



Bindungstypen einfach erklärt: die vier Muster nach Ainsworth

Sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent, desorganisiert: die vier Bindungstypen nach Ainsworth mit Kita-Beispielen und Prüfungsfragen.

Von Tom Frischmuth · Stand: Juli 2026 · erziehero.de/magazin/bindungstypen-einfach-erklart

DAS WICHTIGSTE IN 30 SEKUNDEN

- Es gibt vier Bindungstypen: sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent und desorganisiert.
- Erfasst werden sie mit der Fremden Situation nach Mary Ainsworth, einem standardisierten Beobachtungstest.
- Entscheidend ist das Verhalten beim Wiedersehen mit der Bindungsperson, nicht das Weinen beim Abschied.
- Bindungstypen sind Anpassungen an Beziehungserfahrungen, keine Eigenschaften des Kindes. Sie können sich verändern.
- In der Kita diagnostizierst du keine Bindungstypen. Du nutzt das Wissen, um Kinder feinfühlig zu begleiten.

Abholzeit, kurz nach drei. Der zweijährige Bilal läuft seinem Vater entgegen, lässt sich hochheben und zeigt aufgeregt zum Bauteppich. Die gleichaltrige Frida schaut beim Eintreten ihrer Mutter kurz auf, dreht sich weg und malt weiter, als wäre nichts. Zwei Kinder, zwei Wiedersehen. Genau in diesem Unterschied steckt der Kern der Bindungstypen.

Was sind Bindungstypen überhaupt?

Bindung ist das emotionale Band zwischen einem Kind und seinen engsten Bezugspersonen. Wie verlässlich dieses Band trägt, zeigt sich in wiederkehrenden Verhaltensmustern. Diese Muster nennt die Forschung Bindungstypen, oft auch Bindungsqualitäten.

Wichtig für dein Verständnis: Ein Bindungstyp ist kein Charakterzug. Er beschreibt eine bestimmte Beziehung, nicht das Kind selbst. Dasselbe Kind kann bei der Mutter ein anderes Muster zeigen als beim Vater. Das Muster ist

eine Antwort auf die Erfahrungen, die das Kind mit genau dieser Person gemacht hat.

Wie hat Ainsworth die Bindungstypen entdeckt?

Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth entwickelte dafür die **Fremde Situation**, einen standardisierten Beobachtungstest. Ein Kleinkind von etwa 12 bis 18 Monaten durchläuft dabei in festgelegter Folge kurze Trennungen und Wiedervereinigungen mit seiner Bindungsperson. Auch eine fremde Person kommt dazu.

Der häufigste Denkfehler in Klausuren: auf das Weinen bei der Trennung zu schauen. Das sagt wenig aus, denn auch sicher gebundene Kinder protestieren oft heftig. Aussagekräftig ist die Wiedervereinigung. Sucht das Kind Nähe? Lässt es sich beruhigen? Kehrt es zum Spiel zurück? Aus diesen Antworten ergibt sich der Bindungstyp.

MERKSATZ

Der Bindungstyp zeigt sich beim Wiedersehen, nicht beim Abschied.

Welche vier Bindungstypen gibt es?

In der Fachliteratur werden die Typen oft mit den Buchstaben A bis D abgekürzt. Präge dir zu jedem Typ das Rückkehr-Verhalten ein, denn genau danach fragen Fallbeispiele.

Sicher gebunden (Typ B)

Das Kind protestiert oft bei der Trennung. Beim Wiedersehen sucht es aktiv Nähe, lässt sich rasch beruhigen und spielt dann weiter. Es tankt auf und macht weiter, so wie Bilal in der Anfangsszene. Die Bindungsperson ist seine **Sichere Basis**, also der Ausgangspunkt, von dem aus es die Welt erkundet. In

unbelasteten Familien ist die sichere Bindung der häufigste Typ.

Unsicher-vermeidend (Typ A)

Das Kind beachtet die Rückkehr kaum, wendet sich ab und wirkt betont unbeteiligt. Von außen sieht das nach früher Selbstständigkeit aus. Messungen zeigen aber deutlichen inneren Stress. Das Kind hat gelernt, seine Bindungssignale zurückzuhalten, weil darauf wenig Antwort kam. Ein Verhalten wie das von Frida kann ein Hinweis auf dieses Muster sein. Für die Kita heißt das: Gerade die unauffälligen, scheinbar pflegeleichten Kinder brauchen deinen genauen Blick.

Unsicher-ambivalent (Typ C)

Das Kind klammert und wehrt sich zugleich. Es sucht Nähe, stemmt sich dann gegen die Umarmung und ist beim Wiedersehen kaum zu beruhigen. Zum Spiel findet es lange nicht zurück. Das widersprüchliche Verhalten spiegelt eine widersprüchliche Erfahrung: Das Kind konnte keine verlässliche Erwartung aufbauen, wie seine Bezugsperson reagiert.

Desorganisiert (Typ D)

Dieser Typ wurde erst später von Mary Main und Judith Solomon ergänzt. Die Kinder zeigen keine in sich stimmige Strategie: Sie erstarren, nähern sich abgewandt oder zeigen bizarre, widersprüchliche Bewegungen. Das desorganisierte Muster gilt als deutlichstes Risikozeichen und hängt oft mit beängstigendem Verhalten der Bezugsperson zusammen.

Wie entstehen die verschiedenen Bindungstypen?

Hinter jedem Muster steht eine typische Beziehungserfahrung. Antwortet die Bezugsperson verlässlich und feinfühlig auf die Signale des Kindes, entsteht meist eine sichere Bindung. **Feinfühligkeit** meint dabei: Signale wahrnehmen, richtig deuten, prompt und angemessen reagieren. Wird Nähesuche dagegen wiederholt zurückgewiesen, lernt das Kind, seine Signale zu unterdrücken: das vermeidende Muster. Reagiert die Bezugsperson unvorhersehbar, mal zugewandt, mal abweisend, entsteht oft das ambivalente Muster. Wirkt sie beängstigend oder ist selbst stark verängstigt, drohen desorganisierte Muster.

Aus diesen Erfahrungen baut das Kind **Innere Arbeitsmodelle** auf, also verinnerlichte Erwartungen, wie Beziehungen funktionieren. Weil Bindungstypen Anpassungen sind, sind sie veränderbar: Neue, verlässliche Beziehungserfahrungen können frühere ungünstige Erfahrungen ein Stück weit ausgleichen. Wie stark der frühe Bindungstyp die spätere Entwicklung vorhersagt, diskutiert die Fachwelt übrigens bis heute. Konsens ist: Er wirkt als Risiko- oder Schutzfaktor, nicht als Schicksal.

Was heißt das für deine Arbeit in der Kita?

Zuerst die Grenze: Die Fremde Situation ist ein Forschungsverfahren, das geschulte Fachleute unter Standardbedingungen durchführen. In der Kita diagnostizierst du keine Bindungstypen, und du etikettierst kein Kind. Auch die Abgrenzung musst du kennen: Unsichere Bindungsmuster sind häufig und im Rahmen des Normalen. Eine **Bindungsstörung** dagegen ist eine seltene, klinisch definierte Diagnose, meist als Folge schwerer Vernachlässigung.

Was du stattdessen tust: das Wissen nutzen. Du bietest allen Kindern eine sichere Basis an. Besonders wichtig ist das in der **Eingewöhnung**, also der begleiteten Anfangszeit in Krippe oder Kita. Du behältst auch die stillen, scheinbar unbeteiligten Kinder im Blick. Beunruhigt dich das Verhalten eines Kindes anhaltend? Dann beschreibe deine Beobachtungen sachlich und besprich sie im Team, statt selbst zu deuten.

Häufige Fragen

Wie viele Bindungstypen gibt es?

Vier: sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent und desorganisiert. Die ersten drei beschrieb Mary Ainsworth, der desorganisierte Typ kam später durch Main und Solomon dazu.

Ab wann lassen sich Bindungstypen beobachten?

Klares Bindungsverhalten zeigt sich ab etwa sechs bis acht Monaten, wenn Kinder zu **fremdeln** beginnen. Die Fremde Situation wird mit Kindern von etwa 12 bis 18 Monaten durchgeführt.

Ist ein Bindungstyp für immer festgelegt?

Nein. Bindungstypen sind Anpassungen an Beziehungserfahrungen. Neue, verlässliche Beziehungen, auch zu Erzieher:innen, können unsichere Muster positiv verändern.

QUELLEN UND ZUM WEITERLESEN

Ainsworth, Mary et al. (1978): Patterns of Attachment. Erlbaum.
Main, Mary und Solomon, Judith (1990): Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: Greenberg, Mark et al. (Hrsg.): Attachment in the Preschool Years. University of Chicago Press.
Grossmann, Karin und Grossmann, Klaus E. (2012): Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett-Cotta.
Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WiFF): Expertisen zur frühen Bindung, frei zugänglich unter weiterbildungsinitiative.de.

Konsens sind die vier Muster und die zentrale Rolle der Wiedervereinigung. Diskutiert wird, wie stark der frühe Bindungstyp die spätere Entwicklung vorhersagt. Auch die Verteilung der Typen unterscheidet sich zwischen Kulturen.

QUELLE

Frischmuth, T. (2026): Bindungstypen einfach erklärt: die vier Muster nach Ainsworth. In: ErzieHero-Magazin. Online unter: <https://erziehero.de/magazin/bindungstypen-einfach-erklart> (Zugriff am 25.07.2026).



Scannen und am Tablet lesen