

Susanne Mierau
GEBORGEN WACHSEN

Susanne Mierau

GEBORGEN WACHSEN



Wie Kinder glücklich
groß werden

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau

Fotos: Susanne Mierau

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © plainpicture / Dorothee Hörstgen

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31062-3

www.koesel.de

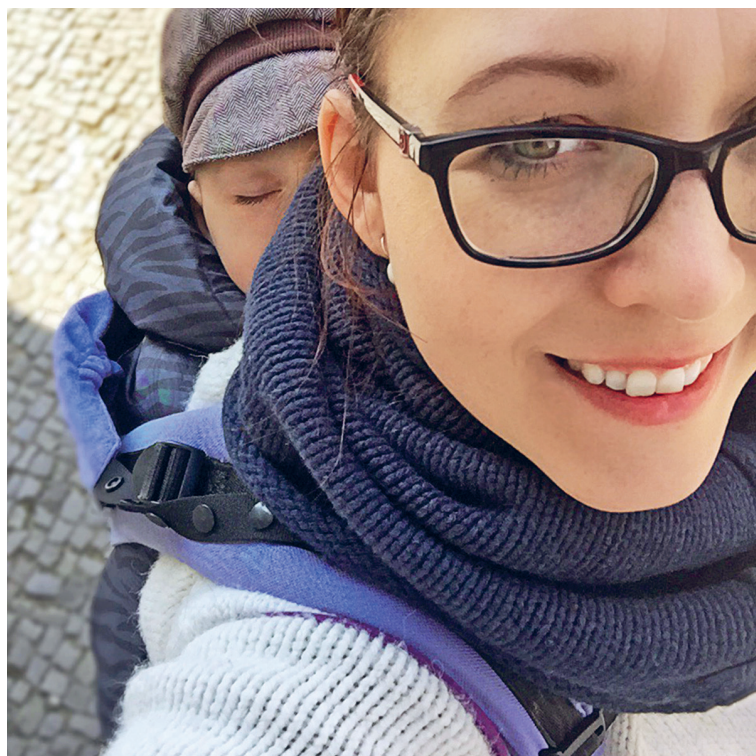


Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort	7
Verbunden von Anfang an –	
Wie die Melodie unseres Lebens entsteht	13
Was bedeutet Bindung eigentlich?	14
Wie das Band des Lebens beginnt	22
Bonding für Väter	29
Bonding für Geschwisterkinder	31
Geborgen gebären, geborgen ankommen	
Über das Loslassen	38
Hilfreich für eine geborgene Geburt	39
Wenn ein Kaiserschnitt unumgänglich ist	43
Geborgene Geburten für Väter	45
Ein neues Kennenlernen	46
Das Kind verstehen – Signale erkennen und bindungsorientiert beantworten	
Wir brauchen keine Babyflüsterer	57
Auf die Nähe kommt es an	58
Am Anfang: Wie geht es meinem Baby gerade?	59
Zuhören von Anfang an	60
Geborgenheit über Sprache vermitteln	64
Wenn das Kind anderer Meinung ist	65
	67

Bindung findet im Alltag statt	71
Geborgen Schlafen	74
Gemeinsames Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme	86
Körperpflege – eine Zeit des Miteinanders	104
Familien müssen mobil sein – aber wie?	112
 Verwöhnen, Grenzen setzen und das familiäre Umfeld	123
Erziehung zu ... was eigentlich?	124
Verwöhnen, was soll das sein?	125
Jedes Bild hat einen Rahmen – über Grenzen	129
Die anderen Bezugspersonen	133
Fördern oder fordern?	138
 Glückliche Eltern, glückliche Kinder?	147
Eltern <i>und</i> Kinder zuerst	149
Wir müssen keine Supereltern sein	152
Zeit für mich	153
Zeit für uns	156
Kein schlechtes Gewissen!	159
 Schlusswort	163
 Danksagung	167
Literatur	168
Netzempfehlungen	172
Anmerkungen	175



Vorwort

Wir alle wünschen unseren Kindern das Beste, von Anfang an: Sie sollen geschützt und glücklich im Mutterbauch heranwachsen, eine leichte Geburt ohne Komplikationen erleben und sanft in der Familie ankommen, wo sie geliebt und umsorgt werden. Das ist es, was wir unter Geborgenheit verstehen.

Geborgenheit ist all das Schützende, Hegende, das liebevoll Umsorgende. Es ist das, was uns ein warmes Gefühl im Herzen gibt und Vertrauen wachsen lässt. Baustein einer sicheren Bindung. Ein Leben gänzlich ohne dieses Grundgefühl lässt sich schwer vorstellen. Und dennoch ist es nicht greifbar: Geborgenheit lässt sich nicht zwangsweise herstellen. Ist ein Kind im Tragetuch, muss es nicht unbedingt geborgen sein, auch nicht, wenn es mit Eltern und Geschwistern im Familienbett schläft. Und nur weil man sein Kind im Geburtshaus zur Welt bringt, hat man es nicht am geborgensten Ort der Welt geboren. Geborgenheit ist etwas, das wir mit unseren ganz eigenen Zutaten selbst herstellen. Es ist ein Familienrezept, das in jeder Familie ein wenig anders aussehen kann. Jeder bedient sich anderer Zutaten, damit das entsteht, was die Familie glücklich macht.

Nicht nur unsere Kinder benötigen etwas von dieser Geheimrezeptur, auch wir Eltern sind darauf angewiesen: von der Schwangerschaft über die Geburt bis zum Erleben unserer Eltern- und Partnerschaft. Auch wir wachsen jeden Tag und benötigen Rückhalt und Anerkennung, genau wie unsere Kinder. Ein liebendes Wort, ein aufmunterndes Zunicken, die Bestätigung eines anderen Erwachsenen, dass wir einfach all das geben, was wir können. Uns Eltern verbindet, dass wir uns alle jedes Glück der Welt für unsere Kinder wünschen und unser

Möglichstes dafür tun. Doch wie der Weg in eine schöne Kindheit und das gute Familienleben im Detail aussieht, wissen wir nicht so genau. Was sind denn die Zutaten für das geborgene Aufwachsen? Viele Eltern sind verwirrt: Hausgeburt oder Klinik? Familien- oder Kinderbett? Stillen oder nicht? Oft wird betont, dass diese Entscheidungen einen grundlegenden Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nehmen – und sie demnach auch folgenschwere Fehler begehen könnten. Schließlich sind die ersten Lebensjahre die Basis für das gesamte weitere Leben. Nervenverbindungen werden aufgebaut oder eben auch nicht. Es werden die Grundlagen dafür gelegt, wie Kinder später mit ihrer Umgebung umgehen, ob und wie sie lieben und Freundschaften aufbauen, wie sie Glück empfinden. Auf das Bauchgefühl hören – das fällt uns heute nicht mehr so leicht, wenn wir all diese Dinge wissen und berücksichtigen wollen. Und vielleicht rät das Bauchgefühl ja auch genau zu etwas, das bei anderen Eltern im Bekanntenkreis gerade nicht besonders beliebt ist oder das gegen gesellschaftliche Konventionen verstößt. Oder unser Bauchgefühl steht mit den Gedanken in unserem Kopf in einem schwierigen Konflikt.

Vielleicht vermutest du es schon längst, hast dich aber noch nicht getraut, es wirklich anzunehmen: Es gibt viele Wege zum Glück. Es gibt viele Arten, eine glückliche Elternschaft und eine geborgene Kindheit zu leben. Die allerwichtigste Voraussetzung dafür bringen die meisten Eltern von sich aus mit: Sie lieben ihre Kinder. Sein Kind zu lieben und anzunehmen, ist die Basis für eine sichere Bindung, auf der alles andere aufbaut. Wie der Rahmen darum gestaltet wird, kann ganz unterschiedlich sein, solange diese Grundvoraussetzung gegeben ist. Es gibt einige Dinge, die es leichter machen, eine sichere Bindung aufzubauen und zu erhalten. Handwerkszeug, das die Entstehung der sicheren Bindung besonders gut unterstützt. Aber viele Sachen sind nicht zwingend notwendig. Denn Kinder

sind auch sehr anpassungsfähig und wachsen immer – schon im Mutterleib – in die Bedingungen der Umgebung hinein. Es ist Zeit, dass wir Eltern uns entspannt zurücklehnen und auf der Basis einiger kleiner und einfacher Zutaten das genießen, was wir uns an geborgener Familie zubereiten.

Als meine Tochter geboren wurde, wünschte ich mir, ihren Bedürfnissen ganz nachzukommen. Ich traf viele Entscheidungen – vom Stillen über das Tragen bis hin zum Schlafen. Als dreieinhalb Jahre später mein Sohn zu Hause in meinem Arm lag, merkte ich, dass für ihn andere Dinge wichtig waren als damals für meine Tochter. Ich ging einen anderen Weg. Trotz der Unterschiede in den Entscheidungen stand immer im Vordergrund, dass meine Kinder eine sichere Bindung aufbauen sollten. Ich merkte: Es gibt ihn nicht, den einen immer richtigen Weg.

Deswegen ist dieses Buch auch keine Anleitung dazu, den einen Weg einzuschlagen, der zwangsläufig zum Glück führt. Es möchte dich dabei begleiten, den für dich ganz persönlich richtigen Weg zu finden, der zu deinen Lebensumständen passt. Es zeigt auf, welche Dinge wirklich wichtig sind und wie du sie auf unterschiedliche Weise ausgestalten kannst, um sie an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Es zeigt die vielen Zutaten und Rezeptvarianten für geborgenes Wachsen als Familie.

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇



Susanne Mierau

Geborgen wachsen

Wie Kinder glücklich groß werden

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31062-3

Kösel

Erscheinungstermin: März 2016

Susanne Mierau entwickelte unter dem Begriff des „geborgenen Aufwachsens“ einen zeitgemäßen, bedürfnisorientierten und liebevollen Erziehungsstil, der sich am Attachment Parenting orientiert. Für Eltern ist es heutzutage nicht leicht aus all den vielen Anforderungen und Möglichkeiten einen gangbaren Erziehungsweg zu wählen, der sie nicht überfordert, den kindlichen Bedürfnissen gerecht wird und ihnen das gute Gefühl gibt, ihre Kinder bestens auf die Zukunft vorzubereiten. Bindungsorientierte Elternschaft ist dabei ein hilfreicher Leitfaden. Dieses Buch bietet einen großen Baukasten an Hilfsmitteln, aus dem sich Eltern nach Bedarf bedienen können ohne sich an dogmatische Regeln halten zu müssen.