

ELTERN UND KIND: EINE BEZIEHUNG FÜRS LEBEN

Die ersten Jahre können ebenso bezaubernd wie anstrengend sein: Kommt ein Baby auf die Welt, steht das Leben Kopf. Essen, Trinken, Wickeln, Schlafen – am Anfang drängen sich die Grundbedürfnisse des kleinen Menschen kompromisslos in den Mittelpunkt.

Ein Bedürfnis, das weniger mit frischen Windeln oder warmer Milch gestillt werden kann, aber ebenso wichtig ist, ist Geborgenheit. Hierfür braucht es körperliche Nähe und feste Bezugspersonen. «Eine gute und zuverlässige Bindung zu den Eltern oder einer anderen Bezugsperson ist eine wertvolle Grundlage für eine stabile Persönlichkeit», erklärt Susanne Köpfler, Fachpsychologin der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

Die beste Zeit, um gute Bindungen – insbesondere zwischen Eltern und Kind – aufzubauen, sind die ersten drei Lebensjahre.

In dieser Phase speichern Kinder Bindungsmuster ab, die sie bis ins hohe Alter prägen. Der Vorteil: Positive Bindungen fördern die Fähigkeit, eigene Emotionen regulieren zu können. Nicht nur für Kleinkinder ist dies wertvoll, sondern auch für Jugendliche und Erwachsene: «Macht ein Kind im jungen Alter positive Bindungserfahrungen, entwickelt es

ein besseres Grundvertrauen ins Leben und in die Welt ganz allgemein.» Damit einher geht die Resilienz eines Menschen: Die Fähigkeit, nach einem Rückschlag oder einer schmerzhaften Erfahrung immer wieder aufzustehen, an der Situation zu wachsen und weiterzumachen.

Für den Alltag eines Menschen ist das ein riesiges Geschenk, insbesondere, wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht.

Menschen mit einer guten Emotionsregulation können in der Regel auch mit emotionalen Belastungen und Stress besser umgehen. Die Trennung von einem Partner oder einer Partnerin oder der Verlust eines lieben Menschen schmerzt zwar ähnlich stark, kann aber besser verarbeitet werden.

Weil das menschliche Gehirn sich gerne in bekannten Mustern bewegt, kommt ein weiterer positiver Effekt zum Tragen: Menschen mit positiver Bindungserfahrung halten ihr Leben lang nach ähnlichen Bindungsmöglichkeiten Ausschau. «Der Massstab für Beziehungsqualität wird also in den ersten Lebensjahren gesetzt», fasst es die Fachpsychologin zusammen.

Was können Eltern tun, um eine möglichst gute Bindung mit ihrem Kind aufzubauen?

- Reagieren Sie unmittelbar auf alle Bedürfnisse Ihres Babys. In den ersten Lebensjahren gibt es kein «zu viel» an Zuneigung und Geborgenheit. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie immer da sind. Selbstverständlich nur in dem Rahmen, wie es Ihre eigenen Ressourcen zulassen.
- Bieten Sie Ihrem Kind viel körperliche Nähe an. Die Haut ist ein Kommunikationsorgan, Kinder reagieren sehr sensibel auf Kontakt. Bleiben Sie wachsam und beobachten Sie, welches Mass an Nähe sich Ihr Kind wünscht.
- Nutzen Sie Ihre Stimme, um mit Ihrem Kind im Kontakt zu bleiben. Bereits im Mutterleib nehmen Babys Stimmen wahr und können deren Klang unterscheiden. Ein nettes Geplauder und alltägliche Erzählungen genügen, um Ihrem Kind wertvolle Zuneigung zu schenken.

Wenn Bindungen jedoch zur Belastung werden, sollten sich Menschen Unterstützung holen.

Eine übermächtige Angst, den Partner zu verlieren, oder ein zwanghaftes Klammern an die Partnerin können beispielsweise auf eine Bindungsstörung hinweisen. Auch ambivalentes

Verhalten oder ein willkürlicher Wechsel zwischen extremer Zu- und Abneigung lassen vermuten, dass unsichere Bindungserfahrungen zugrunde liegen. Das muss nicht so bleiben, Psychologin Susanne Köpfler weiss: «Jeder Mensch kann in jedem Alter neue Erfahrungen machen und seine Muster durchbrechen.»

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da. Psychiatrie-Zentrum Engadin / Südbünden, engadin@pdgr.ch Tel. 058 225 10 10

Mehr Informationen zum Thema: pdgr.ch/monatsthema



Susanne Köpfler
Fachpsychologin
Psychiatrie-Zentrum
Davos/Prättigau

