WISST IHR, WAS ICH BRAUCHE?

Beziehung und Erziehung bei Kindern von 0–3 Jahren

Binden – Halten – Lösen als Navigationshilfe.
(Orientierung an Trost, Alexander „Bindungswissen für die systemische Praxis“, 2018)

Online-Vortrag · 28.10.2026

Die Leitfrage des Abends

Beziehung ODER Erziehung – Wie kann beides zusammengehen?

„Bedürfnissen und Gefühlen Raum geben – zugleich Alltagsanforderungen und Zumutungen bewältigbar machen.“ (Binden-Halten-Lösen)

Unsere (systemische) Perspektive: Verhalten entsteht in Beziehungen, Situationen und Rückkopplungen – nicht nur „im Kind“.

Was kleine Kinder für Entwicklung brauchen

Evidenzbasierter Rahmen für die ersten drei Lebensjahre (Entwicklungs- und verhaltenspsychologisch)

kognitive Entwicklung – sensomotorisches Stadium und präoperationales Stadium

Lernen vor allem durch Beschäftigung mit allen Sinnen

Entwicklung der Objektpermanenz

Entwicklung des räumlichen Gedächtnisses (Wahrnehmen von Veränderungen im Raum)

Egozentrismus im Weltbild (kein Verständnis darüber, dass andere Menschen die Welt anders wahrnehmen) und ICH-Bezogenheit

Zentrierung (Hier und Jetzt)

Was kleine Kinder für Entwicklung brauchen

Evidenzbasierter Rahmen für die ersten drei Lebensjahre (Entwicklungs- und verhaltenspsychologisch)

Sicherheit und Schutz

Responsive Bezugspersonen: Signale wahrnehmen, verstehen und angemessen beantworten

Gelegenheiten für frühes Lernen und Exploration

Gesundheit und Ernährung – eingebettet in verlässliche Fürsorge

Bindung und Exploration gehören zusammen

SICHERE BASIS

Nähe · Schutz · Regulation



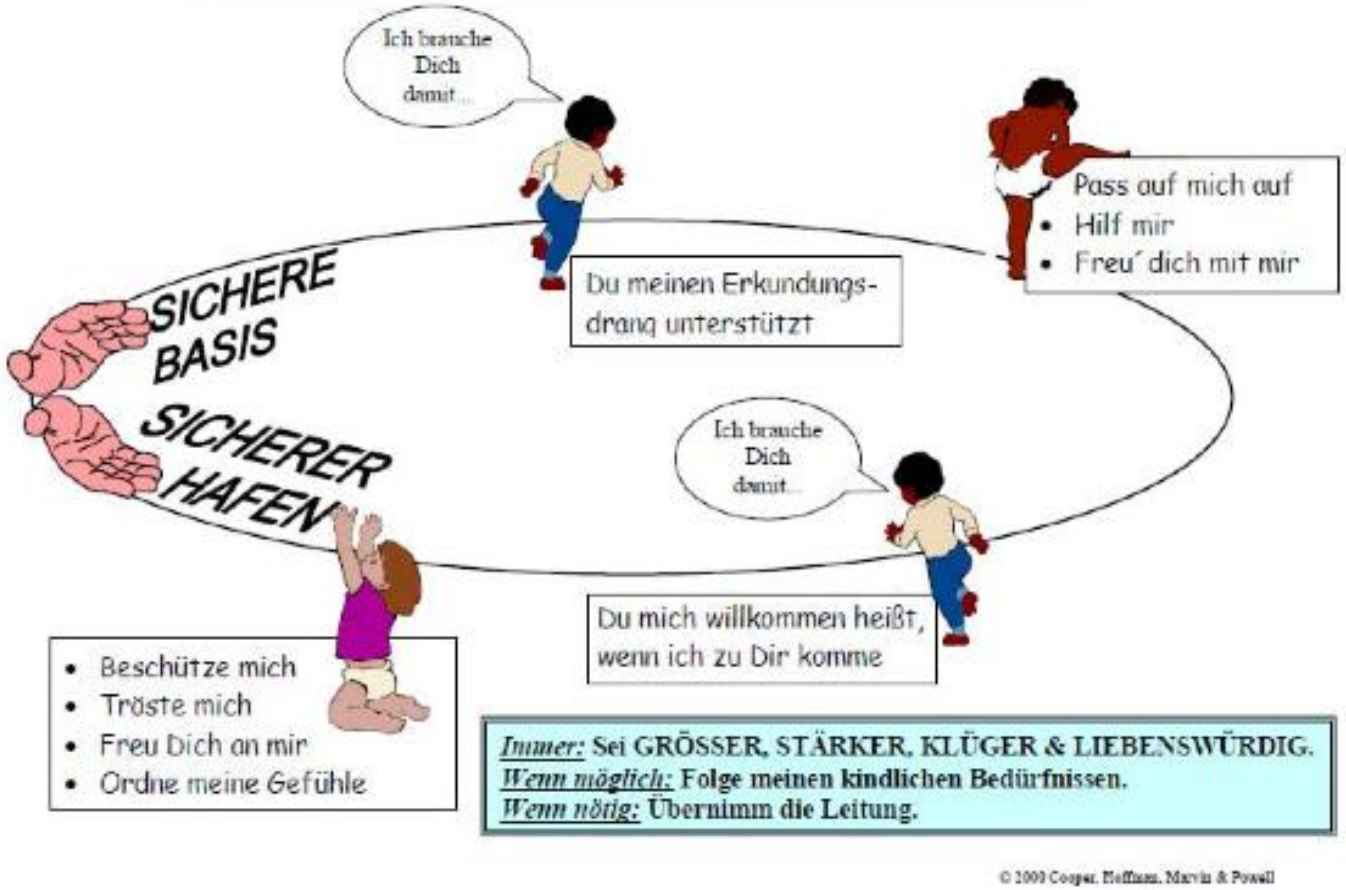
EXPLORATION

Neugier · Spiel · Erkundung

Die klassische Bindungstheorie beschreibt die Bezugsperson (Mutter-Kind) als sichere Basis, von der aus Exploration möglich wird.

Kreis der Sicherheit

Wie Eltern auf die Bedürfnisse ihres Kindes achten



Immer: **Sei GRÖSSER, STÄRKER, KLÜGER & LIEBENSWÜRDIG.**
Wenn möglich: **Folge meinen kindlichen Bedürfnissen.**
Wenn nötig: **Übernimm die Leitung.**

© 1999 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

Co-Regulation vor Selbstregulation

Bei 0–3-Jährigen ist Regulation wesentlich beziehungsgetragen

Erwachsene helfen, Erregung und Affekte zu regulieren.

Affektive und nonverbale Kommunikation ist in frühen Beziehungen zentral.

Mit Entwicklung und wiederholter Co-Regulation wachsen Möglichkeiten eigener Regulation.

Alexander Trost: Binden – Halten – Lösen

„In dynamischer Balance“ – als Navigationshilfe

BINDEN

Begegnung
organisieren
Sichere Basis
Affektive
Kommunikation

HALTEN

Struktur
organisieren
Verlässlichkeit
Containing /
Verantwortung

LÖSEN

Veränderung
organisieren
Exploration
Selbstwirksamkeit /
Perspektiven

BINDEN

Organisation der Begegnung

TROST - MODELL

Sichere Basis vermitteln

Affektive und analoge Verständigung

Spannungsregulierung und Empathie

Anerkennung der Person

HALTEN

Organisation von Struktur

TROST - MODELL

Leitung, Regeln, Räume und Zeiten

Verlässlichkeit und Rhythmus

Zeit und Raum geben; Containing

Verantwortung klären und aushalten

Halten ist damit mehr als „nett sein“: Beziehung erhält Form und Verlässlichkeit.

LÖSEN

Organisation von Veränderung und Zukunft

TROST - MODELL

Ziele und Perspektiven eröffnen

Ressourcen und Selbstwirksamkeit fokussieren

Neugier, Exploration und Kreativität fördern

Loslassen ermöglichen, selbst loslassen üben

Nicht nacheinander – sondern balancieren

BINDEN ↔ HALTEN ↔ LÖSEN

Systemische Arbeitsfrage:

„Was braucht dieses Kind in dieser Situation von dieser Bezugsperson – mehr Binden, mehr Halten oder mehr Lösen?“

Bedürfnisorientierung: eine wichtige Unterscheidung

SIGNAL / GEFÜHL → **BEDÜRFNIS** ≠ **JEDER WUNSCH**

Responsive Fürsorge bedeutet: Signale wahrnehmen, verstehen und zeitnah sowie angemessen beantworten. Daraus folgt nicht, dass jede gewünschte Handlung erfüllt werden muss.

Grenzen: Was bedeutet Grenzen setzen?

Navigationshilfe

Trost ordnet dem „Halten“ Struktur, Leitung, Regeln, Räume, Zeiten und Verlässlichkeit zu.

Bedeutet NICHT

„Grenzen schaffen Bindung“ oder „Kinder brauchen Frustration“ sind keine nachgewiesenen Trost-Lehrsätze.

TRANSFER

Eine verlässliche Grenze kann als haltender Rahmen gestaltet werden – bei gleichzeitiger Beziehung und Affektbegleitung.

Praxisfall 1: „Ich will noch spielen!“

Übergang in der Krippe / zu Hause

Binden: Kontakt aufnehmen, Signal und Affekt wahrnehmen.

Halten: Übergang ankündigen, Rahmen und Zeitstruktur verlässlich vertreten.

Lösen: kleine Wahl-/Handlungsspielräume ermöglichen und den nächsten Schritt zutrauen.

Nicht als Rezept: Die Gewichtung verändert sich mit Kind, Situation und Kontext.

Praxisfall 2: Wut an einer Grenze

Gefühl begleiten – Grenze nicht auflösen

Binden: emotional erreichbar bleiben.

Halten: Sicherheit und vereinbarten Rahmen übernehmen.

Lösen: nach Regulation wieder Exploration und Eigenaktivität ermöglichen.

Systemischer Blick: Auch die Reaktion des Erwachsenen verändert den weiteren Verlauf der Interaktion.

Praxisfall 3: „Alleine!“

Autonomie unterstützen, ohne Sicherheit abzugeben

Binden: sichere Basis verfügbar halten.

Halten: Gefahren und Verantwortungsgrenzen übernehmen.

Lösen: Versuch, Tempo und Eigenaktivität ermöglichen.

Autonomie entsteht nicht außerhalb von Beziehung, sondern entwickelt sich in Beziehungskontexten.

Mini-Reflexion für Eltern und Fachkräfte

Ein systemischer Blick auf schwierige Situationen

Was zeigt das Kind gerade – und welche Deutung gebe ich diesem Signal?

Was braucht die Beziehung gerade: mehr Binden, Halten oder Lösen?

Welche Anforderung des Alltags ist tatsächlich unverhandelbar – welche nicht?

Was verändert meine eigene Anspannung in dieser Situation?

Betrachtungsebenen des Modells Binden-Halten-Lösen

TROST

Binden – Halten – Lösen als Navigationshilfe in dynamischer Balance.

FORSCHUNG

Responsive Fürsorge, sichere Basis und Exploration als zentrale Entwicklungsbeding ungen.

TRANSFER

Beziehung und Struktur gemeinsam denken; kontextbezogen balancieren statt Rezepten folgen.

Zum Mitnehmen

Kleine Kinder brauchen Beziehung – und einen verlässlichen Rahmen.

Bindung und Exploration sind keine Gegensätze.

„Halten“ umfasst bei Trost ausdrücklich auch Struktur und Verlässlichkeit.

Binden – Halten – Lösen hilft, situativ zu navigieren statt schematisch zu handeln.

Leitfrage: Was hilft meinem Kind jetzt, in Beziehung den nächsten Entwicklungsschritt zu bewältigen?

Quellen:

Trost, A. (2018). Bindungswissen für die systemische Praxis. Ein Handbuch. Vandenhoeck & Ruprecht.

Trost, A. (2021). Bindungswissen für die systemische Praxis – ein kurzer Abriss. KONTEXT, 52(3), 224–242. doi:10.13109/kont.2021.52.3.224

World Health Organization (2020). Improving early childhood development: WHO guideline. Geneva: WHO.

WHO, UNICEF & World Bank Group (2018). Nurturing care for early childhood development. Geneva: WHO.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Routledge.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment. Erlbaum.

Hinweis: Pädagogische Beispiele und systemische Arbeitsfragen sind in der Präsentation ausdrücklich als Transfer gekennzeichnet.