

# Bindung

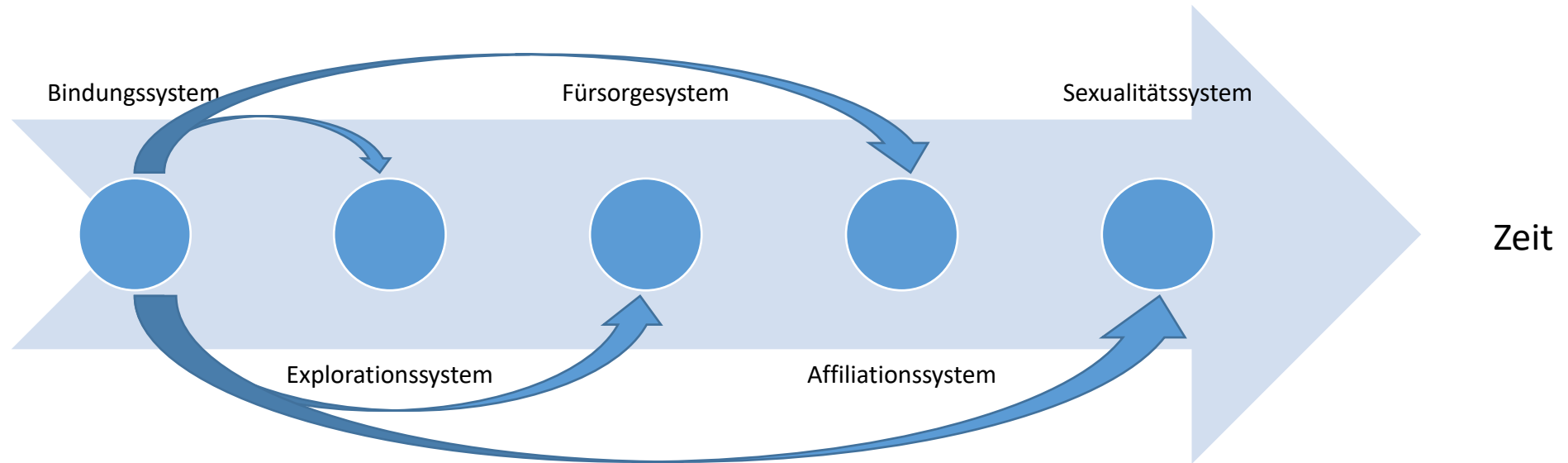
So helfen wir unseren Kindern von einer  
sicheren Basis aus, die Welt zu entdecken



Vortrag im Rahmen des  
Elternforums Gisikon

Ursina Marti, SPD Rontal

# Angeborene Motivationssysteme



Bindungssystem: bei Stress suche ich Unterstützung bei Fürsorgepersonen

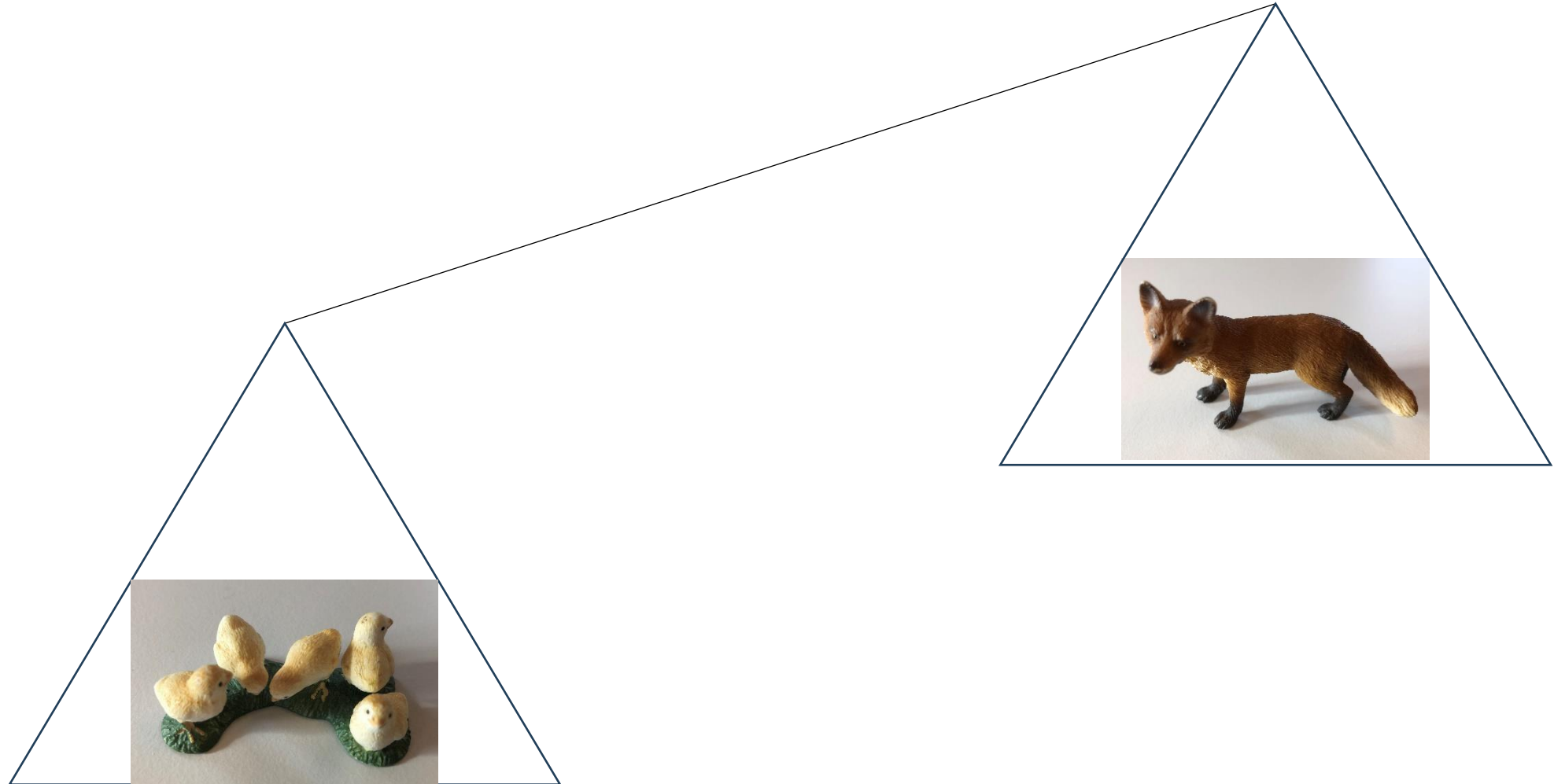
Explorationssystem: ich entdecke die Welt

Fürsorgesystem: ich verhalte mich fürsorglich anderen gegenüber

Affiliationssystem /Peers: gleichberechtigte Freundschaften (zielkorrigierte Partnerschaft)

Sexualitätssystem: ich entwickle Interesse an intimen Beziehungen

# Waage zwischen Fuchs und Küken

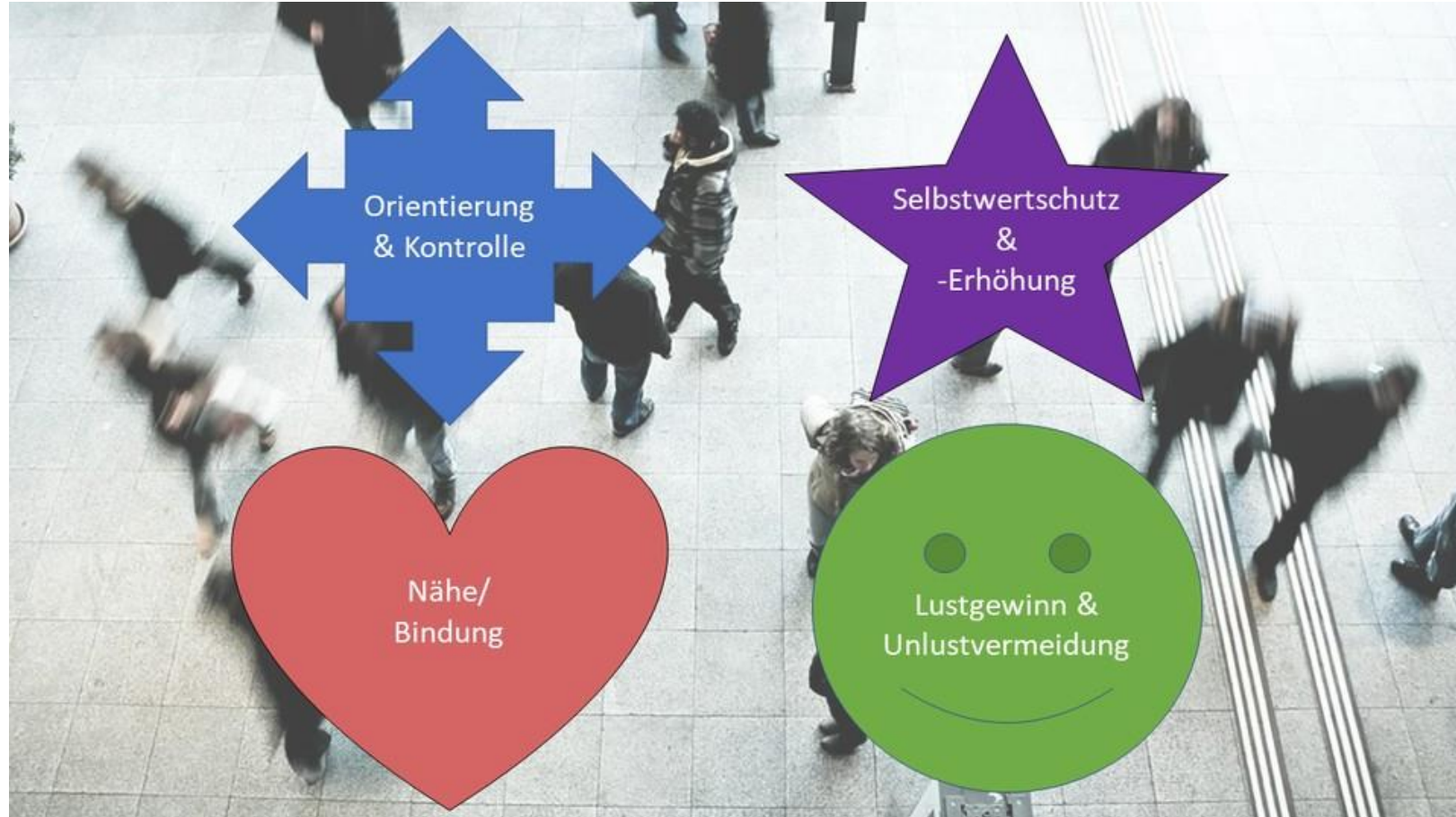




# Einladung

Wenn Sie an ihre Kindheit denken: positive Bilder, Assoziationen, Erinnerungen an Personen und Momente?

# Psychische Grundbedürfnisse nach Grawe







schuldienste rontal





# Einladung

Wie können wir das Bedürfnis unserer Kinder nach Beziehung und Zugehörigkeit erfüllen?

# Bindung und Zugehörigkeit

- Zeit schenken (Banking Time)
- Nicht aufgeben, Beziehung anzubieten (wenn Kind schüchtern, aufsässig, abwehrend)
- Motivieren, etwas mit anderen Kindern zusammen zu unternehmen
- Freizeitaktivitäten vorschlagen und organisieren (Pfadi, Sportverein...)







schuldienste rontal





# Einladung

Wie können wir das Bedürfnis unserer Kinder nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz erfüllen?



# Selbstwerterhöhung und -schutz

- Zuneigung ausdrücken: Berührungen, «ich ha di gärn», «ich freu mi, dich z gseh»...
- Zuhören
- Erfolge ermöglichen, Misserfolge vermeiden oder relativieren («Ist auch schwierig», «ich habs auch nicht geschafft»...)
- Mit ihnen besprechen, was diese Woche gut gelaufen ist, worauf sie stolz sind







# Einladung

Wie können wir das Bedürfnis unserer Kinder nach Orientierung und Kontrolle erfüllen?

# Orientierung und Kontrolle

- Auf Ideen, Anliegen der Kinder eingehen
- Sie in Entscheidungen miteinbeziehen, ihnen Entscheidungen überlassen
- Ihnen helfen, Lösungen für Probleme zu finden, Hilfe zur Selbsthilfe
- Ihnen etwas zutrauen, zumuten
- Ihnen Erfolge verschaffen: Dinge mit ihnen tun, die sie gut können
- Neue Erfahrungen ermöglichen, helfen Anfangsängste zu überwinden
- Loben, «Du kannst stolz sein!»







schuldienste rontal





# Einladung

Wie können wir das Bedürfnis unserer Kinder nach Lustgewinn und Unlustvermeidung erfüllen?



# Lustgewinn / Unlustvermeidung

- Gemeinsam Spass haben, lachen, albern sein
- Zeigen, dass auch «Pflichten» Spass machen können (Aufräumen als Wettrennen, Laut Musik hören und singen während dem Abwaschen...)
- Zeigen, wie man sich für «Unlustiges» motivieren kann (z.B. indem man sich eine Belohnung in Aussicht stellt)





# Bedingungen für eine sichere Bindung

- **Sensitivität** (Signale werden feinfühlig gelesen)
- **Responsivität** (es wird auf die Signale adäquat reagiert)  
(= Fürsorgeverhalten)



# Was ist sichere Bindung?

- Kind hat Stress (beim Säugling durch Hunger, Müdigkeit, Schmerzen...)
- > sendet Bindungssignale (= ich brauche Unterstützung, beim Säugling weinen, Schreien)
- > Fürsorgeperson nimmt wahr, reagiert
- > reguliert den Stress des Kindes, hilft bei Problemlösung
- > Kind beruhigt sich, kann Problem lösen, sendet keine Bindungssignale mehr (geht wieder in die Exploration)

# Selbstfürsorge

- Achtsamkeit mit sich selbst
  - Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
  - rechtzeitig Grenzen setzen
  - lernen mit innerem und äußeren Stress umzugehen
- > nur wenn ich zu mir Sorge trage, bleibt meine Fähigkeit erhalten sensitiv und responsiv zu sein!

“...Place the oxygen mask on yourself first before helping small children or others who may need your assistance.”







## Präfrontaler Kortex (Grosshirnrinde): Lern- und Lösungsmodus

Denken, Analysieren, Abwägen

Verarbeiten von Sinneswahrnehmungen

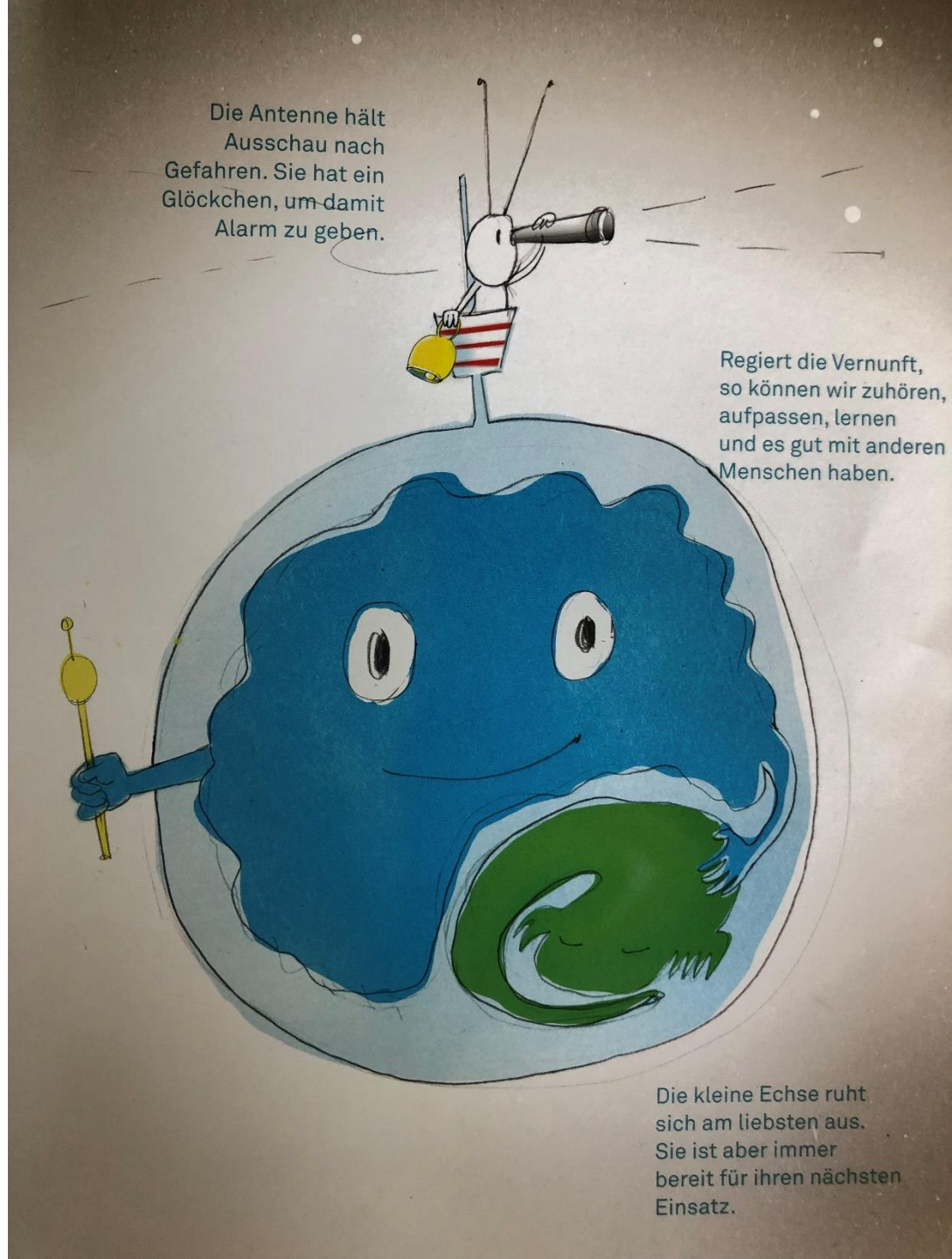
Bewusstes Erleben

Gedächtnis

Handlungsplanung (exekutiv Funktionen)

Sprache

Steuerung der willkürlichen Bewegungen



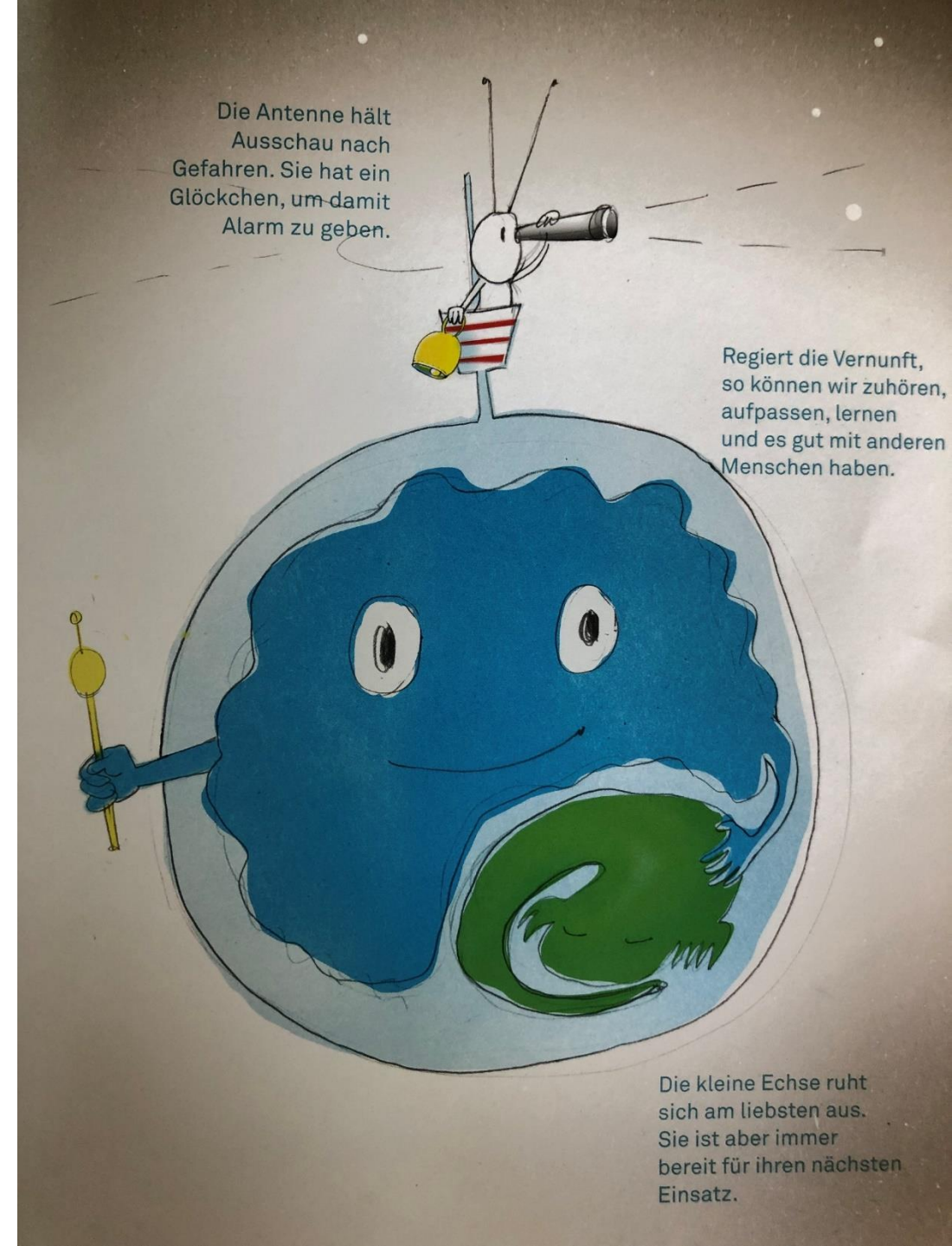


schuldienste rontal

## Limbisches System: Emotionsmodus

Verarbeitung von Emotionen

Steuerung von Sozialverhalten





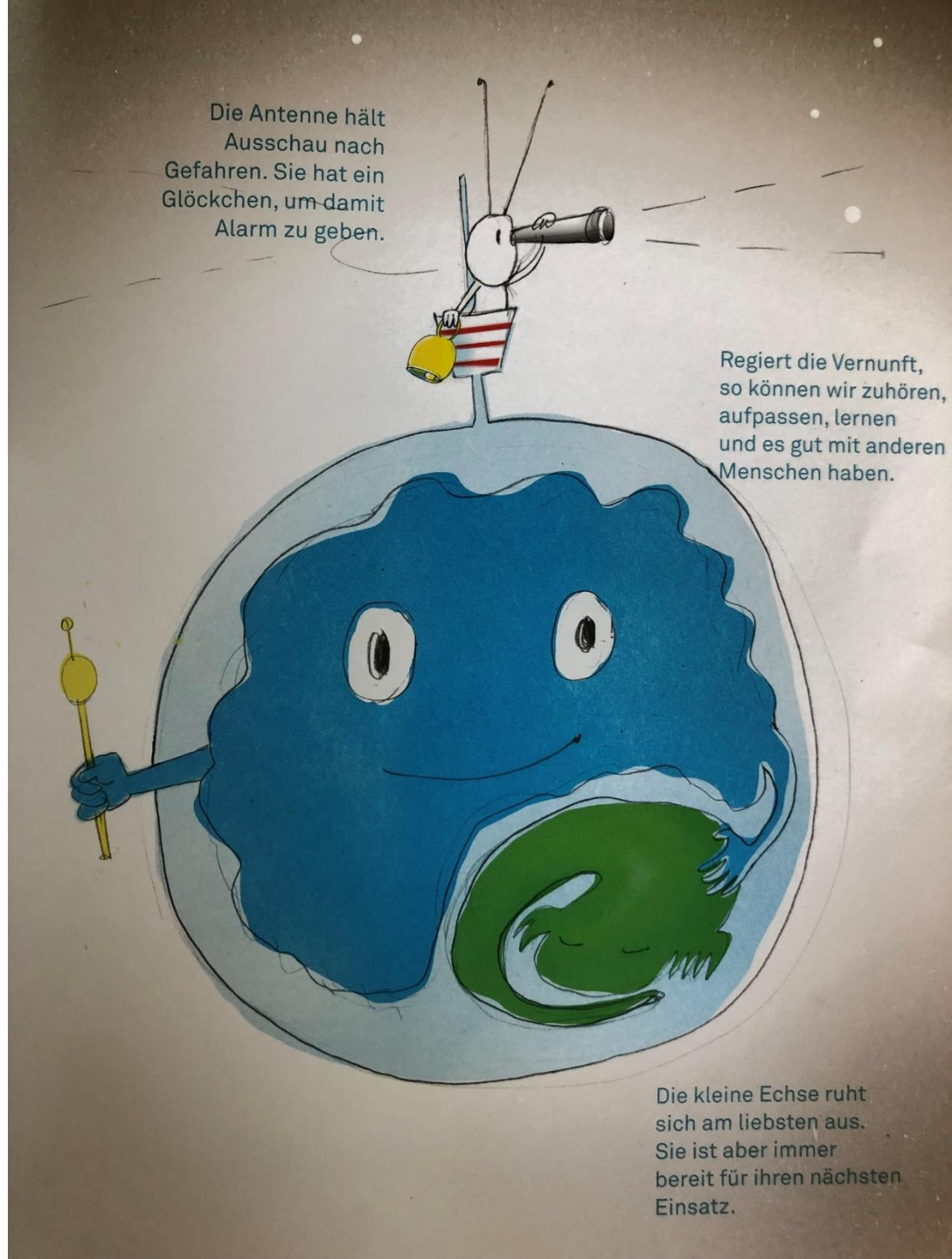


## Hirnstamm: Überlebensmodus

Ältester Teil des Gehirns

Reaktion auf Bedrohung: Kampf, Flucht,  
Totstellen

Instinkte, Reflexe



# Normalzustand

**Grosshirn / präfrontaler Kortex und limbisches System arbeiten gut zusammen, um Verhalten zu steuern, Echse schläft**







# Notfallprogramm

## **Echsenhirn ist auf dem Thron!**

Nervensystem schaltet in Überlebensmodus:  
Kampf, Flucht oder Totstellen

Grosshirnrinde ist ausgeschaltet: keine  
Verfügbarkeit mehr von rationalem Denken,  
Mitgefühl, Humor, Fähigkeit, sich in andere  
zu versetzen, gewisse Gedächtnisfunktionen

Verbindung zwischen Gefühlen, Sprache und  
bewusstem Denken unterbrochen



# Bindungsmuster

## Bindungsmuster als Verhaltensstrategien

Bindungsmuster	Bedingung	Strategie	
B (sicher)	Feinfühliges Elternverhalten	Nähe suchen bei Stress (stressfreie Exploration)	Primäre Strategie
A (vermeidend)	Chronische Zurückweisung	Nähe vermeiden Ablenkung bei Stress	Sekundäre Strategie
C (ambivalent)	Inkonsistentes Elternverhalten	Klammern (Aggression bei Zurückweisung)	Sekundäre Strategie
D (Desorganisiert)	Gewalt, Verlust, Vernachlässigung	<b>Überlebensmechanismus</b> Dissoziation (abgetrennte Systeme)  <b>brüchige Strategie</b> kontrollierendes Verhalten	Zusammenbruch organisierter Verhaltensstrategien



# Sichere Bindung (B)

- Bedingung: feinfühliges Elternverhalten
- Strategie: Nähe suchen bei Stress -> Stress wird reguliert -> stressfreie Exploration



# Unsicher-vermeidende Bindung (A)

- Bedingung: Wiederholte Zurückweisung (Baby schreien lassen, «Regel das selber», «Habe jetzt keine Zeit», «Lass mich in Ruhe», «Das musst du alleine können»)
- Nähe suchen ist nicht adaptiv, nützt nichts, also wird sie nicht mehr gesucht. Stress bleibt.
- Strategie: Ablenkung bei Stress = Exploration, aber innerlicher Stress



# Unsicher-ambivalente Bindung (C)

- Bedingung: Inkonsistentes Fürsorgeverhalten, Bedürfnisse werden manchmal wahrgenommen und erfüllt, manchmal Zurückweisung. Fürsorgepersonen sind nicht verlässlich und vorhersehbar.
- Strategie: Klammern, Aggression bei Zurückweisung



# Desorganisierte Bindung (D)

- Bedingung: Gewalt, Verlust, Vernachlässigung, Beziehungstraumata
- Strategie: Zusammenbruch organisierter Strategien, Überlebensmodus: das heisst Kampf oder Flucht, Totstellen (Dissoziation)





# Einflussfaktoren

Fürsorgepersonen handeln nicht so aus bösem Willen oder Gleichgültigkeit!

- Verbreitete Erziehungspraktiken durch Experten: «Schreien lassen»
- Eigene unsichere Bindung
- Eigene Belastungen (Krankheit, Stress, Traumata...)
- Anspruchsvolles Kind (Temperament, Schreibaby, Störungsbilder wie ADHS, ASS etc.)



# Selbstfürsorge

- Achtsamkeit mit sich selbst
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- rechtzeitig Grenzen setzen
- lernen mit innerem und äußeren Stress umzugehen

-> nur wenn ich zu mir Sorge trage,  
bleibt meine Fähigkeit erhalten  
sensitiv und responsiv zu sein!

“...Place the oxygen mask on yourself first before helping small children or others who may need your assistance.”







# Einladung

Was tun Sie, das Ihnen gut tut, sie entspannt, sie ins Gleichgewicht bringt?



# Stressregulation

Techniken zur Reduktion des basalen Stressniveaus:

- Yoga
- Meditation
- PMR (Progressive Muskelrelaxation)
- Autogenes Training
- ...



- Perfektion ist nicht nötig für sichere Bindung! Das Grundmuster ist entscheidend
- Kaum jemand zeigt ein reines Bindungsmuster, die meisten Menschen haben Anteile verschiedener Stile
- Kinder können zu unterschiedlichen Personen unterschiedliche Bindungsstile entwickeln
- Bindung erklärt nicht alles: Temperament, Persönlichkeit...



# Earned Secure

Man kann sich eine sichere Bindung verdienen, das nennt man dann «verdient sicher» gebunden

Integration von nicht sicheren Bindungserfahrungen durch Reflexion, Beratung, Therapie

Sind oft die feinfühligsten Therapeut\*innen

# Stressregulation

Technik zur Reduktion reaktiven Stresses: Arbeit mit inneren Bildern

- Inneres Bild von tief empfundener Geborgenheit und Sicherheit (am Besten aus der Kindheit): gelingt es, sich mental mit dieser Situation zu verknüpfen, sinkt das Stresslevel rapide ab



# Stressregulation

- Naturbild





# Stressregulation

Üben:

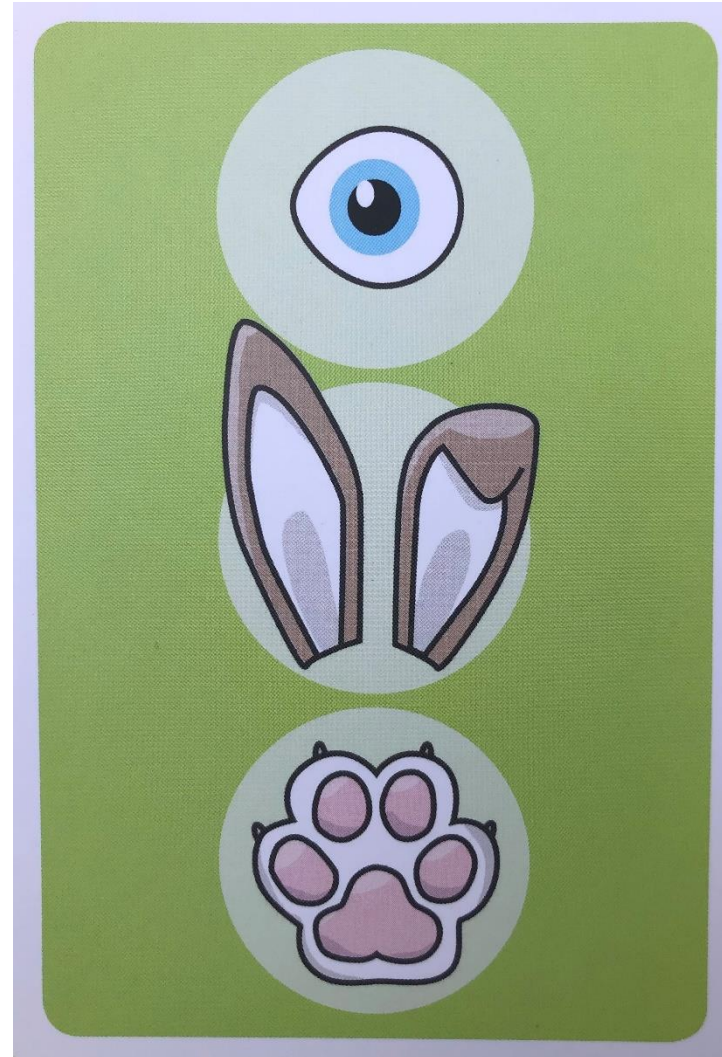
jeden Morgen, sich innerlich mit dem Bild verknüpfen und versuchen, für gewisse Zeit in eine tiefe Ruhe zu kommen

Zeit steigern



# Achtsamkeitsübung

5-4-3-2-1-Technik



Lern- und Lösungsmodus

Emotionsmodus

Überlebensmodus



Gehirnampel



# Gehirnamipel

## DIE «GEHIRNAMPEL»

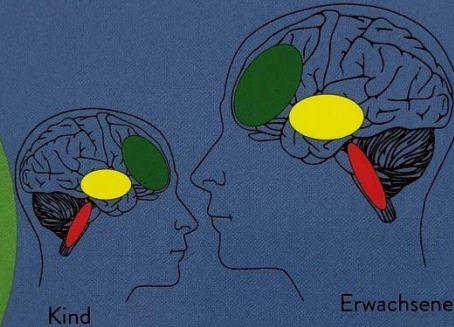
IN DIESEN 3 MODI KÖNNEN WIR MENSCHEN UNS BEFINDEN:

### PRÄFRONTALER KORTEX

Lern- & Lösungs-Modus: «Grüner Modus»

Verhalten:  
Aufmerksames Zuhören, Lösungen  
suchen, klare Gedanken, Selbstreflexion

› Ziel: **Vertrauen**



### REPTILIENGEHIRN

Überlebens-Modus: «Roter Modus»

Verhalten:  
Kampf-Reflex: schlagen, treten, beißen  
Flucht-Reflex: wegrennen  
Totstell-Reflex: erstarren  
Beschwichtigungs-Reflex: unterwerfen

› Was hilft: **Schutz**

### LIMBISCHES SYSTEM

Emotions-Modus: «Gelber Modus»

Verhalten:  
nörgeln, (be-)schimpfen, fluchen,  
unzufrieden, weinerlich, wehleidig etc.

› Was hilft: **Verbindung**



# Gehirnampel

Überlebensmodus

Emotionsmodus

Lern- und Lösungsmodus





# Überlebensmodus

Das Kind braucht Sicherheit und Schutz!

1. Sicherheit vermitteln durch eigene tiefe Ruhe (nicht nur Stress ist ansteckend, auch Ruhe)
2. Akzeptanz vermitteln, nicht persönlich nehmen
3. Immer wieder eine Lösung (kleiner Schritt) anbieten



# Emotionsmodus

Das Kind braucht Verbindung und Verständnis!

1. Beschreiben
2. Benennen
3. Fragen





# Lern- und Lösungsmodus

Kann man nutzen um viele Kompetenzen aufzubauen und zu stärken

1. Beschreiben
2. Benennen
3. Fragen





# Gehirnampel

<https://resilienz-schule.com>

<https://www.fit-4-future.ch>

Kurse, Informationen und Material zu «resilienisch»



# Resilienz

= psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, sich trotz zum Teil schwieriger Umstände positiv zu entwickeln und anstehende Herausforderungen zu meistern

Sie entwickelt sich im Austausch mit der Umwelt und beinhaltet Faktoren beim Kind selbst und bei seiner Umwelt



# Resilienz

Resilienz = psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, sich trotz zum Teil schwieriger Umstände positiv zu entwickeln und anstehende Herausforderungen zu meistern

Sie entwickelt sich im Austausch mit der Umwelt und beinhaltet Faktoren beim Kind selbst und bei seiner Umwelt

- Ein wichtiger Faktor der zu Resilienz beiträgt:

**sichere Bindung!**



# Gehirnampel

Beispiele?



schuldienste rontal



Adobe Stock | 491549072





# Literatur

- Julius, H. (2014). Bindung, Entwicklung und bindungsgeleitete Interventionen. *Behinderte Menschen*, 6, 3-20.
- Julius, H., Gasteiger-Klicpera, B., & Kissgen, R. (2009). *Bindung im Kindesalter. Diagnostik und Intervention*. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Julius, H., Uvnäs-Moberg, K. und Ragnarsson S. (2020). *Am Du zum Ich. Bindungsgeleitete Pädagogik: Das Care-Programm*. Kerlingarholl.
- Köhler-Saretzki, Th. (2017). *Wo ist Wilma? Ein Bilderbuch über Bindungsmuster*. Köln: Balance Buch und Medien Verlag.
- Zimmermann, P. (2010). Bindung und Bindungserfahrungen. *Schulmagazin 5-10*, 2, 7-10.
- Zimmermann, P. (2010). Das Bindungskonzept in der Schule. *Schulmagazin 5-10*, 2, 11-14.