

Human Rights Talk

LEBENSCHUTZ IN DEUTSCHLAND, EUROPA UND DER WELT

Was Kinder stark macht

Alle Eltern wünschen sich für ihren Nachwuchs eine gute Kindheit und die bestmögliche Entwicklung. Das Entstehen einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind während der ersten Lebensjahre nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, weiß Dr. Rainer Böhm, langjährig Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums Bethel in Bielefeld und aktuell Dozent für Entwicklungsmedizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Bielefeld. Warum Eltern für eine gute Bindung zum Kind auf eine familiäre Betreuung setzen sollten und was Eltern tun können, um die Bindung zu den eigenen Kindern zu verbessern, erklärt der Bindungswissenschaftler im Human Rights Talk Interview.

HRT: Herr Dr. Böhm, womit befasst sich die Bindungsforschung ganz allgemein und warum ist sie so wichtig?

Dr. Rainer Böhm: Die Bindungsforschung oder Bindungstheorie ist Mitte des 20. Jahrhunderts im Wesentlichen von Mary Ainsworth, einer Psychologin aus Kanada, und John Bowlby, einem Psychiater aus Großbritannien, begründet worden und seit dieser Zeit ein großes Thema. Die beiden kamen aus der Psychoanalytischen Schule der Persönlichkeitsentwicklung, haben dann aber sowohl Erkenntnisse der Evolutionstheorie als auch der biologischen Regulationstheorie mit aufgenommen und den psychoanalytischen Ansatz so weiterentwickelt. In neuerer Zeit wurden außerdem Erfahrungen der Neurobiologie eingearbeitet, die große Übereinstimmung mit dem Konzept der Bindungstheorie zeigten. Mittlerweile spricht man daher nicht mehr von Bindungstheorie, sondern von Bindungswissenschaft. Deren Ergebnisse sind heute eine der wichtigsten Grundlagen zur Beurteilung von sozioemotionaler Entwicklung und der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen überhaupt. Sie behandelt Fragen



Was Kinder stark macht, weiß die Bindungswissenschaft: viel Zeit mit den eigenen Eltern, die feinfühlig auf die Bedürfnisse der Kinder reagieren.

der emotionalen Regulation, von Empathie und Einfühlungsvermögen oder der Interaktionsqualität: wie trete ich eigentlich in Beziehung mit anderen Menschen und wie gestalten sich enge Beziehungen im gesamten

Lebensverlauf. Hier stellt die Bindungswissenschaft wichtige Grundlagen bereit.

HRT: Worin bestehen diese wichtigen Grundlagen?

Dr. Rainer Böhm: Ein ganz wichtiger Zeitraum, mit dem sich die Bindungswissenschaft beschäftigt, sind die ersten drei Lebensjahre. Grundsätzlich beschäftigt sich die Bindungswissenschaft mit dem gesamten Lebenslauf,

keiten bei einer Bindungsperson sehr gut ausgeprägt sind, sie also eine hohe Feinfühligkeit hat, dann baut sich eine qualitativ gute Bindung auf, die auch als sichere Bindung beschrieben wird. Und die entscheidende

Dr. Rainer Böhm: In Bezug auf die Rolle von Mutter und Vater ist im Sinne der Bindungswissenschaft die Fähigkeit der Feinfühligkeit entscheidender. Man kann nicht sagen, dass auf jeden Fall die Mutter die primäre Bindungsperson sein muss, sondern dass die Feinfühligkeit der Person der wichtige Punkt ist. Es gibt auch eine spezifisch väterliche Feinfühligkeit, die dann zum Tragen kommt, wenn die Kinder etwas älter sind. Wenn die Kinder anfangen, zu sprechen und ihre Umwelt stärker zu erforschen, können Väter ihre Stärken ausspielen.

Generell kann man sagen, dass Feinfühligkeit durch den Verlauf der Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Monate nach der Geburt mit veranlagt und geprägt ist. Mutter und Vater bauen bereits vorgeburtlich eine besonders intensive Beziehung zu dem Kind auf. Aus der Neurobiologie weiß man, dass das Hormon Oxytocin hier eine große Rolle spielt, das unter anderem aus diesem Grund auch als Bindungshormon bezeichnet wird. Die Eltern haben also einen großen biologischen Vorsprung, was den Aufbau einer sicheren primären Bindung angeht.

Sollten Mutter oder Vater, aus welchen Gründen auch immer, aber ausfallen, ist das Kind nicht dazu verdammt, eine negative Entwicklung nehmen zu müssen. Andere Personen können einspringen. In der Bindungshierarchie ist es aber oft so, dass diese sekundären Bindungspersonen eben in der Regel nicht so eine optimale Wirksamkeit hinsichtlich der emotionalen Regulation entfalten können, wie das die leiblichen Eltern tun. Es bleibt also immer die Möglichkeit, alternative Lösungen zu finden, das ist manchmal unumgänglich, aber die biologisch gedachte Konstellation ist eben die, dass das Kind in diesen ersten Jahren von der leiblichen Mutter und dem leiblichen Vater begleitet wird.



Kleine Kinder können mit emotionalen Belastungen noch nicht gut umgehen und brauchen eine erwachsene Bindungsperson, die ihnen bei der Regulation hilft.

aber die ersten drei Lebensjahre haben ein besonderes Prägungspotential. Denn jedes Kind beginnt, auf Grundlage genetischer Veranlagung, insbesondere in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahrs, also ungefähr zwischen sechs und 12 Monaten, eine sehr starke emotionale Beziehung zu einer oder wenigen Hauptbezugspersonen aufzubauen. Falls es mehrere Bezugspersonen gibt, ist das häufig hierarchisch organisiert. Und die Qualität dieser emotionalen Beziehung, das ist das ganz wichtige Konzept, hängt von der sogenannten Feinfühligkeit der Bindungspersonen ab. Die Feinfühligkeit ist eine Eigenschaft der erwachsenen Bindungspersonen, die dadurch gekennzeichnet ist, dass die Bindungsperson die kindlichen Bedürfnisse zum einen richtig erkennt und dann zum anderen sowohl adäquat als auch zeitnah auf diese reagiert. Das sind die drei wichtigen Kategorien: das Erkennen, das adäquate Reagieren und das zeitnahe Reagieren. Und wenn diese Fähig-

Komponente dieser von hoher Feinfühligkeit geprägten Bindungsbeziehung ist die Regulation von kindlichen Affektbelastungen, also Belastungen durch Stress. Das ist der zentrale Punkt, denn kleine Kinder können mit emotionalen Belastungsfaktoren selbst noch nicht gut umgehen. Sie brauchen eine erwachsene Bindungsperson, die ihnen bei der Regulation hilft, bis sie Stressbelastungen in höherem Alter selbst regulieren können. Und in den ersten drei Lebensjahren gibt es einen besonders häufigen Austausch von Signalen zwischen Kind und Eltern, so dass die Dynamik der Bindungsbeziehung hier sehr intensiv ist und eine ganz zentrale Bedeutung hat.

HRT: Macht es einen Unterschied, ob die leibliche Mutter die zentrale Bindungsperson ist, oder könnte auch der leibliche Vater, oder im Falle einer Adoption, eine fremde Person eine adäquate Bindungsperson darstellen?

HRT: Auf welche Daten beziehungsweise Studien stützen sich diese Erkenntnisse der Bindungswissenschaft?

Dr. Rainer Böhm: Es gibt mittlerweile seit den 80er und 90er Jahren des letzten Jahr-

hunderts eine ganze Reihe wissenschaftlich sehr sorgfältig durchgeführter Studien, aus denen man eine ganz gute Leitlinie formulieren kann, was den Umgang mit Kindern gerade in den ersten drei Lebensjahren angeht.

Eine große Studie, auf die sich viele Wissenschaftler und auch ich mich berufe, ist die sogenannte NICHD-Studie. Das ist das National Institute of Child Health and Human Development in den USA. Die Wissenschaftler dort haben in den 90er-Jahren die weltweit erste ganz große und wissenschaftlich sehr sorgfältig und umfangreich konzipierte Längsschnittstudie zur frühen Betreuung durchgeführt. Es gibt aber noch viele weitere Studien, aus Kalifornien, Kanada und Europa und Meta-Analysen, also Studien, die eine große Menge von Original-Studien betrachten und deren jeweilige Ergebnisse zusammenfassen.

In Bezug auf Deutschland gibt es interessante Studien zur DDR: In der DDR gab es damals eine staatliche Krippenbetreuung bis hin zum Extremfall der Wochenkrippen und Säuglingsheime. Die Erfahrungen und Folgen beschreibt Agathe Israel in ihrem Buch „Krippenkinder in der DDR“. Ganz neu zum Thema herausgekommen ist ein Buch von Florian von Rosenberg von der Universität Erfurt. Er hat die Originalunterlagen des Gesundheitsministeriums der DDR analysiert und diese Studie im Beck-Verlag veröffentlicht, sie heißt: *Beschädigte Kindheit*.

HRT: Der Titel deutet an, dass die Betreuung in einer Kinderkrippe problematisch ist...

Dr. Rainer Böhm: So ist es. Das Bild hat sich aber noch weiter ergänzt. Die bisher von mir genannten Studien waren sogenannte entwicklungspsychologische Studien, wo man die Entwicklung der Kinder von außen beobachtet hat. Es gibt aber noch einen weiteren wichtigen Studientyp, die sogenannten Stressmessungsstudien. Wir hatten ja gesagt, dass die Regulation von kindlichen Affekt- und Stressbelastungen ein bedeutsames Element der kindlichen Entwicklung ist. Seit etwa 30 Jahren kann man die Stresshormone

von Kindern durch Speichelproben messen. Mithilfe dieser Daten lässt sich die Bindungsqualität von verschiedenen Betreuungssituationen – zu Hause, in der Krippe, bei der Tagespflege – miteinander vergleichen. Und hier hat man herausgefunden, dass die Stressbelastung in der außerfamiliären Betreuung im



Dr. Rainer Böhm ist derzeit Dozent für Entwicklungsmedizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Bielefeld und war Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums Bethel in Bielefeld.

Schnitt höher ist. Das heißt, die Kinder haben höhere Werte des Stresshormons Cortisol und diese Werte steigen über den Betreuungstag häufig auch noch weiter an, was auch ein eingeschränktes Wohlbefinden zur Folge hat. Kinder in der Familienbetreuung zeigen dagegen eher ein normales, abfallendes Profil.

HRT: Welche wissenschaftlichen Empfehlungen ergeben sich aus den Studienergebnissen für Eltern?

Dr. Rainer Böhm: Wir haben dazu in unserem Team drei Grundregeln, die sogenannten Bielefelder Empfehlungen, formuliert.

Wenn man Kinder in den ersten drei bis vier Lebensjahren in eine außerfamiliäre Betreuung gibt, dann ist es sehr wichtig, dass

diese Betreuung hohe Qualität haben muss. Das bedeutet beispielsweise kleine Gruppen mit einem hohen Betreuungsschlüssel. Für die zweijährigen Kinder sollte man zwischen Erzieherin und Kindern eine Relation von eins zu drei haben und für einjährige Kinder eine von eins zu zwei. Auch gute Erzieherinnen sind wichtig. Es geht darum, für die Kinder gute Bedingungen für die bereits erwähnte Feinfühligkeit vorzufinden. Die Qualität kann aber nicht alles retten, das hat sich auch in den Stressmessungsstudien bestätigt. Der erste Punkt lautet jedenfalls: wenn außerfamiliäre Betreuung, dann eine mit hoher Qualität.

Der zweite Punkt: die Gesamtzeit, die Kinder in außerfamiliärer Gruppenbetreuung verbringen, sollte möglichst gering sein. Denn es hat sich gezeigt, dass je mehr Stunden Kinder in dieser Altersstufe kumulativ in außerfamiliärer Betreuung sind, sie desto häufiger im weiteren Entwicklungsverlauf – im Kindes-, Jugend- und im jungen Erwachsenenalter – psychische Besonderheiten und Auffälligkeiten zeigen. Damit sind nicht psychische Erkrankungen gemeint, aber signifikante Auffälligkeiten, die zumindest einen Risikofaktor darstellen und auch die Lebensqualität negativ beeinflussen. Wir empfehlen daher, keine außerfamiliäre Gruppenbetreuung vor dem zweiten Geburtstag in Anspruch zu nehmen und zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag maximal Halbtags-Betreuung bis zu 20 Wochenstunden.

Und der dritte Punkt ist ebenso wichtig: Gerade in den ersten drei Jahren sollte die elterliche Betreuung gezielt unterstützt werden. Die Studienergebnisse haben gezeigt, dass die Effektstärken der elterlichen Erziehung deutlich höher lagen als die Effektstärken der außerfamiliären Erziehung. Das familiäre Umfeld ist also sehr wichtig, sowohl im negativen als auch im positiven Sinn: wenn das familiäre Umfeld positiv, stabil, emotional zugewandt ist, dann hat das besonders positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung. Und deshalb müssen wir uns intensiv um die Verbesserung, die Stabilisierung und den Erhalt von positiver Erziehungsqualität und Feinfühligkeit in den Familien kümmern,

gerade im Hinblick auf die ersten drei Lebensjahre der Kinder.

HRT: Was hilft Eltern aus bindungswissenschaftlicher Sicht im Hinblick auf den dritten Punkt der Bielefelder Empfehlungen dabei, die Kinder feinfühlig zu betreuen?

Dr. Rainer Böhm: Da gibt es viele Aspekte. Auch bei den Eltern gibt es angeborene Qualitätsunterschiede bei der Fähigkeit, feinfühlig mit dem Kind zu agieren. Dann hat es viel mit der eigenen Sozialisation zu tun: ist man selbst in einem stabilen, liebevollen, zugewandten Elternhaus aufgewachsen oder hat man eine schwierige Kindheit gehabt. Die eigene Genetik kann nicht beeinflusst werden, die eigenen negativen Erfahrungen können möglicherweise aber therapeutisch angegangen werden. Ansonsten geht es darum, junge

Parenting erhalten und natürlich auch auf soziale Unterstützung zurückgreifen können, wenn die Belastung im familiären Alltag einmal zu groß wird. Und finanziell kann man Eltern unterstützen mit Erziehungsgeld, Elterngeld, Freistellungsmöglichkeiten oder einem entsprechenden Kündigungsschutz.

HRT: Wie äußern sich frühkindliche Stressbelastungen von Kindern und welche Hilfsmöglichkeiten haben Eltern, wenn die eigenen Kinder in jungen Jahren viel außerfamiliär betreut worden sind oder die Eltern nicht feinfühlig sein konnten?

Dr. Rainer Böhm: Die Stressbelastung von Kindern kann sich unterschiedlich zeigen, das hängt auch vom Geschlecht und der individuellen Veranlagung des Kindes ab. Ganz grob kann man hier internalisierende Störungen

zeigen. Die externalisierenden Störungen sind eher auffällig. Hier reagieren Kinder impulsiv, haben Wutanfälle und schreien vermehrt. Sie zeigen auch häufiger ein problematisches Sozialverhalten, indem sie aggressiv gegenüber Gleichaltrigen oder Eltern auftreten. Das alles können Hinweise sein.

In solchen Fällen übermäßiger frühkindlicher Stressbelastung lässt sich auch später noch Besserung erreichen. Dazu gibt es therapeutische Angebote verschiedenster Art, beispielsweise kognitive Verhaltenstherapien, verschiedene psychodynamische Verfahren oder auch körperorientierte Verfahren. Gleichzeitig ist es oft aber nicht mit einer kurzen Intervention getan, sondern es erfordert häufig eine intensive und langandauernde therapeutische Begleitung, um die Folgen zumindest zu begrenzen.

Für die Eltern bieten sich auch später noch Erziehungskurse und Beratungsangebote an, wie etwa die Positive-Parenting-Programme, auch Triple-P-Programme genannt. Diese werden teilweise auch von Erziehungsberatungsstellen und sozialpädiatrischen Zentren angeboten.

Aber das ist ein ganz wichtiger Punkt, den ich auch immer wieder betone: es ist kein Fatalismus, dass ein Kind, wenn ich es jetzt, aus welchen Gründen auch immer, schon sehr früh in eine außerfamiliäre Betreuung gegeben habe, zwangsläufig einen Schaden davonträgt. Es geht immer um Risikobeurteilungen. Das Grundprinzip und Optimum ist natürlich, frühe Stressbelastungen und Traumatisierungen zu vermeiden: Prävention ist immer besser als späteres Therapieren.

Weitere Informationen zum Thema

erhalten Sie bei der Gesellschaft für frühkindliche Bindung, die sich speziell mit Fragen frühkindlicher Bindung und der Bedeutung von Eltern in der kindlichen Entwicklung beschäftigt, unter: <https://fruehe-bindung.de>



Die frühkindliche Betreuung sollte vor allem in der Familie stattfinden, denn Vater und Mutter haben einen großen biologischen Vorsprung, was den Aufbau einer sicheren Bindung betrifft.

Eltern in der akuten Anforderungssituation von Schwangerschaft, Geburt und früher Erziehung organisatorisch zu unterstützen. Sie sollten Informationen und Schulungen zu den wichtigen Grundlagen von Erziehung oder

von externalisierenden unterscheiden. Die internalisierenden Störungen sind eher nach innen gewandte, nicht so sehr auffallende Bilder, also dass Kinder ängstlich sind, depressiv wirken oder dass sie eher Rückzugsverhalten

IMPRESSUM