



**Universität
Zürich**^{UZH}

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)
Prof. Dr. Guy Bodenmann

Elterliche Sensitivität und kindliche Bindung

Prof. Dr. Guy Bodenmann



Inhalt

- Einführung in das Thema Bindung und Sensitivität
- Elterliche Sensitivität und ihre Bedeutung über das Kind
- Faktoren, die elterliche Sensitivität einschränken können
- Auswirkungen elterlicher Sensitivität auf das Kind
- Take Home Message



Was ist Bindung?

- Grundbedürfnis nach Nähe und emotionaler Geborgenheit
- Bindungsbedürfnis besteht lebenslang
- Bindung stellt eine Interaktion zwischen zwei Personen dar (Eltern – Kind, Paar, Geschwister)
- Da Säuglinge schutzlos geboren werden, benötigen sie Fürsorge, die sie mit Bindungsverhalten mobilisieren



Was ist Bindung?

- Bindungserfahrungen führen zu überdauernden Bindungsrepräsentationen (innere Arbeitsmodelle)
- Bindung ist eine zentrale Säule des Selbstwerts (Bin ich liebeswert?)



Wann wird Bindungsverhalten aktiviert?

- **Interner Spannungszustand** (Hunger, Durst, Müdigkeit, Unwohlsein [Kälte, Wärme], Verdauungsprobleme, Zahnen)
- **Bedrohungen** der Sicherheit und des Wohlbefindens (z.B. Erschrecken)
- **Drohender Verlust** der Bezugsperson (kürzere oder längere Trennungen)



Kommunikation von Bedürfnissen

Verbale Ebene

Inhaltliche Beschreibungen und
explizite Aussage

Paraverbale Ebene

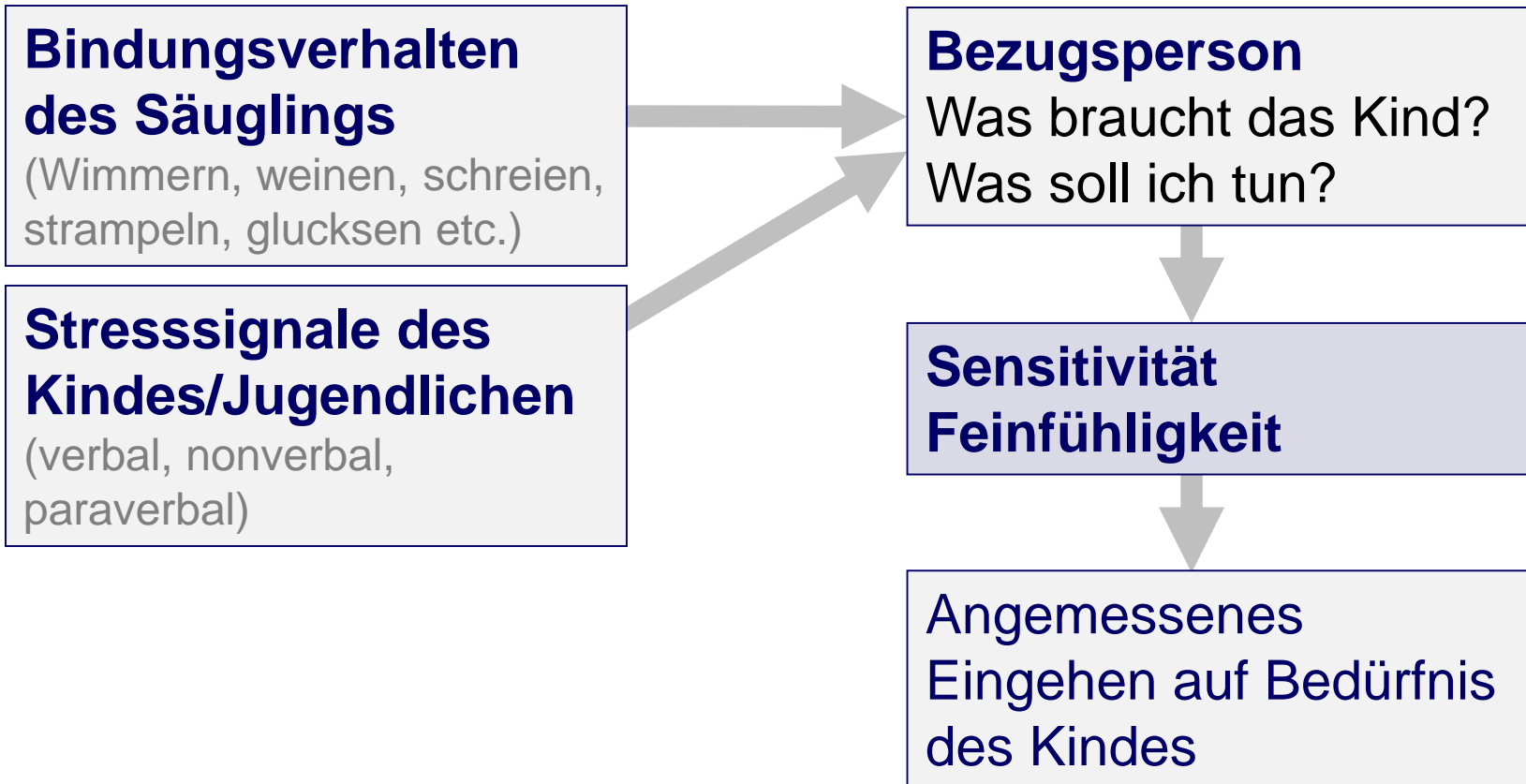
Ausdruck von Gefühlen mittels
Tonfall

Nonverbale Ebene

Ausdruck mittels Gestik, Mimik,
Körperhaltung, Distanz



Rolle der Sensitivität bei Bindung





Was umfasst elterliche Sensitivität?

- Wahrnehmung der kindlichen Bedürfnisse
- Interpretation der kindlichen Bedürfnisse
- Promptheit
- Angemessenheit des Fürsorgeverhaltens



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Elterliche Sensitivität bei Jugendlichen



Pubertät/Adoleszenz ist eine der anspruchsvollsten Phasen für Familien

„Ich provoziere, ergo bin ich“



Adoleszenz aktiviert erneut starkes Bindungsbedürfnis

- Stress aktiviert Bindungsbedürfnis → Adoleszenz als Hochstressphase
- Altersangemessenes Bindungsverhalten der Eltern



Adoleszenz als Hochstressphase

Mannigfache Entwicklungsaufgaben:

- Geschlechtsreife und Übernahme der Geschlechterrolle
- Erste sexuelle Erfahrungen (Geschlechtsorientierung)
- Autonomieentwicklung (Ablösung vom Elternhaus; Neudefinition der Eltern-Kind-Beziehung, Selbständigkeit)
- Aufbau einer eigenen Identität
- Berufswahl
- Erste Partnerschaftserfahrungen



Sensitivität gegenüber Jugendlichen

- Erneut schwierig, da oftmals nicht direkt kommuniziert wird
- Schwierigkeit, hinter Ablehnung/Zurückweisung oder Opposition/Trotz das Bindungsbedürfnis zu erkennen
- Unsicherheit, wie darauf reagiert werden soll



Eltern bleiben wichtige emotionale Tankstelle
das Leben lang...

Wer von den Eltern den besseren Draht hat, soll ihn
nutzen...



**Universität
Zürich**^{UZH}

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Was Sensitivität erschwert



Alltagsstress und Sensitivität

- Stress geht mit oberflächlicheren Interaktionen einher («Tür- und Angel-Interaktionen»)
- Er reduziert soziale Wahrnehmung («Röhrenblick»)
- Er führt zu höherer Egozentrik (Beschäftigung mit sich selbst, reduzierte Empathiefähigkeit)
- Unter Stress Fokus auf schnelle, pragmatische Lösungen (keine Zeit für lange Gespräche)



Kritische Lebensereignisse und Sensitivität

- eigene hohe **emotionale Beanspruchung** (Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Verzweiflung, etc.)
- hohe **Absorption** infolge Neuregelung des Lebens (Wohnen/Umzug, Finanzen, Arbeit, Rollenverteilung, Kinderbetreuung, etc.)
- Fokus auf **eigene Bewältigung** → Egozentrik → reduzierte Sensitivität für Kinder/Jugendliche



Andere Beschäftigungen und Sensitivität

- Elternteil ist mit etwas beschäftigt, Kind stört es in seinen Aktivitäten und dem Ablauf
- Schwanken zwischen Unterbrechung der Aktivität und Eingehen aufs Kind

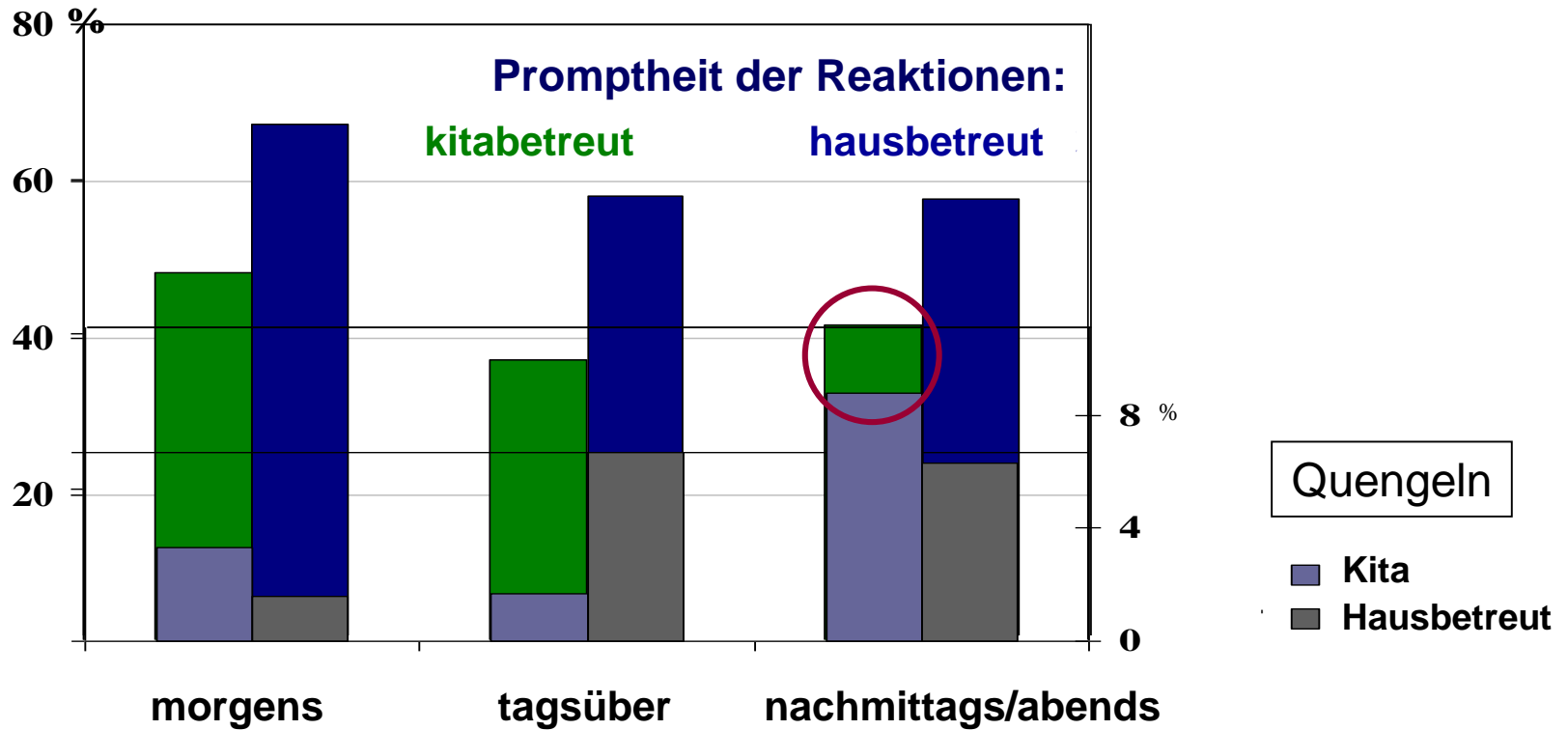


Müdigkeit und Sensitivität

- Sensitivität braucht **Energie** und **Verhaltensressourcen**, die bei Müdigkeit fehlen
- Müdigkeit reduziert die **Motivation**, sich um andere zu kümmern → Bedürfnis nach Ruhe und Ungestörtsein
- Müdigkeit erhöht **Ambivalenzen** gegenüber dem Kind (Ungeduld und Gereiztheit)



Sensitivität am Abend





Ablenkung und Sensitivität

- Konzentration auf Handy statt auf Kind



Psychisches Befinden und Sensitivität

- Negative Stimmung und Sorgen reduzieren Offenheit für kindliche Bedürfnisse
- **Psychische Störungen** schränken Sensitivität besonders ein



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Wie Sensitivität gelingt



Voraussetzungen für Sensitivität

- Zeit (Quantität und Qualität)

Chronos

Kairos

- Offenheit für das Kind
- Bereitschaft/Motivation
- Geduld
- Ausdauer und Frustrationstoleranz



**Universität
Zürich**^{UZH}

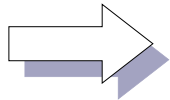
Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)

Prof. Dr. Guy Bodenmann

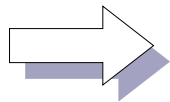
Auswirkungen elterlicher Sensitivität auf das Kind



Zwei Haupteffekte elterlicher Sensitivität



Kognitiver Aspekt: Erfahrung der eigenen Wirksamkeit und Einflussnahme
(*Kontrollüberzeugung*)



Emotionaler Aspekt: Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Zuverlässigkeit, Liebe (*sichere Bindung*)



Effekte elterlicher Sensitivität

Bei Säuglingen:

- mehr **Wimmern** als Weinen und Schreien und dadurch leichter zu beruhigen
- indem sie «**pflegeleichter**» sind, weisen sie eine bessere Eltern-Kind-Beziehung auf
- sind an der Umwelt **interessierter** (explorationsfreudiger)
- Mit einem Jahr sind Kinder sensitiver Eltern signifikant **ruhiger** und **sicherer gebunden**



Effekte elterlicher Sensitivität

Bei Kindergarten- und Schulkindern:

- weniger aggressiv
- sozial beliebter
- weniger abhängig von anderen und unmittelbarer Verstärkung (Kompetenz zum Verstärkungsaufschub)
- bessere Kompetenzen (Kommunikation Sozialkompetenz, Emotionsregulation)
- höherer Selbstwert



Effekte elterlicher Sensitivität

Bei Jugendlichen:

- Angemessene Emotions- und Verhaltensregulation
- Offene Kommunikation von Gefühlen und Bedürfnissen
- Suche von Nähe und Geborgenheit bei emotionalem Stress bei wichtigen Bezugspersonen (weiterhin Eltern)
- Beliebtheit und Erfolg (Freundesnetz)
- Altersgerechte Autonomie
- Stabiler Selbstwert



**Universität
Zürich**^{UZH}

Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie gross sind,
gib ihnen Flügel (in Anlehnung an Johann Wolfgang von Goethe)



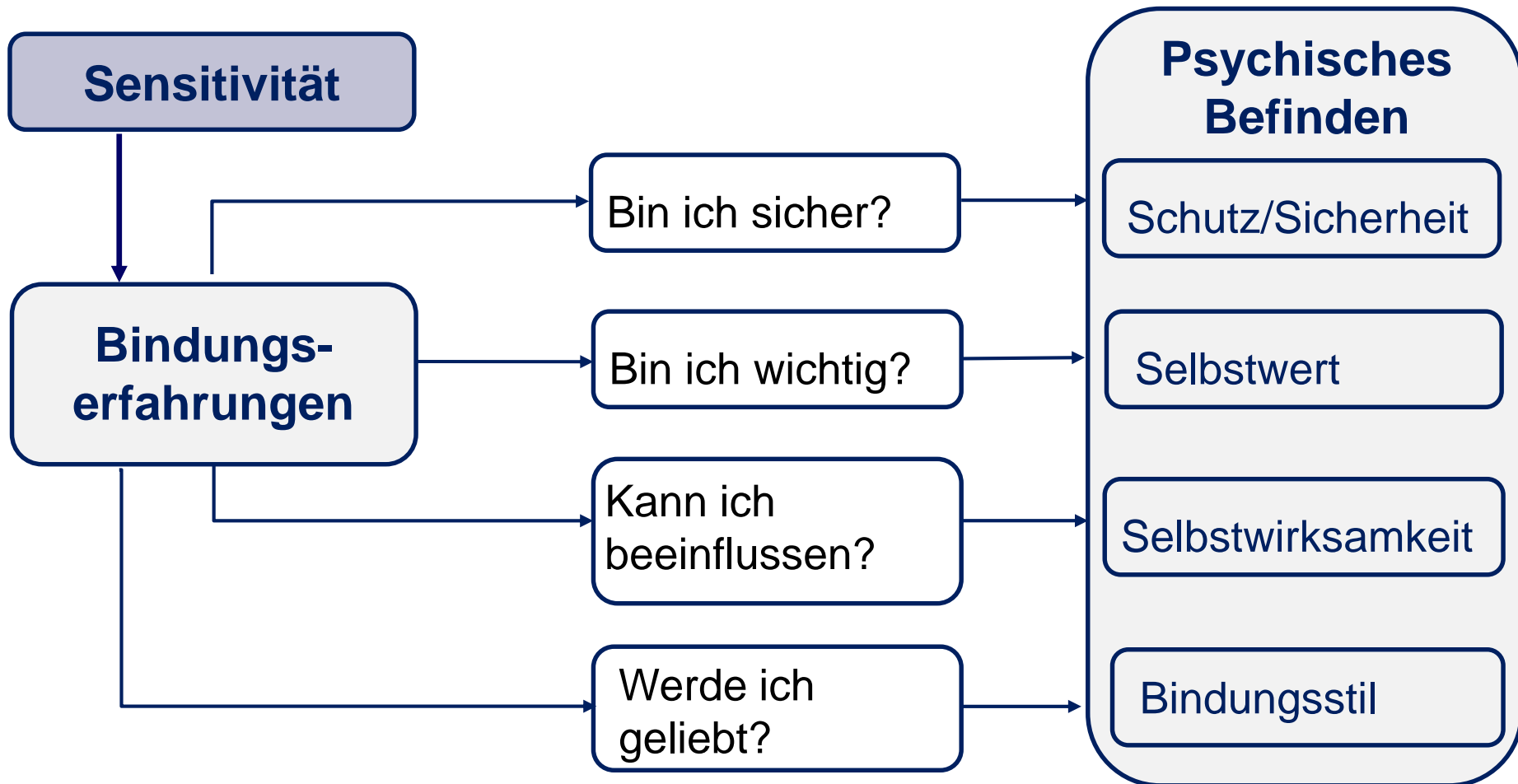
Ausreichend gute Sensitivität

→ Wann ist es genug?

- Ansprüche an sich selbst und von anderen → Druck → reduzierte Sensitivität
- Kinder brauchen nicht das Maximum, jedoch verlässliche, konstante Qualität
- Bedingungen optimieren, um Sensitivität zu ermöglichen → günstige Lebensbedingungen → auf mehrere Schultern verteilen



Zusammenfassung





Take Home Message

- Elterliche Sensitivität ist die **Schlüsselgrösse** innerhalb der Bindung
- Sensitivität ist komplex, es sind **feinfühlig**e Antennen für soziale Signale der Kinder
- Sensitivität spielt nicht nur im Säuglingsalter eine wichtige Rolle, sondern das **Leben lang**
- Sensitivität kann durch verschiedene Faktoren **beeinträchtigt** werden (Müdigkeit, Stress, psychisches Befinden, kritische Lebensereignisse)



Take Home Message

- Voraussetzungen für Sensitivität sind Zeit, Geduld, Offenheit und Motivation.
- Sensitivität ist eine wichtige Voraussetzung für eine sichere Bindung, die ihrerseits ein zentraler **Resilienzfaktor** darstellt.
- Es gilt, **Bedingungen** zu schaffen, welche Sensitivität ermöglichen



Literaturhinweise

Becker-Stoll, F. (2018). *Bindung: Eine sichere Basis fürs Leben*. Kösel.

Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. (2. Auflage). Hogrefe.

Hüther, G. & Zimmermann, P. (2012). *Du bist mir wichtig: Sicher und geborgen in die Welt hinaus*. Kinderbuch.

Spangler, G. & Zimmermann, P. (2019). *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung*. Klett Cotta.

Zimmermann, P. & Spangler, G. (2017). *Feinfühligkeits Herausforderung*. Psychosozial-Verlag.