



Traumasensibilität & Bindungsentwicklung

Altach, 6. März 2024

Mag.^a Verena Dörler
Ester Baldauf-Brunner, MBA

Themenüberblick

1

Was ist Bindung?

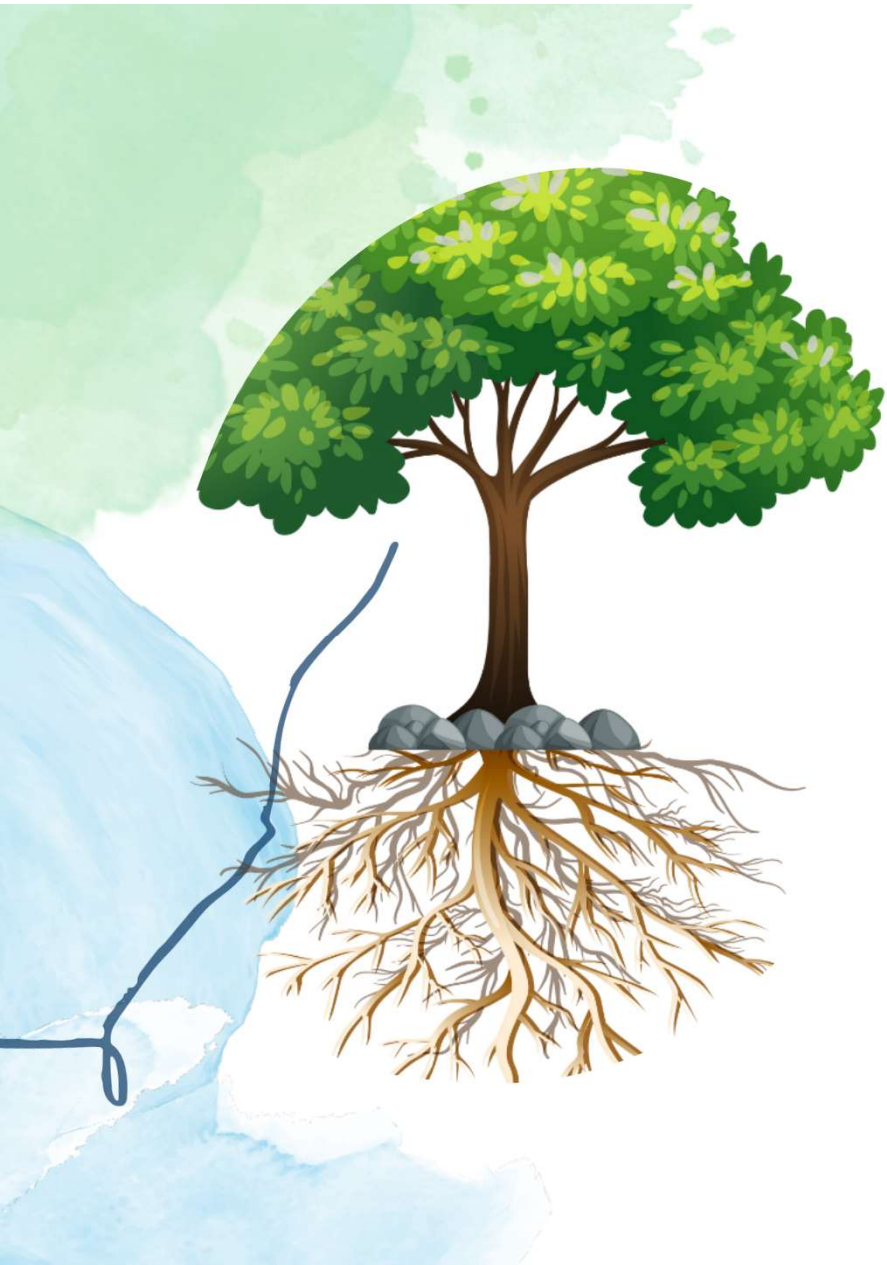
Begriffsdefinition

Bindungsmuster

2

Merkmale der Bindungstypen





**Wenn die Wurzeln tief sind,
braucht man den Sturm
nicht zu fürchten**

Bindung = Emotionale Beziehung
zwischen den Kindern und den
Bezugspersonen

Bindungsmuster als Überlebensstrategie

Beobachtet kann die Bindung am **Zusammenspiel** von an **zweier konkreter Verhaltensweisen**:



Bindungsverhalten

suchen Schutz bei Bezugspersonen in neuen und unbekanntem Situationen



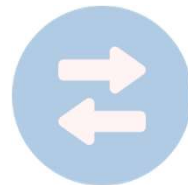
Explorationsverhalten

eigenständige Erkundung der Umwelt

Persönlichkeit und Umwelt

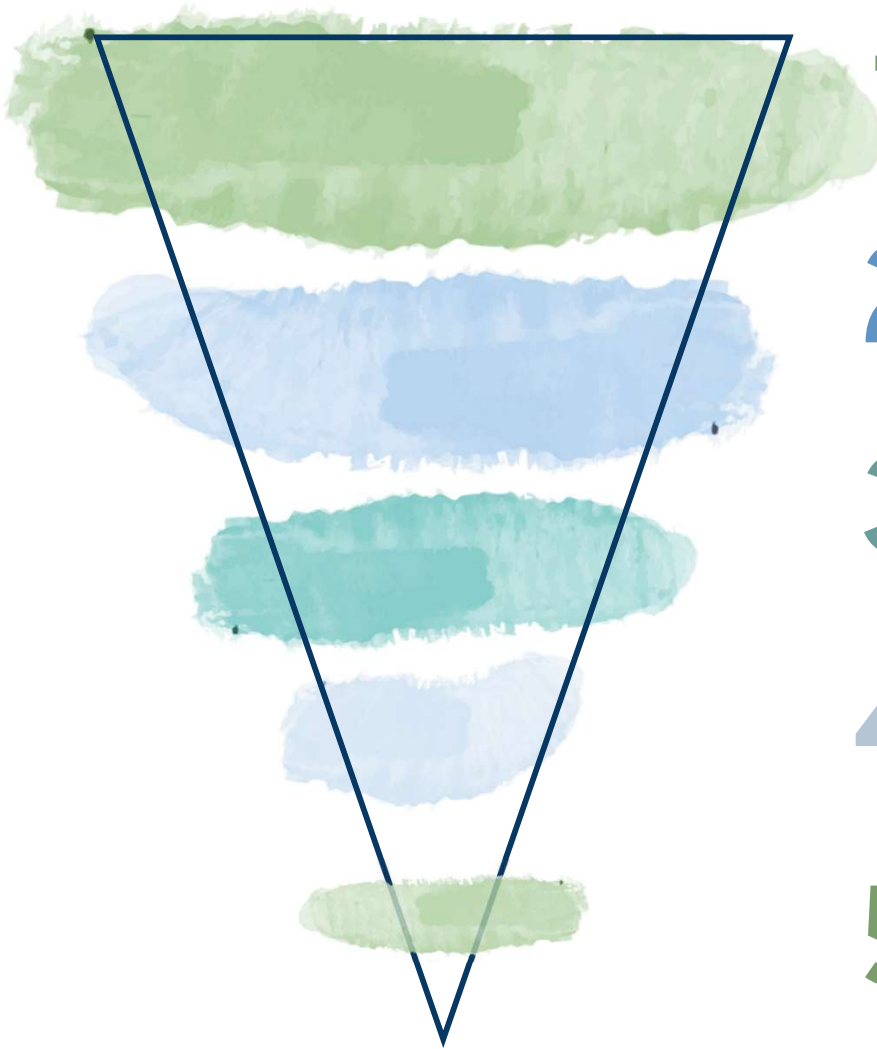
Innen

Genetik/Epigenetik
Neurobiologie
Psyche



Außen

Sicherheit
Beziehungen
Selbstwirksamkeit



1

Typ B - sichere Bindung

„Ich kann mich auf dich verlassen“

2

Typ A - Unsicher-vermeidende Bindung

„Ich schaff das schon alleine!“

3

Typ C - Unsicher ambivalente Bindung

„Ich weiß nicht, was ich von dir zu erwarten habe!“

4

Typ D - Unsicher-desorganisierte Bindung / Bindungsstörung

„Ich fürchte dich!“ / „Ich tue alles, um zu überleben.“

5

Unsicher-abhängige Bindungstendenz

„Keine Angst, ich bleibe bei dir!“

sichere Bindung

„Ich kann mich auf dich verlassen“

Bindungs- und Explorationsverhalten
wechseln sich in neuen Situationen ab.

- eigenständiges Entfalten
- Verlass auf die Bezugsperson

Dies ermöglicht das Sammeln von Lernerfolgen und lassen die Kinder dadurch zu einem selbstbewussten Erwachsenen heranwachsen.



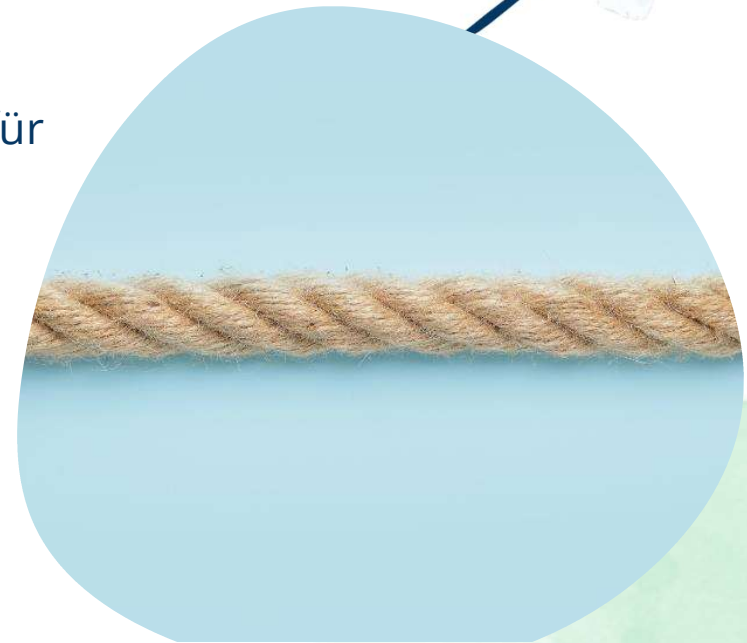
Unsicher-vermeidende Bindung

„Ich schaff das schon alleine!“

Geringes Bindungsverhalten in neuen Situationen, dafür zeigt sich ein ausgeprägtes Explorationsverhalten.

- Gefühle verbergen, aus Rücksicht
- hohe Eigenständigkeit
- negatives Selbstbild

Die eigenen Gefühle/Bedürfnisse sind unwichtig, dies ist verinnerlicht.



Unsicher ambivalente Bindung

„Ich weiß nicht, was ich von dir zu erwarten habe!“

Entwickeln eine extrem hohe Ängstlichkeit (eine hohe Grundunsicherheit) und Nervosität.

Das Bindungssystem ist permanent aktiviert und innerlich auf „Alarm“ eingestellt.

- geringes Explorationsverhalten
- unsicheres Bindungsverhalten
- Grundet auf den unbeständigen Reaktionen der Bezugsperson



Gefühlsmischung: Sehnsucht nach Nähe – Angst vor Zurückweisung und Wut über das Alleingelassen werden

Unsicher-abhängige Bindungstendenz*

„Keine Angst, ich bleibe bei dir!“

Das Explorationsbedürfnis des Kindes wird durch die Bezugsperson schnell reglementiert, es erfolgt Hilfe und Trost im Übermaß, auch dann, wenn das Kind von sich aus kein entsprechendes Signal sendet.

Verharren im Gefühl der Abhängigkeit

Es fehlt das tiefe Vertrauen, dass es verlässliche Unterstützung gibt und die haben die Selbstüberzeugung, dass sie nicht erfolgreich handeln können.



*Erweiterung dänische Psychotherapeutin **Marianne Bentzen**

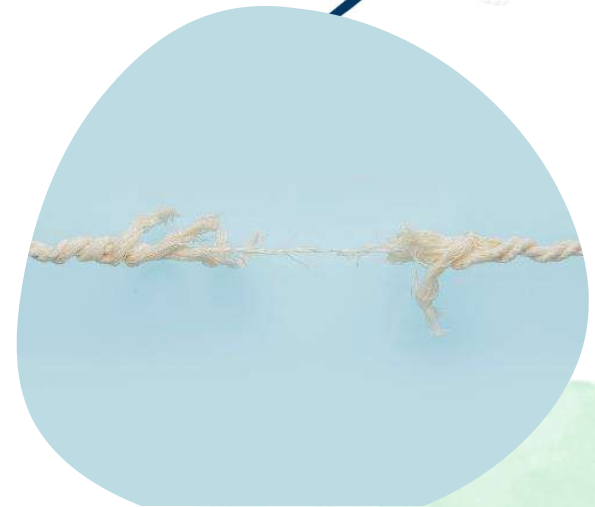
Unsicher-desorganisierte Bindung

„Ich fürchte dich!“

Das Verhalten des Kindes passt überhaupt nicht in das erwartete Muster und stark gegensätzliche Verhaltensweisen

- Für das Kind werden Bindungspersonen zur Quelle der Bedrohung.

Bindungsbedürfnisse und Überlebensreaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung) gleichermaßen aktiviert, sodass das Kind keine Richtung findet, wie es sich verhalten soll.



Bindungstraumatisierung (Bindungsstörung)

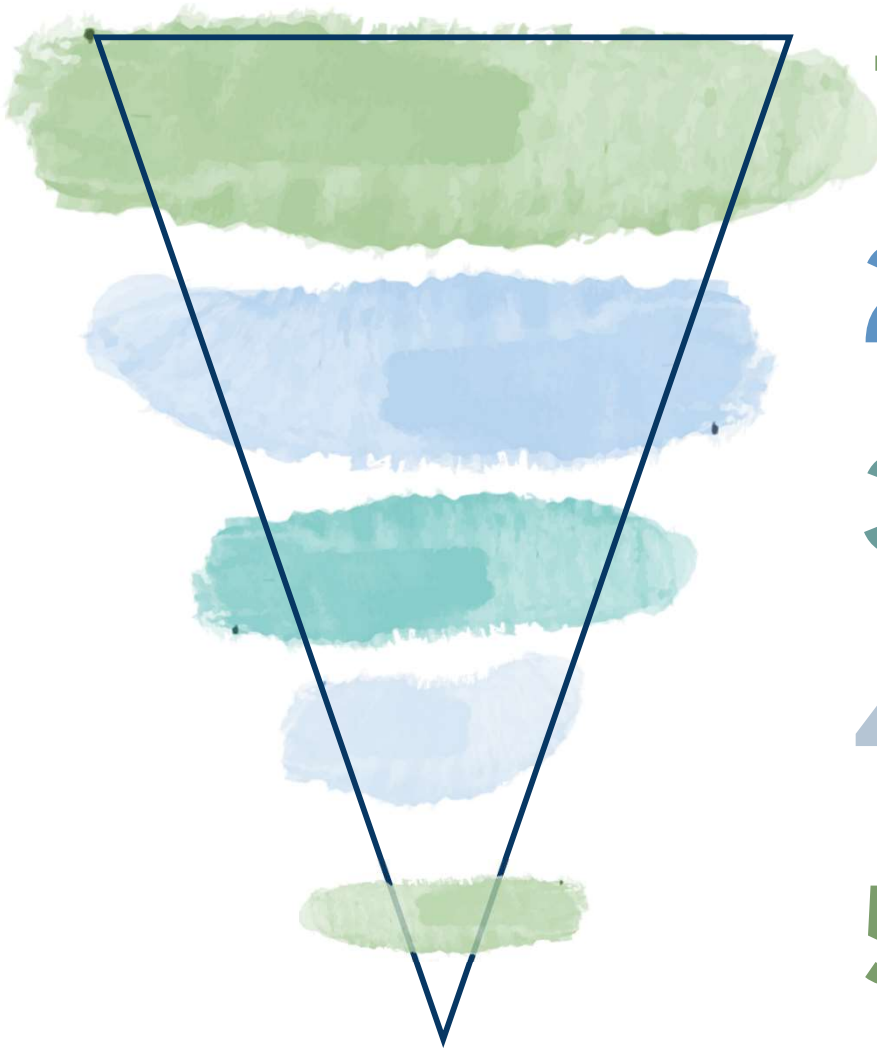
„Ich tue alles, um zu überleben“

Massive Auffälligkeiten der Verhaltensweisen im Bindungskontext zu erkennen:

- In der Not, kein Bindungsverhalten
- hohes Maß an Distanzlosigkeit
- übermäßige Anpasstheit
- auffallend fürsorgliche Position gegenüber Erwachsenen
- aggressive Kontaktformen
- Suchtverhalten

**Große Herausforderung und Bereitschaft für die Fachkräfte.
Außergewöhnliches und teils sozial unverträglich wirkendes Verhalten
nicht als Ungezogenheit einzuordnen, sondern die dahinterliegende
Not zu erkennen und mitfühlend zu handeln.**





1

Typ B - sichere Bindung

„Ich kann mich auf dich verlassen“

2

Typ A - Unsicher-vermeidende Bindung

„Ich schaff das schon alleine!“

3

Typ C - Unsicher ambivalente Bindung

„Ich weiß nicht, was ich von dir zu erwarten habe!“

4

Typ D - Unsicher-desorganisierte Bindung / Bindungsstörung

„Ich fürchte dich!“ / „Ich tue alles, um zu überleben.“

5

Unsicher-abhängige Bindungstendenz

„Keine Angst, ich bleibe bei dir!“



Das Wissen über **Bindungsstrategien** und **Bindungsverletzungen** kann Orientierung geben und hilft für ein besseres gegenseitiges Verständnis sein.

Hauptwege



Literatur



Liebe lässt Gehirne wachsen

Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken.

Ratgeber für Erziehe*innen in Krippe, Kita und Ganztage.

Autorin: Corinna Scherwath
Verlag an der Ruhr 2021
ISBN 978-3-8346-5274-4

Kontakt

Ester Baldauf-Brunner, MBA
Unternehmensberatung
GF Urlaub am Bauernhof Vorarlberg
Kirchdorf 136a
6933 Doren
0676 590 65 63
willkommen@esterbaldauf.com
[linkedin.com/in/ester-baldauf-brunner-mba-843abb1bb](https://www.linkedin.com/in/ester-baldauf-brunner-mba-843abb1bb)