

Bindung und Autonomie – Die Kunst der Verhaltensbeobachtung

❖ Furcht beim mobilen Baby: "Fremdeln", spontane Abwendung von fremden Personen mit gleichzeitiger Annäherung an die "Sichere Basis" bis hin zur "Fremdenfurcht"
Hilfe für das mobile Baby: verfügbare Anwesenheit der Bezugsperson, Zulassen "tastender" Versuche, sich Fremdes nach und nach vertraut zu machen und des wiederholten Zurückkommens und Wegkrabbelns, Wecken von Neugierde und Spiel mit "Unvorhersehbarem" - Kniereiter, Fingerspiele, Spiele mit Geräuschen, Rhythmen und Bewegungen

❖ Hilflosigkeit beim mobilen Baby: wenn es unschlüssig und die Bezugsperson unaufmerksam ist, bittet das Baby mit Hilfe von hilfloser Gestik, Mimik, Blicken und Tönen um Unterstützung

Hilfe für das mobile Baby: aktive Unterstützung, meist reicht kurzer ein Augenkontakt, Stimmkontakt oder eine kleine Berührung und danach ein vertrauensvolles Zulassen, was das mobile Baby von sich heraus probiert und bewältigt

3. Kleinkind ab 14-24 Monaten

Reife der "Empathie" (Bischof-Köhler 2011), Selbstbewusstsein, Symbolisierungsfähigkeit, Erleben als ein von der Bezugsperson getrenntes Wesen mit eigenen Gefühlen, Motivationen und der Fähigkeit, die eigene Angst, Furcht und Hilflosigkeit klar als diese zu erleben

❖ Angst beim Kleinkind: Rivalitäten und Eifersucht, Weinen und Schreien, verknüpft mit Anhänglichkeit ("Wiederannäherungskrise" nach Margret Mahler) und Klammern

Hilfe für das Kleinkind: Benennen und Beschreiben von Gefühlen und ihren Ursachen, vertraute Atmosphäre, Strukturen und Abläufe, Rituale, emotionale Transparenz, Ehrlichkeit, Versöhnungen (= die emotionale Verbindung nach einem Konflikt wieder aufnehmen), Ermöglichung eines bindungsorientierten Übergangs in außerhäusliche Betreuung, Entwickeln symbolischer Bilder für Angst und Entspannung, Geschichten, Bilderbücher, Ausdrucksmöglichkeit im Zeichnen, Malen, Gestalten

❖ Furcht beim Kleinkind: Ausweichen vor konkreten Bedrohungen, Furcht vor (wilden) Tieren, (medizinischen) Eingriffen, Dunkelheit, fremder Atmosphäre, bedrohlichen Geräuschen und Geräuschen

Hilfe für das Kleinkind: Zulassen spontaner Impulse des Kindes, Nähe und Distanz zum Furchterregenden so lange zu verändern, bis es interessant wird, Ermöglichung des kreativen Ausdrucks (Musik, Singen, Rollenspiele, Malen, Zeichnen), Benennen und Beschreiben, wovor genau sich das Kind fürchtet, Erkunden von Unterschieden (Was wirkt furchterregend? Was wirkt schützend?), Symbolisierung (humor- und lustvoll): Rollenspiele, Bilderbücher, Verstecken- und Fangenspiele, Nähe-Distanz-Spiele

❖ Hilflosigkeit beim Kleinkind: Wut und Trotzkonflikte, Probleme bei neuen (ungewohnten) Herausforderungen, bei Unterlegenheit und Kontrollverlust

Hilfe für das Kleinkind: Unterstützung selbst gewählter Herausforderungen des Kindes (nicht drängen und beschleunigen), Zeitgeben zum Probieren und Einüben neuer Fertigkeiten, Zulassen, sich selbst und die eigene Kraft zu spüren, Teilen von unüberschaubar großen Aufgaben in überschaubare kleine Schritte, als Erwachsener selbst um Hilfe bitten und Unterstützung annehmen (auch im Spiel), "Machtumkehrspiele" (Solter 2009)

Bindung und Autonomie – Die Kunst der Verhaltensbeobachtung

4. Kind ab 4-5 Jahren

Reife der "Theory of Mind" (Bischof-Köhler 2011), „inneres Bild“ der Bezugsperson, Orientierung in der Zeit, beginnende Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und Fähigkeit, verschiedene Szenarien vorauszudenken und auf der "mentalenen Probebühne" durchzuspielen

- ❖ Angst beim 4-5 Jährigen: Auseinandersetzung mit Trennung, Krankheit oder Tod, (Ein)Schlafstörungen, unspezifische Schmerzen, Vermeidung von Trennungen

Hilfe für das Kind ab 4-5 Jahren: Ernstnehmen, Schaffen der Zeit und Gelegenheit für ein Gespräch, Ermöglichung von Versöhnung und Wiedergutmachung, nachvollziehbare Erklärung der Notwendigkeit einer Trennung, anschauliches gemeinsames Vorausdenken der Wartezeit und des Wiedersehens (Wartekalender, "Tagefresser"), Erlaubnis, mit "Angstlust" zu spielen, Grenzen zu überschreiten, sich in Gefahr zu begeben und zur Sicherheit zurückzukehren (z.B. im Lauf eines Konflikts mit der Bezugsperson), sich eigene Ängste bewusst machen und versorgen

- ❖ Furcht beim 4-5 Jährigen: Alpträume, (kreatives) Vermeiden konkreter und fantasiierter Gefahr, bedrohlichen Vorahnungen, furchterregenden Vorstellungen von Naturgewalten, Blitz, Donner, Monstern, Geistern und Hexen

Hilfe für das Kind ab 4-5 Jahren: Genießen von Nervenkitzeln und unheimlichen Momenten im Familienleben oder durch Malen, Gestalten und Darstellen, Fähigkeit stärken, sich innerlich zu distanzieren, sich mit einem "inneren Helfer" (Bilder, Märchen) zu schützen, einen Perspektivenwechsel zu machen (soziales Rollenspiel, Geschichten, Bilderbücher)

- ❖ Hilflosigkeit beim 4-5 Jährigen: Mutlosigkeit, Unkonzentriertheit, körperliche Schläffheit, Bewegungsscheu, Verlust der Handlungsfähigkeit, Schwierigkeit, sich inneren und äußeren Konflikten zu stellen, Verbergen von Scham und Schuldgefühlen

Hilfe für das Kind ab 4-5 Jahren: Erleben-Lassen von Kontrolle abgeben und Aufgefangen-Werden (auch im Spiel), Erlaubnis, auszuprobieren und sich selbst etwas zu erarbeiten, Zulassen selbst erwählter großer Herausforderungen (z.B. alleine einkaufen oder in den Keller zu gehen), Unterstützung durch Information und gemeinsames konkretes Vorausdenken ("Tagtraum"), Zuhören, Gespräche ermöglichen, die das Kind initiiert, Sprechen über eigene Grenzen und Schwierigkeiten und Anerkennen der Hilfe anderer

Angst, Furcht und Hilflosigkeit im "Zürcher Modell" nach Norbert Bischof

Gefühle helfen, Bedürfnisse und Motivationen klarer wahrzunehmen, auszudrücken und selbstständig zu regulieren.

1. Angst - Sicherheitssystem

Das Sicherheitssystem reguliert die Distanz zu vertrauten Personen. Annäherungen und Abwendungen geschehen im Alltag flexibel. Ist eine Hinbewegung nicht umsetzbar, taucht **Angst** auf, ist eine Wegbewegung nicht möglich, **Überdross**. Beides sind wichtige Rückmeldungen. So kann die Bezugsperson erkennen, wie es dem Kind geht und ihm helfen, wenn es das noch nicht selbst kann. In der Trotzphase und später in der Pubertät ist die Tendenz zum Überdross stark beobachtbar, eine Dynamik, die im Erwachsenenalter zur Unabhängigkeit von der Bezugsperson führt.

2. Furcht - Erregungssystem

Das Erregungssystem reguliert die Distanz zu allem Fremden und Unbekannten. Durch Erregung entsteht Aufmerksamkeit und macht Lernen möglich. So wird Aufregendes nach und nach ver-

Bindung und Autonomie – Die Kunst der Verhaltensbeobachtung

traut. Hin- und Wegbewegungen wechseln normalerweise ständig und mühelos. Ist die Wegbewegung nicht möglich, entsteht **Furcht** und ist die Hinwendung zum erregenden Neuen verhindert, zeigt sich **Neugierde**. Der Mensch lernt als "Neugierwesen" ein Leben lang.

3. Hilflosigkeit – Äußeres Coping (Autonomiesystem)

Das Autonomiesystem reguliert Synchronisation und Dominanz im sozialen Miteinander im Sinne von "Verantwortung" übernehmen oder abgeben, Tun oder Tun-Lassen, Führungsanspruch oder Unterordnung. Im autonomen Modus kann man eigene Fähigkeiten optimal nutzen und genauso leicht die "Kontrolle" abgeben. Ist das nicht (gleich) möglich, werden Gefühle spürbar, entweder **Frust** oder **Unschlüssigkeit**. In der Trotzphase und später in der Pubertät werden Frust und damit der Anspruch auf selbstverantwortliches Handeln zunehmend häufiger.

Übernimmt im Zustand der Unschlüssigkeit niemand Verantwortung und hilft, führt das zu **Hilflosigkeit** (supplikatives Bewältigungsverhalten – äußeres Coping).

Zusammenfassung

- Das Baby/Kleinkind/Kindergartenkind kann sich im Alltag durch flexibles Interaktionsverhalten mit der Bezugsperson verschaffen, was es braucht.
- Gefühle tauchen auf, wenn die Beweglichkeit des Nähe-Distanz-Verhaltens kurzzeitig verloren geht.
- Angst hat mit Beziehung zu tun, mit dem Verlust psychischer Sicherheit (Sicherheitssystem), Furcht hat mit Bedrohung von außen zu tun (Erregungssystem), Hilflosigkeit gehört zum Coping-Verhalten.
- Das Baby/Kleinkind/Kindergartenkind ist selbständiger als man denkt – in vielen Fällen genügt aufmerksames Begleiten, damit es Angst, Furcht und Hilflosigkeit selbständig differenzieren und damit eigene Erfahrungen machen kann.

Literatur

- Bischof-Köhler, Doris: Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung, Empathie, Theory of Mind: Stuttgart: Kohlhammer, 2011
- Butzmann, Erika: Sozial-kognitive Entwicklung und Erziehung, Psychosozial 2020
- Ursula Henzinger: Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit, Psychosozial 2017
- Myla und Jon Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie, Arbor 2006
- Herbert Renz-Polster: Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel 2010
- Jan-Uwe Rogge: Ängste machen Kinder stark, Rowohlt 1999
- Jan-Uwe Rogge: Geschichten gegen Ängste. So helfen sie ihrem Kind, Rowohlt 2002
- Aletha Solter: Spielen schafft Nähe, Nähe löst Konflikte, Spielideen für eine gute Bindung
- Aletha Solter: Kooperative und kompetente Kinder, Erziehung ohne Strafe und Konflikte
- Gerald Hüther: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck 2009
- **Wolf Erlbruch: Leonard**
- **Julia Donaldson: Der Grüffelo**, Beltz & Gelberg, Weinheim 1999 (Bilderbuch)
- **Julia Donaldson: Das Grüffelokind** (Bilderbuch)
- **Morice Sendak: Wo die wilden Kerle wohnen**, diogenes (Bilderbuch)