

Der Bindungsaufbau im Alltag – ein lebendiger Prozess

Für die meisten von uns ist vermutlich relativ klar, wie eine sichere Bindung entsteht. Im Grunde genommen geht es im Kern darum: Ich stehe meinem Kind als primäre Bezugsperson zur Verfügung, nehme seine Bedürfnisse einfühlsam wahr, kann diese richtig deuten und reagiere prompt und angemessen darauf. Diese Erfahrung vermittelt ihm ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden. Sie entsteht durch vorhersagbare und sich stets wiederholende Interaktionserfahrungen, die das Baby mit mir im Alltag erlebt.

Durch dieses Erlebnis entwickelt das Kind das, was der Pionier der Bindungsforschung, der britische Kinderarzt und Kinderpsychiater John Bowlby (1907 – 1990), eine sichere Basis nennt.

All das klingt, wenn man es liest und hört, zunächst sehr einfach. Aber es ist tatsächlich eine große und herausfordernde Aufgabe an uns Eltern. So gut, hilfreich und klar eine Theorie und eine Erkenntnis aus der Forschung oder aus der Philosophie für die Erziehung eines Kindes auch sein mögen, sie im Alltag mit einem Baby umsetzen zu können ist etwas ganz anderes. Darum möchte ich Sie an dieser Stelle ganz herzlich dazu ermuntern, sich nicht von Anfang an unter Druck zu setzen und alles perfekt machen zu wollen. Sie sollten an sich selbst nicht die Erwartung haben, vom ersten Augenblick an eine perfekte, sichere Bindung zu Ihrem Baby aufbauen zu können. In meinen Augen ist dies ein Akt der Unmöglichkeit, der nur zu großem Frust und Stress führen wird.

Die meisten von uns werden in ihrem Leben vor der Geburt ihres ersten Kindes vermutlich noch nie die Erfahrung gemacht haben, solch eine Aufgabe leisten zu müssen. Wie können Sie also etwas von sich erwarten, was Sie zuvor noch nie geübt haben?

Eine sichere Bindung zu einem Baby aufbauen zu können ist nichts, was Sie vorher schon mal trainieren können. Sie können sich zwar darauf vorbereiten, indem Sie vielleicht Ratgeber lesen, sich mit dem Thema beschäftigen und das Kernelement der Bindungstheorie verstehen. Aber Sie werden auch die praktische Erfahrung benötigen, damit Sie das zuvor erlernte Wissen in Ihre Handlungen einfließen lassen können. Und dies gelingt nur in der gemeinsamen Erfahrung mit Ihrem Kind.

Hier habe ich für mich zwei wichtige Säulen erarbeitet, die sich aus zwei Fragen zur Bindung ergeben. Die erste Säule: *Wie entsteht eine sichere Bindung?* Die zweite Säule: *Wodurch wird eine sichere Bindung geprägt?*

Säule I: Wie entsteht eine sichere Bindung?

- durch einen achtsamen Umgang und eine einfühlsame Interaktion mit dem Baby im Alltag
- durch eine feinfühlig Wahrnehmung seiner Signale und eine prompte, angemessene und richtige Reaktion auf diese Signale
- Sie entsteht, wenn es der Bindungsperson gelingt, eine gesunde Balance zwischen dem Bindungs- und dem Explorationsbedürfnis des Kindes herzustellen und entsprechend feinfühlig darauf zu reagieren.

- Sie entsteht, wenn es der Bindungsperson gelingt, das Kind in Angst- oder Stresssituationen zu beruhigen und ihm das Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.⁵
- Eine sichere Bindung erfordert, dass die physiologischen Grundbedürfnisse des Kindes – Nahrung, Schlaf, Schutz vor Hitze und Kälte und körperliche Unversehrtheit – sowie seine emotionalen Grundbedürfnisse – Bindung, Sicherheit, Geborgenheit und eine gesunde Entwicklung der eigenen Kompetenzen und der Explorationsfähigkeit
- verlässlich und liebevoll gestillt werden.⁶

Säule II: Wodurch wird eine sichere Bindung geprägt?

- durch Verlässlichkeit, Sicherheit, Geborgenheit, Feinfühligkeit, Vertrauen und Empathie
- durch einen strukturierten Tagesablauf, der von einem festen und verlässlichen Rhythmus getragen wird
- durch meine eigene Fähigkeit, Bindung zu leben und zu gestalten
- durch meine Fähigkeit zur Selbstreflexion und meine Lernbereitschaft
- durch meine Fähigkeit, die Bedürfnisse meines Babys zu sehen und zu erkennen
- durch meine Fähigkeit, meinem Baby Raum und Zeit für seine Entwicklung zu geben und es dabei bestmöglich zu unterstützen und zu begleiten
- durch Respekt und Wertschätzung während der Pflege und ein feinfühliges Miteinbeziehen des Babys in meine Handlungen. Hier spielen der Blickkontakt, das Benennen meiner Handlungen, abwechselndes Sprechen und Handeln, die achtsame Berührung und der Körperkontakt eine wichtige Rolle.
- Indem ich die Handlungen und die innere Gefühlswelt des Babys ausspreche und ins Wort bringe, stelle ich einen Zusammenhang zwischen diesen Ebenen her, der den Aufbau der Bindung fördert.
- Eine sichere Bindung wird durch eine «achtsame *Wir-Zeit*» (siehe S. 38 ff.) im Alltag mit meinem Baby geprägt.

Diese zwei Säulen bedingen sich gegenseitig und stehen in einer ausgewogenen Balance zueinander. Die eine bildet sozusagen die Theorie, das Kernelement – das, was uns die Bindungsforschung darüber lehrt, wie eine sichere Bindung entsteht bzw. was diese ausmacht. Die zweite Säule bezieht sich auf meine individuellen Fähigkeiten. Hier liegt meine eigene Möglichkeit, die Theorie in der Praxis anzuwenden und die Voraussetzungen im Alltag zu schaffen, dass mein Baby sich sicher an mich zu binden vermag.

Auf die *Säule I* können Sie sich wunderbar vorbereiten, hier spielen vor allem das Sammeln von Wissen und das Verständnis der Bindungstheorie eine zentrale Rolle. Diese Säule ist etwas, womit Sie sich schon vor der Geburt Ihres Kindes beschäftigen können und was Sie schnell begreifen werden.

Die *Säule II* beruht hingegen auf Aspekten, die Sie vermutlich erst dann, wenn Ihr Kind bereits auf der Welt ist, wirklich verinnerlichen können und die Sie auch üben müssen.

An dieser Stelle kann ich aus meinen eigenen Beobachtungen, Erfahrungen und auch aus meinen Erlebnissen – sowohl als Mutter wie auch als Pädagogin – sagen, dass es nicht reicht, einer bloßen Theorie zu folgen. Selbst wenn man vielleicht durch die Erfahrungen der eigenen Kindheit auf ein sicheres Bindungsmuster zurückgreifen kann und ein sehr feinfühligem Mensch ist, wird es Momente im Alltag mit einem Baby geben, die einen an den Rand der eigenen Kräfte treiben und das eigene Nervenkostüm extrem strapazieren. Das ist eine ganz natürliche Sache.

Ein Beispiel: Nehmen wir einmal an, Sie haben ein Baby, das sehr schlecht schläft. Dadurch leiden Sie über Wochen an extremem Schlafmangel.

In dieser Situation, vor diesem Hintergrund wird es Ihnen vermutlich nicht immer gelingen, angemessen und feinfühlig auf die Bedürfnisse Ihres Kindes zu reagieren. Ganz einfach, weil Sie rein körperlich und mental durch den lang anhaltenden Schlafentzug erschöpft sind, nicht aber, weil Sie allgemein nicht dazu in der Lage wären, mit Ihrem Baby einfühlsam umzugehen. Hier ist es also wichtig, sich selbst reflektieren zu können und die eigenen Fähigkeiten und existierenden Kraftreserven wahrzunehmen.

An dieser Stelle kann es sehr hilfreich sein, sich die *Säule II* vor Ihrem inneren Auge zu visualisieren. Gehen Sie die Punkte durch und stellen Sie sich vielleicht auch selbst folgende Fragen:

- *Bin ich gerade dazu in der Lage, mit meinem Baby achtsam und einfühlsam umzugehen?*
- *Kann ich seine Bedürfnisse im Moment angemessen und prompt stillen?*
- *Oder merke ich, dass ich gerade eine innere Grenze erreicht habe?*

Hier ist zunächst nicht entscheidend, warum Sie an eine persönliche innere Grenze stoßen, sondern dass Sie sie wahrnehmen und darauf reagieren.

Was würde Ihnen gerade guttun?

Können Sie vielleicht Ihren Partner, nahestehende Freunde oder auch die eigenen Eltern um Hilfe bitten?

Den Alltag mit einem Baby feinfühlig und achtsam zu gestalten bedeutet auch, mit sich selbst einfühlsam umzugehen; dazu gehört, auch seine eigenen Grenzen zu spüren und zu akzeptieren und sich Hilfe von außen zu suchen, wenn es nötig ist. Es ist keine Schwäche, sondern eine große Stärke, wenn Sie in der Lage sind, Ihre eigenen Grenzen zu spüren und zu erkennen.

Sie sollten ein Gespür dafür ausbilden, wie sich die Bedürfnisse Ihres Kindes entwickeln, und ihm dabei ein Gefühl von Geborgenheit und feinfühligem Präsenz vermitteln. Im Grunde besteht Ihre Aufgabe als Eltern darin, für Ihr Kind da zu sein, ihm eine sichere und verlässliche Umgebung zu bieten und durch die täglich gelebte Beziehung zu ihm, durch die Reflexion Ihrer eigenen Fähigkeiten und Grenzen eine sichere Bindung entstehen zu lassen.

Missverständlich daran ist, dass dies so einfach klingt. Ein Teil unserer Gesellschaft vermittelt den werdenden Eltern eine illusorische Perfektion darin, wie sie von Anfang an mit ihrem Baby umgehen sollen. Den Alltag mit einem Baby achtsam, bindungs- und bedürfnisorientiert zu gestalten ist aber eine große Aufgabe; das bedarf harter Arbeit. Es ist ein Prozess, der nicht über Nacht entstehen kann und der einem auch nicht an jedem Tag gleich gut gelingen mag. Deshalb ist es so wichtig, auch gegenüber dem eigenen

Handeln und den eigenen Fähigkeiten feinfühlig und geduldig zu sein. Es ist doch normal und menschlich, auch mal Fehler zu machen. Aber man kann aus ihnen lernen und sich stetig verbessern.

An dieser Stelle ist es gewiss hilfreich, sich etwas genauer damit zu beschäftigen, was Feinfühligkeit eigentlich bedeutet und warum sie so wichtig für eine gelungene und sichere Bindung zu Ihrem Baby ist.

