



Leseprobe aus:
Borg-Laufs/Breithaupt-Peters/Jankowski,
Therapie-Tools Bindung und Bindungsstörungen, 978-3-621-28667-1
www.beltz.de/9783621286671

Borg-Laufs • Breithaupt-Peters • Jankowski

Therapie-Tools

Bindung und Bindungsstörungen

Michael Borg-Laufs • Monique Breithaupt-Peters •
Eva Jankowski

Therapie-Tools Bindung und Bindungsstörungen

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Prof. Dr. Michael Borg-Laufs
Hochschule Niederrhein
FB Sozialwissenschaften
Richard-Wagner-Str. 101
41065 Mönchengladbach
E-Mail: michael.borg-laufs@hs-niederrhein.de

Dipl.-Psych. Monique Breithaupt-Peters
Wegscheid 9
77652 Offenburg
E-Mail: breithaupt-peters@t-online.de

M. A. Soz.-Päd. Eva Jankowski
Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Benderstraße 62
40625 Düsseldorf
eva.jankowski@icloud.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28667-1 Print
ISBN 978-3-621-28668-8 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Einbandgestaltung/Umschlaggestaltung: Lina-Maire Oberdorfer
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	10
1 Einführung	11
2 Bindungspsychologische Basisthemen	32
3 Bindungsdiagnostik	76
4 Bindungsaufbau	109
5 Positive Bindungserfahrungen schaffen	124
6 Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen	199
7 Bindungsorientierte Biografie-, Eltern- und Familienarbeit	227
8 Bindung aufbauen und erhalten in Risikokontexten	249
Literatur	305
Bildnachweis	308

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Einführung

INFO 1	Bindungstypen im Grundschulalter	17
INFO 2	Bindungstypen bei älteren Kindern	21
INFO 3	Typologie von Bindungsstörungen nach Brisch	24
INFO 4	Neuropsychologische Grundlagen	28

2 Bindungspsychologische Basisthemen

INFO 5	Bindung und Sicherheit – Erkundung und Autonomie	35
INFO 6	Der Kreis der Sicherheit	38
AB 1	Imaginationsübung: Erfüllung des Bindungsbedürfnisses	39
AB 2	Reflexion eigener Bindungserfahrungen	41
AB 3	Imaginationsübung: Erfüllung des Autonomiebedürfnisses	43
AB 4	Reflexion der eigenen Autonomieentwicklung	45
AB 5	Bindungs- und Erkundungsbestreben des Kindes vs. Nähe- und Autonomiebestreben der Bezugsperson I	47
AB 6	Bindungs- und Erkundungsbestreben des Kindes vs. Nähe- und Autonomiebestreben der Bezugsperson II	48
AB 7	Loslassen (üben) und Autonomie fördern	49
INFO 7	Feinfühligkeit	50
INFO 8	Die vier Schritte feinfühligem Verhalten	52
AB 8	Signale aufmerksam wahrnehmen	53
AB 9	Signale richtig interpretieren und verstehen	54
AB 10	Auf Signale prompt reagieren	55
AB 11	Auf Signale angemessen reagieren	56
AB 12	Gefühle und Gedanken von Kleinkindern verbalisieren	57
AB 13	Feinfühligkeit Herausforderung	58
INFO 9	Bindungserwartungen und Überzeugungen – Innere Arbeitsmodelle	60
AB 14	Reaktionen meiner Eltern auf meine Gefühle	62
AB 15	Wie meine Beziehungen funktionieren	63
AB 16	Was leitet mich in meinem Handeln?	64
INFO 10	Bindung und Emotionsregulation	66
INFO 11	Bindung und Emotionsregulation bei verschiedenen Bindungstypen	72
AB 17	Beobachtungsbogen Bindung und Emotionsregulation	75

3 Bindungsdiagnostik

INFO 12	Bindungsrelevante diagnostische Testverfahren: Übersicht	79
INFO 13	Das Familienbrett	81
AB 18	Systematische Bindungsbeobachtung bei jüngeren Kindern	82
AB 19	Bindungsgeschichten für Grundschul Kinder	85
AB 20	Beobachtungsbogen zur Typologie von Bindungsstörungen nach Brisch	89
AB 21	Fürsorgeverhalten in den ersten 3 Lebensmonaten	93
AB 22	Interview- und Beobachtungsbogen zur bindungsbezogenen Erziehungsfähigkeit	98
AB 23	Diagnostische Checklisten für Bindungsstörungen	107

4 Bindungsaufbau

INFO 14	Übersicht zum Aufbau gelingender Bindungen	111
INFO 15	Phasen des Bindungsaufbaus und der Bindungspsychotherapie bei hoch bindungsunsicheren Kindern und Jugendlichen	114
AB 24	Reflexionsbogen: Phasen der Bindungstherapie	117
AB 25	Meine Ziele – wie wünsche ich mir die Beziehung zu meinem Kind?	118
INFO 16	Ressourcenfokussierte Elternberatung	120
AB 26	Checkliste ressourcenfokussierte Elternberatung	121
AB 27	Beziehungsaufbau zu unmotiviert wirkenden Eltern	122

5 Positive Bindungserfahrungen schaffen

AB 28	Eigene Werte weitergeben	129
AB 29	Ein liebevoller Blick auf mein Kind	130
INFO 17	Bindungsermutigende Atmosphäre gestalten	131
INFO 18	Gewaltfreie Kommunikation	134
AB 30	Ich beobachte mich selbst	135
AB 31	Einfühlung in eine andere Person	136
AB 32	Bedürfnis-Check	137
AB 33	Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation	138
INFO 19	Positive Zeit gestalten: acht Wege des achtsamen Zuhörens	139
AB 34	Ich höre dir zu	140
AB 35	Zeit schenken – Bindung braucht Aufmerksamkeit für den anderen	142
AB 36	Interessen meines Kindes	143
AB 37	Momente des Lächelns und der Anerkennung	144
AB 38	Gemeinsam lachen und Freude erleben	145
INFO 20	Beziehungszeit: 20 Minuten gemeinsame positive und achtsame Zeit	146
AB 39	Positive Beziehungszeiten schaffen – Eltern und professionelle Bezugspersonen	147
AB 40	Wochenplan für Beziehungszeiten – Eltern und professionelle Bezugspersonen	148
INFO 21	Beziehungszeit: 20 Minuten gemeinsame gute Zeit	149
AB 41	Positive Beziehungszeiten schaffen – Kinder, Jugendliche und Erwachsene	150
AB 42	Wochenplan für Beziehungszeiten – Kinder, Jugendliche und Erwachsene	151
AB 43	Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Verbindung	152
AB 44	Wo gespielt wird, entstehen Beziehungen	155
INFO 22	Eltern-Kind-Spieltraining bei unsicheren Bindungen	157
AB 45	Beobachtungs- und Einschätzungsbogen zum Eltern-Kind-Spieltraining	159
AB 46	Gemeinsames Singen und Musizieren schafft Verbindung	160
INFO 23	Gemeinsam zum Ziel	161
AB 47	Bindung aufbauen im Alltag durch gemeinsames Tun	162
AB 48	Geschenke der Zuneigung	165
INFO 24	Acht Berührungen am Tag – darf ich dich in den Arm nehmen?	167
AB 49	Meine Kuschel- und Berührungslandkarte	168
AB 50	Meine Kuschel- und Berührungslandkarte mit meinem Kind	169
AB 51	Online-Bindungsmomente – ein erster Schritt	170
AB 52	Trau dich und versuch es doch einfach mal!	171
AB 53	Was anderen gut tut, tut auch mir gut!	172
AB 54	Was meinem Kind guttut, tut auch mir gut!	174
AB 55	Anderen helfen hilft auch mir	175
AB 56	Dankbarkeitsübungen in Beziehungen	177

AB 57	Mein schönes Positivtagebuch	179
AB 58	Unser Beziehungskonto ausgleichen	181
AB 59	Bindungs-Sternstunden der Vergangenheit	182
AB 60	Bindungs-Sternstunden in der Zukunft	183
AB 61	Beziehungsinseln – Erwachsene	184
AB 62	Beziehungsinseln – Kinder und Jugendliche	186
AB 63	Mein Ozean voller Beziehungsinseln	188
INFO 25	Bindungskreise	189
AB 64	Meine Bindungskreise	190
INFO 26	Arbeiten mit dem Bindungssoziogramm	192
AB 65	Bindungssoziogramm: Einzelarbeit auf Papier	193
AB 66	Bindungssoziogramm: Skulptur mit Symbolarbeit	195
AB 67	Exploration des Bindungssoziogramms meiner Klient*in	197

6 Umgang mit Konflikten und herausfordernden Situationen

AB 68	Kindliches Verhalten besser verstehen	201
AB 69	In Beziehung bleiben – auch wenn es schwierig wird	202
INFO 27	Wie Trennungen von der Bezugsperson besser gelingen können	205
AB 70	Strategien zum Umgang mit starken Gefühlen	206
AB 71	Was hilft mir, in akuten Stress-Situationen ruhig zu bleiben?	211
INFO 28	Warum Strafen nicht hilfreich sind	212
AB 72	Eigene Erfahrungen mit Bestrafungen	216
INFO 29	Angemessene Reaktionen auf Grenzüberschreitungen meines Kindes	218
INFO 30	Umgang mit Nicht-Einhaltung von Regeln aus bindungspädagogischer Sicht	219
AB 73	Interaktionsanalyse bei Nichteinhaltung von Regeln und Grenzen	221
AB 74	Bitte nicht mit Trennung drohen!	224
AB 75	Beziehungsreparatur: nach Verletzungen wieder zueinander finden	225

7 Bindungsorientierte Biografie-, Eltern- und Familienarbeit

INFO 31	Eltern brauchen Unterstützung	229
AB 76	Eltern-Unterstützungsnetzwerke fördern	230
AB 77	Meinen Akku wieder aufladen (1)	232
AB 78	Meinen Akku wieder aufladen (2)	233
AB 79	Starke Beziehungen in unserer Familie – Was uns verbindet!	235
AB 80	Reise in die Vergangenheit	237
AB 81	Ressourcen- und bindungsorientierter Blick in die Lebensgeschichte	238
AB 82	Brief an einen Elternteil – Was hast du mir gegeben?	239
AB 83	Brief an einen Elternteil – Was hat mir gefehlt?	240
AB 84	Eigene Beziehungsstrategien erkennen	241
AB 85	Wir als Paar – damals und heute	245
INFO 32	Bindungs- und beziehungsorientierte Elternratgeber	246
INFO 33	Übersicht bindungsorientierter Elterntrainings	248

8 Bindung aufbauen und erhalten in Risikokontexten

INFO 34	Bindungstraumatisierungen	253
INFO 35	Entwicklungsgefährdende Kindheitserlebnisse – Adverse Childhood Experiences (ACE)	255
INFO 36	Entwicklungsfördernde Kindheitserlebnisse – Positive Childhood Experiences (PCEs) und Benevolent Childhood Experiences (BCEs)	257
INFO 37	Anwendung von Checklisten zu entwicklungsbezogenen Ereignissen	258
AB 86	ACE-Checkliste zur Risikoeinschätzung bei Kindern und Jugendlichen	259
AB 87	Entwicklungsgefährdende Kindheitserlebnisse (ACEs) – Checkliste für Eltern	261
AB 88	Entwicklungsförderliche Kindheitserlebnisse – Einschätzung der Schutzfaktoren bei Kindern	263
AB 89	Entwicklungsförderliche Kindheitserlebnisse – Fragebogen für Eltern	265
AB 90	Bindungsaufbau braucht Geduld, Zeit und Feedback-Schleifen	268
AB 91	Mein Beziehungsangebot auswerten (Eltern)	270
AB 92	Mein Beziehungsangebot auswerten (professionelle Bezugspersonen)	271
INFO 38	Bindungs- und Emotions-Co-Regulation – in Beziehung bleiben in eskalierten Situationen	272
INFO 39	Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil	274
INFO 40	Beziehungsstabilität in Krisen schaffen	278
AB 93	Notfallplan für Krisensituationen (Eltern)	280
AB 94	Notfallplan für Krisensituationen (Kinder/Jugendliche)	282
AB 95	Rückführung zu den Eltern	284
AB 96	Zurück zu Mama und/oder Papa	285
INFO 41	Netzwerke nutzen, wenn es mal schwierig ist	286
AB 97	Netzwerkkarte	287
AB 98	Achtsam Kontakt herstellen	288
AB 99	Entwicklungsrückstände berücksichtigen	289
AB 100	Regression annehmen	290
AB 101	Konflikte (Übertragung) aushalten	291
INFO 42	Bindungsorientierte Entscheidungshilfe zur Frage der Rückführung von Pflegekindern an ihre leiblichen Eltern	293
INFO 43	Flussdiagramm Bindung und Umgangskontakte	296
INFO 44	In Verbindung bleiben nach Trennung und Scheidung	299
AB 102	Getrennt leben – Eltern bleiben	300
AB 103	Meine Wünsche für den Umgang mit meinen Eltern	302
AB 104	Gemeinsame Elternvereinbarung	303

4 Bindungsaufbau

Dieses Kapitel richtet sich vor allem an professionelle Fachkräfte oder an Pflege- und Adoptiveltern, insbesondere bei Klient*innen, bei denen Bindungsaufbau im Fokus der pädagogisch-therapeutischen Arbeit steht. Dies betrifft insbesondere Klient*innen mit unsicheren Bindungen bzw. Bindungstraumatisierungen, die für den Bindungsaufbau viel Geduld und langsamere Annäherung benötigen und auch professionellen Fachkräften nicht so schnell vertrauen können. Einige der Materialien können aber auch in Settings verwendet werden, in denen Bindungsaufbau kein Hauptthema von Therapie und Pädagogik ist.

Oft wird im Rahmen von Pädagogik und Therapie davon gesprochen, dass der Bindungsaufbau zu dem Kind oder Jugendlichen ein wichtiges Element darstellt, ohne dass genau spezifiziert wird, was das bedeutet und wie dieser gelingen kann. In diesem Kapitel wird eine ausführliche Beschreibung dargestellt, wie Bindungsaufbau Schritt für Schritt gelingen kann. An erster Stelle steht eine ganz grundsätzliche Darstellung, gefolgt von einer Übersicht über verschiedene Bindungsphasen bei hoch-bindungsunsicheren Kindern und Jugendlichen mit Erfahrungen aus dem Trauma- und/oder Entwicklungstrauma-Kontext. Der daran anschließende Reflexionsbogen soll Pädagog*innen und Therapeut*innen dabei unterstützen zu erkennen, wo sie mit dem Kind/Jugendlichen gerade stehen. Mithilfe beider Materialien lassen sich die weiteren pädagogisch-therapeutischen Handlungsschritte gezielter planen und weitere Therapiematerialien entsprechend zuordnen.

Im zweiten Teil des Kapitels finden sich Materialien, die von Therapeuten direkt in der therapeutischen Arbeit oder zu therapeutischen Selbstreflexion eingesetzt werden können. Ein Arbeitsblatt eignet sich zur Zielfindung für den therapeutischen Prozess, in dem die Eltern ihre Bindungswünsche und damit auch ein Zielbild für die Therapie formulieren. Ergänzend dazu finden sich Selbstreflexionsmöglichkeiten zum Beziehungsaufbau mit möglicherweise als schwierig oder unkooperativ empfundenen Eltern in der Beratungsarbeit mit dem Ziel, wieder zu einer wertschätzenden und wohlwollenden Beratungshaltung zurückzufinden.

Arbeits- und Informationsmaterialien

INFO 14 Übersicht zum Aufbau gelingender Bindungen

Dieses Infoblatt beschreibt den schrittweisen Aufbau von Bindung bei Klient*innen, die aufgrund schlechter Bindungserfahrungen nur wenig Vertrauen in andere Menschen haben. Es eignet sich sowohl für Pflege- und Adoptiveltern als auch für professionelle Helfer*innen. Professionelle Fachkräfte können dabei ihren eigenen Beziehungsprozess mit den Klient*innen im Blick behalten. Das Infoblatt kann aber auch dafür genutzt werden, den Prozess zwischen Eltern und Kindern zu analysieren.

INFO 15 Phasen des Bindungsaufbaus und der Bindungspsychotherapie bei hoch bindungsunsicheren Kindern und Jugendlichen

Dieses Infoblatt erweitert INFO 14 »Übersicht zum Aufbau gelingender Bindungen« für Klient*innen mit hoch unsicherer Bindung und Bindungstraumatisierungen. Bei diesen Klient*innen erschweren häufig ihre große Emotionalität und ihre lebensgeschichtlich bedingten Überlebensmuster den Bindungsaufbau. Auf diesem Infoblatt werden die Phasen für diese Klient*innen näher beschrieben und hilfreiche Haltungen für die jeweilige Phase ausgeführt.

AB 24 Reflexionsbogen: Phasen der Bindungstherapie

Aufbauend auf der vorausgehenden INFO 14 und 15 können professionelle Bezugspersonen und Pflege-/Adoptiveltern hier die aktuellen Herausforderungen der Beziehungsgestaltung reflektieren. Hier sollte der/die Therapeut*in oder pädagogische Fachkraft vorher entscheiden, welches Infoblatt besser zur Situation passt.

AB 25 Meine Ziele – wie wünsche ich mir die Beziehung zu meinem Kind?

Dieses zweiteilige Arbeitsblatt ermöglicht Eltern bzw. Pflege-/Adoptiveltern, die sich professionelle Unterstützung gesucht haben, zunächst genau die aktuellen Probleme zu beschreiben und dann darauf aufbauend Zielvorstellungen für die Behandlung zu formulieren.

INFO 16 Ressourcenfokussierte Elternberatung

Dieses Infoblatt für Therapeut*innen soll in den Blickpunkt rücken, dass auch die Therapeut*in-Klient*in-Beziehung zu den Eltern davon abhängt, wie gut es gelingt, den Kontakt ressourcenorientiert zu gestalten.

AB 26 Checkliste ressourcenfokussierte Elternberatung

Aufbauend auf INFO16 »Ressourcenfokussierte Elternberatung« wird hier eine Handreichung geboten, den Therapeut*in-Klient*in-Kontakt zu Eltern hinsichtlich der Ressourcenorientierung zu beobachten und zu verbessern.

AB 27 Beziehungsaufbau zu unmotiviert wirkenden Eltern

Dieses Arbeitsblatt ist eine Reflexionshilfe für Therapeut*innen und professionelle Hilfspersonen, die durch Fokussierung auf die schwierigen Lebenserfahrungen der Eltern mehr Verständnis für deren aktuelles Handeln ermöglichen soll.



Bindung braucht Zeit und muss wachsen. Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene, die mit anderen Menschen schlechte Erfahrungen gemacht haben. Wir können den Bindungsaufbau in verschiedene Phasen aufteilen, die alle aufeinander aufbauen.

Phase 1: Kontakt aufnehmen und sich kleinschrittig an Bindung gewöhnen

Menschen, die mit anderen Menschen schlechte Erfahrungen gemacht haben und zu Bindungsvermeidung neigen, zeigen oft wenig Interesse und Bereitschaft, sich auf andere einzulassen. Sie zeigen oft wenig Blickkontakt, hören anderen nicht zu oder halten die Aufmerksamkeit gar nicht lange genug, um mit ihnen im Gespräch zu bleiben. Der erste Schritt ist, überhaupt erst einmal mit diesen Menschen in Kontakt zu kommen.

Wichtiges für diese Phase

- ▶ Innere Haltung, dass die Kinder/Jugendlichen erst an Bindung gewöhnt werden müssen, und damit verbunden Geduld und Durchhaltevermögen
Die Kinder/Jugendlichen geben das Tempo vor, inwieweit sie Bindungserfahrungen aushalten bzw. annehmen können. Diese Phase kann sehr lange dauern.
- ▶ Achtsames Erleben und Erfahren der Kinder/Jugendlichen in mehreren Lebensphasen und Entwickeln einer Vorstellung davon, was innerlich in den Kindern/Jugendlichen vorgeht und was sie brauchen
Es muss im ganzen Verlauf immer wieder genau geschaut werden, wo das Kind/der*die Jugendliche gerade steht, ob das Angebotene dazu passt und wo Strategien angepasst werden müssen.
- ▶ Die Perspektive auf die Kinder/Jugendlichen sollte ressourcenorientiert und hoffnungsvoll sein.
Erwachsene sollten sehen können, was die Kinder/Jugendlichen schon entwickelt haben und wo sie noch Entwicklungsunterstützung brauchen. Sie sollten spüren, dass der*die Erwachsene zuseherlich ist, dass eine Annäherung gelingen kann.
- ▶ Achtsame Erfüllung von (Grund-)Bedürfnissen bei gleichzeitigem Einfordern von Halt und Sicherheit gebenden Strukturen
Bezugspersonen müssen unbedingt verlässlich, vorhersehbar und wertschätzend sein.
- ▶ Vorsichtige Annäherung durch gute Bindungserfahrungen
Anfangs kann es vorteilhaft sein, wenn diese vor allem ganz niederschwellig durch gemeinsames Erleben und Tun nichtsprachlich erfolgen.
- ▶ Eine Annäherung sollte gerade so stattfinden, dass sie alle Beteiligten als positiv erleben können und keine emotionale Stress- oder Angstreaktion auslösen.
Dazu kann es notwendig sein, die Anzahl der Personen, die mit den Kindern/Jugendlichen in Kontakt kommen, oder die Art und Weise, wie Kontakt stattfindet, zu strukturieren (z. B. erst nähern sich nur ein bis zwei Bezugspersonen, dann können Schritt für Schritt noch andere Personen dazu geholt werden, später dann auch Gleichaltrige in Gruppen oder mehrere Erwachsene gleichzeitig ODER es ergibt Sinn, erst einmal eine Annäherung virtuell zu machen und später dann live).
- ▶ Am Anfang kann es notwendig sein, dass einige wenige Bezugspersonen sehr intensiv Kontakt mit den Kindern/Jugendlichen haben, sofern dies die Kinder/Jugendlichen nicht emotional antriggert und zu emotionalen Überlebensreaktionen führt.
- ▶ Übergänge von einer Bezugsperson zur anderen müssen intensiv vorgedacht und feinfühlig gestaltet werden, damit sie gelingen können.
Oft braucht es auch im Vorfeld einer anstehenden Trennung oder eines Bezugspersonenwechsels die mehrfache Ankündigung und ggf. sogar begleitete Eingewöhnungszeiten im neuen Setting, aus dem sich die Bezugsperson erst langsam lösen darf.

Wir merken Fortschritte z. B. daran, dass das Kind/der*die Jugendliche sich auf mehr einlassen kann, dass mehr Blickkontakt entsteht, dass es uns mehr vertraut und unsere Nähe sogar sucht.

Phase 2: Mit Bindungsenttäuschungen umgehen lernen

Phase 2 und 3 laufen oft gleichzeitig. Wenn mit den Kindern/Jugendlichen eine Vertrauensbasis entstanden ist, können vorsichtig und in langsamen kleinen Schritten auch Enttäuschungen und Trennungen zugemutet werden.

Wichtiges für diese Phase

- ▶ Die Kinder/Jugendlichen müssen jetzt langsam und mit feinfühligem Begleitung lernen, Missverständnisse, Trennungen und andere Bindungsherausforderungen besser auszuhalten. Dabei dürfen diese Zumutungen nur so groß sein, dass die Kinder/Jugendlichen sie gerade noch bewältigen können. Die Kinder/Jugendlichen sollen lernen, dass Beziehung auch in schwierigen Zeiten weiter bestand hat.
- ▶ In professionellen Kontexten entstehen solche Trennungen oft schneller und auch auf natürlichem Wege, weil die Mitarbeiter*innen ja irgendwann Dienstschluss haben. Anfangs müssen Übergänge deswegen sehr gut gestaltet werden, damit sie für die Kinder/Jugendlichen bewältigbar sind. In dieser Phase gelingen solcher Übergänge jetzt etwas besser und sie dürfen für die Kinder/Jugendlichen auch etwas weniger gut vorbereitet erfolgen.
- ▶ Erwachsene müssen die Zuversicht mitbringen, dass die Kinder/Jugendlichen weit genug sind und solche Situationen bewältigbar sind und gelingen können.
- ▶ Diese Phase braucht enorme Achtsamkeit und Feinfühligkeit von Erwachsenen, die immer wieder schauen müssen, wo die Kinder/Jugendlichen gerade stehen und was sie aushalten können. Hierzu gehört auch, dass die Erwachsenen sich selbst reflektieren, ob ihr aktuelles Verhalten richtig ist. Hier kann es sein, dass man zwei Mal Fortschritte macht und wieder einen Rückschritt.
- ▶ Jede Bindungsherausforderung braucht ggf. Vorankündigung, Begleitung, emotionale Unterstützung in der Situation und auch Nachsorge.
- ▶ Es kann hilfreich sein, wenn andere Personen, die nicht so eng mit den Kindern/Jugendlichen verbunden sind, die Situation von außen unterstützen. Dies kann z. B. die Oma sein, die den Kindern/Jugendlichen erklärt, dass sie sich keine Sorgen machen müssen usw.

Phase 3: Bindungsverhalten üben

Nicht immer können Kinder und Jugendliche ihr eigenes Nähebedürfnis und -verhalten gleich zu Anfang gut regulieren. Es kann sein, dass dies erst noch gemeinsam geübt werden muss.

Wichtiges für diese Phase

- ▶ Erwachsene müssen die Haltung haben, dass unangemessenes Bindungsverhalten vonseiten des Kindes/Jugendlichen entweder Überlebensreaktionen oder noch nicht entwickelte Fähigkeiten sind.
- ▶ Verhalten kann u. a. geübt werden durch wohlwollend-wertschätzende Rückmeldungen, durch soziales Aufmerksam-Machen auf die Bedürfnisse der anderen sowie durch Elemente, bei denen die sozialen Fähigkeiten geübt werden. Hier lassen sich auch Strategien einsetzen, die beispielsweise mit autistischen Kindern benutzt werden, z. B. Social Stories, sowie videobasierte Methoden (z. B. Marte Meo).

Phase 4: Erkunden und Zutrauen

Je bindungssicherer Kinder und Jugendliche werden, umso mehr fangen sie an, ihre Welt zu erkunden und sich in dem sicheren Gefühl, dass ja jemand da ist, auch nach außen zu trauen und mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. Sie werden zunehmend selbstständiger und trauen sich selbst mehr zu.

Wichtiges für diese Phase

- ▶ Die neu auftretende Selbstständigkeit darf aber nicht mit der Schein-Selbstständigkeit, wie wir sie bei unsicher-vermeidend gebundenen Kindern sehen, verwechselt werden.
- ▶ Erwachsene müssen in dieser Phase zutrauen und loslassen können. Sie verlangt also einen Haltungswechsel, bei dem erst der Aufbau von Nähe notwendig und wichtig war und jetzt das »Flügge«-Werden gefördert werden sollte. Dies fällt gerade Eltern von bisherigen »Sorgenkindern« nicht leicht. Oft haben sie lange um eine gute Beziehung mit ihren Kindern gekämpft und sind froh, dies erreicht zu haben.
- ▶ Trotz Loslassen und Zutrauen muss noch versucht werden, in Kontakt zu bleiben und den Kindern andere Bindungsangebote zu machen. Hier braucht es oft nicht viel in ruhigen Zeiten, jedoch wieder deutlich mehr, wenn Kinder und Jugendliche in Not kommen und z. B. Enttäuschungen erleben. Wichtig ist deshalb auch hier, achtsam und feinfühlig die Entwicklung zu begleiten.

Phase 5: Bindungsvergangenheit kennenlernen und Bindungsenttäuschungen verarbeiten

Diese Phase ist häufig schon nicht mehr im Kindes- und Jugendalter möglich. Oft können erst viel später die eigene Lebensgeschichte, die eigene Familie und auch die damit verbundenen Enttäuschungen angeschaut und bearbeitet werden.

Wichtiges für diese Phase

- ▶ In dieser Phase können die eigene Biografie und Familie nochmal betrachtet werden.
- ▶ Wenn möglich sollte die Betrachtung ressourcen- und stärkenorientiert erfolgen. Es sollte geschaut werden, wo Stärken sind, die sich aus der Lebensgeschichte und der Familie ergeben, die im Hier und Jetzt genutzt werden können.
- ▶ Zur Bearbeitung von Bindungsthemen kann es notwendig sein, Bezugspersonen aus der Familie mit einzubeziehen. Hier bieten sich vor allem auch systemische Methoden an, wie Genogrammarbeit, Skulpturen, Biografiearbeit usw. Sie sollten deswegen auch von einem/einer erfahrenen systemischen Therapeut*in durchgeführt werden.
- ▶ Traumatisierende Bindungsenttäuschungen sollten vor allem dann, wenn sie gravierend sind, in Zusammenarbeit mit traumatherapeutisch erfahrenen Fachpersonen bearbeitet werden und auch mit traumatherapeutischen Methoden.



Wenn Kinder und Jugendliche schwierige Bindungserfahrungen gemacht haben und in ein neues Lebens- und Bindungsumfeld kommen, tun sie sich oft schwer zu vertrauen. Dies Vertrauen muss von den neuen Bezugspersonen (Pflege- und Adoptiveltern, professionelle Fachkräfte in Jugendhilfe-Einrichtungen, Therapeut*innen) erst einmal mühsam erarbeitet werden.

Nach Brisch (2019) durchlaufen hoch bindungsvermeidende Kinder und Jugendliche oft mehrere Phasen in der Bindungspsychotherapie. Diese Phasen lassen sich gut auch in andere Kontexte, z. B. in Pflege- und Adoptionssettings und in Jugendhilfesettings, übertragen. Sie sind für das Verständnis und den Umgang mit diesen Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung. Die Zeitdauer der einzelnen Phasen sind dabei sehr unterschiedlich. Bei manchen Kindern und Jugendlichen ziehen sich diese Phasen über Jahre hin.

Bindungsphase	Beobachtungen	Hilfreiche Haltungen und Interventionen
(1) Anfangs- und Sicherheitsphase	Die Kinder- und Jugendlichen haben noch kein Vertrauen entwickelt. Sich auf neue Bindungspersonen einzulassen, fällt ihnen schwer. Es zeigen sich die verschiedenen Bindungsmuster mit ihren typischen Überlebensstrategien: Vermeiden von Bindung, Bindungsambivalenz, aber auch bizarrere Formen von Bindungsvermeidung. Einige Kinder und Jugendliche zeigen noch eine weitere Überlebensstrategie, nämlich die der Unterwerfung: sie versuchen erst einmal, alles richtig zu machen und sich an alle Vorgaben zu halten. Sie wirken in dieser Zeit anfangs oft sehr angepasst, was dieser Phase auch den Namen Honeymoon-Phase eingebracht hat.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ achtsamer und behutsamer Beziehungsaufbau, der nicht zu tief werden darf ▶ Beziehung und Lebensumfeld müssen ein sicherer und Haltgebender Ort sein. ▶ Die Kinder- und Jugendlichen sollten, wo immer möglich, innerhalb ihres Stress-Toleranz-Fensters bleiben können. ▶ Lösungs- und Ressourcenorientierung ▶ standhafte Erwachsene mit viel Verständnis und Geduld und einem fundierten Bindungsgrundwissen
(2) Beginnende Explorationsphase	Die Kinder und Jugendlichen fangen an zu explorieren, wenn sie sich sicherer fühlen und besser angekommen sind. Das bedeutet einerseits, dass sie anfangen, mehr aus ihrer Lebensgeschichte zu erzählen, sich aber auch gleichzeitig mehr getrauen, sich selbst zu zeigen und Verhalten auszuprobieren, das sie bis jetzt kontrolliert haben. Dies wird in vielen Kontexten als »Testen« der Standhaftigkeit der Erwachsenen missverstanden.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ neugieriges und wertfreies Beobachten der Verhaltensweisen, die jetzt zum Vorschein kommen ▶ Fortführung der vorsichtigen Bindungsannäherung und Stressprävention ▶ liebevolle Sturheit: wohlwollendes und wertschätzendes Bestehen auf Regeln und Strukturen als Leitplanken für Verhaltensweisen, wobei hier

Bindungsphase	Beobachtungen	Hilfreiche Haltungen und Interventionen
		<p>immer abgewogen werden muss, welche Regeln wirklich sinnvoll und notwendig sind</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Das Besprechen von Bindungsthemen und lebensgeschichtlichen Ereignissen sollte auf »Schnorcheltiefe« erfolgen, um keine Traumatisierung auszulösen (gerade bei bindungstraumatisierten Kindern und Jugendlichen).
(3) Phase der neuen Bindungserfahrungen	<p>Die Kinder und Jugendlichen machen jetzt neue Bindungserfahrungen, erleben Sicherheit und emotionale Unterstützung. Gleichzeitig tauchen im Alltag ganz natürlich Trennungssituationen auf, die jetzt verarbeitet werden müssen. Neue Bindungserfahrungen können auch alte Bindungstraumatisierungen triggern, sodass ganz schnell gut geübte Überlebensreaktionen zum Vorschein kommen (z. B. Kampf, Flucht, Wut, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ sehr standhafte Bezugspersonen, die gut emotional coregulieren und trotz emotionaler Überlebensreaktionen weiterhin Beziehungsangebote machen können. Wenn möglich brauchen diese Erwachsenen professionelle Begleitung und Supervision. ▶ Stressprävention und Traumatrigger-Management sowie ein umfassendes Krisenmanagement, wenn die Prävention nicht ausreicht ▶ Rückzugsräume für Kinder/Jugendliche und Erwachsene ▶ Erarbeitung von Emotionsregulationstechniken und Nutzung der emotionalen Phasen zur therapeutischen Bearbeitung
(4) Verarbeitungs- und Trauerphase	<p>Ganz langsam und behutsam können jetzt (und erst jetzt) die gemachten Bindungserfahrungen neu verarbeitet und auch die nicht gemachten Bindungserfahrungen betrauert werden. Nicht immer ist dies schon im Kindes- und Jugendalter möglich, sondern diese Phase gelingt manchmal erst im</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ vorsichtiges Zumuten von lebensgeschichtlichen Themen und Anforderungen ▶ verarbeitende Psychotherapie, Biografie- und Trauerarbeit mit vorsichtigem Blick auf die emotionalen Konsequenzen dieser Arbeit

Bindungsphase	Beobachtungen	Hilfreiche Haltungen und Interventionen
	<p>Erwachsenenalter. Bindungsthemen und Biografiearbeit können jetzt emotional besser ausgehalten werden. Emotionale Themen sind jetzt besser zu bearbeiten und in der Regel ohne Überlebensmechanismen zu besprechen. Gleichwohl kann es auch in dieser Phase immer wieder zu Krisen kommen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Trost, Verständnis, emotionale Unterstützung und Anerkennung des Leids ▶ bei Bedarf Krisenmanagement
(5) Explorative Erkundung des Lebens	<p>Mit zunehmender Stabilität können die Kinder und Jugendlichen ihren Lebensfokus nach außen in die Exploration legen. Sie können jetzt einfacher neue Beziehungen eingehen und Zukunftspläne schmieden. Sie sind jetzt besser bereit für neue Hobbys und Freizeitaktivitäten, für berufliche Zukunftspläne usw. In therapeutischen Settings steht jetzt die Verabschiedung an.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Unterstützung des Kindes/ Jugendlichen beim Erkunden des Lebens durch die Bezugspersonen. Dabei ist es wichtig, einerseits so zu unterstützen, dass dies gelingen kann. Andererseits sollten die Bezugspersonen auch loslassen können und dem Kind/ dem*der Jugendlichen etwas zutrauen. ▶ in professionellen Settings: Vorbereitung der Verabschiedung. Diese sollte nicht zu früh und nur nach ausreichender Stabilisierung erfolgen. Mögliche Schwierigkeiten können vorweggenommen und vorbesprochen werden. Das Kind/der*die Jugendliche sollten ein Angebot bekommen, auch in Zukunft nochmal um Unterstützung bitten zu dürfen.

✍ Für Kind/Jugendliche*r/Klient*in:

Ausgefüllt am:

Durch:

In welcher Phase befindet sich das Kind / der/die Jugendliche / Erwachsene gerade?

.....
.....

Welche Beobachtungen passen dazu?

.....
.....
.....
.....
.....

Gibt es Beobachtungen, die eher zu einer anderen Phase passen? Wenn ja welche?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche hilfreichen Haltungen, Kontexte und Ansätze ergeben sich daraus?

.....
.....
.....
.....