

Unsichere Bindung - (k)ein Schicksal?

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

1

Eine sichere Bindung ist eine gewisse Garantie. Ist eine unsichere Bindung Schicksal?

Eine sichere Bindung zu relevanten Bezugspersonen steht in positivem Zusammenhang mit Schulerfolg, Sozialkompetenz und Emotionskontrolle.

Der Umkehrschluss, wonach eine unsichere Bindung mit negativen Entwicklungsergebnissen einhergeht, ist problematisch:

- Die Gruppe unsicher Gebundener ist heterogen.
- Bindungsmuster sind keine stabilen Persönlichkeitseigenschaften und können je nach Bindungsperson, Lebenssituation und über die Zeit variieren.

2

Überdauernde Effekt oder Ketteneffekt?

Frühe Bindungserfahrungen prägen nachhaltig Emotionalität, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Erfolgs-/Misserfolgserwartungen.

Wie genau und wie nachhaltig?

- > **Überdauernder Effekt:** Negative frühkindliche Bindungserfahrungen beeinträchtigen nachhaltig die psychische Gesundheit der betroffenen Person (Chapman et al., 2004).
- > **Ketteneffekt (Domino-Effekt):** Negative frühkindliche Bindungserfahrungen können laufend neue negative Erfahrungen auslösen (Wainwright & Surtees, 2002).

3

Wie nachhaltig? Zeitstabilität von Bindungsmustern

Entwicklung ist das Ergebnis eines dynamischen Zusammenspiels von kumulierten früheren Bindungserfahrungen und gegenwärtigen Beziehungsmöglichkeiten:

- Wenn sich die Beziehungsmöglichkeiten nachhaltig ändern, ändern sich auch die inneren Modelle von Bindung und damit ihre Qualität.
- **Frühere Erfahrungen und ihre Repräsentationen werden nicht ausgeradiert:** *Minnesota-Langzeitstudie* (Sroufe et al., 2005; 2009): Kinder mit sicherem Bindungshintergrund (erhoben im 2. Lebensjahr) überwinden kritische Lebensereignisse in der mittleren Kindheit signifikant besser als Kinder mit unsicherem Bindungshintergrund.

4

Risikofaktoren für eine negative Änderung

- Längere Trennung von der primären Bezugsperson im ersten Lebensjahr
- Ernsthafte oder häufige Erkrankungen in der Kindheit
- Körperliche oder psychische Erkrankungen der Eltern
- Chronische familiäre Disharmonie,
- Trennung/Scheidung der Eltern,
- Wiederverheiratung und Hinzukommen eines Stiefvaters bzw. einer Stiefmutter,
- Viele Umzüge und Schulwechsel
- Verlust eines älteren Geschwisters oder eines engen Freundes,
- ausserfamiliäre Unterbringung, Lern- oder Verhaltensstörungen

5

Und die Schutzfaktoren für eine positive Änderung?

6

Attachment – overrated Resilience – underrated!“ (E. Meins, 2017)

Resilienz:

- Psychische Widerstandfähigkeit und Fähigkeit, auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen, an ihnen zu wachsen.
- Resultat einer **komplexen Person-Umwelt-Interaktion**: Optimale Passung zwischen dispositionellen Eigenschaften und protektiven Faktoren ausserhalb der Person.
- Psychische Resilienz ist nicht Schicksal, sondern kann erlernt werden und durch gezielte Angebote und Strukturen gefördert werden.

Emmy Werner (1977) The Children of Kauai: „*Vulnerable but Invincible*“

7

Zwischenfazit

Verlässliche Bindungen - nicht nur die frühkindlichen
- sind die Grundlage für das Wohl von Kindern

- Liebevolle, vertrauensvolle und verlässliche Bindungen an relevante Bezugspersonen sind die Basis für Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft.
- Unsichere Bindungen können kompensiert werden.

Zielsetzung für den Schulbereich:

Bildung ganzheitlich denken
Das Wohl des Kindes im Zentrum

Beispiele:

„Attachment aware schools“
Positive Education

8

Bildung ganzheitlich denken

Nicht ganz so neu!



Einige Ansätze für die Vorschule, wenige für die Schulstufe

Bindungsbewusste Schulen Attachment aware schools

Re-Fokussierung auf humanistische Ansätze, welche die Komplexität des kindlichen Verhaltens in Betracht ziehen und auf interne Faktoren achten statt auf externe Kontrolle.

Neben der persönlichen Erziehungsbiografie haben die späteren Anpassungsprozesse und die gegenwärtigen Erfahrungen Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes.

Konsequenz:
Intervention muss ganzheitlich und mehrdimensional sein.

Parker, Rose, Gilbert (2016) Attachment Aware Schools: An alternative to behaviourism in supporting children's behaviour? n Lees, & Noddings (Eds) The Palgrave International Handbook of Alternative Education. London: Palgrave MacMillan

Bindungsbewusste Schulen- Beispiel: Emotion Coaching

Alle Gefühle sind erlaubt, nicht aber jedes Verhalten (J. Gottman)

Emotion Coaching (John Gottman & DeClaire, 1998) unterstreicht die Notwendigkeit, die emotionale Quelle des kindlichen Verhaltens zu eruieren und knüpft an die Bindungstheorie an.

5 Schritte des Emotionscoachings:

1. Eruieren der dem Verhalten zugrunde liegenden Gefühle des Kindes;
2. Gefühl als eine Gelegenheit für Nähe und Lehre wahrnehmen;
3. Mitfühlend zuhören und auf die Gefühle des Kindes eingehen;
4. dem Kind helfen, die Emotion zu äussern und zu regulieren;
5. Grenzen setzen, während Strategien zur Lösung des Problems erforscht werden. "

(Gilbert, Rose & McGuire-Snieckus, 2014; Rose et al, 2015; Gus, Rose & Gilbert, 2015)

Selbstregulation - verschiedene Ebenen, verschiedene Zugänge

- Biologische Aspekte der Selbstregulation
- Emotionale und verhaltensmässige Aspekte der Selbstregulation
- Kognitive Selbstregulation

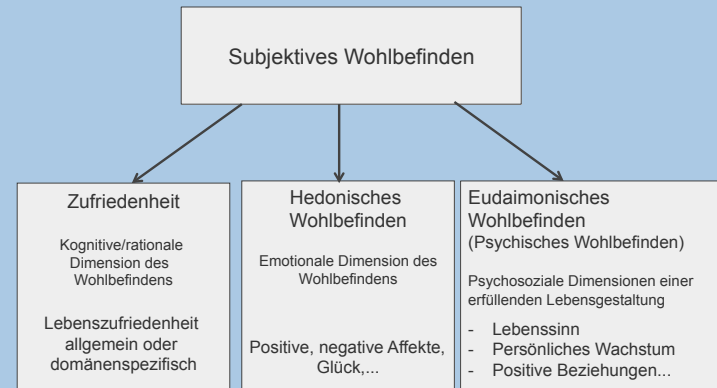
Mittel zur Zielerreichung:

- Bindung
- Selbstwahrnehmung und Stressregulation
- Achtsamkeit
- Modellernen
- Spiel und Training

Das Wohl des Kindes im Zentrum

Was ist das Wohl des Kindes?

Positive Psychologie in der Schule Wohlbefinden als Zielsetzung



Charakterstärken Ein Zeichen von Resilienz

Personen mit vier und mehr Charakterstärken haben höhere Werte im positiven Erleben, sind leistungsfähiger, haben mehr Freude am Leben, empfinden es als sinnvoller und befriedigender.

Resiliente Menschen besitzen bis zu 7 Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind => SIGNATURSTÄRKE!

Tugenden und Stärken (nach Peterson & Seligman, 2004)

Säulen des Wohlbefindens

Tugenden	Charakterstärken
Mäßigung Mentale Stärke	Selbstregulation(-kontrolle), Wille
Mut und Gerechtigkeit Emotionale Stärke	Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Tatendrang, Fairness
Liebe und Menschlichkeit Interpersonale Stärke	Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
Weisheit und Wissen Kognitive Stärke	Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht Kreativität
Transzendenz Spirituelle Stärke	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

Wissen über und Nutzung von Charakterstärken

Kennen Sie **Ihre Stärken**?

Kennen Sie jene Ihrer anvertrauten **Kinder**?

Kennen Sie jene Ihrer **Schüler/Schülerinnen**?

<https://www.charakterstaerken.org>

17

Positive Education

“A school curriculum that incorporates well-being will ideally prevent depression, increase life satisfaction, encourage social responsibility, promote creativity, foster learning and even enhance academic achievement.” (Waters, 2014)

Handlungsebenen im schulischen Setting:

- Curriculare Ebene
- Zwischenmenschliche Ebene
- Individuelle Ebene

18

Das PERMA-Modell (M. Seligman) als Basis

- **Positive Gefühle:**
lust- und freudvolle Momente im Schulalltag
- **Engagement:**
Bedingungen schaffen für motiviertes Arbeiten
- **Relations / Beziehungen:**
Klassenklima, Empathie,
- **Meaning / Sinnhaftigkeit:**
Einsicht in die Sinnhaftigkeit des eigenen Schaffens
- **Achievement / Leistung, Ziele:**
Selbstwirksamkeit erleben, ohne Zwang aber mit Unterstützung arbeiten

19

Positive Education **PROSPER** (Nobel/McGrath, 2015)

Positivity	Positive Emotionen: sich sicher fühlen, sich verbunden fühlen, Freude und Vergnügen
Positive Einstellungen:	Dankbarkeit und Wertschätzung, Achtsamkeit
Relationships	Beziehungen (positive): Freunde, Lehrpersonen
Outcomes	Kompetenz/Leistungen
Strengths	Charakterstärken
Purpose	Sinnhaftigkeit
Engagement	Engagement (im Sinne von Flow)
Resilience	Resilienz

20

Positive Education - wie effizient?

„Schools can teach both the skills of well-being and the skills of achievement“ (Seligman, et al., 2009, p.294)

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Meta-Analyse (Durlak et al., 2011) von 213 Studien mit 270'034 Schülern vom Kindergarten bis zur High School zeigte, dass Schulen mit einem sozial-emotionalen Programm um 11% höhere Punktzahl im achievement tests als Schulen, die nicht am Programm teilnahmen.

Programm verbesserte vor allem folgende Bereiche:

- Ausdauer, Selbstkontrolle
- Neugier
- Gewissenhaftigkeit
- Mut und Selbstbewusstsein

21

Unsichere Bindung ist kein Schicksal. Gut. Aber wie setzen wir das Gehörte um?

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Welchen Platz haben solche Zugänge in unserem Schulsystem?

Welche Möglichkeiten in einem übervollen Stundenplan?

Was brauchen Lehrpersonen?

22