

John Bowlby, 1907-1990

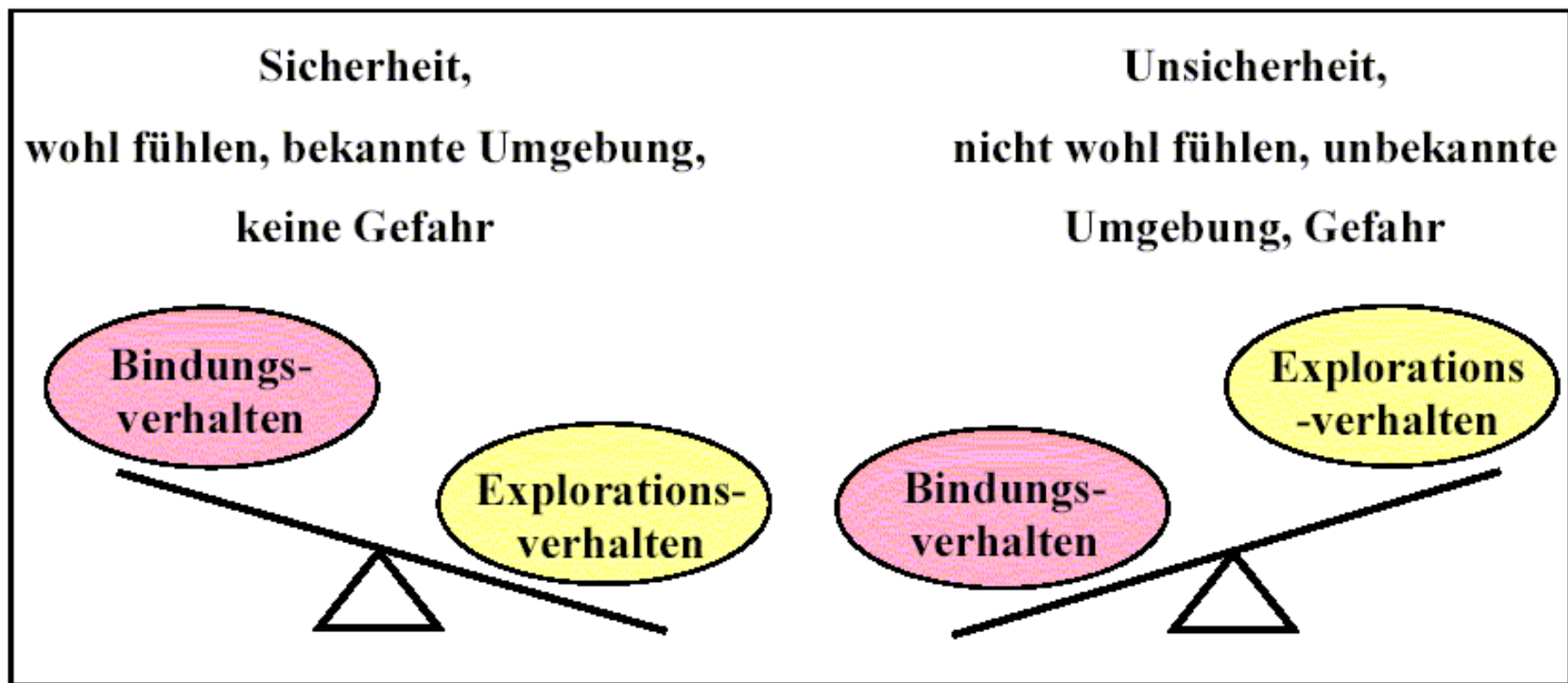


Mary Ainsworth, 1913-1999

# Bindung

- Was ist Bindung?
- Was ist der "Fremde Situations"-Test?
- Welche Haupttypen von Bindungsmustern gibt es?
- Was beeinflusst Bindungsmuster?
- Warum relevant?

# Bindung versus Exploration (Bowlby)

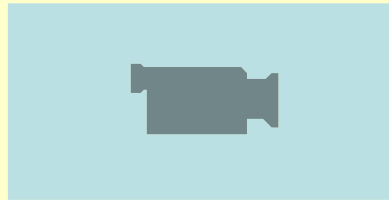


(aus Zweyer, 2007)

# Was ist Bindung?

- Bindung: Überdauernde emotionale Beziehung zu vertrauten Personen – Schutz und Unterstützung
- Bei Unsicherheit Suchen von Nähe (physisch, später "psychisch")
- Bindungsverhaltenssystem wird aktiviert durch negative Emotionen
- Diverse Bindungsmuster (Ainsworth et al.)

# Kurzvideo zu Mary Ainsworth



## "Fremde Situation" (etwas einfach)

- Mutter (M) setzt Baby (B) zu Spielzeug.
- Fremde Frau (F) in Raum auf Stuhl; spricht dann kurz mit M (1 Min.). F beschäftigt sich mit B. M verlässt Raum.
- F auf Stuhl, außer wenn B weint.
- M kommt herein und nimmt B hoch. M setzt B zum Spielzeug. F geht. verlässt M den Raum.
- B für 3 Min. allein.
- F betritt den Raum, passt Verhalten dem des Babys an (z. B. trösten oder mitspielen).
- M öffnet Tür, bleibt kurz stehen, hebt denn B hoch. F verlässt den Raum

| <b>Bindungs-<br/>muster</b>               | <b>Beschreibung</b>  | <b>Verhalten in der Testsituation</b>   |
|---|--|---|
| Sichere Bindung<br>(ca. 45%)              | Halten eine angemessene Balance zwischen Nähe zur Bezugsperson und explorativem Verhalten.   | Irritiert, wenn die Bezugsperson Raum verlässt; beruhigen sich aber schnell wieder; Spielen im Raum auch mit Testerin; begrüßen Bezugsperson bei der Wiederkehr, sind leicht zu beruhigen.    |
| Unsicher vermeidende Bindung<br>(ca. 28%) | Pseudounabhängigkeit von der Bezugsperson; wirken auf Außenstehende eher unauffällig; leiden dennoch heftiger als sicher gebundene Kinder. | Wirken bei der Trennung mit der Bezugsperson unbeeindruckt; spielen eher mit Testerin als mit Bezugsperson; bei Wiederkehr der Bezugsperson ignorieren sie diese oder lehnen sie deutlich ab. |

| <b>Bindungs-<br/>muster</b>                    | <b>Beschreibung</b>  | <b>Verhalten in der Testsituation</b>  |
|--|--|--|
| Unsicher<br>ambivalente<br>Bindung<br>(ca. 7%) | Diese Kinder verhalten sich sehr anhänglich an die Bezugsperson.                         | Bei Trennung deutlich irritiert; sie zeigen Kontaktsuche, Kontakt halten, auch Gefühlsausbrüche mit Anklammern, aber auch Verweigerung bei der Wiedervereinigung mit der Bezugsperson; dabei sind sie nur schwer zu beruhigen. |
| Desorgani-<br>sierte<br>Bindung<br>(ca. 20%)   | Zeigen Zeichen von Desorientierung und der Fluktuation verschiedener Bindungsstrategien. | Zeigen Kombinationen aus verschiedenen Bindungstypen und bizarre Verhaltensweisen; auch erstarren, im-Kreis-drehen, das intensive Suchen nach Nähe bei ebenso starker Ablehnung der Nähe.                                      |



## Was bestimmt Bindungsmuster?

- Feinfühligkeit der Mütter/Eltern (Wahrnehmung und angemessene Interpretation von Gefühlsausdrücken und entsprechende Reaktionen) → eher sichere Bindung
- Mütter wehren das Bedürfnis ihrer Kinder nach Nähe in neuen bzw. belastenden Situationen häufig ab, enger Körperkontakt eher unangenehm → eher unsicher vermeidende Bindung
- Wechselndes Verhalten der Mutter → unsicher ambivalent Bindung
- Tradierung von Bindungsmustern (z.B. geringe Wachheit)
- Wohl auch individuelle Faktoren relevant

## Warum relevant?

- Bindung ab 6. Lebensjahr allmählich vermindert durch Interaktionserfahrungen formbar → beeinflusst auch spätere Beziehungen.
- Effektivität der Regulation negativer Emotionen / Neurotizismus.
- Unsichere Bindung als Risikofaktor für Probleme bzgl. Sozialverhalten und Impulsivität.
- Desorganisiertes Bindungsverhalten an sich problematisch.

- Was ist Bindung?
- Was ist der "Fremde Situations"-Test?
- Welche Haupttypen von Bindungsmustern gibt es?
- Was beeinflusst Bindungsmuster?
- Warum relevant?

Zimmermann, P. (2007). Bindungsentwicklung im Lebenslauf. In M. Hasselhorn & W. Schneider (Hrsg.), *Handbuch der Entwicklungspsychologie* (S. 326-335). Göttingen: Hogrefe.