

AUTONOMIE-ENTWICKLUNG IN SICHERER BINDUNG

Wer sich vertieft mit der kindlichen Entwicklung auseinandersetzt weiß, dass ein Kind im ersten Lebensjahr eine Bindungsbeziehung aufbaut und sie dann im Laufe des zweiten und dritten Lebensjahres weiter stabilisiert und verinnerlicht. Sie oder er weiß, wie wichtig vor allem in den ersten drei Lebensjahren eine sichere Bindung zu wenigen verlässlichen, feinfühligem, weitgehend verfügbaren Bindungspersonen ist, damit ein Kind sich bestmöglich entwickeln kann:

- dass es ein Grundgefühl von Sicherheit/Urvertrauen aufbauen kann,
- seine Gefühle wahrnehmen und regulieren lernt – mit Hilfe von Verständnis und Trost von Seiten der vertrauten Bindungsperson und durch allmähliche Verinnerlichung dieser Person und Haltung,
- dass es über Angenommensein und Verlässlichkeit ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen und
- eine gesunde Selbständigkeit mit Interesse an der Welt und anderen Menschen entwickeln kann.

Die Mutter ist am natürlichsten als primäre Bindungsperson geeignet, da sie durch Schwangerschaft, Geburt und Stillen schon emotional und hormonell auf die Fürsorge für ihr Kind nach der Geburt eingestellt ist. Andererseits ist auch das Kind schon „von innen her“ mit ihrer Stimme, ihrem Geschmack/Geruch und ihren Rhythmen (Herzschlag, Atem etc.) wie mit keinem anderen Menschen vertraut. Grundsätzlich kann auch der Vater oder eine andere Person zu einer geeigneten primären Bindungsperson werden. Auch sind mütterliche und väterliche Beziehungsqualitäten nicht unbedingt an das Geschlecht des jeweiligen Elternteils gebunden.

Die Bindungspersonen haben eine bestimmte Rangordnung für das Kind: Bei der wichtigsten fühlt sich das Kind am sichersten, es kann sich am besten bei ihr beruhigen und sich von ihr trösten lassen.

Im ersten Lebensjahr wird die Basis gelegt für ein Lebensgefühl von **Sicherheit** und **Urvertrauen**.

Zur Autonomieentwicklung im zweiten und dritten Lebensjahr:

Nach dem ersten Lebensjahr, in dem es um den Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung geht, stehen am Ende des ersten und im zweiten Lebensjahr für das kleine Kind weitere wichtige Entwicklungsschritte an. Je sicherer es ist, jederzeit bei der Geborgenheit vermittelnden Bindungsperson auftanken zu können, desto besser kann es beginnen, sich zeitweise von ihr zu entfernen, die Welt zu erforschen und sich teilweise anderen Menschen zuzuwenden. In dieser Zeit beginnt der Prozess, sich aus dem

Einheitsempfinden mit der wichtigsten, primären Bindungsperson zu lösen und sich langsam als eigene Identität zu erleben und abzugrenzen: die Autonomieentwicklung beginnt. Dieser Fortschritt löst gleichzeitig Trennungsängste aus, da das bisherige Erleben von Verbundensein verloren geht. Wegen dieser Verunsicherung ist die weitgehende Verfügbarkeit der wichtigsten Bindungsperson weiterhin besonders entscheidend für das Sicherheitsgefühl und Selbstwerterleben des Kindes. So kann es auf sicherem Boden seinen Weg der Ablösung und Selbstwerdung in der ihm angemessenen Geschwindigkeit fortsetzen. Im zweiten Lebensjahr wird die Basis gelegt für ein gesundes **Identitäts- und Selbstwertempfinden**.

Am Ende des zweiten, Anfang des dritten Lebensjahres ist die Identitätsentwicklung des Kindes und die Verinnerlichung der wichtigsten Bindungsperson (das innere Vorstellungsbild derselben) so weit fortgeschritten, dass Trennungen besser überbrückt und ausgehalten werden können. Daher sollte man frühestens ab diesem Alter an eine sorgfältig ausgewählte Fremdbetreuung denken. Dabei ist entscheidend, dass die Zeitdauer der Trennung begrenzt ist (höchstens halbtags) und dass eine geeignete Bindungsperson zur Verfügung steht. Denn das „Ich“-Erleben des Kindes ist noch unsicher und wird leicht überwältigt von seinen Bedürfnissen und Gefühlen, die es noch nicht selbst regulieren kann. Während es in dieser Phase dabei ist, sich in seiner Identität und Wirksamkeit selbst zu erfahren und zu erproben, um sich dann wieder abzusichern, ist das Kind noch ganz auf seine eigenen Wünsche und Vorstellungen fixiert. Daher sind Begegnungen mit Gleichaltrigen tendenziell konflikthaft. Denn Kinder sind in diesem Alter aufgrund ihrer entwicklungsgemäßen Selbstbezogenheit noch nicht dazu fähig, aufeinander einzugehen und konstruktiv über längere Zeit miteinander zu spielen. In der Gruppensituation der Krippe, wo sie weitgehend auf sich selbst gestellt sind, sind sie daher emotional überfordert. Oft wird angeführt, dass sich die Kleinen in der Krippe schon so schön gegenseitig trösten könnten. Das kann aber bei unter Drei- bis Vierjährigen noch nicht auf echter Einfühlung beruhen, sondern eher auf dem Bestreben, damit auch den eigenen Stress zu begrenzen, denn Kinder unter drei Jahren werden noch enorm von den Gefühlen anderer angesteckt.

In der Umgangssprache bezeichnet man diese Phase auch als Trotzalter. Die Autonomieentwicklung mit all ihren ambivalenten Gefühlen zwischen Abhängigkeit und Autonomie, verbunden mit heftigen Wutanfällen und dann wieder mit Unsicherheit und Trennungsängsten, findet im dritten Lebensjahr einen Höhepunkt. Nicht nur das Kind ist gefordert mit seinen teilweise überwältigenden Gefühlen, die es am besten zeigen kann, wenn es sich

sicher gebunden fühlt, sondern auch die betroffene Bindungsperson. Je besser sie das Kind kennt und je vertrauter sie mit ihm ist, desto besser kann sie mit Verständnis und guter Einfühlung, mit Kreativität, Geduld, guten Regeln und etwas Humor seine Gefühlsäußerungen aushalten und regulieren.

Entsprechend dieser Erfahrungen lernt das Kind seine eigenen Gefühle kennen und zuordnen und kann sie mit der Zeit zunehmend selbst regulieren. Wenn es seine eigene Gefühlswelt kennt, wird es sich im Laufe der Zeit immer besser auch in andere Menschen hineinversetzen können. Das sind die Grundlagen von **Selbstbewusstsein, Empathiefähigkeit** und späterer **Sozialkompetenz**.

Es bedeutet einen großen Unterschied für die weitere Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes, ob es diesen sensiblen Entwicklungsprozess der Ablösung, sozusagen auf sicherem Boden, weitgehend selbst bestimmen darf oder ob ihm dieser sichere Boden durch unangemessene Trennungserfahrungen entzogen wird.

Kinder können unglaubliche Anpassungsleistungen erbringen, auch was die Autonomieentwicklung betrifft. Doch dies hat seinen Preis.

Wenn entwicklungsbedingte Bedürfnisse nach liebevoller Zuwendung und Gefühlsregulation fortgesetzt frustriert werden, wird das Kind notgedrungen versuchen, selbständig zurechtzukommen. Entsprechend der mangelnden Verfügbarkeit oder Vertrautheit sucht es weniger die Nähe oder Hilfe bei einer Bezugsperson. So kann es schon früh Alltagsfertigkeiten erlernen, wie z. B. selbständig zu essen, sich anzuziehen oder auch sich alleine zu beschäftigen. Das wird häufig verwechselt mit tatsächlicher Selbständigkeit. Psychisch bedeutet das für ein Kind jedoch, dass es sich nicht ausreichend wahrgenommen und angenommen fühlt.

Manche Kinder strengen sich dann umso mehr an, um sich Zuwendung zu verdienen. Es fehlt dann das Grundgefühl, dass sie um ihrer selbst willen geliebt werden (Selbstwertproblematik). Manche Kinder passen sich auch an, um sich noch mehr Frustration oder Stress zu ersparen. In ihren Bedürfnissen und Gefühlen sind solche Kinder weitgehend sich selbst überlassen und finden zu wenig Trost und Verständnis. Das kann großen seelischen Stress auslösen. Die Beziehung zur eigenen Gefühlswelt wird beeinträchtigt und damit die Möglichkeit, zunehmend selbst die eigenen Gefühle zu regulieren.

Eine solch verfrühte Selbständigkeit kann die Ursache depressiver oder narzisstischer Entwicklungsstörungen mit Beziehungs-, Selbstwert-, Angst- und Aggressionsproblemen sein, welche sich meist erst in späteren Lebensjahren manifestieren. Diese Menschen sind in ihrem späteren Leben oft vergeblich

darum bemüht, ihre frühen Mangel Erfahrungen an Zugehörigkeit, Fürsorge oder Selbstbestätigung nachzuholen oder Beziehungswünsche abzuwehren und zu entwerten.

Sichere oder unsichere Bindungserfahrungen sind in den ersten drei Lebensjahren prägend. Sie bestimmen, ob ein Mensch mit einem Grundgefühl von Sicherheit und Selbstvertrauen und dem Gefühl, selbst etwas bewirken zu können ins Leben gehen kann oder aber mit Angstbereitschaft und Selbstzweifeln.

Das Grundgefühl von Geborgenheit, Verlässlichkeit, Kontinuität und Angenommensein ist die Basis dafür, dass er seine Anlagen und Fähigkeiten bestmöglich nutzen kann. Daher gilt in der Bindungs- und Hirnforschung: **Bindung vor Bildung.**

Im vierten Lebensjahr hat sich, je nach Charakter, Temperament und individueller Entwicklung des Kindes, seine Identität in der Regel so weit stabilisiert, dass es frei wird für längere Trennungen von seinen Eltern, bzw. vertrautesten Bindungspersonen. Ist seine Entwicklung im oben beschriebenen Sinne positiv verlaufen, kann es zunehmend auch Gefühle und Vorstellungen anderer wahrnehmen und wird frei für das soziale Miteinander, Spielen und Lernen in der Gruppe.

Noch einige Anmerkungen zu den **Eltern**:

Wenn das erste, oft schwierige Lebensjahr vorüber ist, werden die primären Bindungspersonen, idealerweise Mutter und Vater, im zweiten und dritten Lebensjahr nicht nur gefordert, sondern auch belohnt, wenn sie ihr Kind weitgehend selbst betreuen und sich intensiv auf die Beziehung mit ihm einlassen. Denn so können sie Anteil daran nehmen, wie sich die Fähigkeiten ihres Kindes, seine Freude daran und seine Persönlichkeit auf einmalige Weise entfalten. Wenn das Kind sich sicher gebunden fühlt, zeigt es nicht nur deutlicher seine schwierigen, sondern auch seine positiven Gefühle, wie Zuneigung und Freude. Je mehr sich die Eltern auf ihr Kind einlassen, desto besser kann sich ihr Kind auf seine Eltern einlassen und sich an ihnen orientieren. **Beziehung** und **Erziehung** stehen somit in engem Zusammenhang. Die ersten Jahre schaffen die Basis für eine auch noch später tragfähige Beziehung.

Selbstverständlich gibt es Eltern, die ihren Kindern schaden, weil sie sie in irgendeiner Weise missbrauchen, ein Suchtproblem oder sonstige schwere Erkrankungen haben. Krippenbetreuung kann in diesen Fällen Linderung bringen, da die Kleinkinder diesen Eltern nicht die ganze Zeit ausgesetzt sind.

Verhindert werden können die negativen Einflüsse dieser Eltern auf diese Weise jedoch nicht. In solchen Fällen wäre den Kindern beispielsweise besser mit geeigneten Pflegeeltern gedient.

In der langjährigen therapeutischen Arbeit mit Eltern und ihren Kindern habe ich die Erfahrung gewonnen, dass sehr viele Eltern gerne Unterstützung annehmen. Es ist ihnen immer noch wichtig, Zeit für ihre Familie zu haben und eine gute Beziehung zu ihren Kindern zu pflegen. Informationen über die kindliche Entwicklung helfen ihnen, ihr Kind besser zu verstehen und oft sind sie auch bereit dazu, an sich selbst und ihren Einstellungen und Prägungen zu arbeiten.