

Bindungstheorie

Was ist Bindungstheorie?

Text: Anna-Lisa Müllerschön

Bindung kann als grundlegendes Konzept in der frühkindlichen Entwicklung betrachtet werden. Sie beschreibt die tiefe, emotionale Verbindung zwischen einem Kind und seiner Bezugsperson, die von Anfang an eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die gesunde Entwicklung des Kindes spielt.

Dabei ist Bindung nicht nur eine Reaktion des Kindes auf Fürsorge, sondern auch eine aktive Beziehung, die sich über die Interaktionen zwischen Kind und Eltern entwickelt. Eine sichere Bindung entsteht, wenn das Kind das Gefühl hat, dass seine Bedürfnisse nach *emotionaler Nähe, Sicherheit* und *Kontinuität* von den Eltern *zuverlässig* erfüllt werden. Diese Bindung stellt eine Art „emotionale Basis“ dar, die es dem Kind ermöglicht, die Welt zu erkunden, neue Beziehungen aufzubauen und mit Stress und Herausforderungen umzugehen.

Die ersten Lebensjahre sind eine kritische Zeit, in der das Kind besonders stark auf die Signale seiner Bezugspersonen angewiesen ist. Die Qualität der Bindung hat langfristige Auswirkungen auf die sozialen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten des Kindes. Eine sichere Bindung fördert Selbstvertrauen und die Fähigkeit, enge und stabile Beziehungen im späteren Leben zu führen. Bowlby & Ainsworth haben im Zuge dessen verschiedene Bindungsstile identifiziert, die sich je nach der Art der Erziehung und der elterlichen Reaktionen entwickeln können. Diese Stile beruhen auf den Reaktionen des Kindes auf die Nähe und das Verhalten der Bezugspersonen insbesondere in stressigen oder unsicheren Situationen. Es werden vier Hauptbindungsstile differenziert:

- **Sichere Bindung (Typ B):** Kinder mit einer sicheren Bindung fühlen sich in der Nähe ihrer Bezugspersonen geborgen. Sie zeigen Vertrauen und gehen gerne auf Entdeckungsreise, kehren jedoch regelmäßig zur Bezugsperson zurück, wenn sie Unterstützung brauchen.
- **Unsicher-vermeidende Bindung (Typ A):** Die Bedürfnisse dieser Kinder werden oft nicht zuverlässig erfüllt. Sie reagieren auf die Abwesenheit der Bezugsperson mit wenig emotionalem Ausdruck und vermeiden den Kontakt zur Bezugsperson, wenn sie zurückkehrt. Sie wirken oft selbstständig und unabhängig, können aber innerlich unsicher und emotional distanziert sein.
- **Unsicher-ambivalente Bindung (Typ C):** Diese Kinder zeigen ambivalente Reaktionen. Sie sind oft sehr an ihre Bezugsperson gebunden und suchen Nähe, reagieren aber gleichzeitig mit Wut oder Unzufriedenheit, wenn die Bezugsperson nicht auf ihre Bedürfnisse reagiert. Bei der Rückkehr der Bezugsperson sind sie oft hin- und hergerissen.
- **Desorganisierte Bindung (Typ D):** Diese Kinder zeigen inkonsistente und verwirrende Reaktionen auf ihre Bezugspersonen, oft aufgrund von Gewalterfahrung oder extremen Stress. Die Kinder scheinen zwischen der Suche nach Nähe und der Vermeidung der Bezugsperson hin- und hergerissen zu sein und zeigen oft unkoordinierte Verhaltensweisen wie Erstarren oder plötzlichen Rückzug.

Zusammengefasst ist festzuhalten, dass Bindung eine fundamentale Grundlage für die Entwicklung eines Kindes darstellt, die durch *empathische, sichere* und *verlässliche* Betreuung geschaffen wird. Darüber hinaus ist wichtig zu wissen, dass die Bindungsstile nicht dauerhaft sein müssen, korrigierende Erfahrungen sind möglich.

Warum ist die Bindungstheorie für die Soziale Arbeit relevant?

Das Wissen um Bindung und Bindungsstile ist in der Sozialen Arbeit relevant, weil es hilft, das Verhalten und die Bedürfnisse von Klient:innen besser zu verstehen. Bindung beeinflusst, wie Menschen Beziehungen gestalten und mit Stress oder Herausforderungen umgehen. Besonders in der Arbeit mit Kindern, Familien und auch Erwachsenen, die in belastenden Situationen leben, können Bindungsstile eine zentrale Rolle spielen.

Diagnostik/Situationsanalyse und Intervention

In der Sozialen Arbeit ermöglicht das Wissen um und Verständnis von Bindung, die richtigen Unterstützungsstrategien zu entwickeln:

- In Fällen von Misshandlung oder Vernachlässigung (z. B. bei desorganisierter Bindung) kann das Wissen um Bindung helfen, Traumata besser zu erkennen und geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zu finden.
- Im Wissen um die verschiedenen Bindungsstile können Fachkräfte frühzeitig eingreifen und Klient:innen unterstützen, gesündere Bindungsmuster zu entwickeln und soziale Fähigkeiten zu stärken.
- Zudem können die Fachkräfte gezielt auf die emotionalen Bedürfnisse der Klient:innen eingehen, wenn sie die Bindungsdynamiken verstehen, die deren Verhalten beeinflussen.
- Das Wissen um Bindung hilft auch, die langfristigen Auswirkungen von frühen Bindungserfahrungen zu verstehen. So können Fachkräfte präventive Maßnahmen und Unterstützung anbieten, die über den unmittelbaren Bedarf hinausgehen und auf die langfristige psychische und soziale Entwicklung abzielen.
- Bindungsverhalten kann sich in verschiedenen kulturellen Kontexten unterschiedlich zeigen. Fachkräfte sollten daher in der Lage sein, Bindungsdynamiken unter Berücksichtigung kultureller Unterschiede zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.
- Veränderbarkeit der Bindung: Bindungsstile sind nicht festgelegt, sondern können sich im Laufe des Lebens ändern, besonders durch neue positive Erfahrungen oder unterstützende Beziehungen, wie die zwischen Fachkraft und Klient:in. Folglich sollten sich Fachkräfte ihrer eigenen Bindungsdynamiken bewusst sein, um eine professionelle Distanz zu wahren und zugleich empathisch und unterstützend handeln zu können.

Kurz gesagt, das Wissen um die Bindungstheorie trägt dazu bei, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und passende Unterstützung anzubieten, die langfristig das Wohlbefinden und die sozialen Kompetenzen von Klient:innen fördert.

Austausch unter Fachkräften

Der (interdisziplinäre) Austausch zum Thema Bindung und den Bindungsstilen kann unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen zusammentragen, was zu einem differenzierteren Blick auf die Bindungsdynamiken von Kindern und Erwachsenen führt. Ein solcher Austausch fördert zudem die kontinuierliche Weiterbildung und das Bewusstsein für die Bedeutung von Bindung in der sozialen Arbeit. Durch regelmäßige Reflexion und Fallbesprechungen können Fachkräfte gemeinsam Lösungen erarbeiten, die auf die individuellen Bedürfnisse der Klient:innen abgestimmt sind. So können passgenaue Interventionen für Klient:innen entwickelt und umgesetzt werden. Durch regelmäßige Reflexion, Weiterbildungen und Fallbesprechungen kann zudem die Qualität der praktischen Arbeit verbessert werden.

Fazit

Das Wissen über Bindung hilft in der Sozialen Arbeit, Klient:innen besser zu verstehen und gezielt zu unterstützen. Frühzeitige Interventionen, interdisziplinärer Austausch und die Reflexion über Bindungsmuster stärken die Qualität der Hilfe und fördern langfristige Entwicklungsprozesse.

Entwicklung des Materials

Bei der Entwicklung des Bindungsleposellos setzte sich das Team intensiv mit der Bindungstheorie nach Bowlby und Ainsworth auseinander. Dabei standen insbesondere die Risiko- und Schutzfaktoren für eine sichere Bindungsentwicklung sowie die Auswirkungen einer fehlenden sicheren Bindung auf die soziale und emotionale Entwicklung von Kindern im Fokus. Ein wesentlicher Schritt war die Identifizierung alltagsnaher Anhaltspunkte für eine sichere Bindung. Daraus wurden die drei zentralen Bereiche abgeleitet: **„emotionale Wärme und Empathie“**, **„Sicherheit und Schutz“** sowie **„Kontinuität und Verlässlichkeit“**. Diese Aspekte wurden als besonders relevant für die Beziehungsqualität erkannt und bilden daher den inhaltlichen Kern des Leporellos (Abb. 1 und 2).

Besondere Aufmerksamkeit galt zudem der Frage, wie die Bedeutung der Eltern als zentrale Bindungspersonen verständlich und greifbar vermittelt werden kann. Da eine hohe Beziehungsqualität ein entscheidender Schutzfaktor im Kinderschutz ist, war es wichtig, ein Material zu entwickeln, das praxisnah und niedrigschwellig ist. Die Gestaltung sollte sowohl informativ als auch ansprechend sein, um Eltern in ihrer Reflexion und Umsetzung einer sicheren Bindung im Alltag zu unterstützen.



Abb. 1: Leporello Vorderseite



Abb. 2: Leporello Rückseite

Anwendung

Das Bindungsleprello bietet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in unserer Arbeit als „SPFH intensiv & inklusiv“ des SkF Freiburg e. V. Es fließt einerseits als Anregung in unsere Situationsanalyse ein, um Bindungsmuster innerhalb der Familie besser zu identifizieren.

Andererseits ist es als fester Bestandteil in der Willkommensmappe für unsere Familien enthalten. Sodass das Leporello in der direkten Arbeit mit den Familien als Gesprächsimpuls dient, um gemeinsam zu erarbeiten, welche Bedeutung die verschiedenen Bereiche für die jeweilige Familie haben. Die alltagsnahen Illustrationen erleichtern den Zugang zum Thema und ermöglichen eine praxisnahe Auseinandersetzung. Dabei steht stets ein ressourcenorientierter Blickwinkel im Vordergrund, der vorhandene Stärken betont und Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Platzierung des Leporellos an Orten, an denen die Familienmitglieder regelmäßig darauf blicken können. So werden sie immer wieder an die zentralen Inhalte erinnert.

Wir möchten alle ermutigen, den Einsatz der Bindungsleprellos an die eigenen Gegebenheiten der praktischen Arbeit anzupassen. Indem die Arbeit mit dem Leporello individuell auf die Rahmenbedingungen der eigenen Arbeit sowie den Bedürfnissen der Kinder und Familien abgestimmt wird, können diese gezielt und wirkungsvoll unterstützt werden.

Wir freuen uns auf kreative Ideen und Ansätze, wie das Material optimal in Ihrem Arbeitsalltag integriert werden kann!

Literatur

Becker-Stoll, Fabienne/Beckh, Kathrin/Berkic, Julia (2018): Bindung - eine sichere Basis fürs Leben: das große Elternbuch für die ersten 6 Jahre. Kösel.

Brisch, Karl Heinz (2022): SAFE: sichere Ausbildung für Eltern: sichere Bindung zwischen Eltern und Kind: für Schwangerschaft und erste Lebensjahre. Elfte Auflage. Klett-Cotta.

Kontakt

SkF Freiburg

Anna-Lisa Müllerschön

muellerschoen@skf-freiburg.de

Manuel Arnegger

arnegger@skf-freiburg.de