

Bindung als Grundlage von Beziehungen

12.01.2009

Renate Müller

Bindung

- Definition von Bindung und Bindungstheorie
- Bindungssystem
- Explorationssystem
- Feinfühligkeit und Risiken
- Innere Arbeitsmodelle
- Bindungsklassifikation
- Zielkorrigierte Partnerschaft
- Einfluss der Bindungsrepräsentation im Lauf des Lebens
- Weitergabe von Bindungsmustern zwischen den Generationen
- Sichere Bindung als Schutzfaktor, unsichere Bindung als Risikofaktor

Bindungstheorie

- Entwickelt von John Bowlby (1907-1990)
- Einflüsse aus Verhaltensforschung, Entwicklungspsychologie, Psychoanalyse
- Mutter und Säugling sind Hauptbeteiligte in einem sich wechselseitig bedingenden und selbstregulierenden System

Bindungstheorie

Die Bindungstheorie befasst sich mit den grundlegenden frühen Einflüssen auf die Entwicklung des Kindes und versucht, Entstehung und Veränderung von starken Gefühlsbindungen zwischen Individuen im gesamten menschlichen Lebenslauf zu erklären.

Das Bindungssystem

Das Bindungssystem ist ein genetisch verankertes motivationales System, das zwischen Mutter und Säugling nach der Geburt aktiviert wird und das die Funktion hat, das Überleben des Säuglings zu sichern.

Das Bindungssystem

Der Säugling sucht die Nähe zur Mutter, wenn er Angst erlebt =

Das Bindungssystem wird aktiviert.

Nähe bedeutet Sicherheit und wird durch Blickkontakt und körperliche Nähe hergestellt =>

Das Bindungssystem beruhigt sich wieder.

Das Bindungssystem

Das Baby kann Emotionen ausdrücken, aber nicht selbst regulieren.

Die Pflegeperson allein ist verantwortlich für die Regulation der Emotionen des Kindes. Sie reguliert sie von extern.

Das Bindungssystem

Das Kind gibt als aktiver Interaktionspartner die Impulse. Die Mutter reagiert und reguliert.

Das Baby integriert charakteristische Merkmale einer bestimmten Beziehung in sein Gefühl von Selbst.

Das Explorationssystem

Bindungssystem und Explorationssystem entspringen entgegengesetzten Motiven, stehen aber wechselseitig in Abhängigkeit. Bei emotionaler Sicherheit wird das Explorationssystem aktiviert, bei emotionaler Belastung wird das Bindungssystem aktiviert.

Das Explorationssystem

Nach Bowlby ist die Mutter die sichere emotionale Basis, von der aus das Kind die Umwelt erkundet und die jederzeit für die visuelle Rückversicherung zur Verfügung steht („social referencing“). Die Ängstlichkeit der Bezugsperson in Trennungssituationen beeinflusst die Entwicklung des kindlichen Bindungsmusters stark.

Feinfühligkeit

Feinfühligkeit der Bezugsperson bedeutet, dass sie die Signale des Kindes wahrnimmt, richtig interpretiert und angemessen und prompt befriedigt.

Feinfühligkeit unterscheidet sich von Verwöhnen dadurch, dass das Kind in seiner zunehmenden Selbstständigkeit und wachsenden Kommunikationsfähigkeit gefördert wird.

Feinfühligkeit

Projektionen der Eltern können die Interaktion mit dem Baby negativ beeinflussen.

Ein mittleres Mass an Koordination mit wahrgenommenen, korrigierten „Missverständnissen“ wirkt sich fördernd auf die Bindungsentwicklung aus.

Risiken

- Partnerkonflikte
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Chaotische häusliche und Wohnverhältnisse
- Familienkonflikte
- Mangelhafte Bearbeitung von Themen wie Autorität und Identität in der Entwicklung der Eltern
- Mangel an sozialer Unterstützung
- Depression der Mutter
- Frühe Erfahrungen von Missbrauch und Vernachlässigung der Eltern
- Frühgeburtlichkeit

Innere Arbeitsmodelle

Aus vielen Interaktionserlebnissen bildet der Säugling Modelle des Verhaltens und der damit verbundenen Affekte von sich und der Mutter aus, „inner working models“. Sie beeinflussen alle späteren Beziehungen. Daraus entwickelt sich die sogenannte Bindungsrepräsentation.

Bindungsklassifikation

Die Balance zwischen dem Explorationsverhalten des Kindes und der Suche nach Nähe zur Bezugsperson bei Gefahr bildet die Grundlage zur Beurteilung der Bindungsbeziehung in der Fremden Situation.

Bindungsklassifikation

- Organisierte Bindungsstile (Norm)
 - Sichere Bindung
 - Unsicher-vermeidend („avoidant“)
 - Unsicher-ambivalent/ablehnend („verstrickt“, „emeshed“)
- Desorganisierter Bindungsstil (pathol.)
- Cannot Classify (CC)

Zielkorrigierte Partnerschaft

- Bis zum Kindergartenalter entwickelt sich zwischen Bindungsperson und Kind eine „zielkorrigierte Partnerschaft“.
- Die Bindungsrepräsentation wird laufend auf den neuesten Stand gebracht.
- Bidirektionales Modell des interaktiven Austausches
- Das Kind wird in seiner zunehmenden Autonomie am besten unterstützt durch kindgeleitetes Vorgehen.

Einfluss der Bindungsrepräsentation im Verlauf des Lebens

Die frühe Bindung zwischen Mutter und Kind hat Auswirkungen auf des ganze Leben und ist der Prototyp späterer Beziehungen.

Einfluss der Bindungsrepräsentation bei sicherer Bindung

- Emotional offene Kommunikation mit den Eltern ist ein entscheidendes Merkmal einer sicheren Bindung
- Höheres Selbstwertgefühl, aufgeschlossenes Eingehen auf Andere, anpassungs- und konfliktfähig
- Akzeptanz bei Gleichaltrigen
- Problemlösendes Verhalten
- Führungsposition
- Integration in gemischt-geschlechtliche Gruppe Gleichaltriger, Fähigkeit zu emotionaler Offenheit und Intimität

Einfluss der Bindungsrepräsentation bei unsicher organisierter und desorganisierter Bindung

- Unsichere Bindungsmuster stehen eher im Zusammenhang mit Dysregulation, Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Störungen.
- Zusammenhang zwischen unsicherer oder desorganisierter Bindung und Verhaltensproblemen in der Vorschule.

- Zusammenhang zwischen unsicher-vermeidendem Bindungsmuster und dissozialem Verhalten in der Grundschule.
- Vermeidende Bindung kann den frühen Beginn einer Verhaltensstörung in der Adoleszenz voraussagen.
- Eine unsicher-ambivalente oder desorganisierte Bindung kann zu Angststörungen führen.
- Desorganisierte Bindung beim Säugling kann störend/aggressive und dissoziative Störungen in Kindheit und Jugend zur Folge haben.

Bindungskategorien Erwachsener entsprechen den Kategorien der Kinder

- Sicher organisiert: Zugang zu partnerschaftlichen Gefühlen, Selbstreflexion, konfliktlösendes Verhalten
- Unsicher-vermeidend organisiert: Idealisierung von Beziehungen, Vermeidung emotionaler Gedanken und Themen. Wenig emotionale Offenheit. Tendenz zu Konfliktverharmlosung

- Unsicher-verstrickt organisiert: Widersprüchliche Aussagen zu Beziehungen, fehlender Überblick, ausufernde Details. Endlose Diskussion emotionaler Themen
- Desorganisiert: Brüche im gedanklichen Ablauf und in der Schilderung von Affekterleben. Häufig nicht verarbeitete Traumen.

Weitergabe von Bindungsmustern

- Durch die Bindungsrepräsentation der Eltern kann man die kindliche Bindungsqualität besser vorhersagen als allein durch die elterliche Feinfühligkeit.
- Die Bindungstheorie kann dazu beitragen, zu erklären, wie Verhaltensweisen sich über Generationen fortsetzen und wie dieser Kreislauf durchbrochen werden kann.

Unterbrechung des Teufelskreises durch

- Emotional unterstützende Personen für das Kind neben der Hauptbezugsperson
- Aufbau einer guten, stabilen Beziehung der Mutter zu unterstützendem Partner
- Integration von traumatischen Erlebnissen in ein kohärentes Selbst, z.B. in einer Langzeitpsychotherapie

Sichere Bindung als Schutzfaktor

- Sichere Bindung fördert eher prosoziales Verhalten
- Sichere Bindung bedeutet eher eine gewisse belastbare psychische Stabilität („Resilienz“)
- Sicher Gebundene haben weniger Veranlassung, psychosomatische Symptome zu entwickeln

Unsichere und desorganisierte Bindung als Risikofaktor

- Bindungsvermeidende Kinder haben bereits mit 1 Jahr gelernt, ihr Bindungsverhalten nicht nach aussen zu zeigen, auf Kosten einer erhöhten inneren Stressbelastung.
- Ähnlich sind die Ergebnisse bei desorganisiert gebundenen Kindern.
- Häufiger Entwicklung psychosomatischer Krankheiten.
- Zusammenhang zwischen Kriminalität, psychischer Belastung und Gewalt bei desorganisiertem Bindungsstatus