

Das Kind und ich – eine Bindung, die stärkt



Ich darf Sie durch diesen Workshop begleiten:



- Klinische- u. Gesundheitspsychologin
- Familien-, Kinder- und Jugendpsychologin
- Leitung Psychologie & Psychotherapie Caritas für Menschen mit Behinderungen
- Zuvor Familienberatungsstelle MEANDER
- SAFE ®(Sichere Ausbildung für Eltern) Mentorin
- Referentin
- Freie Praxis



Eigene Wünsche & Vorstellungen



- Bitte schreiben Sie ein Wort auf ein Kärtchen –
- Was ist Ihnen in der Beziehung zu Ihrem Kind in den ersten Lebensjahren wichtig? Bzw. was wäre Ihnen wichtig, wenn Sie ein Kind hätten?

Bindung beginnt früh...





Dr. Brisch: Definition von Bindung



- = emotionales Band, das sich **während der Kindheit entwickelt**, dessen **Einfluss** aber **nicht auf diese frühe Entwicklungsphase beschränkt** bleibt
- Ohne Bindungsfähigkeit und Bindungen keine **Eigenständigkeit**

Bindungsverhalten



- Angst und Trennung: Bindungsbedürfnis aktiviert
- körperliche Nähe zur Bindungsperson: beruhigt
- Die primäre Bindungsperson muss nicht die leibliche Mutter/Vater sein

- **Emotionale Bindung** des Kindes an die Bindungsperson entsteht **NICHT durch genetische Verwandtschaft**

Verschiedene Bindungspersonen



- Hauptbindungsperson
 - –wird bei größtem Stress aufgesucht
 - –Kann am besten beruhigen

- Nachgeordnete Bindungspersonen
 - –Können bei kleinerem Stress trösten
 - –als Ersatz für Hauptbindungsperson



Feinfühligkeit als Voraussetzung



vgl. E. Kirkilionis, Bindung stärkt, Kösel 2008, S. 34/35:

- **Befinden** frühzeitig **wahrnehmen**
- **Signale** richtig (im Sinne des Kindes) **deuten**
- **Angemessen reagieren**
- **Zeitlich richtig reagieren** (z.B. prompt)

Feinfühligkeit



- Die Person mit der größten Feinfühligkeit in der Interaktion wird die Hauptbindungsperson

Verhalten in Interaktionen

- Sprache
- Rhythmus
- Blickkontakt
- Berührung



Feinfühligkeit



- Emotionen des Kindes verbalisieren = wichtig
- Abwechselnde Kommunikation (im Rhythmus)
- Blickkontakt
- Körperkontakt
- Sprachverständnis ist dem aktiven Sprachgebrauch weit voraus

- Positives Verstärken mit ICH-Botschaft

Bindung - Erkundung



- Das Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit dem Erkundungsbedürfnis
- Nur wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann das Kind die Umwelt erkunden

Bindung - Autonomie



- **Sicher gebundene Kinder** haben mehr **Neugierdeverhalten** → Lernen und entdecken die Welt rascher, einfacher, unbeschwerter...

- **Binden und loslassen**

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ursula Neumann

*Wenn die Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln,
wenn sie groß sind,
gib ihnen Flügel*

Ein Elternbuch



Urheberrechtlich geschütztes Material



Eltern-Kind-Bindung heute



- **Veränderte Lebenswelten** der Kinder →
Neue Formen der Familie mit Chancen und Risiken

Veränderung der Strukturen und Personen in der Familie (z.B. Scheidungen, Wiederverheiratung, Alleinerziehende, verstärkter Eintritt der Mütter ins Berufsleben..)

Chancen der Eltern-Kind-Bindung



- Grundlage einer gelingenden emotionalen-
psychosozialen Entwicklung
- Grundbedürfnis sich als geliebt und als liebesfähig zu
erleben → Beziehungsfähigkeit



Sichere Bindung – Auswirkungen auf das Leben



- Schutzfaktor bei Belastungen
- Mehr Bewältigungsmöglichkeiten
- Sich Hilfe holen
- Mehr gemeinschaftliches Verhalten
- Empathie für emotionale Situation von anderen Menschen
- Mehr Beziehungen
- Mehr Kreativität
- Mehr Flexibilität und Ausdauer
- Mehr Gedächtnisleistungen und Lernen



Sicher gebundene Kinder



- haben Vertrauen
- lassen sich rasch beruhigen
- haben eine sichere Basis um Neues zu entdecken → Exploration
- erleben Trennungsschmerz von wichtigen Personen
- suchen aktiv nach Trost und Beruhigung
- Beginnen rasch wieder zu explorieren, wenn die Trennungssituation vorbei ist

Sichere Bindung als Fundament der Persönlichkeit



- Sichere Bindung
 - Psychischer Schutz bei Belastungen
 - breites solides Fundament
- Unsichere Bindung
 - Psychisches Risiko bei Belastungen
 - Schmales und weiches Fundament
 - u.a. häufiger Schulphobie, Agoraphobie



Bindung – an Eltern + Pädagog/innen



- Pädagog/in muss auch zum „sicheren Hafen“ für das Kind werden, vor allem im Kleinkindalter
- Besonders **alleinerziehende Mütter/Väter** haben hier die Chance ihre „**exklusive Elternrolle**“ aufzugeben und dem Kind neue Bindungserfahrungen machen zu lassen
- Kinder entwickeln Bindung **hierarchisch**

Literatur



- Brisch, K. H. (1999) Bindungsstörungen. (9. Auflage, 2009), Stuttgart, Klett-Cotta.
- Brisch, K.H., Grossmann, K.E., Grossmann, K., Köhler, L. (Hrsg.) (2002). Bindung und seelische Entwicklungswege. (2. Auflage, 2006) Stuttgart, Klett-Cotta.
- Brisch, K.H., Hellbrügge, Th. (2008). Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft. Prävention, Geglleitung, Beratung und Psychotherapie. Stuttgart, Kett-Cotta.
- Seiwert, I. (2009). Ihr Weg zu Innerer Zufriedenheit. Themenschwerpunkt: Sorge Dich nicht: In: simplify Selbstmanagement (Juni). Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung.