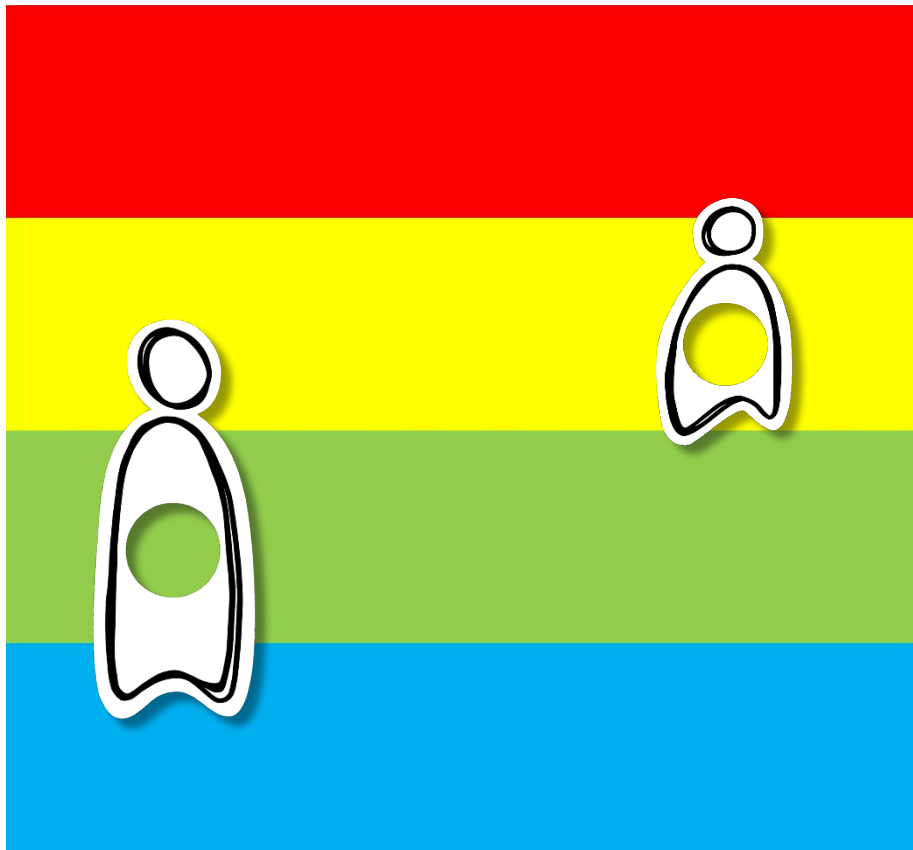


# BINDUNGSBRETT

Ein Instrument für die  
Diagnostik, Beratung, Therapie und Supervision  
bei bindungs-, beziehungs- und stress-  
bezogenen Fragestellungen



1. Ausgabe 2021

Lothar Steinke

## Aufbau des Bindungsbretts

Das Bindungsbrett erinnert an ein Spielbrett. Es besitzt dadurch einen hohen Aufforderungscharakter und nimmt dem möglicherweise belastenden Thema einen Teil seiner Schwere. Es ist in zwei spiegelsymmetrische Hälften unterteilt, in welchen je eine Person symbolisch mit einer Figur in einem 4x4-Felder-Schema platziert werden kann. Die Spielfigur kann die ihr zugeteilte Spielhälfte nicht verlassen. Die linke Seite ist mit A gekennzeichnet, die rechte Seite mit B. Im pädagogischen Kontext wird die linke Seite für die erwachsenen Bindungspersonen, die rechte Seite für die Kinder oder Jugendlichen verwendet. Innerhalb jeder Spielhälfte werden vier Spalten und vier Zeilen unterschieden.

### Das Brett

Auf der **X-Achse** wird die emotionale Nähe zur zweiten Person dargestellt. Dazu dienen die folgenden vier Abstufungen, wobei die Zahlen den Abstand zur Mittellinie angeben:

**'Nah'**: Platziert man eine Figur in der Spalte 'nah' (X1), bedeutet dies, dass die Person aktuell der zweiten Person nah ist oder deren Nähe sucht.

**'Erreichbar'**: Die zweite Spalte (X2) bedeutet, dass die Person, die dort platziert ist, der zweiten Person zwar im Moment nicht nah ist, jedoch für das Gegenüber bei Bedarf erreichbar wäre. Beispielsweise spielt ein Kind für sich, ohne die Mutter zu beachten oder auch in einem anderen Raum, aber wenn es plötzlich in Stress geraten würde, könnte es jederzeit um Hilfe rufen und für die Annahme von Hilfe offen.

**'Unerreichbar'**: Die dritte Spalte (X3) bedeutet, dass die Person für ihr Gegenüber im Moment emotional nicht erreichbar, ihr gegenüber also verschlossen ist.

**'Abwesend'**: Die entfernteste, farblich blasser dargestellte Spalte (X4) bedeutet, dass die Person räumlich abwesend ist, beispielsweise wenn ein Elternteil auf der Arbeit ist oder ein Kind sich ins Kinderzimmer zurückzieht.

Bei den ersten drei Spalten ist zu beachten, dass es nicht um physische, sondern emotionale Nähe geht. Natürlich benutzen wir Menschen physische Nähe oder Distanz, um emotionale Signale zu senden. Wenn jedoch jemand 'eingeschnappt' direkt neben mir sitzt, ist die Person zwar physisch nah, würde auf dem Bindungsbrett aber als 'unerreichbar' – da für mich im Moment emotional nicht erreichbar – dargestellt. Umgekehrt würde eine Mutter, die zwar nicht vor Ort ist, aber ihr Kind in einführender Art per Telefon tröstet, nicht als 'abwesend' sondern als 'nah' abgebildet.

Da Nähe- und Distanz-Suche von jeder Person selbst definiert wird, wurde das Spielbrett nicht wie ein Schachbrett ausgestaltet. Bewegt sich eine Schachfigur auf die andere zu, kommen sich beide näher. Dies entspricht jedoch nicht der Realität von Beziehungen. Im vorliegenden Brett mit seinen zwei symmetrischen Koordinatensystemen, kann hingegen eine Figur in der Spalte 'nah' Nähe suchen, während sich die andere Figur in der Spalte 'unerreichbar' oder 'abwesend' zurückzieht.

Auf der **Y-Achse** wird der emotionale Zustand der jeweiligen Person dargestellt. Hier gibt es ebenfalls vier Abstufungen. Sie werden von unten nach oben, von blau bis rot nummeriert:

**'Ruhig'**: Liegt eine Figur in der ersten, der untersten, blauen Zeile (Y1), bedeutet dies, dass sie im Moment gelassen und ruhig ist. Ihr Adrenalinspiegel ist sehr tief, sie befindet sich in einem gelassenen, zufriedenen Zustand.

**'Aktiv'**: In der zweiten, grünen Zeile (Y2) wird angezeigt, dass die Person aktiv ist, möglicherweise voll fokussiert auf eine Arbeit, jedoch nicht unter Stress steht.

**'Gestresst'**: In der dritten, gelben Zeile (Y3) wird angezeigt, dass eine Person unter Stress steht, sei dies wegen echter oder imaginer Gefahren oder wegen Arbeits- oder Beziehungsstress.

**'Verängstigt / Wütend'**: In die vierte, oberste, rote Zeile (Y4) wird eine Figur gelegt, wenn die Person die emotionale Kontrolle verliert, 'austickt' und nur noch aus dem Flight-/Fight-Modus heraus agiert.

## Die Figuren und Materialien

Die **Spielfiguren** sind stilisiert, um als Projektionsfläche für unterschiedlichste Klienten, unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe usw. dienen zu können. Es gibt sie in drei Grössen, symbolisch für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Im Bauchbereich weisen sie ein Loch auf. Wenn sie auf das Spielbrett gelegt werden, ist durch dieses Loch die darunterliegende Farbe des Spielbretts zu sehen. Wird sie herumgeschoben, ist jeweils *'im Bauch'* – dem intuitiven Sitz der Emotionen – der aktuelle emotionale Zustand der Person ablesbar.

Ergänzend gibt es dünne **Scheiben**, mit unterschiedlichen Lochgrössen: Die **Ringscheibe** mit grossem Loch, die **Lochscheibe** mit kleinem Loch und die voll ausgefüllte **Kreisscheibe**. Sie sind in den vier Grundfarben des Bindungsbretts, Blau, Grün, Gelb und Rot vorhanden sowie in Braun, Schwarz, Grau und Weiss. Legt man sie in das Loch der Spielfigur, wird damit dargestellt, dass die Figur, unabhängig von ihrer Position auf dem Spielbrett, **ein wenig, mehrheitlich** oder **völlig** die Emotion empfindet, welche der Farbe der Scheibe entspricht. Legt man einer Kind-Figur etwa einen gelben Ring in den Bauch, zeigt dies, dass sie unter leichtem chronischem Stress steht, auch wenn sie beispielsweise von der Mutter zur äusserlich sichtbaren Ruhe in die blaue Zeile geführt wurde. Die Farbe Braun wird verwendet, wenn eine diffuse Emotion wahrgenommen wird, jedoch unklar bleibt, ob sie positiver oder negativer Natur ist. Die weissen Scheiben kommen zum Einsatz, wenn die Person nur eingeschränkten oder keinen Zugang zur Emotionalität hat. Die Farbe unter dem Loch im Bauchbereich ist dann nicht oder nur teilweise sichtbar. Dies kann verwendet werden, um anzuzeigen, dass eine Person Schwierigkeiten zeigt, ihre eigene Emotion selbst wahrzunehmen, oder dass sie von der Umgebung nur schwer wahrgenommen werden kann. Den grauen und schwarzen Scheiben haben wir noch keine Bedeutung zugeordnet. Sie stehen für die kreative Nutzung zur Verfügung.

Ebenfalls noch in experimentellem Gebrauch sind die langen **Balken** und die **Pfeile**. Mit den weissen Balken kann angezeigt werden, wenn einer Spielfigur gewisse Felder verwehrt sind, beispielsweise Ruhe oder Nähe nicht möglich sind. Die Pfeile kann man verwenden, wenn eine Figur das Gegenüber zurückweist oder in eine Richtung tendiert. Die graduell eingefärbten Balken können am Rand des Brettes hingelegt werden, wenn angezeigt werden soll, dass der emotionale Zustand einer Person von der Distanz abhängig ist. Bei einem selbstunsicheren Kind liegt er demnach mit dem blauen Ende auf 'nah' und dem roten Ende auf 'abwesend' während er bei einem Kind mit traumatischen Übergriffserfahrungen umgedreht wird, da Nähe mit Angst vor der Bindungsperson verknüpft ist und Distanz mit Ruhe und Sicherheit.

Das ganze Set wird ergänzt durch **symbolische Spielsteine**, die im Bauch der Figuren oder auf dem Brett, beispielsweise als Ziele oder Ängste, angeordnet werden können. Die Kasperle-Charakteren können unter Anderem im Zusammenhang mit dem symbolischen Interaktions-Spiel im bindungsgeleiteten CARE-Programm eingesetzt werden. Leere Spielsteine, die von den Nutzern oder Klienten selbst bemalt werden können, ermöglichen einen vielfältigen, kreativen Einsatz in Beratung und Therapie.

Die **Tiere**, welche ebenfalls stilisiert dargestellt sind, können den Platz von Personen einnehmen. Sie sind in der Lage, insbesondere wenn Körperkontakt stattfindet, die emotionale Regulation von Menschen zu unterstützen. Katze, Hund und Pferd sind unsere Mit-Säugetiere und zeigen in den Grundzügen dieselben Bindungsreaktionen wie wir Menschen. Ähnlich können auch die zwei kleineren **amorphen Spielsteine** eingesetzt werden, symbolisch für ein Meerschweinchen, Hasen, eine Schlange oder auch einen Teddy, ein Kuscheltuch oder ein anderes emotionsregulierendes Objekt.

## Die Produkte

Das Bindungsbrett erscheint aktuell in drei Varianten.

**Das Spielbrett in Karton:** Es bietet den Vorteil, dass die Klienten etwas Konkretes vor sich sehen, was auch direkt manipuliert werden kann. Es dient für frei gestaltbare Beratungsprozesse oder strukturierte Interviews von der Anamnese bis zu einem Beratungsabschluss.

**Das Spielbrett als Beratungs-Web-App:** Es ist die digitale Version des Spielbretts und dient als Einstieg für Fachpersonen, die das Bindungsbrett zuerst mal ausprobieren möchten, ohne es gleich anschaffen zu müssen. Mit

den zusätzlichen Whiteboard-Notizmöglichkeiten kann es auch für die Beratung sehr hilfreich sein, sei dies für die Supervision, für Online-Therapien oder wenn man Verläufe der Beratungsarbeit abspeichern will.

**Die Diagnostik-Web-App:** In dieser werden den Eltern, Lehrpersonen und Kindern von einem Avatar alltagsnahe Stresssituationen 'vorgelesen'. Gleichzeitig werden auf einem digitalen Bindungsbrett die erwähnten Personen-Figuren bewegt und A-B-C-D-Bindungsmuster-typische Reaktionsweisen einander gegenübergestellt. Die Klienten bewerten dann jede Reaktionsweise mittels Likert-Skalen, wie sehr sie dem Verhalten des Kindes entspricht. Diese Geschichten-Interviews bieten einen zeitökonomischen und kurzweiligen Zugang zur Selbst- und Fremdbeurteilung von Bindungsmustern im familiären und schulischen Kontext.

Alle Produkte gehen nahtlos ineinander über und sind je nach Bedarf parallel verwendbar. So kann auch diagnostische Information, visuell dargestellt, sofort im beraterischen Prozess nutzbar gemacht werden.

## Literatur

Diese Titel dienen in der Entwicklungsphase für das Bindungsbrett und die Web-Applikationen als Orientierungsrahmen:

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Brisch, K.H. (2016). *Grundschulalter. Reihe Bindungspsychotherapie – Bindungsbasierte Beratung und Therapie, Band 4*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Döpfner, M., Plück, J. & Kinnen, C. (2014). *CBCL/6-18R, TRF/6-18R, YSR/11-18R: Deutsche Schulalter-Formen der Child Behavior Checklist von Thomas M.Achenbach; Elternfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen (CBCL/6-18R), Lehrerfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen (TRF/6-18R), Fragebogen für Jugendliche (YSR/11-18R); Manual*. Göttingen: Hogrefe.

Gloger-Tippelt, G. (2012, Hrsg.). *Bindung im Erwachsenenalter: ein Handbuch für Forschung und Praxis*. Bern: Huber.

Gloger-Tippelt, G. & König, L. (2016). *Bindung in der mittleren Kindheit: Das Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung 5- bis 8-jähriger Kinder (GEV-B)*. Weinheim: Beltz.

International Test Commission (2005). *International Guidelines on Computer-Based and Internet Delivered Testing*. Hemel Hempstead: Intestcom

Julius, H., Gasteiger-Klipcera, B. & Kißgen, R. (2009, Hrsg.). *Bindung im Kindesalter: Diagnostik und Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.

Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D.C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). *Bindung zu Tieren: Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.

Julius, H., Uvnäs-Moberg, K. & Ragnarsson, S. (2020). *Am Du zum Ich. Bindungsgeleitete Pädagogik: Das CARE-Programm*. Kerlingarholl.

Pianta, R.C. (2001). *Student-teacher relationship scale: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.

Siegel, D.J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. 2nd Ed., New York, Guilford.

Konzept & Design: Lothar Steinke

Entwickelt unter Mitwirkung von: Henri Julius und Ronja Bohnenkamp

©/™: Lothar Steinke, 2021, [www.bindungsbrett.com](http://www.bindungsbrett.com)

Six Eyes AG, Wesemlin-Terrasse 23, CH-6006 Luzern, Schweiz

Grafik: Julia Herzog / Druck: PikSieben.de

