

Unsichere Bindung und Bindungstrauma

Bindung ist für Kinder überlebenswichtig. Ein Kind, das keine sichere Bindung erfährt, trägt später im Leben oft schwer an den Konsequenzen.

Bindung bezeichnet in der Psychologie die emotionale Verbundenheit der Eltern mit ihrem Kind. Gleich nach der Geburt wird die Grundlage für die Kind-Eltern-Bindung gelegt. Die ersten Lebensmonate sind die Basis für unsere spätere Entwicklung. In dieser empfindlichen Zeit wird das sogenannte Urvertrauen geprägt - sofern die Grundbedürfnisse des Säuglings wie Nahrung, Nähe, Beruhigung, Aktivierung, adäquat befriedigt werden.

Bindung prägt uns

Bindung ist ein wesentlicher Bestandteil für das Bilden von Urvertrauen: Schon kleine Babys sind darauf „programmiert“, bei ihren Bezugspersonen Schutz und Trost zu suchen. Es ist für die kindliche Entwicklung so wichtig wie das Stillen der Grundbedürfnisse Hunger und Durst.

Nach Vollendung des ersten Lebensjahres ist „Bindungsverhalten“ zum ersten Mal erkennbar: Wenn das Kleinkind in eine neue oder bedrohliche Situation kommt, sucht es die Nähe zur Bezugsperson. Es hofft so, Sicherheit zu erfahren.

Die vier Bindungstypen

Die frühen Bindungserfahrungen begleiten unser ganzes Leben – von der Geburt bis ins hohe Alter. Ein Kind, das sich geliebt und gut aufgehoben fühlt, hat es mit hoher Wahrscheinlichkeit später einfacher im Leben. Es entwickelt eine Selbstsicherheit, die im ganzen Leben von Vorteil ist.

Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth unterscheidet vier Bindungstypen:

1. Sichere Bindung (ca. 60-65 % aller Kinder)

Das Kind hat Vertrauen zu den Bezugspersonen entwickelt und Verlässlichkeit erfahren. Es kann sich entfalten und seine Umwelt erkunden.

2. Unsicher-vermeidende Bindung (ca. 20-25 % aller Kinder)

Die Eltern gingen in den ersten Monaten nicht zuverlässig auf ihre Bedürfnisse ein. Die Kinder gewöhnten sich daran, ihre Gefühle nicht offen zu zeigen und entwickelten ein negatives Selbstbild.

3. Unsicher-ambivalente Bindung (ca. 10-15 % aller Kinder)

Die Reaktionen auf die Bedürfnisäußerungen fielen unterschiedlich aus. Mal gingen sie auf das Kind ein, mal nicht. Das Kind reagiert ängstlich, passiv und verunsichert.

4. Desorganisierte/ desorientierte Bindung (ca. 5-15 % aller Kinder)

Die Kinder zeigen Stimmungsschwankungen und Aggression. Sie sind häufig traumatisiert und konnten bestimmte Ereignisse in ihren ersten Lebensmonaten nicht verarbeiten 4)

Bindungstrauma

Bei einem Bindungstrauma ist die Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson massiv gestört (worden). Menschen mit einem Bindungstrauma sind stark gefährdet, psychisch zu erkranken. Das ist ein Unterschied zum [Entwicklungsstrauma](#).

Wie bei vielen psychischen Krankheiten können die Probleme bis ins Erwachsenenalter hinein bestehen. Sie können sich weiter manifestieren und chronisch werden.

Ein Bindungstrauma bleibt oft unentdeckt

Meistens entsteht ein Bindungstrauma in der frühen Kindheit. Das Tückische ist: Es ist der betroffenen Person oft nicht (mehr) bewusst. Der Grund: Wir erinnern uns als Erwachsene meistens erst an die Zeit ab dem zweiten bis dritten Lebensjahr.

Solange Kinder noch klein sind (ca. 2-3 Jahre alt), können sie frühe Erinnerungen abrufen. Ab dem Alter von circa sieben Jahren beginnt die sogenannte Kindheitsamnesie 4).

Beispielsweise fällt es Menschen mit einem Bindungstrauma schwer, feste und überdauernde Beziehungen zu anderen Menschen eingehen. Die Gründe dafür sind ihnen oft nicht bewusst oder klar.

Auch wenn die Erinnerungen nicht mehr bewusst zugänglich sind: Die frühkindlichen Erfahrungen sind im Unbewussten gespeichert. Sie beeinflussen uns – im Guten wie im Schlechten.

Was löst ein Bindungstrauma aus?

Ein Bindungstrauma entsteht selten aufgrund eines einzelnen, traumatischen Erlebnisses. Meistens handelt es sich um eine längerfristige Situation oder eine Lebensphase. Mögliche Auslöser können sein:

- Eine frühe Trennung der Eltern
- Die psychische Erkrankung eines oder beider Elternteile
- Körperliche oder emotionale Vernachlässigung
- Zurückweisung oder Ablehnung
- Häusliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt
- Emotionale Gewalt
- Zu viel frühe Verantwortung
- Der Verlust naher Bezugspersonen
- Lange Krankenhausaufenthalte, bei denen das Kind allein war
- ...

Wie wirkt sich ein Bindungstrauma aus?

Wer nicht das Fundament der sicheren Bindung hat, muss später im Leben härter kämpfen, um sein Leben zu meistern. In vielen Familien übertragen die Eltern ihren Bindungsstil unreflektiert auf ihre Kinder. Der negative Kreislauf setzt sich über Generationen hinweg fort.

Die Auswirkungen eines Bindungstraumas im Erwachsenenalter können schwerwiegend sein, die Symptome vielfältig. Bindungsstörungen können am Anfang vieler psychischer und physischer Krankheiten stehen. **Zu den psychischen Krankheiten zählen:**

- Depressionen
- Schwierigkeiten, Beziehungen einzugehen
- Persönlichkeitsstörungen wie Borderline und narzisstische Störungen
- Erschöpfung, Müdigkeit, sich „ausgebrannt“ fühlen
- Schlafstörungen

- Konzentrationsstörungen
- Angsterkrankungen, Panikattacken
- Innere Unruhe und Unfähigkeit, sich zu entspannen
- Körperliche Beschwerden, für die es keine medizinische Ursache gibt
- Das Gefühl, allein zu sein
- Selbstzweifel
- Wenig Selbstbewusstsein
- Mangelnde Impulskontrolle
- Dissoziative Symptome, ein Gefühl des „abgetrennt“ seins von sich selbst
- Plötzlich auftauchende Bilder und Flashbacks
- Idealisierung der Kindheit
- Wenig Erinnerung an die Kindheit
- ...

Wenn die Seele leidet, kann auch der Körper leiden

Zwischen der Psyche und dem Immunsystem bestehen wichtige Verbindungen. Körper und Geist können nicht voneinander getrennt werden. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich Kindheitserfahrungen auch auf die Entwicklung und den Verlauf von Autoimmunerkrankungen, Asthma, Herz-Kreislaufleiden und vielen anderen Erkrankungen auswirken.