



Brigitte Hannig

Woher diese Unruhe?

Oder warum Eltern heute 'Bindungshelfer' brauchen

Weinende Babys, schlaflose Kinder und nervöse Eltern zeigen eine hohe Anspannung. Innere und äußere Stressfaktoren reduzieren die natürliche Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems und verhindern so ein innere Gleichgewicht. Was langfristig helfen würde, wäre das Innehalten, die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie die Aktivierung der Herzkräfte.

*Eltern brauchen Muße und Kinder die Langsamkeit,
um ihre Bindungsfähigkeit zu regenerieren.*

'Liebe allein genügt nicht' – diese Aussage des Pädagogen und Psychologen Bruno Bettelheim (1903-1990) begleitet mich seit vielen Jahren, in denen ich zu verstehen suchte, was Kinder so unruhig und Eltern so ratlos macht.

Jahre, in denen ich nach Antworten suchte, warum die zärtliche Liebe der Eltern auf lautes Geschrei und ihre fürsorgliche Zuwendung auf Abwehr trifft.

Was ist geschehen in den letzten Jahrzehnten, in denen die Quote der 'Schreikinder' gleichzeitig mit der Quote der 'Wunsch Kinder' stieg?

Was ist geschehen, dass Eltern heute Bücher lesen müssen, um ihr Kind zu verstehen oder im Internet nach den Ursachen seiner Schlaflosigkeit suchen?

Ich erlebe Eltern meist als sehr motiviert, zugewandt, liebevoll und bestens informiert über pädagogische Trends und psychologische Zusammenhänge, aber auch stets in hoher Anspannung, für ihr Kind 'das Beste' tun zu müssen.

Die Babys dagegen oft als unruhig, angespannt, weinerlich und überreizt – die größeren Kinder als unzufrieden, fordernd und verweigernd.

Ist dies ein Widerspruch – oder bedingen diese Phänomene einander?

Elterliches Fürsorgeverhalten

Oberflächlich betrachtet sieht es so aus, als wäre bei den Eltern der Neuzeit die Fähigkeit reduziert, ihr Baby bindungsorientiert zu betreuen und ihre Kinder haltgebend zu erziehen.

Gerade bei Eltern, die sich sehr angestrengt bemühen, alle Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen, wirken diese oftmals 'wie verloren' und zeigen – trotz aller Liebe – deutliche Symptome der Bedürfnisfrustration und Anzeichen eines Bindungsmangels.

Wie kann das möglich sein?

Durch Bindungsforschung und Verhaltensbiologie ist hinreichend belegt, dass das intuitive elterliche Fürsorgeverhalten *genetisch* im Menschen *veranlagt* und somit *angeboren* ist.

Doch lässt die große Unsicherheit der Eltern und ihre stetige Suche nach noch mehr Informationen darauf schließen, dass ihnen Instinkt und Intuition zum großen Teil abhanden gekommen sind.

Wie sonst wäre es erklärlich, dass Babys mit kalten Händen und Füßen in der Wiege liegen, bei sengender Sonne ohne Schutz im Buggy sitzen oder mit Animationen überfrachtet werden?

Können denn genetisch verankerte Verhaltensweisen 'verloren gehen'?

Oder ist es eher so, dass die Wahrnehmung der inneren Stimme keinen Raum mehr bekommt?

Intuitives Elternsein

Die Erkundung des angeborenen Fürsorgeverhaltens zeigt, wie genau die vom unbewussten Nervensystem initiierten Verhaltensweisen das Bindungsgeschehen zwischen Mutter und Kind aufeinander abstimmen, wie fein die biologischen Mechanismen das intuitive Elternsein aktivieren und wie festgelegt die emotionale Erwartung des Neugeborenen auf seine kontinuierliche Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet ist.

Alle diese Feinabstimmungen werden – genau wie Reflexe, Atmung und Puls – vollkommen unbewusst gesteuert. Unbewusst heißt hier, ohne die 'Zwischenschaltung' des Denkens ...

Das Kind richtet instinktiv seine Erwartung nach Bedürfniserfüllung an die Eltern (oder an andere vertraute Bindungspersonen) und diese geben intuitiv und einfühlsam die entsprechende Fürsorgeantwort.

Dies spielt sich außerhalb der Wahrnehmung und des Denkens nach ganz bestimmten Codes ab, die jeder Mensch in sich trägt.

Diese Codes verbinden seit hunderttausend Jahren Eltern und Kinder miteinander und haben bisher eine sehr wirksame und arterhaltende 'Brutpflege' ermöglicht.

Bei Menschen, die sich ihren Ur-Fähigkeiten noch heute vertrauensvoll überlassen, sehen wir die umfassende Wirksamkeit dieser angeborenen Befähigung. Dabei möchte ich weniger die 'natürliche' Lebensweisen anderer Kulturen als Vorbild nehmen, als durch Vergleich mit der 'westlichen' Lebensweise herausfinden, wo unser Problem verborgen liegt.

Menschen im Ein-Klang

Die Menschen, die noch nach angeborener und intuitiver Art leben, finden wir bei den sogenannten Naturvölkern. An ihnen fällt die Gemächlichkeit auf, mit der sie die Tätigkeiten des Alltags verrichten, ihre gelassene Art der Kinderbetreuung und ihre wache Präsenz.

Der wissenden Blick erkennt die Zentriertheit, das sichere Bindungsverhalten und den überwiegend parasympathisch dominierten vegetativen Zustand dieser Menschen.

Medizinische Messwerte würden einen ruhigen Puls, eine gleichmäßige Atmung und einen entspannten Muskeltonus aufzeigen.

Diese Menschen leben im Ein-Klang mit sich selbst und ihren Kindern.

Die evolutionsbedingte Erwartung an ihre Bedürfnisbefriedigung wird in hohem Maße schon allein durch ihre Lebensführung erfüllt.

Bedürfnisbefriedigung befriedigt den Menschen – es macht ihn friedlich!

So stressfrei und friedlich gestimmt ist es für die Erwachsenen einfach, intuitiv auf das Befinden der Kinder einzugehen, ihre momentane Bedürfnisse wahrzunehmen, sie instinktsicher zu interpretieren und angemessen und prompt darauf zu reagieren.

Die Eltern verhalten sich den Kindern gegenüber genau so, wie es die moderne Bindungsforschung als optimal erkannt hat – sie sind im 'Ein-Klang' und miteinander verbunden.

Menschen im Zwei-Klang

Im Vergleich dazu sehen wir die westlichen Menschen, die mit Tempo durch das Leben eilen, ihre angestregte Art der Kinderbetreuung, die Unruhe der Kinder und die Unsicherheit der Eltern. Wir sehen die Unzentriertheit, das oft unsichere Bindungsverhalten und den überwiegend sympathisch dominierten vegetativen Zustand.

Eine Messung der entsprechenden Werte würde einen erhöhten Puls, eine flache Atmung und einen angespannten Muskeltonus ergeben.

So leben Menschen, deren Bedürfnisse unzureichend befriedigt sind.

Deren Bedürfnisbefriedigung in einem nur geringen Maße mit ihren – immer noch evolutionsbedingten – inneren Erwartungen übereinstimmt.

Unbefriedigte Bedürfnisse bereiten jedoch (Dys-)Stress.¹

Dieser Stress verhindert – trotz aller Liebe – das Befinden der Kinder feinfühlig wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse zeitnah und angemessen zu erfüllen.² Eltern und Kind befinden sich im 'Zwei-Klang' und sind somit unverbunden.

Nun sagt die Mismatch-Forschung, dass wiederholte oder anhaltende Abweichungen von der angeborenen Erwartung an die Bedürfniserfüllung und die damit einhergehende Frustration nicht nur eine starke Einschränkung der Lebensqualität, sondern auch Verhaltensauffälligkeiten und längerfristig die Gefährdung der Gesundheit zur Folge haben.

Zudem ist noch eine weitreichende Hemmung der natürlichen Bindungsfähigkeit zu beobachten.

Sichere Bindungen

Doch wie hängt die Bindungsfähigkeit mit Bedürfniserfüllung und Lebensqualität zusammen?

Die Lebensqualität ist nicht dadurch hoch, dass wir des Öfteren in den Urlaub fahren, sondern dann, wenn die naturgegebenen Bedürfnisse (täglich) erfüllt sind.

Erfüllte Bedürfnisse führen zu einem emotional und vegetativ ausgewogenen Zustand.

1 Über den durchaus belebenden Eu-Stress und den krankmachenden Dys-Stress finden Sie viele Hinweise im Netz.

2 Damit sind angeborenen Bedürfnisse gemeint, die allen Menschen gleich sind – es geht hier nicht um die Wünsche der Kinder.

Ein ausgewogener körperlich-psychischer Zustand ermöglicht sichere soziale Bindungen.
Und sichere Bindungen führen zu einer hohen Lebensqualität.

Eine positive – sich selbst verstärkende – Dynamik setzt ein ...

Wenn die Bedürfnisse nur mangelhaft erfüllt sind – was den genuinen Erwartungen widerspricht – führt das längerfristig zu einer vegetativen und emotionalen Unausgeglichenheit. Die damit einhergehende körperliche Anspannung vermindert die Bindungsfähigkeit.

Unsicheres Bindungsverhalten und ungewisse Beziehungen sind die Folgen. Die wenig tragfähigen Bindungen vermindern wiederum die Lebensqualität.

Diesmal entsteht eine negative Dynamik ...

Das autonome Nervensystem spielt bei der Entstehung und Gestaltung unserer Bindungen also eine entscheidende Rolle. Das menschliche Bindungsvermögen ist – wie alle anderen körperlichen Funktionen auch – von den vegetativen Prozessen und von bestimmten physiologischen Voraussetzungen abhängig.

So gibt es bindungsaufbauende und bindungsverhindernde körperliche Zustände – ausgelöst durch innere oder äußere Faktoren – die einen unmittelbaren Einfluss auf das momentane Entstehen von Bindung zwischen den Menschen, zwischen Vater, Mutter und Kind haben.

Parasympathikus und Bindungsaufbau

Der parasympathische Zweig des autonomen Nervensystems initiiert Entspannung.

Er sorgt dafür, dass wir aufnahmefähig, zentriert und gefühlorientiert sind. Unter dem Einfluss des Parasympathikus ist der Mensch warm, weich, ruhig, einfülsam und friedfertig gestimmt.

Die Aufmerksamkeit ist nach innen, auf sich selbst, auf die Mitte, auf das Herz gerichtet.

Ruhe und Verdauung – auch die der äußeren Reize – setzen ein. Die Lebensenergie strömt vorrangig nun einwärts zur Mitte ... hin zum Zentrum, hin zum Herzen. Sie hat dadurch eine anziehende – also bindungsaufbauende – Wirkung. Der Mensch kommt sich selbst nahe und öffnet sein Herz.

Nun findet Bindung statt – das Kind fühlt sich zu seinen Eltern hingezogen.

Deutlich wahrnehmbar verlangsamen sich die vegetativen Prozesse. Auch Bewegung und Sprache werden ruhig, langsam und weich – eine innige, verlangsamte und zu Herzen gehende Atmosphäre breitet sich aus.

Für den Betrachter ist es bewegend zu erleben, wie die Zeit für einen Moment 'still steht', wie Eltern und Kind von kontemplativer Innigkeit umfungen sind.

Ein heiliger Moment.

Sympathikus und Autonomie

Der sympathische Zweig des vegetativen Nervensystems dagegen initiiert Spannung.

Er macht uns ausdrucksfähig, dezentriert und bewegungsbetont. Unter der Dominanz des Sympathikus ist der Mensch aktiv, schnell, erobernd, ausgreifend und geht bei Bedarf kämpferisch in Verteidigungsposition oder Abwehrhaltung.

Die Aufmerksamkeit ist nun nach außen, der Welt und dem Denken zugewandt. Neue Reize werden gesucht, Ideen in Aktivitäten umgesetzt.

Die Lebensenergie strömt jetzt vorrangig von der Mitte nach außen – weg vom Zentrum, weg vom Herzen, hin zur Welt oder in die Aktion.

Jetzt findet Autonomie statt – das Kind bewegt sich auf die Welt zu.

Eine Beschleunigung der vegetativen Prozesse tritt ein. Bewegung, Sprache und Gedanken werden dynamisch, schnell und fest. Eltern animieren ihr Kind zu Leistung, zu Spiel, Spaß und Sport.

Beide Befindlichkeiten sind notwendig für Entwicklung und Gesundheit: Hier die Verlangsamung, das niedrige Erregungsniveau und die Bindung – dort die Beschleunigung, ein dynamisches Erregungsniveau und die Autonomie.

Wenn wir ausgewogen zwischen diesen beiden Polen – der parasympathikotonen 'Herzdominanz' und der sympathikotonen 'Hirndominanz' hin und her schwingen, befinden wir uns im Lot.

Dann sind wir gesund, aktiv und bindungsfähig.

Ist das Auswärts-gerichtet-sein jedoch von dauerhafter, hektischer und nervöser Erscheinung, wirkt das bindungsverhindernd. Im Dys-Stress kommt es zu einer – meist unbewussten – energetischen Abwehrhaltung. Der Bindungsvorgang wird unterbrochen.

Die Regulationsfähigkeit

Um noch einmal zu den ethologischen und ethnologischen Vergleichen zurückzukehren:

In den Naturvölkern leben Menschen, die durch ihr hohes Maß an 'echter' Bedürfniserfüllung sehr flexibel und elastisch zwischen den beiden Polen wechseln können.

So ist ihre (Bindungs)Bilanz weitestgehend ausgeglichen.

In unserer Kultur müssen die Menschen mit einem sehr geringen Grad ihrer Bedürfnisbefriedigung zurechtkommen. Unbefriedigte Bedürfnisse jedoch wirken auf den Organismus bedrohlich und machen ihn – manchmal in Sekundenbruchteilen – entweder kampfbereit oder fluchtbereit.

Das führt zu starken Emotionen, zu hoher Körperspannung und einer Rigidität, die das elastische Schwingen zwischen den beiden Polen stark einschränkt.

So bleibt der westliche Mensch der sympathikoton dominierten Lebensweise verhaftet und ist fortwährend 'Auf der Suche nach dem verlorenen Glück ...'³

Für Eltern bedeutet das den Verlust ihrer Intuition.

Ihr Sympathikus hält sie auf hohem Anspannungs- und Erregungsniveau. Anstelle des Herzens dominiert nun der Verstand. Den Blick fortwährend nach außen gerichtet, wenden sie sich unentwegt ihren Kindern zu und stellen sie in den Mittelpunkt ihrer 'hyperaktiven' Bemühungen.

Für Kinder bedeutet das den Verlust ihrer Bindung.

Von der Natur mit einem extrem starken Bindungsimpuls ausgestattet, wollen sie sich an ihre Eltern binden – doch die sind 'nicht da'... ! Diese sind – vom Sympathikus gesteuert – ununterbrochen (gedanklich) unterwegs und ständig damit beschäftigt, das Optimale zu suchen, zu wollen und zu tun.

Das ist das Drama der perfekten Eltern.

³ Siehe das gleichnamige Buch von Jean Liedloff (1977) und mein Artikel 'Tragen allein genügt nicht'.

Was Eltern und Kindern heute fehlt, ist das einfache Da-sein, das Anhalten, das Nichts-tun, das Ankommen. Der längst überfällige Wechsel in den warmen, weichen, fließenden, parasympathischen Herz-Zustand. Was fehlt, ist die Muße.⁴

Erst durch das Inne-halten – das-Innen-drin-anhalten – hat das Kind die Gelegenheit, mit seinem Bindungsbedürfnis bei den Eltern anzukommen. Erst wenn die Eltern 'endlich einmal stehen bleiben' und 'zu sich kommen' kann das Kind 'andocken' und sich ganz allmählich mit Bindung füllen.

Dies ist ein Vorgang von ausgeprägter Seelenruhe.

Keine Zeit für Langsamkeit

Unsere westliche Lebensweise und die unbedingt notwendige Bedürfniserfüllung⁵ stehen oft im Gegensatz oder schließen einander sogar aus.

Was dies für die Lebensqualität und für unsere eigene Gesundheit bedeutet, mag jeder für sich bedenken. Was wir gesellschaftlich aber dringlich beachten müssen, ist die weitreichende Einbuße des intuitiven Fürsorgeverhaltens und der angeborenen Bindungsfähigkeit.

Denn das ist eine menschliche Katastrophe.

Die primäre Bindung an die Mutter – und später an weitere Bezugspersonen – ist das elementarste Grundbedürfnis des Menschen. Wenn hier – trotz aller Liebe – 'Versorgungslücken' entstehen, so hat das erhebliche Folgen für die gesamte Entwicklung des Kindes, für sein Sozialverhalten und für seine zukünftige Glücks- und Beziehungsfähigkeit.

Diese Versorgungslücken entstehen immer dann, wenn der betreuende Erwachsene – bedingt durch Zeitdruck, Ängste oder sorgenvolle Überlegungen – in einem symathikotonen Erregungszustand verbleibt und seinen ruhigen nährenden Pol nicht mehr aufsuchen kann.

In einer 'ganz normalen Familie' mit ihrem 'ganz normalen Alltagsstress' also täglich mehrfach.

Dann liegt in dieser Familie – in der die Kinder aufrichtig geliebt werden – ein täglich wiederkehrender Bindungsnotstand vor.

Nicht, weil die Eltern etwas 'falsch' machen, sondern weil der stressreiche Alltag durch sein Tempo, seine Ängste und kreisende Gedanken symathikoton überlagert ist und damit den weichen Übergang in den parasympathikotonen bindungsbereiten Zustand vereitelt.

Es gibt in unserem schnellen Leben 'keine Zeit' mehr für die äußerst langsamen Bindungsströme.

Viele Eltern ahnen diese Zusammenhänge und geben sich redliche Mühe 'zur Ruhe' zu kommen. Das gelingt ihnen oft nur scheinbar und meist nur äußerlich. Innerlich vibriert die Unruhe und rasen die Gedanken weiter – doch weder das vegetative Nervensystem noch die Kinder lassen sich täuschen.

Schon allein das besorgte Nachdenken darüber, was jetzt wohl das Richtige wäre, versetzt die Eltern erneut in den symathikotonen Zustand der 'Hirndominanz' und des Nach-außen-gerichtet-seins.

Das Kind aber kann sich nur in der 'Herzdominanz' an sie binden.

⁴ Siehe dazu auch meine *Impulse – Mail No 5* zum Thema 'Ruhe und Muße'.

⁵ Siehe dazu die Auflistung der Bedürfnisse im Anhang.

Bindungsarmut

Unzureichend befriedigte Bedürfnisse verursachen generell großes Unbehagen.

Das unbeantwortete Bedürfnis nach Bindung jedoch wirkt extrem bedrohlich und löst tiefsitzende Ängste aus. Der Sympathikus ist dadurch dauerhaft aktiv – und so angespannt und verängstigt zeigt das Kind eine Reihe von Symptomen.

Unruhe, exzessives Schreien, Steifheit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Überreizung, Stillprobleme, Koliken, Kiss-Syndrom, Zentrale Koordinationsstörungen, Entwicklungsverzögerung oder -beschleunigung können die individuellen Folgen des erhöhten Stresshormonspiegels sein.

Das Kind 'steht unter Strom'.

So wird es heute weder schlafen noch morgen kooperieren können. In dieser reflexhaften – aus der Not entstandenen – Abwehrhaltung wird es sich künftig weder 'bilden' noch 'erziehen' lassen.

Bei Erwachsenen zeigen sich der sympathikotone Überhang und die daraus entstehende Anspannung unter anderem in Perfektionismus, in extremen Ansprüchen an sich und andere und durch ein übermäßiges Bemühen um das Kind.

Die Angst – vielleicht die Angst, etwas falsch zu machen – zeigt sich in ständiger Sorge, in Grübeleien und innerer Unruhe.

Der Verlust der Intuition wird sichtbar durch den unentwegt forschenden Blick auf das Kind und durch einen nicht zu sättigenden Informations- und Wissenshunger nach dem, was 'richtig' wäre.

So leben Eltern hier und heute in der spannungsreichen Sympathikusdominanz.

*Angespannte Eltern sind jedoch auch bindungsschwache Eltern –
denn wo wenig Muße herrscht, ist auch wenig Bindung.*

Das ist biologisch bedingt und auch durch die Liebe zum Kind nicht aufzuheben.

Die Herausforderung

Die vegetative 'Hirndominanz' ist weder mit 'heißen Tipps' noch durch Erziehungsratgeber zu beeinflussen. Doch jede Familie kann – eventuell mit entsprechender Hilfe – diese Dynamik durchbrechen. Um die Ausgewogenheit wieder herzustellen, benötigen die Betroffenen die für sie richtige Unterstützung.

Individuelles kann nur individuell betrachtet werden.

Langfristig ist es jedoch nötig, unsere gesamt-gesellschaftlichen Denk-, Handlungs- und Lebensweisen zu hinterfragen. Das heißt nun nicht 'zurück in den Urwald', sondern fordert uns auf – innerhalb unseres modernen Umfeldes – die Nischen der Muße und der Langsamkeit zu schaffen, in denen die Bindung sich vollziehen kann.

Die Primäre Prävention stellt drängende Forderungen an unsere bindungsverarmte Gesellschaft.

Die Zeit ist reif für

- o Bindungsfördernde Schwangerenbegleitung*
- o Bindungsfördernde Geburtshilfe*
- o Bindungsfördernde Wochenbettbetreuung*
- o Bindungsfördernde Kindertagesstätten*
- o Bindungsfördernde Lernorte*

Die von WHO und Unicef initiierte Zertifizierungsmöglichkeit zum babyfreundlichen Krankenhaus ist ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, doch Stillen allein genügt nicht ...

Die Primäre Prävention braucht Eltern, Hebammen, Psychologen, Therapeuten, Mediziner und Pädagogen, die die vegetativ gesteuerten Bindungsprozesse des Körpers kennen und sie zum Wohle der Beziehungen und ihrer elternbegleitenden Arbeit wirksam zu nutzen verstehen. Sie braucht

- o Bindungsorientierte Elternbildung*
- o Bindungsorientierte Elternbegleitung*
- o Bindungsorientierte Erziehungsmodelle*

Die Zeit sollte endlich reif sein, neben die 'Entbindungshelfer' nun ebenso die 'Bindungshelfer' zu stellen.

Neue notwendige Berufe der Helfenden zu erschaffen, die Eltern nicht nur unterstützen, in eine ausgewogene vegetative Pulsation zu gelangen, sondern sie auch die Gesetzmäßigkeiten der haltgebenden Erziehung lehren.

Helfer, die die Eltern bestärken, den Unterschied von Liebe und Bindung und den von Wunsch und Bedürfnis kennen und achten zu lernen.

Begleiter, die von der äußerlichen überaktiven Zuwendung zum innerlichen Zu-sich-kommen, zur Verlangsamung und zum Herzkontakt überleiten.

*Diese Helfer würden die Eltern darin unterstützen,
ihre innerliche vegetative Ausgewogenheit wiederzufinden.*

Dann kämen die Antworten auf die Fragen und Anforderungen des Lebens und Erziehens bald wieder aus dem eigenen Herzen.

Dann würde sich auch nicht mehr die Frage stellen, ob 'jedes Kind schlafen lernen kann',⁶ sondern ob jedes Kind einen warmen, weichen, ruhigen Platz am Herzen seiner Eltern findet, an dem es endlich ankommen und sich sicher binden kann.

⁶ Siehe das gleichnamige Buch von Kast-Zahn/Morgenroth 2007

Anhang

Die genuinen Bedürfnisse

Es ist ein großer Irrtum unserer Zeit, anzunehmen, dass die wesentlichen Bedürfnisse allein schon durch die Liebe zum Kind erfüllt werden.

Die körperlichen Bedürfnisse: Luft, Wärme, Wasser, Nahrung, Licht, Schutz, Bewegung, Ruhe, Berührung, Pflege, Unversehrtheit.

Die seelischen Bedürfnisse: Bindung, Schutz, Grenzen, Stabilität, Rhythmus, Zuneigung, Autorität, Liebe, elterliche Führung, Ordnung, Wertschätzung, Würde, Zugehörigkeit, Muße, Autonomie, Bildung, Annahme, Authentizität, Unterstützung, Kommunikation, Abgrenzung.

Die geistigen Bedürfnisse: Wachstum (Krisen), Entwicklung, Achtung, Respekt, Sinn, Anerkennung, Bedeutung, Klarheit.

Viele dieser Bedürfnisse werden in unserer Kultur nur noch sehr unzureichend erfüllt, wodurch – siehe die MismatchTheorie – Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten entstehen.

Die Folgen einer ausreichenden Bedürfniserfüllung sind dagegen Gesundheit, Stabilität, Selbstbewusstsein, Lebensfreude, Stärke, Kompetenz, Kreativität, Empathie, Autonomie, Bildungsneugierde, soziales Verhalten sowie Bindungs- und Glücksfähigkeit.

(Dies ist eine – durchaus unvollständige – Aufzählung der Bedürfnisse in Anlehnung an die Erkenntnisse aus der Bedürfnisforschung nach Abraham Maslow und Marshall Rosenberg.)

Mehr über die angeborenen Bedürfnisse erfahren Sie in der Broschüre *'Bedarf und Bedürfnisse'* / Heft 2 der *Gedanken zur Bindungspädagogik* – erhältlich über meine Webseite.

Der Artikel wurde 2024 in geringem Maße überarbeitet.

Bitte diesen Text – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitieren oder verwenden. Alle Rechte bleiben bei der Verfasserin. Vielen Dank.