



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Elterliche Sensitivität und kindliche Bindung**

Prof. Dr. Guy Bodenmann



## Inhalt

- Was ist Bindung?
- Was versteht man unter Sensitivität/Feinfühligkeit?
- Welche Bedeutung hat sie für die Bindung des Kindes?
- Was braucht es, um sensitiv sein zu können?
- Welche Faktoren schränken die elterliche Sensitivität ein?
- Was bringt elterliche Sensitivität dem Kind?
- Take Home Message



## Was ist Bindung?

- Bindung stellt eine emotionale Interaktion zwischen zwei Personen dar (Eltern–Kind, Geschwister, Paar)
- Da Säuglinge schutzlos geboren werden, benötigen sie Fürsorge, die sie mit Bindungsverhalten mobilisieren
- Bindungsbedürfnisse bleiben das Leben lang relevant





# Wichtige Einflussgrößen auf Bindung

## Zeitliche Rahmenbedingungen

- Konstanz und Kontinuität der Beziehung
- Vorhersehbarkeit/Verlässlichkeit der Beziehung
- Zeitliche Verfügbarkeit

## Soziale Rahmenbedingungen

- Feinfühliges Eingehen der Bezugsperson auf Bedürfnisse des Kindes
- Qualität der Interaktionen



# Wann wird beim Säugling Bindungsverhalten aktiviert?

## Stress

- **Interner Spannungszustand** (Hunger, Durst, Müdigkeit, Unwohlsein [Kälte, Wärme], Schmerzen, Anspannungen)
- **Bedrohungen** der Sicherheit und des Wohlbefindens (z.B. Erschrecken, negative Gefühle)
- Drohender **Verlust** der Bezugsperson (kürzere oder längere Trennungen)



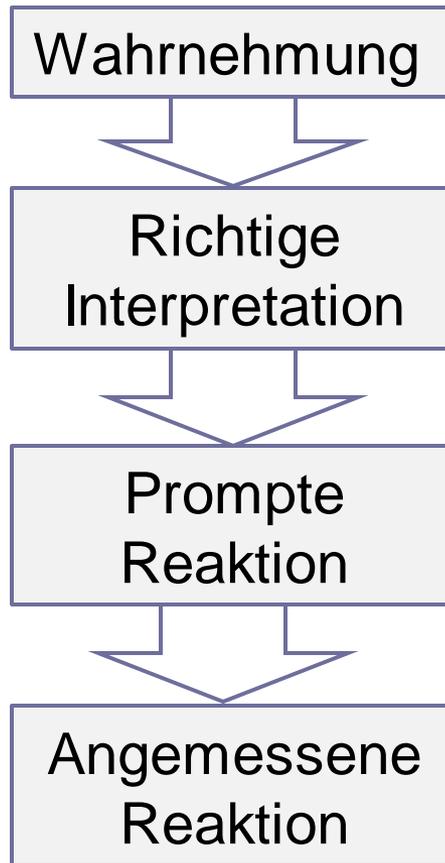


## Bindungsverhalten Kind

Äußerung von  
Bedürfnissen oder  
Missempfindungen

- **Verbal** (Wimmern, Weinen, Schreien, Artikulation)
- **Paraverbal** (Tonfall, Stimmlage)
- **Nonverbal** (Gestik, Mimik, Distanz, Körperhaltung)

## Antwortreaktion Bezugsperson



Sensitivität/Feinfühligkeit



## Sensitivität geht mit folgenden Fragen einher:

- Was genau braucht mein Kind?
- In welcher Form?
- In welcher Dosis?
- Wann braucht es das?
- Wie lange braucht es das?
- Von wem braucht es das?
- Warum braucht es das?

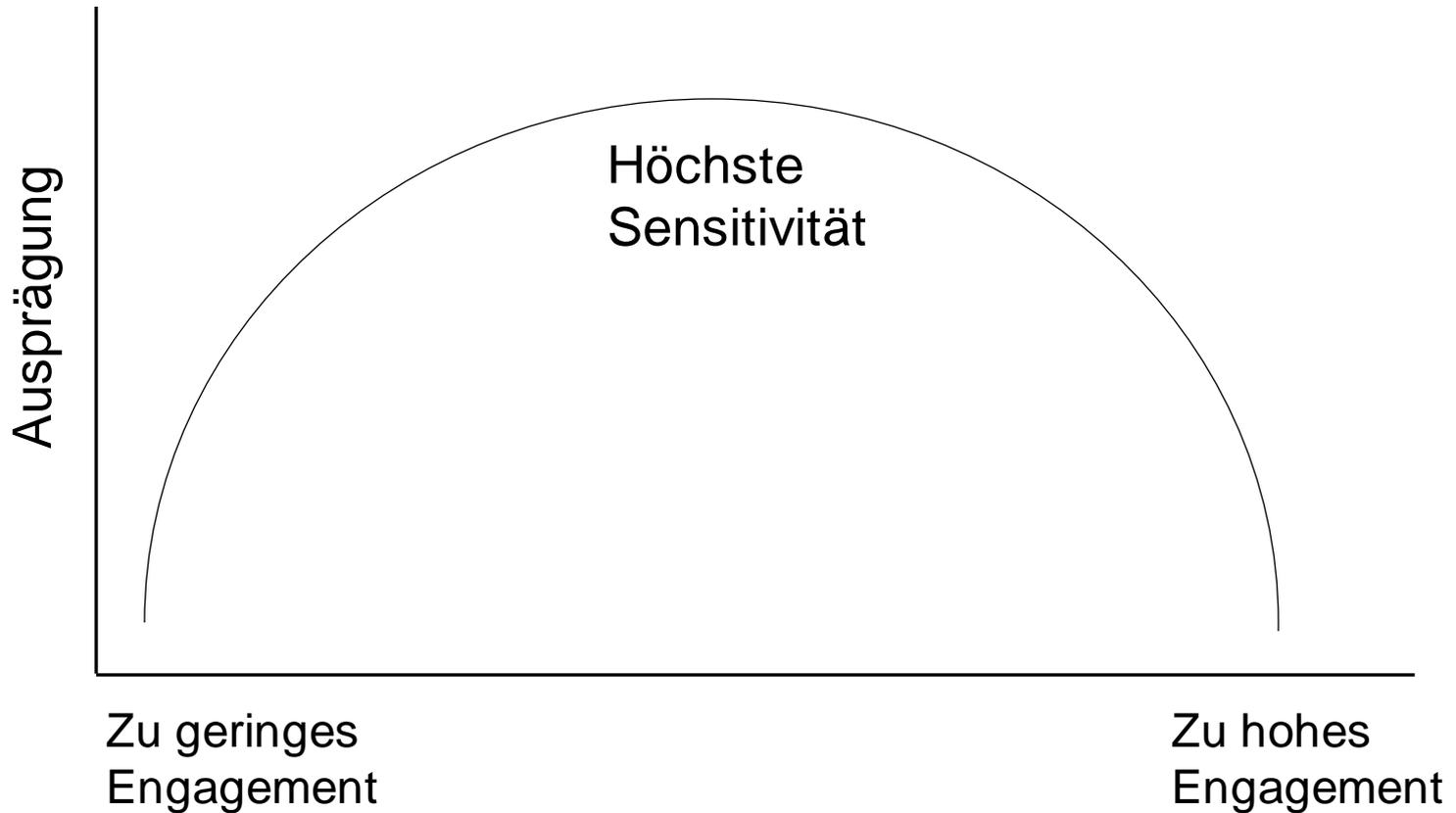


## Schlüsselvariable: Sensitivität/Feinfühligkeit

- Sensitivität bedeutet das feinfühliges Wahrnehmen von kleinen, unspektakulären Signalen des Kindes und das angemessen darauf reagieren
- Fähigkeit zur Sensitivität hängt von eigener Bindungserfahrung ab
- Höherer Cortisolspiegel (im Sinne von Erregung/Aufmerksamkeit/Wachheit, nicht Stress) geht mit höherer Sensitivität einher



# Angemessenheit der Sensitivität





# Voraussetzungen für Sensitivität



Empathie-  
fähigkeit



Interesse für  
das Kind



Zeit mit dem  
Kind

**Sensitivität**





## Was fiel auf?

- Vater engagiert fürs Kuchenbacken zu Tims Geburtstag
  - Er ist jedoch absorbiert, daher eingeschränktes Interesse für Tims Frustration → geringe Sensitivität
  - Er nimmt sich Zeit für Tim (dekoriert Wohnung schön, bäckt Kuchen, schmeisst Geburtstagsparty) → Chronos
  - Aber er nimmt sich nicht die Zeit im Sinne von Kairos, die Tim bräuchte (kein emotionales Eingehen auf ihn, keine situative Zeit, keine spontane Zeit in Bezug auf Tims Bedürfnisse)
- Wichtig ist, sich dann Zeit zu nehmen, wenn das Kind diese braucht (dazu braucht es Sensitivität) → Kairos



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Elterliche Sensitivität bei Jugendlichen**



# Pubertät/Adoleszenz ist eine der anspruchsvollsten Phasen für Familien

„Ich provoziere, ergo bin ich“





# Adoleszenz aktiviert erneut starkes Bindungsbedürfnis

- Stress aktiviert Bindungsbedürfnis → Adoleszenz als Hochstressphase
- Neben früher Kindheit ist dies die Phase, in der das Bindungssystem am stärksten aktiviert wird



## Adoleszenz als Hochstressphase

- Geschlechtsreife und Übernahme der Geschlechterrolle
- Erste sexuelle Erfahrungen
- Geschlechtsorientierung
- Autonomieentwicklung (Ablösung vom Elternhaus; Neudefinition der Eltern-Kind-Beziehung, Selbständigkeit)
- Aufbau einer eigenen Identität
- Berufswahl
- Erste Partnerschaftserfahrungen



## Sensitivität gegenüber Jugendlichen

- Erneut schwierig, da oftmals nicht direkt kommuniziert wird
- Schwierigkeit, hinter Ablehnung/Zurückweisung oder Opposition/Trotz das Bindungsbedürfnis zu erkennen
- Unsicherheit, wie darauf reagiert werden soll





## Was fiel auf?

- Mutter nimmt Gereiztheit der Tochter wahr und ist zuerst selbst etwas forsch («Was ist denn mit dir los»)
- Sie interpretiert die abweisende Reaktion dann jedoch als Sorgen/Stress und nimmt sie nicht persönlich (→ richtige Kausalattribution)
- Sie geht der Tochter nach, klopft an ihre Tür und bittet um Einlass
- Sie geht erst rein, als Tochter es erlaubt und fragt offen nach, was passiert sei
- Als Tochter Zeit für sich braucht, respektiert dies die Mutter und fragt, ob sie später wiederkommen dürfe





## Was fiel auf?

- Vater geht behutsam vor, drängt sich nicht auf
- Er realisiert, dass seine Tochter unglücklich ist, dass sie etwas bedrückt
- Er formuliert eine Hypothese als Frage («Ist es wegen Mama?»)
- Er setzt sich neben sie, wartet
- Er äussert eine nächste Hypothese als Frage
- Er ist für sie da und nimmt sie in die Arme



Eltern sind in der  
Adoleszenz besonders  
wichtig als **emotionale  
Tankstelle**

Wer von beiden den  
**besseren Draht**  
zum/zur Jugendlichen  
hat, soll ihn nutzen





**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Faktoren, welche die elterliche Sensitivität einschränken können**



## Alltagsstress und Sensitivität

- Stress geht mit oberflächlicheren Interaktionen einher («Tür- und Angel-Interaktionen»)
- Er reduziert soziale Wahrnehmung («Röhrenblick»)
- Er führt zu höherer Egozentrik (Beschäftigung mit sich selbst)
- Unter Stress Fokus auf schnelle, pragmatische Lösungen (keine Zeit für lange Gespräche)
- Stress reduziert Empathie und Fürsorgeverhalten



## Kritische Lebensereignisse und Sensitivität

- eigene hohe **emotionale Beanspruchung** (Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Verzweiflung, etc.)
- hohe **Absorption** infolge Neuregelung des Lebens (Wohnen/Umzug, Finanzen, Arbeit, Rollenverteilung, Kinderbetreuung, etc.)
- Fokus auf **eigene Bewältigung** → Egozentrik → reduzierte Sensitivität für Kinder/Jugendliche



# Psychisches Befinden und Sensitivität

- Negative Stimmung und Sorgen reduzieren Offenheit für das Kind und seine Bedürfnisse
- **Psychische Störungen** schränken Sensitivität besonders ein





## Müdigkeit und Sensitivität

- Sensitivität braucht **Energie** und **Verhaltensressourcen**, die bei Müdigkeit fehlen
- Müdigkeit reduziert die **Motivation**, sich um andere zu kümmern → Bedürfnis nach Ruhe und Ungestörtsein
- Müdigkeit erhöht **Ambivalenzen** gegenüber dem Kind, Ungeduld und Gereiztheit





## Social Media und Sensitivität

- Aufmerksamkeit für das Kind wird durch soziale Medien eingeschränkt (z.B. Handynutzung)







## Paarkonflikte und Sensitivität

- Destruktive Paarkonflikte absorbieren die Eltern
- Die Empathiefähigkeit gegenüber dem Kind ist reduziert
- Kind wird als Störfaktor erlebt
- Wenn das Kind für den anderen Elternteil Stellung bezieht, wird es noch schwieriger, ihm gegenüber sensitiv zu sein





## Wann reicht die Sensitivität aus?

- Ansprüche an sich selbst und von anderen humanisieren  
→ Druck → reduzierte Sensitivität
- Kinder brauchen nicht das **Maximum**, jedoch verlässliche, konstante Qualität
- **Bedingungen optimieren**, um Sensitivität zu ermöglichen → Lebensbedingungen, Belastungen auf mehrere Schultern verteilen



**Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

# **Auswirkungen elterlicher Sensitivität auf das Kind**



# Effekte elterlicher Sensitivität

## *Bei Säuglingen:*

- mehr **Wimmern**, als Weinen und Schreien und dadurch leichter zu beruhigen
- indem sie «**pflegeleichter**» sind → bessere Eltern-Kind-Beziehung
- an Umwelt **interessierter** (explorationsfreudiger)
- mit jährlig sind Kinder sensitiver Eltern signifikant **ruhiger** und **sicherer** gebunden



# Effekte elterlicher Sensitivität

## *Bei Kindergarten- und Schulkindern:*

- weniger aggressiv
- sozial beliebter
- weniger abhängig von anderen und unmittelbarer Verstärkung (Verstärkungsaufschub)
- bessere Kompetenzen (Kommunikation Sozialkompetenz, Emotionsregulation, Verhaltenssteuerung)
- höherer Selbstwert



## Effekte elterlicher Sensitivität

Gehirne von 8-jährigen Kindern sensitiver Eltern zeigen:

- größeres Gesamthirnvolumen
- größere graue Substanz
- dickere kortikale Verbindungen



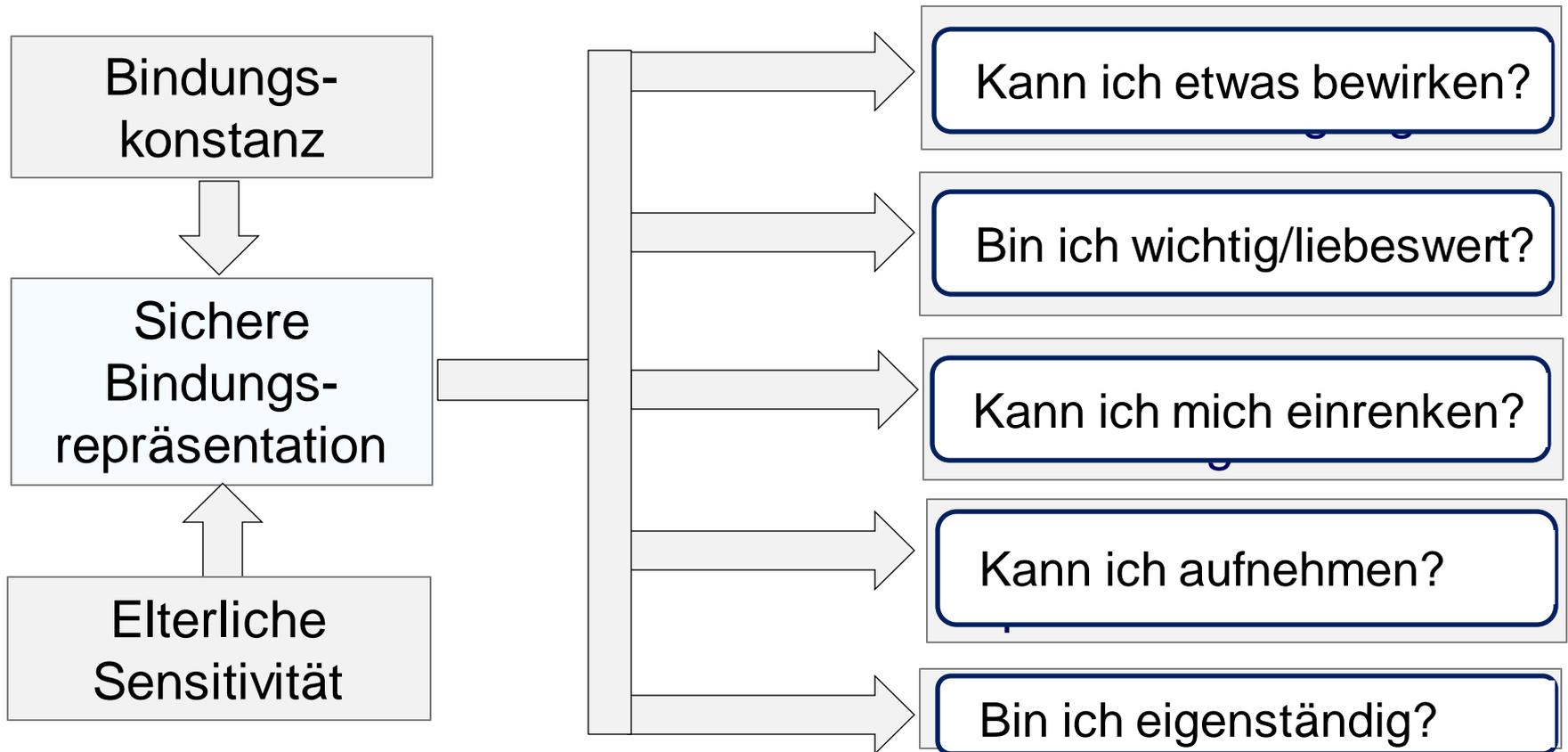
# Effekte elterlicher Sensitivität

## *Bei Jugendlichen:*

- Angemessene Emotions- und Verhaltensregulation
- Offene Kommunikation von Gefühlen und Bedürfnissen
- Suche von Nähe und Geborgenheit bei emotionalem Stress bei wichtigen Bezugspersonen (weiterhin Eltern)
- Stabiler Selbstwert
- Beliebtheit und Erfolg (Freundesnetz)
- Altersgerechte Autonomie

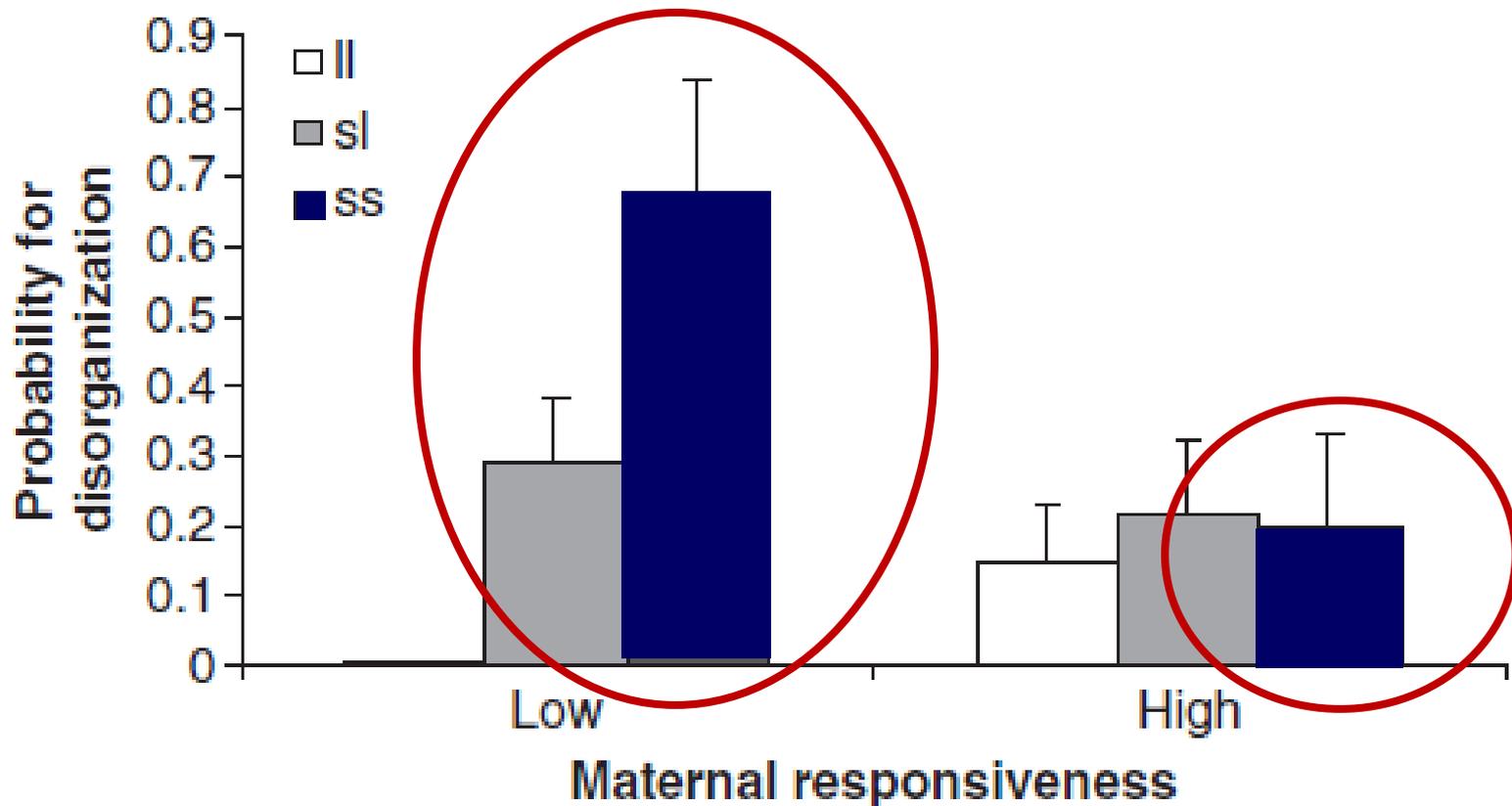


## Outcomes einer sicheren Bindung





# Mütterliche Sensitivität kompensiert genetisches Risiko





**Universität  
Zürich** UZH

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**

Prof. Dr. Guy Bodenmann



Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie gross sind,  
gib ihnen Flügel

(in Anlehnung an Johann Wolfgang von Goethe)



## Take Home Message

- Elterliche Sensitivität ist die **Schlüsselgrösse** im Bindungsverhaltenssystem
- Sensitivität ist komplex, es sind **feinfühlig**e Antennen für soziale Signale der Kinder
- Sensitivität spielt nicht nur im Säuglingsalter eine wichtige Rolle, sondern das **Leben lang**
- Sensitivität kann durch verschiedene Faktoren **beeinträchtigt** werden (Müdigkeit, Stress, psychisches Befinden, kritische Lebensereignisse)



## Take Home Message

- Ein **genetisches Risiko** für Störungen kann durch elterliche Sensitivität kompensiert werden
- Sensitivität ist eine wichtige Voraussetzung für eine sichere Bindung, diese ist der beste **Resilienzfaktor**
- Es gilt **Bedingungen** zu schaffen, welche Sensitivität ermöglichen



**Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**

**Lehrstuhl für Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche & Paare/Familien)**  
Prof. Dr. Guy Bodenmann

---

**Danke für Ihr Interesse**



## Literaturhinweise

Becker-Stoll, F. (2018). *Bindung: Eine sichere Basis fürs Leben*. Kösel.

Bodenmann, G. (2016). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. (2. Auflage). Hogrefe.

Hüther, G. & Zimmermann, P. (2012). *Du bist mir wichtig: Sicher und geborgen in die Welt hinaus*. Kinderbuch.

Spangler, G. & Zimmermann, P. (2019). *Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung*. Klett Cotta.

Zimmermann, P. & Spangler, G. (2017). *Feinfühliges Herausforderung*. Psychosozial-Verlag.