



Sichere Bindung

Die beste Basis, die Eltern ihren Kindern geben können

Der Hirnforscher Gerald Hüther hat Mitte Juni 2015 in einem Interview mit der FAZ geäußert: "Unser Hirn wird so, wie wir es benutzen, besonders, wenn wir dabei begeistert sind. Wenn das Gehirn so wird, wie man es mit Begeisterung benutzt, könnten wir die allerbesten biologischen und genetischen Anlagen haben, ohne dass es etwas nützt. Ohne Kultur könnte der Mensch nicht mal auf zwei Beinen gehen. Es muss jemand da sein, der uns zeigt, wie und wofür wir unser Gehirn benutzen. Und diese Aufgabe muss von erwachsenen Menschen bewusst und verantwortungsvoll wahrgenommen werden. Wir dürfen unsere Kinder, Jungen wie Mädchen, auf ihrer Suche nach einem Platz in dieser Gesellschaft nicht sich selbst oder gar den Medien überlassen."

Was brauchen Jungen wie Mädchen, um ihren Platz in der Gesellschaft zu finden? Laut Gerald Hüther brauchen sie insbesondere Halt. Doch wie bekommen Kinder Halt? Hier kommt die Bindungstheorie von John Bowlby, einem britischen Kinderpsychiater, und Mary Ainsworth, einer kanadischen Psychologin, zum Tragen.

Sie sagt u.a. aus, dass Bindung das Überleben von Kindern sichert und Kinder eine sichere Bindung brauchen, um explorieren, das heißt neugierig ihre Außenwelt und sich selbst entdecken zu können. Eltern bilden demnach die verlässliche Basis, von der aus Kinder auf Entdeckungsreise gehen können, zu der sie aber auch jederzeit zurückkehren können in



dem Wissen, willkommen zu sein und dass ihre Bedürfnisse z.B. nach Essen oder Trost gestillt werden. Die Voraussetzung dafür ist, dass Eltern ihr Kind annehmen wie es ist, es wertschätzen und ermutigen. Wenn sie jedoch selbst ungute Bindungser-

fahrungen gemacht haben, sich selbst bspw. ungeliebt gefühlt und noch keinen Frieden damit gefunden haben, oder wenn sie selbst zu Ängstlichkeit neigen, können sie ihren Kindern kaum die Sicherheit und Geborgenheit geben, die die Kinder

zum Explorieren und zum Entwickeln eines Halts in dieser Welt brauchen.

Hier wäre es wichtig, dass Eltern sich zunächst mit sich selbst beschäftigen und sich fragen: Wer bin ich? Was hat dazu geführt, dass ich so geworden bin wie ich bin? Lebe ich authentisch, also meinem Sein gemäß, oder habe ich mich durch meine Erziehung und/oder gesellschaftliche Normen und Werte – etwa der Ansammlung von Wissen und dem Erbringen von Leistung – verbiegen lassen? Was sind meine eigenen Werte? So kann man darauf kommen, was einen selbst beeinflusst hat, und daran arbeiten, um der nächsten Generation neue Erfahrungsspielräume und eine sichere Bindung zu ermöglichen. Und das ist genau das, was Ulrike Imm-Bazlen u.a. in ihrer Praxis anbietet: sich selbst zu entdecken und eine neue Perspektive auf das Leben zu gewinnen – zum eigenen Wohl und zum Wohl der Kinder, damit sie stark werden, Lebensfreude sowie Halt entwickeln und so den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind. Etwas Besseres können Eltern ihren Kindern nicht mitgeben.

Infos: Ulrike Imm-Bazlen, Praxis für Systemische Therapie, christlich orientierte Traumabegleitung sowie bindungsbasierte Beratung und Therapie "Warteschleife", Mühlweg 9/1, 74547 Untermünkheim-Haagen, Telefon 07906-4270294, eMail info@warteschleife-sha.de, www.warteschleife-sha.de



warteschleife
Begleitung von Menschen
in Ausnahmesituationen

- Systemische Therapie
- Christliche Traumabegleitung
- Bindungsbasierte Beratung und Therapie

Ulrike Imm-Bazlen
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (SG)
Christlich orientierte Traumabegleiterin

Mühlweg 9/1
74547 Untermünkheim

Telefon: 07906/4270294
info@warteschleife-sha.de
www.warteschleife-sha.de