

Emotionale Nähe

Emotionale Nähe entsteht durch das „sich auf die Beziehung einlassen“ und sich in das Kind verlieben. Ob dies gelingt, hängt viel von eigenen Bindungserfahrungen ab.

Emotionale Nähe

Weitere Ausdrucksformen sind Zwiesprache und Blickkontakt. Durch das Sprechen über die Innenwelt und Handlungen des Kindes wird Empathie deutlich. Man spiegelt die Gedanken und Gefühle des Kindes.

Emotionale Nähe

Besonders wichtig ist dabei der Hautkontakt. Bindungspartner reagieren dabei auf den Herzschlag, die Körpertemperatur, die Atmung und die muskuläre Spannung. Durch Körperkontakt wird Oxytocin ausgeschüttet.

Feinfühligkeit

Feinfühlig sein heißt, die Signale des Babys zu bemerken, sie richtig zu interpretieren und sobald wie möglich angemessen darauf zu reagieren. Es ist also die Fähigkeit, sich in das Kind, seine Gefühle und Bedürfnisse hineinzufühlen.

Feinfühligkeit

Babys und auch Embryos haben ein ganzes Repertoire an Kommunikationssignalen.

Lautäußerungen: Weinen, Quengeln, Lachen, Meckern, Brabbeln, Schreien

Mimik und Gestik: Augenbewegungen, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Hand- und Armgesten, Greifen, Strampeln, Muskelspannung

Feinfühligkeit

Um die Signale des Kindes zu verstehen, benötigt es etwas Übung. Es ist immer ein Prozess des gegenseitigen Kennenlernens. Je feinfühlicher man wird, desto besser zeigen Kinder ihre Bedürfnisse an und reagieren auf die Handlungen des Erwachsenen.

Feinfühligkeit

Feinfühlig kann man nur sein, wenn man sich selbst auch als Person mit eigenen Bedürfnissen wahrnimmt und in sich hineinspüren kann. Nur wer Achtsam gegenüber sich selbst ist, kann auch Achtsam gegenüber anderen sein.

Zuverlässigkeit

Zuverlässigkeit ist die Grundlage zur Vertrauensbildung. Für das Kind bedeutet das, dass der Bindungspartner jederzeit ansprechbar ist und sich den Bedürfnissen des Kindes zuwendet. Am Anfang sofort, später auch zeitlich versetzt mit klarer Ansage wie „Ich komme gleich“.

Zuverlässigkeit

Die Reaktion auf ein Bindungsverhalten sollte immer konsistent sein. Auf gleiche Aktion erfolgt gleiche Reaktion. Ambivalentes Verhalten verunsichert das Kind und könnte dazu führen, dass es sein Bindungssystem gestört wird.

Störquellen

Alles, was die drei Grundfesten langfristig erschüttert, wirkt sich mit der Zeit negativ auf die Bindungsqualität aus. Diese Störungen können sowohl das Kind als auch die Bezugsperson betreffen.

Störquellen

Störquellen sind Stress, Angst, zu frühe lange Trennung (nicht jede Trennung ist automatisch gefährlich), Unsicherheit und daraus resultierendes unberechenbares Verhalten, Traumatisierung, Krankheiten und eigene ungünstige Bindungserfahrungen

Störquellen

Auch defizitäres Denken in Bezug auf das eigene Kind oder Deformationen und Behinderungen des Kindes können sich negativ auf das Bindungsverhalten auswirken.