

# Nur wer HALT hat kann HALT geben



Diplom Abschlussarbeit zur Familienmentorin  
Lehrgangsabschluss April 2013, OÖ

Angelika Schatzl, 4611 Buchkirchen, Marchtrenker Strasse 3  
0699/12653809

## **EINLEITUNG**

- Spiegelgesetz Seite 4
- Selbstliebe verso Egoismus Seite 5
- Auslöser und Ursache Seite 6

## **HALT FINDEN Punkt 1-7**

1. HALT finden, durch Vertrauen in Deinen Eigenen Körper Seite 7
2. HALT finden durch gute Vorbereitung/Infos Seite 8
3. Verständnis der Evolution gibt HALT Seite 9
4. Vorbereitungen in der Schwangerschaft geben HALT Seite 9
5. HALT und INNERE STÄRKE durch richtige Ernährung Seite 10
6. Rituale geben HALT Seite 11
7. Entspannungstechniken, um HALT aufzubauen und zu spüren Seite 12

## **HALT STÄRKEN / WIEDERFINDEN UND ÜBUNGEN FÜR DEN AKUTFALL Punkt 8-12**

8. Die Bauchatmung/Zwerchfellatmung Seite 13
9. Positive Visualisierung gibt HALT Seite 14
10. AFFIRMATIONEN stärken Deinen HALT Seite 15
11. Es leichter nehmen und HALT wieder finden Seite 16
12. In Ruheinseln Deinen HALT spüren Seite 17  
Zeit für Euch / Zeit für DICH

## HALT VON AUSSEN Punkt 13-18

13. Wie ich Dir als Familienmentorin helfen kann / würde	Seite 18
14. HALT finden in der Partnerschaft	Seite 18
15. HALT finden in der Familie	Seite 19
16. HALT finden bei Freunden	Seite 19
17. HALT finden in „Selbsthilfe“-Gruppen	Seite 19
18. Mothering the Mother	Seite 20

## Literaturnachweise

Folgende Bücher habe ich in meiner Arbeit als Empfehlung angeführt. Weiters auch die von mir dafür gelesenen bzw. dazu verwendeten Bücher und Internet Seiten. Die Reihenfolge erfolgt in keiner Wertung.

Das Gedächtnis des Körpers	Joachim Bauer
Was wir sind und was wir sein könnten	Gerald Hüther
Was die Seele krank macht und was sie heilt	Thomas Schäfer
Ressourcen für Mütter	Cassandra Vieten
Kinder fordern uns heraus	Rudolf Dreikurs
Die geistigen Gesetzte	Kurt Tepperwein
Der Schlüssel zum Glück	Kurt Tepperwein
Frag Jesper Juul – Gespräche mit Eltern	Jesper Juul/Lauritsen
Kinde verstehen – Born to be wild	Herbert Renz-Polster
Positiv Birth	Jasmin Nericci
Die Heilung der Mitte	Dr.med. Georg Weidinger
Rituale für Kinder	Petra Kunze
Bestellungen beim Universum	Bärbel Mohr
Gewaltfreie Kommunikation	Marshall Rosenberg
Was ich Dir versprechen will	Mallika Chopra
Simplify your life – Endlich mehr Zeit haben	Küstenmacher
Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder	Chapman/Campbell
Kinder sind vom Himmel	John Gray
Das Geheimnis glücklicher Kinder	Steve Biddulph
Aus Liebe zu den Kindern	Huber/Guyol

*[www.planet-wissen.de](http://www.planet-wissen.de); [www.birgit-schoenberger.de](http://www.birgit-schoenberger.de); [www.hellingerschule.com](http://www.hellingerschule.com);*

*[www.lichtundfarbenspiel.at](http://www.lichtundfarbenspiel.at); [www.karmische-liebe.forumieren.de](http://www.karmische-liebe.forumieren.de)*

# NUR WER HALT HAT, KANN HALT GEBEN

- Warum meistern die Einen eine Sache mit links, an denen Andere scheitern?
- Warum „flippen“ Eltern so oft aus?
- Warum muss immer alles gleich ein „Stress“ sein, negativ und ein Wahnsinn?
- Warum schlafen immer nur die Kinder der „Nachbarin“ durch?

Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass jeder seine Wohnung putzt - sein Haus entrümpelt - seinen Garten hegt und pflegt - aber kaum einer das bei sich selbst macht?

Ganz selbstverständlich fahren wir zum Tanken oder zum Autoservice – aber wo tanken wir uns auf?

Hast Du Dir schon einmal den Unterschied überlegt zwischen: „Die Kinder haben mich drausgebracht“ und „Ich habe mich von den Kindern drausbringen lassen“?

Es folgen **3 Erkenntnisse**, die Dir helfen können, hinter Licht zu schauen, Dir Deiner „alten Muster“ bewusst zu werden, um so zu Deiner ursprünglichen Kraft zurückzufinden.

## • SPIEGELGESETZ:

Unsere Kinder sind unser Spiegelbild/Ebenbild? Was steckt dahinter? Die Spiegelneuronen?

### **Wie wurden die Spiegelneuronen entdeckt?**

Rein zufällig stieß die italienische Forschergruppe um Leiter Giacomo Rizzolatti 1996 auf die Spiegelzellen. An der Universität Parma erforschte das Physiologenteam an Schimpansen, wie Handlungen im Gehirn geplant und umgesetzt werden. Dabei machten die Forscher eine sensationelle Entdeckung. Denn die Nervenzellen sandten nicht nur Signale aus, wenn der Affe selbst nach einer Nuss griff, sondern auch, wenn das Tier beobachtete, wie ein Teammitarbeiter die gleiche Handlung ausführte. (Nicht jedoch, wenn ein Roboter nach der Nuss griff – es geht um eine lebende Person) Indem der Affe die Bewegungen des anderen mitverfolgte, reagierten die Nervenzellen so, als ob der Schimpanse selbst nach der Nuss gegriffen hätte. Das Gesehene wurde im Gehirn des Schimpansen "gespiegelt". Die Nervenzellen, die diese spiegelnden Signale auslösten, nannten die Forscher nun Spiegelneuronen.

Spiegelneuronen gehören zur Grundausstattung unseres Gehirns. So empfinden wir, was andere empfinden, können uns in sie hinein fühlen und mitfühlen. Auch wenn wir es nur im Fernsehen oder Kino ist, fühlen wir mit. (Darum sind auch Kinder so oft beim Fernsehen überfordert.)

Von Geburt an ist der Mensch mit Spiegelneuronen ausgerüstet, die dem Säugling die Fähigkeit geben, bereits wenige Tage nach der Geburt mit seiner Mutter oder seinem Vater erste Aktionen der Spiegelung vorzunehmen. Frühe Spiegelungen sind nicht nur möglich, sondern sie entsprechen dem emotionalen Grundbedürfnis des Neugeborenen.

Bei Kleinkindern werden sie sichtbar, wenn ein Kind anfängt beispielsweise seine Mutter zu trösten. Es hat in dem Moment erkannt und gespiegelt, dass die Mutter traurig ist, als Reaktion tröstet das Kind die Mutter.

Aber es geht um viel mehr – Spiegelneuronen wirken oft unbewusst.

Wenn Dich das Verhalten einer Person ärgert, stört, Dich aus Deinem Gleichgewicht bringt, dann ist dies vielleicht gemäß dem *Gesetz der Anziehung* ein symbolische Zeichen oder eine *Spiegelung* einer Eigenschaft, die Dir fehlt bzw. ein Wesenszug der zu kurz kommt oder den Du vernachlässigst. Kinder die beispielsweise nicht hören wollen, könnten Dir verschiedene Dinge spiegeln. Eventuell setzt Du zu wenig oder keine Grenzen. Vielleicht nimmst Du Dich selbst auch nicht wirklich ernst. Oder Deine Kinder spiegeln Dir mit diesem Verhalten symbolisch, dass Du nicht auf Deine innere Stimme, Bedürfnisse oder Impulse hörst.

Viel besser als Dich über das Verhalten der Mitmenschen zu ärgern, ist es, einmal in Dir selbst nach der Ursache zu suchen.
---

*Das Spiegelgesetz ist für mich die einfachste Möglichkeit, sich ohne fremde Hilfe weiterzuentwickeln und somit viele Steine auf unserem Lebensweg zu überwinden.*

### • **Selbstliebe / Egoismus**

Viele Menschen verwechseln Selbstliebe mit Egoismus. Doch hat das Eine nur wenig mit dem Anderen zu tun. Wer sich selbst liebt, ist ein ausgeglichener, friedliebender und absolut liebenswerter Mensch. Er lebt! Und zwar so, wie es ihm gut tut und da er sich liebt, zieht er auch nur Umstände an, die seiner Lebensart entsprechen, also Liebenswertes. Wenn wir uns selbst, mit all unseren Stärken und Schwächen akzeptieren und lieben, und zwar bedingungslos, dann senden wir auch keine negativen Energien aus, die nach Resonanz suchen. Ich will das hier vereinfacht darstellen. Unsere Seele ist zum Beispiel traurig, weil wir Teile von uns nicht lieben, viel schlimmer, wir verachten sie. Dies ist uns zumeist gar nicht bewusst. Aus diesem Grund gestalten wir uns unsere Realität dementsprechend, weil wir folgedessen auch Glaubenssätze gespeichert haben (häufig unbewusste), die uns gewissermaßen zu vielen Handlungen „zwingen“. Glaubenssätze die wir uns selber zugelegt haben (vielleicht auch aufgrund einer negativen Erfahrung) oder der Erziehung unserer Eltern (die sich diese Glaubenssätze genauso durch ein Erlebnis oder von ihren Eltern angeeignet haben)

Häufig sind wir uns sogar bewusst, dass wir nicht fair reagieren, doch wir können nicht anders, wir wünschen uns sogar beim nächsten Mal anders zu handeln, doch wenn es dann soweit ist, fallen wir wieder in die alte Rolle zurück. Hier solltest Du anfangen zu beobachten und zu analysieren. Erst wenn ein Glaubenssatz herausgefunden wurde, kannst Du ihn loslassen, auflösen und durch etwas Neues, Besseres ersetzen. Stell es Dir wie ein Buch der Glaubenssätze vor: Reiß das Blatt raus, und verbrenne es! Dann schreibe eine neue Seite in Dein Buch und stelle es wieder in Dein Bücherregal im Kopf.

Denn Deine Seele braucht die Selbstliebe!
---

## • Auslöser und Ursache

Eine andere, meiner Meinung nach sehr wichtige Erkenntnis ist, zwischen Auslöser und Ursache zu unterscheiden:

Stell Dir vor, Du kochst gerade, bist gut gelaunt – freust Dich, dass Dein Mann heute außertourlich zum Mittagessen kommt – und Deine Kinder spielen „brav“ im Wohnzimmer. Gleich ist es 12.00 Uhr – Eure vereinbarte Essenszeit. Er hat nicht viel Zeit, Du willst pünktlich sein. Das Essen ist fertig und alles gut gelungen – aber was ist mit den Kartoffeln? Die sind noch hart! Im selben Moment kommen Deine Kinder in die Küche und fragen Dich, ob sie fernsehen dürfen. Du „flippst“ aus und hältst Ihnen eine Standpauke übers Fernsehen.

### WARUM?

- Weil Deine Kinder fernsehen wollen?
- Oder ärgerst du dich über Dich selbst? (weil Du das Essen nicht „PERFEKT“ hingekriegst hast?)
- Oder geht es dabei um Deinen Mann? (dem Du alles „RECHT“ machen willst?)

Warum „flippen“ wir eigentlich bei solchen Kleinigkeiten aus? Was macht uns so „unrund“? Warum haben wir da keinen HALT?

Ein anderes Beispiel (aus dem Leben von Angelika.....)

Mein Mann ist im Winter viel beim Schlafengehen der Kinder dabei, was wir alle sehr genießen. Im Sommer arbeitet er abends meist länger bzw. kommt zu keiner geregelten Zeit nach Hause.

Anfangs wartete ich immer auf meinem Mann. Hoffte, dass er zum Abendessen kommt und zögerte so das Abendessen viel zu sehr hinaus. Ich wurde hungrig und immer unrunder und die Kinder wurden hungrig und müde. Dann haben wir zu Abend gegessen. Viel zu spät und ohne Papa.

Das Schlafengehen wurde hinausgezögert. (Sie sollen doch Ihren Papa noch sehen – wäre so wichtig für die Kinder) Meine Erwartungshaltung war unerfüllt, er kam noch immer nicht.

Manchmal kam auch das „kleine arme ICH“ noch dazu. Ich als erwachsene Frau wurde zur kleinen Fünfjährigen, deren Erwartungshaltung damals vielleicht nicht erfüllt wurde bzw. nicht erfüllt werden konnte. Ich fühlte mich so arm, alleingelassen. (Das „kleine arme ICH“ wie ich es gerne nenne, wird uns hier noch einige Male begegnen.) Gerade mit eigenen Kindern gibt es immer wieder Ankerpunkte (Triggerpunkte), die uns in die Gefühlswelt unserer eigenen Kindheit hineinführen.

Und so wurde ich immer „unrunder“ und genervter. Das Schlafengehen dauerte ewig, die Kinder waren „lästig“ und ich fühlte mich ausgebrannt und leer.

Erst der Rat einer älteren Freundin riss mich aus meiner Opferrolle. Sie hatte genau dasselbe durchgemacht als Ihre Kinder klein waren. Ich habe meine Erwartungshaltung verändert und wieder HALT in meiner Kraft als Mutter gefunden.

# HALT FINDEN

## Punkt 1-6

**Was Du für Dich (nicht vergessen -> für EUCH tun kannst) bzw.  
Grundsätzliche Übungen (Passen auch sehr gut in die Zeit der Schwangerschaft)**

Von Anbeginn der Zeit war es die Frau, die die Familie zusammenhielt, aus unserer Ruhe und Besonnenheit heraus können wir HALT geben. Unseren Kindern und unserem Mann! Lasst uns wieder zu unserer **inneren URKRAFT**, zu unserem **FRAU SEIN** zurückfinden.

### 1) HALT finden, durch Vertrauen in Deinen Eigenen Körper:

Du bist schwanger? Nicht nur Du. Tausende andere Frauen auf der Welt sind es auch gerade. Der Körper der Frau ist seit Jahrtausenden darauf ausgerichtet, Kinder zu gebären. Wenn Du Deinem Körper und Deinem Kind vertraust, bist du auf dem besten Wege zu einer für Euch optimalen Geburt!

Auch beim „Schlafmangel“ in den ersten Jahren sollten wir unserem Körper – uns selbst – vielleicht mehr zutrauen. Immer wieder erlebe ich Mamas, die über Schlafmangel klagen.

Aber auch hier ist unser Körper viel besser vorbereitet als wir ihm zutrauen. Nicht umsonst schlafen die meisten Schwangeren zum Schluss weniger, nicht nur weil sie nicht mehr liegen können, sondern weil die hormonelle Umstellung auch den Schlafrhythmus verändert. Und so habe ich nachts, wie viele andere auch, die Wäsche gebügelt oder geputzt.

Und wenn ich mich hier auch oute, aber vielleicht geht es Dir ganz ganz tief drinnen genau so: Wenn ich so an die Zeit zurückdenke, war es nicht so schlimm, dass ich etliche Male aufwachte, sondern dass „ER“ neben mir seelenruhig weiterschlieft und nichts mitkriegte. Wobei ich sagen muss, ich hatte mein Kind bei mir im Bett, und ich denke, so kam ich zu mehr Schlaf oder Ruhe, weil ich nicht aufstehen musste und manchmal schon schlief, bevor mein Baby mit dem Trinken fertig war.

Später kam auch nachts oft das „kleine arme ICH“ in mir zum Vorschein – denn kaum war ich endlich eingeschlafen – musste ich wieder aufstehen, während „ER“ schnarchte und nichts mitkriegte.

Je besser Du aber diese Situationen erkennen lernst, desto eher kannst Du auch daraus aussteigen und wieder HALT in Deinem Erwachsen sein / in Deinem Frau sein finden.

Einige gezielte Atemübungen am Morgen und während des Tages wirken hier Wunder. Mehr dazu in den folgenden Punkten. Weiters sollten wir auch die Schlafphasen unserer Kinder untertags mehr nutzen – anstatt zu putzen.....

## 2) HALT finden durch gute Vorbereitung/Infos:

### **Informiere Dich rechtzeitig!**

z.B.: Besuche schon in der Schwangerschaft einen Impfvortrag, lese ein Buch darüber. Einige Freundinnen von mir waren kurz vor der ersten Mutter-Kind-Pass Untersuchung ganz aus dem Häuschen, weil sie nicht wussten, ob sie impfen sollten oder nicht; oder vielleicht nur einen Teil? Ich war froh und so relaxt, weil ich mich in der Schwangerschaft ausführlich mit PRO und CONTRA auseinander gesetzt hatte.

Auch zwei für mich sehr wertvolle **Infos** möchte ich an dieser Stelle hier weitergeben:

**Zudecken in der Nacht:** Meine Mutter steht immer etliche Male in der Nacht auf und deckt meine Kinder zu, wenn sie bei ihr sind. Auch ich war anfangs ganz kribbelig und schaute einige Male zu ihnen. Immer wieder waren sie abgedeckt. Auf meine Frage hin erklärte mir unsere Kinderärztin, dass Kleinkinder im Schlaf nicht abkühlen, weil sie noch nicht wie die Erwachsenen ihren Puls reduzieren, das kommt erst im Alter von ca. 4-5 Jahren. So schliefen wieder alle seelenruhig im Haus, keiner hatte Angst, dass sich die Kleinen verkühlen, es gab ein kurzes Leiberl extra unter dem Pyjama und Socken und fertig. Als mein erster Sohn fast 5 war, fing er an, in der Nacht nach mir zu rufen, damit ich ihn wieder zudeckte.

**Haare waschen:** Warmes Wasser reicht. So die Aussage meiner Naturfriseurin. Und sie hat Recht. Unser Duschen und Baden ist immer voll relaxt. Kein Schaum in den Augen und das Wasser können sie auch trinken, weil kein Zusatz drinnen ist. (Was meine ja literweise tun in der Badewanne...) Bei der Schwiegermutter wurde einmal mit Shampoo gewaschen, die Kinder flippten aus, alle waren gestresst. Mein Sohn ist fast 6, hat tolle Haare und keine Spur von Fett oder Schuppen – ganz ohne Shampoo.

Achte bitte auch auf die Art der Ratgeber! Es gibt wirklich auch schlechte „RATSCHLÄGE“ Das Buch: „Jedes Kind kann schlafen lernen“ ist noch immer weit verbreitet – vielleicht hat es auch bei dem einen oder anderen Kind funktioniert, aber für das Seelenwohl Deines Kindes ist es nicht unbedingt die beste Wahl. Wie sagt/schreibt Jesper Juul so schön: „Es gibt 127 verschiedene Schlafvarianten. Die Frage ist nur: „Welche ist die richtige für Sie und Ihr Kind“

Beim Thema „Schlaf“ komme ich aber auch schon zu meinem nächsten Punkt.



### 3) Verständnis der Evolution gibt HALT

Zu diesem Punkt kann ich Dir das Buch „Born to be wild“ von Herbert Renz-Polster ans Herz legen.

Unser Umfeld, unsere Lebensbedingungen haben sich viel schneller verändert (und tun dies immer rascher) als unsere Urinstinkte dies können. Der kleine Homo sapiens ist einfach noch viel dicker drin in uns als wir glauben.

Früher war es überlebensnotwendig, dass ein Kind unter sein Lager schaute, ob sich etwa Tierchen darin verstecken – heute schauen unsere Kids im selben Alter auch unters Bett - heute nennen sie die Tierchen halt Monster.

Oder es war wichtig, dass ein Kind nicht mehr alles aß, was es auf seinen ersten Entdeckungsreisen an Beeren fand – heute werden Kids im selben Alter auch oft zum kritischen Essensgast. Süß hieß früher übrigens reif und genießbar – abgesehen natürlich vom „süßen“ Fruchtwasser und von der „süßen“ Muttermilch bzw. „noch süßeren“ Flaschermilch, also kein Wunder, wenn es immer wieder Kämpfe bei der Naschkiste gibt.

*ICH kann es mit diesem Wissen einfach leichter nehmen.*

Aufgrund von Kälte und Gefahren war es auch vor Jahrmillionen ganz klar, das Kind und Mutter gemeinsam schliefen. Und jetzt wird uns erklärt, das Baby könnte verwöhnt oder gar erdrückt werden? (Alkohol und Drogen bei Eltern bilden hier aber die Ausnahme: Da spüren sich Eltern dann nicht im Schlaf und somit Ihre Kinder auch nicht)

### 4) Vorbereitungen in der Schwangerschaft geben HALT

Bitte wähle auch hier Deine Ratgeber wieder sorgsam. Viel zu viele „schreckliche“ Geburtserlebnisse werden auch von Schwiegermüttern und anderen teils frisch gebackenen Mamas erzählt. Mach die Ohren zu und sage zu Dir und zu Deinem Baby in Deinen eigenen Worten: *„Wir haben unsere ganz individuelle Geburt, anders, besser. Ich weiß nicht was kommt, aber wir schaffen das gemeinsam!“*

Reden und Erklären ist der beste HALT, den Du Deinem Baby geben kannst

Wenn Du mehr dazu wissen willst, kannst Du Dich an Deine Familienmentorin wenden, oder Dich im Buch „Positiv Birth“ von Jasmin Nerici vertiefen.

Weiters habe ich die Schwangerschaft bei meinem 2. Kind sehr genossen. Ich habe die Adressen für die Geburtsanzeige vorgeschrieben und das Layout sowie den Text vorbereitet. Ja sogar schon etliches für die Taufe.

Das gab mir ein entspanntes, relaxtes Gefühl. Ich hatte dann viel mehr Zeit für meine Jungs, die Abende zum Ausruhen. Und ich war auch STOLZ auf mich. Die Geburtsanzeigen waren rasch verschickt!

#### Noch etwas für die Schwangerschaftszeit:

**Suche Dir ein besonderes Ereignis aus der Schwangerschaft aus,  
das Dir für die Zeit danach HALT schenken kann.**

- z.B.: ein Fotoshooting mit Babybauch, wo Du stark und wunderschön schwanger ausschaust. (Auch etwas Besonderes für Dein 2. Kind – denn von dem wird es erfahrungsgemäß dafür weniger Babyfotos geben wie vom 1. Kind.)
- oder eine Kurzreise mit Deinem Mann, vielleicht auch ein wunderschönes Dinner zu Zweit.
- oder Zeit nur mit DIR, ausgiebiges Duschen, Baden, Frühstücken etc.

**Nimm es bewusst war.**

Wenn ich an meine 1. Schwangerschaft zurückdenke, war mein „KRAFTORT“ immer das kleine Cafe in Wels in dem ich einmal einen ganzen Nachmittag bei Sonnenschein allein mit MIR und meinem Babybauch verbrachte. Herrlich!

## **5) HALT und INNERE STÄRKE durch richtige Ernährung aufbauen.**

Super, wenn Du schon in der Schwangerschaft oder davor damit anfängst. Oder vielleicht beschäftigst Du Dich mit diesem Thema, wenn Dein Kind zu essen beginnt. Oder vielleicht auch übermorgen, wenn Du Dich nach meinem Gedankenstoß hier mit dem Thema zu beschäftigen beginnst.

Besser spät, als nie, oder?

Man kann seine innere Kraft enorm durch die Ernährung beeinflussen. Dein Nervenkostüm, Dein inneres Feuer, Deine Lebenskraft, der Darm als wichtigster Unterstützer bei Abwehrkraft und Immunsystem brauchen **WERTvolle Nahrung**.

Meine Osteopathin hat mich auf die Wichtigkeit eines **warmen Frühstücks** hingewiesen. Ihre Erklärungen dazu waren einleuchtend, aber anfangs war ich skeptisch. Würde dies nicht viel länger dauern? Nein, ganz im Gegenteil – es steht bei uns schneller am Tisch, als wenn ich Frühstücksbrote schmiere.

Wenn Kinder noch klein sind und ihren Brei noch gewöhnt sind, ist der Umstieg auf ein weich gekochtes Müsli ganz einfach. Wenn Du es später einführst, musst Du es individuell für Dich und Deine Kinder einführen. Du bist ihre Mutter und kennst sie am Besten.

Aber vorher solltest DU auf alle Fälle davon überzeugt sein! Mir hat das Buch „Die Heilung der Mitte“ von Dr. med. Georg Weidinger dabei sehr geholfen.

Hier einige Kapitel aus seinem Buch:

- Das Essen soll Ihnen Freude bereiten!
- Bitte essen und trinken sie generell regelmäßig warm!
- Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes, gekochtes Frühstück! (Warum ist das (richtige) Frühstück so wichtig?)
- Bitte essen Sie nicht zu viel (Einschub: Wie wird man gut alt?)
- Die Nacht, die Zeit, in der die Mitte schläft.

Seither trinken und bestellen wir auch im Gasthaus immer **lauwarme Getränke**. Damit geht es uns allen sehr gut. Mir ist schon früher aufgefallen, als ich meinem Kind die ersten Male Wasser anbot, dass es warm sein musste – natürlich, es kannte ja auch nur die warme Muttermilch. Manchmal denke ich, dass der Grund warum so viele Kinder „kein Wasser trinken“ auch die falsche Trinktemperatur ist.

Was ich noch nicht so gut schaffe ist **„Nicht zu viel zu essen“**. Studien haben gezeigt, dass es optimal wäre aufzuhören wenn man zu 80 % satt ist. Oft ist das Zusammenessen einfach noch so in mir drinnen (auch das, was die Kinder stehen lassen ;-)) oder es schmeckt mir so gut, dass ich noch einen Nachschlag nehme....

Mag sein, dass ich verwöhnt bin, was das Essen meiner Jungs angeht, sie essen wirklich gerne sämtliche Getreidevariationen und Gemüse. Aber ich gehe auch mit gutem Beispiel voran, bin selbst davon überzeugt, dass es uns sehr gut tut und erkläre ihnen Begriffe wie „bio“, „regional“ etc kindgerecht. Diese Erklärungen haben viel geholfen, er fragt oft nach: „Ist das gesund?“ - „Ist das Fleisch vom Bauern?“

Natürlich gibt es bei uns auch „Ausnahmen“ oder „Süßigkeiten“. Vielleicht wird auch eine Zeit kommen, in der sie sich nicht so „gesund“ ernähren wollen, aber die Basis ist gelegt und was man aus der Kindheit kennt, zu dem greift man als Erwachsener dann wieder leichter zurück. (Wusstest Du, dass einem Kind Sachen schmecken, die es gewöhnt ist – d.h. ca. 10x probiert hat? – bitte immer nur „spielerisch“ nicht mit Zwang! – gutes Essen soll ein Genuss, eine Leidenschaft sein)

## 6) Rituale geben HALT

Maria Montessori sagt: „*Von der äußeren Ordnung zur inneren Ordnung.*“

Uns so gibt auch der äußere Rahmen des Rituals, inneren HALT. Sowohl den Kindern als auch den Eltern. Kinder sind vorbereitet, Eltern routiniert, Kinder in keiner enttäuschten Erwartungshaltung (einmal abends wird ein Buch gelesen – einmal nicht...)

Der Sportgeist des Kindes (wie stark bin ich – krieg ich die Mama rum?) wird erst gar nicht herausgefordert. Weiters spiegeln sie unsere Unsicherheiten bzw. zeigen uns auf, dass unsere Seele eigentlich mehr innere Kraft, mehr HALT möchte.

Darum funktioniert es auch im Kindergarten so gut mit dem Gewand aufhängen und den Schuhen hinstellen. Unsere Pädagogin nimmt sich im Herbst immer ganz viel Zeit um diese Rituale einzuführen. Jeden Tag begleitet, unterstützt sie die Kinder dabei – ohne ihnen etwas „abzunehmen“ – bzw. selbst zu erledigen, weil es gerade „schnell“ gehen muss.

Bitte mach Dir jetzt aber keinen Stress damit. Wir sind auch keine Pädagoginnen, die sich voll und ganz darauf konzentrieren, wir haben auch noch das Leben zu meistern.

Ich denke, Rituale müssen auch immer wieder überdacht und angepasst werden. Wir leben in einer Zeit, in der Flexibilität gefragt ist. Natürlich sollten die Kinder zuallererst eine **sichere Bindung, HALT durch die Mutter/Familie erleben**, und dazu brauchst auch Du als MUTTER bzw. VATER HALT, sonst wirst du es nicht authentisch rüberbringen und auch nicht durchhalten.

## 7) Entspannungstechniken, um Inneren HALT aufzubauen und zu spüren

Vielleicht hast Du schon die passende Entspannungstechnik für Dich gefunden. Vielleicht bist Du noch auf der Suche oder begibst Dich morgen auf die Suche?

Angebot gibt es sehr viel, und Yoga ist auch nicht gleich Yoga. Meiner Meinung nach hängt ganz viel an der Kursleitung. Kann er/sie Dich begeistern, motivieren, inspirieren? Wie spricht Dich die Art und die Stimme an?

Vor Jahren war ich einmal in Yoga. Die Kursleiterin hatte so eine Mäuschen Stimme, dass ich fast nervöser aus dem Kurs kam, als ich rein ging.

Dann war ich im Urlaub einmal in Yoga. „YOGA AM SEE“ klang wunderbar. War aber nichts für mich. Die wildesten Verrenkungen und ständig sollten wir die Augen schließen – ich wollte aber viel lieber die Aussicht genießen, den See sehen, die Abendsonne, nur ruhig dasitzen und atmen. Ich sah mich bestärkt in meiner Meinung: Yoga ist nichts für mich.

Ich dachte ich bleib bei Qi Gong und bei meiner Meditationsrunde. Doch oft sind sie auch nur Wegbegleiter auf Zeit. Dann ist wieder die Zeit gekommen für Neues.

Vor ca. 1 Jahr überredete mich eine Freundin, mir Ihre Yogalehrerin anzuschauen. Ich bin seither dabei geblieben. Diese Frau begeistert und beflügelt mich. Ihr Programm abgerundet mit Atemübungen, Fantasiereisen, „Hausübungen“ und gemeinsamen Teetrinken (scharfer Tee ;-)) ist jetzt genau meins!

# **B) HALT STÄRKEN / WIEDERFINDEN UND ÜBUNGEN FÜR DEN „AKUTFALL“ Punkte 8-12**

## **8) Die Bauchatmung gibt rasch HALT**

Unbewusst setzt Du diese Bauchatmung/Zwerchfellatmung ein, wenn Du entspannt bist, bewusst solltest du sie einsetzen, um entspannt zu WERDEN!

Die Bauchatmung ist DER wichtigste ANKER-PUNKT im Akutfall.
---

Leicht, rasch, ohne Vorbereitung um zu setzen und doch so effektiv. Du brauchst keinen Workshop um es zu erlernen, nur Achtsamkeit mit Dir und Deinem Körper.

Atem auch als Odem, Prana, Qi bekannt, galt schon bei den Ägyptern und alten Griechen als besondere Kraftquelle, Sitz des Lebens – wie auch in der östlichen Welt heute noch viel mehr Bedeutung darauf gelegt wird. Der Osten sieht auch im Bauchraum den Sitz des Energiezentrums. Hirnforscher haben bewiesen, dass viel mehr Bauchentscheidungen getroffen werden als angenommen.

- Durch die Bauchatmung verbindest Du Dich mit Deiner URKRAFT.
- Du kannst besser „spüren“ und Entscheidungen besser treffen.
- Du bist gelassener.
- Du kannst die Bauchatmung benutzen bzw. bewusst einsetzen, um mit 1-2 Atemzüge die Fassung wieder zu finden oder runterzukommen.
- Dies funktioniert auch mit Kleinkindern schon sehr gut.
- Du kannst Dich sammeln, bevor Du etwas vorschnell rausbrüllst, was vielleicht unfair ist oder Du später bereust.
- Du bist achtsamer und präsenter.

Du kannst die Bauchatmung natürlich auch bis zu einer meditativen Variante ausbauen. Ich stelle mir dabei gerne eine kreisende, spiralförmige Energie oder ein Licht vor, die meinen Bauchraum ausfüllt. Zu Beginn kannst Du auch Deine Hände auf den Bauch legen, um gut zu spüren wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

## 9) Positive Visualisierung gibt HALT

Vielleicht kennst du das Buch: „Bestellungen beim Universum“ – die „hohe“ Schule der positiven Visualisierung.

### *Glaube kann Berge versetzen!*

Du kannst dabei mit einem Ereignis aus der Vergangenheit arbeiten oder mit einem zukünftigen Ereignis.

Hier ein Beispiel für ein **Ereignis aus der Vergangenheit**, dann wird leichter verständlich was ich meine...

... Geschwister streiten ja bekanntlich – manchmal mehr, manchmal weniger – und Eltern regt das manchmal mehr, manchmal nicht so sehr auf. Wenn's mal wieder schlimm für mich ist, dass meine Jungs streiten – rufe ich mir folgendes Ereignis vor Augen, und es ist gleich wieder gut – ich habe meinen HALT wieder gefunden: „Es geht auch anders. / Sie können auch anders...“

Als unser Jüngerer grade laufen konnte, waren wir auf Urlaub. Die Jungs gehen Hand in Hand zum Kinderbuffet, voller Geschwisterliebe, Rücksichtnahme und Stolz. Mein Mann und ich sitzen beim Tisch und sagen uns: „Diesen Augenblick nehmen wir ganz tief in unser Herz auf.“

Dieses Bild kann ich mir jederzeit abrufen, es stärkt mich und macht mich glücklich.

Ich wünsche Dir ganz viele positive Erinnerungsbilder in deinem Herzen – schöne Momente mit Deinen Kindern, Momente, in denen Du an Kraftorten bist, Momente der Liebe, der Anerkennung.

**Bei zukünftigen Ereignissen** ist so ein Beispiel-Klassiker: „Visualisiere Dir einen Parkplatz!“

Aber auch viel mehr! Natürlich will ich Dich nicht zu einer übertriebenen Erwartungshaltung anregen – vor allem nicht dann, wenn Du dann in die Enttäuschung oder ins „arme ICH“ fällst – aber erwarte ruhig mal mehr POSITIVES! Du wirst überrascht sein!

Und zwar POSITIV ÜBERRASCHT!
------------------------------

## 10) AFFIRMATIONEN stärken Deinen HALT

Im sprachwissenschaftlichen Sinne ist die affirmative Verwendung eines Wortes die bejahende oder positiv wertende Verwendung. In diesem Zusammenhang möchte ich Dir nahe legen, Deine Wortwahl und Ausdrucksweise einmal zu hinter“hören“. Es gibt Dir und Deinen Kindern HALT positiv zu formulieren.

*Fall nicht runter ≠ Halt Dich fest*

(Das Wort „*nicht*“ kann das Gehirn nämlich nicht umsetzen. Eigentlich hört es nur „fall runter“, für das Kind anstrengend hier richtig zu handeln – WAS soll es jetzt tun – wenn es NICHT runterfallen soll?)

Aber primär möchte ich auf individuelle, **Dich stärkende Elemente / Affirmationen/ Möglichkeiten** hinweisen:

Das kann ein Lied sein, ein Gesang (oder Mantra), ein kurzes Gebet, ein Mudra, oder Tönen.

Zum näheren Verständnis ein Beispiel:

Seit unsere Kinder auf der Welt sind (eigentlich schon seit der Schwangerschaft), gibt es zum Einschlafen immer die gleiche **Instrumentale CD**, und gelegentlich frage ich mich: „Wen beruhigt die Musik jetzt eigentlich? – Mich oder die Kinder – und ich bin draufgekommen – uns alle.“

**Oder das Tönen:** Du atmest in den Bauch, und während dem Ausatmen „singst“ Du den Ton. Die Töne haben unterschiedliche Wirkungen. (auch auf Chakren einteilbar)

U = erdet

O = füllt den Bauchraum gut auf

A = füllt das Herz gut auf

M = füllt den Hals gut auf (gut bei Halsweh)

So wird bei uns oft beim Autofahren, wenn die Kinder zuviel fragen und ich mich schon nicht mehr aufs Fahren konzentrieren kann, getönt. Das gibt mir dann wieder HALT, und wir sind sicherer unterwegs.

## 11) Es leichter nehmen und HALT und Fröhlichkeit wieder finden

Nimm das Leben nicht zu ernst, lass Dich nicht von anderen kränken, versuche anderen zu verzeihen und nicht nachtragend zu sein. Es bedeutet für mich vor allem auch, über sich selbst lachen zu können; zugeben, wenn man sich irrt.

Überlege ob Du Dich jetzt wirklich über etwas ärgern willst – oder ob Du Dich „künstlich“ ärgerst, weil Deine Mutter sich hier ärgern würde.

Wenn Du heimkommst und die Jacken der Kinder liegen am Boden und Du merkst wie Ärger und Zorn hochsteigt in Dir...

Drehe um – geh noch mal raus – mach die Türe zu, und mache 3 tiefe Bauchatmungszüge, dann gehe noch mal rein, und verschwende Deine Energie nicht für den Ärger! (Vielleicht kannst Du ja eine neue Abmachung mit Deinen Kindern treffen – oder ein Ritual einführen, wie sie ihre Jacken wegräumen lernen)

### **Einen Denkanstoß zur dreidimensionalen Welt der Mutter:**

Haus, Kinder, „super JOB“ – bleibt da unter dem Strich wirklich mehr für EUCH übrig? Nimm's leichter und bleib, wenn es finanziell irgendwie geht, länger bei Deinen Kindern. Diese Zeit kann Euch keiner mehr nehmen. Die Qualität steigert sich enorm! Kinder können ein Immunsystem aufbauen (werden nicht gleich wieder in die Betreuung gesteckt, erleben Selbstgekochtes, eine Familie, die am Wochenende Zeit hat, weil alles andere im Haus erledigt ist, kein Stress mit Fremdbetreuung).

### **Mehr Fröhlichkeit....**

Eines Tages fiel mir an unserer Leih-Oma ihr Lachen auf. Sie war mit meinen Jungs im Nebenzimmer und las ihnen ein Buch vor. Immer wieder hörte ich sie so herzlich lachen; zuerst dachte ich – findet sie das jetzt wirklich lustig? Ja, es war ein fröhlicher, kindlicher Lacher! In diesem Moment machte es mich traurig. Wann habe ich zuletzt mit meinen Jungs so herzlich gelacht?

Seither wird in unserem Haus viel mehr gelacht, gelegentlich geblödel und einiges leichter genommen.



## 12) In Ruheinseln Deinen HALT wieder finden Zeit für Euch / Zeit für DICH

### Auszeit mit Deinem Partner

Eine klitzekleine oder später etwas größere Auszeit sollte immer drinnen sein. Alle 1-2 Monate, vielleicht schon, wenn Euer Baby noch ganz klein ist. Zwischen zwei Stillmahlzeiten, ein kurzer Spaziergang; oder Samstag vormittag auf ein Frühstück, wenn es für das Baby und den Babysitter vielleicht leichter ist, als zur Schlafenszeit. Wir sind anfangs auch schon gelegentlich um 17 Uhr essen gegangen. So waren wir nach 2 Stunden wieder rechtzeitig zum Stillen und Schlafengehen zuhause.

Was mir bei einer Freundin besonders gut gefällt und wir auch schon meistens machen, ist eine Handy Auszeit am Wochenende. So bekommst Du auch mehr Qualität für Deine Partnerschaft und Deine Familie. Oder ein fernsehfreier Abend in der Woche, schafft Dir vielleicht auch eine Auszeit mit Deinem Partner.

### Badezimmer

Zu jeder Tageszeit! Viele denken immer nur am Abend an die Badewanne. Aber oft schlafen die Kinder am Vormittag viel besser, oder du schickst mal eine Oma/Opa/Freundin/Papa zu einer Spazierfahrt aus. Hier kannst Du mit guter Musik ganz für Dich sein, Dich verwöhnen und wieder Kraft tanken. Handy ausschalten nicht vergessen!

### In der Natur

Im ersten Frühling als „Mutter“ konnte ich mich gar nicht satt sehen an der Natur. Jeden Tag entdeckte ich etwas mehr Grün. Früher fuhr ich in die Arbeit, und irgendwann stellte ich fest unser Garten ist wieder grün;

Jetzt entdeckte ich auf einmal vereinzelte Triebe, Blattspitzen, erste Blätter, Blüten, den Duft... Ich nahm die Natur und ihre Lebenskraft wahr.

Seither frage ich mich: *Ist das Spazieren fahren mit dem Kinderwagen jetzt eher für das Baby oder für die Mutter?*

Vielleicht findest Du auch **einen Baum**, der Dich besonders anspricht. Einen starken, gesunden Baum, an den Du Dich anlehnen kannst. Spüre seine Rinde, spüre seine Kraft. Ein Baum kann Dir viel HALT schenken. Er ist fest verankert im Boden, mit der Mutter Erde, nährt auch Dich fürs „Mutter sein“. Er steht fest im Wind und im Sturm und ist doch so geschmeidig dabei, dass er im Winde auch tanzt, mitschwingt und nicht bricht.

Weiters möchte ich Dich noch auf die Qualität der **aufgehenden Sonne** aufmerksam machen. Wenn Du in der Schwangerschaft morgens nicht mehr schlafen kannst – oder Dein Kind ein Frühaufsteher ist, dann mache einige tiefe Atemzüge oder vielleicht ein kurzes Ritual im Sonnenschein. Fülle Dich von Kopf bis Fuß, jede Zelle in Dir mit diesem Morgenlicht.

# HALT VON AUSSEN

## Punkt 13-18

### 13) Wie ich Dir als Familienmentorin helfen kann/würde

- **Sichere Stelle:** Ich verbinde mich mit Dir – so wie Du als Baby über die Nabelschnur mit deiner Mutter verbunden warst. Ich halte Dich und gemeinsam können wir Dich auffüllen, Dir HALT geben, Dich erden und Dir die Kraft der Mütter dieser Welt spüren lassen.
- **Schmetterlingsmassage:** Durch sanfte Streichungen wird Deine Körperwahrnehmung verbessert, Du kannst Dich entspannen und loslassen. So gestärkt hast Du wieder Halt für die wirklich wichtigen Dinge in Deinem Leben.
- **Ahnenarbeit:** „*Wer seine Wurzeln nicht kennt, hat keinen Halt*“ A. Zweig. Du kannst Dir mit mir gemeinsam die Ordnung in deiner Familie anschauen. Die Ordnung in einer Familie herzustellen gibt enormen HALT. Jeder hat seinen Platz und wird gesehen. Vielleicht möchtest Du in einer heilenden Geschichte einem Ahnen von Dir begegnen? Oder den HALT und die Kraft, den Schutz und den Stolz Deiner Ahnen spüren? Besonders uns jungen Müttern fehlt oft die weibliche Kraft. Werden wir doch immer mehr in die männliche Arbeitswelt gedrängt und haben vor dem eigenen Kind wenig Erfahrung mit Kinder und Haushalt sammeln können. Auch hier gibt es viel HALT einmal die Frauenpower in Deiner weiblichen Ahnenreihe zu spüren.

Natürlich kann ich Dich auch in allen grundsätzlichen Übungen und HALT stärkenden Methoden unterstützen.

### 14) HALT finden in der Partnerschaft

Wenn man einen Weg gemeinsam geht – eine Wanderung macht, gibt es immer wieder Wegstrecken, die jeder für sich (in sich) geht, aber es gibt immer wieder Gelegenheiten, etwas gemeinsam zu betrachten, zu bewundern, Gelegenheiten um zu rasten, Gelegenheiten um miteinander ins Gespräch zu kommen, und man nimmt auf das Tempo und auf die Kondition des anderen Rücksicht – ohne zu erwarten, dass einem der Partner das letzte Stück zum Gipfel Huckepack nimmt. Und so wünsche ich Dir Deine Partnerschaft.

## **15) Halt finden in der Familie**

Eine Familie, die Dich unterstützt, Dich in Schwangerschaft und nach der Geburt wie eine Königin behandelt, Dir hilft, ohne sich aufzudrängen, Dich versucht zu verstehen und Dir Freiräume und Auszeiten gönnt und gewährt, Deine Erziehungsmethoden anerkennt und vielleicht sogar mit trägt.

## **16) Halt finden bei Freunden**

Auch Frauen brauchen Arbeitskolleginnen!
--

Gleichgesinnte treffen in Babytreffs, vielleicht neue Kontakte und neue Freundschaften knüpfen. Ehrliche Freunde! Frauen, die nicht gleich noch eine viel ärgere Geschichte drauflegen, um die Ärmeren zu sein, oder Ratschläge erteilen – wenn man eigentlich gar keine hören will. Frauen, die nicht so tun, als würde ihr Kind schon immer durchschlafen oder schon längst rein sein. Freundinnen, mit denen nicht nur über die Männer geschimpft wird, Freunde, mit denen du auf einer Wellenlänge bist!

## **17) Halt finden in „Selbsthilfe“-Gruppen**

Hier triffst du wirklich Gleichgesinnte!  
z.B.: Gruppen für Zwillingaskinder, Down-Syndrom etc.

Ich werde nie vergessen, wie sehr ich wieder HALT fand in der Gruppe: „Stillen über Einjährige“. Ich dachte schon, ich bin die volle Exotin. Diese Gruppe und die gleichgesinnten Mütter, mit den gleichen Motiven und denselben Themen, gaben mir sehr viel Selbstbestärkung und HALT.

## 18) Mothering the Mother:

In anderen Kulturen ist es ganz selbstverständlich, dass Frauen sich gegenseitig helfen und stützen. Bei uns beobachtet man eher Konkurrenzdenken und Neid. (ist ja auch nicht verwunderlich – kommt ja aus der Arbeitswelt, in der die Frau von heute steckt). Ständig werden die „Fähigkeiten“ der Mütter bewertet und verglichen. Leider auch die der Kinder.

*„Deine sitzt noch nicht?“ „Du gehst noch nicht arbeiten?“ Oje – Deiner isst kein Gemüse?“*

In den früheren Dorfgemeinschaften bei uns gab es das „Weisat“ (aus dem Althochdeutschen Wort „wisod“ abgeleitet – was soviel wie „Geschenk“ bedeutet).

Das „Weisat“ bei der Geburt eines Kindes bestand aus **guten und stärkenden Speisen**: Hühnersuppe, Eier, Butter, Zucker, Milchbrotzopf etc. wurden gebracht. So versorgten die Frauen des Dorfes die Wöchnerin abwechselnd.

Heute kommen die Gäste, bringen ein Geschenk für das Kind und sind verwundert, wenn kein selbstgebackener Kuchen am Tisch steht...

Ich kann mich erinnern, anfangs hatte ich noch keinen „Essensrythmus“. Ich war es ja gewöhnt zu essen, wann ICH Hunger hatte. So: jetzt kriegte ich immer Hunger, wenn auch mein Baby ihn verspürte. Die Milch war auf „Schreien/Weinen“ eingestellt und sofort fertig – mein Essen aber NIE!

Da war ich auch oft die kleine arme Angelika! Und hungrig bin ich unausstehlich... Außerdem war ich ja absolut unroutiniert in der Küche. Kantine unter der Woche, Restaurant oder Essenseinladungen im Hotel Mama und Schwiegermutter am Wochenende oder „Kleinigkeiten“ gemeinsam gekocht.

Aber ich genoss schon auch sehr oft „Essen auf Räder“ – *Danke Mama! Danke Schwiegermama!*

Und so schenke ich bei Geburten mittlerweile sehr gerne nur eine Kleinigkeit fürs Baby, dafür Essensdienste für „Krisentage“ und „Duschauszeiten“ für die frischgebackenen Mamas um sie mit guter Nahrung zu stärken und ihr mit Auszeiten Kraft und HALT zu geben.

Ich wünsche mir, dass es mehr Mothering the Mother gibt, dass wir Frauen wieder mehr Kraft und Selbstwertgefühl in unserem Frausein finden; uns wieder gegenseitig mehr Achtung und HALT geben – auch wenn heutzutage jeder so sehr sein eigenes Süppchen kocht und sich gar nicht vorstellen kann, wie das gehen soll ...

**Wie hat Hellinger gesagt ...**

***„Aller Anfang ist LEICHT...  
Nur die Vorstellung es würde schwierig, macht die Sache  
schwer....“***