

## Frühkindliche Bindungen

Mit Seminarleiterin Ina Brasch

# Frühkindliche Bindung



Ina Brasch  
Praxis Semjia  
Systemische Beratung

Semjia – systemische Beratung Ina Brasch | psychologische Beraterin



## TEIL 01

Warum ist Bindung wichtig?

Was prägt "Bindung,, und das kindliche Gehirn?

Bindungstheorie - Weshalb Bindung wichtig ist  
und welche Vorteile eine gute Bindung bringt.

## TEIL 02

---

Wie sieht "SCHLECHTE" Bindung aus?

Praktischer Teil zur Schulung und Erkennung der eigenen Bindungsqualität bei sich und in der eigenen Familie.

Schulungsmaterial - Praktische Fallbeispiele und Schulungsvideos.

## TEIL 03

---

Bei Kindern: Praktische Umsetzung im Alltag zur Bindungsentwicklung & -stärkung

Bei Erwachsenen: Bindungen bewusst stärken

# TEIL 04

---

Übung

Meditaion

*(nicht nur für Schwangere!)*

# Warum ist Bindung wichtig

---

Teil 1

## Bindungsstörung bei Erwachsenen

---

### Die häufigsten Probleme sind:

- Das **Vermeiden von Nähe**
- Zu **wenig Grenzen** haben
  - Stress mit **Sexualität**
- Ständige **Ambivalenz** ausstrahlen  
(*Komm her – geh weg Beziehungen: Den Partner/die Partnerin in ständiger Unsicherheit zu halten / nicht funktionierende Partnerschaften*)
- **Selbstzweifel, Unsicherheiten, Essstörungen, Süchte...**

## Bindungsstörung bei Kindern

---

### Die häufigsten Probleme sind:

- Mikrogestik und Blickkontakt
- Verhaltensauffälligkeiten, z.B. ADHS
  - Plötzliche **Aggressionen**
  - Übermäßige **Traurigkeit**
- Sehr **ruhige**, sehr **angepasste** Kinder
- Übermäßiges **Essen** oder **Essverweigerung**

## Bindungsstörung bei Kindern

---

Babys besitzen  
die besondere Fähigkeit,  
Bindung zu uns aufzubauen!

Und wir können sie stärken

### Bindungstypen

sicher gebundene  
Kinder haben...

- Adäquates Sozialverhalten in Kindergarten & Schule
- Mehr Fantasie und positive Gefühle im Spiel, können sich besser ausdrücken
- Größere und längere Aufmerksamkeitsspannen
- Höheres Selbstwertgefühl
- Weniger depressive Symptome

Bindungstypen  

---

sicher gebundene  
Kinder haben...

- Größere Aufgeschlossenheit für neue Sozialkontakte zu Gleichaltrigen und Erwachsenen

...und Interessant...

- Im Alter von 6/7 Jahren:  
Weniger Psychopathologie  
(Aggressionen, und affektive  
Störungen im sozialen Bereich)

## Bindungstheorie

---

Geschichte &  
Urväter/Urmütter der Bindungstheorien

# Geschichte

---

## Die Psychologie einer Bindung

---

Lange Zeit nahmen  
Wissenschaftler an,  
Dass Bindung dann entsteht,  
wenn eine **FALSCH!**  
**Mutter ihr Kind füttert!**



## Die Psychologie einer Bindung

---

Bindung ist **nicht abhängig**  
von der Befriedigung von **Hunger**.



## Die Psychologie einer Bindung

---

Deutlich  
machten das  
**zahlreiche**  
**Experimente**  
mit **Säuglingen**  
und  
Waisenhauskindern





## Die Psychologie einer Bindung

---

Das wurde bereits 7. Jahrhundert vor Christus dokumentiert...

- **ca. 450 v.C.** Pharao Psammetich I
- **ca 1200 n.C.** Kaspar-Hauser-Versuche
- **1946** René Spitz beobachtet Säuglinge in Waisenhäusern
- **1970** 13 Jahre lange Beobachtung des Psychologen Nelson im rumänischen Waisenhaus

... nur um einige zu nennen...

## Die Psychologie einer Bindung

---

Die Folgen **verheerend!**

Rückzug – Depression –  
Traumatisierungen –  
Hospitalismus – Tod!

Von den Folgen erholen sich selbst  
adoptierte Kinder nie wieder.



## Begründer der Bindungstheorien

---

John Bowlby (1907 – 1990), Psychiater und Psychoanalytiker

Mary Ainsworth (1913 - 1999), Entwicklungspsychologin

## Die Psychologie einer Bindung

---

Durch promptes Reagieren erwirbt das Kind ein  
**„Gefühl der Kompetenz“.**

Es erfährt, dass es durch seine Signale das Verhalten seiner sozialen Umwelt **kontrollieren bzw. steuern** kann.

Bowlby, J. (1975 S. 171). Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. München: Kindler

Bindung und menschliche Entwicklung: John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie, 978-3608949360

## Die Psychologie einer Bindung

---

Ein sicher gebundenes Kind wird das **innere Bild** einer feinfühligem, liebevollen und zuverlässigen Bindungsperson abgespeichert haben und **eines Ichs, dass der Liebe und Aufmerksamkeit würdig ist.**

## Warum Bindung?

---

Was meint Ihr?

# Wann beginnt Bindung?

---

Was meint Ihr?

Wann beginnt Bindung?

---

Praxis Semja  
Systemische Beratung

**Schwangerschaft**

Bindung wird fortgesetzt...

---

## Entbindung – **BONDING**

Bis ca. **6. Lebensjahr**

Der Aufbau einer sicheren Bindung des Kindes hängt  
wesentlich von seiner **Bezugsperson** ab

*Unabhängig ob Mutter, Vater, Großmutter usw...*

Was prägt das kindliche  
Gehirn?

---

## Prägungen in der Schwangerschaft

---

### Epigenetik

Der ausgeschüttete Hormon-Cocktail  
aktiviert/deaktiviert  
bestimmt **Rezeptoren** der kindlichen Gene  
und beeinflusst somit direkt  
den Wesenszug des Kindes

*Bspl. Nicht regulierbarer Stress in der 25. SSW oder im letzten Trimester der SSW*

## Prägungen während der Geburt

---

### Medikamente

**Synthetisches Cortisol** zur Lungenreifung passiert besonders  
gut die Plazenta und überschwemmt die noch nicht  
ausgereiften Kindlichen Rezeptoren

Kann verursachen:

Im Alter von ca 3 Jahren und darüber hinaus Aggressionen  
oder auch Überängstlichkeit und Unsicherheiten

## Prägungen während der Geburt

---

### Medikamente

#### **Synthetisches Oxytocin** zur Schwangerschaftseinleitung

Kann verursachen:  
Desensibilisierung  
und Verdacht auf  
ASS (Autismus-Spektrum-Störungen)

→mehr Infos im Buch:

*Die erste Bindung: Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen von Nicole Strüber*

## Prägungen während der Geburt

---

### **Kann – NICHT MUSS!**

Bei medizinisch **relevanten Eingriffen** steht das Wohl des Kindes immer an oberster Stelle!

Entwicklungs- bzw. Bindungsstörungen sind mit entsprechender Aufmerksamkeit **reversibel** und können sogar ganz **aufgehoben** werden

## TEIL 02

---

Wie sieht "SCHLECHTE" Bindung aus?

Praktischer Teil zur Schulung und Erkennung der eigenen Bindungsqualität bei sich und in der eigenen Familie.

Schulungsmaterial - Praktische Fallbeispiele und Schulungsvideos.

## Bindungstypen

---

Wie genau sieht die „Schlechte“ Bindung aus?



## Bindungstypen

### Bindungstypen

nach John Bowlby

### Anteil in D

Sicher	60 - 65%
Unsicher – vermeidend	20 - 25%
Unsicher – ambivalent	10 - 15%
desorganisiert	5 - 10 %

## Desorganisierter Bindungstyp

Kinder mit **desorganisierter Bindung** zeigen bizarre **Verhaltensweisen**, die weder Bindungs-, noch Explorationsverhalten sind. Dies können vorkommen, wenn Kinder die Bezugsperson zum einen als Sicherheitsgebend, aber zum anderen auch Quelle einer Angst wahrnehmen und nicht wissen, wie sie sich **verhalten** sollen.

**Explorationsverhalten** meint das Verhalten des Kindes, wenn es sich in der Lage fühlt, seine Umgebung selbstständig zu entdecken.

Nach Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch zeigen **Kinder** gehäuft (bis zu 80 Prozent!) desorganisierte Verhaltensweisen. Die Bezugspersonen sind meist traumatisierte Eltern, die unter unverarbeiteten Erfahrungen leiden wie seelischer und körperlicher Verletzung.

## Bindungstypen

### Sichere Bindung

1. Kind spielt mit Kontakt zur Mutter (*oder Bezugsperson*)
2. Kind **unterbricht** Spiel, **sucht** nach Mutter, ist **unglücklich, weint** bei Verschwinden der Mutter
3. Freundliche, **fremde Person** kann Kind oft **nicht** beruhigen
4. Nach Rückkehr der Mutter: **Freundliche Begrüßung** und Fokus zurück in die Umwelt

### Unsichere Bindung

1. Kind spielt oft allein, kaum Blickkontakt
2. Bei Verschwinden der Mutter bleibt Kind **ruhig** und **setzt** Spiel bei fortgehen der Mutter fort.
3. Zusammenspiel mit **fremder Person** oft lebhafter als mit der Mutter
4. Nach Rückkehr der Mutter: **Kontaktvermeidung** bis Rückzug
5. **Indirekter Kontaktaufbau**, evtl. wieder parallel spielen

## Bindungstypen

Video

### The Ainsworth Strange Situation Experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=PnFKaaOSpmk>

Ab 1:50 min



# Bindungsstärkung

---

Blickkontakt

## Bindungsstärkung

---

Praxis Semja  
Systemische Beratung

Kinder sind exzellente Profiler!

Durch abschnappen von Gestik, Mikromimik, Tonfall ihrer Bezugsperson und fremder Personen, **passen Kinder ihr Verhalten an.**

Durch die „Abhängigkeit“ der Kinder von ihrer Bezugsperson, sind diese **aktiv am Bindungsaufbau beteiligt!**

## Still Face Experiment

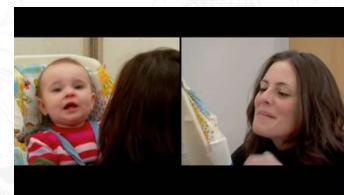
---

Video

### Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick Experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Ab 0:30 min



## Still Face HEUTE

---

Video

### Still Face im Alltag Lise-Lotte Austad

<https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>



## Teil 3

# Bindung im Alltag stärken

## Bei Kindern

## Bindung im Alltag stärken - Kinder

- **Bonding** wird bereits gelebt...
- **Promptes Reagieren** im ersten Lebensjahr
- Singen und spielen in der **Muttersprache**
- **Berührungen** z.B. Babymassage nach Leboyer, Spannungs- und Angstabbau durch Stresspunkte mit Hilfe der Akupressur oder EFT ...
- **EEH** - Emotionale Erste Hilfe  
Eine von mir entwickelte intensive Methode zur emotionalen Stabilisierung des Kindes
- **GFK** – Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- **Achtsamkeit** – Mit Kinderaugen schauen, halten, berühren und in ihrer Wahrnehmung **bestätigen!!**

# Bindung im Alltag stärken

---

Bei Erwachsenen

## Bindung im Alltag stärken - Erwachsene

---

Systemische Aufstellung

**Vorgeburtliche bzw. frühkindliche Verletzungen aufarbeiten** –  
liebevollen Impulse setzen und abgespaltene, vergessene Teile  
seiner selbst wieder integrieren...

**Meditationen** und arbeiten mit dem **Inneren Kind**  
(z.B. Übung aus Teil 4)

Teil 4

# Meditation

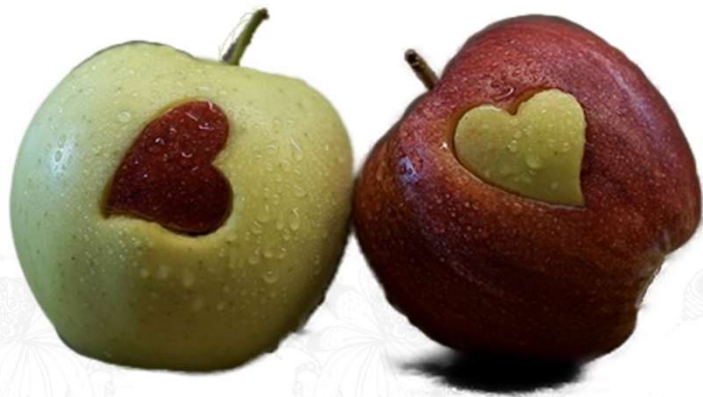
---

Segen/Wunsch/Mantra/Begrüßung  
notieren

Praxis Semja  
Systemische Beratung

---

# Fragen?



Vielen Dank