



D I E

F A M I L I E N M E N T O R I N

EINE

WUNDERVOLLE

UNTERSTÜTZUNG

FÜR KINDER UND ELTERN

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 1
Pränatale Psychologie	Seite 3
Geburt und Schwangerschaft	Seite 5
Professionelle Kinesiologie und Psyche	Seite 7
Systemische Dynamiken in Familien	Seite 9
Bindung und Halt	Seite 11
Bindungsförderung	Seite 13
Frühkindliche Begleitung/Entwicklung und Elternarbeit	Seite 15
Fallbeispiel	Seite 17
Abschluss – Resumee	Seite 20

Einleitung

Die gegenwärtigen Situationen und Probleme in vielen Familien und in der Gesellschaft zeigen auf, wie viele Defizite in vielen Bereichen bei Erwachsenen und Kindern entstanden sind.

Viele Fragen sind in den letzten Jahren überall aufgetaucht, vieles wurde und wird in Frage gestellt.

Vieles im Schulsystem ist weder für Lehrer, Eltern noch Kinder stimmig – warum sind wir jetzt da, wo wir sind? Bei Drogen, Alkohol, Gewalt und Übergriffen in vielen Bereichen. Wer oder was hat uns da hergebracht? Wo und wie entstanden viele dieser Störungen?

Viele Institutionen, Vereine und Beratungsstellen sind in den letzten Jahrzehnten entstanden, aber oft hat man den Eindruck, dass es ob der vielen Möglichkeiten die es gibt, nicht so viel bringt, wie wir es uns wünschen würden.

Namhafte Wissenschaftler beschäftigen sich mit, teilweise schon alten Themen, die viele Menschen vorher schon aufgegriffen und behandelt haben.

Aber nie war es brisanter als jetzt, das anzuschauen und aufzuarbeiten, damit die nächsten Generationen nicht wieder mit altem Ballast weiter gehen und sich so entwickeln können wie es von der Natur gemeint ist.

Ein sehr schönes Beispiel für die Möglichkeiten die schon zur Verfügung stehen, ist der BEBA Ansatz, der Eltern und Kindern die verschiedensten Therapien und Behandlungen ermöglicht, um allen die bestmöglichen Chancen für eine erstrebenswerte Entwicklung zu ermöglichen.

Die Gesellschaft befindet sich in einem großen Wandel, der uns auch alle auffordert, genauer hinzuschauen und hinzuhören, und vor allem sich aktiv dafür einzusetzen, die Welt und die Gesellschaft ein Stück besser für alle zu machen.

Es braucht nicht immer die großen und spektakulären Aktionen und Erfindungen – es sind die vielen täglichen kleinen Dinge, die man sagt und tut, die etwas bewirken und anderen Menschen ein Stückchen weiter helfen, sie trösten und stärken und vielleicht auch manchmal heilen.

Und dazu gibt es viele verschiedene Möglichkeiten und Menschen, die sich genau diesem Thema annehmen – den nächsten Generationen zu ermöglichen, das unermessliche Potential, das alle Menschen mitbringen entfalten zu dürfen.

In dieser Arbeit stelle ich verschiedene Fachbereiche und deren Nutzen vor und einige Möglichkeiten dazu, wie man mit verschiedenen Themen und Situationen anders umgehen kann – Voraussetzung für diese Art von Arbeit setzt Offenheit und ein gewisses Bewusstsein der Eltern/Erwachsenen/Gesellschaft voraus.

Das Kernstück meiner Arbeit ist ein Fallbeispiel anhand von fünf Sitzungen mit einer Klientin, die mit einem Wunsch kommt, den ich versuche zu erfüllen – wo sich aber was anderes herauskristallisiert als das, was anfangs geplant war. Was wiederum aufzeigt, wie vielfältig die Arbeit der Familienmentorin sein darf und kann.

Pränatale Psychologie

Sie vermittelt uns, welche Auswirkungen die Erfahrungen und die verschiedensten Seins zustände der Mutter in ihrem Umfeld auf das noch ungeborene Kind haben können.

Wie die Lebensumstände der Mutter, sei es die Ernährung, das Gefühlsleben, die eigenen Geschichten in der Vergangenheit, die Einstellung zur Schwangerschaft, die Partnerschaft und vieles mehr von ihr zum Kind weitergetragen werden.

In der Folge können noch Schwierigkeiten während der Schwangerschaft auftauchen, deren Auswirkungen auf das Kind wie z.B. Medikamente, Gewalt, Missbrauch die verschiedensten Probleme beim Kind verursachen können. Ein Beispiel dazu: Stress der Mutter kann beim Kind später die verschiedensten Traumata und psychosomatischen Schäden verursachen, wie das ein Mensch sich immer wieder in einer Opferrolle befindet und sich nicht bewusst ist, was die Ursache ist und vor allem, wie man es löst.

Wie entscheidend für das Leben des Kindes in Zukunft es ist, sich der Tatsache bewusst zu sein, dass es von großer Bedeutung ist, welche Art der Geburt, die Umgebung und eine Rückanbindung zur Mutter sein soll, ist es oftmals leider noch viel zu oft der Fall, dass hier zu wenig bis keine gute Beratung und Begleitung geboten wird – teilweise auch von Seiten der Eltern nicht gewünscht ist.

Und gerade in dieser Zeit gibt es wunderbare Möglichkeiten präventiv zu wirken und das Wissen über diese wichtige Zeit zu vermitteln. Die Eltern darin zu stärken, sich die Zeit und den Raum für Ruhe, eine gute Ernährung, ein harmonisches Umfeld und auch das Bewusstsein zu wecken, wie viel die eigene innere Haltung bewirkt. Die innere Haltung hat mit der Feinfühligkeit zu tun und sie ist es, die uns beseelt und Menschen aus uns macht. Wir alle besitzen ein Körperzellbewusstsein und genau da wird und ist alles gespeichert und angelegt. Und das heißt, dass fötale Gefühle unser Welt- und Selbstgefühl bestimmen und in Folge mehr oder weniger gut mit dem Leben umgehen werden.

Eine gute Möglichkeit ist es auch, wenn sich die Menschen früh genug mit den eigenen Verhaltensmustern beschäftigen und hier versuchen, übernommenes nicht wieder unbewusst an die Kinder weiterzugeben.

Ein Werkzeug dazu:

Das Pränatal- und Geburtsenneagramm nach Terence Dowling – es ermöglicht eine Analyse der Erlebnisse in der prä- und perinatalen Zeit des Menschen.

Es ist eine Methode, um die Wurzeln der Fixierungen zu erfassen und sichtbar zu machen. Dabei werden Fragen mit 9 Antwortmöglichkeiten beantwortet, mittels eines Zählsystems in Form von Zacken in einer Graphik dargestellt.

Weiterführende Literatur:

JANUS/HAIBACH – „ Seelisches Erleben vor und während der Geburt“

BETTINA ALBERTI – „Die Seele fühlt von Anfang an“

Schwangerschaft

Wie vorher schon erwähnt kommt es in der Zeit der Schwangerschaft zu vielen Umstellungen und Änderungen auf allen Ebenen. Hier kann die Familienmentorin gemeinsam mit den Eltern versuchen, diese Zeit zu nutzen um das bestmögliche für die Eltern und das Kind vorzubereiten.

Wenn sich Eltern vor einer Geburt schon einiger Dinge bewusst sind, können sie sich auf viele Dinge ganz anders einlassen und einstellen.

Das Wissen um die Entwicklung des Kindes in dieser Zeit sensibilisiert uns und wir ändern unsere Sichtweisen und Einstellungen. Ob es dabei um die Ernährung, um Medikamente, um Lärm und Gewalt und die eigenen Befindlichkeiten geht – Wissen um diese Dinge verändert uns.

Die Informationsquellen sind so vielfältig wie nie zuvor – es geht darum, sich als werdende (seiende) Eltern Zugang dazu zu verschaffen. Sich vorab zu erkundigen, wie z.B. ein Narkosemittel auf das Ungeborene und die Mutter wirkt, kann bewirken, dass sich Eltern gewisse Entscheidungen noch einmal überlegen.

Ist den Eltern bekannt, dass Ungeborene auf allen Ebenen alles mitbekommen womit sich die Mutter umgibt, wie sie sich ernährt, wie gut sie in der Lage ist, auf sich selbst zu schauen kann die Schwangerschaft und die Geburt eine gute Zeit für alle sein.

Alleine das erklären, dass Kinder nicht schreien, weil sie böse sind – sondern die erste Form der Kommunikation mit den Eltern/Umgebung ist – außer es liegen andere Ursachen vor – genügt oft schon, dass Eltern ihre Kinder auf einmal anders ansehen – das hat mir meine Erfahrung damit immer wieder bestätigt. Und ich finde es einfach immer wieder faszinierend, wie einfach es sein kann.

Begleitend dazu kann man den Eltern auch anraten, gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme des Vertrauens zu machen und auf die Vorteile für eine möglich natürliche Geburt hinzuweisen. Gleichzeitig, immer die Bereitschaft der Eltern im Auge, was Bonding ist, wie es sich auswirkt, wann es ausbleiben könnte – dabei meine fachlichen Grenzen als Familienmentorin jedoch nie vergesse.

Und dann natürlich die Menge an Möglichkeiten, einiges auch nachholen zu können um die verschiedensten Auswirkungen für das spätere Leben des Kindes zu minimieren. Wie z.B. Osteopathie oder Craniosacraltherapie. Die Mutter/Eltern fachlich und menschlich so zu stärken, dass sie gut alleine wieder weiter gehen können.

Ein wichtiger Punkt für mich ist auch, zu erkennen, wann ich die Eltern an andere Fachleute weiter zu leiten habe, welche Fragen ich nicht beantworten sollte und welche Themen ich anspreche. Dazu braucht es viel Erfahrung, Fingerspitzengefühl

und Herzensintelligenz. Von großer Bedeutung ist es auch, die Eltern in der eigenen Wahrnehmung zu unterstützen und zu stärken, sodass sie sich nicht von den vielen guten Ratschlägen im Umfeld verunsichern lassen. Denn auch hier gilt: Weniger ist oft mehr. Eine Option, auch wieder für Eltern möglich, die eigenen Geschichten zu lösen.

Ein Werkzeug dazu:

Lösung von Geburtstraumen – dazu braucht es eine angenehme Umgebung, Decken und Helfer(innen). Der erste Teil besteht aus der Geburt selbst, die die Klientin nacherlebt und im zweiten Teil wird die „heile Geburt“ (so wie man sie sich vorstellt) noch einmal nachgestellt.

Weiterführende Literatur:

LEBOYER: „Geburt ohne Gewalt“

ODENT: „Geburt und Stillen“

HÜTHER/KRENS: „Das Geheimnis der ersten neun Monate“

Professionelle Kinesiologie und Psychologie

Die Kinesiologie hat bis zum heutigen Zeitpunkt einen langen Entwicklungsweg hinter sich – es gibt in der Zwischenzeit an die 70 unterschiedliche Formen davon.

Ausgehend vom Schamanismus der Inka über Hippokrates, den Chiropraktiker F.P. Kendall in Amerika, dem Tschechen Dr.Vladimir Janda, dem Chiropraktiker George Goodheart der die wissenschaftliche Muskelforschung forcierte und noch vielen hier ungenannten Menschen ist die Kinesiologie eine der vielen Methoden bei den Behandlungsmöglichkeiten um zu den Ursachen verschiedenster Störungen zu gelangen.

Erwähnenswert sind hierzu auch noch Dr.Louisa Williams zusammen mit Dr.Dietrich Klinghardt, die die neuesten Erkenntnisse bezüglich dem autonomen und limbischen Nervensystem mit eingeflochten haben. Das führte wiederum zu einer Form der Kinesiologie, nämlich der Neuralkinesiologie.

Dies zusammen mit der Physioenergetik (Meridianlehre und Elektroakupunktur) nach Raphael van Assche, der es einem „Zufall“ verdankte und der Kinesiologie den Armlängen-Reflex-Test mit einbrachte ermöglicht jetzt vielen Therapeuten ein aufspüren von Blockaden, Ungleichgewichten und Störungen im gesamten Organismus.

Dieser Zweig von Behandlungen macht auch ersichtlich, wie die 4 verschiedenen Nervensysteme arbeiten, für welche Bereiche sie zuständig sind und untereinander vernetzt sind.

Das ANS ist sozusagen das Medium der kinesiologischen Arbeit, das Reflexe weiterleitet und überträgt und letztendlich dazu genutzt wird, um zu Ergebnissen zu kommen. Da das ANS nicht bewusst gesteuert ist, sind Änderungen unserer Gefühle während der Behandlung auch gut an der Mimik, Gestik, Körperhaltung und Atmung ersichtlich.

Hauptpunkt bei dieser Art von Kinesiologie ist es, durch Entkoppeln das Kernproblem zu lösen das sich im limbischen System befindet. Das funktioniert durch Akupressur von Meridianpunkten. Ganz wichtig ist es, vorher (Anamnesebogen sehr hilfreich) den Klienten nach Erkrankungen zu fragen. Bei verschiedenen Erkrankungen, wie z.B. Epilepsie darf es nicht gemacht werden. Sollte der Klient diesbezüglich keine klaren Aussagen machen können, würde ich dazu raten, eventuelle Erkrankungen vorab abzuklären. Das gilt natürlich auch für schwere psychische Erkrankungen und der Einnahme von Medikamenten.

Diese und andere Zeichen erfordern natürlich ein gute Beobachtung und Wahrnehmung bei den Klienten. Ein Feingefühl und auch ein intuitives Wissen sind

auch hier sehr förderlich. Die eigene Achtsamkeit und Zentriertheit immer wieder zu üben und zu schulen sollte eine tägliche Übung sein.

Dies führt mich zum Punkt der Selbstsorge, die für mich das Fundament und die Basis bei der gesamten Tätigkeit als Familienmentorin ist. Selbsterfahrung, Reflexion und gut für sich selbst zu sorgen, das heißt das immer auch die eigenen Bedürfnisse gestillt sind.

Werkzeuge dazu:

Zur Entspannung oder als Einstieg Musik, Aromaöle, Düfte, Farben, Atemübung oder eine kurze Meditation – natürlich auch als Abschluss möglich – je nach Vorlieben der(s)Klientin(en).

Eine harmonische, ruhige und mir entsprechende Umgebung sind sehr hilfreich während der verschiedenen Sitzungen und machen schon einen Teil einer guten Behandlung aus.

Möglicher Ablauf:

Anfangs AR, Regulationstest, Switching, Mudras, Psychologische Umkehr und Organscan, Entkoppelung, Heilende Geschichte

SKRIPT: Dr.phil. Martin Sourek

Weiterführende Literatur:

JANUS: „Wie die Seele entsteht“

JOACHIM BAUER: „Das Gedächtnis des Körpers“

GERALD HÜTHER: „Was wir sind und was wir sein könnten“

Systemische Dynamiken in Familien

Bert Hellinger zeigt in seiner Arbeit auf, wie und was in Familien wirkt, rückt es ins Licht, sieht es und weist darauf hin, wie er die Ordnung in einer Familie sieht. Diese systemischen Aspekte fließen auch in diese Arbeit mit ein, wobei ich darauf hinweisen möchte, dass ich mit diesem hier erworbenen Wissen keine Aufstellungen machen darf. Das Wissen darum, was und wie etwas wirkt, hilft mir lediglich, all die anderen Möglichkeiten gut zu nutzen.

Dieser Bereich stützt sich auch auf die neuesten Erkenntnisse in der Psychologie. Alexander Lowen bestimmte Charakterstrukturen aufgrund von Ansichten des Wiener Psychologen Wilhelm Reich und teilt sie wie folgt ein: schizoid, oral, psychopatisch, masochistisch, rigide, phallisch und hysterisch. Jedem dieser Typen hat er bestimmte Verhaltensmuster und Gefühle zugeordnet. Wobei es kaum vorkommt, auf einen reinen Typen zu treffen. Diese Typen wiederum werden einem Entwicklungszeitraum zugeordnet, wobei diese Muster und Verhaltensweisen entstehen können, die dann in Folge zu bestimmten Rollen, die wir im Leben spielen, führen können.

Bioenergetiker sind der Meinung, dass das seelische im Körper seine Entsprechungen hat und im Körper zum Ausdruck kommt. Wenn die Seele verkümmert, das heißt die jeweiligen Bedürfnisse in den unterschiedlichen Phasen und Entwicklungsschritten nicht erfüllt werden können, kann es zu psychischen Störungen, Depressionen, Frust und Lebensangst führen. Das manifestiert sich dann in Verspannungen und Blockaden in der gesamten Muskulatur.

Hier geht es stark um die Beobachtung – um die Körper- und Seelensprache beim Menschen, wie auch die Wahrnehmung der Stimme, Augenbewegungen und Gesichtsausdruck – um nur einige zu nennen. Eine Möglichkeit den Klienten besser einschätzen zu können, wäre hier, Glaubenssätze kinesiologisch mittels AR auszutesten, um ihn dann infolge von den Testergebnissen zu Fachärzten weiter zu leiten. Auch hier wieder ein wichtiger Zeitpunkt, was kann und darf ich tun? Und die wie immer eigene Selbstsorge – ähnliche eigene Geschichte?

Sätze vom Klienten wie: „Ich werde nie dasselbe sagen und tun wie mein Vater“ können ein Hinweis für systemische Dynamiken und Verstrickungen in der Familie sein. Hier sollte man genauer hinhören und sie sagen uns etwas über die vier Grunddynamiken, die in Familienseelen wirken, aus.

Diese sind:

Ich trage es für dich.

Ich mache es für dich.

Lieber ich als du.

Ich folge dir nach.

Zu unterscheiden sind hier auch noch die drei Grundmuster von Beziehungen. Bei der Beziehung der Kinder zu den Eltern kann es sein, dass ein Kind (aus der Liebe heraus) den Eltern etwas abnehmen will, das hält die Seele des Kindes aber nicht aus.

Die Paarbeziehung beinhaltet, dass sich Mann und Frau ebenbürtig sind, wobei der Partner, der mehr zum Lebensunterhalt beiträgt an erster Stelle kommt. Im Normalfall ist das in der Familienordnung der Mann, die Frau und die Kinder vom Ältesten bis zum Jüngsten. Diese Beziehung hat auch Vorrang vor der Elternbeziehung.

Und die Beziehung der Eltern zu den Kindern beinhaltet, dass hier die Eltern die Großen sind und die Kinder die Kleinen. Die Eltern tragen die Verantwortung, wenn sie diese nicht übernehmen kann es zu großen Überforderungen für die Kinder kommen. Wenn z.B. ein Kind „gebraucht“ wird – die Tochter als Ersatz für die Frau zu sehen.

Hier kann man versuchen, die Ordnung in der Familie mittels den verschiedensten Lösungssätzen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Zur Gesprächsführung ist es sehr hilfreich, die konstruktiven W-Fragen zu verwenden. WANN, WIE, WELCHE, und WAS.

Der Klient kann durch W-Fragen klarer antworten – und es wird möglich lösungsorientiert zu arbeiten. Er kann ein neues Bild mit Kraft füllen und sich danach neu orientieren.

Werkzeuge dazu:

Von Fachleuten geführte Familienaufstellungen, Musik, heilende Geschichten, Märchen und Metaphern.

Metapher kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Übertragung“. Das Wort wird nicht in seiner wörtlichen Bedeutung, sondern in einer übertragenen gebraucht (Wikipedia). Z.B.: Klar, wie Glas.....

Bei den Metaphern wird speziell bei der Arbeit mit Kindern die metaphorische Ebene genutzt, da es einen Kind gerechten Zugang ermöglicht. Es ist eine indirekte Kommunikation und hilfreich ist die Nutzung der eigenen Ressourcen.

Anwenden kann man Metaphern in persönlichen Gesprächen, als geführte Meditation, als fertige oder selbsterfundene Metapher.

Weiterführende Literatur:

SCHÄFER: „Was die Seele krank macht und was sie heilt“

FRANZ RUPPERT: „ Träume, Bindung und Familienstellen“

HELLINGER: „Die Seele braucht nicht nach dem Weg zu fragen“ - Philosophie und Theorien zu Familie & Seele

Bindung & Halt

Hier handelt es sich auf den ersten Blick um eine Gegensätzlichkeit in der Thematik, es geht um die Bindung und das Loslassen. In Wahrheit braucht es beides, nämlich primär eine gute Bindung um später auch loslassen zu können. Das widerspricht sich nicht, es braucht beides und sie bedingen einander, innerlich wie auch äußerlich. Wenn man die Fähigkeit besitzt auf seelischer und körperlicher Ebene loszulassen und zu entspannen, kann man auch leichter tragfähige Bindungen eingehen. Die Bindung ist geprägt von LIEBE, HALT, ZEIT und KONTAKT.

Dazu bedarf es einer ganzheitlichen Selbstwahrnehmung, die man im besten Fall gelernt und geübt hat und das von der Zeugung an. Die Fähigkeit die daraus entsteht ist dann das differenzieren zwischen emotionalen und körperlichen Zuständen. Dies kann durch fehlen der elterlichen Fürsorge, durch ungünstige Lebensumstände, durch eigene Bindungstraumen der Eltern oder einer missbräuchlichen Einstellung (jetzt werde ich geliebt oder endlich ein Erbe fürs Geschäft..) der Eltern zum Kind entstehen.

Eine sichere Bindung entsteht durch Feinfühligkeit und sie ist die wesentliche Grundlage. Das heißt, ich nehme das Kind als Menschen und nicht als Objekt wahr. Hier ist eine innere Haltung von großer Bedeutung. Sie bedeutet auch, dass das Kind kooperiert und dass der Erwachsene kooperiert. Das Kind wird gesehen, gehört, geliebt und wahrgenommen. Seine Bedürfnisse werden wahrgenommen, erkannt und erfüllt – es wird innerlich gehalten. Ich spreche das Kind direkt in einem echten Dialog (keine Babysprache) an und begleite verbal meine Tätigkeiten, wobei da auch die Autonomie des Kindes entstehen darf.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist auch das Wissen, das man ein Kind nicht verwöhnen kann, wenn man auf seine Bedürfnisse eingeht.

Dazu gibt es in der Fachliteratur die Bindungstheorie (Bowlby ,1979) die versuchte, die Neigung menschlicher Wesen, starke gefühlsmäßige Bindungen an andere zu entwickeln in ein Konzept zu bringen. Die besagt, das z.B: durch eine unfreiwillige Trennung Angst und Schmerz entsteht – dieser Verlust löst Kummer aus. Hier kann durch eine Aufrechterhaltung der Bindung, die die Quelle der Sicherheit und Freude ist eine Erneuerung stattfinden.

Die Theorie soll die verschiedensten Gefühlszustände, die auftauchen können, erklären.

Bowlby befasst sich auch noch mit dem Konzept der sicheren Basis, dem Bindungsverhalten als eigenes Verhaltenssystem, dem Bindungssystem, der Feinfühligkeit und Bindungsqualität, der Hierarchie der Bindungspersonen, den Inneren Arbeitsmodellen, der Stabilität der Bindungsrepräsentationen und dem Explorationssystem (neugierig die Welt erforschen).

Mary Ainsworth entwickelte dazu den „Fremde-Situation“-Test, der in der Zeit vom 12. Bis 18. Monat als Untersuchung der Bindungsqualität dient. Wobei Wert darauf gelegt werden sollte, dass es nur eine Momentaufnahme einer Situation ist. Hier wird ersichtlich, wie das Kind auf die Mutter, die sich in unterschiedlichen Zeitspannen entfernt und wiederkommt, reagiert. Wie viel das letztendlich über die Qualität der Bindung vom Kind zur Mutter aussagt, sei dahingestellt.

Zur Orientierung dazu eine Einteilung der Bindungsqualitäten die wie folgt gegliedert ist:

Sicher gebundene Kinder – reagieren mit weinen und wollen getröstet werden

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder – wenig Protest, wollen nicht getröstet werden und vermeiden Körperkontakt

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder – weinen heftig, nach der Rückkehr wollen sie Trost, sind aber eher aggressiv

Kinder mit desorganisiertem Verhaltensmuster – laufen zur Mutter hin, stoppen auf halbem Weg, drehen sich um und laufen weg.

Hier möchte ich auch noch das Phänomen des Fremdelns erwähnen. Es ist eine wichtige Unterscheidung von vertraut und fremd. Es ist eine willkommene Reaktion und kein Zeichen einer Bindungsstörung. Dabei spricht man von einer guten primären Bindung zwischen Mutter und Kind. Merkmale des Fremdelns sind ein plötzliches Innehalten und schauen des Kindes, Stirnrunzeln und beginnendes weinen, Unruhe oder sogar panisches schreien und ein Fluchtimpuls zur Mutter hin.

Nach Bowlby (1979) zeichnet sich eine gesunde Persönlichkeit dadurch aus, dass der Mensch ein Modell für sich entwickelt hat, sich selbst zu helfen einerseits und andererseits sich auch helfen zu lassen. Das bezeichnet er als ein sicheres und autonomes Verhalten.

Werkzeuge dazu:

Meditation – auch schon während der Schwangerschaft
Bonding – Aussöhnen mit dem „Inneren Kind“ für Erwachsene
Schmetterlingsmassage nach Eva Reich

Weiterführende Literatur:

THOMAS HARMS: „Emotionale Erste Hilfe“ – Bindungsförderung
FRANZ RUPPERT: „Trauma, Bindung und Familienstellen

Bindungsförderung und Babybegleitung

Mit dem Hintergrund des ANS wird es möglich, die Bindung von Eltern und Kindern zu stärken.

Das ANS mit dem Ursprung im Stammhirn erfüllt eine Reihe von Funktionen: wie unser Herzkreislaufsystem, die Atmung, die Verdauung, die Aufmerksamkeit und die Mimik. Ein Teil davon wird aktiv bei Anspannung, Stress oder Belastung und das ist der Sympathikus. Der andere Teil, der Parasympathikus ist unter anderem für die Entspannung, die Zentriertheit und Aufnahme zuständig.

Sind die beiden Teile im Gleichgewicht wird eine gute Selbstregulation für Eltern und Kind möglich. Es ist dann ein rhythmisches Schwingen zwischen diesen beiden Polen und ermöglicht es uns auch, uns gut zu zentrieren und dadurch mit Stress und anderen belastenden Situationen besser umzugehen.

Es gibt drei Arten der Selbstregulation:

DIE AUSGEPRÄGTE SELBSTREGULATION – sie ist Bindungsstark, sie kann frei fließen, sie entspannt und gibt Sicherheit.

DER STRESS – äußert sich in einer Bindungsschwäche, der Sympathikus dominiert und zeigt Anspannung und Gefahr.

DER SCHOCK/TRAUMA – hier kommt es zu einem Bindungsabbruch, zu einer Erstarrung (der Parasympathikus dominiert) und einem Gefühl der Lebensbedrohung.

Hier präventiv mit Eltern und Kindern zu arbeiten, sie achtsam und liebevoll zu unterstützen, sie zu begleiten, sie anzuleiten könnte so aussehen, das man ihnen eines der vielen Werkzeuge anbietet, wie die Schmetterlings- oder Kumara Abhyanga Massage (ayurvedische Babymassage). Ein Ziel hier dabei ist es, die Eltern in die Ruhe zu bringen und sie zu stärken. Im Falle der Mutter – die Mutter zu bemuttern. Versuchen, sie handlungsfähig zu machen.

Der Ansatz von Eva Reich (Entwicklerin der klassischen Schmetterlingsmassage) mit sanftesten Berührungen verpackte Gefühle nicht aufzubrechen, sondern aufzuschmelzen ist für mich persönlich sehr stimmig. Denn Berührungen zwischen Eltern und Kindern, die achtsam und sanft sind stärkt aktiv die Bindung und kann Stresserlebnisse wieder ablösen.

Für mich als Familienmentorin auch hier wieder sehr wichtig, dass ich in die eigene Zentriertheit gehe und da bleiben kann. Das ermöglicht mehr Ruhe, Druck fällt weg, nutzbringende Pausen können besser ausgehalten werden, ich bin klarer und kann Eltern/Kinder besser wahrnehmen. Die hohe Kunst dabei wäre, innerlich beim Kind zu sein und der Mutter zuzuhören.

Eine ruhige, bequeme Atmosphäre ist eine gute Vorbereitung für eine Sitzung und sehr hilfreich. Matten, genügend Decken und Pölster und eine Wand zum anlehnen (bietet das Gefühl von Sicherheit). Ich Sorge für einen warmen, gemütlichen, Raum und baue von Beginn an genügend Zeit ein. Gut ist es, am Boden zu arbeiten, weil es einerseits erdet und andererseits für alle sicherer ist, das Kind ist in Reichweite und hat auch die Möglichkeit sich zu bewegen und zu spielen.

In einem Vorgespräch kann ich die Eltern schon darauf vorbereiten, das ich die Massage nicht am Kind zeige, weil es die Bindung zu den Eltern stören kann, die Massage angezogen mit Kleidung gemacht wird. Dass sich die Übungen und die Massage auch für die Partner als hilfreich erweisen können und sie sie auch für sich nutzen können um die eigene Körperwahrnehmung zu stärken. Wenn es vielleicht auch schon ein Thema oder ein Anliegen gibt wird auch im Vorgespräch schon eine Erleichterung möglich (Externalisierung). Ich weise die Eltern darauf hin, dass es hilfreich ist, wenn die Bedürfnisse des Kindes vorher gestillt sind (essen, trinken, wickeln, schlafen).

Bei der Sitzung achte ich darauf, dass ich das Kind einbinde (sehen, respektieren, wertschätzen), das heißt ich begrüße es, ich erkläre was ich mit der Mutter/Eltern mache und im Idealfall versuche ich es zu „lesen“. Ich frage das Kind um Erlaubnis und kündige an, was ich machen werde und hier ist es auch möglich, dass Eltern ohne viel zu reden und erklären etwas für sich erkennen, es mitnehmen und umsetzen.

Werkzeuge dazu:

Bindungsstärkendes Feld aufbauen

Das Minimum-Stimulus-Prinzip

Sicherungsstation – Somatischer Anker

Bauchatmung

Systemische Stärkung der Eltern

Schmetterlingsmassage

Kumara Abhyanga Massage

Video von einer Pflegesituation – Externalisierung möglich

Weiterführende Literatur:

MECHTHILD DEYRINGER: „ Bindung durch Berührung“

THOMAS HARMS: „ Emotionelle Erste Hilfe

Frühkindliche Begleitung/Entwicklung und Elternarbeit

In diesem Bereich der Arbeit der Familienmentorin ist die ganze Basis für das Leben des Kindes enthalten. Für die Fähigkeiten und Verhaltensweisen, den Umgang mit den unterschiedlichen Erfahrungen, die Stärken die es durch eine optimale Bindung und Begleitung der Eltern erhält und auch den Umgang mit dem Leid und dem Schmerz, das natürlich auch zum Leben gehört.

Emmi Pikler, Maria Montessori und auch andere hier nicht genannte haben uns ein großes Geschenk anhand ihrer Arbeit gemacht, das es zu nutzen gilt. Auch hier die Feinfühligkeit als Fundament mit dem wahrnehmen der Signale des Kindes, das unterscheiden dieser (Hunger, Durst, Körperkontakt, Pflege, Blähungen) und in Folge die angemessene Handlung in der richtigen Dosis und Zeit.

Das Kinder, wenn man sie als eigenständige Menschen respektiert und behandelt, sie sieht und hört, ihnen Zeit, Ruhe, eine angemessene Umgebung bietet und sie begleitet alles alleine lernen können und wollen.

Im übergeordneten Sinn kommen alle Menschen mit einem inneren Bauplan auf diese Welt um das Leben zu können, was sie sind. Vorausgesetzt wir haben das Wissen und den Respekt, den es braucht, das sich jedes Kind seinem eigenen Wesen entsprechend entwickeln darf.

Und hier komme ich zum fachlichen, zum Hintergrundwissen, das es benötigt um zu erkennen, welche Entwicklungsschritte es braucht um die nächst folgenden machen zu können.

Die Pflege im Allgemeinen bietet einen breiten Bereich um vieles im Alltag umzusetzen, was es braucht dass es für Kinder/Eltern harmonisch ist. Mit Achtsamkeit und einem steten Dialog (wie ich mit Erwachsenen spreche) zwischen Kind/Eltern achte ich das Kind und gebe ihm ein Gefühl von Sicherheit und Wertschätzung. Der Blickkontakt bei allen Handlungen und das vorbereiten auf meine nächste Handlung verstärkt das noch. Das Kind mit einbeziehen, ihm die Zeit zu geben und das Vertrauen, das es (altersgemäß) auch alleine kann und darf.

Hier sind die ersten drei Lebensjahre die wichtigsten, hier wird vieles angelegt und das Kind lernt in dieser Zeit unglaublich viel und rasch. Zu den einzelnen Entwicklungsschritten ist zu sagen, dass es da keinen „Fahrplan“ gibt. Wann und wie was passiert, entscheidet das Kind gemäß seinem Tempo selbst. Wichtig ist, dass alle Kinder alle Entwicklungsschritte machen – wenn man sie lässt. Da die Spiel- und Bewegungsentwicklung zusammen hängen ist es von großem Vorteil diese Grundprinzipien zu kennen und auch versuchen sollte, sie so gut es geht in den Alltag zu integrieren. Da die Vorteile, die daraus entstehen, erst später ersichtlich sind, ist es oft nicht einfach den Eltern das schmackhaft zu machen. Natürlich wollen wir alle oft sofortige Erfolge sehen, aber das ist nicht möglich und diese Grenze gilt es auch zu akzeptieren.

Trotzdem ist es so, dass daraus Authentizität, Selbstwert, Ausdauer, Lösungen suchen und finden können, Unabhängigkeit, Kreativität, Selbstregulation und vieles mehr zu gewinnen sind.

Bei der Arbeit mit den Eltern kann ich in behutsamen, kleinen Schritten (je nach Bewusstsein) versuchen, ihnen dieses Wissen anzubieten, sie in ihrer Aufgabe zu bestärken. Ihnen die verschiedenen Werkzeuge, wie Entspannungsübungen, Meditationen, Schmetterlingsmassage, Genogramm, Anker ect. in die Hand zu geben um einen gemeinsamen guten Weg zu gehen.

Den Eltern vermitteln zu können, was spiegeln ist – handeln und dabei begleitend zu kommentieren, wert- und kritikfrei.

Mir persönlich besonders wichtig ist es, neutral zu transportieren, was die eigene innere Haltung mit uns und unserem Umfeld tut. Dass es da einen Bereich der Metakommunikation gibt und der Bereich der Selbstsorge und der Partnerpflege, die es auf längere Sicht für alle in der Familie erleichtert.

Und auch das annehmen können von Dingen, die so sind, wie sie sind und es nicht immer nach unseren Vorstellungen und Wünschen funktionieren kann.

Das die eigene Authentizität und innere Haltung, eine echte und aufrichtige Kommunikation, die eigene Ruhe und Sicherheit, die eigene Einschätzung meiner Kompetenzen und dem Wissen, dass es nicht für alles eine sofortige Lösung gibt und meiner Intention da zu sein und die Kinder/Eltern zu sehen, wahrzunehmen und zu hören eine gute Basis für mich und die Klienten sind ist eine Herausforderung, aber eine die es wert ist, es zu tun.

SKRIPT: Claudia Billinger/Modul Frühkindliche Begleitung

Weiterführende Literatur:

JESPER JUUL: „Elterncoaching“

MONIKA ALY: „ Mein Baby entdeckt sich und die Welt“

EMMI PIKLER: „ Lasst mir Zeit“

Fallbeispiel

Erste Sitzung:

Eine Klientin kommt mit der Bitte um eine Kinesiologische Sitzung über den Kontakt eine Freundin zu mir. Wir haben telefonisch einen Termin bei mir vereinbart und ich habe sonst keinerlei Informationen von ihr.

Es erwartet die Klientin eine ruhige, gemütliche und einladende Umgebung und ich habe mich so darauf vorbereitet, genügend Zeit zur Verfügung zu haben. Ich habe die Klientin auch vorab am Telefon gefragt, ob es für sie möglich ist, sich auch für die Zeit nach der Sitzung frei zu nehmen. Sie meinte, sie wird versuchen, vorab alles zu erledigen und meinte, sie wird es schaffen.

Die Klientin ist pünktlich hier und vermittelte mir einen abgehetzten Eindruck. Nach der Begrüßung bot ich ihr Platz und etwas zu trinken an. Ich sah, dass sie es dankbar annahm und sie sich beim hinsetzen richtig fallen ließ.

Da ich merkte, dass sie sich umsah und bei den CD's stoppte, fragte ich sie nach ihrem Musikgeschmack. Sie höre in letzter Zeit oft Entspannungsmusik und da hackte ich ein und fragte, ob sie jetzt eine hören möchte. Sie meinte, ja sehr gerne, das störe sie nicht. (Ich habe durch die gute Erfahrung mit der Musik in diesen Bereichen dahin gelenkt – und es hat in diesem Fall gepasst).

Ich ließ ihr noch etwas Zeit und fragte sie dann, ob sie damit einverstanden ist, das wir gemeinsam einen Anamnesebogen ausfüllen. Und wenn für sie eine Frage nicht in Ordnung ist, sie es mir sagen soll.

Die Klientin ist 29 Jahre alt, verheiratet und hat keine Kinder. Zögernd beantwortet sie meine Frage nach einem Kinderwunsch (ich notierte mir das Zögern). Sie sei sich nicht sicher. Ich folge meinem Impuls, hier im Moment nicht mehr zu fragen.

Ich frage weiter nach Erkrankungen, Therapien, Medikamenteneinnahme, Unfällen oder ob es in der Familie etwas gab, was häufiger vorkam.

Ich bemerkte, dass sie öfter auf ihre Mutter zu sprechen kam und fragte, ob sie viel über die Familie ihrer Mutter weiß. Ihre Fragen an die eigene Mutter wurden häufig nicht beantwortet und sie hätte das Gefühl, das ihre Mutter über gewisse Themen nicht sprechen will oder kann. Obwohl das Verhältnis zu ihrer Mutter soweit in Ordnung war und sie regelmäßigen Kontakt hatten.

Auf meine Frage, ob sie schon einmal eine Kinesiologische Sitzung gemacht hat, erzählte sie mir, dass eine Arbeitskollegin ihr einmal davon erzählte und sie sich dachte, vielleicht könne ihr das helfen. Sie arbeitet in der Kinderbetreuung und fühle sich oft überfordert von allem.

Nach meiner Frage, welches Anliegen sie hat, erzählte sie von ihren ambivalenten Gefühlszuständen die kommen und gehen und sie sich nicht erklären kann. Auf meine Frage, wann diese kommen, sah ich an ihrem Gesichtsausdruck, dass sie zu suchen anfang. Sie meinte, es ist oft bei der Arbeit der Fall, da hat sie dann das Gefühl einer tiefen Traurigkeit, die sie sich nicht erklären kann. Oft möchte sie dann mit jemandem darüber reden und hat wieder Hemmungen, weil sie glaubt, niemand verstehe sie.

Als sie von dieser Traurigkeit spricht, merke ich, wie bekannt mir das ist und gehe zu mir und bewusst in eine tiefe Bauchatmung und sehe dann wie auch sie ruhiger wird. Und dabei lasse ich ihr genügend Zeit.

Meine nächste Frage war, welches Gefühl sie sich für sich wünscht, wie sie es beschreiben würde. Sie meinte, ein Gefühl der Leichtigkeit, Freude und Unbeschwertheit. Ich sagte ihr, sie solle die Augen schließen und versuchen, ob sie das Gefühl im Herzen spüren könne. Sie versuchte es und meinte, es ist schwierig sich das vorzustellen.

Ich fragte sie, ob es in Ordnung ist, dass wir mit der Sitzung anfangen und sie könne sich auf die Liege oder auf den Boden legen, je nachdem wo sie sich wohler fühlt. Ich ließ ihr genug Zeit, eine bequeme Position für sich zu finden und bot ihr noch Pölster und Decken an.

Ich begann mit dem Vortest des AR und der psych.Umkehr, wo es nicht funktionierte und ich es nach einer Pause noch einmal versuchte. Ich fragte die Klientin, ob es ihr gut gehe in der Position oder es für sie irgendwie nicht passt. Sie zögerte und meinte, sie könne nicht sagen, was es ist. Auf meine Frage hin, ob wir es noch einmal probieren sollten oder die Sitzung beenden, meinte sie beenden – vielleicht ist die Kinesiologie doch nicht das richtige für sie. Sie fragte mich nach anderen Möglichkeiten, wobei sie sich entschied, an dem Tag nichts mehr ausprobieren zu wollen. Ich nahm es so an, und ich fragte sie, ob sie noch eine Weile liegen bleiben möchte – was sie auch annahm.

Bevor sie ging, fragte sie noch nach dem Genogramm, das ich ihr kurz erklärte. Ob ich das mit ihr in einer zweiten Sitzung machen könnte?

Ich empfahl ihr, wenn möglich und für sie passend Informationen über die Großeltern und ihre Eltern zu bekommen, weil es hilfreich für sie sein kann.

Wir vereinbarten einen nächsten Termin.

Zweite Sitzung:

Die Klientin kam und machte diesmal einen entspannten und ruhigeren Eindruck als beim ersten Mal und als sie mir von dem Gespräch mit ihrem Mann erzählte, dass sie beide jetzt ein Kind wollen und sie ein paar Informationen von ihrer Mutter erhalten hat, waren für uns die beiden nächsten Schritte klar. Auch deshalb, weil ich

wahrnahm, für die Klientin sei es die angenehmere Methode ohne zuviel Nähe und Körperkontakt zu arbeiten.

Das Genogramm und als zweiten Schritt das Angebot für die Meditation zur Vorbereitung einer Schwangerschaft.

Beim Genogramm wurde der Klientin dann auch durch die Informationen ihrer Mutter klar, wo der rote Faden war und wie er sich bis zu ihr hinzog. Es wurde ihr klar, dass sie ihren Kinderwunsch unterdrückt hatte und deshalb oft so tieftraurig war – deshalb oft bei ihrer Arbeit mit den Kindern.

Sie hatte da noch einige Fragen, die ich ihr nicht beantworten konnte und sagte ihr, sie könne noch mehr in ihrer Verwandtschaft forschen oder dass es auch die Möglichkeit von Familienaufstellungen gibt.

Sie kam noch einmal auf die Kinesiologische Sitzung zu sprechen und sagte mir, sie hätte sich das aufgrund der Erzählungen der Arbeitskollegin anders vorgestellt und vielleicht hätte es deshalb nicht funktioniert.

Der Grund, warum manches nicht funktioniert ist nicht wirklich wichtig und wir müssen das auch nicht immer beantworten können. Wichtig ist, nicht aufzugeben – egal worum es dabei im Leben geht. Deshalb gibt es ja so viele verschiedene Möglichkeiten, damit jeder Mensch das findet, was für ihn passt. Und dabei brauchen wir alle auch Hilfe von anderen Menschen.

Die Möglichkeit für die Meditation zur Vorbereitung einer Schwangerschaft gefiel ihr gut und sie nahm das auch gerne an. Bei der Gelegenheit erzählte sie, dass ihr bewusst wurde wie unangenehm ihr oft ein gewisser Körperkontakt sei. Und dem möchte sie irgendwann auf den Grund gehen und herausfinden, wo das steckt.

Wir machten die Meditation dreimal in unterschiedlichen Zeitabständen. Der Erfolg stellte sich zur Überraschung der Eltern rascher als gedacht ein und nachdem die werdenden Eltern das Geschlecht des Kindes bis zum Schluss nicht wissen möchten, sind sie in der Zwischenzeit auf Namenssuche, die sicher bis zum Schluss eine spannende sein wird.

Feedback der Klientin:

Sie fühlt sich ein Stück dem näher, was sie sich wünschte und diese Zeit mit den neuen Möglichkeiten hat sie zu neuen Informationen und Entscheidungen geführt, wofür sie sehr dankbar ist. Anfangs war sie skeptisch dem gegenüber, was sie noch nicht kannte doch das hat sich für sie gut gelöst. Von ihrem Mann bekam sie das Feedback, es sei um ein Stück entspannter mit ihr.

Resümee

Mir zeigte auch dieses Fallbeispiel wieder, wie viel in der Kommunikation wirkt und daraus entstehen kann. Das es immer und überall möglich ist, einen Samen zu säen. Dabei aber immer in dem Bewusstsein, meine Kompetenzen richtig einzuschätzen, den Menschen nichts aufzuzwingen und das alles ohne Vorurteile, Kritik und wertfrei zu vermitteln. Sehr hilfreich in der Kommunikation ist auch das Wissen und die Anwendung der GFK, der Respekt und die Wertschätzung aller Beteiligten.

Den Menschen zu zeigen, dass es auch andere Wege gibt, die man ausprobieren kann und das das was ich sagen möchte mit einer Herzensqualität gemeint ist. Respektvoll etwas anzubieten ohne die eigene Erwartung, dass es alle Menschen auch annehmen können und wollen.

Für mich ist es immer einen Versuch wert und die Vision einer Besserung in vielen Bereichen begleitet mich schon mein ganzes Leben lang und das ist das, was mich ausmacht, so zu sein und das zu tun, was und wer ich bin. Menschen zu stärken und zu begleiten – einen Schritt oder vielleicht auch zwei.

Mein Glaube daran, etwas zu bewirken – und dazu beizutragen, dass es anderen Menschen wieder ein Stück besser geht, ist in der Zeit dieser Fortbildung gewachsen und noch stärker geworden – trotz aller Unkenrufe und persönlicher Zweifel, die noch manchmal auftauchen, aber nicht mehr in der Intensität wie früher.

**UND WENN ICH NUR EINEN MENSCHEN ERREICHE;
HAT ES SICH GELOHNT**