

Bindungsorientierte Beziehungsgestaltung im professionellen Kontext

1. Weshalb bindungsorientierte Beziehungsgestaltung?

„Das Ich entsteht am Du“ (Martin Buber)

- Bindung und Zugehörigkeit ist ein Grundbedürfnis des Menschen: ohne ein Gegenüber kann sich keine persönliche Identität herausbilden.
- Ansätze bindungsbasierter Beratung, Therapie und Pädagogik berufen sich explizit auf die Bindungstheorie
- sie erklärt und versteht die Entstehung und die Entwicklung von psychischen Symptomen und Erkrankungen auch durch Bindungsdynamiken
- demnach sind Bindungsschwierigkeiten, die das sichere psychische Gefüge von Bindungssicherheit verletzen oder im schlimmsten Fall dafür sorgen, dass es sich erst gar nicht entwickeln kann, im Sinne der Ätiologie von psychischen Erkrankungen daran beteiligt, dass spätere psychische Störungen im Laufe des Lebens entstehen können
- hier sind besonders Angst- und Depressionserkrankungen zu nennen, Bindungsstörungen und andere Persönlichkeitsstörungen
- **Kinder und Jugendliche gehen zu pädagogischen Fachkräften Beziehungen ein, die Bindungsaspekte aufweisen und somit besteht hier die Möglichkeit bindungskorrigierende Erfahrungen machen zu können.**
- **Bindungssicherheit ist also auch ein entscheidender Faktor, der mit darüber entscheidet, ob und in welchem Ausmaß ein Kind oder Jugendlicher vom Bildungs- und/oder Hilfeangebot profitieren kann.**
- Somit ist die bindungssensible Gestaltung des Beziehungsangebots ein wichtiges Qualitätsmerkmal pädagogischer und therapeutischer Arbeit
- Hier entwickelt der Mensch durch den Bezug auf andere Menschen (Bindungspersonen) seine innere (und auch äußere) Sicherheit und es gelingen Emotionsregulation, Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Sicherung in Beziehung erfolgreich.
- Wenn man dieses Verständnis von Bindung zugrunde legt, wie funktioniert dann bindungsorientierte Arbeit?
- Der junge Mensch kommt mit den Erfahrungs- und Erwartungsmustern zu uns, die seine Biographie ihm gegeben hat.
- Ziel : ihm möglichst viele Erfahrungen der Sicherheit anzubieten, dies gelingt wiederum nur, wenn Fachkräfte selbst dafür sorgen, dass sie aus der (Bindungs-) Sicherheit heraus handeln. Es geht nicht um die Störung des Kindes, sondern um die Sicherheit der Fachkraft

2. Kinder in Krisen

- ➔ bindungsorientierte Beziehungsgestaltung um die Resilienz von Kindern in Krisenzeiten zu stärken
- ➔ Kinder zeigen ganz unterschiedliche Symptome in Krisen, haben unterschiedliche Bewältigungsstrategien

Typische Reaktionen in Krisensituationen können sein :

- **Kinder im Kleinkindalter:**
 - Regression- Rückfall in frühere Entwicklungsstufen
 - in diesem Alter sehen wir Kinder, welche z.B. ihre Affekte durch heftiges Ausagieren, wie Wutanfälle, aggressive Verhaltensauffälligkeiten gegenüber sich und anderen Kindern oder auch gegen Objekte zeigen
 - psychosomatische Störungen
 - Ängste
 - dabei ist es für alle Personen im Betreuungskontext wichtig zu wissen, dass das Kind den Umgang mit diesen intensiven Affekten auf Basis einer gesunden Selbstregulation noch nicht oder noch nicht ausreichend erlernen konnte

- **Kinder im Grundschulalter:**
 - Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
 - absinkende Belastbarkeit
 - emotionaler und sozialer Rückzug
 - Traurigkeit
 - vermehrte Angstreaktionen
 - Unruhe, Impulsivität, steigende Aggressivität

- ➔ **bei bindungsorientierter Beziehungsgestaltung ist es wichtig, dass Helfer Bindungserfahrungen der Kinder im Blick haben, um für deren dementsprechende Bedürfnisse sensibilisiert zu sein**

3. Auswirkungen von negativen bzw. defizitären Bindungserfahrungen

- Störungen wie Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen können nach schwerwiegender und schon in frühester Kindheit erlebten Bindungstraumatisierungen auftreten, da sie sehr gravierende Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben

- bei Bindungstraumatisierungen traumatisiert eine Bindungsperson, die eigentlich für Schutz und Sicherheit des Kindes zuständig ist, diese durch verschiedenste Formen von Gewalt (emotional, körperlich, verbal)
- auch das Miterleben von emotionaler/ körperlicher/ sexueller Gewalt zwischen den Bindungspersonen kann anhaltende Auswirkungen auf die kindliche Bindungsentwicklung haben
- in solchen Fällen wird manchmal eine Bindungsdynamik ausgelöst, die das Kind in einen Fluchtmodus versetzt oder aufgrund des Erlebens von Todesangst und Schrecken motorisch und affektiv erstarren lässt (Überlebensreaktion)
- da die meisten Kinder in einer solchen bedrohlichen Situation noch zu klein sind um wie im Sinne der biologisch in Gefahrensituationen naheliegenden Kampf- oder Fluchtreaktion, kämpfen oder fliehen zu können, ziehen sie sich innerlich und auch räumlich zurück und geraten in einem dissoziativen Verhaltenszustand
- d.h. Kinder schalten ab, reagieren nicht mehr auf Ansprache, ziehen sich in Bezug auf alle ihre Gedanken und Gefühle zurück und funktionieren in diesem Verhaltensmodus um so zu überleben
- Puls, Blutdruck, Atmung und die basalen physiologischen Prozesse im Bereich des Hirnstamms funktionieren, aber höhere psychische Funktionen, wie etwa Denken, Fühlen, Empathie, Einhaltung von Regeln sind kaum oder gar nicht mehr möglich
- in diesem dissoziativen Zustand reagieren Kinder in Gruppen nicht mehr auf Ansprache, haben teils plötzliche Affektausbrüche, verhalten sich autoaggressiv oder aggressiv gegen Andere oder Gegenstände, häufig ist in solchen Situationen auch selbst und fremd verletzendes Verhalten
- neue Bindungserfahrungen können auch alte Bindungstraumatisierungen triggern, so dass Überlebensreaktionen zum Vorschein kommen können
- bindungstraumatisierte Kinder fordern ihre Bezugspersonen heraus
 - Kampf: z.B. Aggressivität, Wutausbruch, Schreien, Zerstörungen, patzige Antworten
 - Flucht: weglaufen, sich verstecken, verkriechen, Aufgaben vermeiden
 - Erstarren: nicht mehr ansprechbar, träumen, vor sich hinstarren, unendlich müde werden
- Die Bezugspersonen müssen einerseits weitere Beziehungsangebote machen, gleichzeitig aber auch die jetzt auftauchenden Emotionen und Überlebensreaktionen aushalten und regulieren können
- Oft sind diese Gefühle ansteckend, sodass die Bezugspersonen ebenso schnell in emotionale Erregung geraten und sich deshalb gut schützen müssen
- oft genügen kleinste Auslöser, um bei einem Kind einen affektiven „Sturm“, eine Überflutung auszulösen, mit Verhaltensweisen wie schreien, spucken, wild gestikulieren, treten, mit dem Kopf gegen die Wand schlagen, sich oder andere beißen, Gegenstände werfen
- eine Kontaktaufnahme ist in solchen Momenten schwierig

Hilfreiche Tipps in emotional schwierigen Situationen:

- Nehmen sie nichts persönlich
- Beruhigen sie sich selbst zuerst
- Sorgen sie für ihre Sicherheit
- Bleiben sie im Kontakt mit dem Kind und strahlen sie Sicherheit aus
- Begrenzen sie Überlebensreaktionen, die gefährlich sind, oder bringen sie sich und andere in Sicherheit
- Erklären sie genau was sie tun und auch warum
- Bieten sie emotionale Unterstützung- Trost, Verständnis und emotionale Begleitung an
- Bieten sie vorsichtig Emotionsregulationsmöglichkeiten an
- abwarten, bis sich das Kind beruhigt hat
- Stabilisierung: was ist aktuell sinnvoll um sich besser zu fühlen
- Situation später gemeinsam auswerten: was kann man daraus lernen, wie könnte eine ähnliche Situation das nächste Mal besser bewältigt werden

Regression annehmen:

- Kinder in Pflegefamilien oder der Jugendhilfe neigen in einem bestimmten Stadium der Beziehungsentwicklung zu den neuen Bezugserziehern dazu, auf einmal in bestimmten Situationen Verhaltensweisen zu zeigen, die einer früheren Entwicklungsstufe angehören
- ein älteres Kind will auf einmal gefüttert oder gewaschen werden, ein Grundschulkind will im Kinderwagen gefahren werden, was bei den Bezugspersonen Verunsicherung auslösen kann
- diese Verhaltensweisen sind jedoch ein gutes Zeichen
- in vielen Fällen zeigen die Kinder dieses Verhalten im Anschluss an eine Phase extremer Konflikte im Kontext des Bindungsaufbaus
- es kann so interpretiert werden, dass die Kinder die neuen Bezugspersonen nun bereit sind anzunehmen und sich danach sehnen „nach beeltert“ zu werden, bestimmte Erfahrungen der früheren Kindheit nach zu holen
- empfehlenswert ist, diese „Rückfälle“ zu akzeptieren, es handelt sich dabei um eine Phase

4. Gegenübertragungen und Beziehungsanliegen:

- Übertragung. Es werden unbewusste Gefühle, Wünsche oder Verhaltensmuster aus wichtigen vergangenen Beziehungen in gegenwärtigen Beziehungen aktualisiert
- Gegenübertragung: unsere unbewussten Reaktionen als Helfer auf das Kind und dessen Übertragung

Pathogene Überzeugungen: Beispiele im Zusammenhang mit dem Bindungssystem (nach M. Geyer)

→ verdeutlichen die Komplexität der Beziehungsanliegen und dysfunktionalen Annahmen oder pathogenen Überzeugungen welche Kinder aufgrund defizitärer oder traumatischer Bindungserfahrungen entwickelt haben

Pathogene Überzeugungen	Übertragungstests
Vermutlich findest du mich ebenso unerträglich wie es meine Mutter/ mein Vater tat.	Darf ich dich beanspruchen/ hältst du mich aus?
Ich bin nichts wert, so das sich niemand für mich interessiert; ich mache mich schuldig, wenn ich die Aufmerksamkeit anderer auf mich ziehe.	Kann ich bei dir Akzeptanz/ Interesse/ Freude/ Ärger/ stolz... auslösen/ bewirken?
Wenn ich meine Bedürftigkeit zeige, werde ich zurück gewiesen.	Tröstest du mich? Wendest du dich mir zu wenn ich leide?
Du wirst genauso wenig auf meine Befindlichkeit eingehen/ verstehen wie meine Eltern.	Kannst du dich auf meine Stimmungen/ Gefühle einstellen? Kannst du verstehen was ich eigentlich will?
Menschen die ich brauche, sind unzuverlässig und bieten keinen Halt.	Bist du verlässlich?
Wenn ich Nähe zulasse, werde ich okkupiert/ missbraucht, verliere Identität.	Kann ich dir nahe sein?

5. Holding und Containing

Ansätze, welche die Erfahrung von Sicherheit und damit einer korrigierenden Bindungserfahrung fördern

- Holding: wenn man dem Kind konstant und verlässlich emotionale Sicherheit, Interesse, Akzeptanz und Sorge vermittelt
- Containing: wenn z.B. eine Mutter in der Lage ist, Frustrationserfahrungen ihres Kindes und seine Angst- und Wutaffekte in sich aufzunehmen und zu geeigneter Zeit in „verdauter“ und damit erträglicherer Form zurück zu geben

- auch Fachkräfte können diese Funktion übernehmen, in dem sie sich als ein solcher seelischer Raum zur Verfügung stellen, in dem überflutende, negative Affekte ihrer Klienten vorübergehend deponiert und ausgehalten werden können, ohne dass sofort eine Erklärung und Lösung gefunden werden muss
- Helfer nehmen Projektionen des Klienten auf, ohne die eigenen Emotionen, die davon ausgelöst werden, auszuagieren
- als Container zu fungieren, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, denn heftige, teils überwältigende Affekte übertragen sich auf die Fachkraft

Voraussetzungen für Containing und Holding:

- nonverbale Botschaften des Kindes wahrnehmen
- sich in die Bedürfnisse und Ängste des Kindes einfühlen können
- mit dem Kind mitfühlen, z.B. sich gemeinsam freuen, mit ihm trauern
- im Kontakt mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Befindlichkeiten bleiben Bsp.
- sich selbst schützen und für sich selbst sorgen Bsp.
- eigene Affekte und Impulse steuern
- authentisch und zugleich wertschätzend bleiben
- sich immer wieder vor Augen führen, dass das Verhalten von Kindern in Krisen nicht vorsätzlich gegen sie gerichtet ist, sondern dass das Kind oftmals nicht anders kann
- ➔ in dem wir diese Selbststeuerungs- und Interaktionsfunktionen (meist spontan und intuitiv) im Kontakt mit dem Kind anwenden, werden wir zwangsläufig zu einem Modell für das Kind
- ➔ das bedeutet nicht, dass das Kind diese Funktionen eins zu eins von uns erwirbt
- ➔ durch Imitationslernen (Lernen am Vorbild der Fachkraft/ der Bezugsperson) wird das Kind im Rahmen seiner Möglichkeiten zum Teil bewusst, zum größeren Teil aber unbewusst, bestimmte Aspekte verinnerlichen, ohne dass es einer ausdrücklichen Instruktion bedarf
- ➔ es geht folglich weniger darum, dem Kind viel zu erklären, sondern vielmehr auch darum, vorzumachen, wie man mit interpersonellen Situationen und Herausforderungen anders umgehen kann, als es das Kind bisher konnte

6. Die Erfahrung von Sicherheit durch Mentalisieren fördern:

- Mentalisierung: die Fähigkeit sich selbst von Außen und andere von innen zu sehen und eine Verknüpfung zwischen den beiden Perspektiven herzustellen

- Die Fähigkeit zu mentalisieren trägt dazu bei, dass eine hohe Resilienz gegenüber Stress und belastenden Erlebnissen entsteht
- um Kinder in der Fähigkeit zu Mentalisieren, d.h. in der Selbst- und Beziehungsregulation, zu unterstützen, ist eine sichere Beziehung und Bindung die Voraussetzung
- eine mentalisierende Haltung der Fachkräfte wiederum, fördert dies:
 - Fachpersonen können sichere Orte für Kinder und Jugendliche darstellen
 - Voraussetzung dafür sind wertschätzende und verstehende Beziehungsangebote, in denen sie zwischen eigenem Erleben und der Befindlichkeiten und den Gefühlen des Gegenübers unterscheiden, gleichzeitig aber ein Gefühl von Verbundenheit und Resonanz als Anker aufrechterhalten können
 - Ein solches Beziehungsgeschehen ermöglicht das Gefühl von Sicherheit und lässt Entwicklungsräume entstehen
 - Wichtig dabei ist, dass die Kinder das Setting und bestehende Rituale so weit wie möglich verhandeln können (wenn im Alltag möglich)- Bsp.
 - Grundlegende Faktoren im Umgang:
 - aufmerksame, offene Haltung
 - Sensitivität und Resonanzfähigkeit
 - Synchronizität und die Kontingenz in der Reaktion
 - Momente hoher Synchronizität sind mit einem emotional positiv geprägten Austausch verbunden
 - Sensibilisierung für Übertragungs- Gegenübertragungsverstrickungen zwischen Fachpersonal und Kindern, keine Bühne für Re-Inszenierungen darstellen
 - Balance zwischen der Notwendigkeit, gewisse Strukturen vorgeben zu müssen (auch im Interesse der Betroffenen) und der Maxime der Trauma Pädagogik, so wenig Regeln wie möglich aufzustellen
 - **Notwendigkeit des Gewähren Lassens: dadurch, dass dem Kind die Kontrolle so weit es geht übergeben wird, kann die Erfahrung verbunden sein, vom anderen angenommen zu werden**
 - **eine mentalisierende Haltung von Fachpersonen ist förderlich für Kinder, um eigene Affekte regulieren zu können, Vertrauen in andere aufzubauen und verschiedene Perspektiven über sich selbst und andere zu zulassen**

Epistemisches Vertrauen:

- Die grundsätzliche Bereitschaft eines Menschen, die Kommunikation eines anderen Menschen als vertrauenswürdig zu betrachten
- Wenn Kinder und Jugendliche wenig Vertrauen in andere Menschen haben, haben sie oft gute Gründe
- Manchmal sind diese Gründe weder den Kindern, noch den Bezugspersonen bewusst, sie sorgen dafür, dass sie sich schützen, sie können deshalb nur schwer Vertrauen zu anderen Menschen entwickeln

- Eine gute Qualität und Passung unserer Beziehungsangebote als Helfer, ermöglicht, dass Kinder, trotz belastenden Erfahrungen mit ihren Bezugspersonen, in denen sie unzureichend versorgt wurden, das Gefühl entwickeln können, dass wir vertrauenswürdige und glaubwürdige Gegenüber sind, die achtsam, verstehend und mitfühlend ihre Befindlichkeit und Bedürfnisse wahrnehmen und darauf reagieren
- Diese Erfahrung mentalisiert zu werden, führt dazu, dass die allgemeine Fähigkeit zu lernen und Hilfestellung anzunehmen, gefördert wird
- im besten Fall gelingt es Kindern, welche die Erfahrung gemacht haben, dass die Kommunikation mit relevanten Bezugspersonen in der Kindheit nicht hilfreich war, ihr Misstrauen und übermäßige Wachsamkeit zu verringern → bindungskorrigierende Erfahrung
- **Mentalisierende Beziehungserfahrungen schaffen eine sichere Basis, von der aus Kinder explorieren und mit Offenheit und Neugier auf andere Menschen mit ihrem jeweiligen psychischen Erleben zugehen können**
- Eine erhebliche Zahl der Patienten mit psychischen Störungen weisen einen mehr oder weniger ausgeprägten Mangel an epistemischen Vertrauen auf und begegnen Fachpersonal häufig mit epistemischen Misstrauen
- **Ein Beitrag zum Aufbau von Vertrauen wird dann geleistet, wenn Gefühle, Erlebnisse und Gedanken der Patienten von Helfern in einer Weise zum Ausdruck gebracht werden können, dass sich die Kinder wahrgenommen, verstanden und angenommen fühlen**
- ➔ **Haltung des „Nicht- Wissens“ hilfreich**
- **Nicht voreilig Schlüsse ziehen, in die Gedankenwelt und Wirklichkeit des Kindes eintauchen**
- Mentalisieren bedeutet zum einen, dass ich eigene Gedanken, Gefühle, Absichten, Bedürfnisse und Handlungen ausloten und miteinander in Beziehung setzen kann, zum anderen auch diese Aspekte bei anderen Personen zu verstehen sowie einen Teil der inneren Vorgänge auf solche der anderen Personen abzustimmen, womit Begegnung, Austausch und Kooperation möglich werden
- ➔ **Bindungsorientierte Arbeit ist, wenn ich exklusiv für die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen da bin, ohne dass sie dafür verantwortlich sind, dass es mir gut geht**

7. Tipps Elternberatung:

- ➔ Fokus auf Bindung und Beziehung - Reflexion von Momenten der Nähe, gemeinsame Eltern-Kind - Zeit
- ➔ Vermittlung von Tagesstruktur und konsequenten Handeln natürlich wichtig, aber die Voraussetzung um gemeinsam Regeln und Grenzen zu etablieren und langfristig umzusetzen sowie Herausforderungen gemeinsam zu meistern, ist eine gute Beziehung
- ➔ Beziehungs- und Verhaltensebene gleich berücksichtigen
- ➔ elterliche Ko- Regulation kindlicher Emotionen ist Grundlage für positive Bindungserfahrungen
- ➔ dabei ist es in der Beratung wichtig, Eltern dabei anzuregen zu reflektieren, welche Emotionen ihrer Kinder für sie überfordernd sind, welche Bindungserfahrungen sie gemacht haben und wie sich diese auf ihre jetzige Beziehung zu ihrem Kind auswirken

- ➔ Erziehung gelingt nur durch Beziehung
- ➔ Beziehung, die Einfluss auf die Persönlichkeit und das Verhalten eines Menschen ausübt, ist gekennzeichnet durch Nähe und emotionale Zugewandtheit
- ➔ Kampf schadet der Beziehung und der Erziehung

8. Selbstfürsorge für Fachkräfte:

Möglichkeiten der Selbstreflexion:

- Hypothese: Hinter jedem auffälligen Verhalten steht ein Gefühl und dahinter unerfüllte Bedürfnisse (diese Sichtweise nimmt schon Druck aus der Situation)
 - ➔ wenn Helfer an ihre Grenzen kommen ist es nützlich auch einmal darauf zu schauen, was bei ihnen selbst in der herausfordernden Situation los war oder ist, was z.B. ihr unerfülltes Bedürfnis war
- jeder hat eigene „innere Landkarte“ oder „inneres Team“
 - ➔ Reflexion welche inneren Anteile sich in herausfordernden Situationen melden (z.B. bei Wutanfall eines Kindes), z.B. verfällt man in Aktionismus, versucht das Kind zu beruhigen, anstatt es zu begleiten und auszuhalten
 - ➔ unsere Erfahrungen in der Kindheit, wirken sich darauf aus, wie wir auf Kinder reagieren, innere kindliche Anteile können aktiviert werden, sind oft auch mit schmerzhaften kindlichen Erfahrungen verbunden - was braucht das innere Kind dann eigentlich?
- Blick auf positive Ausnahmen und Momente im Kontakt mit dem Kind:
 - ➔ in der Reflexion das eigene Verhalten und Stimmung mit anschauen (vielleicht fällt auf, dass es Momente waren, in denen man sich ruhig und gelassen in einer herausfordernden Situation verhalten hat oder selbst gut für sich sorgen konnte)

Fragen zur Selbstreflexion zum Bindungsaufbau mit bindungstraumatisierten Kindern:

- Welche guten Gründe könnte mein Kind haben, dass es in Beziehungen vorsichtig ist?
- Welches Beziehungsangebot könnte ich machen, dass gerade so ist, dass es mein Kind als positiv annehmen kann?
- Woran würde ich merken, dass mein Kind dieses Angebot positiv empfindet?
- Welche Reaktionen meines Kindes könnten auftauchen, die mich aus der Fassung bringen können?
- Was könnte mir helfen, in dieser Situation doch gelassen zu bleiben?
- Welches Beziehungsangebot ist mir mit meinem Kind gelungen?

- Welchen Sinn kann das (Problem) Verhalten vor dem Hintergrund der Lebenserfahrungen des Kindes haben? Wer ist hier möglicherweise „eigentlich“ gemeint?

Literatur:

Borg- Laufs, M. (2021): Therapie- Tools. Bindung und Bindungsstörungen, Beltz Verlag.

Brisch, K.H. (2021): Bindungsstörungen. Klett- Cota.

Brisch, K.H. (Hrsg.)(2021): Bindung und psychische Störungen. Klett- Cota.

Omer, H. (2016): Autorität durch Beziehung. Das Konzept des gewaltlosen Widerstandes. Vandenhoeck & Rubrecht.

Rosenberg, M. B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag.

Virit, Hilal (2022): Miteinander sprechen. Miteinander wachsen. Liebevolle Kommunikation mit deinem Kind, Humboldt Verlag.