

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Erziehung – Beziehung – Bindung	13
2.1	Erziehung ohne Beziehung	13
2.2	Von der Erziehung zur Beziehung	18
2.3	Von der Fachkraft-Kind-Beziehung zur Fachkraft-Kind-Bindung	20
3	Entwicklungsaufgabe „Bindungsentwicklung“	24
3.1	Die Suche nach Geborgenheit – entwicklungspsychologische Aspekte einer stabilen Bindungsentwicklung	24
3.1.1	Bindungspyramide – erst eins, dann zwei, dann drei ...	25
3.1.2	Fremdeln – wissen, wo man hingehört	28
3.1.3	Objekt Konstanz – etwas, was weg ist, kommt wieder	29
3.1.4	Rückenbindung und Anhänglichkeit – bei Unwetter vor Anker gehen	30
3.2	Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Sturm nicht zu fürchten – von sicheren, unsicheren und hochbelasteten Bindungsentwicklungen	32
3.2.1	Sichere Bindung – „Ich kann mich auf dich verlassen“	32
3.2.2	Unsicher-vermeidende Bindungstendenz – „Ich schaff’ das schon alleine!“	34
3.2.3	Unsicher-ambivalente Bindungstendenz – „Ich weiß nicht, was ich von dir zu erwarten habe!“	36
3.2.4	Unsicher-abhängige Bindungstendenz – „Keine Angst, ich bleibe lieber bei dir!“	37
3.2.5	Desorganisierte Bindung – „Ich fürchte dich!“	38
3.2.6	Fazit zu den Bindungsstilen	39
3.2.7	Bindungstraumatisierung – „Ich tue alles, um zu überleben!“	40
3.3	Liebe lässt Gehirne wachsen – Neurobiologie, Bindung und Kompetenzentwicklung	41

4	Bindungsorientierte Ansätze – das Herz im pädagogischen Miteinander	45
4.1	Präsenz	46
4.1.1	„Ich bin da“ – faktische und emotionale Verfügbarkeit	46
4.1.2	„Ich sehe dich“ – Blickkontakt	48
4.1.3	„Ich bin in deiner Nähe“ – Körperkontakt	50
4.2	Feinfühligkeit	52
4.2.1	Feinfühligkeit gegenüber Entwicklungsbedürfnissen und Entwicklungsaufgaben	57
4.2.2	Feinfühligkeit in Schlüsselsituationen im Alltag	62
4.3	Resonanz	69
4.3.1	Synchronisation	69
4.3.2	Verbale Resonanz	70
4.4	Stressregulation	73
4.5	Hilfsbereitschaft	76
4.6	Gemeinsames Handeln	78
5	Kinder brauchen Kinder – bindungsorientiertes Arbeiten in der Peer-Group	80
5.1	Vorbildliche Haltungen zeigen	82
5.2	Diversity leben – es ist normal, verschieden zu sein!	83
5.3	Verständnis und Kommunikation verbessern – Feinfühligkeit statt Feindseligkeit	85
5.4	Verantwortung und Selbstwirksamkeit stärken	87
6	„Liebe mich am meisten, wenn ich es am wenigsten verdiene“ – in schwierigen Situationen verbunden bleiben	92
6.1	Regeln Regeln wirklich alles?	92
6.1.1	Regeln als Aspekt von Beziehung	93
6.1.2	Brauchen Kinder Grenzen?	96
6.2	Wenn die Wellen hochschlagen – bindungsorientierter Umgang mit starken Emotionen und Impulsivität	97
6.3	„Auf Regen folgt Sonnenschein!“ – Wiederherstellen von Einstimmigkeit	100
6.4	Bindungsansätze für bindungsverletzte Kinder	101

7	„Time-out“ und andere Formen emotionaler Gewalt – was sichere Bindungen verhindert	105
7.1	„Time-out“ – Isolation als Erziehungsmittel	106
7.2	Resonanz einstellen – Ignorieren als Bindungsstrafe	109
8	Wirkfaktor Persönlichkeit – Voraussetzungen für bindungsorientiertes Arbeiten	111
8.1	Bindungsrelevante Selbstkompetenzen	112
8.1.1	Bereitschaft zur Nähe	112
8.1.2	Freundlichkeit und Herzlichkeit	113
8.1.3	Empathie und Mitgefühl	114
8.1.4	Großzügigkeit und Gnade	114
8.2	Selbstkenntnis – die Bedeutung der eigenen Biografie im Bindungsgeschehen	115
8.3	Die Bedeutung positiver Selbstüberzeugungen	119
8.4	In guter Bindung zu sich selbst sein – Selbstfürsorge	121
8.4.1	Ressourcenorientierte Lebensweise – die Basis sichern	121
8.4.2	Kraftquellen nutzen	122
8.4.3	Tief durchatmen und bis zehn zählen – Strategien zur Selbstregulation	125
8.5	Das Team als „Basislager“	125
	Schlussbemerkung – geliebte Menschen fangen keine Kriege an!	128
	Danksagung	130
	Literaturverzeichnis	131