



Peter Zimmermann (Hrsg.)

Bindung und Autonomie

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-9366-7 Print

ISBN 978-3-7799-9367-4 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-7799-9368-1 E-Book (ePub)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Juventa

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@belitz.de

Alle Rechte vorbehalten

Satz: xerif, le-tex

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag

(ID 15985–2104-1001)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.belitz.de

Inhalt

Einführung	7
Kapitel 1: Das Selbst in der Bindungstheorie <i>Konstantin Steinmassl, Sophie Weinmann und Markus Paulus</i>	9
Kapitel 2: Bindung und Autonomie in Kindheit und Jugend: Formen, Entwicklung und Erziehungseinflüsse <i>Peter Zimmermann</i>	25
Kapitel 3: Schreien, Trotzen, Toben im Kleinkindalter – Elterliche Feinfühligkeit stärken im Autonomiekontext <i>Michael Schieche</i>	48
Kapitel 4: Feinfühlige Unterstützung von Bindung und Autonomie durch frühpädagogische Fachkräfte – Interaktionsqualität in der frühen Bildung sichern und weiterentwickeln <i>Fabienne Becker-Stoll, Daniela Mayer und Julia Berkic</i>	70
Kapitel 5: Das ABC-Programm (Attachment and Biobehavioral Catch-up): Früh intervenieren, um die Entwicklung von Kindern zu fördern <i>Mary Dozier</i>	81
Kapitel 6: Die Mentalisierungsfähigkeit zu den Menschen vor Ort bringen: Psychotherapieprozesse in der bindungsbasierten Gruppenintervention GABI zur Förderung von Bindung und Autonomie <i>Howard Steele, Miriam Steele und Anne Murphy</i>	94
Kapitel 7: Zwischen Nähe und Selbstständigkeit: Wie PEKiP Bindung und Autonomie im Säuglingsalter unterstützen kann <i>Anna Ruppelt</i>	116
Kapitel 8: Partnerschaftskonflikte und ihre Bedeutung für Kinder <i>Guy Bodenmann</i>	130
Kapitel 9: Bindung und Autonomie in der Erziehungsberatung <i>Simon Meier</i>	139

Kapitel 10: Sexueller Missbrauch: Bindung, Autonomie
und Hilfeprozesse

Heinz Kindler

150

Autor:innen

168

Einführung

Bei der Entwicklung von Kindern, beim Hineinwachsen in eine Gesellschaft und auch dabei, dort seinen sozial integrierten und selbstbestimmten Platz zu finden, beeinflussen Erfahrungen von Bindung und Autonomie immer wieder den Lebensweg. Das vorliegende Buch greift die beiden Themenbereiche „Bindung“ und „Autonomie“ entwicklungspsychologisch und familienpsychologisch in den Grundlagen auf. Es zeigt außerdem die breite Palette an Anwendungsbereichen in der Kita, in der familientherapeutischen Beratung und in verschiedenen Interventionsansätzen für die frühe Kindheit. Die Beiträge zeigen praxisrelevante Modelle der präventiven Frühförderung und Intervention für belastete Familien. Das Buch erweitert aber auch den Blickwinkel und zeigt in weiteren Beiträgen, wie relevant Bindung und Autonomie bei Konflikthaftigkeit in Familien, in der Beratung von Familien mit älteren Kindern und Jugendlichen in der Erziehungsberatung und auch in der Beratung bei Fällen sexueller Gewalt sein kann.

Zentral wird in allen Beiträgen dieses Buches deutlich, dass das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Autonomie beim Menschen das Sozialverhalten von klein auf intensiv beeinflussen und beide mit intensiven positiven oder negativen Emotionen verbunden sind. Die Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen von früher Kindheit an beeinflussen, wie wir mit diesen Bedürfnissen umgehen lernen und welche Bindungs- und Autonomiemuster wir entwickeln.

Während der Arbeit an diesem Buch hatte ich ein Gespräch mit einer 5-Jährigen. Sie fragte mich: „Was schreibst Du denn da?“. Ich antwortete, es geht um Autonomie, also, warum Kinder gerne Sachen selbst machen wollen.“ Ihre Antwort: „Aber das ist doch klar! Kinder müssen doch lernen zu wollen, was sie selbst machen möchten.“ Ich finde, das bringt es auf den Punkt.

Dieses Buch basiert zum Teil auf Vorträgen, welche im Rahmen der GAIMH-Tagung gehalten wurden, die 2025 an der Bergischen Universität Wuppertal unter dem Thema „Gemeinsam Stark: Förderung von Bindung und Autonomie“ stattfand. *Die Tagung der Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit für den deutschsprachigen Raum (GAIMH)* fand auf Initiative und mit Unterstützung der lokalen GAIMH-Gruppe in Wuppertal, die von Rüdiger Theis und Anna Ruppelt geleitet wird, und unterstützt durch das Team der Winzig-Stiftung Wuppertal statt. Sowohl bei der Tagung als auch bei der Erstellung dieses Buches und bei den Übersetzungen der englischsprachigen Beiträge hat mich mein Team vom Lehrstuhl Entwicklungspsychologie der Bergischen Universität Wuppertal in wunderbarer

und sehr effektiver Weise unterstützt. Ich möchte mich bei allen, die zu diesem Buch mit beigetragen haben, herzlich bedanken.

Wuppertal, 2025
Peter Zimmermann

Kapitel 1:

Das Selbst in der Bindungstheorie

Konstantin Steinmassl, Sophie Weinmann
und Markus Paulus

Das *Selbst* ist ein schillernder Begriff und wirft bereits seit mehreren Jahrhunder-ten kontroverse und viel diskutierte Fragen auf. Eine zentrale Herausforderung in der Untersuchung des *Selbst* ist, dass das *Selbst* innerhalb verschiedener For-schungsprogramme unterschiedlich definiert wird und viele verschiedene Facet-ten aufweist, deren Gemeinsamkeiten und Unterschiede teils unklar sind (Leary & Tangney, 2003). Der Begriff des *Selbst* ist seit Bowlbys ersten Schriften auch in der Bindungstheorie zentral verankert, z. B. wenn er beschreibt, dass das Kind in den ersten Jahren ein Arbeitsmodell des *Selbst* ausbildet (Bowlby, 1969, 1973). Auch innerhalb der Bindungstheorie bezogen sich verschiedene Autor*innen mit dem Begriff *Selbst* auf unterschiedliche Phänomene. Daher wird im Folgenden der Zu-sammenhang zwischen der Bindungssicherheit und vier verschiedenen Facetten des *Selbst*, die für die Bindungstheorie von großer Bedeutung sind, – *Selbstkon-zept*, *Selbstwirksamkeit*, *Selbstorganisation* und *minimales Selbst* – aus theore-tischer Sicht beleuchtet und einschlägige Studienergebnisse dazu erläutert. Ab-schließend wird der in der Bindungstheorie zentrale Zusammenhang zwischen Bindung, *Selbst* und Autonomie diskutiert.

Als Ausgangspunkt für die Diskussion der Facetten des *Selbst* aus bindungs-theoretischer Sicht dienen zentrale Prämissen der Bindungstheorie, v. a. Bowlbys viel zitiertes Konzept der internalen Arbeitsmodelle. Demnach repräsentiert das Kind Interaktionserfahrungen mit den Bezugspersonen in Arbeitsmodellen des *Selbst*, Anderer und der Beziehung zwischen *Selbst* und Anderen (Bowlby, 1969). Diese Arbeitsmodelle strukturieren Erfahrungen, Einstellungen, Gefühle und Verhalten. Sie werden in sichere und zwei Formen unsicherer (vermeiden-de und ambivalente) Bindungen eingeteilt. Sichere Bindung zeichnet sich durch ein verlässliches emotionales Band zur Bezugsperson aus, das dem Kind Sicher-heit und Unterstützung in der Exploration seiner Umwelt bietet. Unsichere Bin-dungen hingegen entstehen durch inkonsistente oder zurückweisende Interak-tionserfahrungen, was zu einem geringeren Vertrauen in die Verfügbarkeit der Be-zugsperson führt. Deutlich wird in Bowlbys Beschreibung der Entwicklung die-ser Arbeitsmodelle, dass die Repräsentation des *Selbst* inhärent mit der Reprä-sentation der Bezugspersonen verknüpft ist. Das *Selbst* entwickelt sich innerhalb der Fürsorgebeziehungen mit den Bezugspersonen. Noch einen Schritt weiter ge-

dacht wird die Organisation des Selbst als ein Spiegelbild der Organisation der Beziehung mit den Bezugspersonen betrachtet (Sroufe et al., 2005). Die Prämisse, dass sich das Selbst in frühen Interaktionen herausbildet, dient als Ausgangspunkt für die Überlegungen in den folgenden Abschnitten zum Zusammenhang zwischen Bindung, verschiedenen Facetten des Selbst und Autonomie.

1 Bindung und Selbstkonzept

Das Selbstkonzept beschreibt die Art und Weise, wie wir über uns selbst denken und uns selbst bewerten. Es umfasst bereichsspezifische Aspekte, unter anderem das soziale oder akademische Selbstkonzept (Harter, 1982). Bereichsspezifische Selbstkonzepte beschreiben dabei die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen in bestimmten Lebensbereichen wie Schule, Sport oder sozialen Beziehungen. Außerdem ist ein eigenständiger Bereich des Selbstwertgefühls – d. h. die globale, affektive Bewertung des Selbst – Teil des Selbstkonzepts. Im Folgenden wird zunächst das Selbstwertgefühl und dann das Selbstkonzept aus dieser bindungstheoretischen Perspektive beleuchtet.

1.1 Bindung und Selbstwert

Anhand früher Bindungserfahrungen konstruieren Kinder ein internales Arbeitsmodell, das eine mentale Repräsentation des Selbst beinhaltet, anhand dessen sie sich selbst verstehen und bewerten (Bowlby, 1988). Auf Grundlage sicherer Bindungsbeziehungen bildet sich typischerweise ein realistisch positives Modell des Selbst als geliebt und liebenswert. Kinder mit unsicheren Bindungserfahrungen erwarten gemäß vergangener Interaktionen hingegen eher zurückweisendes oder inkonsistentes Verhalten der Bezugspersonen. Wenn ein Kind beispielsweise wiederholt die Erfahrung macht, dass seine Bezugsperson nicht angemessen oder gar nicht auf seine emotionalen Bedürfnisse reagiert, beginnt es, sich selbst als nicht wichtig oder nicht liebenswert zu bewerten oder selektiv vermehrt negative Aspekte des eigenen Handelns wie Misserfolge wahrzunehmen. Es entwickelt sich ein Selbstkonzept, das eher negativ gefärbt ist (Cassidy, 1990). Bindungstheoretische Ansätze postulieren darüber hinaus, dass die Offenheit, mit der positive und negative Informationen über das Selbst verarbeitet werden, durch Bindungserfahrungen beeinflusst wird (Bowlby, 1988). Sichere Bindungserfahrungen unterstützen das Kind dabei, sowohl Stärken als auch Schwächen ohne Angst vor Zurückweisung als Teil des Selbst zu akzeptieren und zu integrieren. Bindungssicherheit ist demnach mit einem offeneren Zugang zu sowohl positiven als auch negativen Informationen über das Selbst verbunden (Bretherston et al., 1990; Cassidy, 1990). Unsichere Bindungserfahrungen führen hingegen

eher zur Abwehr negativer Informationen über das Selbst, was die Entstehung eines idealisierten Selbstbildes, d. h. eines Schwächen ausklammernden, wenig realistischen Selbstkonzepts, begünstigt.

Empirische Befunde belegen überwiegend positive Zusammenhänge zwischen Bindungssicherheit und einem offeneren sowie positiveren Selbstwertgefühl bei Kindern und Jugendlichen, sowohl in Querschnitts- als auch in Längsschnittstudien (Cassidy, 1988; Clark & Symons, 2000; Laible et al., 2004; Verschueren et al., 2012). Kinder mit sicherer Bindung bewerten sich demnach zwar insgesamt positiv, sind aber auf Nachfrage auch bereit, Schwächen zuzugeben während Kinder mit unsicherer Bindung sich entweder insgesamt negativ bewerten oder keinerlei Schwächen zugeben (Cassidy, 1988). Über das Kindesalter hinausgehend berichtet eine aktuelle Metaanalyse (Pinquart, 2022) eine moderate bis große querschnittliche ($r = .34$) und kleine längsschnittliche ($r = .19$) Assoziation zwischen Bindung und Selbstwertgefühl. Das heißt, Individuen mit sicherer Bindung weisen im Mittel einen positiveren Selbstwert auf. Ab der späten Kindheit beruhen diese Befunde jedoch hauptsächlich auf selbstberichteter Bindungssicherheit. Deren Validität und die Beziehung zu etablierten Interviewmaßen wie dem Child Attachment Interview (CAI; Borelli et al., 2016) bzw. dem Adult Attachment Interview (AAI) sind umstritten (Roisman et al., 2007). Mehr Studien zum Zusammenhang zwischen Goldstandardinstrumenten der Bindungserfassung und dem Selbstwert wären wünschenswert und könnte ein klareres Bild auch für die Lebensspannenperspektive der Bindungstheorie verschaffen. Insgesamt kann der Zusammenhang zwischen Bindung und dem Selbstwert in der Kindheit und Jugend als gut belegt betrachtet werden. Personen mit sicherer Bindung haben demnach ein höheres Selbstwertgefühl als Personen mit unsicherer Bindung.

1.2 Bindung und bereichsspezifisches Selbstkonzept

Neben wertschätzenden Interaktionserfahrungen, die zu einer Repräsentation des Selbst als wertvoll beitragen, spielt auch die Unterstützung der Exploration eine wichtige Rolle in der Entwicklung der Selbstwahrnehmung (Bowlby, 1988). Sichere Bindungsbeziehungen ermöglichen Kindern eine aktive Exploration der Umwelt (sichere Basis), im Wissen, dass sie bei Gefahr zur Bezugsperson (dem sicheren Hafen) zurückkehren können (Ainsworth et al., 1978). Abhängig vom Ausmaß, in dem Bezugspersonen die Exploration unterstützen, können Kinder autonome Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen (z. B. schulisch und sozial) machen. Dies wiederum beeinflusst die Wissensgenerierung eigener Kompetenzen im jeweiligen Bereich, was die Grundlage für bereichsspezifische Selbstkonzepte legt (Cassidy, 1990). Die Unterstützung der Exploration ermöglicht somit vielfältige Erfahrungen und den Aufbau eines Verständnisses darüber,

wer man ist und was man kann (Sroufe et al., 2005). Fehlende oder inkonsistente Unterstützung beeinträchtigt hingegen die autonome Exploration. Das Kind hat weniger Möglichkeiten, Unabhängigkeit zu erproben und Rückmeldung über eigene Fähigkeiten zu erhalten. Fehlende Autonomie erschwert somit den Aufbau von Wissen über die eigene Person, während die Unterstützung der Autonomie den Aufbau eines positiven und differenzierten Selbstkonzeptes begünstigt (Bretherton & Munholland, 2008; Cassidy, 1990). Zusammenfassend wird aus bindungstheoretischer Perspektive angenommen, dass frühe wertschätzende Interaktionserfahrungen und Unterstützung bei der Exploration die Grundlage für die Entwicklung eines positiven und realistischen Selbstkonzeptes schaffen.

Die Mehrdimensionalität des Selbstkonzeptes legt dabei die Annahme nahe, dass die einzelnen Aspekte des Selbstkonzepts in ihren Entwicklungsvorläufern differieren (Harter, 2015) und somit unterschiedlich stark durch Bindungserfahrungen beeinflusst werden könnten. Sozial-interktionale Ansätze betonen, dass soziale Interaktionen mit der Bezugsperson die Grundlage dafür bieten, wie Kinder weitere Interaktionserfahrungen mit anderen wahrnehmen und verstehen. Demnach beeinflussen Bindungserfahrungen insbesondere sozial-emotionale Aspekte des Selbst, also die Wahrnehmung und Bewertung des Selbst in sozialen Interaktionen (Mead, 1913). Eine aktuelle Längsschnittstudie unterstützt diese These und konnte zeigen, dass die emotionale Verfügbarkeit der Bezugsperson das moralische – jedoch nicht das physische oder verbale Selbstkonzept von Kindern positiv beeinflusste (Söldner & Paulus, 2025). Weitere Studien belegen, dass die Unterstützung der Anpassungsfähigkeit und Exploration durch die Bezugsperson auch andere Aspekte des Selbstkonzeptes positiv beeinflusst. So berichten Paulus et al. (2018), dass emotionale Verfügbarkeit der Mutter das soziale und akademische Selbstkonzept längsschnittlich vorhersagt – beim akademischen Selbstkonzept jedoch vermittelt über kognitive Fähigkeiten des Kindes. Ergänzt werden die Befunde durch zwei Studien, die einen Zusammenhang zwischen Bindung und dem globalen Selbstkonzept nachgewiesen (Vacaru et al., 2018; Zimmermann & Iwanski, 2019). Generell zeigen sich bei bereichsspezifischen Selbstkonzepten weniger konsistente Zusammenhänge mit der Bindungssicherheit als beim allgemeinen Selbstwertgefühl. In der Studie von Clark und Symons (2000) hing Bindungssicherheit weder längs- noch querschnittlich mit dem Selbstkonzept im Sinne der wahrgenommenen Kompetenz und sozialen Akzeptanz zusammen. Cassidy (1988) konnte hingegen einen positiven Zusammenhang zwischen Bindung und den Selbstkonzept-Subskalen für kognitive Kompetenz und Akzeptanz durch Gleichaltrige, nicht jedoch für physische Kompetenz und mütterliche Akzeptanz aufzeigen. Diese inkonsistenten Befunde bezüglich des bereichsspezifischen Selbstkonzepts stehen jedoch nicht zwangsläufig im Widerspruch mit der Bindungstheorie. Wie oben beschrieben, geht eine sichere Bindung auch mit einer größeren Offenheit Schwächen zuzugeben einher (Cassidy, 1988). Ein Kind mit einer sicheren Bin-

dung kann demnach auch realistisch Schwächen in manchen Bereichen anzeigen, ohne dass der allgemeine Selbstwert, d. h. die grundsätzliche Wertschätzung des Selbst, dadurch bedroht wird. Relevant scheint für die Erforschung des Zusammenhangs zwischen bereichsspezifischen Selbstkonzept und Bindung auch die realistische Einschätzung und nicht exklusiv die Positivität der Einschätzung. Für ein klareres Bild sollte zukünftige Forschung den Zusammenhang zwischen Bindungssicherheit und einzelnen Dimensionen des Selbstkonzeptes – insbesondere des Realitätsbezug – unter Berücksichtigung von Auswirkungen auf den allgemeinen Selbstwert differenziert untersuchen.

2 Bindung und Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen beschreiben den Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit in konkreten Situationen (Bandura, 1977). Die Überzeugung, durch eigenes Handeln selbst etwas bewirken zu können, ist zentral für Kontrollerfahrungen und die Autonomieentwicklung. Die Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Bindung und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen trägt damit zu einem besseren Verständnis des Zusammenhangs mit Autonomie bei. Selbstwirksamkeit bezieht sich – wie auch das Selbstkonzept – auf wahrgenommene Kompetenzen, unterscheidet sich theoretisch jedoch in wesentlichen Aspekten: Während das Selbstkonzept eine vergleichsweise stabile, generalisierte Selbstbewertung darstellt, beschreibt Selbstwirksamkeit die Überzeugung, eigene Fähigkeiten in spezifischen Situationen wirksam einsetzen zu können (Bong & Skaalvik, 2003). Selbstwirksamkeit beinhaltet im Vergleich zum Selbstkonzept keine Einschätzung des subjektiven Wertes, sondern bezieht sich auf überwiegend kognitive Überzeugung bezüglich der eigenen Effektivität und ist damit handlungsorientierter. Es ist bereichsspezifisch organisiert (sozial, emotional, akademisch) und fokussiert auf die aktive Bewältigung konkreter Herausforderungen (Bandura, 1977; Shavelson et al., 1976).

Ähnlich wie beim Selbstkonzept ist für die Entwicklung der Selbstwirksamkeit die Qualität früher Bindungserfahrungen entscheidend. Eine Sicherheit bietende und die Autonomie unterstützende Bezugsperson ermutigt das Kind, neue Erfahrungen zu machen und im Wissen, dass bei Schwierigkeiten die Bezugsperson Unterstützung bietet, Herausforderungen anzugehen (Ainsworth et al., 1978). Das Kind entwickelt so Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und den Glauben, selbst aktiv und – insbesondere beim Lösen von Herausforderungen – selbst wirksam zu sein (Bandura, 1977; Sroufe et al., 2005). Ein weiterer Mechanismus, der den Zusammenhang zwischen Bindung und Selbstwirksamkeit erklären kann, ist die Emotions- und Selbstregulation. Innerhalb der sozialen Interaktion mit der Bezugsperson lernt das Kind, zuerst über Co-Regulation und später Selbstregulation eigene Emotionen wie Frustration zu regulieren (Boldt et al.,

2020). Das Kind wird von kurzfristigen Misserfolgen nicht überwältigt, sondern bleibt handlungsfähig und wird durch eine bessere Emotionsregulation zu mehr Durchhaltevermögen befähigt. Hindernisse können so mit höherer Wahrscheinlichkeit bewältigt werden, was wiederum die Selbstwirksamkeit stärkt (Bandura, 1977; Sroufe et al., 2005). Zusammenfassend kann aus bindungstheoretischer Perspektive angenommen werden, dass Bindungssicherheit sowohl die internen Arbeitsmodelle, als auch die Explorationsbereitschaft und Emotionsregulation positiv beeinflusst, was wiederum die Selbstwirksamkeitsüberzeugung fördert.

Studien zum Zusammenhang zwischen Bindung und Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich vor allem auf die späte Kindheit, Adoleszenz und das Erwachsenenalter. Es liegen jedoch Untersuchungen zum Zusammenhang von Bindung und konzeptuell verwandten Konstrukten bei zweijährigen Kindern vor, die zeigen, dass sicher gebundene Kinder mehr Durchhaltevermögen, Enthusiasmus und aktive Problembewältigung zeigen als unsicher gebundene Kinder (Frankel & Bates, 1990; Matas et al., 1978). Studien mit Jugendlichen berichten positive Zusammenhänge zwischen selbstberichteter Bindungssicherheit und sozialer (Coleman, 2003; Makkiyan et al., 2016) emotionaler (Makkiyan et al., 2016; Pan et al., 2022) und allgemeiner (Demirtaş, 2019) Selbstwirksamkeit. Eine aktuelle Studie erforschte den Zusammenhang zwischen der elterlichen emotionalen Verfügbarkeit, einem wichtigen Prädiktor der Bindungssicherheit, und späterer Selbstwirksamkeitserwartungen und zeigte, dass nicht-feindselige Eltern-Kind-Interaktionen in der frühen Kindheit die emotionale Selbstwirksamkeitserwartungen von Jugendlichen vorhersagen kann (Christner et al., 2024). Die bislang vorliegenden empirischen Befunde stützen die bindungstheoretische Vorhersage, dass eine sichere Bindung mit höheren Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einhergeht.

3 Bindung und Organisation des Selbst

Auch die Strukturen des Selbst – also nicht nur wie in den vorherigen Kapiteln der Inhalt oder die Bewertung des Selbst – bilden und organisieren sich innerhalb der Bindungsbeziehung. Unterschiedliche Bindungsmuster sind demnach Prototypen für qualitativ unterschiedliche Selbst- und Persönlichkeitsstrukturen (Sroufe et al., 2005). Das Selbst – verstanden als die innere Organisation von Einstellungen, Gefühlen, Erwartungen und Bedeutungen – ist demnach ein Spiegelbild der Organisation der frühen Bindungsbeziehungen (Sroufe, 1989). In der Bindungstheorie sind zwei strukturelle Dimensionen der Organisation des Selbst besonders zentral: 1) die Kohärenz des Selbst und 2) die Differenzierung zwischen Selbst und Anderen (Bowlby, 1973; Fonagy & Target, 1997). Diese beiden Dimensionen sollen im Folgenden aus Sicht der Bindungstheorie beschrieben werden.

3.1 Kohärenz des Selbst

Kohärenz bezeichnet im Kontext der Selbststruktur die Integration affektiver, kognitiver und motivationaler Erfahrungen zu einem konsistenten und zeitlich stabilen Selbstmodell. Aus bindungstheoretischer Sicht basiert diese Form der innerpsychischen Integration auf einer früh etablierten Kontinuität im interaktionellen Muster zwischen Kind und primärer Bezugsperson (Sroufe, 2005). Kohärenz des Selbst entsteht dann, wenn das affektive Erleben des Kindes wiederholt und zuverlässig durch eine feinfühlige Bezugsperson aufgenommen und adäquat darauf eingegangen wird (Fonagy et al., 2002; Sroufe et al., 2005). Sowohl inkonsistentes Verhalten als auch wenig feinfühlige Interaktionen führen demnach zu einer Inkohärenz des Selbst, d. h. die psychische Organisation des internalen Arbeitsmodells des Selbst ist fragmentiert. In solchen Fällen werden innere Zustände nicht integriert, sondern als voneinander getrennte Teilselbste erlebt, d. h. widersprüchliche Kognitionen und Affekte bezüglich des Selbst werden abgespalten. Diese sind nicht mehr zugänglich für bewusste Reflexion, während sie aber Verhalten und Erleben beeinflussen – ein Phänomen, das Bowlby in Anlehnung an Winnicott mit dem Begriff des „falschen Selbst“ beschrieben hat und in Analogie zu dem psychoanalytischen Konzept des dynamischen Unbewussten gesehen hat (Bowlby, 1973, 1980). Individuen mit diesem inkohärenten Erleben des Selbst beschreibt Bowlby (1979) als anfällig für Misstrauen in das eigene Erleben und Erfahrung der Welt als unreal. Ein zentraler Marker für ein kohärentes Selbst ist die Fähigkeit zur narrativen Kohärenz, insbesondere in Bezug auf autobiografische Erinnerungen. Kohärenz steht dabei in engem Zusammenhang mit der Sicherheit der Bindungsrepräsentation – wie auch evident im Kodiersystem des AAI (Main & Goldwyn, 1994).

Die Mentalisierungstheorie (Fonagy et al., 2002) – eine Erweiterung bindungstheoretischer Überlegungen – betrachtet die Kohärenz des Selbst aus einer ergänzenden Perspektive. Demnach beeinflusst nicht nur die Feinfühligkeit des elterlichen Verhaltens die Ausbildung der Selbststruktur, sondern auch die abgestimmte, *markierte Spiegelung* von Affekten des Kindes (Fonagy et al., 2002). Markierte Spiegelung bezeichnet einen Prozess, bei dem die Bezugsperson die Affekte des Kindes nicht nur widerspiegelt, sondern sie in abgewandelter, symbolisierter Form zurückgibt, sodass das Kind erkennen lernt, dass es sich um einen Ausdruck seiner mentalen Zustände handelt. Die dadurch beim Kind entstehende Mentalisierungsfähigkeit (*Reflective Functioning*; die Neigung Verhalten durch mentale Zustände zu erklären) ermöglicht, das eigene Verhalten in Bezug auf mentale Zustände zu erklären, was zu einer Kontinuität im Selbsterleben und schließlich einer kohärenten Selbststruktur führt (Fonagy & Target, 1997).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass in der Bindungstheorie und der Mentalisierungstheorie davon ausgegangen wird, dass sich Bindungserfahrungen auf die Kohärenz von Selbstrepräsentationen auswirken, wobei Personen mit

sicherer Bindung und Mentalisierungsfähigkeit in der Lage sind, ein kohärentes Selbst zu konstruieren, während unsichere und desorganisierte Bindung und geringere Mentalisierungsfähigkeit zu einem Erleben von Inkohärenz bezüglich des Selbst führen kann. In der Bindungstheorie wird ein kohärentes Selbst als eng verknüpft mit Autonomie und selbstbestimmten Handeln betrachtet (Fonagy & Luyten, 2018): Eine kohärente, zusammenhängende und verstehbare Selbstrepräsentation – d. h. wissen, wer man ist, was man fühlt, warum man so handelt – ist demnach notwendig für Handlungen, die auf den eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Werten usw. beruhen.

3.2 Differenzierung zwischen Selbst und Anderen

Ausgehend von der bindungstheoretischen Grundannahme, dass das Selbst nicht isoliert, sondern im Rahmen früher interaktioneller Erfahrungen mit primären Bezugspersonen entsteht, stellt sich notwendigerweise auch die Frage nach der Beziehung zwischen der Repräsentation dieser signifikanten Anderen und des Selbst. Diese mentalen Repräsentationen sind nicht nur kognitive Schemata über das Verhalten der Bezugsperson, sondern beinhalten Erwartungen über Verfügbarkeit, Responsivität und Affektregulation – und stehen in wechselseitiger Beziehung zum Selbstbild. So beschreibt Bowlby (1973) diese Modelle als komplementär: Das Arbeitsmodell des Selbst (z. B. „Ich bin liebenswert, ich bin wirksam“) entwickelt sich im direkten Bezug zum Modell der Bezugsperson (z. B. „Du bist verfügbar, du bist zuverlässig“).

Die Differenzierung des Selbst aus diesen frühen Bindungserfahrungen heraus ist daher kein strukturell vorausgesetzter Zustand, sondern ein Entwicklungsprozess (Sroufe, 1989). Dieser Prozess hängt zentral davon ab, in welchem Maße das Kind sich als psychisch getrennt und zugleich emotional verbunden mit der primären Bezugsperson erleben kann. Im Falle der sicheren Bindung erfährt das Kind in konsistenten Interaktionen mit einer feinfühligen Bezugsperson, dass seine Bedürfnisse anerkannt und reguliert werden. In der Folge entsteht eine balancierte Differenzierung zwischen Selbst und Anderen, die es dem Kind erlaubt, Autonomie zu entwickeln, ohne soziale Bezogenheit einzubüßen (Sroufe et al., 2005). Das Selbst wird als intentionales Subjekt erlebt, das in Beziehung steht und zu intimen Beziehungen in der Lage ist (Cassidy, 2001). Im Gegensatz dazu bleibt bei unsicher-ambivalent gebundenen Kindern die Selbst-Andere-Differenzierung häufig unklar und durch eine affektive Verstrickung überlagert. Die Unsicherheit über die Verfügbarkeit der Bezugsperson führt zu einem übermäßigen Fokus auf die emotionale Reaktion des Anderen und erschwert die Entwicklung eines autonomen Selbstgefühls (Cassidy, 2001). Ein Muster, das sich in der Struktur des Adult Attachment Interview (AAI) in Form von „entangled-preoccupied“ Narrativen niederschlägt (Main et al., 1985). Hier ist das Selbst oft

narrativ diffus und in dysfunktionale Beziehungserfahrungen eingebettet, ohne klare Distanzierung von den Bezugspersonen oder kritische Reflexion. Bei der unsicher-vermeidenden Bindung zeigt sich ein anderes Muster: Die Bezugsperson erscheint als zurückweisend oder affektiv nicht zugänglich, was das Kind dazu veranlasst, Bindungsverhalten zu unterdrücken. Diese frühe emotionale Selbstisolierung führt zu einer übermäßigen Differenzierung zwischen Selbst und Anderen, wobei das Selbst idealisiert, abgegrenzt und als unabhängig repräsentiert wird (Main et al., 1985). Das entsprechende innere Arbeitsmodell des Selbst ist geprägt von Sätzen wie „Ich brauche niemanden“ oder „Ich bin allein stark“. Im AAI äußert sich dies typischerweise in der Form „dismissing“ strukturierter Narrationen, die Affekte minimieren und Bindungserfahrungen keine besondere Relevanz zusprechen.

Insgesamt wird in der bindungstheoretischen Perspektive deutlich, dass die Differenzierung zwischen Selbst und Anderen Folge eines Entwicklungsprozesses ist, der sich aus sozialen Beziehungen heraus ergibt. Die Qualität der frühen Fürsorgebeziehungen strukturiert dabei nicht nur die Kohärenz des Selbst, sondern auch dessen relationale Begrenzung – also die Fähigkeit, sich als autonomes Subjekt in Beziehung zu erleben. Die Fähigkeit intime Beziehungen einzugehen, die durch die balancierte Selbst-Andere-Differenzierung bei der sicheren Bindung gefördert wird, steht also in engem Zusammenhang mit Autonomie (Cassidy, 2001). Die frühe Fähigkeit zu Autonomie und Exploration sind bedingt durch eine intime Bindungsbeziehung; die spätere Fähigkeit zu Intimität in Beziehungen hingegen durch eine autonome Repräsentation des Selbst.

3.3 Empirische Studien

Empirische Untersuchungen dieser postulierten Zusammenhänge sind rar. Eine Studie von Goodvin et al. (2008) konnte zeigen, dass eine sichere Bindung eine höhere Konsistenz im Selbstkonzept über ein Jahr hinweg bei 4- bis 5-Jährigen vorhersagt. Auch Studien zum Einfluss von Eltern-Kind-Konversationen auf die Entwicklung eines kohärenten Selbstkonzepts (Bird & Reese, 2006; Nuttal et al., 2019; Welch-Ross et al., 1999) stützen die bindungstheoretische Perspektive, da Eltern-Kind-Konversationen mit zunehmendem Alter immer wichtiger für die Bindungsbeziehung werden (Thompson, 2021; Waters et al., 2018). Im Jugend- und Erwachsenenalter ist ein häufig untersuchtes Konstrukt der Organisation des Selbst die Selbstkonzeptklarheit (*self-concept clarity*; SCC; Campbell et al., 1996). Darunter wird das Ausmaß verstanden, in dem Inhalte des Selbstkonzepts klar und zuverlässig definiert, zeitlich stabil und intern konsistent sind. Auch mit der Bindungssicherheit wurde SCC in Verbindung gebracht. Konsistent berichten Studien einen negativen Zusammenhang zwischen Bindungsvermeidung/-angst und SCC (z. B. Emery et al., 2023; Gong et al., 2025). Auch hier ist jedoch anzumer-

ken, dass Bindung anhand von Selbstberichtsfragebögen erfasst wurde. Gleiches gilt auch für die Differenzierung zwischen Selbst und Anderen und dem Zusammenhang mit Bindung: Studien finden hier Zusammenhänge, die jedoch rein auf Selbstberichtsfragebögen basieren (z. B. Skowron & Dendy, 2004)

Zusammenfassend sagt die Bindungstheorie vorher, dass die frühe Qualität der Bindungsbeziehungen nicht nur den Inhalt des Selbstkonzepts beeinflusst, sondern auch wie das Selbst organisiert und strukturiert wird. Die Entwicklung von Kohärenz und einer balancierten und flexiblen Differenzierung zwischen Selbst und Anderen bildet somit die strukturelle Grundlage eines stabilen Selbst, das es dem Individuum ermöglicht Autonomie in nahen Beziehungen zu erleben und auszudrücken. Insgesamt zeigt sich im Bereich der Organisationen und Strukturen des Selbst jedoch eine Forschungslücke. Zukünftige Studien sollten hieran anknüpfen und untersuchen, ob sich theoretisch vorhergesagte Verbindungen auch empirisch stützen lassen.

4 Bindung und das minimale Selbst

Ausgehend von phänomenologischen Überlegungen wurde in den letzten 20 Jahren zunehmend die Unterscheidung zwischen einem narrativen, konzeptuellen Selbst – das bisher diskutiert wurde – und einem minimalen Selbst getroffen (Gallagher, 2000). Das minimale Selbst beschreibt das Erleben des Individuums als unmittelbares Subjekt der Erfahrung. Im Gegensatz zu dem konzeptuellen Selbst wird das minimale Selbst nicht als überdauernde Repräsentation betrachtet, sondern als Konstruktion in einem bestimmten Moment. Der Konstruktion des minimalen Selbst liegen sensomotorische Integrationsprozesse zugrunde. So konstruiert das Individuum ein Gefühl für den eigenen Körper (*sense of body ownership*) durch die Integration von taktilen und visuellen Reizen (Braun et al., 2018). Ein alltägliches Beispiel dafür ist, dass wir unsere Hand sofort als „unsere eigene“ erkennen, wenn wir sie im Spiegel sehen oder sie jemand anderes berührt – im Gegensatz zu einer fremden Hand. Durch den Abgleich von motorischen Signalen mit den tatsächlichen Effekten in der Umwelt entsteht der zweite Aspekt des minimalen Selbst, das Gefühl über eigene Handlungen (*sense of agency*). Wenn wir etwa einen Lichtschalter betätigen und das Licht unmittelbar angeht, erleben wir deutlich, dass wir selbst diese Veränderung bewirkt haben. Das Individuum konstruiert also ein Gefühl dafür, welche Effekte in der Umwelt selbst hervorgebracht wurden. Auch wenn in der Bindungstheorie der Fokus bisher eher auf den narrativen, konzeptuellen Dimensionen des Selbst gelegt ist, haben bindungstheoretische Überlegungen Relevantes zu der Debatte um das minimale Selbst beizutragen. Gleichwohl eröffnen die Überlegungen bezüglich des minimalen Selbst auch der Bindungstheorie neue Forschungsfelder und Anwendungen. Zwei Stränge dieser Überlegungen werden nun kurz erläutert.

Zum einen können klassische Theorien der Kognitionspsychologie herangezogen werden (z. B. Neisser, 2014). Demnach werden die menschliche Wahrnehmung, das Erleben und Handeln durch interpretative Rahmen – wie z. B. überdauernde Überzeugungen und Erwartungen – beeinflusst und geformt. Bindungsrepräsentationen könnten als solche interpretativen Rahmen kognitive und perzeptuelle Prozesse beeinflussen (Dykas & Cassidy, 2011; Fonagy & Target, 1997). Somit könnte das überdauernde Arbeitsmodell des Selbst die sensomotorischen Integrationsprozesse, die dem minimalen Selbst unterliegen, beeinflussen. Die Repräsentation des Selbst als wirksam und effektiv bei Individuen mit sicheren Bindungserfahrungen (siehe Abschnitt zu *Selbstwirksamkeit*) würde beispielsweise dadurch zu einer höheren *sense of agency* führen. Das heißt, Personen mit einer sicheren Bindung erleben sich auch in konkreten Situationen als Akteur einer Handlung und in Kontrolle über die Umwelt – der Ausgangspunkt für das Erleben von Autonomie.

Zum anderen wird diskutiert, dass sich das minimale Selbst in sozialen Interaktionen entwickelt (Fogel, 1993). Eine sichere Bindung wird – wie beschrieben – mit mehr Exploration in Verbindung gebracht. Außerdem stellen feinfühlige Bezugspersonen mehr Handlungsoptionen für das Kind bereit. Mehr Explorations- und Handlungsoptionen könnten dadurch zur Entwicklung des Gefühls über eigene Handlungen beitragen. Wenn ein Kind zum Beispiel ermutigt wird, eigenständig nach einem Spielzeug zu greifen oder eine Ursache-Wirkungs-Beziehung in seiner Umwelt zu entdecken, kann es direkt erfahren, dass es durch seine Handlungen etwas bewirkt. Das minimale Selbst wird also nach der Perspektive von den frühen Organisationen beeinflusst und darin organisiert. Die *sense of agency* könnte als Ausgangspunkt für das Erleben von selbstbestimmten Handlungen und dem Erleben von Autonomie betrachtet werden – zentrale Aspekte einer sicheren Bindung.

Diese Überlegungen sind bisher weitestgehend spekulativ und noch nicht empirisch getestet. Bindungstheoretische Überlegungen können zum Verständnis dieser minimalen Selbstprozesse jedoch maßgeblich beitragen und die weitere Erforschung der postulierten Zusammenhänge kann auch der Bindungstheorie ein neues Feld eröffnen. In unserem Labor haben wir bereits begonnen, diese Fragestellungen zu bearbeiten. Erste Studien weisen auf Zusammenhänge hin (Kollakowski et al., 2025). Weitere Studien werden ein klareres Bild bringen.

5 Bindung, Selbst und Autonomie

Versteht man die Bindungstheorie wie in diesem Kapitel als eine umfassende Theorie über die Entwicklung des Selbst und der Persönlichkeit aus den frühen Beziehungen, so wird deutlich, dass innerhalb dieser Theorie die Begriffe Bindung, Selbst und Autonomie eng miteinander verknüpft sind und sich ge-

genseitig bedingen (Sroufe, 1989; Sroufe et al., 2005). Erfährt das Kind in einer sicheren Bindung Handlungsmöglichkeiten, in dem es von der Bezugsperson als sicherer Basis aus explorieren und die Fürsorge der Bezugsperson erreichen kann, so entwickelt sich ein Arbeitsmodell des Selbst, das positiv besetzt und kohärent ist und in dem das Selbst als wirksam und differenziert und sogleich verbunden mit den Bezugspersonen repräsentiert ist. Das Selbst entsteht also aus Regelmäßigkeiten in Interaktionen und Erfahrungen, die zunächst maßgeblich durch Bezugspersonen bedingt sind. Im Laufe der Entwicklung nimmt das Kind eine zunehmend aktiver Rolle ein und kann sich selbst als fähig zur Auslösung von Hilfe und Fürsorge der Bezugspersonen erleben. Dadurch repräsentiert sich das Kind selbst als autonomer Agent und Autor von Erfahrung (Sroufe, 1989). Diese Dynamik in der Entwicklung von Bindung und Autonomie wird auch in Sroufes Entwicklungsthematiken beschrieben (Sroufe et al., 2005). Demnach folgt die Entwicklung von Autonomie der Entwicklung von Bindung. Der Begriff des Selbst und der Einbezug der Theorie um interne Arbeitsmodelle des Selbst kann dazu beitragen, die enge Verknüpfung zwischen Bindung und Autonomie auch über den frühkindlichen Bereich hinweg zu erklären. Während zu Beginn die Organisation des Bindungsverhaltenssystems dem sicher gebundenen Säugling mehr Exploration und Kontrolle in der Interaktion und damit Autonomie ermöglicht, beeinflusst die Repräsentation des Selbst und Anderer die Erfahrung von Autonomie und selbstbestimmtem Verhalten zunehmend mehr. Auch wenn die Bezugsperson nicht mehr als physische sichere Basis relevant ist, bleibt die Organisation der Bindung – als internales Arbeitsmodell des Selbst und Anderer – eng mit Autonomie und Handeln verbunden (Becker-Stoll et al., 2008). Nicht umsonst ist der Begriff des Arbeitsmodells hier wörtlich zu nehmen (Crowell et al., 2008): das Selbst der Bindungstheorie ist ein aktives Selbst und die Grundlage für Handlung. In dem Selbst werden Verhaltenssysteme und Erfahrungen organisiert, sodass Autonomieerleben und selbstbestimmtes Handeln Teil der Selbst- und Bindungsorganisation werden.

Diese holistische Interpretation der Bindungstheorie als eine Theorie über die Entwicklung des Selbst und der Persönlichkeit begründet, wieso die Bindungstheorie auch knapp 60 Jahre nach den ersten Formulierungen von Bowlby ein lebendiges Forschungsprogramm darstellt. Weiterhin sind Fragen offen, u. a. bezüglich der sich entwickelnden Organisation und Struktur des Selbst und eher minimaler Selbstaspekte. Die Bindungstheorie bietet hier ein weiterhin fruchtbare theoretisches Gerüst, um die Entwicklung des Selbst aus den frühen Beziehungserfahrungen zu erforschen.

Kapitel 2: Bindung und Autonomie in Kindheit und Jugend: Formen, Entwicklung und Erziehungseinflüsse

Peter Zimmermann

Bindung und Autonomie sind Grundbedürfnisse des Menschen (Bowlby, 1980; Ryan et al., 1997). Die (Nicht)-Erfüllung dieser Bedürfnisse ist mit intensiven (negativen oder positiven) Emotionen verbunden, die das Sozialverhalten und die Selbststeuerung von Menschen in vielen Situationen beeinflussen. Bindung und Autonomie sind keine Gegensätze, sondern im Entwicklungsverlauf miteinander verbunden und tragen zu einer insgesamt eher gelingenden oder eher weniger gelingenden Anpassung im Lebenslauf bei, je nachdem, welche Muster und Organisationsformen Kinder aufgrund sozialer Erfahrungen jeweils entwickeln (Sroufe, 1979; Ryan et al., 1997; Zimmermann, 2000). Die Perspektive, Bindung und Autonomie nicht nur als Bedürfnisse zu verstehen, die in unserem sozialen Umfeld unterschiedlich ermöglicht, erlaubt, gefördert oder eingeschränkt werden, sondern den Blick auf die Art und Weise zu lenken, wie wir, aufgrund solcher Erfahrungen, typischerweise auf Situationen reagieren, die das Bindungsbedürfnis oder das Autonomiebedürfnis auslösen, kann zum differenzierteren Verständnis von Kindern und Jugendlichen (und vielleicht auch Erwachsenen) beitragen.

2.1 Bindung

Der Mensch hat eine angeborene Neigung, enge emotionale Bindungen zu spezifischen Personen aufzubauen (Bowlby, 1980; Grossmann & Grossmann, 2012). Das Bindungsbedürfnis ist lebenslang gegeben und wird aktiviert, wenn man in Situationen gerät, die intensive negative Gefühle auslösen, die man nicht selbst regulieren kann, aber auch dann, wenn man zu krank oder zu erschöpft für die Selbstregulation ist. Fühlt man sich hingegen subjektiv wieder sicher, bewertet also die aktuelle oder zukünftige Situation als bewältigbar oder als nicht mehr negativ, so wird das Bindungsbedürfnis nicht mehr ausgelöst und das Bindungsverhaltenssystem deaktiviert. Je jünger man ist, umso mehr ist man für die hier-