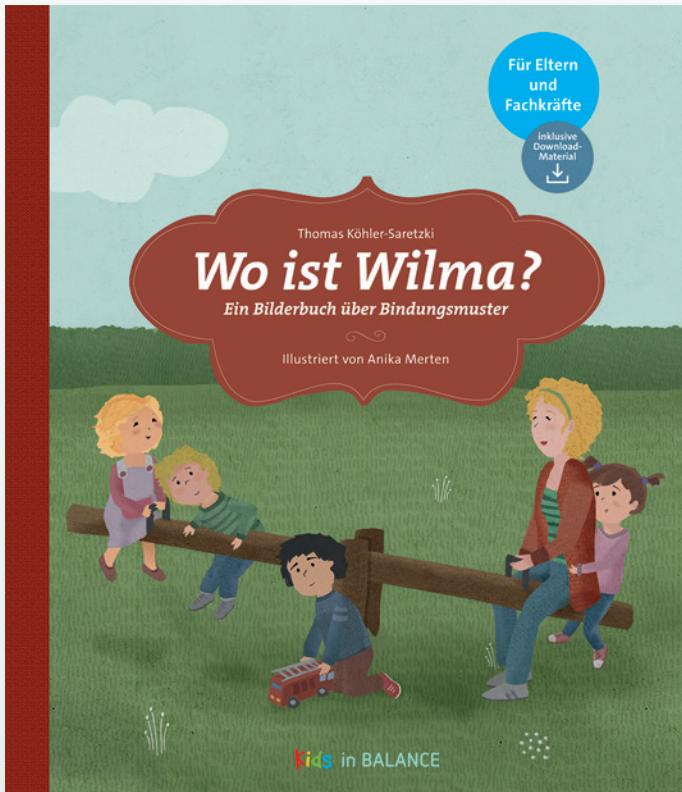


# Downloadmaterial

»Wo ist Wilma«

Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten (Illustr.)



## Liebe Erzieherinnen und Erzieher, liebe pädagogische Fachkräfte,

in dem Buch »Wo ist Wilma« reagieren die Kinder ganz unterschiedlich auf den Wechsel ihrer Bezugserzieherin. Friederike, die neue Erzieherin, erkennt schnell, was dahintersteckt: verschiedene Bindungsmuster. Sie versteht die Signale der Kinder und weiß auch, wie sie die Eltern für das Thema sensibilisieren kann.

Mit dem Buch »Wo ist Wilma?« habe ich versucht, die Bindungstheorie nach John Bowlby in eine leicht zugängliche, anschauliche Form zu übersetzen. Das Buch zeigt auf prägnante Weise Bindungsstrukturen und Bindungsmuster auf und unterstützt Fachkräfte in pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern, die verschiedenen Bindungstypen der Kinder besser zu verstehen und im Alltag angemessen darauf zu reagieren.

Um die Arbeit mit dem Buch zu vertiefen, stehen ergänzende Materialien für Ihre Einrichtung zur Verfügung:

- Der **Kreis der Sicherheit und Exploration** verdeutlicht, wie sichere Bindung entsteht und wie Erwachsene Sicherheit und Autonomie zugleich fördern können. ([Innerhalb des Downloadbereichs können Sie sich den »Kreis der Sicherheit« in den Sprachen Deutsch, Farsi, Türkisch, Spanisch und Englisch herunterladen und ausdrucken.](#))
- Das **Plakat zu den vier Bindungstypen** bietet einen Überblick über unterschiedliche Bindungsmuster und kann als Gesprächs- oder Reflexionsanregung im Team, in der Aus- und Weiterbildung oder im pädagogischen Alltag genutzt werden. ([Das Plakat können Sie hier für 10 € im DIN A2 Format für Ihre Einrichtung bestellen. Bei größeren Bestellmengen wenden Sie sich bitte an \[vertrieb@psychiatrie-verlag.de\]\(mailto:vertrieb@psychiatrie-verlag.de\)](#))
- Das **Schema zu Bindung und Beziehung** stellt Leitfragen zur Bindungsreflexion in der praktischen Arbeit. ([Das Schema können Sie hier im DIN A5 Format herunterladen und ausdrucken.](#))
- Die **Bindungs- und Beziehungswippe** stellt die Bindungs-/Explorationsbalance, das Herzstück der Bindungstheorie, einfach und anschaulich dar. ([Zu beziehen ist die hochwertige Wippe aus Buchenholz hier bei KIKT TheMa \[www.kikt-thema.de\]\(http://www.kikt-thema.de\)](#))

Die Materialien laden dazu ein, mit einem »Bindungsblick« auf die Kinder und auch auf sich selbst zu schauen: Welche Beziehungsgestaltung stärkt Sicherheit? Wo braucht es Verständnis oder Veränderung?

Dabei wird theoretisches Wissen praktisch umgesetzt, Situationen im Alltag reflektiert und das eigene Beziehungshandeln bewusster gestaltet. So können Fachkräfte Kinder noch gezielter darin unterstützen, Sicherheit, Vertrauen und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

Thomas Köhler-Saretzki

## »Kreis der Sicherheit und Exploration«

Der »Kreis der Sicherheit« geht auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder ein und zeigt, wie wichtig die Entwicklung positiver Bindungen ist.



## Plakat zu den vier Bindungstypen

Das Plakat zu den vier Bindungstypen veranschaulicht unterschiedliche Bindungsmuster und lädt zur Reflexion im Team oder mit Eltern ein.

# Die vier Bindungstypen

### Der sichere Typ

**„Bindung ist ein sicherer Hafen“**

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als sichere Basis und Zufluchtsort
- sucht Trost und Unterstützung, Körperkontakt und emotionale Nähe bei Belastung



„Wenn es mir nicht gut geht, bist du mein sicherer Ort. Ich weiß, dass es mir bei dir gleich besser geht. Dann kann ich wieder losziehen und die Umwelt entdecken.“

**Erste Schritte:**

**Sicherheit mit Sicherheit begegnen!**

- Schutz und Trost in misslichen Lagen bieten
- Bedürfnisse/Sorgen wahrnehmen
- sicherer Hafen sein

### Der vermeidende Typ

**„Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner“**

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als zurückweisend, ablehnend oder strafend
- zeigt nicht deutlich, wenn es ihm oder ihr nicht gut geht



„Ich werde von dir zu wenig beachtet. Mit dieser Enttäuschung versuche ich umzugehen, indem ich wenig Nähe suche. Wenn du für mich da bist, bin ich erleichtert, zeige es aber nicht.“

**Erste Schritte:**

**Vermeidung nicht mit Vermeidung beantworten!**

- behutsam Beziehung herstellen
- Bindungsangebote wiederholen
- Beziehung durch gemeinsames Tun
- Zurückweisung nicht persönlich nehmen

### Der ambivalente Typ

**„Ich weiß nicht so recht wie Bindung geht“**

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als unberechenbar oder nicht ansprechbar
- reagiert auf Trost und Nähe widersprüchlich
- explores eingeschränkt, da innerlich mit Beziehung beschäftigt



„Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass du bei mir bleibst. Also tue ich alles, um dich bei mir zu halten. Es macht mich wütend, traurig und verzweifelt, dass ich dir nicht trauen kann.“

**Erste Schritte:**

**Ambivalenz mit Verlässlichkeit begegnen**

- vorhersagbare Präsenz bieten Rituale
- bindungs- und trennungsrelevante Situationen (z.B. Beginn/Ende) planen
- Nähe dosieren
- negative Gefühle aushalten/ko-regulieren

### Der desorganisierte Typ

**„Ich weiß nicht, wie mir geschieht“**

- erlebt(e) seine/ihre Bindungsperson als bedrohlich
- zeigt kein erkennbares Bindungsverhalten
- oft unerwartete, bizarre Reaktionen oder bestimmendes Verhalten
- misstrauisch
- kann zeitweise etwas Nähe zulassen



„Ich will zu dir, aber du machst mir Angst. Ich fühle mich hilflos und weiß nicht, was ich tun soll.“

**Erste Schritte:**

**Mit wertschätzender Klarheit, Ruhe und Geduld reagieren**

- aggressivem Verhalten ruhig, klar und grenzsetzend begegnen, Kind aber wertschätzen
- verlässliche Führung übernehmen
- Grenzen wahrnehmen und achten (auch eigene)
- kleine Erfolge würdigen

Anmerkung: Es gibt eine wissenschaftliche Diskussion, ob Desorganisation als eigenständige Kategorie besteht oder nur als Zusatzqualifikation bei Vorliegen der anderen Muster. Der Diskurs darüber ist nicht abgeschlossen.

Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten  
Wo ist Wilma?  
Ein Bilderbuch über Bindungsmuster  
© Psychiatrie Verlag, Köln 2026

Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten (Illustr.)

Wo ist Wilma

© Psychiatrie Verlag, Köln 2026 | www.psychiatrie-verlag.de

Downloadmaterial | Seite 4

## Schema zu Bindung und Beziehung

Das Schema zu Bindung und Beziehung stellt Leitfragen zur Bindungsreflexion in der praktischen Arbeit mit Kindern:

