

Prof. Dr. Udo Rauchfleisch

Fachpsychologe für Psychotherapie
FSP/VPB
Psychoanalytiker DPG/DGPT
Psychotherapie – Diagnostik – Beratung
Dornacherstrasse 234, CH-4053 Basel
Tel. +41 76 212 04 69
E-Mail: Udo.Rauchfleisch@unibas.ch
www.udorauchfleisch.ch

Vortrag anlässlich der
Witiker Gespräche über Sicherheit
Mittwoch, 17. Juni 2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Veranstaltung der Paulus Akademie /
Seelsorgeraum St. Anton–Maria Krönung /
Reformierten Kirchgemeinde Zürich Witikon

Sicherheit als elementares Grundbedürfnis menschlichen Daseins

„Sicherheit“ ist ein Zustand der Gefahrenfreiheit.

Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass die Sicherheit beeinträchtigt werden kann. Deshalb gibt es immer nur eine **relative** Sicherheit. Zudem gilt Sicherheit immer nur für einen bestimmten Zeitraum, eine bestimmte Umgebung und bestimmte Bedingungen.

Unsicherheitsgefühle können wichtige **Warnzeichen** für Gefahren verschiedener Art sein.

Es besteht ein **Spannungsverhältnis** zwischen grösstmöglicher Sicherheit und möglichst weitgehender individueller Freiheit.

Verschiedene **Arten und Kontexte** von Sicherheit und Unsicherheit mit spezifischen Folgen:

- psychisch
- physisch
- finanziell
- sozial
- digital

Wie **entsteht** das Gefühl von Sicherheit?:

- Erleben von Sicherheit und emotionaler Verlässlichkeit in der Familie führt zu sicherer Bindung und dem Gefühl der Geborgenheit.
- Im Verlauf der Entwicklung gewinnen die Peers mehr und mehr an Bedeutung: Erleben eines Gemeinschaftsgefühls
- Resilienz (Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen für die eigene Entwicklung): Persönlichkeitsmerkmale, Umweltfaktoren, Prozessfaktoren
- Bei der Entwicklung des Gefühls von Sicherheit besteht eine enge Wechselwirkung zwischen Individuum und umgebender Gesellschaft.

Was können wir tun, um das **Sicherheitsgefühl zu stärken**?

- Stärkung der Eltern, Unterstützung für sie, damit sie ihre Erziehungsaufgaben erfüllen können
- Die Peer-Gruppe stärken (soziale Projekte für Jugendliche ausbauen, Gemeinschaft fördern)
- Medienkritischer Unterricht (verantwortungsbewusster, kritischer Umgang mit den Social Media und der digitalen Welt)
- Gesamtgesellschaftlich: Gemeinschaftsprojekte entwickeln und fördern, Vernetzungsangebote schaffen und ausbauen, Abbau von Ungleichbehandlung, Benachteiligung und Diskriminierung

Fazit

- Sicherheit ist ein elementares Grundbedürfnis des Menschen.
- Es ist existenziell wichtig.
- Es dient dem Schutz vor körperlicher und psychischer Krankheit.
- Zu seiner Entwicklung bedarf es eines Sicherheit vermittelnden familiären Rahmens und Gemeinschaftserlebnisse im Kreis der Peers.
- Abbau sozialer Ungleichheit, Ungerechtigkeit und Diskriminierung
- Kommunikationsfördernde Architektur und Städteplanung