

# Bindung und Autonomie

## Überlegungen und (zirkuläre) Fragen zum besseren Verständnis emotionaler Grundbedürfnisse im Helfersystem (Zürcher Modell):

### **Das Sicherheitssystem betreffend:**

- Beachtung der Stufen von Vertrautheit: Selbst, Intimität (Zustand tiefster Vertrautheit), Familie, Verwandte/Freunde, Bekannte/Kollegen, eigener Kulturkreis, Fremde
- Was ist mir selbst vertraut? Was gibt mir Sicherheit in einer Konfliktsituation? In welchen Fällen fühle ich mich am sichersten?
- Wer steht hinter mir?
- Was bedeutet Sicherheit für das Kind/die Mutter/den Vater? Was ist ihr/ihm vertraut und gewohnt? Wer steht hinter ihr/ihm? Ist das Setting günstig?
- Was kann ich tun, damit sie/er sich emotional sicherer fühlt?
- Wann habe ich sie/ihn entspannt und sorgenlos erlebt?
- Was glaubt die Mutter/der Vater, was das Kind/der Partner braucht um sich sicher und wohl zu fühlen?

### **Das Erregungssystem betreffend:**

- Was ist für mich an meiner Arbeit attraktiv? Was finde ich spannend?
- Was finde ich befremdend? Was stört mich? Wovor fürchte ich mich?
- Wie ist meine Haltung in der Arbeit – zurückgelehnt, Hab-Acht, auf der Hut?
- Welche Haltung hat die Mutter/der Vater mir gegenüber? Wovor fürchtet sich die Mutter/der Vater?
- Was macht mir die Welt der anderen interessant? Wann wirft die Mutter/der Vater spontan einen Blick auf die meine?
- Was glaubt die Mutter/der Vater, was das Kind/der Partner faszinierend findet? Wovor es/sie/er sich fürchtet?

### **Das Autonomiesystem betreffend:**

- Verantwortung abgeben und Hilfe annehmen sind autonome Funktionen: 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 steht die Autonomie des Babys, der Mutter und des Vaters
- das *Bindungsverhalten* des Kindes gehört zum autonomen Verhaltensschatz und *intuitives Elternverhalten* entwickelt sich unwillkürlich, wenn die Eltern ganz bei sich sind
- Eltern nehmen selbstverantwortlich das auf, was sie gerade sehen, aufnehmen und integrieren können
- Fragen nach Empfinden, Gefühlen, innerem Geschehen, Einschätzungen (wessen Problem ist das?) führt zu Selbstkontakt, der Voraussetzung für autonome Entscheidungen

### **Kurz:**

- Sicherheitssystem: Was stärkt? Was schwächt?
- Erregungssystem: Was regt mich an? Was regt mich auf?
- Autonomiesystem: Was engt mich ein? Was gibt mir Raum?  
durch Vertrauen schließt sich der Kreis zum Sicherheitssystem: Hilfe suchen, Bitten, Schlaf, sozialer Kontakt