

„Drum prüfe
wer sich ewig bindet, damit sich Herz
zum Herzen finde“



Diplomarbeit Birgit Forster

Verliebt verlobt verheiratet geschieden? –
Lebensaufgabe Bindung

Lehrgang Familienmentorin/Mama-coaches 2011 – 2013



Inhaltsverzeichnis

❖ Inhaltsverzeichnis	Seite 2 – 3
❖ Das Wunder Mensch – von Anfang an	Seite 4
❖ Was bedeutet „Mensch – Sein“	Seite 5 – 6
❖ Begleitung werdender Eltern – „Ich bin nicht ausgeliefert“	Seite 7 – 8
❖ Bindung von Anfang an – Lebenslang gespeichert!	Seite 9
❖ Bindung – Anbindung – Wirkung	Seite 10
❖ Respekt – Würde – Wertschätzung	Seite 11
❖ Beziehungs- und liebevolle Pflege des Säuglings	Seite 12 - 15
❖ Kontinuum – ein kurzer Blick in die weite Welt	Seite 16
❖ „Fremde-Situation-Test“ – Verschiedene Bindungsstile...	Seite 17





- ❖und die Auswirkungen auf Kindheit, Adoleszenz, Erwachsenenalter Seite 18 – 20
- ❖ Loslösung – Selbstwert – Selbst-BeWUSST-SEIN Seite 21
- ❖ Verstrickungen – Systemisch Seite 22 – 23
- ❖ Familie – Herkunftsfamilie – Achtung und Anerkennung, Ordnung Seite 24
- ❖ Ausgleich von Geben und Nehmen Seite 25
- ❖ Der " richtige Mann - die richtige Frau " – Das Geheimnis der Liebe Seite 26
- ❖ Schlusswort – Dank Seite 27
- ❖ Literaturverzeichnis Seite 28 - 29





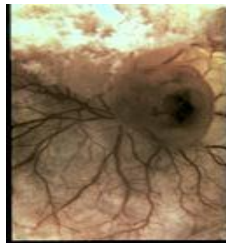
Das Wunder Mensch – von Anfang an

Bindung als Lebensaufgabe - das Thema meiner Diplomarbeit als Familienmentorin liegt mir sehr am Herzen, da ich hier auch selber Erfahrungen mitbringe.

„Drum prüfe wer sich ewig bindet, damit sich Herz zum Herzen findet“

Dieser Spruch aus dem Gedicht von Friedrich Schiller „Die Glocke “ drückt aus, wie wichtig es ist, an jemand anderen angebunden zu sein, sich gut zu verbinden, mit unserem Herzen - unserem Lebensorgan - **von Anfang an!**

Diese starke Anbindung geschieht schon direkt bei der Zeugung, wo aus einer bestimmten Zelle des Embryos, der Zygote, das erste Liebesgeschenk des menschlichen Wesens an seine Mutter gemacht wird –



die Plazenta.

Das Kind ist bereits in einer Zeit „fertig angelegt “ und braucht sich nur noch zu entwickeln, bevor die Mutter recht merkt, dass sie ein Kind empfangen hat.

Fortan während der ganzen Schwangerschaft fühlt sich das Kind eng verbunden mit der Mutter und teilt alle Empfindungen mit ihr, gute und schlechte, spürt ihre Emotionen, hört ihre Herzschläge und nimmt die Geräusche ihres Körpers wahr.

Bei der Geburt kommt es kurz zur Trennung dieser im besten Fall innigen Verbindung, dennoch gelingt wieder eine optimale Anbindung, wenn die richtigen Voraussetzungen gegeben sind .





Was bedeutet Mensch - SEIN

*„Ein Mensch entwickelt sich nicht
zu m Menschen,
sondern als Mensch,
er wird nicht Mensch,
sondern ist Mensch –
von Anfang an!“*

Diese Tatsache können und dürfen wir nicht ignorieren“

(Prof. Dr. Erich Blechschmidt, Humanembryologe)

Als zukünftige Familienmentorin/Mamacoachesse sehe ich dahingehend meinen Auftrag, Mütter und Väter feinfühlig und empathisch auf die Wichtigkeit einer optimalen Anbindung an ihr Kind – einen vollwertigen Menschen - vorzubereiten.

Denn eine **gute Anbindung von Anfang an – von Herz zu Herz** – ist für die weitere Zukunft ihres Kindes die beste Voraussetzung, damit eine eigenständige, empathische, lebensfrohe und bindungsfähige Persönlichkeit die Aufgaben des Lebens erfüllen kann und dabei Lebensglück erfahren darf.

Ich möchte dazu eine Stelle aus Thomas Harms Buch „Emotionale Erste Hilfe“, Kapitel „Körper und Bindung – Neurophysiologie der Bindung“ zitieren, die mich sehr berührt hat:

„Neugeborene Kinder brauchen einen sicheren Ort, um in die komplexen Zusammenhänge dieser Welt hineinzuwachsen. Verglichen mit anderen Lebewesen ist beim menschlichen Säugling die Ausstattung mit instinktivem Verhalten eher dürftig. Zumindest ist sie nicht hinreichend, um sich aus eigener Kraft in seiner Umwelt zurechtzufinden.“





Menschliche Babys benötigen die stabile und verlässliche Bindungsbeziehung zu einem bzw. mehreren feinfühligem Menschen, um die Regulation zentraler Bedürfnisse und Verhaltensanlagen zu gewährleisten.

Heute wissen wir, dass menschliche Babys alles mitbringen, um direkt nach der Geburt in ihrem ökologischen Nahraum mit einem anderen Menschen zu kommunizieren. In unmittelbarer Nähe kann das Neugeborene scharf sehen, riecht es den Duft der mütterlichen Brust und hört und erinnert es den Schlag ihres Herzens. Die Natur hat alles vorbereitet, damit dieses erste Zusammenklingen des Neugeborenen und seiner Eltern gelingen kann.“

Es bringt also alle wichtigen Voraussetzungen mit und hilft uns dadurch, die Aufgabe einer feinfühligem Bindungsperson von Anfang an wahrnehmen zu können.

Und wenn wir dieses Baby mit seinem wachen, aufmerksamen Blick ansehen wird klar, wie wichtig es ist, dem Kind die bestmöglichen Voraussetzungen für sein Leben mit zu geben. Wie werden wir jedoch zu dieser feinfühligem Bindungsperson, die unser Kind ein Leben lang prägen wird?



Noch vor einigen Jahrzehnten wurde angenommen, dass ein Säugling „sozial gemacht“ werde von seiner Umgebung. Durch die moderne Säuglings- und Bindungsforschung durch John Bowlby, Mary Ainsworth u. a. wissen wir aber inzwischen, dass der Säugling bereits von Geburt an ein soziales Wesen ist und von Anfang an mit uns aktiv kommuniziert, und zwar in einer sehr komplexen Weise.





Begleitung werdender Eltern - „Ich bin nicht ausgeliefert!“

Was bedeutet dieses Wissen jedoch für unsere zivilisierte und technisierte Welt:

John Bowlby beobachtete, dass alle Menschen einen starken Wunsch nach gesunder Bindung entwickeln. Die vielen Formen der emotionalen Gefühle bei Entstehung, Aufrechterhaltung sowie Abbruch und bei neuerlicher Bindung: Schmerz einschließlich Trauer, Wut, Depression, und Störung des emotionalen Gleichgewichtes werden bei unfreiwilliger Trennung und Verlust des Bindungspartners hervorgerufen. Angst und Kummer sind die Folge, wohingegen eine unangefochtene Aufrechterhaltung der Bindung Glücksgefühle und Sicherheit bedeuten.

Wie können wir diese Glücksgefühle und Sicherheit unseren Neuankömmlingen trotz der technisierten Arbeitsweise in unseren Spitälern weitergeben?

Indem wir als Familienmentorinnen werdenden Eltern die Möglichkeit eröffnen, dass sie sich vorher schon stärken können, indem sie sich z. B. eine Liste all ihrer Wünsche aufschreiben, so dass in der Hektik der Geburt und unvorhergesehener Ereignisse der Partner weiß, was die werdende Mutter möchte und was nicht. Oft ist in der Routine, der Organisation und Geschäftsgebarung eines Spitals wenig Platz für individuelle Sonderwünsche der Gebärenden. So ist es schon im Vorfeld wichtig, dass die Eltern den Kontakt zu den Hebammen suchen, sich geeignete Spitäler oder Geburtseinrichtungen ansehen, um dort ihre Wünsche frühzeitig kund tun zu können.

Als ich mit einem jungen Paar in Kontakt kam, das ihr erstes Kind erwartete, stärkte ich sie beide, indem ich ihnen empfahl, sich eine Liste mit all ihren Wünschen zusammen zu stellen, was sie möchten und was nicht. Dass sie nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, wenn die Geburt anders verläuft, als erwartet und eine Liste dann hilfreich sein kann.





Unter anderem riet ich ihnen, dem Geburtspersonal mitzuteilen, dass sie sich unmittelbar nach der Geburt viel Zeit lassen wollen für die Anbindung ihres Kindes an die erste Bindungsperson - die Mama - und es keine Unterbrechung durch Wiegen, Messen oder Sonstiges geben sollte. Das Kind darf in aller Ruhe seinem inneren Bedürfnis folgen, nackt auf nackter Haut die Brust zu suchen, zu saugen, den Herzschlag der Mutter zu hören, Wärme und Nähe zu spüren und sich so anzubinden.

Warum ist dieser erste Kontakt – das sich binden, sich an-binden, sich ver-binden, und damit ver-bunden zu sein so wichtig für das spätere Leben eines Erdenbürgers?

Wie schon weiter oben erwähnt, entsteht dadurch eine innere Sicherheit im Kind.

Bereits in der Schwangerschaft können wir für die seelische Entwicklung des Kindes optimale Voraussetzungen schaffen. Wenn ich als Frau merke, dass ich schwanger bin und da ein kleines Wesen heranwächst, kann ich von Anfang an mit ihm in Verbindung treten und so für eine seelisch gesunde Entwicklung sorgen:

- ♥ Ich freue mich und erkenne die Schwangerschaft – das neue Leben – an
- ♥ Ich schaffe eine innige „**Herz zu Herz-Verbindung**“ zu meinem Kind
- ♥ Ich nehme Kontakt zu diesem neuen Lebewesen auf, indem ich sanft über meinen Bauch streichle, „es suche“ und ich es so über die Haut berühre.
- ♥ Ich spreche mit ihm - es lernt meine Stimme kennen
- ♥ Ich achte auf mich, meine innere Ruhe und Ausgeglichenheit, meine Ernährung, und all meine anderen Bedürfnisse als schwangere Frau
- ♥ Indem ich Suchtgifte, Lärm und Stress meide, bringe ich mein Baby nicht in unnötige Stresssituationen, wo es nur noch um sein Überleben kämpfen muss.

All diese Erfahrungen nimmt es bereits auf, bevor es in der Welt angekommen ist und speichert das Gefühlte, Gehörte, Erfahrene, Erlebte in seinen Zellen - für immer.

So wird verständlich, wie wichtig es ist, dieses neue Leben willkommen zu heißen und ihm die bestmöglichen Voraussetzungen zu bereiten.





Bindung von Anfang an – Lebenslang gespeichert!

Der Mensch kommt auf die Welt als Mensch, so wie er i s t, er wird nicht erst.

Sobald der Säugling mit Eindrücken konfrontiert wird, sucht er nach ähnlich Erlebtem und so verbinden sich die einzelnen Nervenzellen über die Synapsen miteinander und bilden ganze Nervensysteme („Nervenautobahnen“) in seinem Gehirn, die Zellen speichern alles Erleben für immer ab, ob positiv oder negativ.

Der Säugling speichert also jedes Stückchen positiver Erfahrung, das er gesammelt hat, sei es auch noch so gering. Auf diesen gesammelten Erfahrungen kann es weitere positive Erfahrungen auf der nächsten Stufe aufbauen.

Je mehr positive Erfahrungen das Kind machen kann, desto mehr werden seine Gehirnzellen diese Eindrücke vernetzen und hinterlassen eine Grundstimmung im Kind, das die besten Voraussetzungen für eine in sich gefestigte, sichere Persönlichkeit schafft.

Jean Liedloff sagt: „Das Ziel des Lebens ist Leben; das Ziel des Wohlbefindens ist, jenes Verhalten zu ermutigen, das Wohlgefühl hervorruft!“

Dass es unser Wesen ist, gänzlich es selbst zu sein! “

Und Bowlby ergänzte, dass es neben Sicherheit ein Glücksgefühl hervorruft.

Aus diesem Blickwinkel gesehen wird erkennbar, welche Auswirkungen eine von Anfang an sichere Bindung im Leben eines Menschen haben kann. Wie wichtig es ist, gute Voraussetzungen und damit ein gutes Kontinuum zu schaffen, damit ein Leben lang gesunde Beziehungen und Bindungen möglich sind und in weiterer Folge eine tragfähige Partnerschaft aufgebaut werden kann, damit es am Ende nicht heißt –

Verliebt – verlobt – verheiratet – und wieder geschieden!





Bindung – Anbindung – Wirkung

Eine wichtige Voraussetzung für die psychische und emotionale Gesundheit des Kindes ist somit, dass eine oder mehrere sichere und tragfähige Bindungsbeziehungen vorhanden sind, damit es zwischen aktiver Umwelterkundung und passiver, nach innen gerichteter Selbstanbindung hin und her pendeln kann. Schon früh reagiert es auf die menschliche Stimme und das Gesicht. Geht die Mutter auf die Signale des Säuglings ein, antwortet dieses mit Lächeln und Lauten.

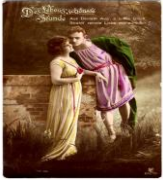
Je besser sich eine Bindungsperson in das Baby einfühlen kann, indem es den Wechsel von Aktivität und Passivität des Kindes synchronisiert, desto befriedigender ist die Interaktion, obwohl sie anfangs ja noch nonverbal geschieht.

Wir können das sehr gut bei Säuglingen beobachten, die vorher physisch, psychisch und emotional satt geworden sind und dann selbstvergessen in ihrem Bett liegen, mit sich und der Welt zufrieden sind, sich mit ihren Fingern beschäftigen und ganz in ihrer eigenen Welt versunken sind – sich selbst wieder anbinden und regulieren.

Weint es, weil es Hunger hat oder hoch gehoben werden möchte und werden diese Bedürfnisse angemessen und prompt gestillt, entstehen so mit der Zeit innere Arbeitsmodelle. D. h. das Baby entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres durch das Kennenlernen verschiedener Verhaltensweisen der Mutter und deren Affekte sowie der eigenen Affekte innere Arbeitsmodelle, die ein bestimmtes Verhalten der beiden vorhersagbar machen.

Für das Kind bedeutet es z. B.: „Bin ich emotional sicher und gut bei der Bindungsperson aufgehoben und in Gefahr, wird sie sich meinen Bedürfnissen entsprechend um mich kümmern und ein sicherer Hafen für mich sein“. Dasselbe gilt für weitere Bindungspersonen, wie dessen Vater, seine Geschwister oder die Oma und später dann die BetreuerInnen in Spielgruppe oder Kindergarten. Diese unterschiedlichen inneren Arbeitsmodelle werden mit der Zeit stabiler und ein Teil der psychischen Struktur beim Kind, die eine Stabilität in seinem ganzen Leben ausmachen, deshalb ist im Umgang mit Kindern Respekt – Würde – Wertschätzung von besonderer Wichtigkeit.





RESPEKT – WÜRDE – WERTSCHÄTZUNG

Diese drei Zauberworte helfen v o n A n f a n g an, mit unserem Kind in einer Weise in Kontakt zu treten, die ihm gut tun und es achten werden. Wir wissen heute, dass die ersten drei Lebensjahre prägend sind für die Persönlichkeit und Bindungsqualität eines Menschen.

Unser Kind zu lieben, uns an ihm zu freuen und es anzunehmen, ohne Erwartung, sowie ihm dabei alle Zeit, Unterstützung und den Raum zu geben, den es für seine Entwicklung braucht, um es selbst sein zu können und die Welt zu entdecken, sind die besten Voraussetzungen dazu. Das bedeutet, auf feinfühlig Art und Weise auf dieses einzugehen, indem ich die kindlichen Signale wahrnehme, sie richtig deute und diese prompt und angemessen beantworte.

Dem Kind so zu begegnen, setzt Grundvertrauen voraus:

Wenn sie sich selbst als Eltern vertrauen und sich achten, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen und annehmen, sich aber auch in die Sichtweise ihres Kindes hinein fühlen können, um dieses zu verstehen, dann ist ein wichtiger Schritt im Leben und für die Zukunft ihres Kindes erfolgt.

„**Sei wer du bist, sei dir selbst treu**“ fördert die Authentizität und Echtheit sowie die Sicherheit des Kindes. Es wird in seinen Gefühlen ernst genommen, darf weinen, wenn es traurig ist, krabbeln, wenn es in seiner Entwicklung so weit ist usw. Es bedeutet, darauf zu vertrauen, dass es kompetent genug ist das zu tun, wozu es im Moment bereit ist und was seiner Entwicklung entspricht.

Durch aufmerksames Beobachten, ihr Kind wahrnehmen, sich Zeit nehmen und ihr einfaches DA-SEIN ohne Erwartung in einer für das Kind geeigneten und sicheren Umgebung schafft wichtige Voraussetzungen für eine gute Entwicklung und stärkt die Bindung zu ihrem Kind – ein Leben lang!

Nur so lernt es sich selbst, ihnen und seiner Umwelt zu vertrauen und Eigenverantwortung zu tragen.





Beziehungs- und liebevolle Bindung des Säuglings

Der wichtigste Punkt, den ich Eltern mitgeben möchte ist, ihr Baby kennen und verstehen zu lernen, damit eine gute Bindung entstehen kann.

Dies geschieht auf der Basis des respektvollen, ruhigen und geduldigen Umganges mit ihrem Kind. Die Hände der Eltern sind neben dem Stillen für das Baby das Tor zur Welt. Erlebt es diese sanft, sorgfältig und sicher, entsteht Vertrauen und Wohlbefinden auf beiden Seiten.

Wenn ich mir bei der Pflege mit meinem Kind

- ♥ Zeit lassen
- ♥ Kontakt aufnehmen
- ♥ kommunizieren
- ♥ authentisch sein
- ♥ mich ihm und seiner Pflege mit
 - Liebe
 - Zärtlichkeit
 - Respekt vollkommen zuwenden

werden wir uns kennen lernen und einander vertrauen:

- Nähe, Beziehung und Authentizität entstehen.

So wird das Kind nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der psychischen, emotionalen und sozialen Ebene genährt:

- **Physisch:** Nahrungsaufnahme durch Stillen, später Füttern, Wickeln, Baden, Anziehen
- **Psychisch:** Wertschätzung, Selbstwirksamkeit durch Kooperation und Dialog
- **Emotional:** satt durch ungeteilte Nähe und Zuwendung, Bindung
- **Sozial:** Fähigkeit, sich danach selbst zu beschäftigen, Orientierung und Sicherheit durch einen bestimmten Rhythmus





Unter beziehungsvoller Pflege verstehe ich das, was das Wort aussagt: In Beziehung treten mit dem Kind. Ich begegne ihm respektvoll, achtsam und langsam, mit ungeteilter Aufmerksamkeit, lass es teil haben an allem, indem ich ihm mein Tun mitteile und warte, bis es sich dabei beteiligt. Ich suche direkten Blickkontakt und kommuniziere mit ihm dabei. „Gibst du mir deinen Fuß, ich würde dir gerne die Hose anziehen? Welches Lätzchen möchtest du, das rote oder blaue...?“ Dadurch erfährt es, dass es wichtig ist, dass es als vollwertiger Mensch aktiv teil haben kann und nicht alles passiv über sich ergehen lassen muss. Ich freue mich an meinem Kind und schätze diese gemeinsame Zeit mit ihm. Dadurch vermittele ich ihm das Gefühl, dass es wertgeschätzt wird.

Zur beziehungsvollen Pflege gehört eine gut vorbereitete Umgebung dazu.

Zum Beispiel dass bei der Wickelstation alles vorhanden ist, was ich für die gesamte Körperpflege brauche, damit ich mich ganz der Beziehung und Pflege widmen kann und nicht abgelenkt werde oder gar das Kind allein lassen muss, weil ein Leibchen... fehlt. Telefonisch bin ich in dieser Zeit nicht erreichbar und auf eine Frage des Geschwisterkindes teile ich diesem in Ruhe mit, dass ich momentan mit dem Baby beschäftigt bin und mich ihm danach widme (außer natürlich in dringenden Fällen).

Als Mutter habe ich durch Beobachtung gelernt, welche Bedürfnisse mein Kind durch das Weinen ausdrückt und ich erkenne z. B., dass es Hunger hat.

Ich gehe zu ihm hin und spreche es direkt an, indem ich ihm mitteile, dass ich als Mutter erkannt habe, dass es Hunger hat und gestillt werden will. Ich kündige ihm an, dass ich es jetzt hochheben werde aus dem Bettchen und meine Bluse öffnen und es anschließend an die Brust legen werde, damit es trinken kann. Manchmal findet es die Brustwarze nicht gleich und anstatt unruhig und nervös zu werden, versuche ich eine noch bequemere Lage für mich und mein Kind zu finden und halte es vielleicht näher an meine Brust, damit es nach einer Weile instinktiv die Brustwarze besser finden kann.





In dieser Zeit können Mutter und Kind auftanken, nicht nur körperlich satt werden. Die Zeit nach dem Stillen bietet sich an, noch mit dem Kind zu sprechen, es liebevoll anzusehen, zu streicheln und mit ihm Zeit zu verbringen. Wertvolle Zeit des Kennen lernen und der Beziehung bzw. Bindung!

Durch das Sattwerden auf körperlicher und emotionaler/psychischer Ebene ist das Kind bereit für eine Zeit, sich selber zu beschäftigen. Man kann es in die Wiege oder ins Bettchen legen und dabei beobachten, wie es selbstvergessen und mit einem nach innen gekehrten Blick daliegt und später in Ruhe und Zufriedenheit einschläft, besonders noch als junger Säugling, da es in dieser Zeit viel Ruhe braucht. Diese Zeit der Selbstregulation ist äußerst wichtig, damit das Kind die vielen Eindrücke gut verarbeiten kann. Voraussetzung dafür sind aber Bezugspersonen, die sich optimal für das Wohl ihres Kindes einsetzen. Das Nervensystem fährt herunter, es wird ruhig.

Als Familienmentorin stärke ich die „frischgebackenen“ Eltern, indem ich selbst ruhig und gelassen mit ihnen und ihrem Kind umgehe, sie ermutige, ihrem Kind mit Respekt zu begegnen, indem sie es ernst nehmen in ihren Bedürfnissen. Ich zeige ihnen, wie sie durch Beobachtung ihr Kind besser kennen lernen können, z. B. die verschiedenen Arten von Weinen- und lernen, darauf adäquat und ruhig zu antworten. Eltern stark machen, dass sie nicht immer gleich beim kleinsten Piepser ihres Kindes reagieren müssen. Manchmal weinen sie, weil sie sich gerade nicht selbst regulieren können und deshalb noch unruhig sind, sie möchten vielleicht nur kurz angesprochen oder in den Arm genommen werden.

Viele Eltern haben verlernt, sich Zeit zu nehmen, ihre Kinder in Ruhe und wertschätzend einfach nur zu beobachten, ihnen die nötige ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, sei es beim Spielen, sich bewegen, beim entdecken der Welt usw.

Es mag für manche befremdlich klingen, so mit einem kleinen Kind, das noch nicht einmal sprechen und uns antworten kann, umzugehen. Aber ich denke, dass diese kleinen Beispiele zeigen, dass sich dieser Weg in jedem Fall lohnt und prägend ist für das ganze Leben, denn dadurch werden neben den physischen Bedürfnissen gleichzeitig auch die psychischen, emotionalen und sozialen Bedürfnisse gestillt, sodass der Grundstein für eine lebenslang wertvolle Bindung und in Folge eine große soziale Kompetenz gelegt wird, die Raymond Castellino wie folgt beschreibt:





Raymond Castellino hat es treffend in den folgenden Punkten zusammengefasst und ich denke, dass er uns Mut macht, uns ernsthaft Gedanken zu machen, wie ich meinem Kind die richtigen Voraussetzungen geben und meine Aufgabe als direkte Bindungsperson erfüllen kann:

- ✚ Die Lebensenergie ist voll im Fluss
- ✚ Es geschieht eine offene und klare Kommunikation
- ✚ Eine liebende Verbindung in Beziehungen
- ✚ Die Fähigkeit, angemessene Grenzen in Beziehungen aufrecht zu erhalten
- ✚ Die Fähigkeit, im Moment präsent zu sein und zu bleiben
- ✚ Spontan und kreativ zu bleiben
- ✚ Die Fähigkeit, Möglichkeiten zu spüren, zu erkennen und damit die größere Freiheit der Wahl
- ✚ Die Kraft, auch unter Schmerzen präsent zu bleiben
- ✚ Die Kraft, in unseren Körpern innerhalb eines weiten Spektrums von menschlichen Bedingungen und Emotionen gegenwärtig zu sein
- ✚ Eine hohe Selbstachtung
- ✚ Die Fähigkeit, sich selbst zu behaupten
- ✚ Die Fähigkeit, kooperativ und gut in Teams zu arbeiten
- ✚ Die Fähigkeit, wenn nötig, nach Hilfe zu fragen
- ✚ Die Fähigkeit, mitfühlend zu sein, Empathie für den Schmerz und das Leid anderer zu zeigen
- ✚ Die Fähigkeit, sich selbst als geliebtes Wesen zu erleben

Dadurch wird der Individuationsprozess gefördert, was bedeutet, dass sich der Mensch seiner selbst bewusst wird als von den Eltern getrenntes und einmaliges Wesen. So kann diese individuierte Person mit anderen auf angemessene, sich abgrenzende und gesunde Art in Beziehung treten und eine tiefe Verbindung erfahren, ohne aber verschmolzene und unbegrenzte Zustände aufgrund von Traumatas erleben zu müssen.





Kontinuum – ein kurzer Blick in die weite Welt

Jean Liedloff - eine amerikanische Psychotherapeutin und Autorin, beobachtete ein Indianervolk in Venezuela über einen längeren Zeitraum hindurch und stellte fest, dass die Mütter ihre Kinder von Geburt an bis ins Krabbelalter tagtäglich bei all ihren Tätigkeiten mit sich am Körper trugen. Dabei erfuhren die Kinder, wie sich die Haut ihrer verschiedenen Träger (Vater, Geschwister, Verwandte...) unterschiedlich anfühlte, wie nach dem Baden nasse Haut an nasser Haut rieb oder das Feuer diese erwärmte.

Auch der Gleichgewichtssinn wurde durch das Bücken und Strecken und die ständigen Puffer und Stöße, die das Kind dadurch abbekam, geschult. Es konnte trinken, ohne lange darauf zu warten und erst seinen Schmerz durch Weinen äußern zu müssen. Es schlief mit allen anderen im gemeinsamen Bett und erfuhr so ständige Nähe und Anbindung. Damit konnte es das sichere und richtige Gefühl, gegen einen lebendigen Körper gehalten zu werden, in sich aufnehmen. Er- der kleine Mensch - fühlt sich richtig und hat daher selten das Bedürfnis, sich durch Weinen bemerkbar machen zu müssen.

Hörte das Kind einmal nicht auf zu weinen, liefen die Frauen, mit dem Baby eng an ihre Körper gebunden, Schlangenlinien durch Reisigbüschel, ohne diese zu berühren. Nach einer kurzen Weile kamen sie so am Körper ihrer Mütter wieder zur Ruhe und schliefen ein.

So kann es gemäß seiner Entwicklung die sich ändernden Bedürfnisse kund tun und wird von den Menschen, die ihn umgeben, aus ihren angeborenen Impulsen heraus adäquat und mit Freude beantwortet.

Auch später wurde ihnen sehr viel Vertrauensvorschuss in ihre Unternehmungen entgegen gebracht und so waren sie selbstbewusster, freundlicher und friedlicher als die europäischen Kinder.

Als Erwachsene zeigten diese Menschen eine zufriedene und selbstbewusste Art, was Jean Liedloff besonders dann auffiel, wenn sie als zivilisierte Person eine tiefe Schlucht mit einem Boot stöhnend und ächzend überquerte, während die Crew von Einheimischen dieselbe Herausforderung singend meisterte. Diese Erfahrungen beschrieb sie in ihrem Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit“.





„Fremde-Situation-Test “ - Verschiedene Bindungsstile.....

Doch nicht immer sind die Voraussetzungen gegeben, damit alles im Leben optimal verläuft. So geht eine gute Anbindung nicht immer mit einer optimalen Beziehung einher. Aber die Chance und die Voraussetzungen dazu sind wesentlich besser als ohne, denn überlebenswichtige Bedürfnisse werden dadurch besser erfüllt.

Bei einer guten Bindung entsteht ein optimaler Ausgleich zwischen Anbindung und Exploration. Ist das Kind im Moment angebunden, wird es weniger aktiv sein. Ist es aktiv und erforscht seine Umwelt, ist die Bindung im Moment deaktiviert. Sind die physiologischen Bedürfnisse ausreichend gestillt, entstehen Bindung und Beziehung und es kann exploriert werden. Durch das Vermeiden negativer Reize wird dem Kind ermöglicht, selbstwirksam zu agieren, es erlebt eine sensorisch sexuelle Stimulation, die dann wiederum neue gesunde Beziehungen und Anbindungen zuerst an eine Gruppe und später in einer Partnerschaft ermöglichen.

Beim sogenannten „Fremde-Situation-Test“ ist gut erkennbar, wie sich ein sicher gebundenes, ein unsicher-vermeidendes, ein unsicher-ambivalentes sowie ein desorientiertes/desorganisiertes Bindungsverhalten äußert:

Das sicher gebundene Kind ist beim kurzen Verlassen des Raumes durch die Mutter traurig, sucht diese, geht ihr nach und weint. Kommt die Mutter zurück und nimmt es auf den Arm, lässt es sich beruhigen. Eine fremde Person kann dabei nur bedingt die Rolle der Bindungsperson übernehmen, denn diese ist eindeutig die Mutter, an die sich das Kind sicher angebunden fühlt, weil es deren innere Sicherheit, emotionale Empathie und hundertprozentige Zuwendung erfahren hat.

Bei der unsicher-ambivalenten Bindungssituation reagiert das Kind bei Trennung panisch, lässt sich bei Rückkehr der Mutter kaum beruhigen, klammert sich an, benimmt sich aggressiv gegenüber dieser, da es bei ihr keine stabile, emotionale Sicherheit, keine Herz zu Herz-Bindung erfahren hat, sondern eine stets unberechenbare Situation der Zurückweisung oder starken Anklammerung.





.....und die Auswirkungen auf Kindheit, Adoleszenz und Erwachsenenalter

Die unsicher-vermeidende Bindung zwischen Mutter und Kind ist nur scheinbar unkompliziert. Das Kind spielt bei Trennung der Mutter ruhig weiter, ohne zu weinen, ignoriert diese bei Wiederkehr. Innerlich erlebt es aber Stress, weil es diese Situation zu kompensieren versucht, um Nähe erfahren zu können. Die Mutter ist auch hier emotional nicht verfügbar und oft verärgert. Um diese Situation nicht noch mehr zu nähren und trotzdem nicht auf Nähe verzichten zu müssen, verhält sich das Kind ruhig und angepasst.

Beim desorientierten/desorganisierten Bindungsstil liegt eine Traumabindung vor, bei denen Kinder physisch, sexuell oder psychisch missbraucht wurden oder die Mutter an ihr eigenes Trauma erinnert wird und so keine Bindung zu ihrem Kind aufbauen konnte.

Ein gut angebundenes Kind hat eine Toleranzgrenze, die es ihm erlaubt, auf Stress angemessen zu reagieren, es aktiviert sein Bindungsbedürfnis, indem es z. B. weint und so nach Nähe und Stillen seines Bedürfnisses ruft. Sein autonomes Nervensystem kommt zwar kurzfristig in den Zustand des Sympathikus, d. h. das Kind ist erregt. Aber sobald die Mutter es z. B. hochhebt, tröstet, ihm dadurch Nähe und Wärme gibt, wird die Erregung wieder herunter gefahren und das autonome Nervensystem kommt zurück in den Zustand der Ruhe, in den Parasympathikus.

Wird dieses Bedürfnis nach Nähe jedoch nicht befriedigt, hält die Erregung an, wird stärker, werden Gefühle der Panik und Todesangst ausgelöst. Dieses Erlebnis wird dann im Gehirn vom Kind abgespalten und danach ganz tief im Inneren seines Bewusstseins vergraben. Wird das Bedürfnis nach wie vor ignoriert, dann kommt das Kind in den Zustand des „sich Totstellens“, um diesen immensen Schmerz nicht mehr ertragen zu müssen.

Wir können als empathische Menschen erahnen, was dies für die Zukunft eines solchen Kindes bedeuten kann, wenn es später nicht durch andere Personen, an die es sich gut anbinden darf, noch Heilung erfahren wird.





Als sechsjähriges Kind – also zur Zeit des Schuleintritts- zeigen Kinder mit unsicheren Bindungsstilen ein auffälliges und schwieriges Verhalten.

Solche mit einem unsicher vermeidenden Bindungsverhalten äußern sich meist distanziert und angespannt vorsichtig, sind sehr höflich, wirken fast erwachsen, mit „coolen“ Sprüchen, für die es Anerkennung bei den Eltern bekommen hat. Trotzdem lassen sie sich nicht hinter die Fassade blicken und geben weder sich noch den anderen die Chance, dass diese Mauer fallen kann aus Angst, ignoriert und dadurch wieder verletzt zu werden.

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder sind im Alter von 6 Jahren noch sehr anhänglich und kleinkindhaft, da sie sich nicht sicher sind, ob sie sich auf die Zuverlässigkeit der Bindungsqualität ihrer Mutter verlassen können und somit schon eine kurze Trennung auf das Kind bedrohlich wirkt.

Desorientiert gebundene Kinder entwickeln eine Kontrollfunktion und es findet eine Rollenumkehr von Mutter und Kind statt. Als sechsjährige beschimpfen sie bei einer kurzen Trennung ihre Mutter oder aber zeigen ein überfürsorgliches Verhalten ihr gegenüber, weil sie sich für das Wohlergehen verantwortlich fühlen.

Karl Heinz Brisch, ein erfahrener Bindungsforscher aus München stellte fest, dass sich das Gehirn und damit das Verhalten im Jugendalter neu formieren und sich somit neue Herausforderungen, aber auch Chancen eröffnen:

- Neustrukturierung des Frontalhirns
- Affektregulation
- Stressregulation
- Impulsivität
- Ich-Struktur und Über-Ich (Moral und Gewissen)
- Begeisterungsfähigkeit
- Belohnungssystem
- Intensive Gefühle
- Liebe, Hass, Sehnsucht, Schmerz, Trauer





Verfügte der Jugendliche bis dahin über ein intaktes Netzwerk an Bezugs- und Bindungspersonen, wird er diese Herausforderungen annehmen und dabei selbstwirksam seine Persönlichkeit ausformen können,

- Körperliche Reife – Sexualität
- Kognitive Reife – Prüfungen
- Psychische Reife – Ablösung
- Dyadische Bindung – Gruppenbindung
- Identität
- Selbstwert
- Rivalität

Ist eine gute Bindungsqualität jedoch nicht gegeben, kommen Jugendliche oft auf Abwege und der Versuch der Stressregulation von Jugendlichen aus schwierigen Bindungen heraus sieht so aus, dass sich die Jugendlichen in verschiedene Süchte flüchten:

- ❖ Ess- und Brechsucht
- ❖ Magersucht
- ❖ Alkohol, Drogen
- ❖ Tagelanges Computer- und Videospiele - vielfach sehr aggressive Spiele. Dadurch tauchen sie in eine Scheinwelt mit Mord- und Totschlagsituationen ein, bauen eine riesengroße innere Wut auf, die in Racheaktionen in Form von z. B. Amokläufen an Schulen enden können.
- ❖ sie sind süchtig nach Sport oder Lernen
- ❖ sie sind oft in Streitereien und andere aggressive Auseinandersetzungen verwickelt
- ❖ gehen wechselnde Beziehungen ein
- ❖ schließen sich Gruppen und Gangs an oder
- ❖ flüchten sich in eine verfrühte Schwangerschaft und
- ❖ in eine dadurch verbundene verfrühte Vater-/Mutterschaft.





Loslösung – Selbstwert – Selbst-Bewusst-SEIN

Besonders stärken und ermutigen möchte ich Eltern von jungen Erwachsenen. Wenn sie ihrem Sohn/ihrer Tochter eine empathische und feinfühligere Erziehung vermittelt haben, diese gleichzeitig eine gute Bindung und Autonomie erfahren haben, dürfen sie ihre Kinder auch später ruhigen Gewissens wieder los lassen und ihnen das eigene Leben zu leben zumuten.

Aus meiner Erfahrung heraus sehe ich eine besondere Angst und Sorge bei Eltern von Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Denn hier liegt oft das übermäßige Verantwortungsbewusstsein, ein Leben lang die Kinder umsorgen und schützen zu müssen. Erlebte Widrigkeiten ihrer Kinder treffen solche Eltern meist mehr und sehr lange und stimmen sie sorgenvoll und oft traurig, es kommt zu keiner gesunden Loslösung.

Die Vorbildwirkung, die sie für ihr Kind hatten und ihnen Orientierung und Halt gaben, kann später zum "inneren Richter" werden und diese in ihrer Entwicklung hemmen. Die Kinder konnten nicht lernen, diese Vorbilder in ihre eigenen Persönlichkeitsstrukturen - durch Hinzufügung von Eigenem durch das Erkennen und Vertrauen auf ihr Inneres - umzuwandeln. Dies erfordert dann, besonders vom gehandicapten Menschen, eine klare Abgrenzung gegenüber seinen Eltern, was manchmal einen schmerzhaften Prozess beinhaltet.

Sind diese sicher gebunden und haben gelernt, sich ganzheitlich selbst wahr zu nehmen, können sie körperliches Spüren (auch wenn es mit Mankos behaftet ist) und emotionales Fühlen differenziert wahr nehmen, es mit dem Denken in Verbindung bringen, jedoch auch wieder von diesem trennen. Durch eine solche sichere körperlich-seelische Basis in sich selbst sind die Kinder im Erwachsenenalter fähig, für sich gesunde Beziehungen aufzubauen und sich zu binden.

Dazu gehört die Phase des inneren Widerstandes (hier wird das persönliche Selbst zum ersten Mal erlebt), die Verteidigung dieses gefundenen Selbst durch die Trotzphase und die Phase der Stabilisierung des Selbst (SELBST-BeWUSST-SEIN).





Verstrickungen - Systemisch

Gelingt diese Loslösung aus den familiären Strukturen nicht oder nur erschwert, entsteht oft das Gefühl, etwas suchen zu müssen, weil etwas fehlt oder man sich ausgegrenzt erlebt. Das schlägt sich in einer Partnerschaft sofort negativ nieder, weil keine gleichwertige, freie und schätzende Bindung möglich ist und den Partner völlig überfordert.

Manchmal sind die Ursachen für schlechte Beziehungen und mangelndes Bindungsverhalten auch systemische Verstrickungen, die – meist unbewusst - das Leben erschweren oder durch Spiegelung des Partners erinnert werden und dann in immer wiederkehrenden, bestimmten Situationen zum Tragen kommen.

Diese unbewusst ablaufenden Muster und Verstrickungen haben ihren Ursprung in den zuvor beschriebenen unterschiedlichen Bindungsstilen, wo sich z. B. der Erwachsene sehr distanziert gegenüber Beziehungsthemen verhält und sich ohne Gefühlserleben bei diversen Kindheitserinnerungen erlebt. Auf der einen Seite haben sie ein Idealbild ihrer Eltern aufgebaut und auf der anderen Seite ein unbewusstes und unerkanntes Bild von mangelnder Erfahrung an Nähe und Schutz. Sie halten sich für selbstbewusst, stark und unabhängig (unsicher vermeidender Bindungsstil).

Andere wiederum sind in ihren früheren Beziehungen verstrickt, sind verwirrt und widersprüchlich und in ihren Bindungserfahrungen (unsicher-ambivalent) gefangen. Sie reagieren ängstlich, passiv und auch ärgerlich und können die dadurch erlebten unterschiedlichen Gefühle nicht richtig integrieren. Auch sie sind sich der Ungereimtheiten in ihren Erzählungen nicht bewusst.

Erwachsene, die als Kinder aufgrund eines traumatischen Erlebnisses einen unsicher desorganisierten Bindungsstil entwickelt haben, zeigen eine Inkohärenz im Ausdruck und in den Gedanken, es kann keine zusammenhängende Ordnung in ihren Gedanken und Denkabläufen erkannt werden. Dies kommt besonders bei bestimmten Themen wie Tod, Trennungen oder eines erlebten Missbrauchs zum Ausdruck.






Bekommen Frauen mit diesen Erlebnissen dann selber ein Kind, werden sie an ihr eigenes Trauma erinnert und können dadurch auch keine Bindung zum eigenen Kind aufbauen. Solche Mütter, aber auch Väter brauchen Hilfe in Form von einer Psychotherapie und sollten von uns Familienmentorinnen in Empathie weiter verwiesen werden.

Was ich selbst erlebt habe war auch, dass ich gleichzeitig mit der Pubertät meiner Tochter nochmals meine eigene Pubertät durchlebte und damit erneut eine Trotzphase durchlief, da ich zu der Generation von Frauen gehöre, die damals noch sehr angepasst waren. Dies veranlasste mich, die Verletzungen und Ausgrenzungen vor allem aus der Zeit der Pubertät nochmals anzuschauen und mich davon zu lösen, was mir zu meiner jetzigen Identität und Individualisierung, zu mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein verhalf.

Dadurch wurde der Weg vorbereitet für eine Paarbeziehung, in der ich Bindung durch Kontinuität ohne andauernde Konflikte, Seelenfrieden durch Geborgenheit, Nähe und Freiheit erleben darf, **und** so unsere Herzen zueinander finden konnten.

Und auch wenn mir immer klarer wird, wie frühere Systeme in unser Leben eingreifen und uns - besonders im Erleben einer gesunden Paarbeziehung - behindern können, bin ich zuversichtlich, dass eine gesunde Bindung und Beziehung trotz nicht immer guter Voraussetzungen gelingen kann. Wichtig erscheint mir, dass wir als Erwachsene lernen, unsere Themen selber zu lösen und uns nicht auf frühere Ereignisse oder Widrigkeiten hinaus reden und uns so selbst im Weg stehen oder den anderen dadurch brauchen, miss-brauchen.

Nur wenn das Brauchen weniger wird, kann die Liebe sich entfalten.

Dann ist es möglich, den Partner zu erkennen als der, der er ist: Im **D U**, in seiner Einmaligkeit und in **keiner Rolle**, die er für den anderen spielen muss. 





Familie-Herkunftsfamilie – Achtung und Anerkennung, Ordnung

Eine gute und wichtige Voraussetzung dafür ist die Anerkennung der eigenen Eltern, der eigenen Herkunftsfamilie und die des Partners.

Im Buch von Thomas Schäfer „Was die Seele krank macht und was sie heilt“ standen für mich persönlich wichtige Worte in „Der Dank am Morgen des Lebens“, wo ich meine Eltern in Form dieser Zeilen von ganzem Herzen ehren und anerkennen kann, indem ich mich vor ihnen verneige und mich für das Geschenk des Lebens mit allem Drum und Dran – auch mit dem Schweren bedanke, es annehme und weitergebe. So bekomme ich die Kraft, frei zu sein, zu nehmen was ist. Dadurch wird der Weg zur Ur liebe frei, die sich oft hinter Wut und Verzweiflung zwischen Eltern und Kindern verbirgt. Ein friedvoller Umgang miteinander wird möglich, was sich als Segen in der Partnerschaft zeigt – eine neue Bindungsqualität wird dadurch ermöglicht:

Denn erst wenn der Mann und die Frau die Kraft von den Eltern genommen haben, können sie sich in der Partnerschaft frei entfalten, einander dienen und sie werden erst dann zu einer tiefen Bindung fähig.

Als Folge kann somit eine wichtige Ordnung eingehalten werden. D. h. die Frau ist das Zentrum der Familie. Sie hütet das Leben und gibt es weiter; sie hat Vorrang innerhalb der Familie. Der Mann vertritt die Familie nach außen, dient damit der Familie und sorgt so für den Schutz und die Grundlagen und hat in äußeren Dingen den Vorrang. Durch diese Form der Ordnung kann die Frau dem Männlichen dienen, ohne sich einem Patriarchat zu unterstellen und der Mann dient dem Weiblichen, ohne seine Autorität untergraben zu wissen. Friedvolle Beziehungen, wo jeder seinen Platz findet, sind dadurch möglich.

Im christlichen Sinn habe ich einmal ein schönes Bild gesehen: Der Mann hält einen großen Regenschirm und die Spitze zeigt zu Gott, d. h. er unterstellt sich dem Schutz Gottes. Gleichzeitig hält er diesen großen Schirm über seine Frau und Kinder, die so dem Schutz des Mannes/Vaters, aber gleichzeitig auch dem Schutz Gottes unterstellt sind. Mann und Frau sind sich also ebenbürtig, in Liebe zu sich und zu etwas Höherem. Ihre unterschiedlichen Funktionen unterstehen aber einer Ordnung.





Ausgleich von Geben und Nehmen

Ein weiterer Punkt für eine gelingende Beziehung ist wichtig und ermöglicht eine tiefe Bindung: Der Ausgleich von Geben und Nehmen.

Diesen Aspekt finde ich sehr wichtig und wir spüren in alltäglichen Situationen öfters, wie sich ein Ungleichgewicht dieser beiden negativ auswirken kann.

Nicht nur der Gebende fühlt sich oft als zu kurz gekommen, sondern auch der Nehmende kommt unter Druck, ebenfalls etwas geben zu müssen. Wenn ein Gebender selbst nichts annehmen will, verweigert er, dass ihm gegeben wird, will er damit der Mächtigere sein. Dadurch entstehen Unzufriedenheit und ein Ungleichgewicht und bringen so die Beziehung zum Scheitern – Scheidung!

Ein wichtiger Grundsatz in einer guten Partnerschaft sollte deshalb sein, dass nicht nur ein Ausgleich im Geben und Nehmen besteht, sondern der Nehmende gibt dem Gebenden etwas mehr zurück. Daraufhin gibt der Erstere wieder etwas mehr und so kann die Partnerschaft wachsen und gedeihen. Aber nur wenn das Geben und Nehmen ohne Erwartungen auf freiwilliger Basis und zeitlos entsteht, dies anerkannt wird und das Vertrauen darauf, dass der andere ausgleichen wird. So gewinnt es an Kraft:

Je größer der Umsatz, desto tiefer die Bindung.

Dasselbe gilt im „Negativen“. D. h. haben wir irgendwann etwas nicht erfüllt, wird der Andere uns das vorhalten, obwohl wir uns bei ihm entschuldigt haben. Da hilft z. B., dass sich derjenige etwas wünschen darf. Mit der Erfüllung eines ähnlichen Wunsches schaffe ich wieder den Ausgleich und somit Frieden.

Manchmal ist der andere aber nicht fähig, mehr zu geben oder er gibt etwas anderes, als man selbst gegeben hat; dies ist eine sehr schmerzvolle Erfahrung. Die Lösung besteht darin, nicht noch mehr zu geben und denjenigen darauf aufmerksam machen zu wollen, sondern nur so viel zu geben, wie der andere zurück geben kann. Ist dies dann immer noch nicht genug, bricht die Beziehung ab, da ein gewisser Grundumsatz von Geben und Nehmen gewährleistet sein sollte, besonders des Kräftigenden, des Positiven und Liebevollen.





Der „richtige Mann und die richtige Frau“ - Das Geheimnis der Liebe

Abschließend möchte ich sagen, dass wir oft nach dem „richtigen“ Partner suchen. Damit sind dann auch Kinderträume vom Prinzen auf dem weißen Schimmel, der mich rettet und mit mir davonreitet oder der Frau mit der gewissen Punktezahl von A wie anmutig bis Z wie zärtlich dabei. Es gibt viele Bücher, die mir zeigen wollen, wie aus einem Frosch ein Prinz wird oder wie Venus zum Mars findet, wie ich (er) den (die) RichtigeN finden kann.



Im Gegensatz zu früher, wo Heirat nur dem Zweck diente und die Hochzeit nicht viel mehr als eine kurze Unterbrechung des Alltags war, suchen wir heute nach einem Liebespartner, der uns ergänzt - nach der romantischen Liebe schlechthin.

Doch gibt es den perfekten Partner? Im Buch von Thomas Schäfer wird Bert Hellinger zitiert, der einmal sagte: „Der richtige Mann und die richtige Frau sind selten zu finden-

Der gute Mann und die gute Frau sind gewöhnlich genug!“

Und: „Leidenschaft allein genügt nicht, Liebe muss auch Köpfchen haben!“

Ich glaube, wenn wir mit Verstand und Herz unseren Partner – Mann/Frau – so annehmen, wie er/sie ist sowie die jeweilige Herkunftsfamilie, dann kann etwas Neues geschaffen werden, das von allem etwas hat.

Liebe bedeutet: Reden und Schweigen, sich zu verbinden und Gefühle zu zeigen

Liebe bedeutet: Weinen und Lachen sich auch mal streiten und Feuer entfachen

Liebe bedeutet: Nehmen und Geben, sich respektieren, fallen und schweben

Liebe bedeutet: Lieben und Leiden, die Seele des andern mit Gunst zu bekleiden.





Schlusswort - Dank

Ich habe versucht, in meiner Diplomarbeit einen Bogen vom Säugling bis zum bindungsfähigen erwachsenen Menschen zu spannen und das Gelernte widerzuspiegeln. Besonders lag mir am Herzen, welche große Bedeutung ein sorgsamer Umgang mit dem Säugling in den ersten drei Lebensjahren hat. Wie wichtig es ist, in dieser Zeit ein gutes Fundament in Sachen Bindung und Beziehung zu legen und welche wertvolle Bedeutung dies für die ganze weitere Zukunft unserer Kinder hat.

Ein Dankeschön von Herzen gilt meinen Eltern. Sie haben mir immer wieder diesen Leitsatz „gepredigt“ und ich habe ihn lange nicht verstanden. Erst jetzt weiß ich, dass sie all ihre Liebe und ihr Wissen in mich hinein gelegt haben, damit ich fähig bin,

von Herz zu Herz zu lieben und mich zu binden.

Eine gute Ehe zu führen sowie die empathische Erziehung ihrer Kinder waren und sind immer noch ihre Herzensangelegenheit. Ein gutes Vorbild für uns zu sein, das haben meine Mutter und mein Vater als Aufgabe verstanden, uns täglich vorgelebt. Sie ließen uns ihre ganze Liebe zueinander und in der Erziehung von uns fünf Kindern und in der Begleitung der zehn Enkel zukommen und spüren.

Mein 84-jähriger Vater hat vor ein paar Tagen erzählt, wie wichtig es für Kinder ist, kuscheln zu dürfen und dass die Eltern Zeit für ihre Kinder finden, damit die Kinder sich anbinden können. Er findet es sehr schade, dass „die modernen Frauen“ diesen Auftrag nicht mehr so ausführen können oder wollen.

Auch darin sehe ich meine Aufgabe als Familienmentorin/Mamacoachess:

Zu versuchen, „das Wunder Mensch von Anfang an“ den Eltern nahe zu bringen und in ihnen die Liebe und die Bindung zu ihrem Kind zu stärken.

Wir bekommen immer wieder die Chance neu zu lernen, unser Verhalten, unsere Sprache, Blickkontakt und Berührung zu ändern, neu zu definieren und dadurch wieder Bindung zu erfahren – ein Leben lang.





Literaturverzeichnis

- **Blechtschmidt, Prof. Dr. Erich**
<http://www.aktion-leben.de/abtreibung/embryonalentwicklung/dia-serie-der-aktion-leben-e-v-teil-1/>
- **Bowlby, John**
„Das Glück und die Trauer“
- **Brisch, PD Dr. med. Karl Heinz**
„Bindung und Jugend, Bindungsstörungen, Therapie und Prävention“
http://www.khbrisch.de/files/brisch_conference_bindung_jugend_141012_
- **Harms, Dipl. Psych. Thomas, Herausgeber**
„Auf die Welt gekommen – Die neuen Baby-Therapien“
 - ❖ **Castellino, Raymond** – Beitrag zu „Bindungsprozesse von Neugeborenen und Eltern bei der Geburt“
 - ❖ **Emerson, William** – Beitrag zu „Das verletzte Ungeborene“
- **Harms, Dipl. Psych. Thomas**
„Emotionale Erste Hilfe“, Kapitel „Körper und Bindung – Neurophysiologie der Bindung“
- **Liedloff, Jean**
„Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit“
- **Schäfer, Thomas**
„Was die Seele krank macht und was sie heilt“, S 83
 - ❖ **Hellinger, Bert** „Dank am Morgen des Lebens“





- Bildquellen

<http://stadtmuseum.dornbirn.at/Verliebt-verlobt-verheiratet.10976.0.html>

Bildquelle Homepage Stadtarchiv Dornbirn - Sommerausstellung 2012

www.gratis-malvorlagen.de/Kinderzeichnungen

<http://www.aktion-leben.de/abtreibung/embryonalentwicklung/dia-serie-der-aktion-leben-e-v-teil-1/>

http://de.123rf.com/photo_10269879_stillen.html

<http://www.pokamax.de/gallery/index.php?kat=Liebe+%2F+Herzen&page=1&ppp=2&text=1>

Grußkarte „Liebe bedeutet...“ – Gedicht von Norbert von Tiggelen

