Mentale Gesundheit und frühe Bindung

Günter Galmbacher
Leitender Oberarzt KJPP – Diakonie-Klinik Mosbach - 28.03.2023

Psychische Grundbedürfnisse (Grawe)

Bindung

- Bindung = emotionale Beziehung zwischen Menschen
- Bindungsverhalten angeboren und wird aktiviert (Nähebedürfnis, Angst, Stress…)
- abgewiesene Bindungswünsche verstärken bindungssuchendes Verhalten
- Neugeborenes entwickelt allmählich spezielle Beziehung zu Bezugspersonen (Bindungstyp)
- Eltern-Kind-Bindung durch Bindungsstatus der Eltern vorhersehbar (innere Arbeitsmodelle von Bindung)

Bindungssystem – Teil des evolutionären Erbes

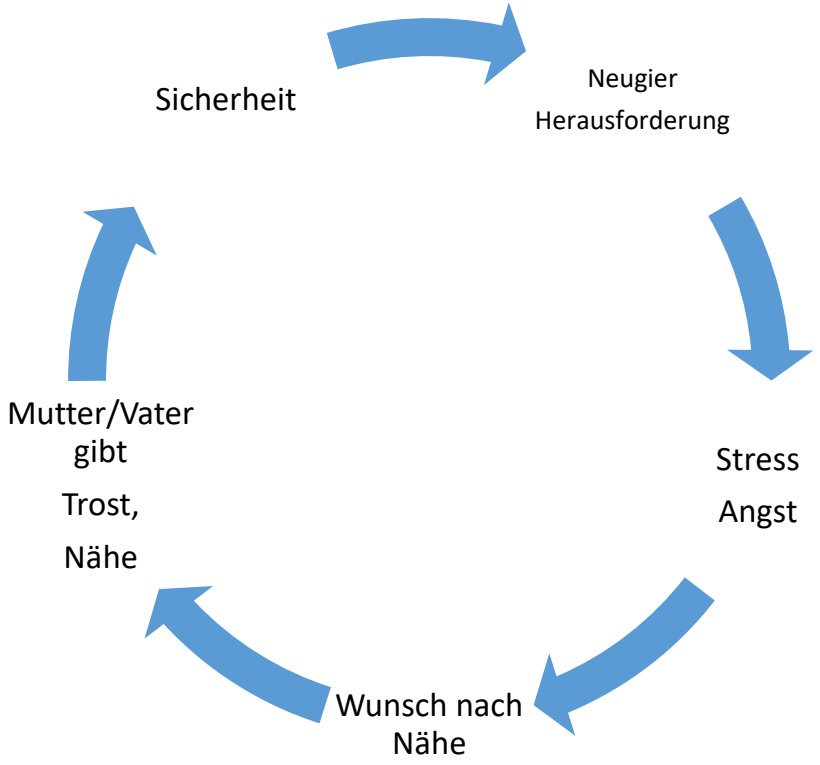
- Säugling - angeborene Neigung, Nähe
  zu einer vertrauten Person zu suchen

> Bindungsverhalten z.B. Schreien, Lächeln, Blickkontakt, Anklammern

Folge: Wahrnehmung der Signale und Zuwendung

- Wechselseitiges und sich selbst regulierendes System

Kreis der Sicherheit



„Still Face“

Bindungssystem

- räumliches Ziel: Nähe
- emotionales Ziel: Sicherheit
- aus der Art der Interaktion resultiert das Gefühl der

Bindung oder Gebundenheit

Entwicklung Bindungsverhalten (n. J. Bowlby)

1. Vorbindungsphase (0-2,5 Mo.)
2. Phase der beginnenden Bindung (ca. 3-6 Mo.)
3. Phase ausgeprägter Bindung (6-12 Mo.)
4. Phase zielkorrigierter Partnerschaft (12-36 Monate)

Vielfältige Auswirkung von Bindungserfahrungen

- psychisch
- sozial
- hormonell
- neuronal
- epigenetisch
- körperlich

„Still Face“ 2

„Still Face II“

Bindungstypen – „Fremde Situation“

1. Sichere Bindung
2. Unsicher-vermeidende Bindung
3. Unsicher-ambivalente Bindung
4. Unsicher-desorganisierte Bindung

1. Sichere Bindung

Erziehungsstile/Strategien -sichere Bindung

- feinfühlige Unterstützung / Ermutigung in herausfordernden und schwierigen Situationen
- liebevoller Blick auf das Kind
- Zeit schenken
- Zuhören
- gewaltfreie Kommunikation
- Respekt
- Grenzen wahren
- Bindungspersonen lassen andere Bindungspersonen zu
- Bindungspersonen haben eigene Lebensgeschichte verarbeitet

Sichere Bindung (Grundschulalter)

- Kind kann sich von Mutter (Bezugsperson) lösen
- freut sich bei Wiederkehr – ist schnell beruhigt
- Explorationsbedürfnis
- zunehmende Autonomie
- Nähe zu Peer ist noch Herausforderung
- Einschätzung erweiterter Bezugspersonen
- Konflikte werden im Rollenspiel zum Ausdruck gebracht

Sichere Bindung –Typische Merkmale

- altersentsprechendes Kind-Sein (hohe Explorationsfreude, unkomplizierte Kontaktaufnahme, in sich ruhend beim Spiel, lässt sich trösten…)
- können um Hilfe bitten oder diese annehmen
- können Lob und (konstruktive) Kritik annehmen

Bindungserwartung

- Die Welt ist ein sicherer Platz
- Die Menschen sind zuverlässig
- es ist immer jemand da
- Fehler sind nicht schlimm

2. Unsicher vermeidende Bindung

Erziehungsstile
unsicher-vermeidende Bindung

- Allgemeine Bindungsvermeidung (Bindungswünsche werden unzureichend beantwortet)
- Vermeidung emotionaler Themen (und Reaktionen)
- Erwartung: Muss sich selbst helfen („stell dich nicht so an“)
- Rationale Themen wie Regeln, Pflichten
- Fokus Funktionsfähigkeit

Unsicher-vermeidende Bindung (Grundschulalter)

- wenig Gefühle werden ausgedrückt
- angepasst
- hilft sich selbst, sucht keine Hilfe
- in Regelspielen Vermeidung von Affekten
- Tendenz zum Rückzug

unsicher-vermeidende Bindung –Typische Merkmale

- vermeiden Kontakt
- tun sich schwer mit Gleichaltrigen
- suchen keine Hilfe, regeln die Dinge alleine
- teilen sich ungern mit

Bindungserwartung

- Welt nur sicher, wenn ich die Dinge alleine regle
- „komm mir nicht zu nah“, „das geht dich nichts an“
- Fehler werden verheimlicht
- Beziehungen müssen kontrolliert werden

3. Unsicher-ambivalente Bindung

Erziehungsstile unsicher-ambivalente Bindung

- Fürsorgeverhalten unzuverlässig und unberechenbar
- wenig Feinfühligkeit
- Bindungsperson mehr mit eigener Befindlichkeit beschäftigt
- Wechsel von Überfürsorge und Zurückweisung
- Trennung auch für Eltern sehr schwierig
- schwierig im therapeutischen Setting

unsicher-ambivalente Bindung (Grundschulalter)

- Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt
- oft sehr emotional
- hohes Angstniveau
- können sich schwer trennen
- geringes Erkundungsverhalten
- in fremder Situation extrem verunsichert
- geringes Selbstvertrauen
- reagieren abweisend bei Wiederannäherung
- im Spiel „heiß“ und „kalt“ > Nähe suchen-Rückzug

Unsicher-ambivalente Bindung –Typische Merkmale

- suchen Kontakt –lassen sich nicht rausschicken
- Schwierigkeiten mit Nähe-Distanz
- unbeholfen in Kontaktaufnahme
- Freunde austauschbar
- eher Kontakt zu Jüngeren
- Kritik sorgt für Beziehungsabbruch

Bindungserwartung

- Beziehungen vielleicht sicher, aber auch gefährlich
- Bindung ist ok, aber egal zu wem
- Nähe hilft mir
- Ich will dich nicht enttäuschen

4. unsicher-desorganisierte Bindung

Erziehungsstile desorganisierte Bindung

- Reaktivierung eigener traumatischer Kindheitserlebnisse
- Überforderung
- Vernachlässigung
- Gewalt

Desorganisierte Bindung (Grundschulalter)

- Stresserleben, erlebte Traumata Vernachlässigung, Verluste oder Gewaltalt erfahren (auch der Eltern)
- keine funktionalen Strategien bei Bindungsabbruch
- suchen Kontakt, reagieren aber unberechenbar, kontrollierend, aggressiv, Ohnmacht, Angst, Erstarrung (abgespaltene innere Systeme)
- Trigger > Wutausbrüche, Schreien, Schlagen, Weglaufen

Desorganisierte Bindung –Typische Merkmale

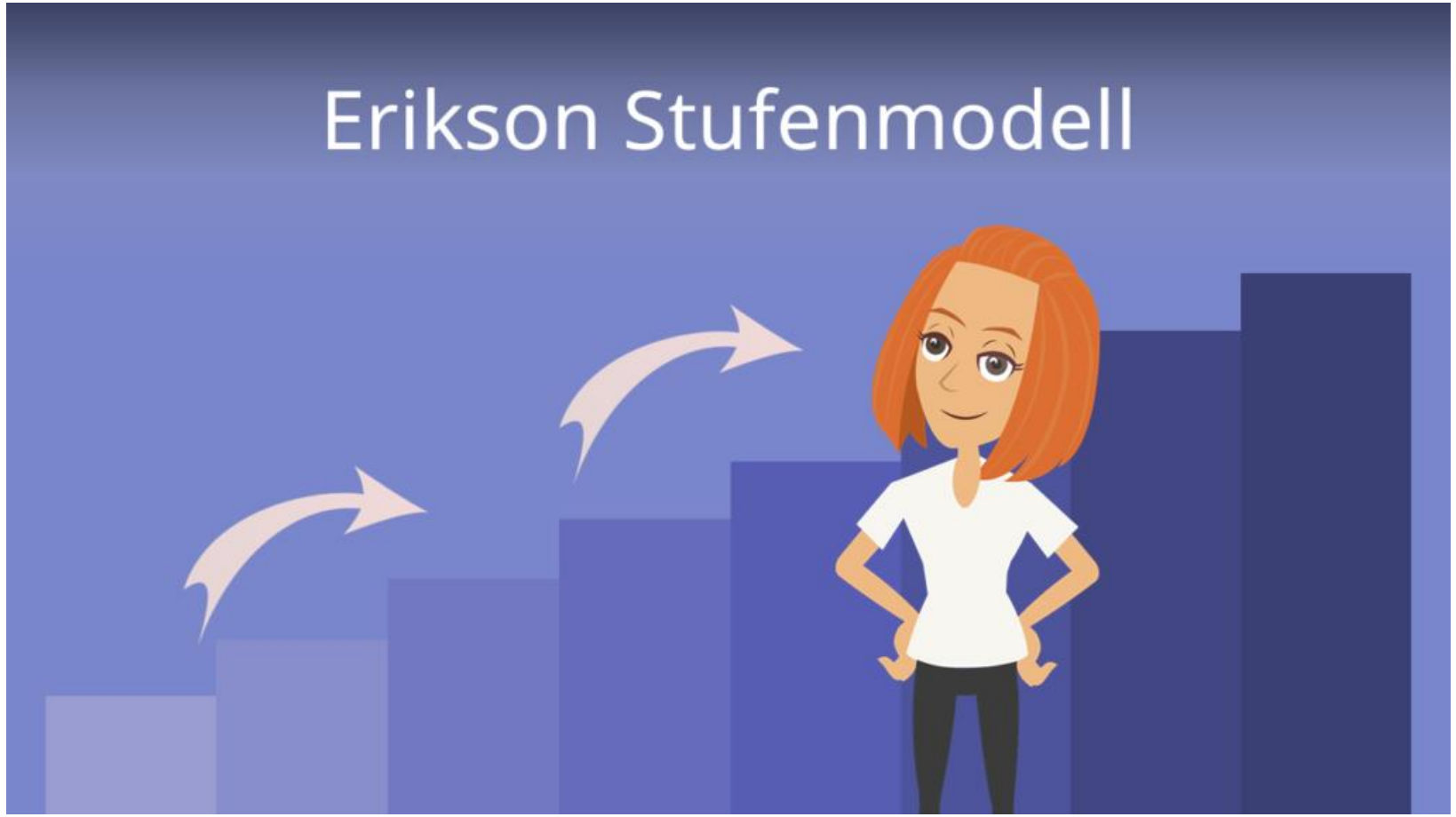
- bizarre Verhaltensweisen und Stressreaktionsmuster
- heftige emotionale Ausbrüche
- Gewalt (fremd- und selbstaggressiv)
- Flashbacks, Dissoziationen
- Nähe ist in guten Zeiten möglich, aber nicht zu nah, hält nicht lange

Bindungserwartung:

- die Welt ist gefährlich
- ich traue niemandem, nicht mal mir selbst
- ich verstehe die Welt oft nicht, mich auch nicht

Eriksons Entwicklungsmodell

„Die acht Stufen des Menschen“



Stufe 1: (Säuglingsalter)
„Ur-Vertrauen“

- *Wichtige Sozialpartner*: Mutter/primäre Bezugsperson
- Erfüllung basaler Beziehungs- und Versorgungswünsche durch primäre Bezugspersonen: Körperlicher Nähe, Sicherheit, Geborgenheit, Nahrung, Verlässlichkeit
- Rückkehr der Mutter (Objektpermanenz) Einbettung in familiären Kontext

Stufe 2: (2.-3. Lj.)
Autonomie

- *Wichtige Sozialpartner*: Eltern
- Entdeckung „Ich“ und „Du“
- Grundvertrauen (in sich und Bezugsperson) als Basis
- Geborgenheit nicht gefährdet durch freien Willen

Stufe 3: (4.-5. Lebensjahr)
Initiative

- *wichtige Sozialpartner*: Familie
- Expansions- und Explorationswünsche
- Entdeckung eignes Geschlecht
- Öffnung der symbiotischen Beziehungen
- Entwicklung soziale Rolle
- „Hunger“ nach kognitiver Entwicklung

Stufe 4: (6.-12. Lj.)
Werksinn

- *wichtige Sozialpartner*: Lehrer, Peers aus der näheren Umgebung
- Entwicklung Lust an Produktivität, Eifer
- Anerkennung durch Leistung
- zuschauen, mitmachen, beobachten, teilnehmen

Kompetenz, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit

Stufe 5: (11./12.- 15./16. Lj.)
Identität

- *wichtige Sozialpartner*: Gruppe der Peers
- sexuelle Reifung
- Abhängigkeit von Außenwahrnehmung
- physische Veränderungen
- weitere Entwicklung Ich-Identität
- Zuversicht
- Abgleich Selbst- und Fremdwahrnehmung

Stufe 6: (frühes Erwachsenenalter)
Intimität und Solidarität

- *wichtige Sozialpartner*: Ehegatte / Lebensgefährte, enge Freunde
- Ausbildung guter Identität Voraussetzung
- Entwicklung intimer Beziehungen
- Fähigkeit zu Liebe (=Fähigkeit Unterschiede/Widersprüche in den Hintergrund treten zu lassen

Stufe 7: (Erwachsenenalter)
Generativität

- Fähigkeit, eigene Kinder großzuziehen
- Weitergabe von Werten
- soziales Engagement
- sich in den Bereichen Kunst, Wissenschaft und Lehre für zukünftige Generationen einzusetzen

Stufe 8: (reifes Erwachsenenalter)
Integrität

- Lebensrückblick
- eigenes Leben bedeutungsvoll
- Einbettung eigenes Leben in größere Zusammenhänge
- Auseinandersetzung mit Altern und Tod (auch die Angst davor)
- Integration

Fazit -Bindungsqualitäten und Folgen

- verschiedene Qualitäten der (primären) Bindung abhängig von frühen Mutter-Kind-Interaktionen und Beziehungserfahrungen

- entscheidend für die Qualität der (primären) Bindung ist die **Feinfühligkeit** der primären Bezugsperson in Bezug auf die Signale des Säuglings und Kleinkindes und deren adäquater Beantwortung

- frühe Bindungserfahrungen entscheidend für weitere Entwicklung und Ausbildung psychischer Strukturen → Psychosoziales Funktionsniveau

- transgenerationale Weitergabe früher Bindungserfahrungen

- inneres Arbeitsmodell von Bindung jedoch lebenslang veränderbar

Vielen Dank!