



# Das Grundbedürfnis Bindung

Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
der Stadt Bad Nauheim



## **Impressum:**

Magistrat der Stadt Bad Nauheim  
Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
Parkstraße 36-38  
61231 Bad Nauheim

Aus: Jochen Mörlner; Lehrerhandbuch für das Präventions-  
spiel KLASSE KLASSE; 2016; S. 8-10



## Definition

Bindung ist definiert als dauerhafte und dyadische Verbundenheit mit anderen Menschen. Das Bedürfnis nach Bindung meint dann also das Bedürfnis eines Kindes, eine dauerhafte Beziehung zu einem emotional nahe stehenden Erwachsenen einzugehen.<sup>1</sup>

## Das Bedürfnis nach Bindung

Geborgenheit und Sicherheit – das braucht ein Baby von Beginn an. Es bringt den Wunsch nach Nähe zu vertrauten Personen und das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz bereits mit, denn es kommt mit einem „angeborenen Bedürfnis, die körperliche Nähe einer Hauptbezugsperson zu suchen und aufrechtzuerhalten“<sup>2</sup> auf die Welt. Ohne die Fürsorge und den Schutz eines Erwachsenen wäre es hilflos, hätte keine Chance zu überleben. Daher löst eine Verletzung oder Missachtung des Bindungsbedürfnisses bei Säuglingen und Kleinkindern massive Angst- und Stressreaktionen aus.

Die Vertrautheit zwischen einem Kind und seinen „engsten“ Bezugspersonen entwickelt sich durch gemeinsame Erfahrungen. Zunächst ist während der gesamten Babyzeit Körperkontakt der elementare Weg, miteinander zu kommunizieren. Vertrautheit entsteht zunehmend, wenn die jeweiligen Eigenarten und Gewohnheiten besser erkannt und verstanden werden – auf beiden Seiten.

Ein Kind lernt schnell, die Signale, mit denen es seinen jeweiligen Bedürfnissen Ausdruck verleiht, an das Verhalten seiner Bezugsperson anzupassen und daran auszurichten. Diese wiederum lernt nach und nach, wie selbstverständlich und damit zuverlässig die verschiedenen Zeichen des Kindes zu unterscheiden. Dies befähigt sie zunehmend, angemessen auf die geäußerten Bedürfnisse einzugehen.

Damit die Bindung zu seiner Bezugsperson als zunehmend sicher erlebt wird, muss ein Kind bestimmte Erfahrungen in dieser Beziehung machen.

---

<sup>1</sup> Ute Ziegenhain et al, 2004, S.43, zitiert nach Susanne Stroppe und Karin Weyer, a.a.O., S. 7

<sup>2</sup> John Bowlby, 1969, 1973, 1975, 1976, 1983, 1988, zitiert nach Klaus Grawe, a.a.O., S. 192

---



Dazu gehören die

- Feinfühligkeit der Bezugsperson
- Verfügbarkeit der Bezugsperson
- Konstanz der Betreuung
- Zeiten (entspannter) Zweisamkeit

Zuverlässige Zuwendung ist unabdingbar. Gerade dann, wenn ein Säugling bzw. Kleinkind etwa Angst oder Schmerzen hat, zieht dies eine psychische und körperliche Stressreaktion nach sich – und sein Bindungsbedürfnis wird unmittelbar aktiviert bzw. verstärkt.

Findet es dann in einer Umarmung oder auf dem Schoß seiner engsten Vertrauten Zuflucht, werden im Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die es beruhigen und sofort das bis dahin aktivierte Muster von Angst oder anderen negativen Emotionen hemmen.

Erfährt ein Kind diese Zuwendung immer wieder aufs Neue, so wird jene neuronale Struktur im Gehirn verstärkt und gefestigt, die für das Beruhigen zuständig ist. Für das Erleben des Kindes bedeutet das konkret: Es spürt und lernt, dass unangenehme oder Angst machende Gefühle abklingen. In der Folge wird es künftig leichter zu beruhigen sein, zudem verbindet es die damit verbundene Entspannung mit seiner Bezugsperson.

In einer sicheren Bindung entwickelt sich daraus zunehmend seine Fähigkeit der emotionalen Selbstregulation. Je reifer ein Kind wird, umso mehr wird es ihm gelingen, negative Gefühle wie Angst, Schmerz oder Trauer auch ohne die unmittelbare Anwesenheit der vertrauten Bezugsperson zu bewältigen.

Fehlt dem Kind jedoch eine solche positive Bindungsbeziehung, werden die entsprechenden Bahnen auf neuronaler Ebene nicht gelegt. Dies hat im Verlauf seiner weiteren Entwicklung auch Einfluss auf die Fähigkeit der emotionalen Selbstregulation. Da ihm die verlässliche Erfahrung fehlt, dass innere Anspannung und Beunruhigung nachlassen und es (zunehmend selbst) wieder in einen entspannten und geborgenen Zustand zurückfinden kann, wird es nicht hinreichend lernen können, mit negativen Gefühlen umzugehen.



## Bindung in der Kita und Schule

Auch für Kita- und Schulkinder ist das Gefühl, sich an einen vertrauten Menschen wenden zu können, nicht nur ein wichtiger Halt, sondern auch ein Faktor, der seine Entwicklung beeinflusst. Daher sollten Erzieher\*innen und Lehrer\*innen auch über jene Eigenschaften verfügen, die einer Bezugsperson zugeschrieben werden. Dies umso mehr, je jünger die Kinder sind. Denn im Kita- und Schulalltag von vielen Kindern kommt es immer wieder zu kleineren und größeren Zwischenfällen – gemeint sind all jene Situationen, in denen ein Kind Unterstützung benötigt.

Wichtig ist, dass das Kind erfährt, dass es Hilfe bekommt, wenn es sie braucht, und nicht nur, wenn es danach fragt. Denn es gibt Kinder, die aus dem bereits Erlebten heraus einfach nicht mehr fragen und ihre seelischen Verletzungen mit sich allein ausmachen. Allerdings nicht, weil sie dies wirklich wollen, sondern weil sie kaum noch an die Unterstützung seitens der Erwachsenen glauben.

Längst ist erwiesen, dass Stress sich ungünstig auf das Lernen auswirkt. „Schuld“ daran sind die Stresshormone (insbesondere Cortisol), denn sie beeinträchtigen das Lernen und das Behalten.<sup>3</sup> Damit beeinflussen sie die kindliche Entwicklung in kognitiv-emotionaler, sozialer und auch motorischer Hinsicht negativ. Kinder mit einer chronischen hohen inneren Belastung sind daher in ihrer Entwicklung benachteiligt.

Langfristig trauen sich angespannte, belastete Kinder ohne eine sichere Basis deutlich weniger zu als andere Kinder. Wünsche gegenüber Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen werden nicht oder nicht umfassend zum Ausdruck gebracht, die Bitte nach Unterstützung bleibt häufig ungeäußert.<sup>4</sup> Dadurch kommt es zu weiteren Benachteiligungen – gerade auch im Hinblick auf das Lernen. Diese Kinder bleiben häufig hinter den erwartbaren Leistungen zurück.

Für eine gesunde Entwicklung und das erfolgreiche Lernen benötigen Kinder einen emotionalen Anker, der Sicherheit gibt. Solche Kinder sind neugieriger, erkundungsfreudiger. Sie können und wollen mehr wagen –

---

<sup>3</sup> Vgl. Manfred Spitzer: Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens (2007), S.167-169

<sup>4</sup> Vgl. Klaus Grawe a.a.O., S. 208



schließlich wissen sie um ihren „sicheren Hafen“, in den sie zurückkehren können.

Sie sind Neuem gegenüber deutlich aufgeschlossener und lernen dadurch mehr, schneller und eigeninitiativ. Denn entspannte, weil sich sicher führende Kinder, haben eben auch ein entspanntes und damit „offenes“, lernbereites Gehirn.

### Übergänge und Eingewöhnung

Die beschriebenen Zusammenhänge machen deutlich, wie wichtig es ist Übergänge von einem System in das nächste gut und bewusst zu gestalten.

Einer der Wichtigsten Übergänge in diesem Zusammenhang ist der, von der Familie in Kita oder Krippe. Die bekannten Eingewöhnungsmodelle sollten daher immer beachtet auf das jeweilige Kind angepasst werden, da unterschiedliche Vorerfahrungen (des Kindes) eine andersgeartete Eingewöhnung erfordert.



## Unsere übergeordneten und überregionalen Programme

Die Themen Sucht- und Gewaltprävention und die gesunde Entwicklung von Kindern liegen uns sehr am Herzen. Daher haben wir hierzu Programme entwickelt, die in der Folge bundesweit ausgezeichnet wurden und heute deutschlandweit eingesetzt werden.

### E.v.A.

#### Elternbegleitung von Anfang an

2009 haben wir das Programm E.v.A. entwickelt um Bad Nauheimer Familien zu unterstützen. Seitdem werden alle Familien mit neugeborenen Kindern von unseren Elternbegleitern besucht und erhalten den Elternbegleitordner. Unsere E.v.A.-Elternbriefe begleiten die Familien während des Aufwachsens ihres Kindes halbjährlich. Gemeinsam mit dem Sozialministerium des Landes Hessen haben wir einen Leitfaden erarbeitet, um die Erkenntnisse von E.v.A.. anderen Kommunen zur Verfügung zu stellen.



Weitere Infos zu E.v.A. unter [www.eva-bn.de](http://www.eva-bn.de)

### KIKS UP

#### Das ganzheitliche Präventionsprogramm für Kita und Schule

Bereits 2004 haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern das bundesweit ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP entwickelt. Neben der Sucht- und Gewaltprävention stehen Bewegungsförderung sowie Genusschulung und Ernährungsbildung im Zentrum der Angebote. KIKS UP bietet abgestimmte Programme für Kita und Schule, sowie regelmäßige Qualitätszirkel zur Reflexion des eigenen Handelns.

Weitere Infos zu KIKS UP unter [www.kiksup.de](http://www.kiksup.de)

## Weitere Broschüren in dieser Reihe:

- **Partizipation**  
Partizipation, also die Teilhabe von Menschen an ihrem Alltag, ist ein wichtiges Prinzip pädagogischen Handelns
- **Positive Pädagogik**  
Die positive Pädagogik ist der wesentliche Schlüssel zur Veränderung der Welt.
- **Regeln & logische Konsequenzen**  
Das Zusammenleben gelingt nur mit funktionierenden Regeln, deren Einhalten mit logischen Konsequenzen eingeübt wird.
- **Seelische Grundbedürfnisse**  
Jedem Menschen wohnen diese seelischen Grundbedürfnisse inne. Daher sind sie für pädagogisches Handeln der zentrale Wissensfaktor.
  - **Das Grundbedürfnis - Bindung**  
Hintergründe und Wissenswertes zum zentralen Grundbedürfnis der Kinder zu Beginn der Kita-Zeit
  - **Das Grundbedürfnis - Kontrolle und Orientierung**  
Interessantes zum oft unbekanntem aber ebenso wichtigen Grundbedürfnis von uns Menschen
  - **Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn**  
Zwei Grundbedürfnisse aller Mensch, die in der pädagogischen Praxis noch nicht weit verbreitet sind.
- **Selbstbild**  
Das Selbstbild des Menschen bestimmt, wie er sich in der Welt bewegt. Aber wie entsteht es und wie können wir darauf einwirken?
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit**  
Aufschlussreiches über zwei, in der Pädagogik, häufig verwendete Begriffe.
- **Spiel als pädagogische Methode**  
Die spielen doch nur mit den Kindern. Das ist gut so, denn darin steckt viel pädagogisches Handeln.