# **Bindung und Autonomie**

### Die Kunst der Verhaltensbeobachtung in der Eltern-Kind-Begleitung/Beratung/Therapie

**Konzepte** für die kontinuierliche Begleitung von Eltern und Kind bis 5 Jahren **Denkanstöße und Materialien** für Eltern-Kind-Beratung und Psychotherapie

#### Methoden

- 1. Beobachten (aus verschiedenen Perspektiven ohne einzugreifen)
- 2. Beschreiben (differenzierend, ohne Wertung und Interpretation)
- 3. Reflektieren (Möglichkeiten eröffnen)

### **Prinzipien**

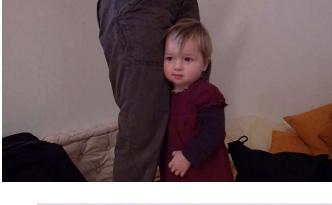
- 1. Nutzung der kindlichen Autonomie
- 2. so viel Autonomie wie möglich, so viel Unterstützung wie notwendig
- 3. evolutionäre Perspektive
- 4. Verständnis für transgenerationale Übertragung
- 5. Unterstützung einer stimmigen Nähe-Distanz-Regulation

### Reflexion des Nähe-Distanz-Verhaltens -Überlegungen zur Differenzierung von Bedürfnissen anhand des Zürcher Modells

### Das Sicherheitssystem betreffend:

- Stufen von Vertrautheit: Selbst, Intimität, Familie, Verwandte/Freunde, Bekannte/Kollegen, eigener Kulturkreis, Fremde
- Was brauche ich als Begleiterin/Beraterin/Therapeutin um mich sicher und wohl zu fühlen? Ist das Setting günstig?
- Was ist mir vertraut? Was beruhigt, stützt, nährt, schützt mich?
- Wer steht in einer Krise/Konfliktsituation hinter mir?
- Was bedeutet Sicherheit für das Kind/die Mutter/den Vater? Wie ist seine/ihre Umgebung und Situation? Was ist ihr/ihm vertraut und gewohnt? Was beruhigt, stützt, nährt, schützt es/sie/ihn?
- Wer steht in einer Krise/Konfliktsituation hinter ihr/ihm?
- Was kann ich tun, damit sie/er sich entspannen und ihre/seine Wahrnehmung erweitern kann?
- In welchen Momenten/Phasen spüre ich Überdruss?
- Wann zeigt das Kind, dass es die Sicherheit/den Schutz durch die Mutter/den Vater nicht (mehr) braucht?
- Wie zeigt das Kind/die Mutter/der Vater, dass es meine Unterstützung nicht mehr braucht?







### Das Erregungssystem betreffend:



- Wofür brenne ich?
- Wie ist meine Haltung dem Kind/der Mutter/dem Vater gegenüber – interessiert, aufgeregt, Habt-Acht, Auf-der-Hut?
- Kann ich mich von den Erwartungen/Wünschen/Einschätzungen/Bewertungen anderer Menschen abgrenzen?
- Was finde ich befremdend?
- Was macht mir Schwierigkeiten, irritiert mich, stört mich, stößt mich ab?
- Ist diese Reaktion angemessen? Hat sie wirklich mit der Situation/dem Kind/der Mutter/dem Vater zu tun?
- Was fasziniert das Kind?
- Welche Haltung hat das Kind der Bezugsperson gegenüber – interessiert, aufgeregt, Habt-Acht, Auf-der-Hut?
- Kann sich das Kind/die Mutter/der Vater von den Erwartungen/Wünschen/Einschätzungen/Bewertungen anderer abgrenzen?
- Was macht dem Kind/der Mutter/dem Vater Schwierigkeiten, was irritiert es/sie/ihn? Was stößt es/sie/ihn ab?
- Ist diese Reaktion angemessen? Hat sie wirklich mit der Situation/dem Kind zu tun?
- Welche Haltung hat die Mutter/der Vater mir gegenüber – interessiert, aufgeregt, Habt-Acht, Auf-der-Hut?
- Hat das mit mir zu tun?



#### Das Autonomiesystem betreffend:

- Kann ich selbst kontrollieren, was ich tue? Kann ich Einfluss nehmen?
- Vertraue ich darauf, dass sich kindliche Autonomie und intuitives Elternverhalten unwillkürlich in Ruhe und Selbstkontakt entfaltet?
- Kann ich Hilfe annehmen und Verantwortung abgeben? Erkenne ich, wer mehr weiß/kann?
- Ist es stärkend oder schwächend, wenn ich entlastet/unterstützt werde?
- Wie appelliere/bitte ich, wenn ich Hilfe/Unterstützung brauche?
- Wie und wie schnell reagiere ich auf Appelle/Bitten anderer?
- Kann ich meine Grenzen wertschätzend und klar vermitteln?
- Kann ich die Grenzsetzungen anderer annehmen ohne w\u00fctend zu werden oder mich selbst abzuwerten?
- Ist mein Verhalten/meine Einschätzung relevant für die Mutter/den Vater?
- Wie appelliert/bittet das Kind/die Mutter/der Vater um Hilfsbereitschaft/Unterstützung auszulösen?
- Kann das Kind/die Mutter/der Vater selbst kontrollieren, was es/sie/er tut? Kann es/sie/er Einfluss nehmen?
- Kann die Mutter/der Vater die kindlichen F\u00e4higkeiten wahrnehmen?
- Kann das Kind/die Mutter/der Vater Hilfe annehmen und Verantwortung abgeben? Erkennt es/sie/er, wer mehr weiß/kann und von wem es/sie/er lernen kann?
- Ist es stärkend oder schwächend, wenn das Kind/die Mutter/der Vater entlastet/unterstützt wird?
- Kann das Kind/die Mutter/der Vater seine/ihre Grenzen klar vermitteln?
- Kann das Kind/die Mutter/der Vater die Grenzsetzungen anderer annehmen ohne wütend zu werden oder sich selbst abzuwerten?
- Wen sieht/anerkennt das Kind/die Mutter/der Vater und von wem möchte es/sie/er gesehen/anerkannt werden?





## kurze Überprüfung der eigenen Bedürfnislage:

- Sicherheit: Was stärkt mich? Was schwächt mich?
- Erregung: Was reizt mich? Was schreckt mich?
- Autonomie: Was gibt mir Raum? Was schränkt mich ein?