



Schule und Elternhaus
Zofingen



16.5.2018

Zauber der Bindung

**Gefühle der Eltern beeinflussen den Selbstwert
des Kindes**

Dr.med Cyril Lüdin, Praxispädiater FMH
Fachberater für Emotionelle Erste Hilfe EEH
www.eltern-kind-bindung.net

Eltern-Kind-Bindung

„Bindung ist ein unsichtbares Band das Eltern und ihre Kinder über Zeit und Raum hinweg miteinander verbindet.“

John Bowlby

Bindungstheorie

- *Bindung* schafft Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Schmerz, Angst und Trennung aktivieren das Bindungssystem
- Körperliche Nähe zur Bezugsperson beruhigt
- Bindungsperson ist „sicherer emotionaler Hafen“

Kennzeichen einer sicheren Bindung

- Vertrauen in Bindungsperson
- Bindungsperson als sichere Basis
- Beziehung von Verständnis, Achtung und Liebe geprägt
- Kohärenz



Unsicher – vermeidende Bindung

- Zurückweisende Bezugspersonen
- Wenig Fürsorge und Verständnis
- Folge: unterdrücken Gefühle
→ wirken selbständig



Unsicher – ambivalente Bindung

- Verhalten der Bindungsperson ist unberechenbar
- Kind klammert, traut sich nicht seine Umgebung zu erkunden



Bedeutung einer sicheren Bindung

Bindung ist allgemein Voraussetzung für das Lernen und
die psychosoziale Entwicklung

Ende 1. Lebensjahr: subtilere und vielfältigere
Kommunikationsfähigkeiten

Kindergartenalter: weniger aggressives Verhalten, höhere
Konzentrationsfähigkeit., Kann sich Hilfe holen

Schulalter: höhere Sozialkompetenz, bessere Freundschafts-
beziehungen, höheres Selbstwertgefühl und
Selbstvertrauen

Bedeutung einer sicheren Bindung II

Jugendalter: besserer Umgang mit Überforderungssituationen

Erwachsenenalter: stabilere Beziehungen zu Freunden,
Liebespartnern und Kindern
Stabilere Bindungen auf geistiger Ebene

Ruhe und Bindungssystem

Parasympathikus

Körper in Erholung und Regeneration

Hormone: Oxytocin (Bindungshormon)

Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz sind tief

Körper entspannt

Aufmerksamkeit nach Innen



Flucht und Kampfsystem

Sympathikus

Körper in Alarmbereitschaft, Stress

Stresshormone

Blutdruck, Atem- und Herzfrequenz hoch

Körperverspannung

Aufmerksamkeit nach Aussen



Voraussetzungen für Bindungsbereitschaft

Entspannungsfähigkeit

Selbstanbindung

Anerkennung der Situation und Gefühle

Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit

Verlangsamung

= Ruhe und Bindungszustand

Phänomene der Bindungsschwächung

Energie

Hypererregung

Affekt

Hilflosigkeit / Ohnmacht

Physiologie

Muskelkontraktion

Aufmerksamkeit

nach Aussen

Kognition

Orientierungslosigkeit

Bindung

Unverbundenheit



Phänomene der Bindungsstärkung

- Energie Verlangsamung / Ruhe
- Affekt Wohlbefinden
- Physiologie Entspannung
- Aufmerksamkeit Zentrierung / Bei-sich-sein
- Kognition Orientierung / Klarheit
- Bindung Verbundenheit und Nähe



TEIL 2

Eine Welt, in welcher sich Erwachsene
und Kinder gerne begegnen.

Dr.med. Cyril Lüdin
www.eltern-kind-bindung.net

Leitgedanken

Willkommen sein

Gegenseitige Zusammenarbeit und Unterstützung

Eine Wahl haben

Augenkontakt pflegen

Inne Halten und Pausen einlegen

Verschwiegenheit

Das Gespräch mit den Kindern

Hilfreiche Fragen

- Wie geht es euch in der Familie / Klasse?
- Was macht euch Freude, was sind eure Aufsteller?
- Was macht euch Sorgen?
- Wie erlebt ihr mich / uns Erwachsene ?
- Was würdet ihr an unserer Stelle tun?
- Was findet ihr nicht gerecht ?
- Welche Lösungsmöglichkeiten hättet ihr?
- Was können alle beitragen?



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
www.eltern-kind-bindung.net