



Zusatzmaterial zur Sendung 17: **Frühe Bindung – was Menschen sicher macht**



Zusatzmaterial zur Folge 17

Frühe Bindung – was Menschen sicher macht

Livestream und Podcast: www.hr-inforadio.de

Interessierte Hörerinnen und Hörer finden auf dieser Seite weiterführende Informationen zu den einzelnen Sendungsthemen als Zusatzmaterial. Die Materialien wurden zum Zugriffszeitpunkt 10.03.2017 erstellt von:

Markus Stegeman, Fachgebiet Wirtschaftsinformatik | Software Business & Information Management, Technische Universität Darmstadt

Inhalt

1. Forschungsstudien.....	3
2. Industrienähe Studien	3
3. Sonstiges.....	4
3.1. Literatur.....	4
3.2. Video/Audio.....	4
3.3. Webseiten	5
3.4. Forschungsgruppen	6
3.5. Zeitschriften.....	7
4. Personen.....	8



1. Forschungsstudien

Frühe soziale Bindungen führen zum glücklichen Erwachsenenleben

Sichere Bindungen in Familie und nahem Umfeld ebenso wie positive Erfahrungen mit Freundschaften und in sozialen Gruppen in Kindheit und Jugend sind die besten Voraussetzungen für ein erfülltes, glückliches Leben. Frühe intellektuelle Leistungen - etwa früher Spracherwerb - und schulische Erfolge dagegen haben auf das spätere "Lebensglück" praktisch keinen Einfluss.

Diese Schlussfolgerung ziehen australische Forscher in einer Langzeitstudie über 32 Jahre mit über 800 Teilnehmern. Sie untersuchten sowohl deren "Bildungskarriere" als auch die Einbindung in soziale Gruppen und die Entwicklung der sozialen Beziehungen, von der frühesten Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Quelle: Stiftung Zu-Wendung für Kinder: Studie. Frühe soziale Bindungen führen zum glücklichen Erwachsenenleben - nicht intellektuelle Leistungen, 03.08.2012

Link: <http://www.fuerkinder.org/kinder-brauchen-bindung/die-forschung-sagt/131-soziale-bindung-nicht-intellektuelle-erfolge-fuer-ein-gutes-leben>

2. Industrienähe Studien

Glück - Resilienz

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal, sondern wachsen sogar daran. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet Resilienz: Manche Menschen sind immun gegen Angriffe von außen.

Es sollen weniger als 30 Prozent sein, die Schicksalsschläge nicht verarbeiten können, egal, ob es sich dabei um eine Umweltkatastrophe, eine Krankheit, den Tod eines Angehörigen oder Arbeitslosigkeit handelt, so der US-amerikanische Psychologe George A. Bonnano.

Quelle: Astheimer, Sven: Studie. Junge Deutsche wollen sichere Arbeitsplätze, Frankfurter Allgemeine, 03.05.2014

Link: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html>



3. Sonstiges

3.1. Literatur

Grundlagen der Bindungstheorie

Bereits Mitte des 20. Jahrhunderts erforschte John Bowlby die Auswirkungen einer Trennung von Mutter und Kind auf die kindliche Psyche. Die daraus entstandene Bindungstheorie unterstreicht die immense Bedeutung einer konstanten, feinfühligsten Beziehung zwischen Kind und einer ihm nahestehenden Person. Im diesem Beitrag wird neben bindungstheoretischen Grundlagen dargestellt, welchen Einfluss diese Erkenntnisse auf die fröhpädagogische Praxis haben.

Quelle: Kirschke, Karoline; Hörmann, Kerstin: Grundlagen der Bindungstheorie, KiTaFachtexle, Februar 2014

Link: http://www.kita-fachtexle.de/uploads/media/KiTaFT_kirschke_hoermann_2014.pdf

Als weiterführende Literatur empfehlen wir:

- Strüber, Nicole: Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 2017

3.2. Video/Audio

Was die Seele stark macht

Genetiker sprechen von einer Erbanlage, Bindungsforscher von Vertrauensbildung und Selbstwertgefühl, die sich in den ersten Lebensjahren entwickeln müssen. Aber zur Resilienz gehört mehr: Sie ist nicht unumstößlich schicksalhaft gegeben, sie umfasst auch Techniken und Strategien, die erlern- und trainierbar sind.

Dieser Beitrag der Sendung „Scobel“ (3Sat) befasst sich mit der Frage, ob und inwieweit die Resilienz eines Menschen gestärkt werden kann.

Link: <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=41033>



Das unsichtbare Band - Wie frühe Bindungen Hirn und Persönlichkeit prägen

Warum kann der eine besser mit Stress umgehen als der andere? Wie gut gelingt es uns Beziehungen zu einem Partner, zu Freunden aufzubauen? Wieso ist das Selbstwertgefühl bei dem einen ganz stark, während sich der andere ständig mit Selbstzweifeln plagt?

Es ist die große Frage: Was hat unsere Persönlichkeit im Innersten geprägt? Besonders wichtig ist dafür wohl die erste Bindung ganz früh im Leben. Das belegen neuste Erkenntnisse der Hirnforschung. hr-info Fit & Gesund spricht mit der Neurobiologin Nicole Strüber darüber, wie diese Beziehung das Gehirn prägt und mit welchen Folgen, auch für die Erziehung.

Link: <http://www.ardmediathek.de/radio/hr-iNFO-Fit-und-Gesund/Das-unsichtbare-Band-Wie-fr%C3%BCher-Bindung/hr-iNFO/Audio-Podcast?bcastId=1068&documentId=39563498>

3.3. Webseiten

Resilienz: Diese 6 Dinge machen Dich robuster

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, die man entweder hat oder leider nicht. Sondern eine Fähigkeit, die jeder von uns erlernen kann. Wie wir denken, worauf wir uns konzentrieren und wie wir uns verhalten, lässt uns auferstehen oder untergehen.

Stark macht es uns, wenn wir:

- Positive, kraftspendende Beziehungen haben
- Pläne schmieden und entsprechend handeln können
- Mit schwierigen Gefühlen umgehen können
- Gut kommunizieren können

Auf dieser Seite finden Sie sechs Dinge, die wir täglich ein bisschen üben können, um mehr mentale Stärke zu entwickeln.

Link: <http://mymonk.de/taeglich-mehr-resilienz/>



3.4. Forschungsgruppen

Deutsches Resilienz-Zentrum

Das Deutsche Resilienz Zentrum (DRZ) ist eine zentrale wissenschaftliche Einrichtung der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) und ihrer Universitätsmedizin, die sich die Erforschung der Resilienz – also der "seelischen Widerstandskraft" – zum Ziel gesetzt hat. In dieser im Sommer 2014 gegründeten, fachübergreifenden Einrichtung der JGU arbeiten Mediziner, Neurowissenschaftler, Psychologen und Sozialwissenschaftler zusammen.

Das DRZ widmet sich so auf innovative Art einer Frage von überregionaler Bedeutung. Es schließt eine wichtige Lücke in der deutschen Forschungslandschaft und ist europaweit das erste Zentrum dieser Art. Die zentralen Anliegen des DRZ sind es, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, darauf aufbauend mit Präventionsstrategien vorzubeugen und darauf hinzuwirken, Lebensumfelder so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird.

Auf diesen Seiten gibt das DRZ einen Überblick über die Ziele, den Aufbau und die Projekte der Einrichtung.

Link: <https://www.drz.uni-mainz.de/>

Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg

Im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der Evangelischen Hochschule Freiburg werden die Forschungsaktivitäten im weiten Feld der Kinder- und Jugendforschung zusammengefasst. Das ZfKJ gestaltet Grundlagen- und Anwendungsforschung sowie Projektevaluationen in folgenden Bereichen:

- Jugendhilfe und Jugendarbeit
- Pädagogik der Frühen Kindheit
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

Darüber hinaus beraten die Mitarbeiter/innen des ZfKJ Einrichtungen und Träger der Kinder- und Jugendhilfe und unterstützen interne Qualitätsentwicklungsprozesse. Im ZfKJ arbeitet ein multidisziplinär zusammengesetztes Team mit einem breiten Spektrum an Kompetenzen in quantitativen und qualitativen Forschungsmethoden. Ein zentraler Forschungsgegenstand befasst sich mit der Entwicklung von Resilienz.

Link: <http://www.resilienz-freiburg.de/>



3.5. Zeitschriften

Die Kraft aus der Krise

Ein Attentat, der Tod eines geliebten Menschen, ein Unfall: Daran kann ein Mensch zerbrechen. Andere machen Schicksalsschläge stärker. Wieso ist das so?

Auch die Wissenschaft interessiert sich dafür. "Resilienzforschung" nennt sich jene Disziplin, die sich mit der Frage auseinandersetzt, was Menschen in existenziellen Krisensituationen Halt gibt. Meist stehen Lebenskrisen im Zentrum der Forschung, etwa der Umgang mit dem Tod naher Angehöriger, mit Krebs- und anderen bedrohlichen Diagnosen, mit Unfällen oder Schicksalsschlägen. Auch mit kriegstraumatisierten Soldaten oder den Opfern von Terroranschlägen beschäftigt sich die Forschung, denn in all diesen Fällen zeigt sich immer wieder ein verblüffendes Phänomen: Während die einen von traumatischen Erlebnissen aus der Bahn geworfen werden, Depressionen oder eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, verarbeiten andere dieselbe Notlage relativ problemlos.

Quelle: Schnabel, Ulrich: Resilienz. Die Kraft aus der Krise, ZEIT Online, 19.11.2015

Link: <http://www.zeit.de/2015/45/resilienz-forschung-krisenbewaeltigung>

Gute Eltern sind die beste Burnout-Prophylaxe

Gute Bindungserfahrungen sind die wichtigste Grundlage, um für das Leben gewappnet zu sein. Die Hirnforschung hat dafür eindeutige Belege gefunden. Der Stern führte hierzu ein Interview mit der Neurobiologin Nicole Strüber.

Sie sagt: Es gibt Hinweise darauf, dass viele der besonders reizbaren Kinder im Guten wie im Schlechten stärker von ihrer Umwelt beeinflusst werden als andere. Wird ein sehr reizempfindliches Kind beruhigt und gespiegelt, lernt es, seine Emotionen zu regulieren – dann kann es sich sogar zu einem herausragend friedlichen, sozialen, kreativen Menschen entwickeln. Trifft es allerdings auf wenig einfühlsame Eltern, die überfordert sind, zurückweisend oder ignorant, passiert das Gegenteil.

Quelle: Poelchau, Nina: Liebe macht stark: Gute Eltern sind die beste Burnout-Prophylaxe, Stern, 18.12.2016

Link: <http://www.stern.de/gesundheit/fruehe-liebe-macht-stark--warum-gute-bindungserfahrungen-so-wichtig-sind-7238626.html>



Resilienz ist das falsche Mittel gegen Krisen

Heute empfehlen Psychologen Resilienz gegen die Krise. Das Wort kommt vom lateinischen „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“, „abprallen“: so wie ein Gummiball in seine Form zurückspringt, nachdem er eingedrückt wurde. Und so wie dem Gummiball eine Delle nichts ausmacht, könne man persönliche Krisen überstehen, Burnout vermeiden und Rückschläge wegstecken, wenn man nur die „seelischen Widerstandskräfte“ stärke, „flexibel balanciere“, „umfokussiere“. Das versprechen „Resilienztrainer“ täglich zig Tausenden gestressten Menschen.

Doch Resilienz ist keine Strategie, um die Ursachen von Krisen zu bekämpfen. Im Gegenteil. Es setzt sich der Gedanke fest, man müsse nur schön flexibel sein und sich anpassen, manchmal ein bisschen biegen und auch mal verbiegen, dann könne man unbeschadet schwierige persönliche und gesellschaftliche Phasen überstehen. Das verleitet Menschen dazu, sich mit scheinbar unabwendbaren Gegebenheiten zu arrangieren, statt sich dagegen zu wehren und zu versuchen, die Gegebenheiten zu verändern. Das kann fatale Auswirkungen haben.

Quelle: Keller, Claudia: Resilienz ist das falsche Mittel gegen Krisen, Tagesspiegel, 20.11.2016

Link: <http://www.tagesspiegel.de/wissen/psychologie-resilienz-ist-das-falsche-mittel-gegen-krisen/14868530.html>

4. Personen

Prof. Dr. Jutta Heller ist seit über 25 Jahren selbstständige Beraterin und Trainerin. Sie hat eine Professur für Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management Erding, ist promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin (Dr. rer. pol.) und hat Politikwissenschaft und Erwachsenenbildung studiert (Diplom). Zudem hat sie eine einjährige Ausbildung zur Krankenpflegehelferin erfolgreich abgeschlossen.

Jutta Heller befasst sich mit allen Fragen rund um Resilienz, Veränderungskompetenz sowie Kommunikation, Führung, Konfliktklärung oder Team- und Organisationsentwicklung. Auf Ihrer Homepage informiert sie umfassend zu ihrer Person und zu den unterschiedlichen Themengebieten.

Link: <http://www.juttaheller.de/resilienz/>