

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster (Text)
Effi Mora (Illustration)

Wie Bindung gut gelingt

Was Eltern wissen sollten



Zusätzlich online:
Anleitungen zu Achtsamkeits-
übungen als Audiodateien



Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster (Text)
Effi Mora (Illustrationen)

Wie Bindung gut gelingt

This page intentionally left blank

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster (Text)
Effi Mora (Illustrationen)

Wie Bindung gut gelingt

Was Eltern wissen sollten

Mit Geleitworten von Heike Heubner-Christa
und Claus Lippmann

Mit 49 Illustrationen und 9 Audiodateien zum Download

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster

Städtisches Krankenhaus Dresden-Neustadt
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
Heinrich-Cotta-Straße 12
01324 Dresden
E-Mail: ulrike.anderssen-reuster@khdn.de

Effi Mora

www.effimora.com
E-Mail: effi-briest@hotmail.de

Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!
Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter
www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.



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.

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2015 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Projektleitung: Ruth Becker
Lektorat: Anne Bleick, Stuttgart
Umschlagabbildung: © time, www.photocase.com
Satz: Fotosatz Buck, Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen/Hachelstuhlfeld
Druck und Einband: Mayr Miesbach GmbH, Druck · Medien · Verlag, 83714 Miesbach

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-7945-6911-3

ISBN 978-3-7945-3099-1

Geleitworte

Frau Dr. Ulrike Anderssen-Reuster hat den Dresdner Kinderschutzbund über viele Jahre als Vorstandsmitglied begleitet. Ihre beeindruckende Fachkompetenz im Einklang mit menschlicher Wärme und Wertschätzung von kindlicher Entwicklungsfreude und elterlicher Erziehungskompetenz – besonders in Situationen, in denen auf den ersten Blick vieles schwierig erscheint – hat unsere Arbeit im Kinderschutzbund nachhaltig geprägt. Dieses Buch ist eine Ermutigung für Eltern und andere an der Erziehung eines Kindes beteiligte Menschen. Es ist ein Plädoyer für einen achtsameren Umgang mit sich selbst und mit dem Kind im Alltag. Es beantwortet viele bewusste und unbewusste Fragen und Sorgen von Eltern und vermittelt auf ganz wunderbare Weise Achtsamkeitsübungen für „zwischen durch“.

Das Buch begleitet Eltern von der Schwangerschaft bis in die ersten Kindheitsjahre und nimmt dabei, scheinbar ganz nebenbei, auch das Thema Partnerschaft mit in den Blick. Theoretisches Wissen wird anhand beispielhafter Geschichten aus dem Kleinkindalltag erlebbar und verstehbar gemacht. Kritische Erziehungs- und Bindungssituationen erhalten durch die liebevoll gestalteten Zeichnungen einen unaufdringlichen Appell.

Wir als Kinderschutzbund finden uns an ganz vielen Stellen dieses Buches mit unseren Grundüberzeugungen und wesentlichen Handlungsprinzipien wieder. Wir empfehlen dieses Buch daher allen an einer gelingenden Beziehungsgestaltung interessierten Menschen.

Heike Heubner-Christa
Geschäftsführerin
Deutscher Kinderschutzbund OV Dresden e.V.

Das Leben mit Kindern ist fantastisch, spannend, die wichtigste Erfahrung im Leben überhaupt, eine unbedingte Bereicherung. Das hören wir oft. Doch das Leben mit Kindern ist auch herausfordernd, zuweilen anstrengend, hektisch und manchmal nervenaufreibend.

Erziehungsaufgaben in unserer heutigen Gesellschaft sind vielfältig. Die große Mehrheit der Eltern meistert die steigenden Herausforderungen des

Alltags mit Kindern hervorragend, mit Fürsorge und Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Kinder. Doch nicht immer sind die Bedingungen dafür ideal. Es gibt zahlreiche Gründe, warum es zu Gefährdungen des Kindeswohls kommen kann. Zeitweise oder dauerhafte Überforderungssituationen der Eltern, bedingt durch fehlende Unterstützung, Krankheit oder Behinderung eines Elternteils oder eines Kindes, hohe berufliche Belastung, finanzielle Notlagen, soziale Isolation, Perspektivlosigkeit, Suchtprobleme, psychische Erkrankung, familiäre Konflikte und negative Erfahrungen in der eigenen Kindheit können zu Gefährdungen für Kinder werden und zu andauernden Krisen im familiären Leben führen.

In der Regel brauchen diese Familien, sowohl die Eltern als auch die Kinder, geeignete Hilfen und Unterstützung. Dieses Buch ist ein erster Schritt in diese Richtung: Mit einer gesunden Eltern-Kind-Bindung lässt sich manche Krise besser überstehen. Deshalb ist es so wichtig, dass die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind von Beginn an gefördert wird. Die Autorin Dr. Ulrike Anderssen-Reuster zeigt auf, wie dies gelingt und wie Eltern ihre intuitive Kompetenz einsetzen und achtsam auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Sie gibt vielfältige Tipps für die unterschiedlichsten Lebenslagen, von kindlichen Regulationsstörungen bis hin zu ernsthaften psychischen Problemen der Eltern. Und sie weist auch darauf hin, dass sich niemand davor scheuen sollte, rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen, bevor die Probleme drohen, einem über den Kopf zu wachsen.

Hier kommen wir, die Jugendämter, ins Spiel. Wir unterstützen und beraten Kinder, Jugendliche und Eltern bei Problemen in der Familie, bei der Erziehung, bei Trennung und Scheidung und bei sozialen Schwierigkeiten. Darüber hinaus gibt es eine Menge weiterer Hilfen, die sich speziell an werdende Eltern und/oder Eltern mit Kleinkindern wenden.

Seit 2012 gibt es in diesen Netzwerken auch besondere Hilfen durch Familienhebammen und/oder Familienkinderkrankenschwestern. Diese können Familien bis zum ersten Lebensjahr des Kindes begleiten und unterstützen bei Fragen rund um die Entwicklung und Ernährung des Kindes und helfen beim Aufbau einer stabilen Bindung. Eine Reihe weiterer Hilfen, die junge Eltern im Alltag entlasten, finden sich in Ihren Regionen.

Wir möchten in das vorliegende Buch ans Herz legen. Hier erhalten Sie wichtige Hinweise, wie Sie aufmerksam eigene Verhaltensweisen kritisch überprüfen und zu einer positiven Mutter-/Vater-Kind-Bindung finden. Dies ist der erste Schritt zur gesunden seelischen, emotionalen und körperlichen Entwicklung von Kindern. Denn in erster Linie sind die Eltern die Garanten für die Gesundheit ihrer Kinder. Erziehungsverantwortung zu übernehmen ist das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. So steht es im Grundgesetz (Artikel 6). Dabei unterstützen wir sie.

Claus Lippmann

Leiter der Verwaltung des Jugendamtes Dresden

This page intentionally left blank

Vorwort

Das folgende Buch ist für Mütter und Väter mit kleinen Kindern und werdende Eltern geschrieben, die nicht aus einer perfekten, heilen Welt kommen und die manches erlebt haben, das nicht ideal war. Es ist für Eltern, die spüren, dass der Umgang mit ihrem Kind sie immer wieder an den Rand ihrer Kraft, ihrer Geduld und ihrer Möglichkeiten bringt. Es ist für Mütter und Väter gedacht, die unter Umständen selbst schwierige eigene Beziehungs- und Bindungserfahrungen erlebt haben und die mit ihren eigenen Kindern manches besser machen wollen.

Doch im Grunde ist dieser Ratgeber für *alle* Eltern hilfreich. Denn die Bindungserfahrungen, die Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren macht, sind fundamental. Diese Erfahrungen prägen sein gesamtes Leben und werden seine eigenen Beziehungserfahrungen beeinflussen. Grund genug, um sich damit zu beschäftigen, wie Bindung gut gelingt.

Das Buch richtet sich aber auch an alle Helfer, die auf den Plan treten, wenn die Mutter oder der Vater durch psychische Belastungen oder Erkrankungen an die eigenen Grenzen kommen und die Zuwendung zum Kind beeinträchtigt ist. Das können beispielsweise Psychologen, Sozialarbeiter, Erzieher, Familienhelfer, Betreuer und Mitarbeiter der Jugendhilfe oder auch Ärzte sein. Im Gespräch mit Klienten oder Patienten kann dieses Buch dazu dienen, psychische Zusammenhänge und Beeinträchtigungen zu veranschaulichen, wozu neben der leicht verständlichen Sprache vor allem auch die eingängigen Bilder geeignet sind.

Dieser Ratgeber entstand im Rahmen der täglichen Arbeit an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt. Dort besteht seit einigen Jahren eine Psychotherapeutische Elternambulanz, welche Eltern mit Bindungs- und Beziehungsstörungen in Bezug auf ihre Kinder psychotherapeutisch behandelt. Diese Ambulanz kooperiert eng mit dem Jugendamt der Stadt Dresden und anderen Einrichtungen im Raum, denen gleichfalls an der Förderung einer guten Eltern-Kind-Bindung gelegen ist.

Bebildert und grafisch gestaltet wurde das Buch von Effi Mora, die es in einfühlsamer und humorvoller Weise verstanden hat, die verschiedenen

Ebenen der Eltern-Kind-Beziehung darzustellen: Denn unsere Erwartungen, Fantasien und Erinnerungen beeinflussen immer mit, wie wir uns unserem Kind gegenüber verhalten und wie wir es wahrnehmen.

Die Eltern-Kind-Beziehung wird von einer Fülle von Erfahrungen und Erinnerungen aus der eigenen Kindheit mitbestimmt. Wenn es möglich ist, sich dies bewusst zu machen, so können Sie sich selbst und Ihr Kind besser verstehen. Sie gewinnen die Freiheit, alte Muster zu verändern und die eigenen Kinder mit mehr Offenheit und Achtsamkeit zu sehen. Sie lernen typische Probleme, die grundlegenden Bindungstypen und verschiedene Lösungsstrategien kennen, die sich in der Praxis bewährt haben.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Achtsamkeitsübung, die dazu verhelfen kann, Ihr Stressniveau zu reduzieren und sich selbst sowie das eigene Kind besser wahrzunehmen. Um mit seinem Kind gut und entspannt umzugehen, muss man auch mit sich selbst gut und entspannt umgehen können. Die Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, einen ausgeglichenen inneren Gemütszustand zu entwickeln. Sie bieten somit eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe.

Dresden, im Frühjahr 2015

Dr. Ulrike Anderssen-Reuster

Inhalt

1 Schwangerschaft	1
Frohes Erwarten	1
Was aber, wenn die Dinge nicht ganz so gut laufen?	2
Das Paar	3
Die Schwangerschaft verändert den Körper	3
Mögliche Belastungen und Zweifel	4
Das Wunschkind	5
Das perfekte Kind	6
Das Kind im Kopf	7
Krisen in der Schwangerschaft	9
Probleme im psychosozialen Bereich	9
Psychische Probleme in der Schwangerschaft	10
Erhöhtes Stresserleben	12
2 Geburt und Wochenbett	15
Vorbereitung	15
Es ist da!	16
Erschöpfung und „Heultage“	17
Die Mutter stimmt sich aufs Kind ein.	17
Seelische Belastungen nach der Geburt	19
Wochenbettdepression	19
Angst- und Zwangsstörungen	23
Wochenbettpsychose	24
Suchterkrankungen	25
Störungen der Gefühlsregulation	26
Chronischer Stress	28

3 Die Gehirnentwicklung des Säuglings	33
Ein bisschen Biologie	33
Einfluss von Stress auf das kindliche Gehirn	35
Anregung und Entspannung sollten ausgeglichen sein	35
Einfluss von Beziehungserleben auf die Gehirnstruktur	36
4 Intuitives elterliches Verstehen	41
Man kann sich eigentlich darauf verlassen	41
Störungen der intuitiven elterlichen Kompetenz	42
Der Kreislauf positiver Gegenseitigkeit	45
Der Kreislauf negativer Gegenseitigkeit	48
5 Die Bindung zwischen Eltern und Kindern	53
Bindungsverhalten des Kindes	53
An wen bindet sich das Kind?	55
Gute Nähe macht glücklich	55
Bindung unter erschwerten Bedingungen	56
Bindungstypen bei Kindern	57
Untersuchungen zum Bindungsverhalten	58
Sichere Bindung	60
Unsicher-vermeidende Bindung	61
Unsicher-ambivalente Bindung	63
Desorganisierte Bindung	65
Bindungstypen bei Erwachsenen	66
Selbstsicherer Bindungstyp	67
Beziehungsabweisender Bindungstyp	67
Unsicher-verstrickter Bindungstyp	69

Von unverarbeitetem Objektverlust/Traumatisierung beeinflusster Bindungstyp	70
Nicht klassifizierbarer Bindungstyp	71
6 Gespenster im Kinderzimmer	75
Mein Kind ist wie meine Mutter/wie mein Vater	76
Meinem Kind soll es an nichts mangeln	78
Bockigkeit aushalten, statt sie mit Süßigkeiten zuzuschütten	78
Wir sind eine Einheit	79
Eigene Wünsche und Bedürfnisse des Kindes zulassen	79
Abgrenzung respektieren	80
Ich bin keine gute Mutter	82
Mein Kind macht mich fertig	84
Ich kann mein Kind nicht lieben	87
Angst vor eigener Verletzlichkeit	88
Mein Sohn ist mir lieber als mein Mann	88
Weitere Altlasten, die dem Kind aufgebürdet werden	90
7 Kindliche Regulationsstörungen	95
Das Baby schreit übermäßig	95
Schlafstörungen	97
Ruhe und Sicherheit vermitteln	98
Bei den Eltern schlafen	98
In den ersten Monaten kann man ein Kind nicht verwöhnen!	98
Alleine schlafen	99
Fütter- und Gedeihstörungen	99
Weitere kindliche Störungen	101

8 Sich mit dem Kind verständigen	105
Ammensprache	105
Feinfühligkeit	106
Die kindlichen Zeichen erkennen	106
Die Zeichen richtig interpretieren	107
Prompt reagieren	108
Angemessen reagieren	108
Die Eltern als Container	109
Videos – das Unbewusste sichtbar machen	110
Trainingsmöglichkeiten	112
9 Was tun bei Hochstress?	117
Eltern lenken und leiten	118
Deeskalation	119
Gefühle bewusst zulassen	121
10 Die Gespenster vertreiben	127
Grundmuster psychischer Störungen	127
Konflikthafte Beziehungsmuster	127
Strukturelle Defizite	128
Traumatische Erfahrungen	130
Säuglings–Kleinkind–Eltern–Psychotherapie	132
Wie wirkt die Therapie?	133
11 Achtsamkeit im Alltag mit Kindern	137
Nach innen gerichtete Achtsamkeit	138
Nach außen gerichtete Achtsamkeit	139
Sinnesbezogene Übungen	139

Achtsames Handeln	143
Achtsamkeit mit Kindern	144
Die „heilige halbe Stunde“	144
Unsere Kinder sind unsere Lehrer	146
Anhang	149
Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?	149
Jugendämter	149
Nützliche Webadressen	150
Literatur	151
Sachverzeichnis	152

Die Audiodateien zu den Achtsamkeitsübungen



Folgende Achtsamkeitsübungen aus dem Buch
finden Sie auch als Audiodateien zum Download unter
www.schattauer.de/3099.html:

Der Bodyscan _____	S. 30
Ruhe da oben! _____	S. 39
Den Atem spüren _____	S. 50
Das Herz öffnen für das Baby und für sich selbst _____	S. 72
Selbstzuwendung in der akuten Krise _____	S. 91
Beobachten der vorbeiziehenden Gefühle _____	S. 103
Gefühle erforschen _____	S. 114
Die Bergmeditation _____	S. 124
Selbstzuwendung – Zuwendung zum inneren Kind _____	S. 134

Sprecher: Daniel Wandelt

Produktion: audiobook-hoerbuch-produktion.de

1 Schwangerschaft

Frohes Erwarten

Die Zeit der Schwangerschaft wird oft als die „Zeit der frohen Erwartung“ bezeichnet, die Frau ist „guter Hoffnung“ oder „gesegneten Leibes“. Diese Begriffe vermitteln, welche Erwartungen und Hoffnungen mit der Zeit der Schwangerschaft einhergehen. Mit dem zu erwartenden Kind ist meist die Freude verbunden, dass das Leben weitergeht, dass man als Paar fruchtbar ist und gemeinsam etwas Lebendiges schaffen kann, dass man Eltern wird und Verantwortung tragen kann.



Früher kamen die Kinder meist ungeplant und waren Teil des Lebens. Es war selbstverständlich, dass man Kinder bekam, wenn man sich liebte: „Making Love makes Babys.“ Manchmal kamen mehr Kinder als erwünscht und man musste schauen, wie man die Kinderschar durchbrachte und die hungrigen Mäuler stopfte. Heute liegt die Geburtenrate in Deutschland bei 1,3 Kindern pro Frau und geht immer weiter zurück. Dafür gibt es mancherlei Gründe: Kinder sind teuer, sie sind anstrengend, sie kontrollieren plötzlich das eigene Leben und sie stören überall: in der Straßenbahn, in der Kneipe, bei Freunden und vor allem dann, wenn man mal schlafen will und dringend seine Ruhe braucht. In einer Gesellschaft, die nicht wirklich kinderfreundlich ist, erscheinen

Sandra freut sich auf das Baby.