

# WIE SIEHT EINE SICHERE BINDUNG

ZWISCHEN ERWACHSENEN UND KINDERN AUS

aus dem Englischen von Dr. Deborah MacNamara  
[www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca)

## BEZIEHUNG

Eine starke und tiefe Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist die sichere Basis für eine gesunde Entwicklung und für gesundes Wachstum.

## BINDUNG

Bindung ist die natürliche Kraft, die in menschlichen Instinkten und Emotionen gegründet ist und uns bewegt, Kontakt und Nähe anzustreben und zu bewahren.

## STUFEN DER BINDUNG

Basierend auf dem beziehungsbasierten Entwicklungsansatz von Gordon Neufeld, entfällt sich Bindung idealerweise in den ersten sechs Jahren in sechs aufeinanderfolgenden Stufen. Es ist aber nie zu spät, unsere Beziehung zu unseren Kindern, zu bauen und zu vertiefen.

## SICHERE BINDUNG

Für eine gute Bindung brauchen Erwachsene die Verantwortung der Fürsorge für das Kind auf eine beständige, vorausschaubare und grosszügigen Art zu übernehmen. Das Kind muss die Einladung der Erwachsenen zur Beziehung annehmen und in der Lage sein, verletzliche Emotionen zu fühlen.



## DIE SECHS STUFEN DER BINDUNG

"Bindung verlangsamt das Wachstum nicht - sie treibt es voran" - Dr. Deborah MacNamara

## PHASE 1 / 0 - 1 LEBENSJAHR SINNE

Babys sind Sinneswesen. Sie suchen Kontakt mit anderen über Berührung, Geschmack, Geruch, Hören und Sehen. Sie möchten der Bezugsperson durch ihre SINNE nahe sein. Jedes Kind hat seine eigenen Vorlieben. Durch den Klang deiner Stimme (z.B. Vorsingen), Geruch deines Parfüms, durch deine Liebkosungen, physischen Kontakt und Nähe wird im ersten Jahr, die Beziehung gebaut.

## PHASE 2 / 1 - 2 LEBENSJAHR GLEICHHEIT

Ein Kind in diesem Alter sollte idealerweise beginnen, durch imitieren, kopieren und nachmachen des Verhaltens und Handelns seiner Bindungspersonen, an ihnen festzuhalten. Sie sprechen, gehen, essen oder nehmen Angewohnheiten an, von den Menschen, denen sie nahe sein wollen. Ihre Identität beginnt sich als eine Sammlung von Eigenschaften der Menschen zu entwickeln, an die sie, durch Gleichheit, gebunden sind.

## PHASE 3 / 2 - 3 LEBENSJAHR ZUGEHORIGKEIT UND LOYALITÄT

Wenn ein Kind gegen drei Jahre alt ist, wird es sich idealerweise durch sich zugehörig und loyal fühlen, binden. Sie werden Anzeichen von Besitztum über Menschen und Dinge zeigen, als ein Mittel, diese Nähe aufrecht zu erhalten und Trennung zu vermeiden. Es ist wahrscheinlich, dass sie denen folgen, und gehorchen und die selbe Seite einnehmen wollen, denen sie nahe sein möchten.

## PHASE 4 / 3 - 4 LEBENSJAHR BEDEUTUNG/WERTSCH ATZUNG

Ein Kind, dass sich durch Bedeutung bindet, möchte in den Augen des Betrachters besonders sein und als teuer gelten. Sie sehnen sich nach Anerkennung, haben den Hunger gehört zu werden und möchten wichtig sein für die Menschen, an die sie gebunden sind. Zum Beispiel, wenn du ihnen Geschichten erzählst, wie sie waren, als sie jünger waren oder ihnen Babybilder von sich zeigst, können sie daran erinnert werden, wie besonders sie für dich sind.

[www.familiesein.ch](http://www.familiesein.ch)

## PHASE 5 / 4 - 5 LEBENSJAHR LIEBE

Wenn Bindung gut voranschreitet, kann ein 5 jähriges Kind sein Herz den Menschen und Dingen geben, an die es gebunden ist. Sie können tief lieben, zeigen Anzeichen von grösserer Fürsorge, Feinfühligkeit und Mitgefühl.

Da ist das Alter von "Ich werde jeden in der Familie heiraten" und haben Herzen, Umarmungen und Wärme für jeden und alles, an die sie gebunden sind.

## WIE KÖNNEN WIR STARKE BEZIEHUNGEN MIT UNSEREN KINDERN BAUEN?

- Vermittle echte Freude, Vergnügen und Wärme in deinen Interaktionen mit ihnen
- Sammle ihre Aufmerksamkeit regelmässig, in dem du dem Aufmerksamkeit gibst, was sie tun oder in dem du ihnen mit voller Aufmerksamkeit zuhörst
- Gebrauche bindungssichere und entwicklungsfreundliche Disziplin um die Beziehung zu erhalten
- Lese ihre Bedürfnisse und übernimm die Führung bei der Versorgung

## PHASE 6 / 5 - 6 LEBENSJAHR GESEHEN WERDEN / VERTRAUTHEIT

Der tiefste Weg sich an jemanden zu binden, besteht darin seine innere Welt mit ihm zu teilen. Es ist verletzlich sich selbst preiszugeben. Deshalb muss ein Kind sich sicher fühlen, um seine Herzensangelegenheiten zu teilen.

Die Kapazität in diesem Alter etwas zu verbergen, ist gemässigt durch das Bedürfnis, seine Geheimnisse zu teilen. Wenn ein Kind sich über gesehen werden/Vertrautheit binden will, ist die Beziehung tief und nährend und wird das Wachstum des Kindes zu einem eigenständigen Menschen antreiben.