**Emotionen und Bindung**

1. **Emotionen**

**Definition**

Emotionen sind eine Kombination aus physiologischen und kognitiven Reaktionen auf Gedanken und Erfahrungen.

**Komponenten**

Physiologie (Herzrate, Hautleitfähigkeit)

Subjektives Gefühl

Beobachtbares Verhalten (Gefühlsausdruck, Reaktionen)

Emotionen sind von grundlegender Bedeutung für den Aufbau von Beziehungen, der Erkundung der Umwelt und der Entdeckung des eigenen Selbst.

**Grundemotionen**

5 Basisemotionen: Freude, Furcht, Ärger, Traurigkeit, Ekel. Diese Basisemotionen sind universell sowohl beim Menschen als auch bei Primaten anzutreffen. Evolutionär gesehen sind sie sehr vorteilhaft für das Überleben.

Bei Säuglingen sind überwiegend zwei Grundemotionen / Erregungszustände zu beobachten:

-Sich hingezogen fühlen zu einer angenehmen Stimulation

-Rückzug von unangenehmen Stimulationen

Eltern helfen, durch Eingehen auf die anfänglich undifferenzierten emotionalen Ausdrucksformen, diese auszudifferenzieren auf die fünf Basisemotionen. Eltern helfen, diese Emotionen wieder auszugleichen, z.B. bei Wut.

* 1. **Ausdrücken**

**Positive Emotionen** äussern sich ab 2-3 Monaten durch ein “soziales Lächeln”. Soziales Lächeln findet sich bei der Interaktion mit anderen Personen wieder. Ab 3-4 Monaten lacht das Kind bei Aktivitäten, die ihm Freude machen. Ab 7 Monaten findet sich auch ein selektives Lächeln zu vertrauten Personen. Das selektive Lächeln findet sich nicht, wenn die Person unvertraut ist.

**Negative Emotionen** äussern sich zu Beginn durch allgemeines Missbehagen. Ab 4-6 Monaten gibt es Indizien für eine Unterscheidung von Ärger und Trauer. Ab 8 Monaten etwa kann auch Angst klar differenziert werden. Fremdeln entsteht auch in dieser Phase, was wohl mit der Angstentstehung zusammenhängt.

In der Phase zwischen 8-12 Monaten ist Angst am stärksten ausgeprägt. Ärger nimmt immer stärker zu, nimmt dann erst mit ca. 6 Jahren ab, wenn die exekutive Kontrolle sich deutlich verbessert.

**Selbstbewusste Emotionen**

15-24 Monate: Kinder zeigen Verlegenheit, wenn sie im Fokus der Aufmerksamkeit stehen.

Ab ca. 2 Jahren: Kinder zeigen Schuld, Scham und Stolz.

Ab ca. 7 Jahren: Kinder zeigen Bedauern, generell werden die Emotionen immer komplexer.

* 1. **Wahrnehmen/ Verstehen von Emotionen**

4-7 Monate: Kinder unterscheiden Freude, Überraschung und Trauer. Der Gesichtsausdruck wird als organisiertes Muster wahrgenommen, dass sich in seiner Struktur verändern kann.

8-12 Monate: Soziales Referenzieren. Nehmen die Emotionen von anderen Personen wahr und nutzen diese Information, um ihr Verhalten entsprechend anzupassen.

18-24 Monate: Kinder entwickeln Empathie und selbstbezogene Gefühle.

ab 3 Jahren: Kinder können Emotionen sprachlich benennen.

5-6 Jahre: Differenzierung zwischen Ärger, Angst und Trauer. Kinder beginnen ein Verständnis für die Ursachen von Emotionen zu entwickeln.

ab 5 Jahren: Verständnis für Diskrepanz zwischen scheinbarer und tatsächlicher Emotion. Sie können sich in andere Personen hineinversetzen und verstehen, dass eine Person sich auch anders fühlen kann wie wahrgenommen wird.

5-7 Jahre: Verständnis dafür, dass zwei kompatible Emotionen gleichzeitig empfunden werden können.

8-12 Jahre: Verständnis emotionaler Ambivalenz, also von widersprüchlichen oder mehrdeutigen Gefühlen.

**Moralische Emotionen - Beispiel Schuld**

*Definition moralische Emotionen*:

-Kinder können bereits ab ca. 3 Jahren zwischen hilfsbereiten und nicht hilfsbereiten Akteuren unterscheiden. Sie helfen den hilfsbereiten Akteuren mehr wie den nicht hilfsbereiten Akteuren.

-Sie teilen ihr Spielzeug eher mit Kindern, die zuvor ebenfalls ihr Spielzeug teilten.

**EntSCHULDigen**

4-5 Jahre: Beobachten lieber Situationen, in denen sich ein Akteur entschuldigte im Vergleich zu Situationen in denen das nicht der Fall war. Sie schreiben negative Gefühle der Person zu, die sich entschuldigte und positive der, die eine Entschuldigung bekam. → Entschuldigen wird angesehen als eine Besserungsmöglichkeit einer schlechten Situation.

6 Jahre: Kinder zeigen weniger Vorwürfe & Bestrafen, dafür mehr Vergeben und Mögen gegenüber Akteuren, die sich entschuldigen.

Mit ca. 4-6 Jahren entsteht das Verstehen von Schuld.

**Funktion von Schuld und Scham**

-Das negative Gefühl von Schuld/Scham bzw. die Antizipation davon ist ein starker Mechanismus, der verhindert, dass Individuen Normen übertreten und dass beobachtete Normenübertretungen korrigiert werden.

-Schuldbewusstsein erzeugt Sympathie, Sorge und Mitgefühl

-Moralische Emotionen liefern die Motivation Gutes zu tun und Schlechtes zu vermeiden.

-Schuld zeigt Potential für alternatives Verhalten in der Zukunft. Sie wird als selbstregulierend, zuverlässig und kooperativ wahrgenommen.

* 1. **Regulieren**

**Definition**

-Prozess der Initiierung, Hemmung und Modulierung innerer Gefühlszustände und der mit diesen Zuständen verbundenen physiologischen Prozesse, Kognitionen und Verhaltensweisen.

-Es sind Strategien, die wir anwenden, um unseren emotionalen Zustand auf ein angenehmes Mass an Intensität zu bringen, damit wir Ziele erreichen können.

**Strategien zur Emotionsregulation**

-Ändern der Situation, durch Bewegung Situation aussuchen (Weglaufen,...)

-Aufmerksamkeitsfokus ändern / Ablenken (Wegsehen,...)

-Response modification: Eigene Reaktion verändern, Kontrolle wiedererlangen (Selbstberuhigung durch Daumenlutschen schon sehr früh vorhanden; Emotionsunterdrückung sehr stark kulturell unterschiedlich)

**Entwicklung der Emotionsregulation**

-Eltern helfen bei Emotionsregulation durch beseitigen der Ursachen von negativen Emotionen.

-Ab 6 Monaten beginnen Babys, sich selbst zu beruhigen durch Ablenkung und Selbststimulation.

-Motorische Entwicklung der Emotionsregulation durch Annäherung / Wegbewegen

-Nutzen von Sprache zur Emotionsregulation kommt zusammen mit der Sprachentwicklung

**Soziales Referenzieren**

Kinder versuchen neue Situationen/ Objekte durch die Reaktion der Bezugspersonen darauf einzuschätzen. Kind wendet sich einem neuartigen Spielzeug zu, wenn die Mutter lächelt. Das Kind wendet sich hingegen vom Spielzeug ab, wenn die Mutter ängstlich schaute.

1. **Temperament**
   1. **Definition**

Veranlagungsbedingte, individuelle Unterschiede in der emotionalen, motorischen und aufmerksamkeitsbezogenen Reagibilität (=Eigenschaft oder Fähigkeit sehr sensibel zu reagieren) und in der Selbstregulierung, die über Situationen hinweg konsistent sowie über die Zeit hinweg stabil sind.

* 1. **Cluster**

**Drei charakteristische Merkmals-Cluster**

*Temperamentstypen: New York longitudinal Study*

|  |  |
| --- | --- |
| **Dimension** | **Beschreibung** |
| Aktivitätsniveau | Verhältnis aktiver zu inaktiver Zeit |
| Rhythmizität | Regelmässigkeit der Körperfunktionen; z.B. Schlaf-Wach-Rhythmus, Hungrig werden |
| Ablenkbarkeit | Ausmass, zu dem Stimulation aus der Umwelt das Verhalten verändert; aufhören zu weinen, wenn Spielzeug angeboten. |
| Annäherung/ Rückzug | Reaktionen auf ein neues Objekt, eine neue Person, Nahrungsmittel,... |
| Anpassungsfähigkeit | Leichtigkeit der Anpassung an veränderungen in der Umwelt; Schlafen, Essen an anderem Ort,... |
| Aufmerksamkeitsspanne / Beharrlichkeit | Zeit, die auf eine Aktivität verwendet wird |
| Reaktionsintensität | Energieniveau von Reaktionen wie Lachen, Weinen. |
| Reaktionsschwelle | Intensität der notwendigen Stimulation um eine Reaktion hervorzurufen. |
| Quelle der Stimmung | Ausmass an freundlichem und fröhlichem Verhalten im Vergleich zu unangenehmem und unfreundlichem Verhalten. |

-Das problemlose/einfache Kind (ca. 75%): Entwickelt relativ rasch regelmässige Gewohnheiten in der frühen Kindheit, ist zumeist fröhlich und passt sich leicht an neue Situationen an. (Rémy)

-Das schwierige Kind (ca. 10%): Zeigt Unregelmässigkeiten in seinen Gewohnheiten, akzeptiert neue Erfahrungen nur langsam und neigt dazu, irritiert und sehr intensiv zu reagieren. (Alexander)

-Das langsam auftauende Kind (ca. 15%): Ist passiv, zeigt schwache zurückhaltende Reaktionen auf Umweltreize, eine negative Stimmungslage und passt sich nur schwerfällig an neue Erfahrungen an. (Laure)

**Mary Rothbart**

*Temperamentstypen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Dimension** | **Beschreibung** |
| **Reaktivität** |  |
| Aktivitätsspanne | Ausmass der Aktivität und Grobmotorik |
| Aufmerksamkeitsspanne / Beharrlichkeit | Dauer der Orientierung oder es Interesses |
| Ängstliches Unbehagen | Misstrauen und Unbehagen als Reaktion auf intensive oder neue Stimuli sowie erhöhter Zeitbedarf für eine Anpassung an neue Situationen. |
| Reizbares Unbehagen | Ausmass an Nörgelei, Weinen und Unbehagen, wenn das Kind seinen Willen nicht bekommt. |
| Positive Gestimmtheit | Häufigkeit der Äusserung von Freude und Vergnügen |
| **Selbstregulation** |  |
| Aktive Selbstregulation | Fähigkeit, eine dominante Reaktion aus eigenem Antrieb zu unterdrücken, um eine bessere angepasste Reaktion zu planen und zu zeigen. |

**Drei Merkmals-Cluster nach Rothbart**

*-Surgency/extraversion*: Begeisterungsfähigkeit/Extrovertiertheit. Kind ist glücklich, körperlich und verbal aktiv, sucht nach Stimulation.

-*Negative Affect*: Negative Emotionen. Kind ist verärgert, ängstlich, frustriert, schüchtern, lässt sich nicht beruhigen.

*Effortful control*: Aktive Emotionsregulation: Fokussieren der Aufmerksamkeit, nicht schnell abgelenkt, kann präpotente Antworten unterdrücken.

**Revised Infant Behavior Questionnaire (IBQ-R)**

Fragebogen zur Messung des Temperamentes des Kindes.

Bsp. von Items des IBQ-R

*-Ängstliches Unbehagen*: Wie oft während der letzten Woche schrie das Baby oder zeigte Unbehagen bei einem lauten Geräusch (Mixer, Staubsauger,...)? Wie oft während der letzten Woche schrie das Baby oder zeigt Unbehagen bei Veränderungen im AUssehen der Eltern (Brille, Duschhaube,...)

-*Aufmerksamkeitsspanne*: Wie oft während der letzten Woche schaute das Baby fünf Minuten oder länger Bilder in Büchern und/oder Zeitschriften an? Wie oft während der letzten Woche spielte es zehn Minuten oder länger mit einem Spielzeug oder einem ?

**Konstanz und Plastizität des Temperaments**

-Konstanz: Frühes und späteres temperament korrelieren moderat

-Plastizität: Temperament verändert sich mit zunehmendem Alter und Kompetenzen

* 1. **Einflussfaktoren**

**Genetische Einflüsse**

-Genetik: ca. 50% der Temperamentsunterschiede sind auf die unterschiedliche genetische Ausstattung zurückzuführen

-Geschlechtsunterschiede: Jungen sind aktiver, wagemutiger, reizbarer und impulsiver als Mädchen. Einer der Gründe warum sich Jungen in der Kindheit mehr verletzen.

-Interaktionen: Genetische Einflüsse variieren abhängig von Temperamentsausprägung und Alter. Heritabilität bei negativen Emotionen höher als bei positiven. Die Rolle der Erblichkeit ist im Säuglingsalter geringer als in der Kindheit und danach.

**Umweltbedingte Einflüsse**

-Gravierende Mangelernährung: führt zu leichterer Ablenkbarkeit, grösserer Furchtsamkeit

-Fehlende Zuwendung: kann zu Überforderung führen und zu schwacher Emotionskontrolle. Führt zu höherer Unaufmerksamkeit, schwächerer Impulskontrolle und häufigerem Äussern von Ärger.

**Gene und Umwelt interagieren**

Jungen und Mädchen werden bereits kurz nach Geburt unterschiedlich wahrgenommen.

1. **Bindung**

**Definition:** Bindung ist die Beziehung zwischen Eltern/ Bezugsperson und dem Kind. Es handelt sich um eine emotionale Beziehung zu einer bestimmten Person, die räumlich und zeitlich Bestand hat.

**Psychoanalyse**: Füttern wurde als primärer Kontext betrachtet, in dem die Bezugspersonen und der Säugling ein enges emotionales Band knüpfen.

**Behaviorismus**: Wichtigkeit des Fütterns: Säugling entwickelt eine Vorliebe für das sanfte Streicheln der Mutter, Lächeln und tröstende Worte, weil diese Vorgänge mit dem Abbau von Spannung gekoppelt sind, wenn sie den Hunger des Kindes stillt.

**Harry Harlow: Verhaltensforschung von Rhesusaffen**

-Beobachtete das Verhalten von jungen Rhesusaffen.

-Wenn diese getrennt von ihren Artgenossen aufgezogen wurden entwickelten sie soziale Störungen, konnten nicht mit Artgenossen kommunizieren und hatten kein Interesse für den eigenen Nachwuchs.

* 1. **Bindungstheorie**

**Die ethologische Bindungstheorie nach John Bowlby**

Nach dieser Theorie handelt es sich bei der emotionalen Bindung zu den Bezugspersonen um eine evolutionär entstandene, dem Überleben dienende Reaktion.

Diese Theorie nimmt Bezug auf die Forschung von vielen anderen:

*Harry Harlow*: Affen suchten körperliche Nähe zu Mutterattrappen, die mit Fell bedeckt sind, sie aber nicht fütterten. Sie suchten aber keine Nähe zu Attrappen aus Metall, die ihnen aber Futter gaben.

*Charles Darwin*: Der Mensch ist mit Verhaltenssystemen ausgestattet, die das Überleben der Spezies sichern. Beim Kind ist das Bindungsverhalten ein solches System.

*Konrad Lorenz*: Der Säugling (wie auch die Jungtiere) verfügt über Verhaltensweisen, die dazu führen, dass Eltern in der Nähe bleiben, vor Gefahr schützen und Explorationsverhalten unterstützen.

*Erik Erikson*:

**Exkurs: Theorie der psychosozialen Entwicklung (Erik Erikson)**

Urvertrauen und Autonomie entwickeln sich in einer warmherzigen, einfühlsamen Beziehung der Eltern zum Kind. Sie entwickeln sich auch durch realistische Erwartungen hinsichtlich der Impulskontrolle im zweiten Lebensjahr.

Sind diese Voraussetzungen und die Entwicklung von urvertrauen und Autonomie nicht gegeben entsteht fehlendes Gefühl seiner eigenen Individualität, es entwickeln sich übermässige Abhängigkeit von anderen Personen und Infragestellung der eigenen Fähigkeiten.

**4 Phasen der ethologischen Bindungstheorie**

1. **Vorphase**

-Geburt bis 6. Lebenswoche

-Angeborene Signale verhelfen zu Kontakt mit anderen Menschen

-Nähe wirkt beruhigend auf Säugling

-Noch keine Bindung zu den Eltern

1. **Beginnende Bindungsphase**

-6. Lebenswoche bis 6./8. Lebensmonat

-Andere Reaktion auf bekannte als auf unbekannte Person

-Entwicklung eines Gefühls des Vertrauens

-Erwartung, dass die Bezugsperson reagiert, wenn SIgnal gesendet

-Noch kein Protest wenn getrennt

1. **Eindeutige Bindung**

-6./8. Lebensmonat bis 18./24. Lebensmonat

-Klar erkennbare bindung zur Bezugsperson

-Trennungsangst → Abhängig von Temperament des Kindes

-Versuch, die Gegenwart der Bezugsperson nicht zu verlieren

-Mutter als sichere Basis zum Erkunden der Umwelt

1. **Reziproke Bindung**

-18. Lebensmonat bis zum 2. Lebensjahr und darüber hinaus

-Mentale Repräsentationen ermöglichen es, zu verstehen, warum Personen Kommen und Gehen.

-Gefühle, Ziele und Motive der Eltern können verstanden werden.

-Versuche Bezugspersonen umzustimmen, zu überzeugen

-Klar erkennbare Bindung zur Bezugsperson

**Ergebnis dieser 4 Phasen**: Dauerhafte emotionale Verbindung zu Bezugsperson

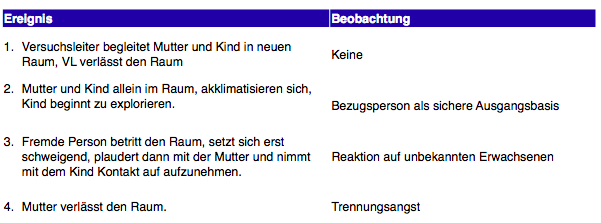
**Inneres Arbeitsmodell von Bindung:** Erwartungen an die Verfügbarkeit der Bezugspersonen und an die Wahrscheinlichkeit, dass diese Unterstützung bieten. Das innere Arbeitsmodell wird zu einem entscheidenden Bestandteil der Persönlichkeit und dient als Modell für alle zukünftigen engen Beziehungen.

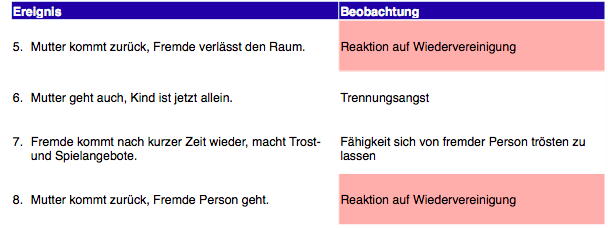
* 1. **Bindungsqualität**

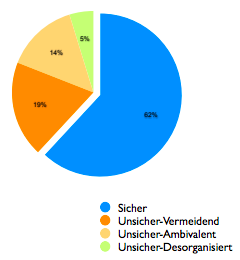
**Das Messen von Bindungssicherheit im Kleinkindalter**

**Mary Ainsworth** führte naturalistische Beobachtungen von Eltern und Kindern in Uganda durch und untermauerte Bowlbys Theorien durch empirische Befunde. Sie entwickelte die “Fremde Situation” zur Erfassung der Bindungsqualität im frühen Kindesalter.

Kinder nutzen die Bezugspersonen als sichere Ausgangsbasis, von der aus sie die Welt explorieren und zu der sie immer wieder zurückkommen. Wenn die Bezugsperson ihre Welt (einen Raum,...) verlässt, wirkt sich dem Kind eine fremde Person weniger beruhigend aus als die Bezugsperson.



****

****

**Sichere Bindung**: Nutzen die Mutter (Bezugsperson) als sichere Basis und explorieren ihre Umwelt. Die Mutter wird einer fremden Person vorgezogen. Die Kinder sind durch die Trennung von der Mutter emotional betroffen und freuen sich über die Rückkehr. Diese Kinder suchen aktiv den Körperkontakt und lassen sich leicht von der Mutter beruhigen. (Aylin)

**Unsicher-vermeidende Bindung**: Diese Kinder explorieren schnell und differenzieren kaum zwischen Mutter und fremder Person. Diese Kinder weinen kaum bei der Trennung und eine Belastung spiegelt sich nicht im emotionalen Ausdruck wieder. Sie reagieren eher mit Abneigung bei Rückkehr der Bezugsperson und vermeiden Kontakt. (Julien)

**Unsicher-ambivalente Bindung**: Diese Kinder haben kein Interesse, die Umgebung zu explorieren, sind oft anklammernd. Sie sind sehr bekümmert, wenn die Mutter den Raum verlässt. Bei Rückkehr suchen sie zwar den Kontakt zur Mutter, reagieren aber ablehnend und wütend mit aggressivem Verhalten. Diese Kinder lassen sich kaum beruhigen. (Leon)

**Unsicher-desorganisierte Bindung**: Diese Kinder reflektieren die grösste Unsicherheit. Bei Rückkehr der Mutter zeigen sie konfuse, widersprüchliche Verhaltensweisen. Zu diesen gehören Wegsehen, wenn im Arm gehalten, Annäherung mit depressivem Gefühl, benommener Gesichtsausdruck, Ausbruch in Tränen. Diese Kinder haben einen konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und Furcht. Sie sind schwer klassifizierbar. (Elsa, vermeidend bei Abschied, sicher bei Rückkehr)

**Bindungstypen der Eltern**

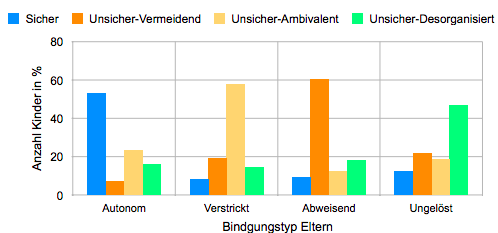
*Erwachsene beantworten Fragen zu ihren Beziehungen zu ihren Eltern.*

**Autonom-sichere Eltern**: Offener, glaubwürdiger, kohärenter und ausgeglichener Bericht.

**Abwertende/abweisende Eltern**: Idealisierung oder Abwertung; keine genaue Beschreibung.

**Ambivalente/verstrickte Eltern**: Widersprüchlicher, nicht kohärenter Bericht.

**Ungelöste Eltern**: Merkwürdige Entgleisungen, keine Verarbeitung der Beziehungserfahrungen.

****

Gil/Nadine Leon/Natascha Elsa/Mireille (?) ?

* 1. **Einflussfaktoren**

**Bezugspersonen**

*Einfühlungsvermögen*

Fähigkeit, die kindlichen Signale wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und prompt und angemessen darauf zu reagieren. Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Feinfühligkeit der Bezugspersonen und der Bindungssicherheit der Kinder.

Feinfühlige Mutter → Mutter wird als responsiv und verfügbar wahrgenommen

Nicht feinfühlige Mutter → Mutter wird als zurückweisend und nicht verfügbar wahrgenommen

**Kind**

*Kindliches Temperament*

Temperamentsunterschiede haben einen Einfluss auf elterliches Verhalten und die Bindungssicherheit des Kindes. Schwierige Kinder evozieren negative Reaktionen und haben ein höheres Risiko, unsicher gebunden zu sein.

**Bezugspersonen** sind Eltern, Geschwister, Grosseltern, Betreuungspersonen in Tageseinrichtungen. Zu jeder dieser Personen hat das Kind eine unterschiedliche Beziehung, aber alle können Sicherheit vermitteln.

Die **Bindungsqualität hat einen langfristigen Effekt** auf die Emotionen, Beziehungen und Leistungen der Kinder.

*Sicher* gebundene Kinder haben ein *positives* inneres Arbeitsmodell, einen adäquaten Emotionsausdruck und höhere sozio-emotionale Kompetenzen. Eine sichere Bindung ist nicht gleichzusetzen mit psychischer Gesundheit. Sie bietet aber einen wichtigen Schutzfaktor davor.

*Unsicher* gebundene Kinder *inhibieren emotionale Expressivität*, suchen keinen Trost bei anderen und antizipieren *nicht-responsives Verhalten*. Eine unsichere Bindung kann man nicht gleichsetzen mit einer psychopathologischen Entwicklung, sie ist aber ein Risikofaktor.