



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**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**

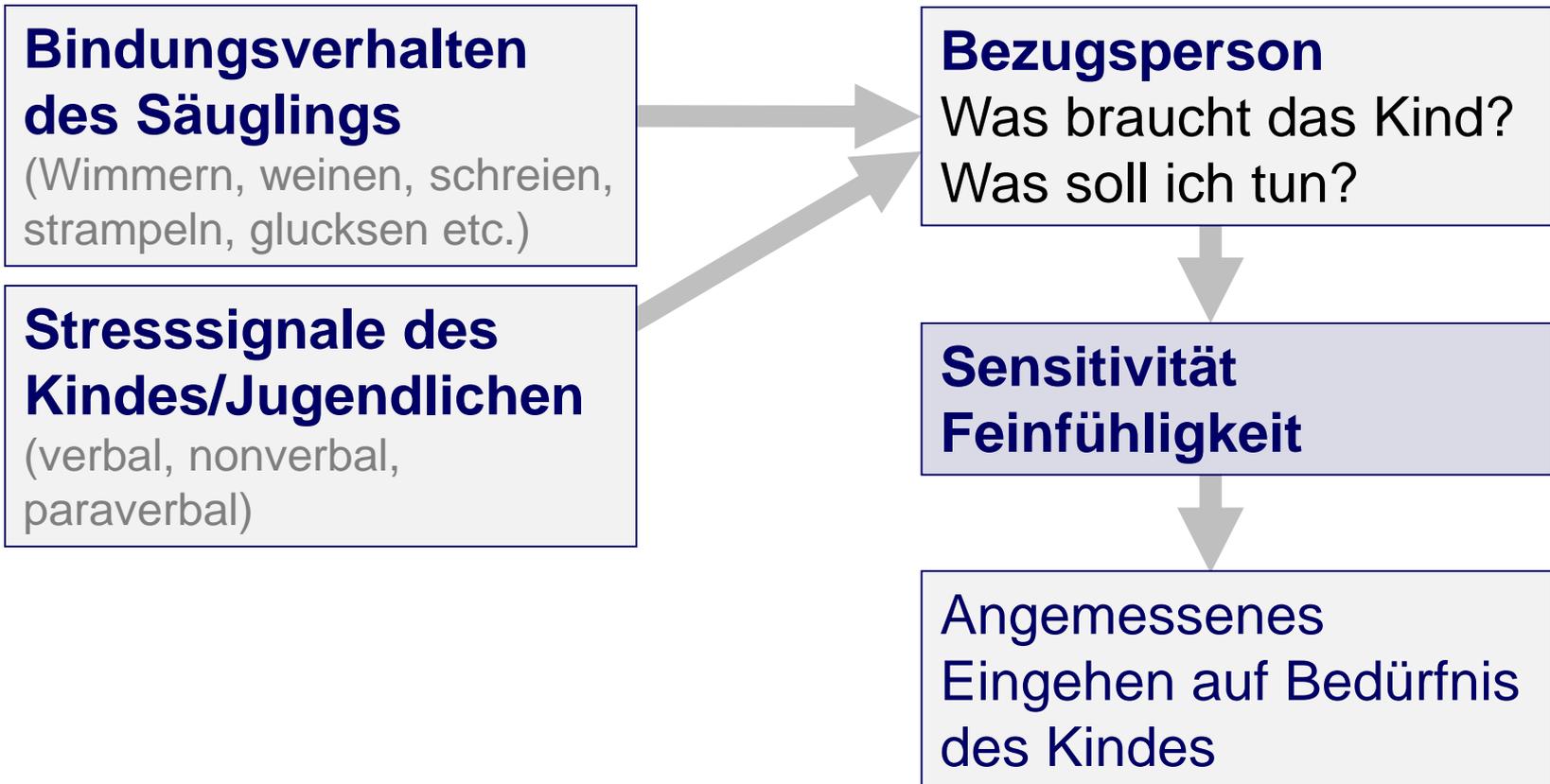
Ausdruck von Gefühlen mittels  
Tonfall

## **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**<sup>UZH</sup>

**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**<sup>UZH</sup>

**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

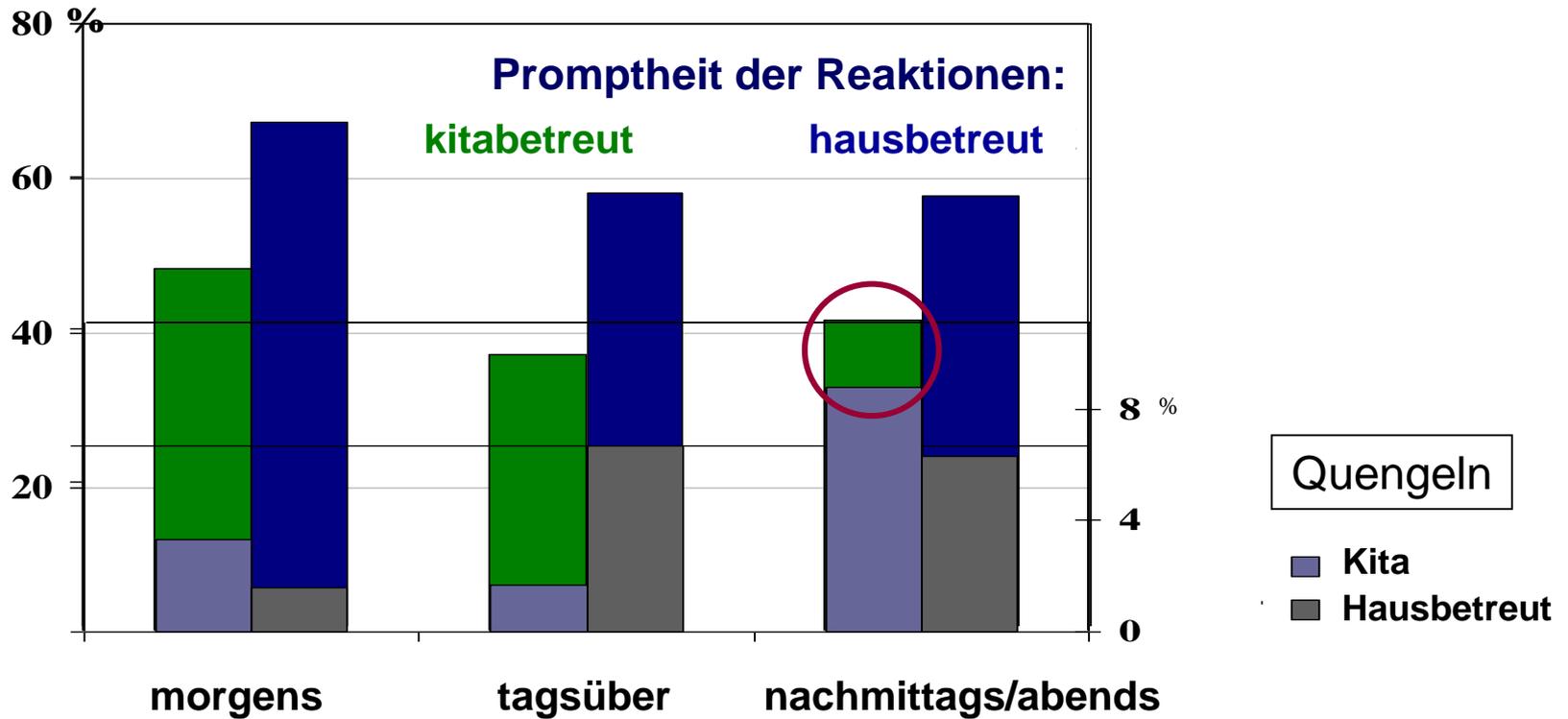


## Müdigkeit und Sensitivität

- 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** <sup>UZH</sup>

**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**<sup>UZH</sup>

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

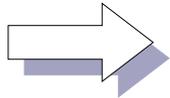
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

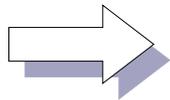
# **Auswirkungen elterlicher Sensitivität auf das Kind**



## 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)



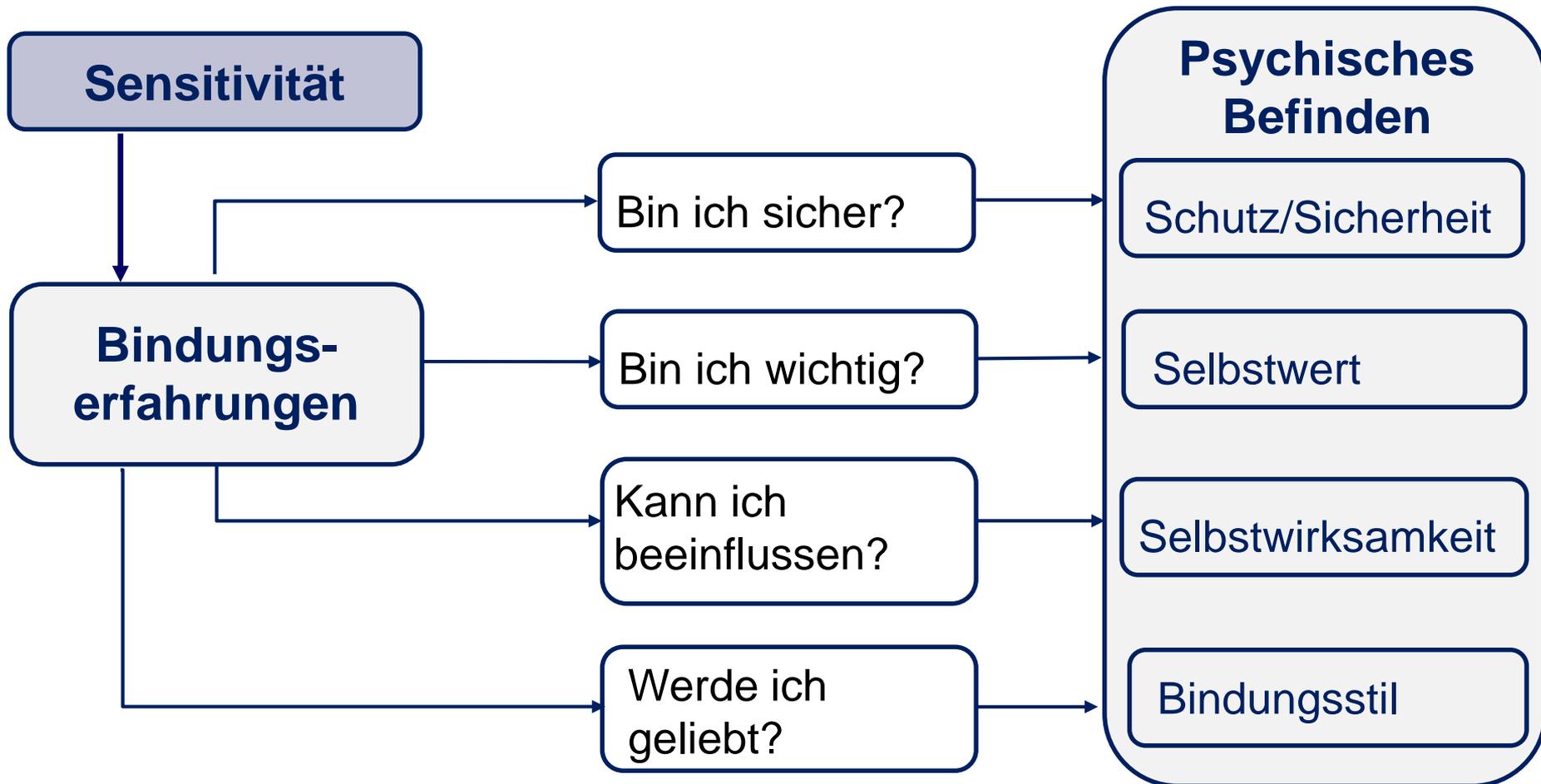
## Ausreichend gute Sensitivität

### → 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.