

Neue MACHT- GESCHICHTEN

Ein Fortbildungsbuch
zu Bindung,
Bindungstrauma,
Neurodiversität
und unserem
autonomen
Nervensystem

Für Kita,
Grundschule
und Familie

Die
Fortsetzung
des Autismus-
Buchs

Anne Sophie Winkelmann



edition claus

	EINLEITUNG	008
	Danksagung	011
EXKURS	<i>Exkurs: Stress</i>	013
TEIL I	BINDUNG UND BEZIEHUNG	016
Kapitel 1	Die Bindungstheorie	017
	Sichere Bindung	018
	Unsicher-vermeidende Bindung	020
	Unsicher-ambivalente Bindung	021
	Desorganisierte Bindung	023
Kapitel 2	Good enough caregiving ☒ Ausreichend reicht aus!	024
Kapitel 3	Bruch und Reparatur als Selbstverständlichkeit	025
Kapitel 4	Sichere Bindung ist nicht immer möglich	026
Kapitel 5	Eigene Bindungsmuster verstehen	028
Kapitel 6	Begleitung heißt: Da sein!	029
	Präsenz	031
	Feinfühligkeit	032
	Resonanz	032
	Empathie und Mitgefühl	033
	Co-Regulation	034
	Authentizität	036
	Persönliche Grenzen	036
TEIL II	BINDUNGSTRAUMA	038
Kapitel 1	Wie Bindungstraumatisierungen entstehen	038
Kapitel 2	Langfristige Folgen belastender Kindheitserfahrungen	041
Kapitel 3	Begleitung heißt: Auffangen	043
Kapitel 4	Begleitung heißt: Hinter das Verhalten schauen	045
	Auffälliges Verhalten als unbewusste Schutz- und Überlebensreaktionen	045
	Das Problem mit der Selbstkontrolle	050
Kapitel 5	Begleitung heißt: Selbstregulation und Selbstbemächtigung	051
Kapitel 6	Sichere Bindung und Beziehung mit den pädagogischen Fachkräften	052

Kapitel 7	Bindung und Beziehung als Voraussetzung für Bildung	056
Kapitel 8	Eigene traumatische Erfahrungen aufspüren	056
EXKURS	<i>Exkurs: Scham</i>	058
	Gesunde Scham	058
	Chronische oder toxische Scham	059
	Scham als Wahrnehmungs- und Beziehungsstruktur	062
	Was Kinder in der Begleitung brauchen	062
	Scham bei Erwachsenen	063
TEIL III	DAS AUTONOME NERVENSYSTEM	064
Kapitel 1	Die Polyvagaltheorie	065
	Der ventral-vagale Zustand	067
	Was heißt Gefahr?	068
	Amygdala und Co.: Was im Gehirn passiert	071
	Der sympathische Schutzzustand	073
	Freeze	075
	Dissoziation	077
	Fawn	078
	Der dorsale Überlebenszustand: Shutdown	079
	Rückkehr in Aktivierung und Verbundenheit	079
Kapitel 2	Die Zustände unseres eigenen Nervensystems	081
Kapitel 3	Unsere individuelle Alarmbereitschaft	083
Kapitel 4	Die Entwicklung des kindlichen Gehirns und des autonomen Nervensystems	084
Kapitel 5	Das integrierte Gehirn	086
Kapitel 6	<i>Begleitung heißt: Sicherheit geben</i>	088
	Verbundenheit	089
	Orientierung und Kontext	090
	Wahlmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit	090
	Schutz- und Überlebensreaktionen erkennen	091
	Co-Regulation vor Reflexion	094
	Verbindung mit dem eigenen Körper ermöglichen	094
	Halt für Gefühle bieten	095
	Begleitung anbieten, sobald der innere Alarm anfängt	097
	Über das eigene Erleben sprechen	099
	Grenzen und Kritik in Verbindung ausdrücken	101

	Mit Kindern über das Nervensystem sprechen	102
	Übungen zur Nervensystemregulation mit Kindern	104
	Alltägliches Handeln auf Sicherheit ausrichten	105
Teil IV	NEURODIVERSITÄT	106
Kapitel 1	Hochsensibilität	108
Kapitel 2	Autismus-Spektrum	110
	Sensorische Über- oder Unterempfindsamkeit	112
	Monotropismus	113
	Masking	114
	Meltdown und Shutdown	114
	Verhalten als Ausdruck von Selbstregulation	115
	Widerstand gegen Erwartungen und Druck	116
Kapitel 3	ADHS	117
	Interessenbasierte Aufmerksamkeit und Hyperfokus	118
	Hyperaktivität	118
	Erschwerte Selbstregulation, Impulsivität und die emotionale Achterbahn	119
	Erhöhte Sensitivität für Ablehnung	120
	Vernetztes Denken und Ruhemodus in ständiger Aktion	121
	Reizüberflutung und Überforderung	122
Kapitel 4	Das Problem mit der Diagnose und den Schubladen	123
Kapitel 5	Unsere eigene Verortung im Neurodivergenz-Spektrum	123
Kapitel 6	Begleitung heißt: Wertschätzung und Vertrauen	124
Teil V	ADULTISMUS	128
Kapitel 1	Der Erziehungsautomat in uns	130
Kapitel 2	Von Gehorsam zu Verantwortung	132
Kapitel 3	Verantwortungsbewusster Umgang mit Macht	133
Teil V	VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN	135
Kapitel 1	Es ist alles andere als leicht	135
Kapitel 2	Eigene Zustände aufspüren	136
	Schutz- und Überlebensmuster als Normalzustand	138
	Unsere akuten Stressmuster erkunden	139
Kapitel 3	Energie entladen	139

Kapitel 4	Eigene Kindheitserfahrungen entdecken	140
Kapitel 5	Scham erschwert Verantwortungsübernahme	142
Kapitel 6	Auf Signale von Sicherheit achten	142
Kapitel 7	Selbstregulation	144
	Atmen	145
	Innerlich ausdehnen	145
	Boden spüren oder Gleichgewicht finden	145
	Orientierung im Raum	146
	Die Sinne anregen	146
	„Hier ist es nicht gefährlich gerade“	146
	„Ich habe viele Möglichkeiten und Zeit!“	146
	Ein kleines Glitzern von Sicherheit spüren	146
Kapitel 8	Gegenseitige Unterstützung in Team und Familie	147
	LITERATUR	149
	ÜBER DIE AUTORIN/ILLUSTRATORIN	159

Einleitung

Kinder brauchen, dass wir sie sehen!

Sie brauchen Erwachsene um sich herum, die in der Lage sind, ihre Signale und ihr Verhalten vor dem Hintergrund ihres inneren Erlebens zu verstehen und ihnen eine bedingungslose Wertschätzung und ein tiefes Vertrauen auf ihrem ganz eigenen Weg entgegen bringen.

Sie brauchen, dass wir da sind und ihnen immer dann Halt bieten, wenn sie in innere Strudel geraten oder die Wellen hoch schlagen. Mit unserer sicheren Begleitung können Kinder das wilde innere Meer erkunden und immer wieder erfahren, wie es sich anfühlt, aus einer großen Überforderung wieder aufzutauchen und sicheren Halt auf dem eigenen Board zu finden ☒ so lange, bis sie irgendwann alleine tauchen und surfen können.

Aber wie genau kann eine solche Begleitung aussehen?

Schon das erste Buch Machtgeschichten (vgl. WINKELMANN, 2019) hat nach dem Verhältnis zwischen Kindern und Erwachsenen ☒ und einem verantwortlichen Umgang mit unserer Macht im Kontext von Adultismus ☒ gefragt.

Dieses Buch geht nun einen Schritt weiter. Es bringt unglaublich viel Fachwissen zusammen und lässt uns in der Tiefe verstehen, welche Bedeutung die Erfahrung von sicherer Bindung und Beziehung für Kinder hat und welche Auswirkungen demgegenüber frühe Erfahrungen von Stress und fehlender emotionaler Sicherheit ☒ für die Kinder und für uns selbst ☒ haben. Dafür machen wir uns auf die Reise durch das autonome Nervensystem und erkunden, was mit Schutz- und Überlebenszuständen gemeint ist. Wir besuchen die Amygdala, die permanent nach Signalen von Gefahr Ausschau hält, und den präfrontalen Cortex, der nicht mehr gut funktioniert, wenn die Amygdala Alarm schlägt. Wir lassen uns auf eine Runde Gehirnforschung ein und schaffen uns einen Überblick über verschiedene Formen neurodivergenter Wahrnehmung und Reizverarbeitung. Wir erforschen, wie sich unsichere Bindungserfahrungen und Bindungstraumata in unserem heutigen Verhalten widerspiegeln und ver-

stehen, warum es uns in Momenten von Stress und Überforderung schlicht nicht möglich ist, Kinder feinfühlig und empathisch zu begleiten.

Das Buch lädt uns ein, die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse ernst zu nehmen und unsere Begleitung von Kindern grundlegend auf sichere Bindung, Beziehung und Selbstregulation hin auszurichten. Das heißt auch, dass wir Verantwortung übernehmen müssen – für unser Verhalten, unsere Zustände und für unsere eigene Geschichte. Dabei geht es nicht um „Richtig“ und „Falsch“. Im Gegenteil: Es geht ums Nicht-perfekt-sein, ums Echt-sein und die Verbindung mit uns selbst.

Auch wenn das Fortbildungsbuch viel mehr Raum einnimmt, sind die neuen Machtgeschichten vor allem ein Buch für Kinder. Das gemeinsame Lesen der Geschichten und das Sprechen entlang der Reflexionsfragen, schaffen einen besonderen Raum für den Austausch und lassen uns alltägliche Situationen in der Familie und der Kita aus der Perspektive der Kinder erleben.

Die Geschichten möchten Kindern Mut machen, ihrer eigenen Wahrnehmung und ihrem Selbstgefühl zu vertrauen und sie darin bestätigen, dass sie genau so, wie sie sind, gut und richtig sind. Sie möchten sie einladen, über ihre Gefühle und ihre Erfahrungen mit uns Erwachsenen zu sprechen und sie darin bestätigen, dass Grenzüberschreitungen, Bedrohungen und Beschimpfungen – wie sie nach wie vor weit verbreitet sind – nicht okay sind. Manche Geschichten drehen sich dabei auch um das autonome Nervensystem. Sie unterstützen Kinder darin, zu verstehen und wahrzunehmen, was in ihnen selbst passiert, wenn der innere Alarm anfängt, und laden sie dazu ein, ihre eigenen Grenzen zu achten und gut für sich zu sorgen.

Neue Machtgeschichten ist kein Buch, was von vorne nach hinten gelesen werden muss. Vielmehr ist ein Einstieg über jede Tür möglich. Am liebsten stelle ich es mir als eine dreidimensionale Welt vor, in der wir uns alle frei bewegen können. Manche Menschen werden mit den Geschichten anfangen und viel Zeit damit verbringen, sich mit den Kindern durch ihre Erfahrungen zu bewegen. Andere werden durch ein bestimmtes Thema im Fortbildungsbuch besonders berührt. Wieder andere überblättern genau dieses Kapitel und finden in einem einzigen Satz irgendwo mittendrin etwas Weltbewegendes für sich.

Das Buch wird dadurch lebendig, dass wir es mit unserer eigenen Geschichte, unseren Erfahrungen, Gefühlen und Fragen füllen und unsere ganz eigene Reise damit machen.

Das Fortbildungsbuch ist ein ganz schöner deep dive geworden. Manche Themen und die Reflexionsfragen können uns tief berühren und starke Gefühle auslösen. Es ist wichtig, beim Lesen und Bearbeiten gut darauf zu achten, wie intensiv wir an welcher Stelle einsteigen können und wollen und immer wieder Pausen einzulegen oder Teile auszulassen, wenn wir gerade zu sehr herausgefordert sind. Vielleicht taucht an manchen Stellen auch Abwehr auf. Dann kann es wertvoll sein, innezuhalten und uns neugierig zu fragen, was dahintersteht.

Vielleicht merken wir manchmal, wie unsere Ansprüche an uns selbst, die Erwartungen von anderen und vielleicht auch all die gesammelten schlaunen Worte in diesem Buch Druck machen und wir in noch mehr Stress, Schuldgefühle oder Selbstverurteilung geraten. Gerade dann ist es wichtig, uns klarzumachen, dass es wirklich unmöglich ist, in jeder Situation stimmig, feinfühlig und mit aller Geduld auf die Kinder einzugehen. Es geht vielmehr darum, ausreichend verlässlich, zugewandt und emotional erreichbar für die Kinder zu sein und uns immer wieder um die Wiederherstellung der Bindung zu bemühen, wenn wir in Momenten von Stress an unsere Grenzen gekommen sind.

Das Wissen um das autonome Nervensystem, um Bindung, Trauma, Neurodiversität und Stress kann uns dabei sehr entlasten. Es kann uns helfen, uns selbst besser zu verstehen und uns auf dem Weg der Veränderung wohlwollend zu begleiten. Es ist nicht unsere Schuld, wenn sich unser autonomes Nervensystem zu unserem Schutz in der scheinbar gefährlichen Welt in einer bestimmten Weise entwickelt hat. Und wir können auch nicht von uns erwarten, dass wir plötzlich anders handeln können, nur weil wir das wollen (oder weil wir schlaue Bücher lesen). Aber wir können uns auf den Weg machen ☒ beziehungsweise unsere längst begonnene Reise fortsetzen ☒ und gemeinsam mit den Kindern wachsen.

Danksagung

Für mich war und ist dieses Buch ein Teil einer großen Reise, die ich ohne die Inspiration und den Halt vieler Freund*innen und Kolleg*innen nicht hätte machen können. Während mich viele der Themen schon lange beschäftigt hatten, haben sie in dem Zusammenspiel und in der Tiefe insbesondere durch die jahrelangen Erfahrungen als pädagogische Fachkraft in einem Berliner Kinderladen Form angenommen. Dazu haben in allererster Linie die Kinder ihren Beitrag geleistet. Es war mir eine große Freude, euch für eine Weile auf euren Wegen zu begleiten. Ich war so oft beeindruckt von eurer jeweils ganz eigenen Art, Energie und Kompetenz und den Dynamiken, die sich in dem großen, warmen Miteinander ergeben haben. Ich denke auch oft an die Eltern und Bezugspersonen und ihre ganz unterschiedlichen Umgangsweisen und Perspektiven. Danke für das große Vertrauen, was ihr mir entgegengebracht habt!

Außerdem waren da meine tollen Kolleg*innen. Da war Arne, mit dem ich über Jahre die schönste Kinderladenzeit der Welt geteilt habe, und da waren Lee, Hanni, Jascha, Keshia, Lina, Berit und Sam (und viele andere wunderbare Menschen), die jeweils Teilstücke des Weges mitgegangen sind. Ihr alle habt mich auf je einzigartige Weise inspiriert und im Wachsen begleitet. Ich habe so viel von euch gelernt, so viel Wertschätzung erfahren und unsere tiefen pädagogisch-persönlichen Reflexionen unendlich geschätzt. Das Teilen all der intensiven Momente in der alltäglichen Begleitung der Kinder hat mich tief mit euch verbunden. Hanni und Lee bin ich zudem unendlich dankbar für ihre fachliche und emotionale Unterstützung im Schreibprozess. Außerdem möchte ich Dani danken, die mir als Freundin und Begleiterin auf meinem Lebensweg so viel Halt, Inspiration und Zuversicht gibt.

Mein größter Dank geht an Raúl, der über all die Jahre meine Prozesse und Zustände mit gehalten und begleitet hat und mir in den letzten Wochen des Schreibens unermüdlich den Rücken freigehalten hat. Die wichtigste Begleiterin auf meinen Wegen ist und bleibt Luján. Ich lerne so viel von dir und schätze mich unendlich glücklich, dass genau du das Kind bist, was ich in meinem Leben am nächsten begleite.

In fachlicher Hinsicht wurde dieses Buch von vielen Praktiker*innen, Forscher*innen und Autor*innen begleitet, die meine Perspektiven mit ihrem Wissen und ihrer Haltung erweitert haben. Auf viele ihrer Texte, Bücher und Podcasts verweise ich im Verlauf des Buches direkt. Auch die Vorträge, der Austausch und die Übungen im Rahmen des Polyvagal-Zertifikatskurses der Polyvaga-Akademie haben mich und meine Perspektiven stark geprägt und meine Arbeit immer wieder aufs Neue inspiriert. Außerdem möchte ich mich bei Michael Diemer bedanken, der dieses Buch als Traumafachberater und Körpertherapeut mit seinem umfassendem Wissen um das autonome Nervensystem und vielzähligen Praxiserfahrungen mit Kindern auf fachliche Stimmigkeit hin gelesen hat. Des Weiteren geht mein Dank an die Sonderpädagogin und Traumapädagogin Sarah Weber von AutisPlus für ihre fachlichen Rückmeldungen zum Neurodiversitäts-Kapitel.

Und zuletzt ☒ und gleichzeitig zuerst ☒ möchte ich sagen: Es war mir eine große Freude, auch dieses Buch wieder mit dem Verlag edition claus zu entwickeln und herauszubringen. Mein herzlicher Dank geht hier besonders an Christian Wobst für die professionelle, inspirierende Zusammenarbeit, das große Engagement in dem Themenfeld, die unermüdliche Energie und Geduld. Ich danke außerdem Ulrike Abraham für das sorgfältige Lektorat und die vielen wertvollen Rückmeldungen sowie Annegret Heine für das Layout und den wertschätzenden Umgang mit meinen Zeichnungen.

Berlin, Juni 2026

Anne Sophie Winkelmann

Exkurs: Stress

Der Begriff Stress ist heute allgegenwärtig. Es scheint so, als wären eigentlich die meisten Menschen sehr oft sehr im Stress. Wir sagen oft: Ich bin gerade total gestresst. Heute war ein stressiger Tag. Auf der Arbeit war voll der Stress. Manchmal klingt es so, als wären wir ein bisschen stolz drauf, so viel zu schaffen und durchzuziehen. Und manchmal klingt Stress wie kurz vor dem Weltuntergang.

Aber was genau meinen wir eigentlich damit? Wie fühlt es sich an? Wie nehmen wir Stress in unserem Körper wahr? Was macht er mit unseren Gedanken? Wie wirkt sich Stress auf unser Verhalten aus? Wie reagieren wir dann tendenziell? Wie bewegen wir uns? Wie aufmerksam sind wir? Es lohnt sich, sich vor dem Weiterlesen einmal ganz kurz Zeit zu nehmen und diesen Fragen für sich selbst nachzugehen.

Wenngleich jede Person andere Antworten für sich finden wird, werden wir vielleicht feststellen, dass sich Stress im Körper als eine Art Vibration, Getriebenheit oder innere Aufruhr zeigen kann. Vielleicht fühlen wir, wie unser Herz schneller schlägt. Vielleicht bewegen wir uns schneller, vielleicht können wir bemerken, wie unser Blick unruhig durch den Raum flitzt. Die Gedanken sind möglicherweise auch schnell. Vielleicht auch ein bisschen unsortiert. Wahrscheinlich jedenfalls von Sorge und Handlungsdruck geprägt. Andererseits kann uns Stress in Starre bringen. Vielleicht spüren wir uns selbst nicht mehr gut, handeln ein bisschen mechanisch und können die Dinge irgendwie nicht gut angehen. In beiden Zuständen fällt es uns vermutlich schwer, uns gut auf eine Sache zu konzentrieren und wir sind weniger aufmerksam für das, was uns das Kind oder eine Freundin gerade erzählen möchte. Wir werden im Stresszustand eher nicht besonnen, feinfühlig und reflektiert auf herausfordernde Situationen reagieren. Sondern eher genervt, aggressiv, abwehrend oder von oben herab. Oder angepasst und ohne Halt in uns selbst. Vielleicht entziehen wir uns auch eher und schützen uns durch Abschalten oder Distanzierung.

In solchen Zuständen ist es allerdings nicht möglich, Kinder angemessen zu begleiten.

Was hier beschrieben ist, sind umgangssprachlich gesagt die Stressreaktionen des Körpers. Die seit Jahrmillionen immer gleiche Art unseres Nervensystems, auf eine wahrgenommene Bedrohung mit Kampf, Flucht oder Erstarrung zu reagieren. Während wir also versuchen, den Anforderungen der jeweiligen Situation gerecht zu werden ☒ also unsere Arbeit zu erledigen, ein Kind im Wutanfall zu begleiten oder den Einkauf und die Begleitung des Kindes gleichzeitig hinzukriegen ☒, hat unser Körper uns in einen Zustand versetzt, der perfekt für den Überlebenskampf mit einem angreifenden Bären wäre. Dass das nicht richtig zusammenpasst, ist schon klar.

Das genau ist der Ansatzpunkt der Auseinandersetzung mit unserem autonomen Nervensystem. Verstehen wir besser, wie sich Stress in unserem Nervensystem und Gehirn auswirkt, wird uns klar, wie wichtig es ist, Stress zu vermeiden, beziehungsweise uns zu bemühen, wieder in einen regulierten Zustand zurückzukehren, wenn wir in Stress geraten. Und zwar insbesondere dann, wenn wir Kinder begleiten. Hier zeigt sich schon wieder ein Dilemma: Denn genau das Begleiten von Kindern, sei es zu Hause, in der Kita, im Hort oder in der Schule, ist unter den heute herrschenden Umständen meist von so viel Stress geprägt, dass wir manchmal nicht mal wissen, wie wir es schaffen sollen, zwischendurch dreimal zu atmen. Das ist ein großes gesellschaftliches Problem. Und es ist wichtig und nötig, dass wir als pädagogische Fachkräfte und Lehrer*innen, als Politiker*innen und als Eltern für Bedingungen kämpfen, die es uns ermöglichen, Kinder auf eine Weise zu begleiten, die sie in ihrer Entwicklung unterstützt und sie nicht auch gleich in Stress bringt.

Auch hier hilft uns der Blick aufs Nervensystem. Wenn wir nämlich verstehen, wie sich das kindliche Nervensystem entwickelt, wird klar, wie grundlegend wichtig es für Kinder ist, möglichst wenig Stress zu erleben. Wenig Stress für ein Kind heißt konkret: In Momenten innerer Not verlässliche unmittelbare Zuwendung von verfügbaren, nicht gestressten Erwachsenen zu erhalten und sich sicher, geborgen und gesehen zu fühlen. Viel Stress für Kinder heißt, im Kontakt mit ihren Bezugspersonen nicht emotional sicher zu sein, bewertet zu werden, nicht gesehen zu werden und trotz innerer Not funktionieren zu müssen. Erleben Kinder (insbesondere in den ersten Lebensjahren) viel Stress, entwickelt sich ihr Nervensystem in einer Weise, die wiederum verstärkte Stressreaktionen im weiteren Leben zur Folge haben.

Es ist ein Kreislauf von Stress, dem wir unbedingt versuchen sollten zu entkommen. Und weil wir nicht von heute auf morgen die Verhältnisse verändern können, können wir uns zunächst $\rightarrow$ und während wir trotzdem weiter dafür kämpfen $\rightarrow$ selbst auf die Reise machen. Oder unsere längst begonnene Reise vertiefen. Und eintauchen in die Tiefen des Nervensystems.

Im Folgenden wird der Begriff Stress Stück für Stück um die Begrifflichkeiten erweitert, die die konkreten Abläufe in unserem Nervensystem beschreiben. Indem wir genauer verstehen und benennen können, was in unserem Körper und Gehirn passiert, erschließt sich uns eine neue Perspektive auf das, was wir selbst und die Kinder brauchen.

Trotzdem können wir natürlich weiterhin sagen, dass wir gerade gestresst sind $\rightarrow$ und uns genau dann aber fragen, wie wir da wieder rauskommen, anstatt einfach weiterzumachen.

Bindung und Beziehung

Dank jahrzehntelanger Bindungsforschung und aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse verstehen wir heute so gut wie nie zuvor, welche Bedeutung Bindung, Beziehung und das Erfahren von emotionaler Sicherheit für die kindliche Entwicklung haben. Das Wissen um das kindliche Bindungsverhalten ist längst für alle zugänglich und bringt klar und fundiert auf den Punkt, was Kinder eigentlich von uns Erwachsenen brauchen ☒ und was nicht.

Kindliche Entwicklungs- und Lernprozesse brauchen Bindung ☒ und die tiefe Erfahrung von Sicherheit darin.

Eine bindungsorientierte Begleitung ist dennoch noch immer keine Selbstverständlichkeit in Familie, Kita und Schule. Dabei geht es hier nicht um eine Entscheidung für oder gegen einen Erziehungsstil,

sondern vielmehr um eine Orientierung an Bindung und Sicherheit als Grundlage menschlicher Entwicklung.

Am besten lässt sich das Bindungsverhalten von Kindern verstehen, wenn wir uns klarmachen, dass wir heute in Momenten von wahrgenommener Gefahr auf die gleiche Weise reagieren, wie es sich in der menschlichen Entwicklung über Millionen von Jahren als sinnvoll erwiesen hat. Babys und Kleinkinder verhalten sich also heute noch genau so, wie es für unsere Vorfahren in der Wildnis überlebensnotwendig war. Das oberste Ziel ist, eine Bindung zu gestalten, die verlässlich Regulation, Wärme, Nahrung und Schutz bietet. Die Kompetenz der Babys und Kleinkinder, über kleine Laute, Weinen und schließlich eindringliches Schreien auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen, sicherte ihr Überleben in einer Welt, in der das Ausbleiben von Zuwendung und direktem Körperkontakt angesichts von Kälte, wilden Tieren und Nahrungsmangel zum sicheren Tod geführt hätte.

Die heutigen Babys wissen nicht, dass keine Giftschlange in der Wohnung sein kann und es in ihrem Bett nicht gefährlich ist; sie wissen nicht, dass die Menschen im Nebenraum sind, wenn sie sie nicht fühlen, sehen oder (später dann) wenigstens hören. Sie wissen nicht, dass das unangenehme Körpergefühl Hunger ist und sich leicht beheben lässt. Und sie können die innere Anspannung

nicht einordnen und nicht aushalten, die vielleicht durch Angst oder Überforderung ausgelöst wurde. Für ein Baby fühlt sich all das einfach sehr bedrohlich an und es sucht ganz natürlicherweise Sicherheit über den nahen Kontakt zur Bindungsperson. Erfährt es in einem solchen Moment innerer Not auf seine Hilferufe keine Zuwendung, körperliche Nähe und damit Entlastung, wird es zunächst für sich kämpfen, indem es durch Weinen, Schreien oder Toben verstärkt auf sich aufmerksam macht. Führt auch dies nicht zu Zuwendung und Beruhigung durch die erwachsene Bindungsperson, wird die Situation vom kindlichen Nervensystem heute wie vor Millionen von Jahren als lebensbedrohlich eingestuft. Das Nervensystem antwortet dann mit einem Zustand von Erstarrung und innerem Rückzug, um das Überleben zu sichern. Das Kind wirkt dann vielleicht still – während der innere Alarm aber bestehen bleibt. Es braucht auch hier dringend die Zuwendung einer nahen Bindungsperson, um aus diesem Zustand herauszufinden. Babys sind entwicklungsbedingt zunächst nicht in der Lage, sich selbst zu regulieren, wenn sie durch Hunger, Kälte, körperliche Beschwerden, Geräusche oder irgendetwas anderes in großen Stress und Überforderung geraten. Sie sind auf die verlässliche Zuwendung und Co-Regulation (siehe: „Co-Regulation“) durch eine sichere Bindungsperson angewiesen und können nur auf diese Weise mit der Zeit lernen, dass sich die als bedrohlich erlebten Zustände verändern und sie sicher sind in dieser Welt.

Die Erfahrung von innerer Sicherheit durch eine sichere Bindung mit mindestens einer Bezugsperson ist auch heute das Fundament für die Entwicklung von Selbstgefühl, Selbstwertgefühl, Autonomie und Stressregulation.

Die Bindungstheorie

Die Bindungstheorie wurde in ihren Grundzügen bereits ab 1950 von dem britischen Psychiater und Psychoanalytiker John BOWLBY entwickelt. Er erarbeitete ein erstes wissenschaftliches Verständnis des biologisch angelegten Bindungsverhaltens von Kindern und zeigte aus evolutionstheoretischer, biologischer und psychoanalytischer Perspektive auf, wie kompetent Babys und Kleinkinder durch Anpassung ihr Überleben sichern und welche tiefgreifenden Konsequenzen dies für ihre weitere Entwicklung hat. Seine Kollegin Mary AINS-

WORTH führte auf dieser Grundlage in den 1970er-Jahren empirische Forschungen durch. Weltweit bekannt geworden ist der von ihr entwickelte Fremde-Situations-Test, durch den sie vier verschiedene Bindungsstile definierte, die Kinder durch ihre frühen Erfahrungen entwickeln können. Wenngleich es berechtigte Kritik an der Methode, der eurozentristischen Perspektive und der allein auf die Mutterfigur bezogenen Ausrichtung der Theorie und Forschung gibt, haben diese frühen Arbeiten ein grundlegendes Verständnis geschaffen, welches durch aktuellere Forschungen bestätigt und weiterentwickelt wurde (vgl. u.a. GROSSMANN & GROSSMANN, 2023; BRISCH, 2020).

Mittlerweile wurde klar herausgearbeitet, dass es sich bei Bindungsprozessen um komplexe Vorgänge handelt, die sich bei jedem Menschen in ganz einzigartiger Weise ausdrücken. Die untenstehende Unterteilung in die klassischen Bindungsstile ist entsprechend als grobe Orientierung zu verstehen. Zudem wird heute betont, dass diese frühen Erfahrungen zwar grundlegend sind und die weitere Entwicklung bis ins Erwachsenenalter beeinflussen, durch neue, sichere Bindungserfahrungen aber durchaus veränderbar sind.

Sichere Bindung

Wenn Kinder in frühen Jahren verletzlich, bedürftig und abhängig sein dürfen und auf den Rückhalt durch mindestens eine emotional verlässliche erwachsene Bindungsperson vertrauen können, haben sie die besten Voraussetzungen, um später frei, selbstsicher und mutig in der Welt zu stehen. Das, was vielleicht paradox klingen mag, ist Inbegriff einer sicheren Bindung.

*Ich kann mich auf dich verlassen ☒
und ich bin wertvoll!☒*

☒Sicher gebundene Kinder haben früh gelernt, sich stets darauf verlassen zu können, dass jemand für sie da ist, insbesondere wenn es ihnen nicht gut geht. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass ihre Bedürfnisse erkannt und befriedigt und sie in den Arm genommen wurden, wenn sie Trost brauchten, und Signale von Ermutigung und Bestärkung erhielten, wenn sie selbsttätig etwas ausprobieren oder erkunden wollten☒(SCHERWATH, 2021, S. 33).

Sicher gebundene Kinder können bei Trennung, Unsicherheit, Unwohlsein und dem dadurch entstehenden innerem Stress auf ihre Not aufmerksam machen.



Sie weinen, klammern sich an oder suchen auf andere Weise die Nähe der Bindungsperson, um Unterstützung bei der Regulierung zu erfahren und den sicheren Hafen zum Auftanken zu nutzen. Ist dies möglich, können sie sich bald wieder neugierig der interessanten Welt zuwenden. Hier findet Rückanbindungsverhalten im gesunden Wechselspiel mit Explorationsverhalten statt.

Sicher gebundene Kinder lernen durch die beständige Erfahrung von Co-Regulation zunehmend, sich selbst zu regulieren. Sie sind dadurch auch später im Leben in der Lage, in herausfordernden Situationen mit ihren Gefühlen umzugehen und ihre Impulse zu kontrollieren. Sie werden resilienter, das heißt, sie können emotionale Herausforderungen und Belastungen leichter bewältigen. Sie entwickeln tendenziell ein gesundes Selbstgefühl und Selbstwertgefühl, weil sie immer wieder erleben konnten, dass ihre Wahrnehmung und ihre Bedürfnisse ernst genommen wurden. Sie erfahren sich als selbstwirksam, sind in der Lage, um Unterstützung zu bitten, und entwickeln eine gesunde Eigenverantwortlichkeit und Handlungsfähigkeit. Zukünftig wird es ihnen tendenziell leichter fallen, eigene Entscheidungen zu treffen,

Leseempfehlung:

Die Pädagogin Corinna SCHERWATH führt mit diesem Buch eindrücklich und verständlich in das Thema ein. SCHERWATH, Corinna (2021). *Liebe lässt Gehirne wachsen: Wie Bindungsbeziehungen Kinder in ihrer Entwicklung stärken: Ratgeber für Erzieher*innen in Krippe, Kita und Ganzttag*. Berlin: Cornelsen.

für sich selbst einzustehen, ihre Grenzen zu wahren und vertrauensvolle, nahe Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen.

Ist eine sichere Bindung nicht möglich, verfügt das Baby in seinem Bindungsrepertoire über eine Art angeborene Notfallpläne, um das Überleben auch dann sicherzustellen, wenn die zentrale Bindungsperson nicht in der Lage ist, ausreichend feinfühlig und zugewandt auf seine Signale zu reagieren. Erfährt das Baby in Momenten von innerer Aufruhr seitens seiner zentralen Bindungspersonen eher Ablehnung oder wechselhafte Reaktionen, passt es sein Verhalten und den Umgang mit seinem inneren Erleben unbewusst an die Bedingungen an.

Die kindlichen Anpassungsstrategien werden in zwei grobe Richtungen unterteilt:

Unsicher-vermeidende Bindung

Erlebt ein Baby beziehungsweise Kleinkind wiederholt und regelmäßig, dass seine Bindungsbemühungen in Momenten von innerer Not zurückgewiesen werden, etwa indem auf seine Bedürftigkeit in Form von Weinen und Schreien mit Ärger oder Ablehnung reagiert und erwartet wird, dass sich das Kind allein beruhigt, entwickelt das Kind eine eher unsicher-vermeidende Bindung. Das gleiche passiert, wenn die Hauptbezugspersonen für das Kind emotional nicht verlässlich erreichbar sind. ☒Wenn ein Kind seine primäre(n) Bindungsperson(en) als sehr mit sich selbst beschäftigt oder belastet erlebt, versucht es, seine Bindungsbedürfnisse zurückzunehmen und sich ☒unsichtbar☒ zu machen☒ (SCHERWATH, 2021 S. 34). Das Kind lernt in beiden Fällen: Meine Bindung ☒ und damit mein Überleben ☒ ist in Gefahr, wenn ich meine Gefühle zu sehr zeige oder zu viel brauche.

☒ch schaff das schon allein!☒

Die bestmögliche Lösung ist für das Kind dann, sich unabhängig zu zeigen, übermäßig anzupassen, sich zurückzuziehen und Gefühle und Bedürfnisse zu unterdrücken ☒ und auf diese Weise die Bindung zu sichern. Bei emotionaler Überforderung und innerer Not wechselt das Nervensystem (angesichts der fehlenden Möglichkeit, direkt Co-Regulation zu erfahren) in einen leicht dorsalen Zustand von innerem Rückzug und leichter Erstarrung (siehe: ☒Freeze☒ siehe: ☒Fawn☒). Während diese Kinder nach außen hin oft gefasst, vielleicht ein



bisschen cool, unberührt und sehr selbstständig und angepasst wirken, befinden sie sich innerlich weiterhin in Anspannung und Alarmbereitschaft. Das kindliche Explorationsverhalten ist hier meist gern gesehen, was die Unabhängigkeitsstrategie des Kindes noch weiter unterstützt.

Kinder (und Erwachsene) mit einem unsicher-vermeidenden Bindungsstil zeigen sich auch in folgenden Beziehungen eher angepasst. Sie wirken oft sehr selbstbewusst und unabhängig, dahinter stecken aber Unsicherheit und Angst vor Ablehnung sowie in der Tiefe ein geringes Selbstwertgefühl. Sie haben meist Schwierigkeiten, Nähe und Verletzlichkeit zuzulassen und können auch die Verletzlichkeit anderer Menschen nicht so gut aushalten. Sie können ihre eigenen Gefühle meist nicht gut wahrnehmen, zulassen und regulieren. Geraten sie in Überforderung oder erleben Zurückweisung und Kritik, kann die kompetent gehaltene Fassade von einem Moment zum anderen zusammenbrechen und es kann überraschend zu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen.

Unsicher-ambivalente Bindung

Eine unsicher-ambivalente (beziehungsweise ängstlich-kontaktbedürftige) Bindung entwickeln Kinder

dann, wenn die Reaktionen der primären Bezugsperson grundlegend wechselhaft und unvorhersehbar sind und das Kind auf seine Hilferufe in Momenten innerer Not, aber auch auf sein Explorationsverhalten von Seiten der Erwach-

Ich brauche dich, aber ich habe Angst, dass du nicht da bist!



senen mal Zuwendung und Unterstützung und mal Verunsicherung, Ablehnung oder Ärger erfährt. Das Baby beziehungsweise Kleinkind reagiert auf dieses Verhalten tendenziell mit einer intensivierten Bindungssuche. Der dann bestmögliche Versuch die Bindung zu sichern, basiert auf der Idee: Wenn ich mich ganz doll zeige, werde ich vielleicht doch gesehen.

Gleichzeitig versucht das Kind, sich zu schützen. Im Verhalten kann sich dies in einem Wechselspiel von hoher Bedürftigkeit in Form von Weinen oder Fordern bei gleichzeitiger Abwendung oder Abwehr zeigen. Tendenziell haben unsicher-ambivalent gebundene Kinder permanent Angst, verlassen zu werden. Sie achten besonders auf die Signale der Bindungsperson und suchen auf ihre Weise permanent die Bestätigung, doch willkommen und sicher zu sein. Ihr Nervensystem wechselt dafür häufig in einen Zustand, der mit einer erhöhten Aktivierung einhergeht und eine ständige Wachsamkeit in Bezug auf die Signale der Bindungsperson ermöglicht (siehe: ☒Der sympathische Schutzzustand☒). Dies führt dazu, dass das Kind übermäßig mit der Bindungssuche beschäftigt ist und sein Autonomiebedürfnis zurückstellt. ☒Die Kinder sind bereits im Krippenalter weniger erkundungsfreudig. Sie haben aus Angst einen Teil ihres Erkundungsinteresses und ihrer Neugier zu Gunsten von mehr Nähe zur Bindungsperson aufgegeben☒ (BRISCH, 2024, S. 67).

Ein unsicher-ambivalent gebundenes Kind reagiert auf eine Trennung von der Bindungsperson und ebenso auf ihre Wiederkehr tendenziell mit starken Ge-

fühlen und zeigt sich offensiv mit der eigenen inneren Not. Im Unterschied zu einem sicher gebundenen Kind kann es aber sehr lange dauern, bis das Kind sich an der Seite der Bezugsperson wieder beruhigen kann. Möglicherweise wird es dabei mal Nähe, mal Distanz, vielleicht auch Aggressivität im schnellen Wechsel zeigen.

Kinder (und Erwachsene) mit unsicher-ambivalenter Bindung suchen später meist verstärkt nach Bestätigung und Nähe und sind mit Angst vor Ablehnung oder Verlust beschäftigt. Das kann sich in hohen Erwartungen oder verzweifelten Kontroll- oder Manipulationsversuchen zeigen. Sie haben oft eine feine Wahrnehmung und einen Alarmfokus auf die Zustände von Bezugspersonen oder Beziehungspersonen. Ihre große innere Anspannung bei gleichzeitig fehlender Selbstregulation kann sich in hoher Impulsivität, aggressivem Schutzverhalten oder widersprüchlichem Nähe-Distanz-Verhalten zeigen. Grundsätzlich können diese Kinder ihre eigenen Gefühle besser wahrnehmen, haben aber oft mit Verunsicherung in Bezug auf die Gefühle der anderen zu tun. Auch hier zeigt sich ein mangelnder Selbstwert und tiefe Unsicherheit.

Desorganisierte Bindung

Sind die kindlichen Erfahrungen mit der Bindungsperson von Unberechenbarkeit, emotionaler und körperlicher Gewalt

Ich habe Angst vor dir und muss irgendwie überleben.

oder Vernachlässigung geprägt, gerät das kindliche System in große Überforderung. Noch stärker als bei der unsicher-ambivalenten Form von Bindung befindet sich das Kind dann in ständiger Alarmbereitschaft. Es pendelt zwischen Ohnmacht, Dissoziation und Kontrollversuchen und bildet ein dysreguliertes Nervensystem aus. Dies kann sich in extrem angepasstem, sich selbst aufgebendem Verhalten zeigen oder in der Übernahme von Fürsorge und Verantwortung für die erwachsene Person. Oft wird eine permanente Widersprüchlichkeit im Handeln sichtbar: Nähe wird gleichzeitig gesucht und vermieden, Gefühle werden im einen Moment als sehr intensiv und überfordernd erlebt und im nächsten Moment verschwindet das Kind innerlich. Gleichzeitig spielen Impulsivität, Aggressivität und Angst oft eine große Rolle, weil keine oder kaum Co-Regulation erfahren werden kann. Da es für die Kinder aufgrund ihrer Abhängigkeit von den Bezugspersonen zu gefährlich wäre, ihrem eigenen Gespür zu vertrauen und für sich zu kämpfen, beziehen sie die Erfahrungen auf sich selbst.

Toxische Scham entsteht: ein tiefes Gefühl von Wertlosigkeit oder Selbstverachtung und Getrennt-Sein von der Welt, was ihr Selbstverständnis und ihre Orientierung für das weitere Leben prägt (siehe: ☒Scham☒).

Desorganisierte Bindungsmuster sind meist Bindungstraumatisierungen, weil es für das Kind nahezu unmöglich ist, sich auf eine solche Weise anzupassen, die zu ausreichend Sicherheit und Co-Regulation führt. Grundsätzlich können auch die zuvor genannten Formen unsicherer Bindung zu einem Bindungstrauma führen, das dann, wenn das ablehnende, emotional distanzierte oder unzuverlässige Verhalten der Bindungspersonen nicht mehr durch die kindlichen Anpassungsstrategien ausgeglichen werden kann und es wiederholt zu Momenten einer Überwältigung des Nervensystems kommt, die nicht aufgefangen werden (siehe: ☒Bindungstrauma☒).

Good enough caregiving ☒ Ausreichend reicht aus!

Das Lesen über sichere und unsichere Bindung macht deutlich, wie essenziell eine grundlegend bindungsorientierte Begleitung von Kindern ist. Dabei können viele Fragen und Unsicherheiten aufkommen. Als Elternteil oder primäre Bezugsperson schauen wir vielleicht sofort kritisch auf unser eigenes Verhalten: Reagiere ich selbst feinfühlig und schnell genug? Verstehe ich immer, was das Kind gerade braucht? Erlebt es mich vielleicht manchmal als widersprüchlich in meinem Verhalten? Es ist wichtig, dass wir uns nicht verrückt machen und auf unser Gefühl zu uns und dem Kind vertrauen!

Die Bindungsforschung selbst bringt uns dabei in dreifacher Hinsicht Entlastung:

