

## Die sechs Phasen der Bindung

Von Dagmar Neubronner

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder nicht nur glücklich sind, sondern auch, möglichst spielerisch und freiwillig „lernen“. Die Lern- und Bildungsforschung weiß, dass Lernerfahrungen in Kindheit und Jugend dazu genutzt werden, die Vernetzungen im Gehirn zu optimieren und das limbische System reifen zu lassen. Auch bekannt ist, dass Lernen am wirksamsten erfolgt, wenn es mit positiven Emotionen verknüpft ist. Doch die Gebundenheit des Lernens an die elektrischen und hormonellen Abläufe in unserem Körper lassen auf noch etwas anderes schließen:

Lernen samt der ihm zugrunde liegenden Neugierde ist ein Luxus-„Zustand“, das wir uns nur leisten können, wenn wir uns sicher fühlen und unsere primären Bedürfnisse erfüllt sind. Es gibt zwar auch Lernprozesse unter Stress und Angst – ein Gutteil der Rohrstock-Pädagogik und der Arbeit mit Belohnung und Bestrafung nutzt diesen Umstand – aber dieses Lernen ist kein spielerischer Zuwachs, der neue Möglichkeiten eröffnet, sondern eher eine durch Traumatisierung entstehende Zwangsverknüpfung im Gehirn, die vorgegebene Muster fixiert.

Menschen und insbesondere Kinder zeigen also nur dann echtes forschendes Interesse an ihrer Umwelt, wenn sie nicht im Stressmodus sind. Der Stressmodus bedingt hohen Adrenalin- und Cortisolspiegel, Anspannung, Zurückgreifen auf bereits sicher Gelerntes und Reflexe – eben die typischen Merkmale einer überwiegenden Steuerung durch den Sympathikus. Fühlen wir uns sicher und geborgen, überwiegt die Aktivität des parasympathischen Nervensystems, wir entspannen uns – und beginnen, unsere Umgebung zu erforschen.

Dies alles ist bekannt. Weniger bekannt ist, wie sehr die Erfüllung unseres angeborenen Bindungsinstinktes die Voraussetzung dafür ist, dass wir uns entspannt dem Lernen zuwenden können. Erst die neuere Bindungsforschung der letzten Jahrzehnte hat gezeigt, dass unser Bedürfnis nach Bindung vom Gehirn sogar mehr Priorität erhält als Hunger oder Kälte. Bindung (engl. *attachment*) ist viel mehr als das *Bonding*, der instinktiven Kontaktaufnahme zwischen Mutter und Kind während und nach der Geburt, das grundlegende Bedürfnis nach Bindung bestimmt unser ganzes Leben. Diese Tatsache war so lange „unsichtbar“, wie aufgrund der kulturbedingten Lebensumstände die Bindungsbedürfnisse der meisten Menschen in einem individuellen, überschaubaren Umfeld erfüllt wurden. Erst seit immer mehr Menschen immer längere Zeiten ihres Lebens in großen, teilweise anonymen Gruppen verbringen, wird deutlich, dass vielen Kindern und Jugendlichen etwas fehlt – das „Vitamin B wie Bindung“.

## Was ist eigentlich zwischenmenschliche Bindung?

Und wie wichtig ist sie? Heutzutage, wo hohe Anforderungen an Mobilität und Flexibilität gestellt werden, ist es gut zu wissen, worauf unsere Kinder verzichten können – und worauf nicht, ohne dass ihre Entwicklung Schaden nimmt. Die Situation ist vergleichbar mit der Ernährungslehre vor der Entdeckung der Vitamine. Unter den neuen Bedingungen langer Seereisen entwickelten z.B. Seeleute ernste Krankheitssymptome wie Skorbut, aber es dauerte eine ganze Weile, bis man herausfand, was ihnen fehlte und wie der Mangel ohne großen Aufwand behoben werden konnte. An Land wurden die lebenswichtigen Vitamine über Beeren, Nüsse usw. automatisch aufgenommen, ohne dass irgendjemand von ihrer Existenz wusste – erst unter den neuen Bedingungen langer Seereisen machten sie durch ihr Fehlen auf sich aufmerksam.

## Das fehlende Bindungs-Vitamin

Ähnlich zeigt sich erst unter den neuen Lebensbedingungen unserer modernen Industriegesellschaft, die sich verstärkt in den letzten 60 Jahren herausgebildet haben, dass ein Faktor dabei unberücksichtigt bleibt, dessen Bedeutung wir erst jetzt erahnen. Dieser Faktor ist der Bindungsinstinkt, der die Grundlage unserer zwischenmenschlichen Beziehungen bildet. Die Erfüllung von unbewussten, instinktiven Bindungsbedürfnisse ist entscheidend, damit Kinder zu verantwortlichen, eigenständigen, reifen Menschen heranwachsen können. Er ist gehirnphysiologisch im limbischen System und in der frontalen Großhirnrinde verankert und, wie jeder Instinkt, viel älter als unsere modernen Lebensbedingungen. Um so wichtiger ist es, dass wir wissen, wie er funktioniert. Im Fall der Vitamine reichte eine Tonne mit Äpfeln und ein Fass Sauerkraut, damit die Menschen unter den neuartigen Bedingungen gesund blieben – was müssen wir unseren Kindern mitgeben?

## Der Bindungstanz

Wie die meisten gesellig lebenden Säugetiere und Vögel suchen auch Menschenkinder jemanden, von dem sie lernen können, wie das Leben auf diesem Planeten funktioniert. In zunächst völliger Abhängigkeit als Säugling und Tragling aktiviert der kleine Mensch mit seinem Lächeln, seinem anschmiegenden Vertrauen und dem großäugigen Blick auch unseren Bindungsinstinkt:

Wir erhöhen unsere Stimmlage, heben die Augenbrauen und reißen so ebenfalls die Augen auf, heben und senken nickend den Kopf („Ja, wo ist er denn?!)“ und halten dem Kind den Finger hin. Der Säugling signalisiert seine Bindungsbereitschaft, indem er uns anschaut, lächelt, unseren dargebotenen Finger fest umklammert oder später als Antwort auf unsere ausgebreiteten Arme ebenfalls die Ärmchen ausstreckt, um sich aufheben zu lassen. Dies alles sind instinktiv verankerte Verhaltensmuster, deren Wechselspiel der kanadische Entwicklungspsychologe Prof. Dr. Gordon Neufeld als „Bindungstanz“ bezeichnet. Ganz ähnlich läuft dieser „Tanz“ auch unter Erwachsenen ab: Bei allen Begrüßungsritualen weltweit stellen wir uns zunächst Bindung her, indem wir Augenkontakt aufnehmen, uns anlächeln und Belanglosigkeiten austauschen, bei denen wir einer Meinung sind und nicken können („Schönes Wetter heute, nicht wahr?“) Wenn das schon nicht klappt, hat es keinen Sinn, über wichtigere Dinge zu sprechen: Ohne funktionierende Bindung geht gar nichts.

Bei Erwachsenen berücksichtigen wir das meistens, bei Kindern hingegen glauben wir, auf diese unerlässliche Vorbedingung verzichten zu können, denn wir sind schließlich die Autoritätspersonen und haben das Sagen. Was wir dabei übersehen: Echte Autorität beruht ausschließlich auf der Bindung unserer Kinder an uns. Nur dann wollen die Kinder von uns lernen und sich an uns orientieren. All dies sind instinktive Verhaltensweisen, die seit Hunderttausenden von Jahren das Überleben

sichern: Im steinzeitlichen Normalfall bindet sich das Kind an Mutter, Vater, ältere Geschwister und Verwandte – das Rudel sozusagen.

Dieser Bindungsdrang ist wie gesagt instinktiv und von elementarer Wucht. Wenn fürsorgliche Erwachsene fehlen, überträgt das Kind seinen Bindungsinstinkt woandershin – so wie das frisch geschlüpfte Entenküken, wenn die Mutter fehlt, vertrauensvoll der Bäuerin, dem Hofhund oder einem Spielzeugauto nachläuft. Es fühlt sich in Gegenwart seines Bindungsobjektes beruhigt und sicher, auch wenn es auf diese Weise weder schwimmen noch fliegen lernt. Auch Menschenkinder unterscheiden nicht, ob das Objekt, auf das sie ihren Bindungsinstinkt richten, überhaupt in der Lage und geeignet ist, für ihre gedeihliche Entwicklung zu sorgen. Dieser Umstand war in den letzten Jahrhunderttausenden lediglich eine Unschärfe, die es ermöglichte, dass Kinder sich notfalls auch in völlig fremder Umgebung wieder einleben und an völlig anderen Personen orientieren konnten. Doch in den letzten Jahrzehnten haben sich die Lebensabläufe in den Industrieländern so rapide geändert, dass der uralte Bindungsinstinkt immer häufiger fatale Folgen hat.

### **Fatale Bindungslücke**

Natürlich binden sich auch heute Kinder normalerweise an die Erwachsenen, die sie versorgen. Doch in Kita und Schule ist es derzeit oft dem Zufall überlassen, ob ein Kind zu dem betreuenden Erwachsenen eine Bindung aufbaut. Das Kind orientiert sich in der Auswahl der Menschen, an die es sich bindet, instinktiv an den Menschen, zu denen es bereits eine Bindung hat: Erst wenn es eine Weile beobachtet hat, dass die Mutter oder der Vater freundlich mit einem Fremden sprechen und lachen, ist es bereit, dieser Person ebenfalls zu vertrauen. Vorher versteckt es sich schüchtern, dreht den Kopf weg und möchte den Fremden weder anschauen noch mit ihm sprechen oder ihm die Hand geben. Auch dieses Fremdeln ist ein uralter Instinkt, der dafür sorgt, dass die Kinder beim Rudel bleiben und nicht mit jedem Fremden mitgehen. Das Kind kann gar nicht anders, und es ist ziemlich sinnlos, wenn wir es tadeln („Nun sei doch nicht so schüchtern!“) oder es zwingen, der Tante die Hand zu geben oder sich gar von ihr umarmen und küssen zu lassen.

Erst wenn im Beisein der Hauptbezugsperson (also meist der Mutter) so viel Vertrauen entstanden ist, dass ein Kind sich von der neuen Bezugsperson trösten lassen und bei ihr ausweinen kann, ist es in der Lage, es sich wohl zu fühlen und zu entspannen, auch wenn die Mutter nicht dabei ist. Wird es dazu vorzeitig gezwungen („Nun gehen Sie mal weg, der beruhigt sich schon!“) und baut die neue Betreuungsperson nicht gezielt eine Bindung auf, stürzt das Kind jeden Tag neu in eine verstörende Bindungs- und Orientierungslücke. Und dann passiert etwas ganz Neues, das erst durch die modernen Betreuungsmethoden möglich wird, bei denen sehr viele gleichaltrige Kinder ohne ihre primären Bezugspersonen viele Stunden täglich beisammen sind:

In seiner Not richtet das Kind seinen Bindungsinstinkt auf die anderen Kinder, die sich ebenso allein gelassen fühlen. Von diesem Zeitpunkt an hört es nicht mehr auf seine Eltern, sondern auf seine „Peers“, die Gleichaltrigen. Sie sind quasi seine Ersatzeltern geworden. Was die anderen Kinder vorgeben, ist nun Richtschnur seines Handelns, und der Erfolg bei den Gleichaltrigen ist ab sofort das Wichtigste für das Kind.

### **Vermeintliche Unabhängigkeit**

Wenn das passiert ist, freuen sich die Erwachsenen – zunächst. Denn sie sehen nur, dass dieses Kind „sich eingelebt hat“, „in der Gruppe angekommen ist“, nicht mehr nach Hause will, sondern friedlich spielt. Auch dass es jetzt nicht mehr brav und schüchtern ist, sondern zunehmend frech und forsch, dass es nicht mehr weint, sondern „cool“ reagiert, nehmen sie als positives Zeichen der Eigenständigkeit. Doch die vermeintliche Unabhängigkeit von den Eltern ist in Wirklichkeit nur eine Verlagerung der Abhängigkeit. Erst wenn ihr Kind ihnen die kalte Schulter zeigt, sich nichts mehr sagen lässt, ständig und ausschließlich mit Gleichaltrigen zusammen sein will und die Eltern in seinen Gedanken und Gefühlen kaum noch eine Rolle spielen, merken die Eltern nach und nach, dass sie ihr Kind verloren haben – oder besser gesagt, ihr Kind hat sie verloren.

Macht ja nichts, könnte man denken, so ist es eben heute. Doch die verlorene oder geschwächte Bindung des Kindes zu den Eltern und Lehrern erschwert diesen nicht nur ihre Erziehungsaufgabe enorm, sondern schadet auch dem Kind massiv. Wieder spielen entwicklungspsychologische Gesetzmäßigkeiten eine Rolle. Das Kind orientiert sich also jetzt an Gleichaltrigen – sie sind nicht mehr einfach nur Spielkameraden, sondern die zentralen Menschen in seinem Leben.

Doch Kinder können sehr grausam sein – sie wissen es eben oft noch nicht besser und sind gar nicht in der Lage, eine liebevolle, verlässliche Rolle füreinander zu spielen. Das war schon immer so. Jedes Kind war also von jeher mit unreifem Verhalten von Gleichaltrigen konfrontiert, aber wenn ein Kind seinen starken Bindungsinstinkt von den Eltern auf andere Kinder verlagert hat, schmerzen diese Grausamkeiten unerträglich, weil die anderen Kinder ja die wichtigsten Bezugspersonen geworden sind. Das Kind schützt sich, indem es einen dicken Panzer um sein Herz legt und sich möglichst anpasst, um nicht aufzufallen und ausgegrenzt zu werden.

Heraus kommen die „coolen Kids“, die keinerlei Gefühlsregungen mehr zeigen und sich nur noch für das interessieren, was in ihrer Gleichaltrigengruppe gerade „in“ ist. Kleidung, Sprechweise, Musikgeschmack – alles wird stromlinienförmig angepasst. Gleichzeitig stoßen die Eltern mit ihren Bitten und Weisungen, sofern sie den Forderungen der „Peers“ (gleichaltrige Kumpel) zuwiderlaufen, plötzlich auf taube Ohren – ihr Kind hat sich umorientiert und sucht im Zweifelsfall nicht mehr die Liebe und Zustimmung seiner Eltern, sondern der Gleichaltrigen. Es hat die Eltern fallengelassen wie eine abgelegte Liebe. Die Folge sind verletzende Kälte und völliges Desinteresse an allen Anliegen der Eltern und anderer Erwachsener.

### **Was können Eltern tun?**

Wie das Entenküken, das hinter dem Spielzeugauto oder dem anderen Entenküken herrennt, spürt auch das gleichaltrigenorientierte Kind nicht, dass es einem ungeeigneten Orientierungsgeber hinterher läuft. Es fühlt sich sicher, solange die Objekte seiner Bindung nahe sind, auch wenn es von ihnen nur lernt, cool abzuhängen oder gar Schlimmeres. Das verzweifelte Streben, „dazu zu gehören“, lässt keinen Raum für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und wenig Platz zum Lernen, denn Rechnen, Deutsch und Biologie, selbst Malen und Musizieren sind uninteressant – sofern sie nicht helfen, „in“ zu sein.

Was können Eltern tun, um es nicht so weit kommen zu lassen? Die Antwort ist nach dem Bisherigen eigentlich klar: Pflege der Beziehung, damit das Kind gar nicht erst in eine Bindungslücke fällt. Und Eltern sollten alles daran setzen, dass ihr Kind eine positive Bindung zur Erzieherin im Kindergarten, zur Lehrerin, zum Trainer usw. aufbaut. Das Kind sollte die Chance erhalten, Eltern und Betreuer gemeinsam zu erleben, so dass es die fremden Erwachsenen als Erweiterung des eigenen Rudels begreifen kann und sich nicht in einer Welt wiederfindet, in der Erwachsene nur eine ungeliebte Rolle als lästige Aufseher und Störenfriede spielen.

Und wenn das Kind sich bereits entfremdet hat?

### **1. Das Problem erkennen**

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner fängt plötzlich an, sich merkwürdig zu verhalten: Er oder sie schaut Ihnen nicht mehr in die Augen, wehrt körperliche Nähe ab, ist einsilbig und gereizt, weicht Ihren Annäherungsversuchen aus und geht Ihnen aus dem Weg. Zwischen Erwachsenen wäre jedem klar, dass Sie es nicht mit einer Verhaltensstörung, sondern mit einem Beziehungsproblem zu tun haben. Und wahrscheinlich würde als erstes der Verdacht aufkommen, dass Ihr Partner sich innerlich jemand anderem zugewandt hat. Was uns bei Erwachsenen so klar wäre, verwirrt uns, wenn es zwischen Eltern und Kind auftritt. Wir versuchen, das Kind zur Kooperation zu zwingen, indem wir ihm mit Strafen drohen – und entfremden es uns nur noch mehr. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihrem Partner sagen „Und wenn du dich so verhältst, ist dein Kegelabend gestrichen!“

### **2. Verlässliches Vorbild sein**

Gewinnen Sie stattdessen das Herz Ihres Kindes zurück. Kein leichter Weg, und Sie werden einiges an Zurückweisung einstecken müssen, aber das lohnt sich: Denn abgesehen von den oft sehr problematischen Verhaltensweisen gleichaltrigen orientierter Kinder kann Ihr Kind echte erwachsene Reife nur im Schutz sicherer, verlässlicher Beziehungen und Vorbilder entwickeln.

Heißt das nun, dass ein Kind immer bei Mama und Papa sein, nicht mit anderen Kindern spielen und keine anderen Erwachsenen sehen sollte? Nein, natürlich nicht – Sie sperren ja auch Ihren Partner nicht zuhause ein, damit er sich weiter an Ihnen orientiert. Aber Sie achten darauf, regelmäßig schöne Zeiten mit ihm zu verbringen, Sie zeigen ihm, dass Sie ihn lieben und bereit sind, ihn in seinen Anliegen zu unterstützen, Sie zeigen sich von Ihrer besten Seite und nehmen Anteil an den Interessen des Anderen. Sie interessieren sich für seine Freunde und fördern die Entstehung eines gemeinsamen Freundeskreises.

In Bezug auf Erwachsene ist Ihnen das natürlich klar (oder sollte es sein), aber wie ist es mit Ihren Kindern? Sie wissen, dass Sie Ihr Kind bedingungslos lieben, aber weiß das auch Ihr Kind?

### **3. Bindungsgemeinschaften aufbauen**

Wenn Ihr Kind in den Kindergarten oder in die Schule geht – nehmen Sie vorher Kontakt auf zu den Betreuern und Lehrern. Sorgen Sie dafür, dass diese eine wirkliche Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen und erklären Sie, warum Ihnen das wichtig ist. Engagieren Sie sich für kleine, altersgemischte Gruppen „wie im richtigen Leben“. Gönnen Sie sich den Freiraum, wenigstens die ersten Lebensjahre überwiegend selbst für Ihr Kind zu sorgen. Treten Sie nicht in Konkurrenz zu den anderen Menschen im Leben Ihres Kindes, sondern bauen Sie ein „Bindungsdorf“ auf, die aus Menschen aller Altersstufen besteht. Stellen Sie Kontakt zu den Eltern der Freunde Ihres Kindes her, laden Sie alle zusammen ein, lassen Sie ein Beziehungsnetz entstehen!

### **4. Mit Liebe führen**

Und noch etwas: Wenn es Sie nervt, dass Ihr Partner immer seine alten Socken herumfliegen lässt, was halten Sie für wirksamer und beziehungsfördernder?

a) Sie bauen sich mit der Socke in der Hand vor ihm auf und erklären ihm, dass der gemeinsame Ausflug am Wochenende gestrichen ist, wenn Sie noch einmal eine alte Socke woanders finden als in der Wäsche!

b) Wenn Sie zwei Tage später gemächlich und entspannt mit ihm auf dem Sofa hocken, erzählen Sie ihm gelassen und mit einem echten Lächeln auf den Lippen, dass Sie zwar im Prinzip alles an ihm mögen, aber die alten Socken doch irgendwie nicht ganz so sehr, und ob er nicht...?

Tja, unter Erwachsenen ist uns das klar, auch wenn uns Variante b) nicht immer gelingt. Aber Kinder sind auch Menschen – und keine Meerschweinchen.

Kluge Wissenschaftler haben nämlich an Meerschweinchen und Ratten irgendwann mal erforscht, dass die Reaktion auf ein Verhalten möglichst sofort erfolgen müsse, damit ein Lerneffekt eintritt. Die so genannte Verhaltensforschung behandelt erst mal Tiere wie seelenlose Automaten und überträgt die Ergebnisse dieses Tuns dann auf Menschen. Und deswegen versuchen wir sofortige Verhaltensänderungen aus blindem Gehorsam zu erzwingen und entziehen unsern Kindern zur Strafe für ihr Fehlverhalten unsere Gegenwart. Zuerst ist das für ein Kind eine existenzbedrohende Angstsituation, denn sein starker Bindungsinstinkt sagt ihm, dass es bei seiner Bezugsperson sein möchte.

### **Liebe als gnädig gewährte Opfergabe?**

Doch wenn wir unsere Liebe und Zuwendung ständig wie eine Opfergabe behandeln, die wir widerwillig-gnädig gewähren und bei Fehlverhalten sofort entziehen, stoßen wir damit die Liebe unseres Kindes immer wieder zurück. Wir verlassen uns darauf, dass es sich nie von uns abwenden wird, doch da wir es gleichzeitig jeden Tag viele Stunden in großen Gruppen Gleichaltriger sich selbst überlassen, sucht es irgendwann ersatzweise bei diesen Trost und Halt – mit den fatalen Folgen, die wir alle spüren.

### **Fazit**

Viele Familien suchen heute ratlos und verwirrt nach etwas, das selbstverständlich schien und plötzlich verschwunden ist: stabile, innige Kind-Eltern-Bindungen. Das entwicklungspsychologische Wissen hilft uns, Zusammenhänge zu verstehen und entwicklungs- und bindungsfördernd zu handeln. Dies im Alltag zu verwirklichen, kann man lernen.

Dagmar Neubronner

Gordon Neufeld ist Psychologe und hat selbst fünf Kinder und bisher fünf Enkelkinder.