

TiK-Kompakt

Traumapädagogik in der frühen Kindheit



Bindung und Trauma

Was macht eine sichere Bindung aus?

Der britische Kinderpsychiater und Mitbegründer der Bindungstheorie John Bowlby beschreibt Bindung als *„das gefühlsgetragene Band, das eine Person zu einer anderen spezifischen Person anknüpft, und das sie über Raum und Zeit miteinander verbindet“*. Das Zitat beschreibt die menschliche Fähigkeit, eine dauerhafte emotionale Bindung zu einer anderen Person zu entwickeln und betont dabei, dass eine gute Bindung auch über Grenzen hinaus bestehen bleiben kann. Besonders die frühen Bindungserfahrungen prägen unser späteres Leben. Sie bestimmen, wie wir in Beziehung zu anderen Menschen gehen, wie wir uns selbst erleben, und sie können helfen, Belastungen zu bewältigen. Für Säuglinge ist eine emotionale Bindung überlebenswichtig und daher senden sie bereits ab dem ersten Tag klare Bindungssignale. Sie richten ihr Blickfeld an die Bezugspersonen und drücken ihre Bedürfnisse durch Festklammern, Lächeln oder Laute aus. Wenn sie Angst spüren oder Schmerzen haben, suchen sie körperliche Nähe. Im Idealfall werden ihre kindlichen Bedürfnisse zuverlässig und angemessen beantwortet. Dies beginnt schon damit, dass die Erwachsenen mit ihrer Stimme deutlich machen, dass Kind in seinen Bedürfnissen wahrgenommen zu haben. Die Bindungspersonen müssen kein leiblicher Elternteil sein, denn Kinder können zu unterschiedlichen Personen eine Bindung aufbauen. Je nachdem welche Erfahrungen die Kinder gemacht haben, kann die Qualität der Bindung unterschiedlich sein. Kinder, die gute Bindungserfahrung erlebt haben, sind für ihr Leben gestärkt, da sie positive Glaubenssätze über sich selbst und andere ausbilden konnten. Dadurch können sie besser mit Belastungen umgehen und diese bewältigen. Bindungen einzugehen ist eine der ersten Entwicklungsaufgaben von uns Menschen. Im Alter von 12 – 18 Monaten kann man Aussagen über die erste Bindungsqualität machen. Jede neue Erfahrung kann unsere Bindungsqualität

beeinflussen.

Heilsame Bindungserfahrungen

Doch wie steht es um Kinder, die in ihrem bisherigen Leben keine oder wenige positive Bindungserfahrungen gemacht haben oder deren Bindungssicherheit durch ein Trauma verunsichert oder erschüttert wurde? Das Trauma machte deutlich, dass auch die Bindungspersonen nicht für Schutz sorgen konnten oder selbst betroffen waren. Diese Erlebnisse können Kinder verunsichern und

dazu führen, dass sie sich anders erleben und auch von ihren nahen Bindungspersonen nicht

Bild

mehr verstanden werden. Auch das Urvertrauen wird erschüttert, da das Erlebnis durch die Bindungspersonen nicht verhindert werden konnte. Konflikte entstehen und Kinder erleben zunehmend Ablehnung und das Fehlen sicherer Bindungen. Dies wiederum verstärkt das Unsicherheitsempfinden und das innere Stresserleben der Kinder. Wie können wir diese Kinder unterstützen?

Durch den Umgang mit feinfühligem, aufmerksamem und zuverlässigen Erwachsenen, die das veränderte Verhalten als Folge des Traumas sehen können, ermöglichen Kindern heilsame Bindungserfahrungen. Schließlich befindet sich der gesamte kindliche Organismus in dauerhafter Erwartung von Bedrohungen und braucht die Erfahrung von Sicherheit, um wieder in die Entwicklung gehen zu können. Diese Erfahrungen helfen den Kindern, anderen Menschen wieder Vertrauen zu schenken, sich selbst als wertvoll und liebenswert zu finden, und sich innerhalb einer Gesellschaft sicher zu fühlen. Ein Modell, das veranschaulicht, wie eine sichere Bindung wieder hergestellt werden kann, ist der „Kreis der (Wiederherstellung von) Sicherheit“¹. Das Modell zeigt, wie eine erwachsene Bezugsperson auf die kindlichen Bindungsbedürfnisse eingehen und diese unterstützen kann und ist vor allem für die Bezugspersonen von traumatisierten oder hochbelasteten Kindern hilfreich. Es beschreibt zwei wesentliche Aufgaben von Erwachsenen bei der Gestaltung von Beziehungen. Erwachsene bieten dem Kind danach (wieder) einen *sicheren Hafen*, zu dem es jederzeit zurückkehren kann, wenn es Trost, Ruhe oder Unterstützung braucht. Gerade hochbelastete und traumatisierte Kinder benötigen das in vielleicht einem ihrem Alter eher ungewöhnlichem Maß. Andererseits sollten Erwachsene dem Kind eine *sichere Basis* bieten, von der aus sie es ermutigen, wieder die eigenen Fähigkeiten und die Welt zu erkunden. Die Grundlage aller Fortschritte liegt weniger in den angewendeten Methoden und Techniken, sondern vor allem



darin, dass Kinder das Gefühl haben, in ihren Emotionen und Bedürfnissen, gesehen, getragen und ertragen zu werden.

Die kindlichen Emotionen zu erkennen und zu benennen, kann dem Kind helfen, sich zu beruhigen und die häufig chaotischen Gefühle zu ordnen. Besonders für traumatisierte Kinder können ständige Gefühle von Angst oder Übererregung anstrengend und irritierend sein. Diesen Kindern kann es helfen, einen Erwachsenen

an der Seite zu haben, der auf ihre Bedürfnisse eingeht und ihnen dabei hilft, diese zu

¹ Cooper, G., Hoffman, K. & Powell, B. (2009). *Kreis der Sicherheit [Circle of Security International]*

sortieren. Wenngleich die Interpretation von Bindungssignalen besonders bei traumatisierten Kindern eine Herausforderung sein kann, gibt es Techniken, die Erwachsene dabei unterstützen können, wie z.B. die „Weil-Technik“. Das Kind sucht also nicht etwa nach „Aufmerksamkeit“ – es braucht die „Verbindung“ zu seinen vertrauten Bezugspersonen, die dem auf Gefahr eingestellten Körper des Kindes wieder ein Gefühl von Sicherheit und damit auch Beruhigung vermittelt. Auch verständliche Grenzen zu setzen, kann den Kindern Orientierung bieten und ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Regeln müssen transparent und verständlich sein, sodass die Kinder wissen, warum sie einzuhalten sind. Sie sorgen beispielsweise für Sicherheit und helfen dabei, sich in der Gemeinschaft mit anderen wohl zu fühlen. In der Kita sind die Erzieher und Erzieherinnen wichtige und vor allem beständige Bezugspersonen, da sie die Kinder über einen längeren Zeitraum begleiten. Erzieher und Erzieherinnen können heilsame Bindungserfahrungen ermöglichen, indem sie die Ressourcen der Kinder erkennen, diese wertschätzen und bestehende Fähigkeiten fördern und ihnen dadurch wieder Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen.

Zentrale Aussagen

- Bindung ist die menschliche Fähigkeit eine dauerhafte emotionale Beziehung zu einer anderen Person zu entwickeln.
- Unsere frühen Bindungserfahrungen bestimmen, wie wir in Beziehung zu anderen Menschen gehen und können uns dabei helfen, Belastungen gut zu bewältigen.
- Die kindlichen Bindungs- und Explorationsbedürfnisse stehen im Wechsel zueinander. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, diese zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- Das Modell „Kreis der Sicherheit“ veranschaulicht, wie Erwachsene angemessen auf die kindlichen Bedürfnisse nach Bindung und Exploration eingehen können.

Medien- und Literaturhinweise

- Bowlby, J. (2008). *Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie*. Reinhardt: München (Inhalt: Hintergründe und Grundlagen der Bindungstheorie nach John Bowlby).
- Brisch, K. H. (2013). *Die „fremde Situation“ nach Mary Ainsworth*. München 2013. (DVD, Inhalt: sichere und unsichere Bindungsqualitäten von Kleinkindern und Müttern).
- Brisch, K. H. (2015). *Bindung und Trauma*. Klett-Cotta: Stuttgart. (Inhalt: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern).
- Glüer, M. (2017). *Bindungs- und Beziehungsqualität in der Kita. Grundlagen und Praxis*. Kohlhammer. (Inhalt: Grundlagen und Gestaltung von Erzieher – Kind – Bindungen).

Weitere Information zu den Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten von TiK-Süd:

Tik-Süd/Wendepunkt e.V.

Gärtnerstr. 10 –14 | 25335 Elmshorn

Telefon: 04121 47573-70 (Di: 14 - 16 Uhr | Fr: 10 - 12 Uhr)

E-Mail: tik@wendepunkt-ev.de

www.wendepunkt-ev.de