

Mechthild Deyringer
Bindung durch Berührung

Neue Wege für Eltern und Kind

Mechthild Deyringer

Bindung durch Berührung®

**Schmetterlingsmassage
für Eltern und Babys**

Mit einem Geleitwort von Thomas Harms

Psychosozial-Verlag

Bindung durch Berührung® ist eine eingetragene Marke.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Durchgesehene Neuauflage der Ausgabe von 2008 (Berlin, Ulrich Leutner Verlag)

© 2016 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fotos: Astrid Eckert und Kristina Koch

Umschlagabbildung: Foto von Kristina Koch

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

ISBN 978-3-8379-2652-1

Ein wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Information und Selbsthilfe. Die Anleitungen sind einfach und in der Praxis erprobt. Dennoch ist jede Leserin und jeder Leser aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, welche Anregungen im Einzelfall umgesetzt werden können. Das Buch kann weder medizinische Diagnostik noch die Beratung durch Fachkräfte ersetzen. Im Zweifelsfall ziehen Sie stets den Rat eines Facharztes oder einer entsprechend geschulten Fachkraft (Hebamme, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin oder Fachkraft für Emotionelle Erste Hilfe) hinzu.



Mechthild Deyringer betreut seit 1981 in eigener Praxis Eltern und Babys vor und nach der Geburt. Die Leitung von bindungsfördernden Eltern-Kind-Gruppen und eine körpertherapeutische Begleitung bei emotionalen Krisen oder nach traumatischen Erfahrungen stehen dabei im Zentrum ihrer Arbeit. Die Autorin leitet Fortbildungskurse für Fachkräfte im In- und Ausland. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter.

Inhalt

Geleitwort (Thomas Harms)	13
Liebe Leserin, lieber Leser!	15

Teil I – Grundlagen

1. Mit Schmetterlingsmassage zur »Bindung durch Berührung®«	19
Was ist »Bindung«?	19
Was bedeutet »Bindung durch Berührung®«?	20
Warum wir bindungsst��rkende Berührung brauchen	21
Worauf das Buch beruht	24
2. Was ist »Schmetterlingsmassage«?	27
Was unterscheidet die Schmetterlings-Babymassage von anderen Formen der Babymassage?	28
Geschichte der Schmetterlingsmassage	31
3. Zwei Pole, die zusammengehören:	
Bindungsst��rkende und lösende Prozesse	35
Von der Rückbindung zum bindungsst��rkenden Feld	35
Warum brauchen wir auch lösende Prozesse?	38
4. Wie Schmetterlingsmassage im Körper wirkt	45
Vegetative Balance	45
Den Fluss der Lebensenergie stärken	52
Streichelnerven und Oxytocinaussch��ttung	58

Teil II – Praxis

Vorbereitung auf die Massage

1. Die Techniken der Schmetterlingsmassage	67
Die ursprünglichen Techniken	67
Neue Entwicklung: Die Sicherheitsstation	71
2. Vorbereitende Übungen	75
Körperübungen	75
Die Hände als Heilmittel entdecken	78
Selbstbehandlung	80
Wie der Zauber der Schmetterlingsmassage entsteht	91

Schmetterlingsmassage für Erwachsene

1. Schmetterlingsmassage – Nahrung für Leib und Seele	95
Schmetterlingsmassage für Paare	97
Schmetterlingsmassage für alleinstehende Mütter	98
2. Elemente der Schmetterlingsmassage für Erwachsene	101
Zuerst gute Voraussetzungen schaffen	101
Lagerungsmöglichkeiten	102
Reihenfolge der Griffe	105
3. Einsatzmöglichkeiten für Eltern rund um die Geburt	119
4. Einsatzmöglichkeiten für professionelle Helfer rund um die Geburt	123
5. Speziell für Hebammen und Geburtshelfer	129
6. Einsatzmöglichkeiten in anderen Bereichen	131

Schmetterlingsmassage für Babys

1. Warum brauchen wir Babymassage?	137
Das Potential der Schmetterlings-Babymassage als bindungsstarkende Berührung	140
Nähe entstehen lassen	145
2. Was Sie als Eltern wissen sollten	147
Frühkindliche Reflexe	147

Beruhigende Positionen	153
In welcher Position fühlt sich mein Baby am sichersten?	156
Wann hat mein Baby Hunger?	157
3. Signale des Kindes verstehen und beantworten	161
Sich während der Massage sicher verständigen	161
Reaktionen nach der Massage	165
Wenn das Baby nach der Massage weint	166
4. Äußere und innere Voraussetzungen	175
Kleidung	175
Umgebung	176
Zustand des Babys und seiner Behandler	178
Auf die Babymassage einstimmen	180
5. Bausteine der Schmetterlings-Babymassage	185
Sicherheitsstation beim Baby	185
Massage »zum Angewöhnen«	188
Ablauf der gesamten Schmetterlings-Babymassage nach Eva Reich	193
Nach der Massage	207

Schmetterlingsmassage für spezielle Anwendungsbereiche

1. Rund um die Geburt	211
Massage eines neugeborenen Babys	211
Massage eines Babys »mit besonderen Bedürfnissen«	214
Massage nach schwerer Geburt	217
Massage nach Kaiserschnitt	224
Massage nach Frühgeburt	232
2. Schmetterlingsmassage in besonderen Lebenssituationen	239
Die Geschichte von Marie und ihrer Familie – Ein Fallbeispiel	239
Bei Behinderung oder chronischer Erkrankung	242
Massage nach Adoption oder in Pflegefamilien	244
3. Massage bei Beschwerden und bei Krankheit	249
Drei-Monats-Kolik	249
Blähungen und Verstopfung	251
Wenn das Stillen oder Füttern schwierig ist	252
Wenn das Einschlafen schwerfällt	253
Das Baby hat eine Lieblingsseite	256

Nach Verletzungen	258
Operationen	260
Das Baby ist krank	261
4. Wie geht es weiter?	
Schmetterlingsmassage für größere Babys	263
Schmetterlingsmassage für Kinder	265
Herzlichen Dank an	269
Anmerkungen	271
Literatur	275
Zur CD »Bindung durch Berührung«	279

Das Herz muss Hände haben,

die Hände ein Herz.

aus Tibet

Meiner Familie und meiner Lehrerin Eva Reich gewidmet

Geleitwort

Thomas Harms

Was hat Babymassage eigentlich mit Schmetterlingen zu tun? Als ich 1987 meinen ersten Workshop mit der Ärztin und Geburtshelferin Eva Reich besuchte, war ich ahnungslos. Mich reizte die Idee, eine Methode kennen zu lernen, die in der Behandlung von Babys und Kindern einsetzbar war. Doch schon die ersten Streichungen auf meiner Haut reichten aus, um den Begriff mit Inhalt zu füllen. Ja tatsächlich, die Berührungen waren zart, schmelzend und sie gingen direkt unter die Haut. Im eigentlichen Sinne wirkte die Sache nicht wie eine klassische »Massage«. Eher wie ein liebevolles, planvolles Streicheln. Ein bisschen war es so, als würde ein guter Freund einen in den Arm nehmen. Was beeindruckte war die Zartheit und Achtsamkeit der Berührungen, welche einen in Wärme und Geborgenheit einhüllten. Alles dauerte nur wenige Minuten. Und doch schien es mir so, als käme ich von weit her. Ich fühlte mich erfrischt, aufgeweicht und im Herzen berührt.

Es ist diese Einfachheit, die an der Methode der Schmetterlingsmassage fasziniert. Jeder kann einfache Formen dieses Ansatzes innerhalb weniger Minuten erlernen und weitergeben: Eltern, Kinder, Jugendliche und auch ältere Menschen. Und immer wieder macht man die gleiche Erfahrung. Die Menschen schmelzen unter der Streichelmassage dahin, sie tauen auf, sie verlassen für einige Minuten die Hektik unserer modernen Welt und treten ein in einen Raum der Stille. Als ich Eva Reich einmal fragte, wie sie auf die Komposition der Schmetterlingsmassage gekommen sei, lachten ihre Augen verschmitzt und sie zeigte mit der Fingerspitze nach oben.

Wer die Gelegenheit hatte, Eva Reich einmal bei einem ihrer zahllosen Workshops zuzuschauen, erkannte schnell, dass die Schmetterlingsmassage mehr ist, als eine mechanische Abfolge von Berührungen. Mechthild Deyringer bringt es in dem vorliegenden Buch wunderbar

auf den Punkt: »Schmetterlingsmassage ist keine festgelegte Methode – Schmetterlingsmassage ist Sprechen und Zuhören mit den Händen. Und jedes Gespräch ist einzigartig!« Wenn Eva Reich mit einem Baby arbeitete, wirkte es einfach und natürlich. Sie sprach mit den Babys, stellte ihnen Fragen und wartete geduldig auf Antworten. Nichts davon erschien wie ernste Therapie. Eher wie Freude und Heiterkeit eines ausgelassenen Spiels. Der Begründerin der Schmetterlingsmassage ging es nie um die Vermittlung von Technik.

Das was ihr am Herzen lag, war das Innerste, den liebenden Kern eines Menschen zu berühren. Sie war getragen von einer tiefen Ge-wissheit, dass diese Kraftquelle des Lebendigen zu finden ist. In ihren Kursen wählte Eva Reich oft das Bild eines Staudamms, in den man ein kleines Loch bohre. Begänne das Wasser erst einmal zu rieseln, würde aus dem kleinen Loch schnell ein riesiger Kanal werden. Das Wasser könne wieder fließen und der Damm bräche ein. Ähnlich struk-turierte sie ihre Arbeit mit Babys, vor allem mit jenen, die sich nach schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen emotional zurückgezogen hatten. Während Eva Reich »massierte«, suchte sie nach dieser kleinen Öffnung, wo das Baby sein Innerstes offenbarte. Es war dieser kleine Moment tiefer Begegnung, nach dem sie suchte und in den sie vertraute.

Mechthild Deyringer ist es mit dem vorliegenden Buch großartig gelungen, die Einfachheit, Achtsamkeit und das Kunstvolle der Schmetterlingsmassage einzufangen. Die Wertschätzung für die Belange der Babys und Eltern, die aus jeder Zeile spricht, ist dabei kein Zufall. Seit über 25 Jahren begleitet sie werdende Eltern und ihre Kinder in den schwierigen und verletzbaren Zeiten vor, während und nach der Ge-burt. Das Buch schafft somit etwas, was nicht selbstverständlich ist. Es vermittelt in einer Zeit, in der viele Eltern im Erziehungsalltag hilflos und verunsichert sind, praktikables »Bindungswissen«, wie Eltern in einfachen Schritten das Liebesband zu ihren kleinen und größeren Kindern stärken und nähren können.

Ganz sicher ist dieses Buch mehr als eine Anleitung zur klassischen Babymassage. Vielmehr ist es ein praktischer Leitfaden, der Eltern und Fachleuten zeigt, wie sie ihren Körper einsetzen können, um im Zu-sammensein mit Kindern einen Kreislauf »ansteckender« Gesundheit zu erzeugen und die Schätze des Lebendigen zu bewahren.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dem vorliegenden Buch über die Schmetterlingsmassage möchte ich in mehrfacher Hinsicht Brücken bauen:

Mein wichtigstes Anliegen ist zu zeigen, wie mittels Berührung Brücken zwischen Menschen gebaut und gefestigt werden können, ganz besonders zwischen Lebenspartnern und zwischen Eltern und Kindern.

Liebevolle Berührung, die Körper und Seele erreicht, ist für uns Erwachsene nicht immer selbstverständlich. Sie kann jedoch zu einer Quelle von Offenheit und Bindungsfähigkeit, wie auch zu einem Medium für Kontakt und Kommunikation werden. Mein Ziel ist es, nicht nur eine Massagetechnik zu vermitteln, sondern vor allem Wege in die Achtsamkeit und eine liebevolle Verbindung zu sich selbst aufzuzeigen. Freundliche Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger Schlüssel zu einer guten und wirksamen »Be-Hand-lung«. Dabei eignet sich die Schmetterlingsmassage sowohl als Babymassage als auch für Erwachsene, ganz besonders in der Zeit des Elternwerdens.

In Psychologie und Pädagogik wird zunehmend die Bedeutung einer »sicheren Bindung« zwischen Eltern und ihren Kindern erforscht und nach Wegen gesucht, sie nachhaltig zu fördern. Berührung kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, ist sie doch eine früheste Erfahrung, die das Kind bereits im Mutterleib macht. Schmetterlingsberührung knüpft daran an und schenkt dem Baby innigen Körperkontakt und der ganzen Familie wachsende Verbundenheit. In diesem Buch finden Sie leicht umsetzbare und alltagstaugliche Anregungen, die das Verständnis für die Berührungsbedürfnisse von Babys und Erwachsenen vertiefen.

Die spezielle Qualität der Schmetterlingsberührung dient auch in anderen Lebenssituationen, die besonders »offen« und schutzbedürftig sind und viel Einfühlungsvermögen benötigen. Neben Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit ist sie auch bei der Betreuung alter

Menschen heilend und stärkend einsetzbar, sowie nach Verletzungen, Operationen und nach traumatischen Erfahrungen.

Daher stellt dieses Buch auch eine Brücke zwischen Selbsthilfe und beruflicher Anwendung dar. Gleichgültig, ob Sie als Laie oder als professioneller Helfer lernen, der verbindenden Kraft der Schmetterlingsberührung zu vertrauen – sie wird Ihnen als vielseitiges und behutsam heilendes Werkzeug in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen zur Verfügung stehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Erlernen der Schmetterlingsmassage, viele »ver-bind-liche« und im doppelten Sinne »berührende« Erfahrungen.