

**Bindung – welche Bedeutung hat eine gesunde Eltern-Kind-Bindung auf die Resilienzentwicklung von Kindern?**





Bindung gibt den Kindern Sicherheit und stärkt...



**Beziehungs-  
fähigkeit**



**Resilienz**



**Selbst-  
wertgefühl**



**Empathie-  
entwicklung**

# Was bedeutet emotionale Bindung?

- Bindung ist ein vom Gefühl getragenes **unsichtbares Band**, das nicht nur zwischen Mutter und Kind entsteht. Kinder können genauso zu Vätern, Großeltern, anderen Familienmitgliedern und Betreuungspersonen eine Bindung entwickeln.
- Wir wissen, dass **frühe Erfahrungen in der Kindheit** die Entwicklung und das Verhalten im späteren Leben beeinflussen können.

***Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, prägen uns zu 80%,  
der genetische Anteil ist hingegen nur 20%.***

# Bindung ist wie ein Seil



- Bindung ist wie ein unsichtbares **Seil**, nicht wie ein dünner **Faden**.
- Somit geht Bindung auch nicht einfach durch einen **tüchtigen Konflikt** oder eine **schwierige Phase** kaputt.
- **Selbst wenn es „Risse“ gibt, können wir diese i. d. R. reparieren.**

## **1/5-Regel:**

**Ein negativer Beziehungsmoment ist erst nach fünf positiven Beziehungsmomenten „geheilt“.**

# Sicherer Bindungsstil

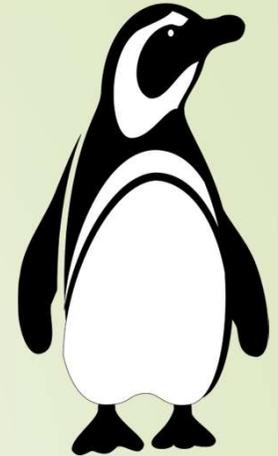
Eine **sichere Bindung** entsteht, wenn sich das Kind bei seinen Bezugspersonen **sicher fühlt** und **ohne Bestrafung** aufwächst...

... und die Bezugspersonen **emotional verfügbar** sind.

... und sich ihrer **eigenen Gefühle und Verhaltensweisen** bewusst sind.

- ▶ Studien haben gezeigt, dass sicher gebundene Kinder später **einfühlsamer** sind – also **Empathie entwickeln**.
- ▶ Sicher gebundene Kinder entwickeln meistens **positivere Glaubenssätze**, wie z. B. **„Ich bin liebenswert und kann mich auf andere verlassen“**.

**Das Vertrauen, dass eine andere Person immer für mich da sein wird, entwickelt sich während der Kindheit und bleibt oft ein Leben lang bestehen.**



## Sicherer Bindungsstil am Fallbeispiel „Kind fällt von der Schaukel,“



- ❖ Ein Kind schaukelt und holt immer mehr Schwung.

Die Mutter sagt:  
*„Lieber nicht so hoch, das ist gefährlich!“*

- ❖ Kurze Zeit später fällt das Kind von der Schaukel und weint.

Die Mutter läuft zu dem Kind, nimmt es in den Arm und sagt:  
*„Oh je, das tut jetzt bestimmt weh!“*

Sie denkt: *„Das war genau meine Sorge, ein Vorwurf nützt jetzt jedoch keinem. Zum Glück gab es keine starken Verletzungen“.*



# Strafen stören die Bindung

- Sie zerstören bei Kindern die **Sicherheit**, so geliebt zu werden, wie man ist - **Urvertrauen wird gestört und die Empathieentwicklung gehemmt.**
- Strafen lösen **Angst und Schuldgefühle** aus.
- Sie bringen dem Kind bei, **wer der Stärkere ist, hat die Macht** und das Sagen.

***Wenn wir Kinder strafen, lernen sie, dass Strafen von Personen, denen sie vertrauen, in Ordnung sind. Es besteht die Gefahr, dass sie später Opfer von Gewalt werden.***

# Kinder können negative Glaubenssätze entwickeln

Wenn wir **ständig**...

... **gestresst** sind, vermitteln wir das Gefühl „**Ich falle zu Last**“.

... **abgewandt** sind, vermitteln wir das Gefühl „**Ich bin nicht wichtig**“.

... **überfordert** sind, vermitteln wir das Gefühl „**Ich bin zu viel**“.

... **unberechenbar** reagieren, vermitteln wir das Gefühl „**Ich kann nicht vertrauen**“.

... **distanziert und strafend** reagieren, vermitteln wir das Gefühl „**Ich bin nicht liebenswert**“.

