Säugling zu seinen Bezugspersonen aufbaut, gestört ist? Wie Eltern eine sichere Bindung zu ihren Kindern aufbauen können, erklärt Dr. Thomas Köhler-Saretzki, Diplom-Psychologe und Leiter der Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe Köln im Interview mit Almud Schricke.



Im Laufe des ersten Lebensjahrs bildet das Kind eine Hierarchie von bindungsrelevanten Personen. Auf Platz eins steht meistens die Mutter. (Foto: Sonja Mahr / pixelio.de)

K Was versteht man unter Bindung?

KÖHLER-SARETZKI: Bindung ist ein genetisch verankertes, nicht frei wählbares lebenslanges Band zu wichtigen Bezugspersonen, in der Regel zwischen der Mutter und dem Kind. Bei diesen Personen sucht das Kind Schutz und Nähe, wenn es Angst hat, wenn es verunsichert ist oder eine Situation als bedrohlich empfindet, also mit Situationen konfrontiert ist, die es mit eigenen Kräften nicht bewältigen kann. Es muss aber nicht zwingend und vor allem nicht ausschließlich die Mutter sein. Ein Kind kann zu mehreren Personen eine enge Bindung haben. Man geht davon aus, dass Kinder im Laufe des ersten Lebensjahrs eine innere Hierarchie von bindungsrelevanten Personen bilden. Meistens steht auf Platz eins die Mama, weil sie einfach körperlich und emotional am häufigsten präsent ist. Auf Platz zwei ist meistens der Papa, aber es könnte auch die Oma, eine Nachbarin, eine Kindergärtnerin oder jemand ganz anderes sein.

K Wie entsteht diese Hierarchie von Bindungen?

KÖHLER-SARETZKI: Die körperliche Nähe ist ein entscheidender Faktor. Man kann keine enge emotionale Bindung zu einem Kind bilden und langfristig aufrechterhalten per Skype, Handy, E-Mail oder Brief. Wenn es mir nicht gut geht oder wenn ich Trost brauche, würde es mir als Kind nicht helfen, eine E-Mail zu bekommen oder zu telefonieren, zumindest nicht in der Qualität, wie wenn jemand körperlich vor Ort ist und mich in den Arm nehmen kann. Der zweite wichtige Punkt ist emotional offen zu sein und feinfühlig auf sein Kind reagieren zu können. Feinfühligkeit heißt die Signale des Kindes wahrnehmen zu können und zeitig und angemessen darauf zu reagieren. Wenn das Bedürfnis des Kindes häufig und über eine längere Zeit nicht angemessen und zeitnah beantwortet werden (kann), steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind eine eher unsichere Bindung entwickelt. Ein Kind kann zu unterschiedlichen Bezugspersonen auch unterschiedliche Bindungen unterhalten.

K Welche Arten von Bindung gibt es denn?

KÖHLER-SARETZKI: Man unterscheidet vier verschiedene Arten von Bindungsverhalten. Da sind zum einen sicher gebundene Kinder: Sie protestieren, wenn sie von ihrer Bindungsperson, zum Beispiel der Mutter, getrennt werden, und zeigen ihre Freude darüber, wenn es zu einer Wiederbegegnung kommt. Die zweite Art sind sogenannte unsicher-vermeidende Kinder. Bei einer Trennung protestieren sie nicht oder kaum, sondern spielen weiter auch wenn die Mutter wiederkommt. Dann gibt es eine dritte Gruppe an unsicher-ambivalenten Kindern. Die Kinder können sich kaum beruhigen, wenn die Mutter weggeht, sie beruhigen sich aber auch kaum, wenn die Mutter wiederkommt. Das Bindungssystem läuft praktisch auf zu hohem Niveau. Diese Kinder haben in der Vergangenheit ihre Bindungspersonen häufig nicht als verlässlich erfahren. Manchmal wurden sie getröstet, manchmal aber auch zurückgewiesen. Und dann gibt es noch das sogenannte desorganisierte Bindungsmuster: Diese Kinder zeigen überhaupt kein einschätzbares Bindungsverhalten. Das ist oft bei Missbrauch oder Gewalt der Fall. Die Kinder haben erfahren: Meine Schutzperson, mein eigentlich sicherer Hafen ist gleichzeitig gefährlich und macht mir Angst. Die desorganisierten Kinder haben eine hohe Wahrscheinlichkeit, später psychisch auffällig zu werden.

K Wie können Mütter und Väter eine sichere Bindung zu ihren Kindern aufbauen?

KÖHLER-SARETZKI: Eltern müssen eigentlich gar nicht so viel tun. Bindung geschieht von alleine. Eltern müssen einfach körperlich präsent sein, emotional offen, als Bindungsperson zur Verfügung stehen und feinfühlig auf das Kind reagieren. Dabei sollte man auch auf die innere Stimme hören, auf die Intuition. Meine grundsätzliche Empfehlung an der Stelle ist: Mehr ist mehr. Man kann ein Kind zwar schon überreizen und durch zuviel Aufmerksamkeit und Kontrolle in seiner Autonomieentwicklung hindern. Aber man kann ihm meiner Meinung nach eigentlich nicht zu viel an Bindung und Beziehung geben. Kinder setzen in der Regel schon von sich aus die Grenze, wenn sie nicht mehr kuscheln wollen oder genug körperliche Nähe haben. Die Kunst besteht dann lediglich darin, das Stop-Signal der Kinder zu beachten. Eine weitere Empfehlung ist, mit seinen Kindern einfach möglichst viel zu sprechen. Es geht um die Aufmerksamkeit und die Zuwendung, weniger darum, dass die jeweiligen emotionalen Zustände des Kindes richtig interpretiert werden. Man kann nichts falsch machen, wenn man sich mit seinem Kind beschäftigt. Falsch wäre es nur sich mit seinem Kind nicht zu beschäftigen, also zu distanziert zu sein.



Dr. Thomas Köhler-Saretzki. (Foto: privat)

Thomas Köhler-Saretzki: Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Schulz-Kirchner-Verlag. ISBN 978-3-8248-1171-7. 64 Seiten. 8,99 Euro.

