

Fachdiskussion II – Bindungsgeleitete Arbeit

Der vorliegende Artikel ist der zweite einer Serie zum Thema Bindungsverhalten in der Schule und vertieft die bindungsgeleitete Arbeit. Im Jahr 2023 folgt noch ein weiterer Artikel.

Rückblick

Im ersten Fachartikel zum Thema Bindung im Schulblatt 2/23 wurden die vier Bindungsmuster vorgestellt, die Kinder in der frühen Kindheit erwerben. Neben dem sicheren Bindungsmuster, das als guter Schutzfaktor gegen Krankheit und psychischen Stress wirkt, gibt es drei unsichere.

Sowohl die ambivalente als auch die vermeidende Bindung gelten sozusagen nicht als Störung, sondern als Risikofaktor für die Entstehung von körperlichen und psychischen Krankheiten. Die desorganisierte Bindung wird als Störung bezeichnet und entsteht aus traumatischen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Beziehungsgestaltung zwischen Bezugsperson und Kind.

Die Schule mittendrin

Da bekannt ist, dass unsicher gebundene Kinder schwächere Leistungen erbringen¹, sollte die Schule – neben dem Aspekt der Gesundheitsprävention – auch aus Sicht der Bildungsoptik ein Interesse haben, diese Kinder darin zu unterstützen, alternative Bindungsmuster aufzubauen. Leider ist dies instinktiv schwieriger als angenommen, da sich die Intuition an dem Verhalten von sicher gebundenen Kindern orientiert.

Aufgrund der steigenden Belastungssymptome von Lehrpersonen – aber auch unter Berücksichtigung des Behindertengleichstellungsgesetzes, das eine Integration

von Menschen mit Beeinträchtigungen in die Gesellschaft verlangt – ist es dringend nötig, konkrete Ansätze zu verfolgen, die einerseits den Stress reduzieren und andererseits faire Bildungs- und Teilhabebedingungen für Kinder ermöglichen.

Physiologie verstehen

Bevor man konkrete Handlungsschritte zur Veränderung der Bindungsmuster diskutiert, ist es entscheidend, die physiologische Seite der Problematik zu verstehen. Evolutionsbiologisch geht Bindungsverhalten auf die alten oder auch primitiveren Gehirnteile wie Stammhirn und limbisches System zurück. Das Bindungsverhalten von Säuglingen sichert ihr Überleben und hat daher, vor dem bewussten Erleben und Planen, Priorität. Das heisst: Diese Verhaltensweisen sind dem Bewusstsein nicht zugänglich. Dadurch, dass sie reflexartig ausgelöst werden, sind sie der bewussten Verhaltenssteuerung zeitlich überlegen. An den gesunden Menschenverstand zu appellieren oder Verhaltenspläne aufzustellen, hilft an diesem Punkt somit nur bedingt, um das Verhalten des Kindes zu verändern².

Die Methode des inneren Bildes

Neben dem Verständnis für Bindungsmuster braucht es zusätzlich noch die Fähigkeit, den eigenen Stresslevel zu beeinflussen. Eine geeignete Methode hierfür ist diejenige



Ihr kompetenter Bildungsexperte und Zukunftsgestalter

Temporäre Schulleitung zur Aufrechterhaltung des Schulbetriebs – **Rekrutierung** – Übernahme von **Führungsaufgaben** – operative und strategische **Schulentwicklung** – Konzept für **Time-in & Timeout** – **Moderation & Mediation** – **Imagearbeit** (Videoproduktion) – **Seminare** im Bildungssektor – **Keynote Speaker**

Schulberatung.ch GmbH – Christoph Kohler – Bornfeldstrasse 14 – 4600 Olten – 071 411 19 55 – office@schulberatung.ch – www.schulberatung.ch



Es ist dringend nötig, konkrete Ansätze zu verfolgen, die faire Bildungs- und Teilhabebedingungen für Kinder ermöglichen.

des inneren Bildes. Man erinnert sich an eine Situation, in der man sich selbst sehr geborgen fühlte und Fürsorge von einer wichtigen Person erhielt.

Am besten eignen sich Bilder aus der eigenen Kindheit. Wurde eine solche Situation gefunden, visualisiert man sie sich während einiger Zeit¹. Eine Verbindung mit Gerüchen, taktilen Reizen, visuellen und körperlichen Anker ist zusätzlich möglich und intensiviert das innere Bild³. Dessen Hervorholen vor dem geistigen Auge muss regelmässig geübt werden, damit es automatisiert wird und später in jeder beliebigen Situation genutzt werden kann. Die Einübung dauert ungefähr 30 Tage, wobei eine tägliche Übung von ein bis zwei Minuten ausreicht¹.

Im Unterschied zu den bekannten Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder auch Waldspaziergängen, die das basale Stressniveau positiv beeinflussen, dient die Methode des inneren Bildes der Stressregulation in der akuten Situation, also auch im Schulzimmer¹.

Die trainierte Fähigkeit, das innere Bild abzurufen, dient dazu, sich in einer Situation, in der ein Kind Stress verspürt und allenfalls auch andere damit belästigt, nicht automatisch mit dem Stress weiter zu synchronisieren. Selbst wenn die eigene Stressspirale bereits angekurbelt wurde, was sehr schnell geschieht, kann man mittels Bild den Stresspegel wieder senken. Dies wird auch «herunterregulieren» genannt¹.

Aufbau alternativer sicherer Bindungsmuster

Ist man in der Lage, die Bindungsmuster bei Kindern zu erkennen und die eigene Stressreaktion in jeder Lage positiv zu beeinflussen, sind die Voraussetzungen geschaffen,

um mit Kindern am Aufbau alternativer sicherer Bindungsmuster zu arbeiten. Dadurch kann eine Verhaltensänderung hervorgerufen werden, die sich positiv auf den Lernerfolg und die Gesundheit auswirkt. Als Nebeneffekt sinkt der Stress der Lehrperson, was ebenfalls einen deutlich gewinnbringenden Effekt aufweist¹.

- 1 Julius, Henri; Uvnäs-Moberg, Kerstin & Ragnarsson, Sveinn (2020). *Am Du zum Ich; Bindungsgeleitete Pädagogik: Das Care-Programm*.
- 2 Uvnäs-Moberg, Kerstin (2016). *Oxytocin, das Hormon der Nähe*.
- 3 Storch, Maja; Krause, Frank (2005): *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*.