

Grundsätzliches

Prinzipien für die Bindung und Autonomie – Gruppenarbeit

- Lernen vom Säugling und Nutzung seines angeborenen Bindungsverhaltens und seiner ansteckenden Gesundheit
- Unterstützung der flexiblen Nähe-Distanz-Regulation - emotionale Nähe durch authentisches Verhalten
- Beachtung von Rhythmen und Tempi - Kompetenzen kommen nur im eigenen Rhythmus und Tempo zum Ausdruck
- Paradigmenwechsels von einem Leistungskonzept zu einem Konzept des Wohlbefindens

Methoden für Bindung und Autonomie - Gruppenarbeit

- Beobachten: aufnehmendes Betrachten ohne Leistungsanspruch kann spontanes Verständnis für die Ausdruckssprache des Babys/Kleinkindes und für die eigenen unwillkürlichen Reaktionen auslösen
- Beschreiben - ohne Wertung und Interpretation
- Reflektieren: angeregt durch Beobachtung, Beschreibung und Reflexion kann sich die Co-Regulation spontan aus innerer Motivation heraus ändern

Ablauf von Bindung und Autonomie-Gruppen

- Beobachten des autonomen Nähe-Distanz-Verhaltens des Kindes
- Zurückhaltung spontaner Impulse (Frage an sich selbst: braucht es das wirklich?)
- Beschreiben ohne zu bewerten
- Reflexionsrunden: Nach jeder Einheit sprechen die Erwachsenen über ihr Erleben
- geteilte Aufmerksamkeit: Kinder spielen weitgehend selbstorganisiert, manchmal entstehen dabei auch Konflikte: die Kinder lösen sie selbst oder holen sich Unterstützung

Lernen im Gruppensetting

- Andere bindungsstärkende Präventionsprogramme versuchen direkt auf die *Wahrnehmung* der Eltern Einfluss zu nehmen (videogestützte Interventionen)
- Unser Ansatz baut auf das, was das Kind an Fähigkeiten zum Gelingen der Bindung mitbringt, denn das Baby oder Kleinkind:
 - passt sich in seiner Interaktion den Möglichkeiten der Eltern an
 - passt sich nicht an, wenn es eine Beziehungs-Chance wahrnimmt ("macht Probleme")
 - lenkt mit seinem Verhalten unwillkürlich die Wahrnehmung der Eltern auf eine Veränderung bzw. auf einen Entscheidungsbedarf
- Bindung und Autonomie sind in einem komplexen System miteinander verbunden. Eine Änderung an einer Stelle des Systems hat Auswirkungen auf das ganze System. Ein guter Abstand ermöglicht die Entfaltung der Fähigkeiten des Babys. Diese können die Fähigkeiten der Bezugsperson stimulieren.

Gruppensettings

1. Bindung und Autonomie – Zeit für uns

Gruppe für Mutter und Kind von 4-6 Monaten

Beschreibung des Angebots

In ruhiger, entspannter Atmosphäre lernen Eltern, Bedürfnisse und Grenzen - eigene und die des Babys - feinfühlig wahrzunehmen. Es werden verschiedene Situationen aus dem Alltag vergewärtigt und ausgetauscht. Dabei entsteht das Gefühl, mit seinen Problemen nicht alleine zu sein, Zutrauen zur eigenen Kompetenz und Freude an neuen Herausforderungen. Neben Elementen der Schmetterlings-Babymassage enthält der Vormittag auch eine Zeit des ruhigen Beobachtens des Babys in seinem Ausdrucksverhalten.

Inhalte

- Ruhiges Erleben des Babys in seiner Selbständigkeit
- Austausch mit anderen Müttern
- Reflexion besonderer Erlebnisse in kleinen Schritten
- Wahrnehmung eigener Körperreaktionen
- Umgang mit herausfordernden Situationen

Ziele

- Vertrauen auf die selbstregulatorischen Fähigkeiten des Babys
- Vertrauen auf die eigene Wahrnehmung und eigene intuitive Reaktionen
- Freude am Dialog mit dem Baby
- Fähigkeit, dem Baby auch bei Stress Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können

Gruppengröße

- max. 6 Babys und Mütter

Zeitumfang

- 6 x je 2 Stunden

Raum

- ausreichend Platz für die Mütter zum bequemen Sitzen und dafür, das Baby in einiger Entfernung vor sich hinlegen zu können

Ausstattung

- ein mit Matten ausgelegter Boden (im ZOI haben wir Matten aus Kaltschaum, 3-4cm dick, so groß, dass darüber Spannleintücher zum Wechseln passen, 6 davon ergeben eine ausreichend große Fläche)
- Kissen (Stillkissen) und Decken für die Mütter
- Tee oder Wasser zum Trinken
- Aufwand: soviel wie notwendig, so wenig wie möglich, um sich selbst wohl und sicher zu fühlen, Wesentliches sollte da sein, wichtig: Sauberkeit

Struktur

- Begrüßung und erste Runde: Wie sind wir heute da?
- ev. Zentrierungsübung, Anleitung zur Vergegenwärtigung herausfordernder und schöner Momente im Alltag, bis zu 20 Minuten Babybeobachtung oder Massage-Elemente
- Reflexionsrunde
- allfällige Themen und freies Gespräch

Zur Reflexionsrunde

- Jede Mutter erzählt von sich, gewichtet, wie sie möchte (beschreiben, nicht bewerten oder analysieren).
- Entstehen Diskussionen, werden sie auf später verschoben, ebenso besondere Themen, die alle interessieren.

2. Bindung und Autonomie – Erste Kontakte unter Gleichaltrigen

Gruppe für Mutter und Kind von 6-12 Monaten

Beschreibung des Angebots

Herzstück des Gruppentreffens ist für 50 Minuten lang ein ruhiges Erleben der Babys bei dem, wie sie miteinander umgehen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre entsteht gleichsam ein „Zauberkreis“, in dem sich frei entfalten kann, was in den Babys steckt. Wichtige Anleitung ist die Bitte um Zurückhaltung und die Respektierung der kindlichen Selbständigkeit.

Die Beschränkung, nach Möglichkeit nicht einzugreifen, führt zu selbstreflexiven Prozessen bei den Müttern und erweist sich nach anschließendem Gespräch als stärkend für die Bindung – zu sich selbst und zum Kind.

Inhalte

- Begleitung des Babys und Kleinkindes in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern
- Eintauchen in die Welt des Babys
- Übung von Zurückhaltung
- Wahrnehmung unauffälliger, aber wichtiger Fähigkeiten des Kindes
- Austausch mit anderen Müttern

Ziele

- Sich wohlfühlen im Unauffälligen
- Erfahrung, dass sich Vieles von selbst fügt und dass das Baby seine sozialen Bedürfnisse selbst regulieren kann
- Erleben, dass Ruhe, Gewähren-Lassen und Vertrauen die Beziehung zum Kind stärkt
- Innere Sicherheit in der Begleitung des Kindes bei besonderen sozialen Herausforderungen
- Entlastung

Gruppengröße

- max. 6 Babys/Kleinkinder und Mütter

Zeitungfang

- 6 x 2 Stunden

Raum

- ausreichend Platz für die Mütter zum bequemen Sitzen, in der Mitte bewegen sich die Babys

Ausstattung

- ein mit Matten ausgelegter Boden oder eine rutschfeste Krabbelunterlage (Teppiche) für die Babys (im ZOI haben wir Matten aus Kaltschaum, 3-4cm dick, so groß, dass darüber Spannteutcher zum Wechseln passen, 6 davon ergeben eine ausreichend große Fläche)
- Kissen (Stillkissen) und Decken für die Mütter
- Tee oder Wasser zum Trinken
- Aufwand: soviel wie notwendig, so wenig wie möglich, um sich selbst wohl und sicher zu fühlen, Wesentliches sollte da sein, wichtig: Sauberkeit!

Struktur

- Begrüßung
- Anweisung
- Beobachtung – 50 Minuten
- angeleitete Reflexionsrunde
- allfällige Themen und freies Gespräch

Bindung und Autonomie – Die Kunst der Verhaltensbeobachtung – Zur Gruppenarbeit

Vereinbarung zur Beobachtung

- Wir sorgen gut für uns selbst.
- Wir Erwachsene reden nicht miteinander.
- Wir vertrauen darauf, dass sich Babys holen, was sie brauchen.
- Wir halten uns zurück und greifen nur dann ein, wenn Kind signalisiert, dass es Hilfe braucht.
- Jede Mutter schützt ihr Kind.

Reflexionseinleitung (je nachdem, z.B.):

- Wie ist es euch beim Zuschauen gegangen?
- War es schwierig, Impulse zurückzuhalten?
- Wo wart ihr mit der Aufmerksamkeit?
- Wie geht es euch im Alltag?
- Überlegt, was ihr mit der Gruppe davon teilen möchtet.

Reflexion

- Jede Mutter erzählt von sich, gewichtet, wie sie möchte (beschreiben, nicht bewerten oder analysieren).
- Entstehen Diskussionen, werden sie auf später verschoben, ebenso besondere Themen, die alle interessieren.

3. Bindung und Autonomie – Eltern-Kleinkind-Malgruppe

Gruppe für Mutter/Vater und Kind von 1-4 Jahren

Beschreibung des Angebots

Im Zentrum eines Gruppentreffens steht das Angebot an die Kinder, mit flüssiger Kleisterfarbe in den drei Grundfarben und unterschiedlich breiten Pinseln auf verschiedene Formate von Zeichenpapier auf dem (mit einer Folie abgedeckten) Boden zu malen. Wir gehen davon aus, dass das Kind kompetent ist in dem, was es tut. Es wird nicht angeleitet, nicht korrigiert, aber auch nicht gelobt. Die Entscheidung, wie viel Zeit es mit dem Malen verbringt, bleibt ihm selbst überlassen. Nach dem Malen wird das Erlebte in einem gemeinsamen Gespräch unter den Müttern/Vätern reflektiert, während sich die Kinder selbst miteinander beschäftigen. Kinder lernen in der Malgruppe spielerisch, spontan Ordnungen einzuhalten, mit Missgeschicken selbst fertig zu werden, selbständig Projekte zu entwerfen und durchzuführen, andere Kinder in ihrem individuellem Verhalten kennen zu lernen und Konflikte auszutragen.

Inhalte

- Begleitung des Kindes in seinen ersten Kontakten mit Farbe und Pinsel
- Übung von Zurückhaltung
- Unterstützung kreativer Prozesse
- Austausch mit anderen Müttern
- Übung von „geteilter Aufmerksamkeit“
- Erste Erfahrungen in einer selbstorganisierten Kindergemeinschaft

Ziele

- Wahrnehmung des kreativen Potentials des Kindes
- Erleben, dass die Wertschätzung kindlicher Fähigkeiten die Beziehung zum Kind stärkt
- In-Frage-Stellen gelernter, aber ineffektiver Verhaltensmuster

Bindung und Autonomie – Die Kunst der Verhaltensbeobachtung – Zur Gruppenarbeit

- Innere Sicherheit der Mutter in der Umsetzung kreativer Impulse
- Erfahrung, dass das Kind seine sozialen Bedürfnisse selbst regulieren kann und sich viele Konflikte von selbst auflösen
- Fähigkeit, das Kind in Konflikten mit anderen Kindern souverän zu begleiten

Gruppengröße

- Je nach Raumgröße bis zu max. 12 Kinder ab 1 Jahr, dazu max. 10 Mütter oder Väter

Zeitumfang

- 6 x 2 Stunden
- Zeit zum Malen: max. 1 Stunde

Raum

- größerer Raum, teilbar in einen reinen Malbereich und in einen Raum mit Sitzgruppe und Spielsachen oder auch zwei getrennte Räume
- kleinerer Nassraum zum Vorbereiten der Farbe und zum Auswaschen der Gefäße

Ausstattung

- Folie zum Abdecken des Bodens
- Sitzunterlagen oder Sitzpolster
- Zeichenblätter in verschiedenen Größen und Stärken
- verschiedene, vor allem größere breite Pinsel (ca. 4 cm)
- Farben (aufbewahrt in größeren verschließbaren Gefäßen): zähflüssiger Tapetenkleister (Methylan) vermischt mit Abtönpaste (für Dispersionsfarben) in einem reinen Rot, Gelb und Blau
- Gläser für die Farben (oder auch kleine Plastikgefäße)
- Putztücher

Struktur

- Begrüßung und ev. Anweisung
- Vorbereitung zum Malen: Sitzunterlagen, beschriftete Blätter (Name, Datum) und Farbe in drei kleinen Gefäßen
- Malen (max. eine Stunde)
- fertige Bilder werden auf Tischen, Regalen und Boden (mit alten Handtüchern) zum Trocknen aufgelegt
- Aufräumen und Auswaschen der Gefäße
- Reflexionsrunde
- Austeilen der Bilder vom letzten Mal

Vereinbarung

- Wir gehen davon aus, dass das Kind beim Malen kompetent ist.
- Wir beurteilen nicht, nicht negativ, aber auch nicht positiv.
- Wir sind einfach da und schauen zu, wie das Kind in die Welt der Farbe eintaucht.
- Wir vermitteln unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen dann, wenn sie für uns wichtig sind.
- Wir führen mit anderen Frauen/Eltern keine Gespräche.

Reflexionseinleitung

- Wie ist es euch beim Malen des Kindes gegangen?
- Was hast du bei deinem Kind gesehen?
- War es schwierig, Impulse und Wertungen zurückzuhalten?

1. Überlegungen und Fragen zur Gruppenleitung (Zürcher Modell)

Das Sicherheitssystem betreffend:

- Was brauche ich als Begleiterin/Gruppenleiterin, um mich sicher und wohl zu fühlen? (Räume, Zeitstruktur, Planung, Orientierung, Hintergrund- und Übersichtswissen, Helfernetz)
- Was brauche ich um eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle Beteiligten willkommen und wohl fühlen (Behaglichkeit, Halt, Ruhe, Entspannung, Transparenz, Information)
- Was bedeutet Sicherheit für die Bezugsperson? Was ist ihr vertraut und gewohnt?
- Wem fühlt sich die Bezugsperson emotional nahe? Wem gegenüber verhält sich die Bezugsperson loyal, um die Sicherheit, die mit dieser Beziehung verbunden ist, nicht zu verlieren?
- Was ist mir selbst vertraut? In welcher Tätigkeit fühle ich mich am sichersten? Was gibt mir Sicherheit in einer Konfliktsituation?

Das Erregungssystem betreffend:

- Was ist für mich an diesem Gruppensetting attraktiv? Was finde ich spannend?
- Wie weit muss ich mich innerlich von Fremdem, Irritierendem wegbewegen, damit ich mich mit Neugierde/Interesse zuwenden kann? Wie weit kann ich mich wegbewegen, dass es noch relevant bleibt?
- Zurückhaltung: innerer Abstand ohne Kontakt zu verlieren, pädagogische Impulse zurückhalten, wahrnehmen, beschreiben, anerkennen, nicht werten
- Halten wir gewohnte Antworten (gelernte Verhaltensmuster) zurück, dann werden Gefühle und in weiterer Folge Impulse spürbar – ein spannender innerer Prozess beginnt.
- Was brauche ich, um mich mit Interesse der Lebenswelt der Bezugsperson zuzuwenden?

Das Autonomiesystem betreffend:

- Verantwortung abgeben ist eine autonome Funktion: Wer hat den Überblick? Wer weiß hier mehr als ich? Von wem kann ich lernen? Wen sehe (anerkenne) ich und von wem möchte ich gesehen (anerkannt) werden?
- Im Zentrum unserer Arbeit steht die Autonomie des Babys oder des Kleinkindes (die nur innerhalb der Bindung möglich ist).
- Die Bezugsperson ist die Expertin für ihr Kind, wenn eine Bindung zwischen beiden besteht.
- Intuitives, angemessenes Elternverhalten entwickelt sich unwillkürlich, wenn die Bezugsperson ganz bei sich ist.
- Die Bezugsperson beginnt an einem Fehler erst dann selbstverantwortlich zu arbeiten, wenn sie ihn selbst erkennt und sich nicht dafür schämen muss.
- Fragen nach Empfinden, Gefühlen, innerem Geschehen, Einschätzungen (wessen Problem ist das?) führt zu Selbstkontakt.
- Das, was ich selbst an Arbeit für Bezugsperson und Kind leiste, stärkt das Vertrauen zu mir, jedoch nicht immer das Selbstvertrauen der Bezugsperson.
- Welche Herausforderung verbinde ich mit dieser Arbeit?
- Wann fühlt sie sich für mich leicht an?

Kurzformeln zur Exploration sozialer Bedürfnisse und Regulierung des Nähe-Distanz-Verhaltens

1. Was stärkt, bzw. schwächt (Sicherheit)?
2. Was reizt, was schreckt (Erregung)?
3. Was gibt Raum, was schränkt ein (Autonomie)?