



Leseprobe

Susanne Mierau

Geborgen wachsen

Wie Kinder glücklich groß werden und Eltern entspannt bleiben

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 28. März 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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



Autor

Susanne Mierau

Susanne Mierau, 1980 geboren, ist eine der hierzulande bekanntesten Expertinnen im Bereich bindungs- und bedürfnisorientiertes Familienleben. Als Diplom-Pädagogin hat sie zunächst an der Freien Universität Berlin in Studium und Lehre gearbeitet, bevor sie eine eigene Praxis für Familienbegleitung eröffnet hat. Ihr Blog »Geborgen Wachsen« ist – wie die dazugehörigen Social-Media-Kanäle und das Geborgen-Wachsen-Forum – seit 2012 Anlaufpunkt für Familien zu allen Fragen rund um den Familienalltag. Susanne Mierau leitet (Online-

Susanne Mierau
GEBORGEN WACHSEN

Susanne Mierau

GEBORGEN WACHSEN



Wie Kinder glücklich
groß werden

Kösel

Inhalt

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

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

Vorwort



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

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

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

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

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

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

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

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





**Verbunden
von Anfang an**



**Wie die Melodie
unseres Lebens
entsteht**

Ich frage (werdende) Eltern in meinen Kursen immer, was ihrer Meinung nach eine glückliche Kindheit ausmacht. »Liebe« ist eine der häufigsten Antworten. Aber auch: gesehen zu werden, Berücksichtigung der Bedürfnisse, Zeit mit den Eltern zu verbringen, viel Körperkontakt, sich ausprobieren dürfen, keine Gewalt erleben. Betrachten wir diese Antworten, wird eines klar: All dies sind genau die Zutaten, die für den Aufbau einer sicheren Bindung zuträglich sind. Und andersherum: Eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen ist eine gute Voraussetzung, damit die Kindheit als glücklich und geborgen erlebt wird.

Was bedeutet Bindung eigentlich?

Bindung, das ist das Zauberwort der Pädagogik und der Psychologie. Schließlich wird auf sie so vieles zurückgeführt: wie sich kleine Babys bewegen, wie viel Nähe sie brauchen, wie sie auf andere reagieren, ob die Eingewöhnung im Kindergarten langsam oder schnell verläuft. Natürlich auch, wie die Kinder Beziehungen zu anderen Kindern und Erwachsenen aufbauen, und schließlich, wie sie später ihre Partnerschaft leben. Bindung begleitet uns ein ganzes Leben lang und ist eine Grundbedingung für die Entwicklung. »Bindung vor Bildung«, schreibt der Kinder- und Jugendpsychiater Karl-Heinz Brisch und meint, dass Bindung die Basis für jedes weitere Lernen ist. Auf der Grundlage einer sicheren Bindung ist das Kind überhaupt erst fähig, neugierig und freudig die Welt zu entdecken.

