

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 wütend 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 Fähigkeiten 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?