

Astrid Draxler  
Angelika Koch

Das  
FenKid-Buch  
für Eltern

*Für Anna, Lukas und Gabriel*



Astrid Draxler  
Angelika Koch

Das  
FenKid-Buch  
für Eltern

Kindern liebevoll Halt geben

Kösel

<b>Einleitung</b>	9
Was ist FenKid?	9
Warum Ihnen dieses Buch helfen wird	15
<b>Beste Nahrung für Kinderseelen: Beziehungsvolle Pflege</b>	17
<b>Berührung – »Ich lass dich fühlen, was du für mich bist«</b>	18
Feinfühligkeit	20
<b>Elternfrage: »Muss ein Baby warten lernen?«</b>	23
Beruhigung und Liebe über Hautkontakt geben	24
<b>Sicherheit im Umgang miteinander</b>	26
Wohltuende Pflege	26
<b>Elternfrage: »Mein Kind will sich nicht mehr anziehen lassen. Was kann ich tun?«</b>	27
<b>Das Wickeln in den einzelnen Altersstufen</b>	29
Bewegungslust beim Wickeln	29
Wie sich Respekt anfühlt	33
Singen	35
<b>Das Wohlgefühl beim Essen und Trinken</b>	38
Mit Fläschchen zum Wohlgefühl	43
Lustvoll essen lernen	43
<b>»Erziehung« am Esstisch</b>	49
<b>Elternfrage: »Was tun mit einem Zappelphilipp am Tisch?«</b>	52
<b>Schlafen: Viele Wege zur Erholung</b>	54
Sicherheit kommt durch Verlässlichkeit und Vertrauen	57
Einen stressfreien Weg wählen	60



<b>Beste Begleitung: fördern, ohne zu überfordern</b>	61
<b>Bewegen und handeln – alles baut aufeinander auf</b>	62
Entwicklung geschieht in Schritten	64
Reif zum Handeln	74
<b>Begleiten und Führen</b>	79
Nicht vorgreifen	81
Frustration begleiten	83
Führen im rechten Augenblick	88
Was ist hilfreich beim Helfen?	91
Selber, aber nicht allein	93
<b>Sicherheit und Neugierde</b>	96
Die sichere Umgebung	98
Ich will auch mitmachen!	102
»Pass auf!« Elterliche Angst und Fürsorge	103

<b>Beste Quelle für Entfaltung: Halt und Freiraum</b>	107
<b>Bedürfnisse und Bindung</b>	108
Bindung macht stark	110
Feinzeichen erkennen	112
Kein Baby weint ohne Grund	115
Aufmerksamkeit	118
Elternfrage: »Hab ich nicht genug gegeben oder etwas übersehen, wenn mein Kind so anhänglich ist?«	120
Echte Bedürfnisse	123
Elternfrage: »Sollte ich mit meinem Kind spielen, auch wenn ich das nicht mag?«	127
<b>Kommunikation und das Setzen von Grenzen</b>	128
Persönliche Grenzen zeigen und wahren	133
Mit Babys sprechen	136
Respektvolle Kommunikation	138
Gesellschaftliche Normen: danke, bitte, Entschuldigung	141
<b>Verwöhnen: Das Schreckgespenst beim Erziehen</b>	148
Elternfrage: »Wie ist das mit dem Verwöhnen?«	152
Aussteigen aus der Bedienfunktion	154
Anerkennen, was ist – statt loben	155
Elternfrage: »Warum soll denn Loben falsch sein? Es macht doch für alle ein gutes Gefühl!«	155
<b>Große Gefühle meistern</b>	156
Stimmige Worte finden	158
Elternfrage: »Wie gehe ich mit meiner Wut auf mein wütendes Kind um?«	160
Konfliktsalat	162
Geschwister: Süßes oder Saures?	168
Elternfrage: »Wie kann ich beiden Kindern gerecht werden?«	171
Wenn die Eltern sich streiten	172
Elternfrage: »Darf man vor den Kindern streiten?«	173

<b>Beste Stärkung für Eltern: Selbstfürsorge</b>	<b>179</b>
<b>Gut für sich sorgen</b>	<b>180</b>
Ein wohlwollendes Umfeld schaffen	182
<b>Liebes-Paar bleiben</b>	<b>183</b>
Eltern werden	184
Eltern sein	185
<b>Zumikos: Zu mir kommen</b>	<b>189</b>
Den Anfang machen	191
Bei Ärger und Wut	192
Zur Entspannung	194
Zum Wachwerden und zur Stärkung	195
<b>Zum guten Schluss</b>	<b>197</b>
<b>Was wir Ihrer Familie für die Zukunft wünschen</b>	<b>198</b>
<b>Danke</b>	<b>199</b>
<b>FenKid-Material aus der Nähwerkstatt</b>	<b>200</b>
<b>Das FenKid-Konzept in der Weiterbildung</b>	<b>202</b>
Register, Literatur und Links	204
Impressum	208





## Einleitung

Für uns ist die Veränderung vom Paar- zum Elternsein etwas ganz Besonderes, das dem Leben neuen Sinn gibt und eine enorme Bereicherung schafft. Gleichzeitig treibt junge Eltern die Frage um, wie sie ihr Liebstes ins Leben begleiten können, damit es Halt und Geborgenheit erlebt und sich im eigenen Leben später behaupten und wohlfühlen wird.

Während der Schwangerschaft wechseln sich Gefühlszustände von Freude und Zuversicht mit Unsicherheit, Unruhe und Aufregung ab. Das entzückendste Baby wird visualisiert, und das Paar schaut aus unterschiedlichen Perspektiven auf ihr künftiges Leben mit Kind: mal begeistert, mal besorgt. Die Vorstellungskraft blüht und entwirft meist glückliche Bilder – und irgendwann ist der Augenblick da, an dem die werdende Mutter weiß: »Jetzt ist es so weit. Jetzt werde ich bald wissen, wie du aussiehst, wie du riechst, wer du bist. Egal, welche Vorstellungen ich hatte, nun bin ich bereit für dich, so wie du bist.«

## Was ist FenKid?

Wir haben FenKid als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und bieten hierzu seit vielen Jahren Beratung und Kurse an. FenKid steht dabei ganz einfach für »Frühe Entwicklung von Kindern begleiten«.

## Die Entstehung von FenKid

1979 wurde in ehrenamtlicher Arbeit von fünf engagierten Müttern, Pionierinnen der partnerschaftlichen Geburtsvorbereitung, die Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. gegründet, deren Wurzeln in der Frauen- und Selbsthilfebewegung liegen. Mittlerweile arbeiten fünfzig Kursleiterinnen und Beraterinnen in der Häberlstraße 17 in München, beraten und informieren schwangere Frauen beziehungsweise Paare und Eltern, unabhängig von kommerziellen Interessen, in Einzelstunden und Kursen. Dabei ist der ganzheitliche Blick

auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele in dieser lebensverändernden Phase von Schwangerschaft, Geburt und den ersten Lebensjahren des Kindes von tragender Bedeutung. Wir hinterfragen kritisch die rasanten Entwicklungen der vorgeburtlichen Diagnostik, die Frauen und Männer oftmals vor schier unlösbarer Entscheidungen stellt und die Zeit der »guten Hoffnung« durch den Blick auf Risikostatistiken oftmals auf eine »Schwangerschaft auf Probe« reduziert. Auch die in manchen Regionen deutlich eingeschränkten Möglichkeiten der freien Wahl des Geburtsortes und die zu hohen Kaiserschnittraten mit ihren nicht zu unterschätzenden Folgen für Mutter und Baby wecken immer wieder unseren Kampfgeist. Weniger als 2 Prozent der Schwangeren wünschen sich eine Schnittentbindung und nur etwa 12 bis 15 Prozent der Kaiserschnittentbindungen sind physiologisch notwendig, so Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Also bleibt unser Bestreben, Frauen und ihre Partner in der Schwangerschaft durch klärende Informationen und kräftigende, ihre Ressourcen stärkende Übungen für eine selbstbestimmte, sichere Geburt zu begleiten, wichtig und wertvoll. Mit unserem frauen- und familienorientierten Ansatz tragen wir außerdem einen wesentlichen Anteil an der psychosozialen Versorgungsstruktur in München: mit individuellen Fachberatungen zu psychischen Krisen rund um die Geburt, zu Schlaf, Stillen und Schreien von Babys und Kleinkindern sowie zur Verbesserung der Beziehungen innerhalb der Familie. In all diesen Belangen können Sie uns gern persönlich anfragen (siehe Anhang).

Das FenKid-Kurskonzept entstand aus Anfragen von Eltern und unserer Auseinandersetzung mit den pädagogischen Konzepten von Emmi Pikler, Maria Montessori, der Bewegungslehre von Elfriede Hengstenberg und dem beratenden Ansatz des Familientherapeuten Jesper Juul. Durch die wachsenden gesellschaftlichen Herausforderungen für Familien und die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Frühpädagogik entwickelte sich dieses Eltern-Kind-Kurs-Konzept immer weiter und wurde in München rasch bekannt und sehr beliebt. Nach Jahren guter Praxis mündeten diese Kenntnisse in eine Weiterbildung für Kursleiterinnen, die FenKid mittlerweile in viele deutsche Städte getragen hat.

## Was macht FenKid aus?

FenKid-Kurse beinhalten eine für Eltern hilfreiche Struktur und genügend Freiraum für individuelle Erfahrungen. Eltern werden umfassend über die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihrer Kinder informiert und im Aufbau ihrer Handlungssicherheit und Elternkompetenz unterstützt. Im FenKid-Kurs folgen die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung mit altersgemäßen Materialien spontan ihren Bewegungsimpulsen und sammeln dabei sensorische, motorische und soziale Erfahrungen. Sie erleben sich dabei kompetent und liebevoll begleitet. Das Betrachten des freien Spiels schärft die Wahrnehmung der Mütter und Väter für die Bedürfnisse ihrer Kinder. Sie erleben, wie sie durch ihre wertschätzende Aufmerksamkeit und durch feinfühliges Eingehen auf die Kinder diese immer besser verstehen, und sie finden durch das moderierte Gespräch in einer stützenden Gruppe positive Impulse für ein gelassenes und bereicherndes Familienleben. In ihrer wissenschaftlichen Bewertung beschreibt das Bayerische Staatsinstitut für Frühpädagogik (ifp) FenKid als bindungsförderndes, auf unterschiedlichen Ebenen präventiv wirksames Konzept.



## Eltern erleben FenKid

»Sehr unterstützend empfand ich das wertfreie Beobachten und das klare, freundliche Ansprechen der Kinder. Das hat sich in das Leben mit meiner Tochter tief verankert und darauf baue ich immer noch auf. Stärkend fand ich, meine eigenen Grenzen zu formulieren und so meiner Tochter die Möglichkeit zu bieten, ihre daran zu orientieren. Und trotzdem flexibel zu bleiben und meine eigene Haltung immer wieder zu überdenken und eventuell zu verändern, anzupassen. Und natürlich auch die Sichtweisen der anderen Mütter. Oft hilft ja in schwierigen Situationen schon das darüber Reden. Zu merken, ich bin nicht allein mit meinen ›Sorgen‹. Ich denke, meine Tochter hat sich so ihre Selbstsicherheit und auch ihre Selbstständigkeit erarbeitet. Ich empfinde sie als sehr zugewandt und emphatisch. Sie kann ziemlich klar formulieren, was sie will und warum. Sie erkennt meist meine Aussagen und auch mein Nein an. Wenn nicht, kann sie mit mir drüber reden – zumindest, wenn ich sie dazu einlade. (Was nicht heißt, dass es bei uns nicht ab und zu kracht. Mal mehr, mal weniger ...) Wir nehmen uns gegenseitig ernst. Respektvolle Kommunikation ist bei uns das Nonplusultra. Ohne kann ich gar nicht mehr! Ich habe mir das aber wirklich auch in allen anderen Bereichen meines Lebens angeeignet!«

**Rosanna S., fünfjährige Tochter**

»Ich habe gelernt, in mein Kind zu vertrauen. Alles kommt zu seiner Zeit, man muss nur achtsam sein. Dieses Vertrauen in mein Kind lebe ich noch heute und freue mich täglich daran, ihm beim Spielen und Lernen einfach nur zuzusehen und so zu erleben, was mein Kind alles kann oder gerade lernt. Herrlich! Auch die Lieder sind bei uns immer noch ein großer Teil unseres Alltags, ebenso das Spielmaterial. Das wird gerade wieder für die Geschwister hervorgeholt. Mein Sohn hat durch FenKid gelernt, sich dem Spiel vollkommen hingeben zu können. Dass ist eine wunderschöne Gabe. Ich erkenne das heute daran, dass er völlig im Spiel versinkt oder auch neue Dinge durch mehrmalige Wiederholungen für sich entdeckt, zum Beispiel Klettern und Springen von Spielgeräten oder neue Fahrzeuge, wie sein Laufrad. Er kann gut abschätzen, wie viel er sich selbst zutraut. Toll! Kurze Übungen der Achtsamkeit wende ich täglich an. Das hilft gerade jetzt, wo ich nochmals Zwillinge bekommen habe, um mich wieder zu erden.«

**Veronika S., zweijähriger Sohn**

»Im FenKid war diese angenehme Atmosphäre und die erste intensivere Vater-Sohn-Erfahrung. Stärkend war das Vertrauen darauf, dass mein Sohn das, was er macht und sich selbst zutraut, auch kann. Er kennt seine Grenzen, und ich kann ihm vertrauen, dass er sich Hilfe holt, sollte er sie brauchen. Die respektvolle Kom-

munikation dabei war eine sehr positive Erfahrung, dass man die Kinder machen lässt (zum Beispiel einen Konflikt lösen), ohne einzugreifen. Die Kinder regeln das oft viel besser untereinander, als wenn wir Erwachsenen/Eltern eingreifen.«

**Johannes H., vierjähriger Sohn**

»FenKid war für mich: sich entspannt zurücklehnen und sein Kind genießen, Austausch mit Gleichgesinnten, Leitlinien für die Herausforderungen der neuen Lebenssituation, die Ermutigung, mich von tradierten Ideen/Vorurteilen frei zu machen, auf mein Gefühl zu vertrauen, meinem Kind zu vertrauen. Ich finde, unsere ganze Familie hat großes Glück, dass wir uns zur rechten Zeit mit den Ideen von Pikler, Montessori, Juul etc. auseinandersetzen konnten. Seinen eigenen Weg zu finden, kann einem dabei niemand abnehmen, aber mein Mann und ich haben uns von FenKid begleitet gefühlt. Neben dem ganz normalen Alltagswahnsinn empfinden wir unser Familienleben als glücklich, reich und stärkend. Die Kinder geben uns reichlich Gelegenheit, mit ihnen zu wachsen.«

**Andrea W., Kinder von vier, sechs und neun Jahren**

»Im FenKid wurde ich bestärkt, auf mein Gefühl zu hören und mich auch gegen ›Erziehungstipps‹, die mir nicht gefallen, durchzusetzen oder sie an mir abprallen zu lassen. Das stärkt die Beziehung zum Kind und auch das Vertrauen in einen selbst und wirkt sich so auf sehr viele andere Bereiche des Lebens ebenfalls aus.«

**Christina S., Kind von 18 Monaten**

»FenKid war für mich: genau hinzuschauen, was die Kinder in der jeweiligen Lebensphase interessiert, sich nicht von Vorstellungen anderer unter Druck setzen zu lassen, wann ein Kind was können sollte (meine Töchter waren beide ziemlich spät mit Krabbeln und Laufen), nichts an Bewegungen zu trainieren. Dazu kam die liebevolle Begleitung, auch unter den Kursteilnehmern. Die Kinder bekamen das Selbstbewusstsein, genau sagen zu können, wie es ihnen geht (durch das Spiegeln von Gefühlen). Sie spielen gern allein oder zu zweit, ganz konzentriert. Wir singen auch oft zusammen.«

**Christiane E., Kinder von drei und acht Jahren**

»Im FenKid habe ich gelernt, mich nicht immer gleich einzumischen oder einzuschreiten. Die Babys oder Kinder bekommen das meist ganz allein hin. Ich konnte Vertrauen in mein Kind entwickeln. Man muss nicht nonstop hinter dem Kind her sein, nicht bei allem helfen. Sie finden selbstständig viele Beschäftigungen und können sich gut selbst weiterhelfen. Auch bei Konflikten zwischen den Kindern. Einschreiten der Erwachsenen macht es oft nur komplizierter.«

**Sonja S., vierjährige Tochter**

## Feedback von Fachleuten

»Als Hebamme und fünffache Mutter empfinde ich diese Art der Begleitung von Eltern und ihren Kindern als Liebesschule des Sehens. Hier wird ein Raum geschaffen, in dem Zeit und Muße ist, die eigenen Kinder wirklich als das zu sehen und wahrzunehmen, was sie gerade sind. Durch nicht autoritäre und zurückhaltende Kursleitung werden Eltern unterstützt, ihre Kinder ohne den Filter der Bewertung wahrzunehmen. Sie werden gestärkt darin, ihre Kinder im Hier und Jetzt authentisch, in ihrer Individualität und jenseits der Wertungstabellen z.B. des Kinderuntersuchungsheftes zu sehen. Dies im gleichzeitigen Austausch mit anderen Eltern des Kurses hat zur Folge, dass sehr viel Druck abgebaut werden kann. Persönlicher Erwartungsdruck, den Eltern spüren, weil sie glauben, ihr Kind müsste sich nach dem entwickeln und verhalten, was sie gelesen oder von Freunden, eigenen Eltern, Kinderarzt erzählt bekommen. Oder aber es kommt zum Vorschein, dass innere Erwartungsbilder entwickelt wurden, wie das eigene Kind bitte sein sollte. Und diese wiederum haben natürlich sehr viel mit unserer eigenen Kindheit und unseren Eltern zu tun. Ich bin der Überzeugung, dass es, gerade in unsrer heutigen Welt, so wichtig ist Kinder großzuziehen, die sich wertvoll und gesehen fühlen um ihrer selbst wegen. Sorgen wir dafür, dass mit uns Kinder heranwachsen, die sich als Selbstgestalter ihres eigenen Lebens empfinden, und die, jedes auf seine Weise, unsere Welt ein bisschen schöner und friedlicher machen.«

**Andrea Klinger, Geburtshaus Schwabmühlhausen**

»Die 20-jährige Erfahrung der Autorinnen mit FenKid-Kursen ist in jeder Zeile spürbar. Sie schreiben nicht Drumherum, kommen gleich auf den Punkt und nennen vieles direkt beim Namen. So konnte ich mich als Vater sofort hineinfinden - auch, wenn meine Kinder dem Kursalter längst entwachsen sind.

Es fühlt sich gut an, dass ich als Mann beim Lesen Anerkennung erfahre. Dieser wohlwollende Blick auf die Eltern schenkt einem Vater, und natürlich auch einer Mutter, immer wieder das Gefühl der Wertschätzung - denn seien wir doch mal ehrlich: Jeder gibt doch innerhalb einer Familie sein Bestes.

Sehr gelungen finde ich außerdem die Mischung aus Hintergrundwissen, Elternfragen und dem Eltern-Austausch im Kurs. Diese realistischen Beispiele aus dem Alltag mit Kindern gefallen mir sehr gut und machen die Buch-Themen verständlich und nachvollziehbar.«

**Frank Schwarz macht Radio beim Bayerischen Rundfunk und ist Coach für (werdende) Väter**

## Warum Ihnen dieses Buch helfen wird

Wie vielfältig sich das Leben mit Kindern gestalten kann, kennen wir selbst aus langjähriger Erfahrung als Mütter und als Begleiterinnen anderer Eltern. Wir wissen um die vielfältigen Fragen der frühen Elternschaft, um die Wünsche und Hoffnungen und die gesellschaftlichen Zwänge. Die Eltern, mit denen wir arbeiten, schätzen es, dass wir ihre Fragen aus dem Blickwinkel der Kinder und dem der Erwachsenen betrachten. Sie lieben es, in den Kurszeiten Ruhe und Entspannung für sich zu finden, und profitieren von den fachlichen Informationen, die ihnen die Entwicklungsprozesse ihres Kindes am direkten Beispiel erklären. Sie finden so einen stimmigen Weg, um sich als Eltern zu erleben, die ihre Sache »gut genug« machen und ihrem Kind den Halt fürs Leben mitgeben, den sie ihm wünschen.

Die tiefgehenden Einsichten, die wir aus den FenKid-Kursen und den vielen vertrauensvollen Gesprächen mit Eltern gewinnen durften, werden wir für Sie in diesem Buch wiedergeben. Dabei hat uns die Frage, wie wir den lebendigen Ablauf eines Gruppengeschehens zwischen zwei Buchdeckel bekommen, sehr herausgefordert. Wir haben nun versucht, die offene und respektvolle Atmosphäre dadurch spürbar werden zu lassen, dass wir verschiedenartige Akzente im Text setzen und Fotos aus den Kursen zeigen. Wir haben die tragenden Inhalte von FenKid ausgewählt, um die frühen Entwicklungsstufen von Kindern deutlich werden zu lassen und jeweils deren Perspektive aufzuzeigen. Gleichzeitig thematisieren wir die Aufgaben und Herausforderungen für die Eltern. Wir sprechen bei Eltern von Mutter und Vater und meinen genauso Mutter und Mutter oder Vater und Vater. Viele fragen, wie sie ihre Kinder gut erziehen können, ohne ihrer Entwicklung und ihrer Seele zu schaden. Dazu bieten wir praxiserprobte Sichtweisen und vielfältige Anregungen an und kommen oftmals schnell auf den Punkt, an dem es für Eltern und Kinder knifflig wird. Wir schreiben dieses Buch immer in der vollen Wertschätzung für Eltern, die bereits das Bestmögliche umsetzen und vielleicht in Zeiten hochwogender Wellen mithilfe unserer Erfahrungen und der geschilderten Beispiele ihren Kurs nachjustieren wollen.

In unseren FenKid-Kursen werden neben Inputs zu wichtigen Themen der kindlichen Entwicklung auch die Reaktionen der Eltern auf das Verhalten der Kinder im vertrauten Rahmen angesprochen und reflektiert. Die Mütter und Väter erleben sich dabei in ihren unterschiedlichen Haltungen als angenommen. Sie schöpfen zudem aus dem Erfahrungsschatz der anderen und erhalten Anregungen und Hinweise, um Probleme zu überdenken und zu klären. Sie erfahren Empathie für die unterschiedlichen Wege des Elternseins. Diesen Geist möchten wir nun in Form eines Buches verbreiten.

Einen zentralen Platz nimmt dabei die Liebe ein, ohne die die Begleitung von Kindern nicht gelingen kann. Wir haben junge Eltern gefragt: »Was heißt für Sie liebevoll?« und sie zählten auf: »freundlich, gewaltlos, ohne zu schreien, keine Manipulation, hilfreich, zärtlich, die Freundlichkeit behalten, auch wenn es schwierig wird, würdevoll«. So viele Feinheiten und sicher noch mehr, werden mit dem Begriff der Liebe verbunden. Jesper Juul spricht davon, dass es in gelingenden Beziehungen darum geht, liebevolle Gefühle in liebevolles Handeln umzusetzen, damit die Kinder diese Liebe auch spüren können und sich wertvoll fühlen. In diesem Sinne zeigen wir in den Kapiteln dieses Buches Wege auf, die von der Geburt des Babys über die ersten drei Jahre ein liebevolles Miteinander ermöglichen und damit die Basis fürs gesamte (Familien-)Leben legen.

Ein Buch, das sind mit Worten bedruckte Seiten. Wir haben als Mütter selbst erfahren, wie hilflos oder sorgenvoll uns mancher Satz in einem »Ratgeber« hinterlassen hat. Das passiert leicht mit Geschriebenem, weil wir nicht direkt im Gespräch nachfragen können, um eventuelle Missverständnisse auszuräumen. Wir wissen, dass es trotz unseres Bemühens um wertschätzende Aussagen auch hier geschehen kann, und wenn Sie der Rat »schlägt«, schreiben Sie uns bitte oder wenden Sie sich an eine FenKid-Kursleiterin.

Und nun wünschen wir Ihnen als Eltern die Zuversicht in Ihre innere Kraft, den Mut, Ihren eigenen Weg zu gehen, und einen freundlichen Blick auf Ihre Stärken und Schwächen ebenso wie auf die Ihres Kindes.



Beste Nahrung für Kinderseelen:  
Beziehungsvolle Pflege

Liebevoll von Anfang an – ein Motto, dem fast alle Menschen beim Betrachten eines Neugeborenen zustimmen. Im Leben mit dem Baby kann aber recht bald die Frage aufkommen, wie das denn tatsächlich immer möglich ist. Ist liebevoll immer machbar und nötig? Wie gehen Eltern einen liebevollen Weg, aus dem ihr Kind den sicheren Halt schöpfen kann, den es für sein weiteres Leben braucht?

Eltern beginnen an sich zu zweifeln oder machen sich Vorwürfe, wenn sie entdecken, dass sich in die liebevolle Zuwendung zu Ihrem Kind plötzlich andere Gefühle mischen, wie Ungeduld, Angst, Misstrauen oder Wut. Niemand bringt Menschen so intensiv dazu, über die eigenen Grenzen ins bislang Unbekannte zu gehen wie das eigene Kind. Viele neue Fragen tauchen auf, machen zunächst unsicher, aber bald auch souveräner. Durch die Beschäftigung mit den eigenen Elterntemen lernen Sie sich selbst besser kennen, und auch als Paar entdecken Sie sich durch die Elternschaft neu. Das, was Sie in diesen ersten Jahren an liebevoller Haltung entwickeln und etablieren, trägt Sie und Ihr Kind in die Zukunft.

## **Berührung – »Ich lass dich fühlen, was du für mich bist«**

Erinnern Sie sich an eine Berührung, durch die Sie sich pudelwohl gefühlt haben? Vielleicht bei einer Massage oder einer anderen Behandlung? Was war das Ausschlaggebende daran? Nun, erst einmal muss die Person, die Sie berührt hat, vertraut oder zumindest so angenehm gewesen sein, dass Sie eine innige Berührung zulassen konnten. Was noch? Sie hatten genügend Zeit, einen passenden Platz zum Liegen, Sitzen oder Stehen, an dem Sie sich sicher genug fühlten, und die Temperatur im Raum war wohltuend. Als Sie berührt wurden, wurde dies in einer netten Form angekündigt, und der Kontakt von Haut zu Haut war stimmig, Ihre Grenzen (Scham, Schmerz) wurden respektiert und gegen Ende bekamen Sie genug Zeit, um nachzuspüren und sich auf den Abschied vorzubereiten.



Heutzutage haben nur wenige Erwachsene schon vor der eigenen Elternschaft Erfahrungen mit Babys gesammelt, und es ist eher selten geworden, sich mit einem kleinen Säugling im Arm sofort vertraut zu fühlen. Das geht Frauen wie Männern so, doch alle haben bereits gute oder weniger gute Erfahrungen mit Berührung gemacht. Woraus Ihr Baby, zum Beispiel bei der Körperpflege, Wohlbefinden schöpft, das ist die Qualität Ihrer Berührungen und die Verlässlichkeit Ihrer Zuwendung. Dies wächst durch Einfühlung, Zeit, Geduld und Übung.

Sie befinden sich mit allem, was das Elternwerden angeht, erst einmal wieder am Anfang eines Weges zu neuer Meisterschaft. Dies in Ihr Herz zu nehmen und nicht von sich zu verlangen, dass gleich alles gelingt, wird Ihr Baby Ihnen danken. Denn eine gespielte Sicherheit der Eltern fühlt sich eher unangenehm an. Es muss und kann nicht immer alles auf Anhieb gelingen. Sie werden durch die Signale Ihres Babys dessen feine Zeichen für Wohlgefühl und Unwohlsein immer deutlicher erkennen können und somit immer klarer herausfinden, was Ihr Baby wann braucht. Mit etwas Vertrauen in sich und Ihr Baby können Sie mit der Kraft des Anfängergeistes und Ihren intuitiven Elternkompetenzen zu einer innigen

Beziehung finden. Wenn Sie etwas tun, was dem Kind ein Unwohlsein vermittelt, wird es Ihnen Zeichen geben, sodass Sie sich in Ruhe korrigieren können. So lernen beide Seiten.

## Feinfühligkeit

Babys brauchen von ihren Eltern feinfühliges Zuwendung. Das bedeutet, die Äußerungen des Kindes ernst zu nehmen und respektvoll in Sprache und Handlung darauf einzugehen. Und das nicht nur in den ersten Wochen, sondern ein ganzes Familienleben lang. In der frühen Zeit braucht das Baby die Antwort sehr prompt und verlässlich, damit es sich schnell wieder beruhigen kann und damit es die Reaktion der Eltern als direkte Antwort auf sein gezeigtes Bedürfnis erlebt. Das feinste Gefühl für Ihr Baby und Kleinkind haben Sie, die Eltern – Sie können Ihr Kind am besten einschätzen. Keine Fachperson kennt Ihr Kind so gut wie Sie, auch wenn es Ihr erstes Kind ist!

Das Kennenlernen ist ein fließender Prozess. Das feine Gefühl für die Details wächst in den ersten Wochen und Monaten. Die gute Nachricht der Bindungsforschung ist, dass Feinfühligkeit erlernt und vertieft werden kann, selbst wenn sie in der eigenen Kindheit vermisst wurde oder schwierige Lebensumstände damals einen liebevollen Umgang zwischen Eltern und Kind erschwert haben. Eltern bekommen liebevolle Gefühle und die Bereitschaft, innere Grenzen zu überwinden, quasi zur Geburt ihres Babys mit geschenkt. Diese Gefühle können Sie in ihren Blick, ihre Mimik, ihre Stimme und in ihre Hände fließen lassen und damit weiche und sichere Botschaften vermitteln. Feinfühligkeit beginnt bereits nach der Geburt mit der Art und Weise, wie in der täglichen Körperpflege und Zuwendung auf das Baby eingegangen wird. Selbst wenn liebevolle Gefühle durch eine schwere Geburt, starke hormonelle Schwankungen oder psychische Krisen rund um die Geburt überdeckt sein können, sind sie doch vorhanden und mit zunehmender Gesundheit abrufbar und als nährende Berührung für Ihr Baby wertvoll.