



Vertiefungsinput Kursblock 1

Die sichere Bindung

Jedes Baby kommt mit dem genetisch angeborenen Bedürfnis zur Welt, sich eine Bindungsperson zu suchen. Es ist auf ihren Schutz und ihre Fürsorge angewiesen, damit es überleben kann. Neben einer Hauptbindungsperson – meistens die Mutter – kann sich das Baby an weitere Personen binden. Das Baby bindet sich an die Personen, die ihm die grösste Geborgenheit bieten. Für seine Entwicklung ist dabei entscheidend, dass es zu mindestens einer Person eine **sichere Bindung** aufbauen kann. Sicher gebundene Kinder haben ein grosses Vertrauen in die Verfügbarkeit der Bindungsperson, weil diese feinfühlig und prompt auf seine Bedürfnisse eingeht. Dieses grundlegende Vertrauen prägt auch später Beziehungsmuster und ist die Basis für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung:

Sicher gebundene Kinder sind gegenüber unsicher gebundenen Kindern widerstandsfähiger bei psychischen Belastungen, verfügen über mehr Empathie und leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, sind flexibler und kreativer sowie ausdauernder und lernen leichter. Eine sichere Bindung ist die Voraussetzung dafür, dass ein Kind mutig und neugierig seine Welt erkunden kann.

Folgende Faktoren sind entscheidend für das Entstehen einer sicheren Bindung:

- **Feinfühligkeit:** Die Bindungsperson nimmt die Signale des Babys feinfühlig wahr und reagiert angemessen und prompt darauf.
- **Sprachlicher Austausch:** Die Bindungsperson spricht von Anfang an oft mit dem Baby über seine Handlungen und Gefühle und tritt dabei in eine sprachliche Interaktion mit dem Baby.
- **Blickkontakt:** Die Bindungsperson hat häufigen und innigen Blickkontakt mit dem Baby, damit das Baby sieht, wie es ihr geht.
- **Berührung:** Die Bindungsperson nimmt immer wieder feinfühlig Körperkontakt zum Baby auf, sofern das Baby dies geniesst.

Neben der sicheren Form der Bindung gibt es auch ungesunde Bindungsformen. Diese entstehen, wenn die Bindungspersonen...

- ...allzu oft nicht auf die Signale des Babys reagieren (unsicher-vermeidende Bindung)
- ...in ihrer Reaktion wechselhaft und zweideutig sind, z.B. körperlich trösten, aber gleichzeitig schimpfen (unsicher-ambivalente Bindung)
- ...z.B. aufgrund von eigenen traumatischen Erlebnissen immer wieder überfordert, abwertend oder furchteinflössend reagieren (desorganisierte Bindung)
- ...verschiedene Formen der psychischen und physischen Gewalt ausüben (Bindungsstörung)

Weiterführende Literatur

Brisch, Karl Heinz (2010): *SAFE®. Sichere Ausbildung für Eltern. Für Schwangerschaft und erste Lebensjahre*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mierau, Susanne (2016): *Geborgen wachsen. Wie Kinder glücklich gross werden*. München: Kösel-Verlag.