

Die Corona-Pandemie vor dem Hintergrund der Bindungstheorie

Verständnismöglichkeiten und Handlungsimpulse für Erziehende, Lehrende und Personen in der Frühförderung

Dipl.-Psych. Sibylle Stumpf, Mitarbeiterin im Sonderpädagogischen Beratungszentrum, SBBZ Luise von Baden, Neckargemünd

Im Frühjahr 2020 verändert sich durch die Ausbreitung des Coronavirus das Leben der Menschen auf der gesamten Welt auf eine nie zuvor dagewesene Weise. Wie in zahlreichen anderen Ländern auch kommt es in Deutschland im März 2020 zu Maßnahmen des sogenannten "Social Distancing", wie sie die Menschen bisher nicht kannten: Schulen, Kindertageseinrichtungen und Einrichtungen der Frühförderung schließen landesweit, unzählige Restaurants, aber auch Geschäfte und Firmen (Arbeitgeber vieler Eltern!) müssen ihre Arbeit einstellen. Kontaktverbote, Betretungsverbote und in manchen Bundesländern sogar Ausgangssperren folgen. Die Straßen und Plätze leeren sich, die Menschen bleiben zu Hause, so gut es geht.

In der Arbeitswelt spielt das Thema „Homeoffice“ plötzlich eine große Rolle. Im Bereich der Schulen taucht ein ganz neuer Begriff auf: von „Homeschooling“ ist allorts die Rede und Lehrpersonen (wie auch Schüler*innen und Eltern zu Hause) beginnen, sich in die Welt der digitalen Lösungen für den ausgefallenen Unterricht einzuarbeiten. Auch in Kindertagesstätten und Einrichtungen der Frühförderung beginnen die dort tätigen Fachkräfte, nach Möglichkeiten zu suchen, den Kontakt zu „ihren“ Kindern aufrecht zu erhalten und beispielsweise auch Materialien zu versenden. Skype und Videoclips werden zu neu entdeckten Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen und zu halten.

Beim Betrachten dieser beispiellosen Lebenssituation, mit der von einem Tag auf den anderen Millionen Menschen zurechtkommen müssen, wird deutlich, dass es viele unterschiedliche Ebenen, Themen und Aspekte gibt, auf die zu fokussieren und über die nachzudenken sich lohnen würde.

Abseits von wirtschaftlichen, arbeits-, berufs-, gesundheits- und sonstigen politischen sowie soziologischen Aspekten soll es in diesem Text um psychologische Hintergründe gehen, die in dieser Situation bedeutsam sind. Hierbei soll ein spezifisches Thema der Psychologie in den Focus gerückt werden: die Bindungstheorie nach John Bowlby (1907-1990).

Im Bereich der Frühförderung haben die Überlegungen der Bindungstheorie bereits große Verbreitung und auch Eingang in die praktische Arbeit mit den Kindern gefunden. Auch in den Kitas und Schulen stoßen die Gedanken Bowlbys mehr und mehr auf Interesse und Lehrer*innen und Erzieher*innen erleben die Theorie als hilfreich, um das Verhalten von Kindern besser zu verstehen. Mit diesem Artikel soll eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Ideen der Bindungstheorie und ihren Implikationen für die aktuelle Situation angeregt werden.

Insbesondere soll es um folgende Fragen gehen:

- 1 Welches sind die wichtigsten Grundaussagen der Bindungstheorie?
- 2 Welche Bindungskonzepte/-muster werden beschrieben?
- 3 In welchem Zusammenhang stehen Lernen und Bindung?
- 4 Wie lässt sich vor diesem Hintergrund das Erleben von Kindern und Jugendlichen in der Zeit der Corona Pandemie verstehen?
- 5 Wie können wir das Verhalten von Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Bindungsmustern in der derzeitigen krisenhaften Situationen verstehen?
- 6 Welche Handlungsideen und -empfehlungen lassen sich aus diesen Überlegungen ableiten?

Zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Textes ist die Corona-Pandemie in vollem Gang. Die zeitlichen Dimensionen der Krise sind offen. Die Ausführungen und Impulse dieses Textes erreichen die Leser*innen möglicherweise zu einem Zeitpunkt, an dem es zu spät ist, um noch in der aktuellen Krise einen Nutzen zu entfalten. Doch vielleicht können manche Gedanken auch zu einem späteren Zeitpunkt – in anderen Krisensituationen oder auch in der Vorbereitung auf zukünftige Krisenszenarien – hilfreich sein und auch allgemein zu einem besseren Verständnis der Kinder in unserer Gesellschaft beitragen.

1 Welches sind die wichtigsten Grundaussagen der Bindungstheorie?

Die „Eltern“ der Bindungstheorie sind John Bowlby (1907-1990) und Mary Ainsworth (1913-1999). Bowlby postulierte: „Bindung ist ein unsichtbares emotionales Band, das zwei Menschen über Raum und Zeit sehr spezifisch miteinander verbindet.“

Mary Ainsworth entwickelte Bowlbys Theorie weiter und bestätigte sie auch in empirischen Untersuchungen. Ihre zentrale Aussage: „Bindung (attachment) ist die besondere Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern oder Personen, die es beständig betreuen. Sie ist in den Emotionen verankert und verbindet das Individuum mit anderen, besonderen Personen über Raum und Zeit hinweg.“

Der Bindungstheorie liegen folgende Grundannahmen zugrunde:

- Säuglinge und Kleinkinder zeigen in neuen oder bedrohlichen Situationen Verhaltensweisen, um Nähe zu einer wichtigen Bezugsperson herzustellen, so zum Beispiel weinen, rufen, anklammern und nachfolgen. Diese Verhaltensweisen beschreiben das sogenannte Bindungsverhalten.
- Die Möglichkeit, Bindungsverhalten zu zeigen, ist angeboren und entwickelt sich im Laufe des ersten Lebensjahres.
- Als wichtige Bezugspersonen kommen die Eltern, aber auch Großeltern oder andere Personen, die eine enge Beziehung zum Kind aufbauen, in Frage. Später können dies auch Lehrerinnen, Erzieherinnen, Frühförderinnen etc. sein – Personen, zu denen das Kind eine enge Beziehung aufbaut.

- Zusätzlich zum Bindungsverhalten zeigen Kinder andere Verhaltensweisen, die abwechselnd mit dem Bindungsverhalten auftreten. Kinder zeigen diese Verhaltensweisen in Situationen, in denen sie sich sicher fühlen, z.B. Neugierverhalten, Erkunden der Umgebung, Erforschen von Gegenständen, Betrachten von Büchern, Bildern etc., sich interessieren für neue Gegebenheiten usw. Diese Verhaltensweisen beschreiben das sogenannte Explorationsverhalten.
Das Explorationsverhalten, so die Forscher, ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung für Lernen und Entwicklung.
- Bindungs- und Explorationsverhalten stehen im ständigen Wechsel. So zeigen Kinder entweder verstärkt Bindungsverhaltensweisen oder verstärkt Explorationsverhaltensweisen – abhängig von der Situation, in der sie sich befinden: in Situationen, in denen ein Kind sich sicher und aufgehoben fühlt, zeigt es verstärkt Explorationsverhalten: es gelingt ihm, hinaus in die Welt zu gehen und diese zu entdecken. In unsicheren Situationen hingegen stellt das Kind sein Explorationsverhalten ein und das Bindungssystem wird aktiviert.
- Die aktuelle Bezugsperson des Kindes dient dabei stets als der „sichere Hafen“.
- Die Bindungserfahrungen des Kindes zeigen sich später in den sogenannten psychischen Repräsentationen oder Bindungsmustern. Ein Bindungsmuster stellt das innere Arbeitsmodell dar, nach dem eine Person aufgrund der frühen Bindungserfahrungen die Bindungen zu anderen Menschen gestaltet.

Zur Veranschaulichung dieser wechselseitig sich beeinflussenden Bindungsqualitäten wird gerne folgendes Schaubild, der „Kreis der Sicherheit“ verwendet:



*Darstellung nach Marvin u.a., 2002

Dieses Bild veranschaulicht, wie das Kind sich aus der Sicherheit seines „Hafens“ aufmacht, die Welt zu entdecken und welche Bedürfnisse sich daraus ergeben. Gleichzeitig wird verdeutlicht, wie das Kind, wenn es sich „weit weg vom sicheren Hafen“ nicht mehr sicher fühlt, in die Bindung zurück strebt – wie das Explorationsverhalten eingestellt und das Bindungsverhalten aktiviert wird und welche Bedürfnisse dann im Kind entstehen.

2 Welche Bindungsmuster/-konzepte werden beschrieben?

Die Bindungstheorie zeigt die Entwicklung verschiedener Bindungstypen auf, abhängig davon, wie gut es der Bezugsperson gelingt, feinfühlig auf die Bedürfnisse des Säuglings zu antworten. Die Feinfühligkeit wird hierbei als entscheidender Faktor für die Qualität der sich entwickelnden Bindungsbeziehung angesehen. Feinfühligkeit meint hier: erkennt die Bezugsperson die Signale des Kindes? Kann sie diese Signale richtig interpretieren und prompt und angemessen beantworten? Gelingt dies hinreichend gut, so kann das Kind eine sichere Bindung entwickeln und somit ein inneres Arbeitsmodell, ein Bindungsmuster, das sein Verhalten in der Beziehung zu anderen Menschen bestimmt.

Abhängig von der Feinfühligkeit der Bindungsperson wurden von Ainsworth (1978) zunächst drei Bindungstypen beschrieben und empirisch erforscht: die sichere Bindung zum einen (etwa 50-60%) sowie zum anderen zwei Typen der unsicheren Bindung: der unsicher-vermeidende Bindungstyp (etwa 30-40%) und der unsicher-ambivalente Bindungstyp (etwa 10-20%). Diese ersten drei Bindungsqualitäten stellen Varianten einer psychisch „normalen“ oder organisierten Bindung dar. Den vierten Bindungstyp, den Ainsworth entdeckte, bezeichnete sie als desorganisierte Bindung (5-10%) und beschrieb mit diesem Bindungstyp eine psychopathologische Bindungsqualität (Häufigkeiten vgl. Grossmann, 2020).

Bindungsverhaltensweisen oder auch Bindungstypen, wie oben beschrieben, zeigen sich am ehesten in unsicheren Situationen. So untersuchte Ainsworth Kinder und ihre Bezugspersonen im sogenannten „Fremde Situation-Test“, also in einer Situation, in der die Kinder in einer unsicheren Situation beobachtet wurden. Untersucht wurde anschließend auch das Verhalten der Kinder beim Wiederauftauchen der Bindungsperson.

Im Folgenden soll in aller Kürze ein Überblick über typische Verhaltensweisen gegeben werden, die die beschriebenen Bindungstypen auszeichnen, denn dies erleichtert es uns, das Verhalten der Kinder und Jugendlichen, die uns in Frühförderung, Kita und Schule begegnen, aus bindungstheoretischer Sicht besser zu verstehen (ausführlich siehe Ainsworth, 1978).

Deutlich wurde demnach,
dass sicher gebundene Kinder

- beim Weggehen der Mutter protestieren
- sich von der fremden Person beruhigen lassen, aber angespannt bleiben
- bei Rückkehr der Mutter sofort zu ihr laufen und sich schnell von ihr beruhigen lassen
- dann schnell wieder zur Exploration übergehen

dass unsicher-vermeidend gebundene Kinder

- kaum reagieren, wenn die Mutter das Zimmer verlässt
- in oberflächlichen Kontakt mit der Ersatzperson gehen
- kaum aufschauen, wenn die Mutter das Zimmer wieder betritt
- insgesamt sehr gleichmütig reagieren
- ein Explorationsverhalten zeigen, dass unkonzentriert wirkt und durch viele Wiederholungen geprägt ist

dass unsicher-ambivalente Kinder

- verzweifelt weinen und beim Weggehen der Mutter tief beunruhigt sind
- sich von der Ersatzperson nicht ablenken oder trösten lassen
- bei der Rückkehr der Mutter sofort zu ihr laufen, sich aber lange nicht beruhigen lassen
- sich nicht anschmiegen und Ärger auf die Mutter zeigen
- sehr lange brauchen, bis sie wieder explorieren können

dass Kinder des desorganisierten Bindungstyps

- in der Regel eines der drei Bindungsmuster (oben) als Grundmuster zeigen
- dieses Muster aber nicht durchgängig auftaucht, sondern seltsam desorganisiert wirkt
- widersprüchliche Verhaltensweisen zeigen, z.B. Lachen bei Angst, gleichzeitiges Anklammern und Schlagen, ungerichtete Handlungen, Stereotypen und plötzliches Erstarren

Während eine sichere Bindung, so Karl-Heinz Brisch (2018), einen wichtigen Schutzfaktor bei der Bewältigung belastender Situationen darstellt, stellen die unsicheren Bindungsformen den Kindern zwar Verhaltensstrategien zum Umgang mit Belastungen zur Verfügung, wirken aber auch gleichzeitig als zusätzliche Stressoren. Desorganisierte Bindungsmuster bergen vor allem in Belastungssituationen die Gefahr der Entwicklung einer Psychopathologie.

Ausgehend von der Annahme, dass Bindungsmuster transgenerational weiter gegeben werden, ist anzunehmen, dass Kinder mit unsicheren Bindungen auch Eltern haben, die diese Bindungsmuster verinnerlicht haben. Das bedeutet aber, dass diese Eltern in unsicheren Situationen ihren Kindern häufig gerade nicht die Sicherheit bieten können, die notwendig wäre, was als zusätzlicher Stressfaktor angesehen werden kann.

3 In welchem Zusammenhang stehen Lernen und Bindung?

Bindungs- und Explorationssystem stehen in einem antagonistischen Verhältnis zueinander. Eine sichere Bindung wird als Voraussetzung für die Fähigkeit zu angstfreier und motivierter Exploration verstanden und Grossmann et al. (2008) schlagen vor, Explorationssicherheit als einen integralen Bestandteil des Bindungskonzeptes zu verstehen. Ein Kind beispielsweise, das sicher gebunden ist (siehe hierzu Bindungsmuster) und sich in Sicherheit fühlt, ist gut in der Lage, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren und auch seine Affekte zu regulieren. Beide Aspekte: Affektregulation und Aufmerksamkeitssteuerung, spielen bei explizitem Lernen¹ eine große Rolle und so wird deutlich, dass sichere Bindung und erfolgreiches Lernen in einem engen Verhältnis zueinander stehen:

„Das Bindungsverhaltenssystem ist ein primäres Motivationssystem, das nicht isoliert von anderen Verhaltenssystemen funktioniert. So besteht zum Erkundungssystem ein antagonistisches Verhältnis. Die angeborene Neigung zur Exploration der Umgebung wird gehemmt, wenn das Bindungsverhaltenssystem aktiviert ist. Dann hat die eigene Sicherheit Vorrang.“ (Schleiffer, 2016).

¹ Im Gegensatz zum implizitem oder unbewussten Lernen, bei dem Wissen eher unabsichtlich angeeignet wird, z.B. im Spiel.

Vereinfacht ausgedrückt: In einer Situation großer Verunsicherung braucht es Sicherheit und Schutz, braucht es den „sicheren Hafen“, für die Erkundung der Welt, des Neuen fehlen Aufmerksamkeit und Motivation.

4 Wie lässt sich vor diesem Hintergrund das Erleben von Kindern und Jugendlichen in der Zeit der Corona Pandemie verstehen?

Mit Beginn der Pandemie und Ausbreitung des Coronavirus in Deutschland kam es in sehr kurzer Zeit zu drastischen Maßnahmen des „Social Distancing“. Gerade erst diskutiert, wurde binnen weniger Tage der Beschluss gefasst, Schulen, Kitas und andere Einrichtungen zur Förderung und Betreuung von Kindern zu schließen. Quasi über Nacht erreichte die Familien in ganz Deutschland und damit die Kinder und Jugendlichen in Baden-Württemberg die Nachricht, dass sie montags ihre Schulmaterialien abholen und ab Dienstag zu Hause bleiben sollten (wobei das genaue Datum sich von Bundesland zu Bundesland unterschied).

Im Folgenden soll versucht werden, den psychischen Zustand und das Erleben der Kinder in dieser Ausnahmesituation zu verstehen:

Von einem Tag auf den anderen erleben Kinder und Jugendliche, dass ihre Lehrer*innen, Erzieher*innen, Frühförder*innen etc. – neben den Eltern die wichtigsten Bindungspersonen – ebenso wie ihr gewohntes Lernumfeld plötzlich fehlen. Auch der Kontakt zu ihren Schulkamerad*innen und Freund*innen wird unterbunden. Kinder, die sich bislang darauf verlassen konnten, dass diese Menschen jeden Tag da sind, um mit ihnen den Schul- oder Kitaalltag zu bewältigen, erleben ein radikales Wegbrechen der gewohnten Welt und zentraler Bindungspersonen.

Wichtige, für eine nicht geringe Anzahl der Kinder sogar: die wichtigsten Bindungspersonen, erklären ihnen ganz plötzlich: „Ab morgen bleibt ihr zu Hause. Wir treffen uns für Wochen nicht mehr. Es ist nicht klar, wann wir uns wieder sehen werden.“

Je nach Situation war es wichtigen Bindungspersonen vielleicht überhaupt nicht möglich, mit den Kindern über das Kommende zu sprechen. So gab es sicherlich eine große Anzahl von Personen aus der Frühförderung, die ihre „Förderkinder“ oder „Spielkinder“ nicht mehr sehen konnten, bevor der Kontakt abbrach. Auch diese Personen stellen für viele Kinder wichtige Bindungspersonen und „sichere Häfen“ in ihrer Lebenswelt dar und somit brachen auch hier sichere Bindungsbeziehungen abrupt ab, ohne dass Abschied genommen werden konnte.

Zeitgleich erleben Kinder und Jugendliche, dass auch die Eltern zu Hause in hohem Maß verunsichert, vielleicht auch verängstigt und belastet auf die Gesamtsituation reagieren. Angst vor wirtschaftlicher Not, Verdienstausschlag, Arbeitslosigkeit etc. erhöhen den Stress der Eltern. Gestressten Bindungspersonen gelingt es häufig nicht, auf ihre Kinder angemessen einzugehen, deren Bedürfnisse feinfühlig zu verstehen und zu beantworten (Sidor, 2018). Dass auch Eltern bestimmte Bindungsmuster verinnerlicht haben, wird in solchen Zeiten sehr bedeutsam (s. oben).

Großeltern – häufig weitere wichtige Bindungspersonen – dürfen nicht mehr besucht werden. Der Kontakt zu Freundinnen und Schulkameraden ist unterbunden.

Kinder und Jugendliche finden sich also ohne Übergang– quasi über Nacht – in einer Situation wieder, in der zum einen ihr bisheriges Leben auf den Kopf gestellt wurde und zum anderen wichtige Bindungspersonen nicht mehr erreichbar sind oder emotional nur sehr begrenzt oder gar nicht mehr zur Verfügung stehen.

Diese Lage kann auch als psychische Ausnahmesituation verstanden werden, als Belastungssituation, in der – aus bindungstheoretischer Sicht – das Explorationsverhalten eingestellt und das Bindungssystem aktiviert wird.

Genau in dieser Situation passiert in manchen Systemen nun folgendes – und dies betrifft sicherlich am ehesten die Systeme, in denen es um Lernen und um Förderung von Fähigkeiten im weitesten Sinn geht: Lehrpersonen, möglicherweise auch Personen aus dem Bereich der Frühförderung haben damit begonnen, Materialien zur Förderung „ihrer Kinder“ zusammenzustellen und ihnen diese digital oder analog zu übermitteln. Greift man beispielsweise ein einzelnes Kind aus Baden-Württemberg heraus, so bekommt dieses, wenn es noch ein Vorschulkind ist, bestenfalls nur „Übungsmaterial“ aus Kita oder Frühförderung. Als Schulkind sieht es sich aber möglicherweise mit einer Vielzahl von Aufgaben aus unterschiedlichen Fächern und von verschiedenen Fachlehrer*innen konfrontiert. Gleichzeitig mit den Kindern erreichen diese Anforderungen auch die Eltern, die sich, selbst gestresst, weil sie entweder arbeiten gehen oder im Homeoffice arbeiten müssen, plötzlich vor ganz neue Herausforderungen gestellt sehen.

Kurz zusammengefasst könnte man sagen: in einer Situation, in der das Bindungssystem von Kindern und Jugendlichen aktiviert, das Explorationssystem hingegen heruntergefahren ist, erhalten sie die Botschaft von anwesenden und nicht anwesenden Bindungspersonen: „Lerne! Kümmere dich um die Aufgaben, die du bekommen hast. Eigne dir neues Wissen, neue Fähigkeiten an.“

Wir erinnern uns an den „Kreis der Sicherheit“: befindet das Kind sich in Unsicherheit, möchte es zurück in den „Sicheren Hafen“ der Bindungsperson. Seine Bedürfnisse sind: „Beschütze mich“, „Tröste mich!“, „Freu dich an mir“, „Ordne meine Gefühle“.

In dieser, in Deutschland, Europa und der Welt beispiellosen Situation der Verunsicherung, in der das Bindungssystem (der meisten Menschen, nicht nur das der Kinder und Jugendlichen!) aktiviert ist und die eigene Sicherheit Vorrang hat, beginnen die Menschen – Lehrpersonen, Erzieher*innen etc. wie auch Eltern – eine große Aktivität zu entwickeln, nach Lösungen zu suchen und immer wieder ist die gleiche Botschaft zu hören, vor allem an Kinder und Jugendliche gerichtet: nicht innehalten, weitergehen, lernen!

Was hingegen – vor allem bei älteren Kindern - weitestgehend fehlt, ist der sichere Kontakt zu den ihnen vertrauten Bindungspersonen.

5 Wie können wir das Verhalten von Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Bindungsmustern in der derzeitigen krisenhaften Situationen verstehen?

Aus Sicht der Bindungstheorie werden die Verhaltensweisen der älteren Kinder (über 2 Jahre) von den internalisierten Bindungsmustern modelliert (s. Pkt. 2).

Kinder im Vorschul- und Schulalter haben demnach – je abhängig von ihrer Beziehungserfahrungen – Bindungsmuster entwickelt, die sich auf ihr Verhalten vor allem in unsicheren Situationen auswirken (vgl. Gloger-Tippelt, 2016).

Kinder mit einem sicheren Bindungsmuster

- gehen offen auf Erwachsene zu
- haben klare Vorstellungen von fürsorglichen Erwachsenen
- wenden sich vertrauensvoll an Erwachsene, wenn sie Hilfe benötigen
- vertrauen darauf, dass Erwachsene Gefahren beseitigen, bei Schmerz, Angst oder Kummer trösten und beschützen
- vertrauen darauf, dass Erwachsene nach Trennungen wieder zurückkehren und dann die Freude groß ist
- explorieren, sind neugierig und wollen Neues lernen

Ein sicheres Bindungsmuster wirkt, dies zeigt sich beim Betrachten dieser Verhaltensweisen, wie ein Schutzfaktor, auch in Krisensituationen. Sicher gebundene Kinder und Jugendliche werden auch in einer Situation, in der Bindungspersonen vorübergehend nicht zur Verfügung stehen, darauf vertrauen, dass sie Hilfe und Fürsorge erhalten werden, dass sie auch in der schwierigen Situation nicht alleine sind. Sie sind in der Lage, auf „die Zeit danach“ zu vertrauen. Dementsprechend werden Kinder, die dieses Bindungsmuster verinnerlicht haben, am ehesten in der Lage sein, sich auch auf Lernanforderungen einzulassen. Auch sie benötigen aber zunächst den Schutz des „sicheren Hafens“ in der akuten Belastungssituation.

Unsicher vermeidende Kinder

- erleben die Erwachsenen eher als unberührt, gleichgültig
- leugnen und unterdrücken Gefühle wie Angst, Schmerz, Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit, Konflikte werden eher geleugnet oder „vergessen“
- halten sich an Alltagsroutinen fest, wobei Emotionen eher flach bleiben
- unangenehme Gefühle werden eher unterdrückt und betont, dass alles „normal“ ist
- ziehen sich bei Belastung eher zurück, protestieren kaum
- setzen sich eher kleine Ziele, die sie sicher erreichen können
- versuchen, Leistungsanforderungen zu vermeiden, die sie nicht bewältigen können

Für Kinder mit dieser Bindungsrepräsentanz bedeutet eine Situation wie die der Corona Pandemie, dass sie erhöhtem Stress ausgesetzt sind und ihre Bewältigungsstrategien nur bedingt dazu geeignet sind, den Stress zu reduzieren. Sie werden in der Krisensituation ihre Gefühle unterdrücken, sich zurückziehen. Sie werden – nach außen hin unbeteiligt – hinnehmen, dass ihre Lehrer*innen, Erzieher*innen usw. nicht mehr zur Verfügung stehen und sie werden keine Kontakte einfordern. Sie werden auch von ihren zentralen Bindungspersonen keine Unterstützung einfordern, da sie nicht darauf vertrauen, Hilfe zu

erhalten. Sie werden den „sicheren Hafen“ in der eigenen Autonomie suchen. Leistungsanforderungen werden sie nach Kräften ausweichen, da sie nicht das Vertrauen haben, sie zu bewältigen.

Unsicher-ambivalente Kinder

- haben eine Vorstellung von Erwachsenen als unzuverlässig und nicht schützend – es ist schwierig, mit ihnen eine Beziehung aufzubauen
- erleben sich in den Bindungsbedürfnissen nicht befriedigt
- bemühen sich unentwegt um Aufmerksamkeit und Zuwendung und haben doch die Vorstellung, dass ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden
- halten sich an Alltagsroutinen fest, wobei Emotionen eher flach bleiben
- fühlen sich Gefahren schutzlos ausgesetzt und müssen deshalb Kontrolle haben
- sind schnell irritiert, leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen
- testen Beziehungen beständig, erleben Regeln als Bedrohung ihrer mühsam erworbenen Kontrolle

Kinder mit einem unsicher-ambivalenten Bindungsmuster werden sich einerseits zurückziehen, da sie den Erwachsenen nicht trauen – andererseits werden sie unablässig nach Aufmerksamkeit suchen. Es sind diejenigen Kinder, die sehr unzufrieden wirken und gleichzeitig versuchen, mit ihrem Verhalten das Geschehen und das Verhalten der Erwachsenen zu kontrollieren. Es sind die unausgeglichene Kinder, die immer wieder versuchen, die (vielleicht neu gesetzten) Grenzen zu überschreiten. Auf Leistungsanforderungen reagieren sie mit Widerstand, gleichzeitig versuchen sie, die Erwachsenen nah an sich zu binden und ihre Hilfe unablässig einzufordern.

Kinder mit desorganisierter Bindung

Es würde den Rahmen sprengen, hier näher auf die desorganisierte Bindung einzugehen. An dieser Stelle so viel: Desorganisiert gebundene Kinder zeigen, wie oben beschrieben, teilweise Bindungsverhaltensweisen aller Bindungstypen, darüber hinaus auch bizarre und widersprüchliche Verhaltensweisen. Es kann davon ausgegangen werden, dass Gewalt- und/oder Missbrauchsbeziehungen Ursache dieses Bindungsmusters sind. Vor allem in Krisensituationen ist die Gefahr gegeben, dass psychische Störungen entstehen, die im alltäglichen, nicht therapeutischen Kontext nicht aufgefangen werden können. Es kann daher von großer Bedeutung sein, diese Bindungsrepräsentanz zu erkennen und entsprechend der Situation mögliche therapeutische Unterstützung zu suchen.

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass das Sonderpädagogische Beratungszentrum Neckargemünd auch weiterhin für die psychologische Unterstützung von Eltern mit Kindern im Vorschulalter zur Verfügung steht und Beratungsgespräche anbietet. Für Eltern mit Schulkindern im SBBZ Luise bietet der Psychologische Dienst vor Ort ebenfalls kontinuierlich psychologische Unterstützung an.

6 Welche konkreten Handlungsideen und -empfehlungen für Lehrer*innen und Frühförder*innen lassen sich aus diesen Überlegungen ableiten?

Der Überlegung folgend, dass Belastungssituationen aus bindungstheoretischer Sicht „unsichere Situationen“ darstellen, in denen das Bindungsverhaltenssystem aktiviert, das Explorationssystem hingegen deaktiviert ist, lassen sich Ideen entwickeln, welche Aktivitäten wichtiger Bindungspersonen in dieser Situation zielführend sein könnten. Hierbei kann es hilfreich sein, sich die Bedürfnisse zu vergegenwärtigen, die bei aktiviertem Bindungssystem vorliegen: Beschütze mich! Tröste mich! Freu dich an mir! Ordne meine Gefühle!

Handlungsimpulse

Briefe schreiben um

- die Situation zu erklären und auf Gefühle einzugehen, die in dieser Situation entstehen.
„Liebe ..., heute schreibe ich dir einen Brief, denn wir können uns ja im Moment nicht in der Kita/Schule... treffen, weil eine ansteckende Krankheit aufgetaucht ist und die Menschen Abstand halten müssen, um nicht krank zu werden. Das macht vielen Menschen Angst. Vielleicht hast du auch manchmal Angst oder bist unsicher, was eigentlich gerade los ist. Diese Gefühle sind ganz normal und in dieser Situation richtig!....“
- darauf einzugehen, warum persönlicher Kontakt momentan nicht geht und welche Gefühle dies auslösen kann.
„...ich finde es sehr schade, dass wir uns im Moment nicht treffen können. Darüber bin ich traurig, aber manchmal auch richtig wütend – du auch?“...
- zu sagen, dass all diese Gefühle berechtigt und in Ordnung sind.
„Vielen Menschen geht es im Moment genauso. Viele sind ängstlich. Unsicher. Viele sind auch traurig und manchmal auch wütend. Es ist auch langweilig, immer zu Hause zu sein. Es ist gut, wenn du diese Gefühle spürst. Es ist gut, wenn du mit deinen Eltern oder Geschwistern darüber sprechen kannst. Oder mit deinen Freundinnen und Freunden per Whats App.“....
- Verständnis zu signalisieren, dass dies gerade eine schwierige Zeit ist.
- jede Woche einmal in Kontakt zu gehen und zu sagen: du fehlst mir, denn du bist mir wichtig.
- zu fragen: wie geht es dir? Was tust du in diesen Tagen? Was hilft dir, mit der Situation klarzukommen?
„Wie geht es dir heute? Erzähle mir doch einmal, was du so machst in diesen Tagen. Was klappt gut? Was freut dich? Wie vertreibst du dir die Zeit?“...
- zu sagen: so geht es mir. Das mache ich in diesen Tagen. Das hilft mir, mit der Situation klarzukommen.
„Mir geht es gut, aber es fehlt mir, jeden Tag mit Euch Kindern zusammen zu sein. Ich gehe oft spazieren, das hilft mir. Auch mache ich zu Hause Sport und tanze, dann geht es mir besser. Ich rede viel mit meiner Familie, dann fühle ich mich nicht so allein.“...
- Bilder/Fotos zu schicken aus schöneren Tagen, um sich gemeinsam daran zu erinnern und zu freuen.

Dies alles geht auch mit Kindern, die noch nicht lesen können. Man kann in Bildern sprechen, man kann die Eltern bitten, vorzulesen.

Telefonieren, um

- manches von dem zu sagen, was man auch im Brief sagen könnte.
- einen Witz zu erzählen: „Du, ich habe gerade etwas sehr lustiges gehört, das wollte ich mit dir teilen.“
- einfach kurz „Hallo“ zu sagen.

Telefonate können Impulse „kurz zwischendurch“ sein. Kleine Erinnerungen, vielleicht bei jedem*r Schüler*, jedem Frühförderkind ein bis zweimal pro Woche, um zu trösten, um zu sagen: Ich bin noch da. Ich werde auch morgen noch da sein.

Um dem Bedürfnis „Ordne meine Gefühle“ Raum zu geben, könnten Geschichten, Filme, Erklärvideos hilfreich sein, die die aktuelle Situation zu Thema machen – vielleicht auch per Video gesendet.

Kontakt zu den Eltern

Der Kontakt zu den Eltern kann – ausgehend vom oben beschriebenen Kontakt mit den Kindern – ganz ähnlich gestaltet werden. Wenn wir verstehen, dass auch die Eltern verunsichert und gestresst sind, macht es Sinn, ihnen auf der Basis dieser Gefühle zu begegnen, Verständnis zu signalisieren und deutlich zu machen, dass die Bindungspersonen „draußen“ weiterhin da sind, auch für die Fragen der Eltern. Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, den Eltern Verständnishilfen für die Situation der Kinder anzubieten (Psychoedukation) und ihnen Handlungsimpulse und -ideen zu geben.

Ideen für die Teams in den Einrichtungen

Gute Absprachen und Koordination aller Maßnahmen in der Einrichtung

Vor allem für Bindungspersonen von Schulkindern gilt: Erklären Sie ihren Kindern, warum es notwendig und auch gut sein könnte, in der Zeit zu Hause Schulaufgaben zu erledigen. Hilfreich wäre eine „sichere Basis“ für jede Klasse: eine Lehrperson, die für die Kinder einer Klasse zuständig ist und die alle Aufgaben der verschiedenen Lehrkräfte sichtet, koordiniert und weitergibt. Die den Kontakt zu den einzelnen Kindern hält, die dafür sorgt, dass die Kinder und Jugendlichen nicht mit Anforderungen überhäuft werden. Die versteht, dass Bindung in dieser Situation vor Exploration geht.

Impuls

Hilfreich kann es in einer Situation wie der aktuellen – vor allem zu Beginn – sein, zunächst einmal innezuhalten. Sich gemeinsam in der Einrichtung auf die Situation zu besinnen, die eigenen Gefühle und Befindlichkeiten wahrzunehmen und zu thematisieren, kurz: sich selbst zu „sichern“ um von dieser Basis ausgehend die weiteren Schritte zu planen.

Gerade in einer Situation, in der vermeintlich „schnelles Handeln“ geboten scheint, könnte es besonders wichtig sein, sich diesen Moment des Innehaltens zu nehmen, um die Zeit zu haben, wahrzunehmen und zu spüren, was das eigentlich Notwendige ist, das in Bezug auf die uns anvertrauten Familien zu tun ist.

Achtsam die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich im Kreis der Kolleg*innen darüber auszutauschen kann auch dazu führen, dass alle sich bewusst werden, unter welchem enormen Druck sie als Lehrpersonen vielleicht stehen – zum Beispiel, den Lehrplan zu erfüllen, Prüfungen abzulegen, Noten zu schreiben. Das bewusste Wahrnehmen dieser Gefühle kann der erste Schritt eines bewussten Umgangs damit sein. Krisenmanagement kann dann mit „kühlem Kopf“ geplant und durchgeführt werden.

Überlegungen zur Rückkehr in die Normalität: Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit verschiedenen Bindungsrepräsentationen.

Zum Abschluss ein Blick in die Zukunft: die Rückkehr in den Alltag, wie wir ihn bisher kannten, wird kommen. Auch diese Rückkehr wird für Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Bindungsmustern etwas Besonderes sein – ganz ähnlich wie in den Untersuchungen von Ainsworth, wenn die Mütter in die „fremde Situation“ zurückkamen (s. Pkt. 2).

Welche Haltungen und Verhaltensweisen der Bindungspersonen könnten hier - wieder unter Berücksichtigung der drei verschiedenen Bindungsrepräsentationen - hilfreich sein?

Sicher gebundene Kinder

Kinder mit sicherer Bindungsrepräsentanz werden den Lehrer*innen, Erzieher*innen, Frühförder*innen etc. die Rückkehr in den Alltag leicht machen: sie werden sich freuen, wieder da zu sein. Sie werden darauf vertrauen, dass alles wieder „gut“ ist. Es wird hilfreich sein, mit ihnen über die vergangenen Wochen zu sprechen und im Gespräch die Gefühle zu verarbeiten. Dies wird gut gelingen, und die normale „Arbeit“ kann weitergehen.

Unsicher gebundene Kinder

Ausgehend von dem Wissen, wie diese Kinder in unsicheren Situationen wie auch bei der Rückkehr der Bezugspersonen reagieren, lassen sich folgende Anregungen zum Umgang geben:

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder

- Die Bezugspersonen können auf subtile Signale von Angst und Anspannung achten, sie bemerken und für das Kind verbalisieren
- Eine der wichtigsten Botschaften an das Kind in dieser Situation könnte lauten: „Deine Gefühle sind für mich nicht schlimm, ich halte sie mit dir aus“
- Dem Kind sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich abzuwenden und Kontakt zu vermeiden, wo es notwendig ist. Dabei sollte aber weiterhin gleichbleibend – und mitunter auch proaktiv - Offenheit und Interesse signalisiert werden. Die Botschaft könnte lauten: „Ich bin/bleibe für dich da/erreichbar, auch wenn du dich abwendest.“

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder

- Auch hier wird das Wichtigste sein, den Gefühlszustand zu bemerken und richtig einzuordnen.

- Vor dem Hintergrund dieses Bindungstyps ist zu verstehen, warum Kontrolle so wichtig für das Kind ist und es sollten Kontrollmöglichkeiten gegeben werden.
- Provokationen sollten als Kontrollversuche gewertet werden.
- Die Bindungsperson sollte ein sehr zuverlässiges und gleichbleibendes Gegenüber sein, eine „sichere Basis“ darstellen. Dies gelingt umso besser, je mehr sie das Verhalten des Kindes versteht und nicht als Provokation oder Ablehnung interpretieren muss.
- Sollte das Verhalten über längere Zeit sowohl das soziale Miteinander als auch das Lernen erheblich beeinträchtigen, sollte eine zusätzliche Fachperson hinzugezogen werden.

Die feinfühlig Interpretation und Beantwortung der Signale des Kindes – ein „gutes Bindungsangebot“ - stellt hier die wichtigste Basis für ein gutes „Wieder-Zusammenfinden“ von Kindern und ihren Bindungspersonen dar.

Ausblick

Zwei Aspekte sollten im vorliegenden Text thematisiert und in einen Zusammenhang gebracht werden:

Die Corona Pandemie im Frühjahr 2020 zum Einen: sie stellt für Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene eine nie dagewesene, verunsichernde und bedrohliche Situation dar, in der zunächst nicht auf bekannte Strategien und Handlungspläne zurückgegriffen werden kann.

Zum Zweiten die Bindungstheorie nach Bowlby. Das Bindungssystem als eines der frühesten Verhaltenssysteme im Leben des Menschen, das für den Aufbau von Beziehung und somit für das Überleben des Säuglings sorgt, wurde dargestellt. Verdeutlicht wurde die antagonistische Beziehung zwischen Bindung und Exploration und damit die Bedeutung einer sicheren Bindung für das Lernen.

Ziel dieses Textes ist es, das Verhalten von Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen vor dem Hintergrund des Wissens um Bindung besser verstehen und einordnen zu können. Besser zu verstehen, was das jeweilige Verhalten beeinflusst, vor allem das Verhalten in Ausnahmesituationen, kann eine wichtige Grundlage sein für die Entwicklung eines (zukünftigen) Krisenmanagements, das Kinder, Jugendliche, aber auch ihre Eltern dort erreicht, wo sie stehen.

Nicht zuletzt kann dieses Verständnis auch in ganz „normalen“ Krisen, in Mikrosituationen im Alltag eine wertvolle Orientierungshilfe für all diejenigen sein, die wichtige Bindungspersonen für die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen sind.

Sibylle Stumpf, im April 2020

Literatur

- Bowlby, J. (2018): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. Ernst Reinhardt Verlag
- Brisch, K.H. (2018): SAFE, Sichere Ausbildung für Eltern. Klett-Cotta
- Grossmann, K. und Grossmann, K.E. (2020): Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. Klett-Cotta
- Gloger-Tippelt, G. und König, L. (2016): Bindung in der mittleren Kindheit. Das Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung 5 bis 8jähriger Kinder. Beltz
- Jungmann, T. und Reichenbach, C. (2016): Bindungstheorie und pädagogisches Handeln. Borgmann Media
- Schleiffer, R. (2016): Lernen und Bindung im Kindesalter. Verfügbar unter https://www.kitafachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen//KiTaFT_Schleiffer_LernenundBindung_2016.pdf
- Sidor, A. et.al. (2018): Einfluss der sozioökonomischen Risikobelastung auf mütterliche Feinfühligkeit, Stressbelastung und Familienfunktionalität. In: Praxis der Kinderpsychotherapie und Kinderpsychiatrie, 2018, 67 (3), 257-273