

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2401

Workshop-Titel:

Nähe und Distanz - zwischen Bindung und Autonomie

Referent/in: Denise Hettmannsperger



Schön, dass du da bist!

Nähe und Distanz bei Kindern beginnt schon im Mutterleib. Die Mutter spürt das Kind, das Kind fühlt die Mutter und es wird eine Bindung aufgebaut.

Eine sichere Bindung zur Bezugsperson entsteht dann, wenn auf das angezeigte Bedürfnis des Kindes zeitnah und liebevoll gehandelt wird. So lernen die Babys und Kinder, dass sie sich verlassen können und fühlen sich allmählich sicher und geborgen.

Entwicklung der Bindungsbeziehung

Die Entwicklung der Bindung geschieht in wechselseitiger Beziehung. Mama/Eltern lernen von dem Baby/Kind und umgekehrt. Beide stellen sich mit der Zeit aufeinander ein, kennen sich immer besser und spüren Bedürfnisse, Ängste, Sorgen und Ärger immer früher. Hierdurch können sie sensibler und feiner abgestimmt miteinander agieren.

Kurz zusammengefasst:

Zeitraum	Baby / Kind	Mutter / Eltern
1. Monat	<ul style="list-style-type: none">• Erste Trennung vom Körper der Mutter durch die Geburt• Erste positive Erfahrungen auf die Reaktion seiner Bedürfnismittelung wird gemacht• Vertrauen in seine Eltern entwickelt sich	<ul style="list-style-type: none">• Eltern lernen die Signale des Babys kennen und darauf zu reagieren• Handling / Gewohnheiten werden bekannt und geläufig• Das Leben stellt sich allmählich um. Die Routinen werden an die neu entstandene Familie angepasst
3-7. Monat	<ul style="list-style-type: none">• Das Baby erkennt seine Bezugspersonen• Das Baby macht erste Grimassen und lacht bewusst• Das Baby teilt sich deutlicher mit• Das Baby löst sich langsam	<ul style="list-style-type: none">• Die Eltern entwickeln ein besseres Verständnis für die Signale des Kindes• Die Eltern gehen auf die Entwicklung und die damit verbundenen Sprünge ein.• Erstes loslassen, Entwicklung tiefer Gefühle
7-8. Monat	<ul style="list-style-type: none">• Das Baby lernt sich eigenständig fortzubewegen• Die emotionalen Fähigkeiten steigern sich und „Trennung“ wird verstanden• Fremde werden identifiziert. Das Kind wählt die Nähe/Distanz zur Bezugsperson selbst	<ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeit und Fürsorge der Eltern entwickeln sich entsprechend dem Alter des Kindes weiter• Die verbale Kommunikation mit dem Kind tritt immer weiter in den Vordergrund.
8-24 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Kind ist nicht mehr auf direkte Anwesenheit der Bezugsperson angewiesen, um Sicherheit zu erfahren• Verständnis für Verhalten der Eltern nimmt zu, entstandene „sichere Basis“ ermöglicht Exploration	<ul style="list-style-type: none">• Rituale mit / wegen dem Baby verfestigen sich• Bindungsmuster werden sichtbar• Verhalten von anderen Personen im nahen Umfeld bekommt mehr Bedeutung zu (Großeltern, Tanten, Onkels...)

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2401

Workshop-Titel:

Nähe und Distanz - zwischen Bindung und Autonomie

Referent/in: Denise Hettmannsperger



Bindungstheorie

Die moderne Bindungsforschung wurde unter anderem von John Bolwby, James Robertson und Mary Ainsworth geformt und geprägt. Mary Ainsworth war Psychologin und legte den Fokus auf Verhaltensforschung im Kinderbereich und definierte Bindungsphasen anhand ihrer Forschungen:

1. Bindungsphase: Vorphase

Die Vorphase (Geburt – 6. LW) In dieser Phase zeigt der Säugling bei jeder Person Bindungsverhalten, damit seine Bedürfnisse erfüllt werden.

2. Bindungsphase: Phase der entstehenden Bindung

6. Woche – 6./8. Monat - Die Reaktionen des Säuglings auf vertraute Personen werden spezifischer. Außerdem entwickelt der Säugling gezielte Erwartungen an das Verhalten der Bezugspersonen.

3. Bindungsphase: Phase der ausgeprägten Bindung

6./8. Mon. - 1,5 / 2 Jahre. In dieser Zeit entsteht die spezifische Bindung zur Bezugsperson. Der Säugling bzw. das Kleinkind beginnt zu „Fremdeln“, es protestiert bei Trennungen und bemüht sich um aktive Kontaktaufnahme zu den Bezugspersonen.

4. Bindungsphase: Phase der reziproken Beziehungen

ab einem Alter von 1,5 bis 2 Jahren. Beim Kleinkind entsteht ein inneres Arbeitsmodell, in dem die eigenen Bindungserfahrungen abgespeichert sind. Das Kind ist zunehmend in der Lage, Trennungen von den Bezugspersonen zu akzeptieren. Bei positiven Bindungserfahrungen weiß das Kind, dass die Bezugsperson als „sicherer Hafen“ verfügbar ist, auch wenn sie gerade nicht anwesend ist.

8 Monate - „Fremdelphase“

Das Kind beginnt vorsichtiger zu werden, lacht nicht mehr mit jedem, versteckt eventuell das Gesicht oder weint. Dieses Verhalten resultiert aus einer Gehirnentwicklung, die es dem Kind ermöglicht, sich selbst als Individuum wahrzunehmen.

Mit dem nächsten Gehirnentwicklungssprung entwickelt sich die Selbsterkennung immer weiter. Der eigene Wille wird größer, der Wunsch nach Mobilität und Eigenständigkeit wächst. Spätestens im 8 Monat können Kinder Kategorien und Muster einordnen.

Ab jetzt sind sie imstande zu wählen, wann und wie weit sie sich von ihrer Bezugsperson entfernen möchten. Die Babys können dies jetzt auch klar mitteilen (durch Laute oder Weinen, durch Wegbewegen, in eine Richtung zeigen)

Attachment Parenting

Sobald ein Baby weint hat es ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist. Reagiert die Bezugsperson zügig und zuverlässig auf die Äußerungen des Babys ist es sich sicher, dass es auch auf "Distanz" nicht im Stich gelassen wird. Die 7 Baby B's von William Sears, sind in einem Buch im Jahr 1982 veröffentlicht worden. Sears, ein US-amerikanischer Kinderarzt, beeinflusst bis heute die „Bedürfnisorientierte Erziehung“ und ist als Vorreiter auf diesem Gebiet bekannt. Die 7 B's sind eine Handlungsempfehlung an Mütter, um ihren Kindern eine gute Bindung zu sich zu ermöglichen.

Birth Bonding	Direkter Hautkontakt nach der Geburt	Breastfeeding	Stillen über das erste Lebensjahr hinaus
Babywearing	Das Baby soll getragen werden so oft es geht	Bedding close to Baby	Co-Sleeping -> besseren Schlafqualität, stärken der Bindung
Belief in language of baby cry	Eine unmittelbare Reaktion auf das Schreien des Kindes erzeugt das Gefühl der Verlässlichkeit	Beware of baby trainers	Schlaf- oder Töpfchen Training soll vermieden werden
Balance	Die Balance zwischen den Bedürfnissen der Mutter und des Kindes soll gehalten werden.		

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2401

Workshop-Titel:

Nähe und Distanz - zwischen Bindung und Autonomie

Referent/in: Denise Hettmannsperger



Teambuilding – das Wichtigste in Kürze

- **Wann versteht ein Kind „nein“?**
 - Kinder bis ca. 18 Monate können das Wort „Nein,, noch nicht in Bezug bringen. Die Babys und Kleinkinder beziehen alles auf sich als Person. Sie empfinden das „Nein,, als Ablehnung, als Kritik an ihrer Person und sind dementsprechend gekränkt und traurig, wenn sie ein „Nein“ erhalten. Die Differenzierung zwischen „Nein, du bist nicht OK“ und „Nein, es ist nicht OK die Tapete zu essen,“ wird noch nicht verstanden.

 - **Regeln, Grenzen, Respekt und eine Ja-Umgebung**
 - "Neins" sollen sparsam eingesetzt und möglichst mit einer Alternative ersetzt werden. Positive Formulierungen sind wichtig.
 - Verbote sollen auf das nötige Maß beschränkt werden. Es soll ein Bewusstsein vorhanden sein, dass nur Konsequenz zum Lernerfolg führt, da sich das Kind nicht merkt was der Bezugsperson wichtig ist.
 - „Regeln“ versteht ein Kind erst ab ca. 18 Monaten. (Kindgerechte, einfache Regeln) Davor spürt es, dass es nicht „gewollt“ ist und dass die Bezugsperson netter ist, wenn es das aktuelle Verhalten lässt.

Ist also die Vorstellung des Kindes und das Gefühl für die Bezugsperson im Einklang, kann ein Baby lernen, eine Grenze einzuhalten - auch ohne den Sinn zu verstehen.
 - Eine „Ja-Umgebung“ für Kinder bietet allen Beteiligten eine stressfreie Zone, in der das Kind seinem Explorationstrieb nachgehen kann und die Bezugsperson sowohl als Beobachter als auch als Partner agieren kann.

 - **Kommunikation auf Augenhöhe**
 - Zeitpunkt wählen, an dem das Kind auch aufnahmefähig ist. Während des Gespräches ist es wichtig dem Kind die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken (kein Handy, Ablenkung nebenher).
 - Eine Zusammenfassung des Kindes sollte als Rückversicherung abgeholt werden, so können Missverständnisse vermieden werden.
 - Altersgerechte und verständliche Sprache ohne Fremdworte oder Druck sollte Standard sein.
 - körperliche Augenhöhe – diese erreicht man durch knien, sitzen oder in dem man das Kind selbst auf eine Erhöhung setzt/stellt (Achtung Sturzgefahr).
 - Aktives Zuhören und die Bereitschaft mit seinem Kind Kompromisse einzugehen, heben die Kommunikation auf ein Level, das ein gutes Miteinander auf Dauer ermöglicht.
 - gezielte Kommunikation mit wenigen Regeln (aussprechen lassen, keine Lösung präsentieren, nicht zu viele Fragen stellen, keine Manipulation, keine Erpressung, keine Verallgemeinerung, beachten der Grenzen)
-

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2401

Workshop-Titel:

Nähe und Distanz - zwischen Bindung und Autonomie

Referent/in: Denise Hettmannsperger



Exkurs gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg ist ein amerikanischer Psychologe, der das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation zum ersten Mal als solches benannt und veröffentlicht hat. Er wurde Mediator auf diesem Gebiet und hielt bis vor einigen Jahren regelmäßige Seminare zu diesem Thema, er füllte Hallen und riss viele Menschen in seinen Bann. TV- und Radiosendungen sorgten dafür, dass das Modell als Werkzeug zu einer bedürfnisorientierten Kommunikation untereinander bekannt wurde. Mit etwas Übung kann die GFK in den Alltag integriert werden und somit das Leben bereichern.

Die Grundsätze der GFK:

Beobachtung	Konkrete Handlung beschreiben „Ich sehe, hier ist eine große Unordnung“
Gefühl mitteilen (Wie fühlt sich das Kind gerade?)	Gefühle dazu benennen „Ich fühle mich so nicht wohl“
Bedürfnisse mitteilen (was wünscht sich das Kind gerade?)	Welche Bedürfnisse haben die Kommunikationspartner „Ich wünsche mir eine aufgeräumte Sporthalle um den Boden zu säubern“
Klare Bitte äußern	Klare, konkrete und erfüllbare Bitte formulieren „Hilf mit die Halle aufzuräumen, damit ich säubern kann“ Sag mir, welche Hilfe du brauchst“

Die Grenzen der GFK und deren Nutzen

Die GFK stellt keine Regeln auf, das heißt, man setzt damit keine klaren Grenzen oder Verbote. Bei einem Wutanfall oder einer hitzigen Diskussion ist die GFK zuerst einmal nicht geeignet, um zu kommunizieren. Allgemein gilt zu erwähnen, dass die GFK nur dann etwas nützt, wenn sie gelebt wird. Ein einmaliges Anwenden, wenn du gerade mal einen guten Tag hast, bringt nichts. Wird die GFK in die Alltagskommunikation integriert, verbessert sich stetig die innere Haltung. Die Kommunikation ändert sich mit der Zeit. Die Kinder spiegeln die Erwachsenen und wenden die Sprache instinktiv an. Durch die Benennung der Bedürfnisse werden (nicht nur) die Kinder gestärkt und erfahren so auch stets eine Art Selbsteinschätzung und Reflektion. Emphatisch und „sich selbst verstehend“ können die Kinder mit dieser Art der Kommunikation auch mit Konflikten besser umgehen und haben einen allgemeinen positiven und respektvollen Umgang mit der Umwelt.

Quellen:

<https://nestliebe.de/blogs/magazin-kindliche-entwicklung-beduerfnisorientiert-erziehen/von-der-nein-umgebung-zur-ja-umgebung?srsltid=AfmBOoq8H4f11Ipi6zpfU2pkEoEDPrC0788ZDQdHzJHfIPdNv9c6DIH7> – aufgerufen 27.06.2025; Bindungstheorie - Die 4 Bindungstypen nach Ainsworth - familie-verstehen – aufgerufen 27.06.2025; <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/kommunikation-mit-kindern/grundregeln-fuer-gespraechе/> - aufgerufen 28.06.2025; https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation – abgerufen 28.06.2025; <https://www.erzieherwissen.de/gewaltfreie-kommunikation-rosenberg/> - abgerufen 28.06.2025; <https://www.familienleben.ch/kind/erziehung/kinder-brauchen-grenzen-und-regeln-1163#:~:text=Klare%20Anweisungen%20geben%20was%20von%20ihnen%20verlangt%20wird.> - abgerufen 29.06.2025; Bindungstheorie - Die 4 Bindungstypen nach Ainsworth - familie-verstehen – aufgerufen 29.06.2025