

## Workshop 3

# Frühe Bindungsbeziehungen als Grundlage für Lernprozesse

von Antje Kräuter, Dipl. Psychologin

Menschen als soziale Wesen sind empfindlich für Zurückweisung, für Ablehnung, für Ausschluss aus der Gruppe und nicht zuletzt für Trennung von wichtigen Bezugspersonen. Sie empfinden dann je nach den Umständen Enttäuschung, Scham, Schuld, Wut, Eifersucht, Trauer, Angst und Verzweiflung. Diese Gefühle können entsprechend der sozialen Schmerztheorie auch als soziale Schmerzen bezeichnet werden.



Die Sprache verdeutlicht den Zusammenhang zwischen psychischem und körperlichem Schmerz:

Herz schmerzt, tief verwundet, gekränkt, Schlag ins Gesicht, gebrochenes Herz, bin zerstört

Neurobiologen haben festgestellt, dass damit verbunden ist, dass das Schmerzzentrum im Gehirn, das ansonsten für den Empfang körperlicher Schmerzen zuständig ist, in solch einem Fall ebenso aktiviert ist. Das Periaqueductale Grau (PAG) schüttet dann endogene Opiate (Endorphine) aus, um Analgesie zu erringen. Umgekehrt signalisieren zurückgehende Opiat-Konzentrationen verbunden mit Schmerzempfinden, dass es notwendig ist, die soziale Isolation zu unterbrechen, zu versuchen, den Zugang zur Gruppe oder zu wichtigen Personen wiederherzustellen. Somit hat dieser Mechanismus überlebenswichtige Funktion für sozial lebende Säugetierarten, den Menschen inbegriffen.

Schon am Lebensbeginn scheint Körperkontakt sowohl körperlichen Schmerz (Hunger, Schmerzen, Kälte..) als auch sozialen Schmerz (Trennung) zu beseitigen. Auch hier sinken die Endorphin-Konzentrationen bei Verlust von Körperkontakt.

Dabei geht es buchstäblich um das „Berührt –Sein“: Babys brauchen eine Anbindung an die Mutter nach der Geburt und dann noch viele Monate und Jahre weiterhin engen Körperkontakt, um sich sicher zu fühlen. Bei Primaten und Menschen ist die soziale Dazugehörigkeit besonders bedeutsam, da eine enge Eltern-Nachkommen-Abhängigkeit ( Säugen, Räuber in evolutionären Zeiträumen ) besteht. Jede Trennung vom eigenen Kind bzw. von der Mutter bedeutet eine große Gefahr! Das merken wir schon, wenn wir unser Baby allein auf eine Decke in einem Freibad ablegen und uns entfernen würden. Da hätten wir selbst als Eltern keine Ruhe! Die Mauern der Häuser schützen unseren Nachwuchs; jedoch die Kleinstkinder wissen davon nichts. Sie benötigen körperliche Anwesenheitssignale, um sich sicher zu fühlen.



Das ist in ihren Genen so verankert und führt zu Rufen, Schreien, Anklammern, Suchen und Nachfolgen als Bindungsverhaltensweisen. Sogar Saugen bringt Beruhigung, v.a. da es mit Oxytocin- Freisetzung und Übertragung auf das Baby verbunden ist. Selbst das Oxytocin, das für Laktation, Wehen und Orgasmus zuständig ist, hat Verbindungen zu PAG und Rückenmark, d.h. es verringert als Bindungshormon sozialen Schmerz.

Schon während der Wehen werden im Gehirn der Gebärenden zahlreiche Oxytocin-Rezeptoren gebildet und damit die Grundlage für die Bemutterungsfähigkeit gelegt. Verstärkt wird diese Fähigkeit noch durch Körper- und Blickkontakt unmittelbar in der sensiblen Phase nach der Geburt: da verliebt sich eine junge Mutter in ihr Neugeborenes, wenn dieses die Augen öffnet!



Es darf dabei jedoch nicht zu hell sein, und die Mutter muss sich ungestört fühlen, noch im Geburtstrance sein und ihr Großhirn noch nicht zu viel arbeiten und denken müssen. Dieser Blickkontakt kann mit einer hohen Oxytocin- Freisetzung verbunden sein, die verbunden mit Prolaktin die Milchproduktion einleitet und auch die Nachgeburt begünstigt.

Ist ein solches Bonding der Mutter an ihr Neugeborenes geglückt, wird sie sehr viel besser innere Kraftreserven mobilisieren können, die die aufwendige Betreuung des menschlichen Nachwuchses erfordert. Dieses wird z. U. zu Schimpansenkindern, mit denen er eng verwandt ist (ca. 98 % gleiche Gene), sehr unreif geboren, denn neugeborene Schimpansen entsprechen in ihrer Reife einem 9 Monate altem Menschenbaby!

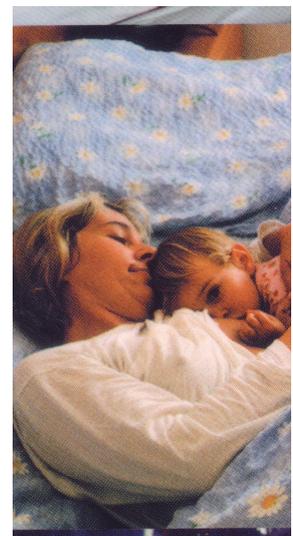


Die Betreuung ist rund um die Uhr notwendig: Anfangs gibt es sogar den Trinkschlaf, d.h. Abstände von Saugen an der mütterlichen Brust, die häufiger als 2 Stunden sind. Das ist normal, weil die menschliche Milch noch energieärmer als die z.B. von Ziegen ist, diese aber auch ständig ihre Jungen saugen lassen. Diese Abhängigkeit erfordert geradezu eine hohe Bindungserwartung des Neugeborenen: es ist ihm angeboren, dass er bei Dunkelheit und Einsamkeit um sein Leben schreit, denn es muss ständig im Körperkontakt sein, um Nahrungszufuhr und Sicherheit zu gewährleisten. In vielen Ländern gibt es keine festen Häuser!

Hierbei wird sicher deutlich, wie viel Unheil in den Jahren der Zivilisation bei Menschenkindern angerichtet wurde, als es die Theorie des „Verwöhnens“ gab. Man ignorierte die ursprünglich angelegten Bedürfnisse und Verhaltensweisen und wollte die Sprache des Babys, d.h. sein Rufen und Weinen, abtrainieren! Leider war diese Entwicklung sehr gefährlich für die Menschen unseres Kulturkreises, denn heute hat nicht nur die Hälfte dieser Bevölkerung ein unsicheres Bindungsmuster, sondern auch darüber hinaus Bindungs- und Verhaltensstörungen bis hin zu psychischen Problemen.

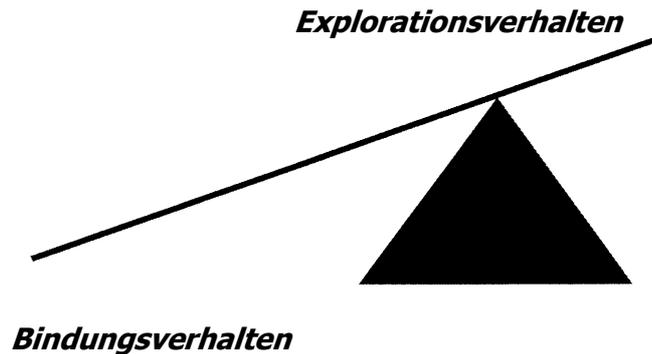
Was bedeutet eigentlich Bindung?

Es sind die Erfahrungen mit der Hauptbezugsperson, meist also der Mutter, die „innere Repräsentanzen“ von Bindung, sogenannte innere Arbeitsmodelle beim Kleinkind bilden: Es lernt ein bestimmtes Schema von der Welt, d.h. von der Stellung, die es selbst in dieser hat und von seiner eigenen Wirksamkeit. Wurde mein Schreien und rufen gehört? Wurde es richtig entschlüsselt und auch prompt beantwortet? Wenn ja, dann hätte ich eine feinfühligere Mutter gehabt, denn dieses sind die Kriterien für Feinfühligkeit. Später entwickelt sich durch diese angemessene Bemutterung die Fähigkeit des Menschen zur Empathie und ein gutes Selbstwirksamkeitsgefühl. Das Bindungsmuster wird bis hin in das Erwachsenenleben mitgenommen und auch an die nächste Generation weitergegeben. Es entsteht im ersten Lebensjahr und kann kurz danach auch mit dem „Fremde-Situations-Test“ nach Ainsworth ermittelt werden.



Unsichere Bindungsmuster, v. a. die unsicher- vermeidende und die desorganisierte Bindung, sind mit erhöhtem Cortisolspiegel verbunden! Cortisol kann jedoch zur Immunsuppression und zur dauerhaften Schrumpfung von Zellen im Hippocampus (Ort des Lernens im Gehirn, Kontrolle des Angstgeschehens) führen!

Damit sind wir aber bei der Grundlage des Lernens angelangt: Bindungssicherheit ist dafür erforderlich.



Es besteht ein Antagonismus zwischen Bindung und Exploration, d.h. die Welt kann vom Kind nur erkundet werden, wenn das Bindungsverhalten (Nähe suchen) nicht aktiviert ist, d.h. sich z.B. das Baby auf dem Arm oder im Tragetuch befindet, sich sicher fühlt und aufmerksam seine Umwelt aus der richtigen Perspektive (aufrecht) beobachtet. Wenn es sich später in der Sandkiste oder in der großen Bahnhofsvorhalle traut, immer weiter von der Mutter wegzulaufen, dann hat es bereits sehr viel Sicherheit erfahren und ist nun frei, entsprechend seiner angeborenen Loslösungsversuche die Welt eigenständig zu erkunden.

Alle Kinder spielen besser und vor allem konzentrierter, wenn sie sich angstfrei fühlen. Das gilt sogar für das Lernen bei Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Wir alle haben schon erfahren, dass z.B. Angstgefühle in der Prüfung die Wissensabrufung beeinträchtigen. Aber auch die Einspeicherung von Wissen ist nur in einem gut ausgebildeten Hippocampus (s.o.) möglich, der nicht von Angst-Signalen aus der Amygdala ((Mandelkern im limbischen System des Gehirns) überschwemmt wird. Die Amygdala speichert schon alle früh erfahrenen Ereignisse, ehe das Großhirn richtig arbeiten kann. So ist klar, dass wir uns an die konkreten Ereignisse in den ersten vier Jahren kaum erinnern können, aber unsere Amygdala hat bereits ein Wissen von dem Grad der Gefährlichkeit der Welt eingespeichert und sendet ihre Signale über neuronale Netzwerke an andere Bereiche der Steuerung und Regelung des Gehirns von Kindheit an, so z.B. an den rechten Frontalhirnbereich, der u. a. auch für die Handlungssteuerung und das Problemlösen zuständig ist, und von den Affekten beeinflusst wird.

Kinder können auf der Basis einer sicheren Bindung ungezwungener ihre Umwelt erkunden und eine gewisse Autonomie entwickeln. Sicher gebundene Kinder zeigen mehr Leistungsanstrengung bei drohendem Misserfolg lt. einer psychologischen Studie, während Kinder mit unsicherer Bindung eher aufgaben. Bei sicher gebundenen Kindern ließ sich im Kindergarten ein konzentrierteres Spiel beobachten.

Verschiedene weitere psychologische Theorien stimmen mit der Bindungstheorie und der Theorie des sozialen Schmerzes überein: Eriksons Modell der Entwicklungsaufgaben in bestimmten Entwicklungsphasen, z. B. der Entstehung von Urvertrauen in den ersten beiden Lebensjahren, sowie Maslows Bedürfnispyramide, die die Erfüllung primärer Bedürfnisse nach Nahrung, Sicherheit und sozialer Zugehörigkeit sowie Wertschätzung als grundlegende Notwendigkeit postuliert, um weitere Entwicklungsziele nach Wissenserwerb, Erwerb kultureller Interessen und Selbstverwirklichung realisieren zu können.

Einerseits ist Intelligenz und Schulleistung abhängig von genetischer Veranlagung, steht jedoch in außerdem:

- in Wechselwirkung mit der Umwelt
- wird bestimmt durch Emotions- und Motivationsentwicklung auf Grundlage der Bindungsstrukturen
- und durch emotionale und motivationale Unterstützung durch die Eltern begünstigt.

Dagegen sind ungünstige Faktoren für Lernbereitschaft:

- Gelernte Hilflosigkeit ( nach Seligman): Signale des kleinen Kindes wurden nicht beachtet, fehlende Unterstützung des größeren Kindes
- Lageorientierung ( nach Kuhl): unsichere Bindungsmuster behindern Handlungsentscheidungen, so auch das Erkunden von Neuem
- Verhaltenshemmung ( Schüchternheit ) und Aggressivität, gelernt durch Beobachtung der Hauptbezugspersonen bzw. ist Ergebnis deren Erziehungsstils
- Rückzugs- und Vermeidungstendenzen bei unsicheren Bindungsmustern, ziehen fehlende Übungs- und Erfahrungsmöglichkeiten als Grundlage eines gesunden Selbstwerterlebens und der motivation zu weiterem Wissenserwerb nach sich

Schwerpunkte für Tagesmütter hinsichtlich Bindung:

- Eingewöhnung (möglichst mehrere Wochen des Kennenlernens v.a. auch soll die Tagesmutter vom Kind als gute Bekannte seiner Mutter empfunden werden, siehe Tante, Oma...)
- Verabschiedung (die Mutter soll sich nie heimlich wegschleichen)
- Trennung von der Tagesmutter als Bindungsperson ist bedeutsam (behutsam bei Urlaub und Beendigung der Tagespflege! Die Tagesmutter mal anrufen und später noch länger besuchen).

Betreuungsschlüssel:

Grundlagen aus Entwicklungspsychologie:

1. Kleine Kinder unter 3 Jahren lernen am besten von Erwachsenen und großen Kindern, d.h. sie zeigen bei guter Bindung ein sogenanntes „Blickrückversicherungsverhalten“ beim Erkunden. Fehlt dieses, ist das Kind zu sehr mit seinen Gefühlen allein, muss sie selbst bewältigen (Stress!)
2. Kinder unter 3 Jahren konkurrieren eher miteinander, spielen noch eher ein Parallelspiel, können noch nicht kooperativ spielen. Brauchen Zeit, allein zu spielen, und Aufmerksamkeit des Betreuers, um helfen zu können, wenn sie suchend um sich schauen oder darum bitten
3. Daraus ergibt sich folgender Betreuungsschlüssel in einer Gruppe:  
0,4 Erwachsene pro Kind unter 18 Monaten  
0,25 Erwachsene pro Kind zwischen 18 und 36 Monaten  
0,2 Erwachsene pro Kind zwischen 37 bis 60 Monaten  
(Quelle: Hellmann et al. (2003). Marie- Meierhofer- Institut für das Kind, Zürich)

**Zusammenfassend kann man sagen:**

**Bindung zur Verhinderung sozialen Schmerzes**

**Bindung zur Förderung der Gehirnentwicklung**

**Bindung für eine angemessene Emotions- und Motivations- und Kommunikationsentwicklung**

**Bindung zur Förderung der Lernfähigkeit**

## Empfehlenswerte Literatur

Anisfeld, E., Casper, V., Nozyce, M. & Cunningham, N. (1990). Does infant carrying promote Attachment? An experimental study of the effect of increased physical contact on the development of attachment. *Child development*, 61, 1617- 1629.

Bensel, J. (2003). *Was sagt mir mein Baby, wenn es schreit?* Ratingen: Oberstebrink.

Boom, D. C., van (1994). The Influence of Temperament and Mothering on Attachment and Exploration: An Experimental Manipulation of Sensitive Responiveness among Lower-Class Mothers with Irritable Infants. *Child development*, 65, S.1457-1477.

**Gonzales, C. (2003). Mein Kind will nicht essen. Ein Löffelchen für Mama..**

**Gonzales, D. (2005). In Liebe wachsen. Liebevoller Erziehung für glückliche Familien**

Gotsch, G. Stillen-einfach nur stillen. La Leche Liga

## Empfehlenswerte LITERATUR (Fortsetzung)

Grossmann, K. (1978). Die Wirkung des Augenöffnens von Neugeborenen auf das Verhalten ihrer Mütter. *Geburtsheilkunde und Frauenheilkunde*, 38, S.629-635

Grossmann, K. E. et al. (2003). Die Bindungstheorie. In: H. Keller (2003). *Handbuch der Kleinkindforschung*. Bern: Huber

Hassenstein, B. (1981). Biologisch bedeutsame Vorgänge in den ersten Lebenswochen. In: Hövels, O. et al.. *Geburtshilfe und Kinderheilkunde. Symposium in Bad Kreuznach*, Stuttgart: Thieme. 287-315.

Hassenstein, B. (1987). *Verhaltensbiologie des Kindes*. München: Piper

Hilsberg, R. (1997). *Körpergefühl*. Reinbek: Rowohlt

Immisch, P. F. (2004). *Bindungsorientierte Verhaltenstherapie*. Behandlung der Veränderungsresistenz bei Kindern und Jugendlichen. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie: Tübingen

## Empfehlenswerte LITERATUR (Fortsetzung)

**Jackson, D. ( 1991). *Drei in einem Bett. Schlafen mit Kind. Reinbeck bei Hamburg: Rowolth.***

Keller, H. (1997) (Hrsg.) *Handbuch der Kleinkindforschung*, Bern: Huber

Kirkilionis, E.(1994). Die Anpassung des menschlichen Säuglings an den Jungentypus Tragling. In: Wessel, K. F. & F. Naumann (Hrsg.) *Kommunikation und Humanontogenese. Berliner Studien zur Wissenschaftsphilosophie & Humanontogenetik* ( Bd. 6 ). Bielefeld: Kleine, S.131-141

Klaus, M. H. & Kennel, J. H. (1987) *Mutter-Kind-Bindung. Über die Folgen einer frühen Trennung*. München: DTV

**La Leche Liga. Handbuch für die stillende Mutter**

## Empfehlenswerte LITERATUR (Fortsetzung)

Kräuter, A. (1998). Oxytocin - Das Liebeshormon. Gekürzter Bericht über einen Vortrag von Dr. M. Odent, gehalten am AFS Kongress in Köln, April 1997. *Laktation und Stillen*, 2.

Kräuter, A. (2004). *Das Schrei- und Schlafverhalten im ersten Lebensjahr bei Kindern mit hyperkinetischem Syndrom*. Retrospektive Untersuchung mit einer Kontrollgruppe. Europäische Hochschulschriften. Frankfurt am Main: Peter Lang.

**Liedloff, J ( 1996 ). *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück: gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit. München : Beck***

Manns, A. & Schrader, A. C. (1995). *Ins Leben tragen. Entwicklung und Wirkung des Tragens von Kleinstkindern unter sozialmedizinischen und psychosozialen Aspekten*. Berlin: VWB.

Mohrbacher, N. & Stock, J. (2000). *Handbuch für die Stillberatung*. München: La Leche Liga.

## Empfehlenswerte LITERATUR (Fortsetzung)

- Odent, M. ( 1993 ). *Geburt und Stillen*. München: C. H Beck.**
- Odent, M. (2001). *Die Wurzeln der Liebe*. Düsseldorf und Zürich: Walter**
- Odent, M. (2005). *Es ist nicht egal, wie wir geboren werden. Risiko Kaiserschnitt*. Düsseldorf und Zürich: Walter**
- Reich-Schottky, U. (1998). Stillen und Stillprobleme. Hrsg. AFS, Bundesverband e.V. (Redaktion der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Schieche, M. (1994). *Exploration und physiologische Reaktionen bei zweijährigen Kindern mit unterschiedlichen Bindungserfahrungen*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Regensburg.
- Schleidt, M. (1997). Die humanethologische Perspektive. In H. Keller (Hrsg.), *Handbuch der Kleinkindforschung*. (S.27-49). Bern: Huber.

## Empfehlenswerte LITERATUR (Fortsetzung)

- Schore, A. N. (2003). Zur Neurobiologie der Bindung zwischen Mutter und Kind. In: H. (1997) (Hrsg.) *Handbuch der Kleinkindforschung*, Bern: Huber
- Sears, W. (2005). *Schlafen und Wachen. Ein Elternbuch für Kindernächte*. Schweiz: La Leche Liga International**
- Spangler, G. & Zimmermann, P.(1995). *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Thevenin, T. (1984). *Das Familienbett*. Frankfurt/Main : Fischer**
- Winberg, J.(1995). Examining breastfeeding performance. *Acta paediatr.* 84 (5), 465-467.

---

**Fachzeitschrift "Stillzeit" der AFS Bundesverband e.V. (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen) - 2 monatlich, Jahres-ABO, Fax 0228 3503872**