

Thomas Köhler-Saretzki

## **Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln**

Wegweiser für den Umgang mit  
bindungsbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen

## **RATGEBER**

### **für Angehörige, Betroffene und Fachleute**

Herausgeber



Thomas Köhler-Saretzki

## **Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln**

**Wegweiser für den Umgang mit  
bindungsbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen**

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.skvshop.de](http://www.skvshop.de)**

3., überarbeitete Auflage 2021

2., überarbeitete Auflage 2016

1. Auflage 2014

ISBN 978-3-8248-1296-7 (Vorauslage 978-3-8248-1171-7)

eISBN 978-3-8248-9843-5 (Vorauslage 978-3-8248-0954-7)

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2021

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Kostia – Adobe Stock

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung: Plump Druck & Medien, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de).

# Inhalt

<b>„Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln“</b> . . . . .	7
<b>Einleitung</b> . . . . .	8
<b>Janne, 14 Jahre</b> . . . . .	9
<b>Was versteht man eigentlich unter Bindung?</b> . . . . .	11
<b>Welche Bindungsmuster kann man unterscheiden?</b> . . . . .	14
Sicher gebundene Kinder (ca. 50–60 % aller Kinder) . . . . .	15
Unsicher-vermeidende Kinder (ca. 25 % aller Kinder) . . . . .	15
Unsicher-ambivalente Kinder (ca. 15 % aller Kinder) . . . . .	16
Unsicher-desorganisierte Kinder (ca. 5–10 % aller Kinder) . . . . .	17
<b>Wie entstehen Störungen in der Bindung?</b> . . . . .	20
<b>Was sind Bindungsstörungen?</b> . . . . .	22
Kinder mit einer reaktiven Bindungsstörung (ICD-11 F94.1) . . . . .	23
Kinder mit einer Beziehungsstörung mit Enthemmung (ICD 11- F94.2) . . . . .	24
<b>Welche Herausforderungen treten häufig gleichzeitig auf?</b> . . . . .	26
<b>Was kann man tun, was sollte man vermeiden?</b> . . . . .	28
Wie können (Pflege-/Adoptiv-)Eltern und Angehörige mit bindungsgestörten Kindern und Jugendlichen umgehen? . . . . .	29
Was bedeutet das für Sie im Einzelnen? . . . . .	29
Lob und Verstärkung ohne Aufforderung: „Der anhaltende Strom positiver Rückmeldung“ . . . . .	29
Feinfühliges Verhalten als Voraussetzung für die die Entwicklung einer sicheren Bindung . . . . .	31
Blickkontakt und Körperkontakt. . . . .	32
Versäumte Bindung kann nachgeholt werden. . . . .	33
Bindungsbasiertes Arbeiten in der pädagogischen und psychologischen Praxis . . . .	34
Enge Anbindung an eine „Ersatzbindungsperson“ . . . . .	34

Aufbau von Vertrauen und Kontinuität in der Beziehung . . . . .	36
Abbau der häufig auftretenden Aggressionen . . . . .	39
Aufbau von Selbstwert und Selbstbewusstsein . . . . .	41
Verbesserung der Eigensteuerung . . . . .	42
Arbeit mit den (leiblichen) Eltern . . . . .	46
Sonstige unterstützende Maßnahmen . . . . .	49
Abschließende Gedanken zum Umgang mit bindungsgestörten Kindern in der professionellen Arbeit . . . . .	49
Beratung und Therapie. . . . .	50
Beginn eines Therapie- bzw. Beratungsprozesses . . . . .	51
Eltern-Säuglings-Psychotherapie . . . . .	53
Therapeutische Arbeit mit Kindern . . . . .	55
Therapeutische Arbeit mit Jugendlichen . . . . .	56
Unterbrechung und Beendigung eines Beratungs-/Therapieprozesses . . . . .	57
<b>Schlusswort und Resümee . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>61</b>
Texte zum Downloaden . . . . .	62
<b>Hilfreiche Materialien, Adressen . . . . .</b>	<b>63</b>
Therapiematerialien und (Bilder-)Bücher . . . . .	63
Adressen . . . . .	63
Internetadressen . . . . .	63
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>64</b>

Wenn Sie über die hier angesprochenen Themen und Fragen hinaus noch weitere Informationen benötigen, können Sie sich gern persönlich an mich wenden:

Dr. Thomas Köhler-Saretzki  
Leiter der Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe Köln e. V.  
Knauffstr. 14 | 51063 Köln  
Telefon +49 (0) 221 64709-31 | Telefax +49 (0) 221 64709-32  
thomas.koehler@csh-koeln.de

## | „Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln“

Starke Wurzeln und tragfähige Flügel sollten möglichst alle Kinder bekommen. Doch was ist, wenn diese Wurzeln zu kurz geraten oder gar verkümmert und gewaltsam durchtrennt worden sind? Wie können Kinder dann einen sicheren Stand finden? Ebenso können schlecht entwickelte und gestutzte Flügel den natürlichen Spiel- und Erkundungsdrang eines jungen Menschen hemmen. Doch wie kann man ihnen neuen Raum zur besseren Entfaltung geben?

Der erzieherische wie auch therapeutische Umgang mit Kindern und Jugendlichen, deren Bindung beeinträchtigt ist, stellt sowohl Fachleute als auch die Betroffenen und Angehörigen tagtäglich vor neue Herausforderungen. Die belastenden Beziehungserfahrungen, die diese Kinder im Laufe ihres Lebens gemacht haben, kommen in der Folge in aktuellen Kontakten mit Erwachsenen und Gleichaltrigen zum Ausdruck. Eltern und Pädagogen berichten dann nicht selten von eskalierenden Konflikten, distanzlosem Verhalten und barschen Zurückweisungen, wenn sie sich dem aufgewühlten Kind nähern wollen.

Gerade in Situationen emotionalen Stresses finden die betroffenen Kinder und Jugendlichen häufig keine oder nur unzureichende Lösungen und benötigen einen sicheren Hafen, in dem sie ankern können.

Der Ratgeber zeigt auf, wie unsichere, hochunsichere und zum Teil gestörte Bindungen verstanden werden können, und bietet Möglichkeiten für den Umgang mit Kindern an, die häufig als „schwierig“ oder „verhaltensauffällig“ beschrieben werden. Durch das Verständnis früher Bindungsprozesse können hilfreiche Perspektiven entstehen: sowohl für Eltern und Angehörige als auch für die Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe und der Therapie. Denn die sprichwörtlichen Wurzeln und Flügel sind zwar in Kindern biologisch angelegt, müssen aber dennoch in Beziehung miteinander reifen und können sogar später noch an anderer Stelle weiterentwickelt werden – das schafft Perspektiven!

Solche guten Aussichten wünsche ich auch der inzwischen dritten, vollständig überarbeiteten Auflage dieses Ratgebers: dass er sich mit seinen Anregungen in den pädagogisch-therapeutischen Arbeitsfeldern noch tiefer verwurzelt und überdies viele Familien erreicht, die sich zum Thema Bindung kundig machen möchten.

Köln

Prof. Dr. Mathias Berg

## | Einleitung

Dieser Ratgeber soll dazu dienen, Sie über das Thema Bindung aufzuklären. Er möchte Ihnen aktuelles Wissen über das Thema vermitteln, konkrete Fördermöglichkeiten kurz und einfach darstellen und Verhaltensweisen und emotionale Befindlichkeiten der Betroffenen erklären und verständlich machen.

Weitere Informationen beziehen sich auf die Erscheinungsformen und den Verlauf der unterschiedlichen Bindungsmuster und der Bindungsstörungen. Vor allem soll Ihnen der Wegweiser aber praktische Tipps und Hinweise für den Alltag geben. Für die professionelle Arbeit ist der Anspruch, hilfreiche pädagogische und psychologische Interventionen zu bieten. Betroffenen, Eltern und Freunden soll aufgezeigt werden, wie man im täglichen Leben mit einer Bindungsbeeinträchtigung umgehen kann, welche Verhaltensweisen zu empfehlen sind und wie ungünstige Bindungsmuster durchbrochen werden können.

Das Buch macht Ihnen also konkrete Vorschläge, wie Sie betroffene Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung und dem Umgang mit ihrer Verunsicherung unterstützen können.

Es soll und kann natürlich keine Behandlung ersetzen. Diese muss von professionellen Fachkräften geleistet werden, z. B. Ärzten, Kinder- und Jugendtherapeuten, Mitarbeitern von Familienberatungsstellen oder Fachkräften des Jugendamtes. Und vor allem möchte dieser Ratgeber keine umfassende Handlungsanweisung bieten, die schrittweise für alle Fälle abgearbeitet werden kann. Die ständige Überprüfung, Reflexion und Anpassung der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit dem jeweiligen Kind muss weiterhin gewährleistet sein.

Dieser Wegweiser lädt Sie ein, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, und gibt Impulse für einen förderlichen und unterstützenden Umgang.

Dr. Thomas Köhler-Saretzki

Dipl.-Psychologe

Leiter der Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe e. V., Köln

## | Janne, 14 Jahre

Janne ruft schon von Weitem voller Begeisterung: „Hallo Herr Köhler, ich komme nachher wieder zu Ihnen!“ Wir haben keinen Termin vereinbart. In ihrer Stimme liegen so viel Lebhaftigkeit und Freude, als hätten wir das schönste Erlebnis des ganzen Jahres miteinander geteilt und müssten die Erinnerungen noch einmal aufwärmen und nachbesprechen. Unser gemeinsames Erlebnis von gestern war ein einstündiger, stark strukturierter Intelligenztest ohne tiefer gehende Gespräche oder besonders nennenswerte schöne gemeinsame Interaktionen – zumindest für mich. Janne möchte mir am liebsten um den Hals springen, während sie auf mich zuläuft. Sie versucht, mich für einen kleinen Augenblick so voll und ganz einzunehmen und auch körperlich so zu klammern, dass es mir unangenehm wird. Das Verhalten von Janne in dieser Situation ist unserer Beziehung überhaupt nicht angemessen! Ich versuche selbstverständlich, ihr offen zu begegnen und ihr zugewandt und feinfühlig meine völlige Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Ich interessiere mich für sie und frage nach, wie es ihr geht und was sie denn gerade macht.

Plötzlich verändert sich die Situation, ich habe das Gefühl, sie wendet sich nach innen, oder nach außen, ich weiß nicht, auf jeden Fall weg. Sie wendet ihr Gesicht ab und lässt ihre Blicke fliegen, nur zu mir gelingt ihr kein Blickkontakt mehr. Der Kontakt wird insgesamt verschwommen und diffus. Ihre verbalen Antworten werden vage, ich habe das Gefühl, sie ist nicht bei der Sache und ich verliere das Gespür für mein Gegenüber. Eine unsichtbare Wand schiebt sich zwischen uns. Janne sucht jede Gelegenheit, aus der Situation zu kommen, und nutzt sie auch. Auf mein Lob für die Leistung von gestern zeigt sie keine sichtbare Reaktion. Ich fühle mich allein, obwohl mir jemand direkt gegenüber steht. Es entsteht ein innerer Druck, etwas zu sagen oder zu tun.

Janne läuft weg, auf jemand anderen zu. Sobald sie sich einige Meter entfernt hat, habe ich das Gefühl, dass hier ein freundliches, nettes junges Mädchen ist, mit dem ich gerne sprechen würde. Janne läuft um die Ecke, sie ist weg. Irgendwie bin ich verwirrt, gelöst, froh, irgendwie enttäuscht und auch verärgert.

Ich bin Janne auch schon oft begegnet, nachdem sie etwas angestellt hat. Die Reaktionsbreite, die dabei zu beobachten war, reichte von „vor Schreck erstarrt“ bis hin zu einem um sich schlagenden Mädchen völlig außer Rand und Band.

Mit drei Jahren wurde Janne aus ihrer Ursprungsfamilie herausgenommen und kam in eine Pflegefamilie. Sie war in einem körperlich und seelisch verwahrlosten Zustand, ein (sexueller) Missbrauch konnte nie ausgeschlossen werden. Die körperliche Entwicklung wirkte insgesamt stark retardiert. Richtig auffällig wurde Janne dann bei der Einschulung mit sechs Jahren. Sie kotete und nässte ein, schlug und kratzte andere Kinder, zeigte zu-

nehmend distanzloses Verhalten und war nicht mehr ansprechbar. Die Unterbringung in einer Pflegefamilie scheiterte. Ab ihrem siebten Lebensjahr lebte Janne in verschiedenen stationären Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, zuletzt fünf Jahre ununterbrochen in einer heilpädagogischen Intensivgruppe, bevor sie schließlich geschlossen untergebracht werden musste. Dabei handelt es sich um eine mit Freiheitsentziehung verbundene Unterbringung nach § 1631b BGB.

# | Was versteht man eigentlich unter Bindung?

**Eltern müssen dafür sorgen, dass die Bindung aufrechterhalten wird, auch wenn der aktive Part eigentlich das Kind ist.**

Genetisch bedingt entwickelt ein Baby bzw. ein Kleinkind bereits nach wenigen Monaten ein starkes emotionales Band zu wichtigen Bezugspersonen. Bei diesen Bezugspersonen sucht das Kind körperliche Nähe, Schutz und Geborgenheit in angstauslösenden Situationen, bei Traurigkeit oder wenn es stark verunsichert ist. Dies geschieht vor allem in Situationen, die es mit eigenen Mitteln nicht mehr bewältigen kann. Der Säugling schreit, das Kleinkind krabbelt und das Kindergartenkind läuft aktiv auf die Bindungsperson zu. Sobald es die körperliche Nähe der Bezugsperson spürt und ihre vertraute Stimme hört, beruhigt es sich im Idealfall schnell wieder. Die Bindungsperson wird somit zu einem Ort, auf den man sich verlassen kann, den man in Gefahrensituationen immer wieder aufsuchen kann, der Schutz und Trost bietet und an dem man neue Kraft und Sicherheit tanken kann.

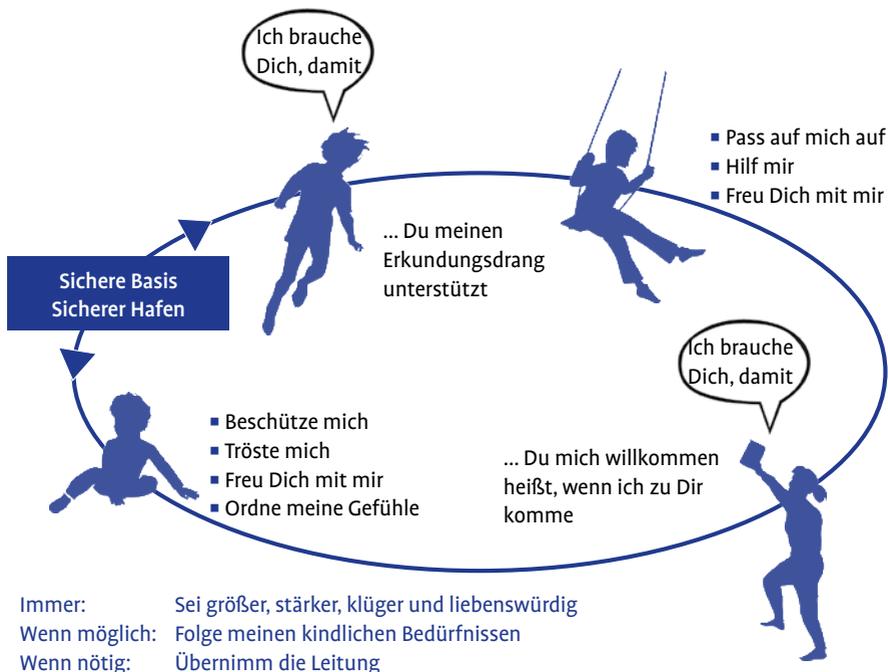
**Bindung ist ein dauerhaftes emotionales Band zu wichtigen, erwachsenen Bezugspersonen.**

Ab etwa fünf bis sechs Jahren ist dieses konkrete Verhalten nicht mehr so deutlich zu sehen, sondern es spielt sich zunehmend auf der gedanklichen Ebene, der Bindungsrepräsentationsebene ab. D.h., die körperliche Präsenz der Bezugspersonen verliert immer mehr an Bedeutung. An deren Stelle tritt aufgrund der gemachten Erfahrungen das Wissen um die Verfügbarkeit der Bezugsperson. Dieses Wissen bestimmt in der Folge das Denken, Fühlen und Handeln und damit die psychische Sicherheit des Kindes und später des Erwachsenen. Meistens ist die Hauptbezugsperson die Mutter, auch wenn die Väter bei der Präsenz und Verfügbarkeit für ihre Kinder massiv aufholen. Grundsätzlich kann jeder für einen kleinen Säugling zu einer wichtigen „Bindungstankstelle“ werden: die Großmutter, die Tante, die Tagesmutter, der Nachbar bzw. die Nachbarin oder auch die Erzieherin im Kindergarten. Man geht zum heutigen Zeitpunkt davon aus, dass das Kind im ersten Lebensjahr für sich eine innere Hierarchie der verschiedenen Bezugspersonen anlegt. Es kann also enge Beziehungen zu mehreren Bindungspersonen gleichzeitig eingehen, die in der Wichtigkeit nach einer inneren Rangfolge abgestuft werden. Ganz oben steht natürlich die Hauptbezugsperson. Zu den Faktoren, die darüber entscheiden, welche Menschen auf der jeweiligen „Bindungsrangfolgeliste“ stehen, gehört zum einen die Zeit, die man regelmäßig und verlässlich mit dem Kind verbringt. Vor allem aber ist die Qualität des Kontaktes ein entscheidendes Kriterium für einen erfolgreichen Beziehungsaufbau. Je mehr es gelingt, dem Kind emotional offen gegenüberzutreten und mit ihm in einer feinfühligem Art und Weise umzugehen, desto sicherer und stabiler wird die Beziehung.

**Bindung entsteht durch emotionale Verfügbarkeit und feinfühliges Verhalten.**

Zum Repertoire feinfühligem Verhalten gehört eine dialogische Sprache mit Benennen der emotionalen Zustände des Säuglings („Meine Güte kannst Du schimpfen, da ist aber jemand verärgert!“), das Aufnehmen von Blickkontakt und ein angemessener Körperkontakt. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, wird die Bezugsperson vom Kind als vorhersehbar und verfügbar erlebt. Dann ist es dazu in der Lage, den sicheren Schoß der Mutter zu verlassen, um seine Umwelt zu erkunden. Es wird das sogenannte Explorationsverhalten aktiviert. Das Kind braucht jetzt seine Bindungspersonen, damit es in seinem Erkundungsdrang unterstützt, gelobt und bestärkt wird. Erst wenn es in eine Situation kommt, die überfordernd ist, Angst macht oder Unsicherheit auslöst, dreht das Kind eine Schleife und kehrt in den sicheren Hafen zurück. Nun sind die Bindungspersonen wichtig, um das Kind wohlwollend zu empfangen, zu schützen und zu trösten. Wenn das Kind sich sicher und geborgen fühlen kann und weiß, dass es bei Gefahr jederzeit den sicheren Ort griffbereit hat, kann es seine Umwelt wieder offen und interessiert erforschen. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

### Kreis der Sicherheit: Wie Eltern auf die Bedürfnisse ihres Kindes achten



**Abb. 1: Kreis der Sicherheit, nach Marvin et al. (2003)**



Zu verschiedenen Personen können auch unterschiedliche Bindungsmuster vorhanden sein. So kann das Kind z. B. zur Mutter eine sichere Bindung und zum Vater eine unsichere Bindung entwickeln. Dies ist möglicherweise der Fall, wenn das Kind den Vater als weniger verlässlich, als deutlich stimmungsschwankender oder uneinschätzbare im Fühlen, Denken und Handeln erlebt. Das bedeutet aber nicht, dass dieser Vater sein Kind weniger gern hat. Die Bindung ist einfach etwas weniger sicher als die Mutter-Kind-Bindung.

Diese frühen Bindungserfahrungen in den ersten Lebensjahren bleiben für das gesamte Leben aktiv. Sichere Bindungen rüsten einen Menschen sowohl als Kind als auch als Erwachsener für die Höhen und Tiefen des Lebens. Stress kann dadurch besser ertragen, (Lebens-)Krisen können besser bewältigt, Anforderungen besser gemeistert und negative emotionale und soziale Erlebnisse besser verarbeitet werden.

**Sichere Bindungserfahrungen sind ein lebenslanger Schutz.**

Die frühen Bindungsmuster wirken sich auch im Erwachsenenalter auf die Gestaltung von Beziehungen aus. Es gelingt sicher gebundenen Menschen in der Regel besser, in emotionalen und sozialen Stresssituationen Unterstützung zu mobilisieren. Unsichere und vor allem desorganisierte Bindungen erhöhen, u. a. aufgrund der ungünstigeren Stressbewältigungsstrategien, das Risiko, an psychischen Störungen zu erkranken. Bindungsstörungen sind für sich bereits ein pathologischer Zustand mit einer hohen Komorbidität, d. h. gleichzeitig auftretenden weiteren psychischen Erkrankungen. Trotzdem sind sie auch durch verlässliche, korrigierende Bindungserfahrungen veränderbar. Man spricht dann von sogenannten earned secures.

#### **Hinweis:**

Nicht die leibliche Verwandtschaft ist das entscheidende Kriterium für eine tragfähige Bindungsbeziehung, sondern inwieweit eine Person emotional zur Verfügung stehen und feinfühlig mit dem Kind umgehen kann.



# | Welche Bindungsmuster kann man unterscheiden?



**Kinder brauchen keine perfekten Eltern,  
Kinder brauchen nur Eltern, die ihr Bestes tun und offen sind.**

In einem sehr bekannten Experiment, dem „Fremde-Situationen-Test“, hat die Forscherin Mary Ainsworth, eine Schülerin von John Bowlby, des berühmten Begründers der Bindungstheorie, drei verschiedene Bindungsmuster beschrieben, die später noch um eine vierte Kategorie ergänzt wurden. Danach unterscheidet man:

- *Sicher gebundene* Kinder mit einem stabilen und angemessenen Bindungsverhalten.
- *Unsicher-vermeidende* Kinder, die ihre Bezugspersonen als zurückweisend erlebten und sich davor schützen, indem sie nicht zeigen, wenn es ihnen aufgrund einer bindungsrelevanten Situation (z. B. bei Trennung) schlecht geht.
- Kinder mit einem *unsicher-ambivalenten* Bindungsmuster, die ihre Bindungspersonen als uneinschätzbar erlebt haben. Trennungen von der Bezugsperson werden kaum verkraftet, die Kinder lassen sich nur schwer beruhigen, sie reagieren extrem gestresst, ängstlich und unreif.
- Und schließlich die Gruppe der *Desorganisierten*, die kein erkennbares Bindungsverhalten, also keine adäquaten Lösungsstrategien, für stressbedingte Bindungssituationen (z. B. Trennung) haben. Sie zeigen punktuell chaotisches, widersprüchliches und unkoordiniertes oder extrem kontrollierendes Verhalten gegenüber der Bindungsperson.

Bis heute geht man also von folgenden Mustern aus, wie Kinder Bindungen zu anderen Personen eingehen können:

## Sicher gebundene Kinder (ca. 50–60 % aller Kinder)

*„Wenn es mir nicht gut geht, bist Du mein sicherer Ort. Ich weiß, dass es mir bei Dir gleich besser geht, dann kann ich wieder losziehen und die Welt entdecken.“*

- schreien und protestieren, wenn sie von ihrer Bezugsperson getrennt werden.
- kuscheln sich bei Wiederbegegnung an.
- lassen sich trösten und erleben ihre Bezugsperson aufgrund ihrer Feinfühligkeit als sichere Basis und Zufluchtsort.
- erkunden ihre Umwelt.
- kommunizieren mit ihren Bindungspersonen offen über negative Gefühle.

Die Bezugspersonen von sicher gebundenen Kindern nehmen feinfühlig die Signale ihres Kindes wahr, interpretieren diese richtig und reagieren darauf prompt und angemessen. Aufgrund dieser verlässlichen Erfahrungen gewinnen die Kinder ausreichend Vertrauen, können bei Bedarf Sicherheit auftanken und sich dann wieder der Exploration ihrer Umwelt zuwenden.

Sicher gebundene Kinder erleben ihre Mutter als sicheren Zufluchtsort.

## Unsicher-vermeidende Kinder (ca. 25 % aller Kinder)

*„Ich musste schon oft die Erfahrung machen, dass ich von Dir abgelehnt werde, wenn es mir nicht gut geht. Diese Enttäuschung versuche ich in den Griff zu bekommen, indem ich das Gefühl nicht zulasse und kein Signal gebe, wenn ich Dich brauche. Wenn Du mal für mich da bist, bin ich eigentlich erleichtert, zeige es aber nicht.“*

- erleben ihre Bezugsperson als zurückweisend.
- schützen sich davor, indem sie nicht zeigen, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie Angst haben oder unter Trennung leiden.
- meiden Beziehungen, um nicht zurückgewiesen zu werden.
- unterdrücken negative Gefühle gegenüber ihrer Beziehungsperson.

Obwohl unsicher-vermeidende Kinder bei einer Trennung von ihrer Bezugsperson unter Belastung stehen, scheint es von außen so, als ob alles in Ordnung sei. Die Kinder verhalten sich scheinbar gleichgültig, spielen und erkunden ihre Umwelt und wirken weder verärgert noch verängstigt. Inzwischen weiß man aber, dass die Kinder in diesen Situationen sehr