

# Frühe Bindung und Beziehung als Basis für die spätere Entwicklung

**Dr. Katharina Kruppa**

Kinderärztin

Psychotherapeutin

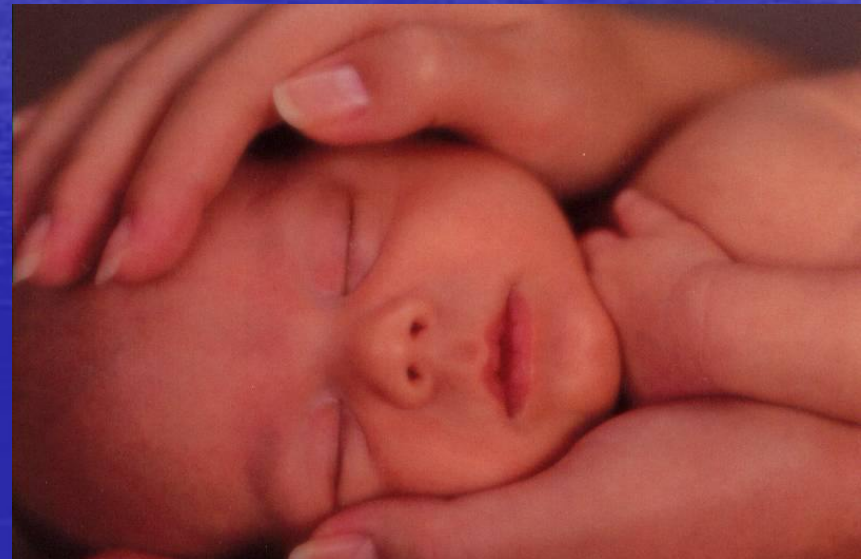
(systemische Familientherapie,  
Integrative Kinder- und Jugendtherapie,  
Säuglings- Elterntherapie)

**Babytag – richtig essen von Anfang an!**



# Baby Care Ambulanz

Ambulanz  
für Ernährungs-,  
Still-, Schrei- und Schlaf-  
Problematik  
in den  
ersten Lebensjahren





# **Grundbedürfnisse des Menschen –von Anfang an**

**Körperlich:**

**Nahrung Temperatur, Schlaf...**

**Sicherheit:**

**Halt und Körperkontakt**

**Soziale Kontakte:**

**Nimm mich wahr – und zeig mir das,  
kommuniziere mit mir**

**Liebe mich so wie ich bin!**

# Am Tierexperiment bestätigt

- Soziale Kontakte:
  - Postpartale Trennung bei Mäusen → Veränderung im Hypothalamus, ängstlich und weniger stressresistent
  - Mutter-Kind Trennung bei Weißbüschelaffen (28 Tage) → ängstliche, aggressiv, eingeschränktes Verhaltensrepertoire, Blutdruck erhöht
- Epigenetisch vererbt, aber korrigierbar!
  - Tierexperimentell: Streicheln mit Pinseln hebt die Verhaltensänderung auf
  - Studie (Koch, 2009): BDNF (Nervenwachstumsfaktor) steigt bei antidepressiver Gesprächstherapie langfristig



# Was ist Bindung?

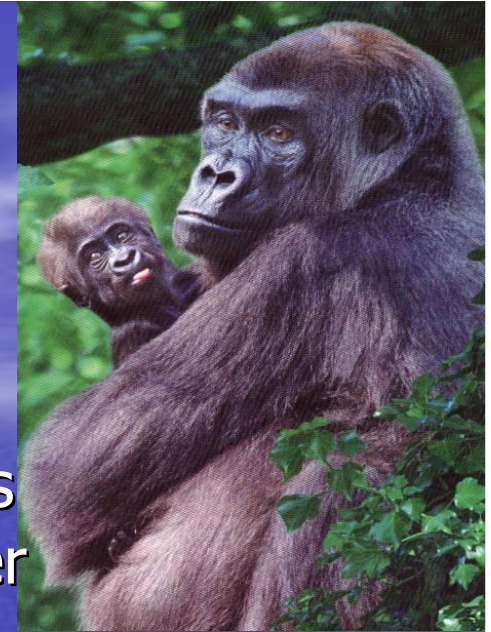
Das **emotionale Band**, das ein Kind zu einer Bezugsperson aufbaut, und das sie beide über Raum und Zeit verbindet

Bindung ist ein **Grundbedürfnis des Menschen** (genetisch vorprogrammiert) – dem gegenüber steht die elterliche Feinfühligkeit

Das angeborene Bedürfnis des Säulings nach **sicherer Basis** ist der Schlüssel zu ihrem körperlichen und psychischen Überleben



# Feinfühligkeit



- Dem Bindungsbedürfnis der Kinder steht das Pflegesystem der Bindungsperson gegenüber („Mutterinstinkte“)
- Feinfühligkeit bedeutet die Signale des Säuglings
  - wahrzunehmen,
  - richtig zu interpretieren
  - angemessen und
  - prompt zu reagieren
- Um feinfühlig zu sein, muss die Bezugsperson verlässlich, vertraut und verfügbar sein

# Sichere Bindung

Feinfühligkeit der Bindungsperson ermöglicht Kindern die Befriedigung der Bindungsbedürfnisse und damit:

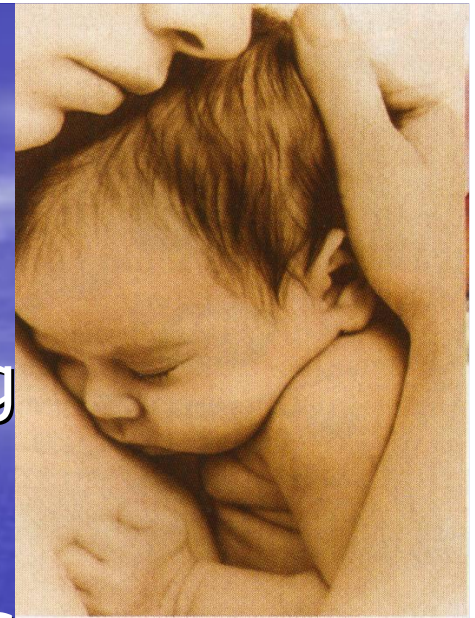
**Urvertrauen** (innere Repräsentanzen, Stabilität)

**Affektdifferenzierung** (was spüre ich)

**Affektregulation** (wie gehe ich damit um)

**Affektabstimmung** (Dialog)

Die früh gelernten Bindungsmuster bleiben zu 80% ein Leben lang aktiv und werden auch an die Kinder weitergegeben





# Bindung versus Exploration



- Durch Angst und Trennung (Stress) wird das Bindungssystem aktiviert
- Durch affektive Resonanz der Bindungsperson wird das Bindungsbedürfnis und die Stressreaktion wieder beruhigt
- Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist wird das Explorationsbedürfnis aktiviert (nur wenn die innere Sicherheit gegeben ist kann das Kind die Umwelt erkunden)

Die neuronale Entwicklung in der frühen Kindheit: Wir kommen mit einem enorm plastischen Gehirn auf die Welt:

Nirgendwo im Tierreich sind die Nachkommen beim Erlernen dessen, was für ihr Überleben wichtig ist, so sehr und über einen so langen Zeitraum auf Fürsorge und Schutz, Unterstützung und Lenkung der Eltern angewiesen als die Spezies Mensch: Der Mensch ist **ein sozial geprägte Wesen**

Große Entwicklungs-chancen – hohe Vulnerabilität

Grundvoraussetzung: 3v-Bezugsperson (Verlässlich, verfügbar, vertraut)



## D.h.: Spezielle Herausforderungen der Säuglingszeit



1. Totale körperliche und psychische Abhängigkeit von den Bezugspersonen („there is no such thing as a baby“ – allein gelassen werden auch über kurzen Zeitraum ist lebensbedrohlich!)
2. Extreme Vulnerabilität des sich in Entwicklung befindlichen Gehirns / Bio-psycho-soziale Entwicklungsdynamik (Neurobiologie)
3. Bindungsmuster werden in den ersten Monaten (Jahren) festgelegt (Bindungstheorie)
4. „3v-Bezugsperson“ für umfassende Entwicklung nötig (verlässlich, verfügbar, vertraut)

# Frühe Bindungsentwicklung: Begleitung in der frühen Elternschaft



- Menschen sind Herdentiere →  
Konstellation Mutter Kind allein höchst  
unnatürlich
- Es braucht frühe Begleitung durch
  - Gruppen (Müttergruppen, Stillgruppen,...)
  - Einzelpersonen (haltende Funktion, „gute  
Großmutter“, z.B. Hebammen)
- Nur wer Halt hat kann Halt geben

Was hat das mit Ernährung  
zu tun???



# Erste Nahrung = Kontakt auf allen Ebenen

- Stillen: mit allen Sinnen erlebbar ODER
- Flascherl in der gleichen liebevollen Haltung →
  - Schwierigkeit: Subj. Kompetenz der Mutter (Verunsicherung)
  - Baby: Haltung?



# Beginn der Beikost

- Wahrnehmen der Entwicklung (ab wann kann und will das Baby essen)
- Wahrnehmen der Signale (wann will das Baby essen und wann hat es genug)
- Zeit und Geduld



# Selbstständig essen lernen

- Vertrauen und Autonomie →
- Bindung und Exploration



# Gedanken zu Essstörungen 1: Adipositas:

- Hunger wonach?
- Überfütterung
- Wie kann ich deine Bedürfnisse stillen?



# Gedanken zu Essstörungen 2:

- Dystrophie, Zwangsfütterung etc.:
  - wer hat das Problem? (Normkinder?)
  - Kind zu ernähren als mütterliche Grundfunktion



# Gedanken zum Abschluss

- Bindung und Beziehung ist ein Grundbedürfnis – von Babys und Eltern!
- Essen und Ernährung ist ein Beziehungsthema!
- Begleitung bei der Essensentwicklung geht auch nur über Kontakt und Beziehung
- **ACHTUNG:**
  - Kein Überfüttern (Tipps)
  - Kein Hungern lassen (Unterstützung)



**GAIMH**

Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit



# ***Frühe Kindheit – Brücken bauen: Wissenschaft und Praxis im Dialog***

*17. Jahrestagung der GAIMH, German  
Speaking Association for Infant Mental  
Health*

*Datum: 2. – 4. Februar 2012*

*Ort: Universität Basel*

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.



Katharina Kruppa