

Was bedeutet Bindungstraining?

Bereits als Baby zeigt jeder Mensch seine Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme und Schutz ganz unmittelbar. Mithilfe seiner angeborenen Fähigkeit, Gefühle (Freude, Angst, Ekel, Wut und Trauer) zu zeigen, signalisiert es seinen Bezugspersonen, was es von ihnen benötigt. Feinfühligere Bezugspersonen können die mimischen oder stimmlichen Signale ihres Babys intuitiv verstehen, empathisch nachempfinden und die kindlichen Bedürfnisse befriedigen. Die Bindungspersonen erfüllen die Rolle eines „sicheren Hafens“, der immer Schutz bietet, wenn das Kind dessen bedarf. Das Kind kann so mit Hilfe seiner Bezugspersonen, die feinfühlig situationsgemäß auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren, belastende Gefühle wie Angst und Kummer bewältigen.

Ist die Bezugsperson zu diesem empathischen Verhalten nicht in der Lage, kann das Kind Bindungsmuster entwickeln, die bis ins Erwachsenenalter das Risiko für Beziehungskonflikte, emotionale Probleme oder psychosomatische Erkrankungen erhöhen.

Mütter und Väter, deren intuitive Beziehung zu den Kindern auf Grund einer belastenden Situation gestört ist, können durch ein Bindungstraining ihre emotionalen Wahrnehmungsfähigkeiten und die intuitiven Elternkompetenzen wiederbeleben und einüben: Ihr Selbstwertgefühl und ihre empathischen Beziehungskompetenzen werden nachhaltig gestärkt. Damit sind sie nach einem Bindungstraining in der Lage, ihren Kindern Wertschätzung und Bindungssicherheit zu geben - eine elementare Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.