



---

// Unternehmensinformation

*Bindung*  
*Bindung & Resilienz*

---

## **Bindung und Resilienz<sup>1</sup>**

Findet ein Mensch aufgrund fehlender Ver-Bin-dungen keinen angemessenen Bezug zu einem Du, wird er kein Ich, keine personale Identität entwickeln. In der Folge kann so auch kein dialogischer Bezug zu anderen Ichs, kein förderliches Miteinander entstehen. Die Forschung konzentrierte sich auf die überlebenssichernde Funktion bzw. Bedeutung einer emotional abgesicherten Bindung für das Erstarke von Individuen. Fehlt diese, entwickelt sich nach Bowlby eine „Explorations-Angst, welche die Erkundung der Umwelt be- oder verhindert“ und damit jegliches Lernverhalten beeinträchtigt.

Ausgangspunkt aller Kind-Umfeld-Interaktionen ist das Lächeln. Konkrete Bindungs-Initiativen werden beim Wunsch nach Nähe und besonders in Alarmsituationen aktiviert. Jede Geborgenheitserfahrung bereichert so das Wachstum von Selbstwirksamkeit und der sich daraus entwickelnden Selbstsicherheit. So haben Eltern - und später auch die Bezugspersonen in Kita, Schule und dem weiteren Umfeld - die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen durch verlässliche, aber nicht einengende Bindungen zu stützen, damit sie im eigenständigen Wachstum erstarke.

Jeden Tag benötigen wir Menschen passgenaue Strategien, wie wir mit jedweden Herausforderungen umgehen können. Sie entscheiden, was wir zulassen oder auch nicht. Gerade in Problem- oder Konfliktsituationen ist es notwendig, alle Kraft in Klärungen bzw. Lösung zu investieren. Resilienten Menschen widerfährt sicher auch nicht immer das Beste, aber sie machen das Beste, aus allem, was ihnen widerfährt.

Foto: iStock

---

<sup>1</sup> Dr. Albert Wunsch, Psychologe; Weisses Kreuz Arbeitsheft; Dezember 2018; S.26-28