

Handout zum Atelier

BINDUNG – MOTOR FÜR ENTWICKLUNG

Jlona Costan, Fachpsychologin für Kinder und Jugendliche FSP

Schulpsychologischer Dienst Kreis Dagmersellen

Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen. Bei der Bindung handelt es sich um ein essentielles, lebenslanges Bedürfnis nach Nähe, das in allen engen, emotionalen Beziehungen eine Rolle spielt.

Verhaltenssysteme

Bindungsverhalten	Fürsorgeverhalten	Explorationsverhalten
Das BV ist bereits ab Geburt angelegt und ist überlebenswichtig. Es weist uns an: <i>„Beobachte ob Stress oder Gefahr auftaucht. Falls ja, stelle Nähe zur Fürsorgeperson her.“</i>	Das FV wird im Verlauf der Kindheit aktiviert und sorgt für das Überleben anderer. Es weist uns an: <i>„Beobachte ob beim Kind Stress oder Gefahr besteht. Falls ja, stelle Nähe her, banne die Gefahr und werde dann ruhig, damit es sich auch beruhigen kann.“</i>	Wir erkunden unsere Umwelt, wenn wir uns sicher fühlen und unsere Bezugsperson Sicherheit signalisiert. <i>„Falls du sicher bist, entferne dich vom sicheren Hafen und erkunde die Welt.“</i>

Stress

Stress ist im Grunde eine gesunde Reaktion des Körpers auf Gefahr und damit überlebenswichtig. Es können zwei verschiedene Stresssysteme wirken (vereinfachte Darstellung), die gegenseitig aufeinander abgestimmt sind:

- System 1 (Stressreaktion des sympathischen Nervensystems mittels Neurotransmitter): Adrenalin wirkt innert Millisekunden und hält bis 5 Minuten an (Beispiel: erschrecken, plötzliche Gefahr, Vollbremse auf Autobahn)
- System 2 (hormonelle Stressreaktion): Cortisol wirkt nach 5 Minuten, kann überdauern bei anhaltendem Stress (Prüfungsangst, Vorträge, Arbeitsbelastung)

Körperliche Reaktionen:

- Stärkere Durchblutung Muskeln
- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erweiterung der Bronchien
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Aktivierung automatischer Programme (fight – flight)
- **Inhibierung exekutiver Funktionen**

Beruhigung über Oxytocin

Oxytocin inhibiert die beiden Stresssysteme durch Nähe und Berührung. Oxytocin macht offen, erhöht Vertrauen, reduziert Angst, erhöht die Empathie, erleichtert soziales Annäherungsverhalten und ermöglicht Freundschaften.

Bindung: Eine sichere Bindung ist der protektivste Faktor für eine gesunde Entwicklung. Es können vier verschiedene Bindungsmuster beobachtet werden. Ein Kind kann aber mehrere interne Modelle von Bindung haben. Kinder bauen diese Modelle je nach Bezugsperson auf.

	Bedingungen	Strategie unter Stress	Strategieebene
B-Bindung Sicher	Feinfühliges Elternverhalten	Nähe suchen	Primäre Strategie
A-Bindung Vermeidend	Chronische Zurückweisung	Nähe vermeiden, Ablenkung	Sekundäre Strategie
C-Bindung Ambivalent	Inkonsistentes Elternverhalten	Klammern, Aggression bei Zurückweisung	Sekundäre Strategie
D-Bindung Desorganisiert	Gewalt, Verlust, Vernachlässigung	Überlebensmechanismen, Dissoziation, kontrollierendes Verhalten	Zusammenbruch organisierter Verhaltensstrategien

Eine unsichere Bindung geht einher mit dauerhaft erhöhtem Stress und einer erhöhten Aktivierung. Ein mittleres Aktivierungsniveau ist optimal für schulisches Lernen. Ist das Aktivierungsniveau zu niedrig (z.B. bei Ermüdung, nach grosser Anstrengung, zu wenig Schlaf) ist das Kind nicht aufnahmebereit. Ist das Aktivierungsniveau zu hoch erlebt das Kind Stress. Der Körper ist in Alarmbereitschaft. Lernen und konzentriertes Arbeiten ist nicht möglich.

Störung versus Anpassung

Unsichere und desorganisierte Bindungsmuster sind keine Störungen, sondern eine optimale Anpassung an zurückweisende, inkonsistente oder angstauslösende Fürsorgepersonen. Kindzentrierte Lösungsansätze greifen daher nicht (Sozialtrainings, Aufmerksamkeitstraining, Behandlung von Lernstörungen, Belohnungs- oder Bestrafungssysteme). Es sollen daher primär pädagogische Beziehungsbedingungen geschaffen werden, die es den Kindern erlauben, sich im Schulkontext von den Anpassungen an die widrigen Bedingungen zu Hause zu lösen.

Die Problematik besteht darin, dass unser intuitives pädagogisches Fürsorgeverhalten oft ungewollt zu einer Re-Etablierung des unsicheren Bindungsmusters beim Kind führt und zu einer Synchronisation mit dem Stress des Kindes, was zu chronischer Belastung der Lehrperson bis hin zum Burnout führen kann.

Bausteine für ein nicht-komplementäres Verhalten:

- Bindungsspezifische Feinfühligkeit (Sensitivität und Responsivität)
- Spiegeln
- Ich-Botschaften

Weitere Ansatzpunkte im Schulzimmer:

- Lehrpersonen sollten sich in Situation, in denen ein Kind Stress hat, herunterregulieren können: z.B. durch Imagination (inneres Bild)
- Synchronisation im Klassenverband: Singen, klatschen, spielen (siehe Artikel)
- Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelrelaxation)
- Banking Time (siehe Artikel)
- Beziehungsförderndes Spiel (siehe Artikel)

Literatur:

Am Du zum Ich: Bindungsgeleitete Pädagogik: Das CARE-Programm; Henri Julius, Kerstin Uvnäs-Moberg & Sveinn Ragnarsson (2020) Verlag Kerlingarhöll.

Oxytocin, das Hormon der Nähe; Kerstin Uvnäs Moberg (2016) Verlag Springer Spektrum