

in Bindung leben

Bindung und Autonomie

Nachdem ich in meinen Schriften und Seminaren immer wieder von *Bindung* spreche und auch mit *Bindung* arbeite, möchte ich diesen Begriff einmal näher erläutern. Mein Anliegen ist, die Bedeutung der Bindung für Entwicklung, Autonomie und Gesundheit deutlich zu machen und den Zusammenhang von *sicherer Bindung und Kooperation* sowie von *unsicherer Bindung und Verweigerung* aufzuzeigen.

Bindung wird meist mit Vertrauen, Liebe, Zuwendung oder Geborgenheit gleichgesetzt. Da bei Menschen ‚in Bindung‘ die Liebe nicht weit ist, ist das zwar naheliegend, aber nicht zutreffend. Vertrauen, Liebe, Sicherheit, Zuwendung und Geborgenheit sind jeweils die **F o l g e n** von Bindung. Sie *entstehen* durch Bindung, aber sie *sind* nicht Bindung.

Weil diese Begriffe in ihrer Bedeutung oft zusammengefasst werden, gehen Eltern wie Fachleute wohl unbewusst davon aus, dass ein geliebtes Kind gleichzeitig auch ein gebundenes Kind ist.¹ Deshalb werden bis heute Auffälligkeiten in der Entwicklung oder im Verhalten der Kinder eher medizinischen, neurophysiologischen oder erzieherischen Ursachen zugeordnet, als einem unsicheren Bindungsverhältnis. Denn wie sollte die Bindung unsicher sein, wenn Eltern für ihre Kinder nur das Beste wollen?

Um diese Fragen zu klären, mache ich das Thema *Bindung und Autonomie* zum Inhalt meiner *10. Impulse – Mail für Erziehende* und beziehe mich dabei auf das körperorientierte Bindungsverständnis.

Nach üblicher Definition ist *Bindung* die soziale und emotionale Beziehung zwischen Eltern und Kind oder zwischen sich nahe stehenden Menschen. Die wissenschaftliche *Bindungstheorie* beschreibt sie als das Bedürfnis des Menschen, eine enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehung aufzubauen, zu haben und zu erhalten.²

1 | Doch ‚Liebe allein genügt nicht ...‘ erkannte schon Bruno Bettelheim (1903 – 1990) einer der größten Pädagogen und sicher der erste Bindungspädagoge unserer Zeit, der schon zu seiner Zeit das heutige Bindungswissen bei seiner Arbeit mit schwer traumatisierten und emotional verstörten Kindern einfließen ließ.

2 | Eine recht gute und verständliche Kurzbeschreibung finden Sie bei Wikipedia → Bindungstheorie

Sichere und verlässliche Bindungen lassen ein Kind in allen Bereichen – sozial, kognitiv, emotional, gesundheitlich – wachsen und gedeihen, unsichere Bindungen dagegen lösen Ängste, Aggressionen, Krankheitssymptome und auffallende Verhaltensweisen aus, mit denen das Kind auf seinen als bedrohlich empfundenen Bindungsmangel aufmerksam macht.

Nach körperbezogenem Verständnis ist Bindung *z u s ä t z l i c h* das momentane energetische Einstimmen eines Menschen auf einen anderen über die *pulsierende Lebensenergie*. Die *Lebensenergie* durchströmt alles Lebendige. Sie wurde von Wilhelm Reich (1897-1957) – Arzt, Psychoanalytiker, Naturforscher und Schüler Sigmund Freuds – entdeckt, erforscht und später medizinisch und therapeutisch genutzt. Erst wesentlich später wurde sie in ihrer gleichzeitigen Bedeutung als *Bindungsenergie* erkannt und in ihrer Wirkweise seitdem ebenfalls (bindungs) pädagogisch und (bindungs)therapeutisch angewendet.

Doch warum braucht der Mensch Bindungen?

Bindung ist ein archaisches Bedürfnis und diente zu Urzeiten dem *Überleben* in der Wildnis. Ohne Bindung an die Sippe war und ist kein Überleben möglich. Damals wie heute werden die Bindungs- und Überlebensreflexe vom Stammhirn über das vegetative Nervensystem gesteuert und entziehen sich daher unserer bewussten Wahrnehmung und Einflussnahme.

Bindung dient also absolut *v o r r a n g i g* dem Schutz und der Sicherheit, an zweiter Stelle dem Wachstum und der Entwicklung und erst an dritter Stelle dem Wohlbehagen, der emotionale Sättigung und der Liebe.

Sind diese drei Ebenen berücksichtigt, dann wärmt Bindung das Herz, ermöglicht Entwicklung und Gesundheit und beflügelt zur Inspiration.

Ein Mangel an Bindung – hervorgerufen durch äußere oder innere Trennung – löst hingegen ‚Alarm‘ aus und aktiviert unmittelbar die vegetativen Stress-, Schock- und Abwehrsysteme. Sie brauchen nur an das verloren gegangene Kleinkind im Kaufhaus zu denken, um das zu verstehen.

Eine sichere Bindung befriedigt das Schutz- und Sicherheitsbedürfnis des Kindes zutiefst. Diese *Befriedigung* bringt – wie der Wortsinn schon enthält – inneren Frieden.

Allein innerhalb dieses friedvollen Zustandes kann das Kind seine emotionalen, kognitiven und sozialen Kompetenzen entfalten und sich zu der Persönlichkeit entwickeln, die in ihm veranlagt ist. Nur innerhalb eines solchen friedvollen Zustandes kann ein Kind sich entspannt, neugierig und vertrauensvoll der Welt zuwenden und sich autonom und schöpferisch darin bewegen.

Eine sichere Bindung ist die Grundlage für Freude, Kreativität, Entfaltung und Autonomie, für eine soziale und bejahende Lebenseinstellung, für ein selbstbestimmtes Leben, für Verantwortlichkeit, Gesundheit, Spiritualität und Glück.

Bindung ist also (über)lebensnotwendig für kleine Kinder und unersetzlich für jeden Menschen. So hat es die Natur bis heute in uns angelegt.³

Um die Bedeutung von Bindung symbolhaft zu beschreiben, wird gerne das Bild eines Hafens gewählt: Die Eltern, Großeltern und Erziehenden stehen sinnbildlich für einen Hafen, in dem

³ | Deshalb lösen Bindungsverluste extreme Ängste aus. Wenn auch heutzutage bei einem ‚Verlust der Sippe‘ nicht mehr das Leben in Gefahr ist, so steht doch zumindest die gesunde Entwicklung auf dem Spiel. Auch das ist sehr bedrohlich und bereitet dem Kind einen ungeheuren Stress.

das ‚Schiffchen Kind‘ jederzeit ‚vor Anker gehen‘ kann, wenn es ‚draußen auf See‘ zu turbulent oder zu gefährlich wird.

Um sich entwickeln zu können, muss der kleine Mensch die Welt entdecken. Diese Entdeckungs-, Explorations- und Autonomiebedürfnisse sind angeboren – um jeden Preis *muss* das Kind diesem Drang nachkommen.

Doch die Welt ist anfangs natürlich noch unüberschaubar, viel zu groß, erschreckend fremd und manchmal auch angsterregend. Deshalb wagt sich das Kind mit seinem Schiffchen noch nicht weit hinaus – es paddelt zunächst am Hafeneingang. Sobald eine neue Situation ihm Angst macht oder es überfordert, lenkt es sein Boot schnell zurück in den Hafen, um sich dort wieder sicher, geborgen und geschützt zu fühlen.

Gerade noch aufgereggt oder erschrocken ‚im Wellengang‘, beruhigt es sich, sobald es wieder ‚in sicheren Gewässern‘ kreuzt. Die Aufregung lässt nach – das Gefühl von Sicherheit stellt sich ein. Es atmet auf.

Gerettet!

Für die Verwandlung von Unsicherheit in Sicherheit braucht das Kind den Hafen. Es braucht einen Hafen, der immer ‚da‘ ist, der immer geöffnet hat und der immer ‚sofort und alles‘ bereit hält, was ihm Trost und Schutz bietet.

Einen Hafen, auf den es sich verlassen kann!

Hat das Kind in ausreichendem Maß Schutz, Hilfe und Trost empfangen, fühlt es sich wieder so gestärkt und ermutigt, dass es zu einer neuen Expedition aufbrechen und wieder autonom sein will.

Es setzt erneut die Segel und legt ab ...

Dabei hilft ihm die Erfahrung, dass es jederzeit – in jeder Sekunde⁴ – zurückkehren kann, wenn es Schutz oder Hilfe benötigt. Je größer diese Gewissheit ist, umso mutiger macht es sich auf den Weg.

Anders ausgedrückt: Je sicherer seine Bindungen (im Hafen) sind, umso ausgeprägter ist seine Autonomie (in der Welt).

An dem bildhaften Beispiel des Hafens wird die Bedeutung und Wirkung von Bindung sichtbar. Es macht klar, dass ‚der Hafen‘ zunächst für Schutz und Verlässlichkeit sorgen muss, damit daraus Zugehörigkeit, Liebe und Autonomie entstehen können.

Denn die innigste Liebe hilft dem Kind nicht über seinen Schrecken hinweg, wenn nicht gleichzeitig sein vegetatives Erregungsniveau gesenkt wird.

Daran – wie und wodurch die Erregung wieder abgebaut werden kann – möchte ich nun die eigentliche Bindungsfunktion des Körpers näher erklären.

Was geschieht im Erleben des Kindes, wenn es gerade ‚wild auf den Wellen schaukelt‘? Und was genau geschieht in ihm, wenn es sich zu seinen Bindungsmenschen ‚in den Hafen rettet‘?

Diese Fragen werden uns zu dem Verständnis führen, was Bindung denn nun eigentlich ist und was Sie für sich und Ihr Kind tun können, um ein ausgewogenes Bindungsniveau zu halten.

4 | Babys brauchen die ‚Rückkehrgarantie‘ innerhalb von Sekunden, kleine Kinder innerhalb von 1-2 Minuten, erst größere Kinder halten die Erregungsspanne etwas länger aus, weil/wenn sie schon auf die beruhigende Erfahrung zurückgreifen können, dass sie bald wieder in Sicherheit sind.

Das Vorhandensein von Bindung oder das Nichtvorhandensein – also die innerliche oder äußerliche Trennung – lösen jeweils starke seelische Reaktionen im Menschen aus, obwohl sie beide durch *körperliche* Phänomene entstehen.

Physiologisch hängen sowohl Bindungs- als auch Trennungsgefühle von zwei Körperfunktionen ab – von der freien Pulsation der Lebensenergie und von der Steuerung durch das vegetative Nervensystem.

Beide sind – ebenso wie Herzschlag und Atmung – nicht willentlich (= bewusst) sondern reflexhaft (= unbewusst) miteinander verbunden und voneinander abhängig.

Die *erste physiologische Voraussetzung* für Bindung ist in der von Wilhelm Reich entdeckten *frei pulsierenden Lebensenergie* zu finden. Diese Energie strömt – solange wir leben – vom Zentrum (Herz) an die Peripherie (Haut) und von der Peripherie zurück ins Zentrum, um sich dort wieder neu ‚aufzuladen‘. Dadurch entsteht eine energetische Pulsation – vergleichbar mit der physischen Pulsation der Atmung. Immerzu strömen beide einwärts und auswärts und einwärts und auswärts ... unentwegt.

Die auswärts strömende Energie führt uns zum Denken und Handeln, die einwärts strömende Energie zur Ruhe und Muße. So schwingen wir natürlicherweise zwischen Außen und Innen, zwischen Tun und Lassen, zwischen ‚Welt-erobern‘ und ‚Inne-Halten‘ hin und her.⁵

An diesen gegensätzlichen Fließbewegungen ist das vegetative Nervensystem entscheidend beteiligt. Die auswärtsfließende Strömung wird vom Sympathikus initiiert, die einwärtsfließende Strömung vom Parasympathikus. Der Sympathikus führt uns in die Welt, der Parasympathikus führt uns in die Mitte. Der Sympathikus lässt uns seit Urzeiten ‚den Bären erlegen‘, der Parasympathikus lässt uns ‚am Lagerfeuer ruhen‘.⁶

Beide Fließrichtungen sind also – wie unser Ein- und Ausatmen – gleich wichtig für ein ausgewogenes und gesundes Lebensgefühl.

Solange wir uns (überwiegend) in einem solch ausgeglichenen pulsatorischen Zustand befinden, fühlen wir uns wohl. Wir sind ‚im Lot‘ – in Bindung mit uns selbst und mit unseren Nächsten.

Durch den einwärtsfließenden *Strom zum Herzen* hin entsteht ein energetischer ‚Sog‘ von außen nach innen. Eine ‚energetische Anziehung‘ entsteht, die den anderen Menschen in die (Ver)Bindung ‚zieht‘.⁷

Dieser – normalerweise kaum spürbare – Strom ist gleichmäßig, ruhig und langsam, er wird vom parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems dominiert. In diesem Zustand fühlt sich der Mensch ausgeglichen. Er ruht in seiner Mitte, ist mit sich selbst – mit seinem Herzen – verbunden und damit in einer ‚bindungsfähigen Verfassung‘.

Der Parasympathikus initiiert also den Einwärtsstrom und damit die *natürliche biologische Anziehungskraft* – das Kind fühlt sich zu seinen Eltern hingezogen. Es folgt ihnen in der Gewiss-

5 | Das ist eine der Grundbedingungen für körperliche und seelische Gesundheit.

6 | Grillen wir Menschen deshalb heute noch so gerne wie vor 5000 Jahren ... ?

7 | „... ich fühle mich angezogen ...“ ist ein in der älteren Umgangssprache geläufiger Sympathieausdruck.

heit, dass es gut bei ihnen aufgehoben ist.⁸

In einem solch verbundenen Zustand reichen eine freundliche Aufforderung oder ein kurzer Hinweis und das Kind tut, was es tun soll.

Das Kind hat, was es braucht – nämlich Bindung und Sicherheit – und verhält sich dementsprechend *angemessen und kooperativ*.

Doch warum sind Eltern und Kinder nicht immer so gut verbunden? Warum werden Kinder ‚schwierig‘ und Eltern ‚schwer erträglich‘?

Durch hohe Anforderung und Anspannung (Dys-Stress) kontrahiert als Abwehrmaßnahme reflexhaft das Muskel- und Bindegewebe. Der Instinkt wittert Gefahr, der Sympathikus wird aktiviert – er rüstet sich zur Flucht oder zum Kampf. Unser Körper reagiert wie vor 50.000, 5.000 oder 500 Jahren auf einen angreifenden Bären, obwohl ‚nur‘ der Chef anruft oder das Kind wieder schreit.

Der Körper rüstet sich reflexhaft, um der vermeintlichen Gefahr gewachsen zu sein. Er wird fest und damit ‚undurchlässiger‘ für den freien Fluss der Bindungsenergie. Die nach innen strömende Energie trifft nun auf Blockierungen und fließt *vorzeitig* – bevor sie im Herzen angekommen ist – wieder nach außen. Aktiv und eventuell aggressiv! Dadurch entsteht ein ‚Schub‘ nach außen, eine Abwehrhaltung. Dieser ‚wegchiebende‘ Strom stoppt die einwärtsfließende Bindungskraft und verwandelt sie in auswärtgerichtete Abwehrkraft.

Der Kampf beginnt.

Die Eltern werden laut und ungeduldig, die Kinder frech und störrisch.

Zwar hat auch das die Evolution vor Urzeiten weise in uns angelegt – denn diese Abwehr ermöglichte unsere Verteidigung – aber in der Familie ist damit die Stimmung im Keller.

Bei Stress und Anspannung wird die *natürliche biologische Abwehrkraft* aktiviert – jetzt ist der Energiefluss dynamisch, unruhig und schnell. Sie wird nun vom sympathischen Teil des vegetativen Nervensystems dominiert. Der Mensch ist angespannt, erregt, kampfbereit oder fluchtbereit und damit in einer ‚bindungsunfähigen Verfassung‘.

Die vormalige Anziehungskraft hat sich durch den Stress in ihr Gegenteil – in die Abwehrkraft – verwandelt.

Der gegenüberstehende Mensch – egal ob groß oder klein – fühlt sich von dem nun **v o r s c h n e l l** auswärtsfließenden Energiestrom abgewehrt, weggedrückt, wie weggeschoben.⁹

Dem Kind fehlt nun ‚was es braucht – nämlich Bindung und Sicherheit – deshalb verhält es sich jetzt störrisch, verweigernd, weinerlich oder frech. In diesen Momenten der inneren Abwehr sind Eltern so angespannt, dass sie ihr Kind schimpfend und strafend ‚zurück in den stürmischen Wind‘ schicken, statt es in den sicheren Hafen einlaufen zu lassen.

8 | Tatsächlich ist dies ein interessantes Wortspiel. Das Wort ‚folgen‘ ist mancherorts gleichbedeutend mit ‚gehören‘. Betrachten Sie das mit einem ‚Bindungsblick‘, wird Ihnen die Notwendigkeit des Folgens und Gehorchens klarer. Kinder müssen ihren Eltern folgen, damit sie geschützt werden können. So ist es noch einmal deutlicher zu verstehen, warum so viel Stress entsteht, wenn dieses natürliche Gefüge von ‚Führen und Folgen‘ innerhalb einer Familie nicht mehr funktioniert.

9 | „... ich fühle mich abgestoßen ...“ ist dementsprechend der landläufige Ausdruck der Antipathie. Diese Formulierungen sind kein ‚Zufall‘ sondern entspringen dem tiefen intuitiven Wissen unserer Vorfahren.

Unabhängig davon, ob dieser Stress zuerst vom Kind ausgeht – weil es eventuell im Kindergarten verspottet wurde – oder vom Erwachsenen – weil der gerade unter Strom steht – dieser biologisch-energetische Abwehrzustand ist ‚ansteckend‘. Der ‚Funke‘ springt in einer Zehntelsekunde über, er wirkt auf den anderen wie ein ‚Angriff‘ und aktiviert auch dessen Abwehrsystem.

In einer solch angespannten Situation würde nun der ‚typische‘ (Erziehungs)Kampf zwischen Groß und Klein beginnen, wenn die Erwachsenen nicht noch rechtzeitig die reflex- und affektgesteuerte Spur verlassen und stattdessen wieder den ‚Weg des Herzens‘ einschlagen. Das bedeutet für die Erwachsenen, sich nicht vom vorschnell auswärtgerichteten Sympathikus dominieren zu lassen, sondern durch ein bewusstes Innehalten dem einwärtsströmenden Parasympathikus eine neue Chance zu geben, wieder beim Herzen anzukommen und damit erneut Bindung zu ermöglichen.¹⁰

Sie sehen, wie sehr wir Menschen – auch heute noch – von unserem Reflexgehirn gesteuert werden. Tritt eine vermeintliche Gefahr auf¹¹, springt der Sympathikus an und geht in die Handlungs-, Verteidigungs- und Abwehrposition. Er kämpft, beziehungsweise ‚bekämpft‘ das Kind als vermeintliche ‚Gefahrenursache‘.

Emotionelle Trennung ist die Folge.

Wenn der Erwachsene in solchen Stressmomenten mithilfe seiner Erkenntnisfähigkeit innehält – zum Beispiel die Hand aufs Herz legt und bewusst atmet – kann er den dynamisch-abwehrenden Auswärtsstrom wieder ‚einfangen‘ und in den langsam-verbindenden Einwärtsstrom verwandeln.

Erneute Bindung entsteht.

Um noch einmal das Beispiel des Hafens zu bemühen:

Wenn das Kind in seinem Schiffchen auf den Wellen des Lebens tanzt und dort gerade Schreck, Angst oder Überforderung erfährt, rudert es schnell zurück in den Hafen, um Trost und Hilfe zu finden. Wenn dort die Wellen jedoch genauso hoch sind, die Erwachsenen hyperaktiv oder gestresst sind, mit tausend Worten auf das Kind einreden, es beschwichtigen, bespielen, bespaßen oder aber ins Kinderzimmer schicken, wird es weder Trost noch Ruhe finden. Sein Sympathikus bleibt weiter aktiv, sein Blut weiter von Stresshormonen geflutet.

Das Kind ist – obwohl im Hafen – von seinen Bindungspersonen getrennt. Es muss mit seinen Ängsten nun allein fertig werden. Das ist ein schmerzlicher Vorgang.

Wenn die Erwachsenen im Hafen jedoch ihren eigenen Wellengang beruhigen, sich wieder sammeln, ihren angespannten Körper spüren und ihrem Herzschlag lauschen, dann geben sie ihrem Parasympathikus die Gelegenheit, den warmen weichen anziehenden Bindungsstrom wieder nach innen fließen zu lassen. Das Kind kann ‚anlegen‘ und ‚den Anker werfen‘. Es bekommt Schutz und Hilfe – die Bindungshormone machen die Körper wieder weich und anschmiegsam.

Das Kind findet Geborgenheit.

10 | Diese anspruchsvolle Aufgabe können nur Erwachsene übernehmen. Nur sie haben die Verantwortung für das Gelingen einer Beziehungssituation. Niemals kann ein Kind über ein ‚Wieder-lieb-sein‘ zur Verbesserung des Beziehungsklimas beitragen, ohne sich schmerzlich verbiegen und Teile seines kostbaren Wachstumswillens aufgeben zu müssen.

11 | Unser Reflexgehirn stuft auch Überforderung oder wiederholtes Kindergeschrei als ‚Gefahr‘ ein, gegen die es sich ‚wappnen‘ muss.

Was können Eltern und Erziehende nun tun, um Kinder in sichere Bindungen aufzunehmen?
Wie können sie ein sicherer Hafen sein?

So wie Lebendiges nur unter bestimmten Bedingungen lebendig sein kann, so kann auch Bindung nur unter bestimmten Voraussetzungen entstehen, wachsen und gedeihen.

Neben den bereits genannten *physiologischen* brauchen wir auch die *psychologischen Voraussetzungen*, um die Bindung zu uns selbst – und damit zum Kind – aufbauen oder erhalten zu können.

Wenn wir wissen, dass die Bindungsenergie kontinuierlich pulsieren muss, um auf das Kind, auf andere Menschen ‚anziehend‘ zu wirken, dann sollten wir uns auch die Frage stellen, was diese Pulsation unterstützt und belebt.

Die *erste psychologische Voraussetzung* für eine ausgewogene Bindungspulsation ist die *Langsamkeit*. Damit ist die Verlangsamung der Handlungen und der Kommunikation *in den Momenten der Begegnung mit dem Kind* gemeint. Diese Verlangsamung ist notwendig, um sich bewusst vom ‚aktiven‘ sympathischen auf den ‚passiven‘ parasympathischen Modus umzustellen, um sich den natürlichen Bewegungsintervallen der Pulsation anzupassen. Die Verlangsamung gibt dem Bindungsstrom die Möglichkeit, wieder einwärts und damit zum Herzen zu fließen.¹²

Die *zweite psychologische Voraussetzung* für die Bindungspulsation ist die *Authentizität oder auch Wahrhaftigkeit* – das ist die Wahrnehmung und der Ausdruck der eigenen Gefühle, das ist Echtheit und Unverfälschtheit. Authentizität ist das ehrliche Erspüren und Ansprechen der eigenen Befindlichkeit, *ohne dass die dazu gehörenden Emotionen ausagiert werden*.

Ist der Mensch ganz bei sich und seinen Gefühlen, dann ist er auch glaubwürdig – ein weiterer Grund, weshalb Kinder sich an ihre Eltern binden und ihnen folgen.

Die *dritte psychologische Voraussetzung* für die Bindungspulsation ist die *Präsenz*.

Das Wort Präsenz – hervorgegangen aus dem lateinischen *praesentia* für ‚Gegenwart‘ und *praesens* für ‚gegenwärtig‘ – steht für ‚Anwesenheit‘ und ist die Implikation von ‚Verfügbarkeit‘. Ein Mensch ist präsent, wenn er – aufgrund von räumlicher Anwesenheit, zeitlicher Gegenwart und innerer Wachheit – unmittelbar zur Verfügung steht.¹³ In der Eltern-Kind-Beziehung wäre das in den frühen Jahren ein unmittelbar verfügbarer Schutz und Trost, der dem Kind in angsterregenden, schmerzhaften oder verletzenden Situationen zu einer Neu-Regulierung und Neu-Stabilisierung verhilft.

Präsent sind Eltern oder Betreuungspersonen dann, wenn keine Zeit vergeht, bis sie zur Verfügung stehen und *deshalb* keine Zeit vergeht, weil sie (auch innerlich) anwesend sind.¹⁴

Präsenz bezeichnet also das ‚Da-Sein‘, die innere Anwesenheit, das Ruhen-in-sich, das Innehalten, das Im-Hier-und-Jetzt sein und das Im-Herzkontakt-zu-sich-selbst-sein. In den Momenten der Präsenz ruhen wir in unserer Mitte, wir sind bei uns, wir sind zentriert.

12 | Dort muss sie hin, denn das Herz ist unser Bindungsorgan, obendrein der Sitz unserer Intuition und unseres ICHs

13 | Das finden Sie ebenfalls bei Wikipedia gut und knapp beschrieben → Präsenz

14 | Sofort und immer und überall zur Verfügung zu stehen, heißt – auf die Bindung bezogen – **feinfühlig, prompt und angemessen** auf die dringenden Bedürfnisse des Kindes nach **Schutz und Trost** einzugehen. Es heißt auf keinen Fall, sofort und immer und überall die Wünsche und Forderungen des Kindes zu erfüllen, es zu bespielen, zu beschäftigen oder seinem Ansinnen nachzugeben.

Diese innere und äußere Anwesenheit ist notwendig, um die Anziehungskraft zu aktivieren, die Menschen aneinander bindet und miteinander verbindet.

Es gibt noch eine *vierte psychologische Voraussetzung*, die zu einer tragfähigen und nährenden Bindung führt – das ist die Kommunikation mit dem Herzen.¹⁵ Die *Bindungskommunikation* ist jedoch ein ebenso umfassendes Thema wie *Bindung und Autonomie*, deshalb verzichte ich hier auf die Ausführungen und komme später an anderer Stelle darauf zurück.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie untrennbar Physiologie und Psychologie miteinander verknüpft sind und auf welcher wunderbaren Weise wir Menschen für ein lebendiges und soziales Miteinander ausgestattet sind.

Die Verlangsamung führt uns über den parasympathisch geleiteten Einwärtsstrom in unsere Mitte, zu unserem Herzen hin. Dort finden wir unsere ‚echten‘ Emotionen¹⁶ – wir treffen auf unsere Wahrhaftigkeit. Diese Authentizität wiederum nährt unsere Präsenz – nun sind wir bindungsfähig und bindungsbereit.

Physiologisch ist das zu spüren über einen ruhigen Herzschlag, eine fließende Atmung und einem entspannten Muskeltonus.

Psychologisch ist das zu fühlen über eine warme, freundliche und aufnahmebreite Stimmung, die das Kind mit seinem Anliegen – auch mit seinen Tränen – innerlich willkommen heißt.

Die Befürchtung, dass es auch ‚zu enge Bindungen‘ oder ein ‚zuviel des Guten‘ geben könnte, teile ich nicht. Bindung ist immer pulsatorisch¹⁷ – deshalb löst sich jedes Kind nach beruhigenden, sättigenden und erfüllenden Bindungsmomenten von selbst wieder von der Bindungsperson und wendet sich erneut seiner Autonomie zu.

Will das Kind jedoch immerzu ‚im Hafen bleiben‘ und zeigt dies durch Anklammern und Sich-nicht-lösen-wollen, dann ist das eben kein Hinweis auf eine besonders intensive Bindung, sondern auf eine Bindungsverunsicherung. Das Kind ist sich nicht sicher, ob es den Hafen verlassen kann – es bleibt lieber bei den Eltern, wenn diese ängstlich oder verunsichert sind oder wenn seine Basisbedürfnisse nicht genügend erfüllt sind. Denn ‚hungrig‘ macht es sich nicht auf den Weg ...

Normalerweise paddelt das Kind in den Hafen, wenn es Schutz und Trost braucht. Hat es beides bekommen, paddelt es wieder hinaus. Denn der Drang ins Leben, in die Selbständigkeit, in die Autonomie ist übermächtig groß.

Paddelt es jedoch *nicht* wieder hinaus, dann hat es nicht bekommen, was es gesucht hat.

Bevor Erziehende also ein ‚klammerndes‘ oder scheues Kind ermuntern, am Spiel teilzunehmen – das wird es nur unwillig oder gar nicht tun – wäre es angebrachter, das Bindungsniveau zu erhöhen, damit das Kind gesättigt und somit (von selbst) autonom und unternehmungslustig wird.

Auch die Kinder, die (im Moment) nicht gehorchen oder folgen wollen, sind nicht ‚besonders

15 | Eine Plakataktion des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt a.M. wies im März 2015 unter dem Titel ‚Sprechen Sie lieber mit Ihrem Kind ...‘ auf die bindungs- und entwicklungsverhindernden Einflüsse des ständigen Smartphone-Gebrauchs der Eltern hin.

16 | ... oder auch unsere Intuition, die uns sagt, was jetzt richtig ist oder was das Kind braucht.

17 | Ist sie nicht pulsatorisch, dann ist es keine ‚echte‘ Bindung im oben besprochenen Sinn.

willenstark‘ oder ‚früh selbstständig‘, sondern (im Moment) in ihrer Bindung veunsichert. Sie können den Eltern (im Moment) nicht folgen, weil diese selbst unsicher, ängstlich, gestresst, hyperaktiv, abwehrend oder (im Moment) unglaublich sind.

Diese Kinder machen mit ihrem Verhalten darauf aufmerksam, dass etwas ‚nicht in Ordnung‘ ist – entweder klammern sie, weil sie nicht bekommen, was sie brauchen, oder sie kämpfen, weil sie kriegen, was sie nicht haben wollen.¹⁸

So oder so – das Bindungsgefüge ist in solchen Momenten aus dem Lot. Das tut weder den Kindern noch den Eltern gut.

Doch was können Eltern und Erziehende tun, um Bindungen zu stärken oder (wieder) aufzubauen?

Wie Sie nun erkennen können, hängt Bindung oder Trennung vom *Zustand* der Erwachsenen ab. Sind Sie gerade *warm, weich, langsam und leise*, dann wirken Ihre Herzeigenschaften. So *parasympathikoton* und aufnahmebereit gestimmt, können Sie Ihr Kind in den Hafen einlaufen lassen.

Sind Sie jedoch gerade *kühl, fest, schnell und laut*, dann wirken Ihre Hirneigenschaften. So *sympathikoton* angespannt und abwehrend gestimmt, verwehren Sie dem Kind den Ankerplatz – es bleibt damit ohne Sicherheit.

*Um die Bindung zu beleben, ist also das SEIN wesentlich wichtiger als das TUN.*¹⁹

Wenn Sie durch den Tagesablauf hetzen, angespannt, nervös und ungeduldig sind, werden die Kinder Ihnen nicht folgen. Nicht, weil diese Sie ‚provizieren‘ wollen, sondern weil sie in diesen Momenten ohne Bindung sind. Das hält kein Kind aus ...

Dann ist es die Aufgabe der Erziehenden, sich durch die sogenannte ‚Selbstanbindung‘ erneut in einen aufnahmebereiten und damit bindungsfähigen Zustand zu versetzen, damit die Kinder wieder ‚andocken‘ können.

Das Herz hat bei diesen Vorgängen eine besondere Bedeutung – es ist das Bindungsorgan des Menschen und gleichzeitig sein energetisches, emotionelles und spirituelles Zentrum.

Wenn der freie Fluss der Lebens- und Bindungsenergie durch Stress und Anspannung unterbrochen wird, ‚versteckt‘ sich das Herz unter den Kontraktionen und steht (im Moment) als Bindungsorgan nicht mehr zur Verfügung.²⁰

Wenn Sie sich dieser Zusammenhänge bewusst werden, was liegt da näher, als den Kontakt zum eigenen Herzen wiederherzustellen?

Doch wie kann das geschehen?

Alles, was den Menschen nach ‚innen‘ führt – innehalten, besinnen, verlangsamen, durchat-

¹⁸ | Störrische Kinder wollen also nicht einfach nur Aufmerksamkeit, nein – sie **machen aufmerksam**, dass wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Siehe dazu auch meine *Bindungspädagogischen Gedanken Heft 2*

¹⁹ | Diese biologische Tatsache kann somit auch jene Eltern oder Erzieher entlasten, die meinen, um einer guten Bindung willen unentwegt für ihre Kinder aktiv sein und immerzu auf sie eingehen zu müssen.

²⁰ | Wenn das Herz jedoch nicht verfügbar ist, versucht das Hirn den Mangel zu kompensieren. Dadurch nehmen die Hirnkräfte überhand. Nun ‚denken‘ die Eltern, statt ihrer Intuition zu folgen. Nun reden und diskutieren sie, statt zu handeln. Nun sind sie schnell wie die Hirnströmung, statt langsam wie die Herzströmung. Das Gehirn übernimmt nun zwar die sachliche ‚Organisation‘ der Situation, kann aber das Herz in seiner Bindungsfunktion nicht ersetzen.

men, runterfahren, zu den eigenen Gefühlen lauschen, den eigenen Körper wahrnehmen, den eigenen Herzschlag fühlen, spüren statt denken – all das hilft Ihnen auf diesem Weg zum Herzen hin und hilft Ihrem Parasympathikus beim erneuten Einwärtsströmen.

Allein die *Änderung der Blickrichtung von außen nach innen* verändert den energetische Zustand des Körpers unmittelbar. Statt auf den ‚Störenfried‘ – auf den vermeintlichen ‚Feind‘ – zu schauen, wenden Sie den Blick nun nach innen, auf Ihre Anspannung, auf dem Kloß im Hals, auf Ihr Herzklopfen oder – falls vorhanden – auf Ihre Wut. Wenn Sie dazu noch die Hand unterstützend auf Ihr Herz legen, aufmerksam und bewusst (in den Bauch) atmen und eventuell einige Schritte hin und her laufen, dann setzt recht bald wieder die parasympathische Einwärtsströmung der Bindungsenergie ein.

Durch den Blick nach innen, durch das Lauschen zu sich selbst, wird die abwehrende Auswärtsströmung ‚eingefangen‘ und ‚entschärft‘. Das ‚nervende‘ Kind steht nicht mehr im Fokus der ‚Verteidigung‘, es muss nicht mehr ‚abgewehrt‘ werden. Auch das Kind muss sich nun nicht mehr ‚abgeschoben‘ fühlen und auch nicht mehr angstvoll fürchten, die Bindung zu seinen Bezugspersonen zu verlieren.

Durch diese kurze Art der (erneuten) Selbstanbindung wird Ihr Körper wieder ‚bindungsbereit‘, Ihr vegetatives Nervensystem schwingt zurück von der Erregung in die Pulsation. Sie können aufatmen, Ihr Kind kann Sie wieder als Bindungspersonen wahrnehmen und erneut bei Ihnen ‚andocken‘. Es ist ‚gerettet‘. Jetzt kann es sein ‚provokantes‘ Verhalten wieder einstellen.

So selbstangebunden haben die Eltern und Erziehenden (mehr) Kontakt zu Ihrem Herzen – es öffnet sich erneut und wird wieder *warm, weich, langsam und leise*.

Erst in diesem herzverbundenen Zustand sind die Erwachsenen in der Lage, die drei Grundkriterien für den Bindungsaufbau zu erfüllen. Sie haben Ihren Zugang zur Intuition wieder gefunden und können nun

die Gefühle des Kindes feinfühlig wahrnehmen,
die Signale richtig interpretieren und
angemessen und prompt reagieren.²¹

Statt frustrierende gibt es nun wieder erfüllende Bindungen. So wie die Kinder aufatmen, atmen auch die Erwachsenen auf. Bindung beschenkt beide Beteiligten gleichermaßen, deshalb ist sie niemals anstrengend, sondern immer beglückend. Dieses Glück können Sie nun gemeinsam genießen.

Anschließend erleben Sie eine zusätzliche Freude, wenn Ihr Kind sich gesättigt, kreativ, selbstbewusst und selbstbestimmt der Welt zuwendet. Es hat das Wichtigste bekommen, was es für seine Entwicklung braucht: Präzente Eltern, die ihm Bindung und Autonomie schenken.

Viele nährende Bindungsmomente
wünscht Ihnen von Herzen
Brigitte Hannig

²¹ | Diese Kriterien hat die Bindungsforschung als grundlegend für den Bindungsaufbau erkannt.

Bücher zur Bindung:

Safe – Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind | Karl Heinz Brisch | Klett-Cotta
Das einfühlsame Elterngehirn | Daniel Hughes, Jonathan Baylin | Arbor Verlag

Bücher zur Bindungsenergie:

Emotionelle Erste Hilfe | Thomas Harms | UlrichLeutnerVerlag
Bindung durch Berührung | Mechtild Deyringer | UlrichLeutnerVerlag

(Beide Bücher beziehen sich zwar auf Babys und Kleinkinder, sie können aber in ihrer Bedeutung und Wirksamkeit ohne Probleme von Eltern größerer Kinder ‚übersetzt‘ werden.)

Broschüren zur Bindungspädagogik:

Bindungstexte | Brigitte Hannig | www.in-bindung-leben.de

Filme zum Bindungsverständnis:

Loczy – Wo kleine Menschen groß werden | Martino Bernad | Pikler Verband Europa e.V.
(Ein eindrucksvoller und sehenswerter Film über die einfühlsame Frühpädagogik von Emmi Pikler.)

Babys – Vom ersten Schrei zum ersten Schritt | Thomas Balmes | Arthaus

(Ein Film über die erste Lebenszeit von vier kleinen Kindern in vier verschiedenen Kulturen. Hier sind die bindungsfördernden und bindungsmindernden Wirksamkeiten der unterschiedlichen Lebensweisen auch ohne Kommentar gut zu verstehen.)

Die Geschichte vom weinenden Kamel | Byambasuren Daava und Luigi Falorni | SunFilm

(Ein zu Herzen gehender Dokumentarfilm über einen Bindungsverlust und seine Folgen in der Tierwelt. Heilung und Rührung inklusive.)



Brigitte Hannig
in Bindung leben

Die
Impulse – Mails für Erziehende

sind unregelmäßig erscheinende Anregungen für interessierte Eltern, Pädagogen und Therapeuten. Sie können die Impulse - Mails über meinen Verteiler kostenlos beziehen und auch weiterverschenken. Alle Rechte liegen bei der Verfasserin. Auszüge und Zitate aus diesem Text dürfen mit der nötigen Quellenangabe jederzeit verwendet werden. Bitte bleiben Sie der Verfasserin und ihren Rechten gegenüber fair. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Anmelden und Abmelden über
www.in-bindung-leben.de