

Hat mein Kind eine sichere Bindung?



Willkommen zu diesem Leitfaden,

Dieses Dokument ist in deinen Händen (oder auf deinem Handy), weil du wissen möchtest, ob dein Kind eine sichere Bindung hat.

Mit diesem kurzen Leitfaden möchte ich dir helfen, ein besseres Verständnis für den Bindungsstil deines Kindes zu entwickeln. Bitte nimm dies nicht als Diagnose. Aus der Distanz und ohne den Kontext sowie die beteiligten Personen zu kennen, ist keine Diagnose möglich.

Bevor wir direkt zum Fragebogen kommen, gebe ich dir einige grundlegende Informationen zu den Entwicklungsphasen der Bindung. Das ist notwendig, um alles besser zu verstehen.

Los geht's!

Entwicklungsphasen der Bindung

Phase des Vor-Attachments: 0 bis 2 Monate

Das Baby zeigt noch keine Präferenz für eine bestimmte Person. Es unterscheidet nicht und richtet seine Signale an alle anwesenden Erwachsenen.

Ab diesem Zeitpunkt sind Signale der Hauptbezugsperson – wie Stimme und Geruch – entscheidend, damit sich das Baby an sie gewöhnt.

Phase der Bindungsentstehung: 2 bis 6 Monate

Das Baby beginnt zu unterscheiden und zeigt (meist) eine klare Präferenz für die Mutter.

Stimme, Geruch und die Art der Berührung der Bezugsperson sind bereits zentrale Hinweise. In ihrer Anwesenheit fühlt sich das Baby wohl.

Klare Bindungsphase: 6 Monate bis 3 Jahre

Das Kind beginnt aktiv zu explorieren und Nähe zu suchen. Einerseits entfernt es sich von der Bezugsperson, um seine Umwelt zu erkunden, andererseits sucht es wieder ihre Nähe, um Zuwendung und Schutz zu erhalten.

In dieser Phase tritt Trennungsangst auf. Wenn die Bezugsperson verschwindet, beginnt das Kind zu weinen.

Aufbau wechselseitiger Beziehungen: ab 3 Jahren

Das Kind ist nun in der Lage, sich seine Bezugsperson mental vorzustellen, auch wenn sie nicht anwesend ist. Es weiß, dass die Mutter weiterhin existiert, auch wenn es sie nicht sieht – das beruhigt es.

Außerdem entwickelt sich die Sprache, und das Kind beginnt, die Erklärungen der Eltern zu verstehen (z. B. wohin sie gehen und wann sie zurückkommen).

In dieser Phase wird die Beziehung wechselseitig: Die Mutter möchte genauso beim Kind sein wie umgekehrt. Körperliche Nähe ist für das Kind nicht mehr in gleichem Maße notwendig.

Auf Grundlage dieser Einführung lässt sich erkennen, dass das Suchen von Nähe völlig normal ist. Auffällig sind hingegen Extreme (sehr hohe vs. gar keine Nähebedürfnisse) sowie die Reaktion des Kindes auf Trennung und Wiedervereinigung mit der Bezugsperson (beruhigt es sich schnell vs. fällt es ihm sehr schwer, sich zu beruhigen).

Fragebogen

1.- Stell dir vor, du sitzt im Wartezimmer beim Kinderarzt. Wie spielt dein Kind?

- ☐ a) Es erkundet den Raum, spielt mit den Spielsachen, beobachtet andere Kinder. Ab und zu kommt es zu dir, sucht Nähe, kehrt aber schnell wieder zum Spiel zurück.
- ☐ b) Es erkundet kaum etwas, wirkt nervös, weinerlich, ängstlich... Es möchte sich nicht von dir trennen.
- ☐ c) Es erkundet allein. Das Kind ist sehr unabhängig und sucht zu keinem Zeitpunkt deine Nähe.

2.- Stell dir vor, eine fremde Person betritt den Raum (z. B. ein anderer Erwachsener). Wie verhält sich dein Kind?

- ☐ a) Anfangs bleibt es in deiner Nähe, nähert sich dann aber nach kurzer Zeit der fremden Person und „beobachtet“ sie.
- ☐ b) Es fühlt sich deutlich unwohl in der Anwesenheit der fremden Person und bleibt eng bei dir.
- ☐ c) Es zeigt keinerlei Unbehagen gegenüber der fremden Person.

3.- Stell dir vor, der Arzt ruft dich kurz heraus, um dir Unterlagen zu geben. Du verlässt den Raum. Wie reagiert dein Kind?

- ☐ a) Es weint und wirkt verunsichert.
- ☐ b) Es weint sehr stark und wirkt übermäßig verzweifelt.
- ☐ c) Es weint kaum oder zeigt gar keine Reaktion.

4.- Du kommst wieder zurück in den Raum. Wie verhält sich dein Kind?

- ☐ a) Es kommt auf dich zu und sucht körperliche Nähe. Es beruhigt sich sofort oder nach kurzer Zeit.
- ☐ b) Es kommt auf dich zu und sucht körperliche Nähe, beruhigt sich aber nicht und weint untröstlich. Es kann sogar so wirken, als wäre es wütend auf dich.
- ☐ c) Es kommt nicht zu dir, ignoriert dich oder nähert sich, lehnt aber körperliche Nähe ab.
- ☐ d) Es wirkt erstarrt, wirft sich auf den Boden oder bleibt regungslos, ohne zu wissen, was es tun soll.

Bindungsstil deines Kindes

Wenn du überwiegend „a“ geantwortet hast, hat dein Kind wahrscheinlich eine sichere Bindung entwickelt.

Wenn du überwiegend „b“ geantwortet hast, hat dein Kind wahrscheinlich eine ängstliche Bindung entwickelt.

Wenn du überwiegend „c“ geantwortet hast, hat dein Kind wahrscheinlich eine vermeidende Bindung entwickelt.

Wie du siehst, enthält die letzte Frage auch die Option „d“. Wenn du diese sowie „b“ oder „c“ häufiger gewählt hast, könnte dein Kind einen desorganisierten Bindungsstil haben.

Zusammengefasst ist der entscheidende Faktor zur Bestimmung des Bindungsstils die Reaktion des Kindes beim Wiedersehen mit seiner Bezugsperson nach einer Trennung: wirkt es übermäßig abhängig? Ignoriert es dich? Verhält es sich auffällig oder ungewöhnlich? Hier liegt der Schlüssel.

Bitte denke daran, dass dies ausschließlich ein Leitfaden ist und keine Diagnose darstellt. Wenn dir das Verhalten deines Kindes auffällig erscheint, wende dich bitte an eine Fachperson für psychische Gesundheit oder schreib mir eine email.

Ich wünsche euch viel Erfolg. Alles Gute!

