

# DAS DOSSIER

# PSYCHOLOGIE HEUTE

04  
2024



## Bindung

Wie sie sich in der Kindheit entwickelt | Wie sie unsere Beziehungen prägt | Wie wir unsere Muster verändern können

# LIEBER GLÜCKLICH ALS PERFEKT



Viele Eltern sind im Familienalltag am Limit. Denn Bindung ist nicht nur kuschlig und schön, sondern auch extrem anstrengend. Doch Nora Imlau zeigt: Bindung ist robust, sie verträgt eine Menge elterliche Unvollkommenheit. Eltern dürfen sich also auch mal ausruhen und großzügiger sein mit der Medienzeit – denn je weniger hart sie gegen sich selbst sind, desto leichter wird es ihnen fallen, sanft und freundlich mit ihren Kindern umzugehen, wenn es wirklich drauf ankommt.

Anhand vieler persönlicher Beispiele und Informationen aus Psychologie und Wissenschaft zeigt die bekannte Familienexpertin praxisnah, wie es gelingt, das Leben mit Kindern sowohl entspannter und gelassener als auch bindungs- und bedürfnisorientiert zu gestalten.

205 Seiten, Klappenbroschur  
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86811-4  
Auch als [E-Book](#) erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**



270 S., brosch., € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86781-0  
Auch als [E-Book](#) erhältlich



208 S., brosch., € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86795-7  
Auch als [E-Book](#) erhältlich



288 S., gebunden, € 25,- D  
ISBN 978-3-407-86800-8  
Auch als [E-Book](#) erhältlich

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie auf [beltz.de](http://beltz.de)

**BELTZ**

## Liebe Leserinnen und Leser,

der eine kontrolliert im Büro lieber, als dass er vertraut. Die andere braucht in ihren Liebesbeziehungen viel Freiraum, sonst ist schnell Schluss. Ein Dritter nervt Geschwister und Freunde, weil er so viel Kontakt einfordert. Wie leicht wir vertrauen, verzeihen, Nähe suchen und Unabhängigkeit finden – all das hängt auch von unseren frühen Bindungserfahrungen ab. Wir gehen sicher ins Leben, wenn unsere Bindungspersonen – seien es Vater und Mutter, seien es zwei Mütter oder ein alleinerziehender Vater plus Kitaerzieher – mit uns als Säugling und Kleinkind feinfühlig und zuverlässig umgegangen sind.

„Bindung ist emotionale Nahrung, die uns am Leben hält“, sagt der Kinder- und Jugendlichenpsychiater und Psychotherapeut Karl Heinz Brisch bei uns im Interview (ab Seite 6). „Sie ist gleichberechtigt mit lebenswichtigen Bedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlaf, Luft oder Bewegung.“ Grund genug, dem Thema Bindung dieses Dossier zu widmen.

Allerdings ist die frühe Bindungserfahrung kein Schicksal, das darüber bestimmt, wie wir ein Leben lang anderen Menschen begegnen. Wir sind unseren frühen Kindheitserfahrungen nicht ausgeliefert, sondern wir können lernen und wachsen und uns verändern (Seite 14, Seite 58). Und so omnipräsent die Bindungstheorie heute in Psychologie und Medien ist – sie wird auch kritisiert. Wir haben daher ein Streitgespräch über das Konzept ans Ende dieser Ausgabe gestellt, um Ihnen, wie stets, einen vielfältigen Blick auf ein Thema zu bieten (ab Seite 76). Gute Erkenntnisse damit wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt

## Bindung

### DAS DOSSIER – PSYCHOLOGIE HEUTE

Wir starten dieses Dossier mit der Grundfrage: Was ist Bindung und welche Bindungsstile gibt es? Um dann einzelne Bereiche für Sie zu beleuchten, in denen Bindung von Bedeutung ist: in der Paarbeziehung, im Verhältnis zu unseren Geschwistern – und natürlich in der Art, wie wir unsere Kinder erziehen. Im Anschluss betrachten wir spezielle Lebensbereiche: parentifizierte Kinder, junge Erwachsene, die nicht ausziehen, und Menschen, die der Einsamkeit entkommen wollen. Wir beschließen das Heft mit einem Streitgespräch zur Bindungstheorie: Wo trägt sie heute noch, wo sind ihre Grenzen?  
Viel Lesevergnügen!

**03**

**Editorial**

**06**

**„Bindung ist emotionale Nahrung, die uns am Leben hält“**

Die Bedeutung der ersten Lebensjahre

**11**

**Meldung**

**12**

**Die 4 Bindungsstile**

Von sicher bis desorganisiert

**14**

**„Immer irgendwie auf Abstand“**

Wie wir schädliche Muster ablegen

**20**

**Schaffen wir das zu zweit?**

Mythen über die Paartherapie

**24**

**Rezensionen**

**26**

**Anders als ich und doch sehr nah**

Wie Geschwister uns prägen



## 34

### **Was ist bindungsorientierte Erziehung?**

Eliane Retz und Michael Holmes im Streitgespräch

## 40

### **Meldungen**

## 42

### **Das ewig hilfreiche Kind**

Über die Folgen von Parentifizierung

## 52

### **Etwas Festes oder lieber nicht?**

Beziehungen bei jungen Erwachsenen

## 57

### **Impressum**

## 58

### **Offen für sich selbst und andere**

Wir sehnen uns nach tiefen Verbindungen zu anderen Menschen. Wie kann das gelingen?



## 66

### **Rezensionen**

## 68

### **„Schwierige Ablösungsprozesse“**

Zu lange im Elternhaus?

## 74

### **Keine Angst, sein Kind loszulassen**

Wenn der Sohn auszieht

## 75

### **Meldung**

## 76

### **Was Bindungsforschung wirklich sagt**

Heidi Keller und Gottfried Spangler im Streitgespräch

## 82

### **Mehr Psychologie Heute**

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Bindung“ zusammengestellt – plus exklusive neue Interviews und Berichte

# „Bindung ist emotionale Nahrung, die uns am Leben hält“

Warum dabei die ersten drei Lebensjahre entscheidend sind, sagt Bindungsforscher Karl Heinz Brisch

---

Interview: Anne-Ev Ustorf



● **Herr Brisch, Sie haben viele Bücher über Bindung geschrieben und Präventionsprojekte ins Leben gerufen – neben Ihrer Arbeit als Kinder- und Jugendpsychiater. Wie wichtig ist das Thema Bindung in der Kinderklinik?**

Das Thema ist ganz zentral. Wenn ein Kind sehr krank ist, hat es automatisch Angst, und sein Bindungsbedürfnis ist aktiviert. Deshalb braucht Deutschland bindungsfreundlichere Kinderkliniken, die das Thema Bindung für alle Bereiche durchbuchstabieren, im Sinne von Schutz und Sicherheit für das Kind und seine Eltern, von der telefonischen Erstanmeldung bis hin zur Aufnahme und Entlassung. In meiner Abteilung, der Pädiatrischen Psychosomatik, spielt die Bindung aber noch mal eine spezielle Rolle. Wir haben hier eine kleine Station für schwer bindungsgestörte Kinder, die schon früh in ihrem Leben traumatisiert wurden. Viele von ihnen sind aus ihren Familien herausgenommen worden. Mit diesen Kindern arbeiten wir mit einem psychotherapeutischen Intensivprogramm. Das ist nicht einfach, aber nach ein paar Monaten kommen sie meist gut auf den Weg.

**Warum ist die Bindung so wichtig?**

Bindung ist emotionale Nahrung, die uns am Leben hält. Sie ist gleichberechtigt mit lebenswichtigen Bedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlaf, Luft oder Bewegung. Wenn kleine Kinder keine Bindung haben, gedeihen sie nicht, werden immer schwieriger in ihrem Verhalten, fangen an, sich in ihren Bettchen zu schaukeln, weil sie es nicht aushalten, dass niemand mit ihnen in Kontakt ist. Wenn das weitergeht, entwickeln sie sich motorisch ganz zurück und sterben. Eine sichere Bindung – also eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kind, in der sich die Eltern feinfühlig und verlässlich um ihr Baby kümmern – ist hingegen ein Schutzfaktor. Das Kind kann sich aber nicht nur an die Eltern binden, es kann sich genauso gut an die Krippenerzieherin, Tagesmutter oder Oma binden. Voraussetzung ist allerdings, dass diese sich feinfühlig und zuverlässig kümmern.

**Welche Fähigkeiten erwirbt ein sicher gebundenes Kind?**

Es kann sich besser in andere Menschen hineinversetzen, hat eine bessere Sprachentwicklung, kann sich besser konzentrieren, kann besser Freundschaften schließen und wird insgesamt in seinen Beziehungen voraussichtlich ein glücklicherer Mensch. Ungefähr 60 Prozent aller Kinder in Deutschland sind sicher gebunden.

**Was ist mit den anderen Kindern, die keine sichere Bindung aufbauen konnten?**

Diese sind eher unsicher-vermeidend gebunden, das trifft in Deutschland auf 20 bis 25 Prozent aller Kinder zu, je nach Stichprobe. Vermeidend gebundene Kinder unterdrücken ihre Nähebedürfnisse, weil die Eltern auf ihre emotionalen Signale meist abweisend reagieren. Sie ziehen sich eher zurück und sind insgesamt nicht so widerstandsfähig gegenüber psychischen Belastungen. In Deutschland sind diese Kinder bei vielen Eltern und Erziehern aber beliebt, denn sie sind praktisch: Man kann sie problemlos in zwei Tagen in die Kita eingewöhnen, sie weinen nicht und machen in ihrem Verhalten keinen Stress. Aber gut geht es den Kindern nicht, sie haben trotzdem großen Stress, haben jedoch gelernt, ihn nicht zu zeigen. Sie simulieren also nur, dass es ihnen gutgeht.

**Hat es kulturelle Gründe, dass in Deutschland so viele Kinder unsicher-vermeidend gebunden sind?**

Ich glaube schon. Die Angst, das Baby zu verwöhnen, ist typisch deutsch. Wenn wir Elternkurse machen, merken wir immer wieder, dass deutsche Eltern sehr darum besorgt sind, ihre Babys früh zur Frustrationstoleranz zu erziehen. Diese Haltung finden Sie weder in Italien noch in Asien oder Südamerika, da denkt kein Mensch darüber nach, ob er sein Baby verwöhnt. Hier aber sehen wir, dass viele Eltern auf die Signale ihrer Kinder nicht feinfühlig reagieren, sondern eher rigide mit ihnen umgehen. Das hat wohl mit dem Erbe unserer preußischen Kultur und der Schwarzen Pädagogik zu tun.

**Der nationalsozialistische Elternratgeber *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* von Johanna Haarer wurde hierzulande ja auch bis in die 1980er Jahre verkauft.**

Das stimmt. Johanna Haarer schrieb vor, dass ein sattes, gewickeltes Baby nachts ins Kinderzimmer

gelegt werden soll und bis zum Morgen niemand mehr hineingehen darf. So haben unsere Großmütter das damals auch gemacht. Die Babys haben drei oder vier Nächte wie am Spieß gebrüllt und schließlich aufgehört. Sie haben gelernt, es ist zwecklos, es kommt sowieso niemand. Wenn man eine Generation von Kriegern möchte, ist das gut, weil Babys auf diese Weise früh lernen, zu dissoziieren, das heißt Gefühle abzuspalten und keine Schmerzen und Bedürfnisse mehr wahrzunehmen. Aber es ist nicht gut, wenn man partnerschafts- und beziehungsorientiert leben und eigene Kinder emotional glücklich auf den Weg bringen will.

**Warum fällt es manchen Eltern schwer, eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen?**

Wir wissen, dass es über mehrere Generationen eine Weitergabe von Bindungsmustern gibt: Die Übereinstimmung zwischen dem Bindungsmuster der Mutter und dem der Kinder beträgt ungefähr 75 Prozent, bei Vätern ungefähr 65 Prozent. Haben Eltern selbst eine feinfühligere Betreuung erlebt, können sie auch auf die Signale ihrer Kinder gut reagieren. Waren sie jedoch selbst unsicher gebunden, kann es sein, dass sie auch bei ihren Kindern mal auf die Signale eingehen und mal nicht, mal wütend reagieren und mal nicht. Dann entsteht auch beim Kind ein eher unsicheres Bindungsmuster. Haben die Eltern Gewalt oder ständig wechselnde Beziehungssysteme oder Vernachlässigung erlebt, entwickeln sich eher desorganisierte Bindungsmuster. Dann ist die Gefahr sehr groß, dass das Weinen des Kindes die Eltern extrem stresst, vielleicht sogar so sehr, dass plötzlich eine alte Kiste auffliegt und die Eltern – unabhängig von ihrer sozialen Situation – verrückte Dinge mit ihrem Kind anstellen. Es schütteln, zum Beispiel. Oder es im Winter auf den Balkon stellen und dort vergessen.

**Und diese Eltern und Kinder sehen Sie dann hier in der Klinik?**

Wir sehen hier viele Kinder, die teilweise schon im Säuglingsalter viel Stress erlebt haben. Und zwar aus allen Schichten. Eltern werden manchmal einfach überflutet von ihren Gefühlen, das ist keine Frage der kognitiven Steuerung oder Schichtzugehörigkeit. Sonst wären alle Menschen, die studiert

---

## **Vernachlässigte Kinder lernen früh, ihre Bedürfnisse und Schmerzen nicht mehr wahrzunehmen**