

BÄRBEI HAUSWALD | SABINE BOHLMANN

Die schönsten BABY MASSAGEN



UND Kuschelspiele

G|U

Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft
für Baby- und Kindermassage e.V.



BÄRBEL HAUSWALD



»Als Heilpraktikerin möchte ich Menschen helfen, ihre gesunden Selbstheilungsmechanismen wiederzuentdecken, als Babymassagekursleiterin den Rahmen schaffen, sie gar nicht erst zu vergessen. An der Babymassage schätze ich besonders den achtsamen Umgang miteinander und mit welch einfachen Mitteln der Grundstein für eine gesunde Entwicklung gelegt werden kann. Es ist mir eine Freude, auf diese Weise auch ein glückliches Miteinander innerhalb der Familien anzubahnen, denn jedes Familienmitglied kann mit einbezogen werden.«

Bärbel Hauswald absolvierte 1996 – nach der Geburt ihrer drei Töchter – die amtsärztliche Zulassungsprüfung als Heilpraktikerin und orientierte sich mit ihrem Therapiespektrum an den Bedürfnissen junger Familien. Ein Schwerpunkt ihrer präventiven Arbeit ist die Babymassage nach dem Konzept »Berührung mit Respekt®« der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e. V., die sie seit 2000 in eigener Praxis und in Hebammenpraxen anbietet. Seitdem konnte sie damit viele Familien emotional begleiten, elterliche Kompetenzen stärken und Babys einen guten Start geben. Kindermassage, Trageschule und Beikostkurse ergänzen die Arbeit mit jungen Familien, und ihre Erfahrung aus elf Jahren LLL-Stillberatertätigkeit fließen in ihre Arbeit mit ein. Ihre Haupttherapieform, die klassische Homöopathie, ist geeignet, die Gesundheit junger Menschen zu gestalten und jeden Einzelnen, auch im Zusammenhang mit seinem sozialen Umfeld und seinem Entwicklungspotenzial, wahrzunehmen. Weitere Informationen finden Sie unter www.naturheilpraxis-hauswald.de.

SABINE BOHLMANN



»Ein Baby ist für mich die wunderbarste Erfindung auf der ganzen Welt. Und es war mir eine große Freude, für dieses Buch die Spiele, Reime und kleinen Basteleien zu schreiben. Ich wünsche allen Eltern viel Spaß mit ihren Kindern und natürlich viel Spaß mit diesem Buch. Und was mir noch am Herzen liegt: Schenkt den Kindern eure Zeit. Das ist das Wertvollste, was ihr ihnen mitgeben könnt!«

Nach ihrer Schauspielausbildung spielte Sabine Bohlmann in verschiedenen TV-Filmen und Serien (zum Beispiel in der Vorabendserie Marienhof). Seit 1985 ist sie als Synchronsprecherin tätig und leiht Lisa Simpson, Vanessa

Paradis, der Maulenden Myrte in »Harry Potter« und vielen anderen ihre Stimme. Neben ihrer Tätigkeit als Schauspielerin und Synchronsprecherin betätigt sie sich außerdem erfolgreich als Autorin: 2004 erschien ihr erstes Buch »Ein Löffelchen voll Zucker«, viele weitere folgten. Im Herbst 2007 erschienen ihre ersten Kinderbücher sowie die Kinder-Jazz-CD »Der kleine Erdbär« und die Rap-CD »Ich rap mir die Welt«, die sie gemeinsam mit der Musikerin Carolyn Breuer produzierte. Sabine Bohlmann hält seit einigen Jahren Vorträge über Erziehung mit Spaß und Phantasie. Sie hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie in München. Wenn Sie noch mehr erfahren möchten, finden Sie weitere Informationen auf ihrer Website www.sabinebohlmann.com.

NÄHE IST LEBEN

Der Mensch ist besonders in den ersten Lebensjahren darauf angewiesen, dass sein Körper eine ganz besondere Form von Nahrung erhält. Diese Nahrung kann man nicht im Supermarkt kaufen, aber jeder von uns ist in der Lage, dieses elementare Nahrungsmittel selbst herzustellen. Es bedarf hierfür nur einer wesentlichen Zutat: Nähe. Denn das Lebensmittel, von dem hier die Rede ist, entsteht erst dann, wenn wir Eltern uns im direkten körperlichen Kontakt mit unseren Kindern befinden. Nur in diesen Momenten entstehen im metaphorischen und biochemischen Sinne Substanzen im Körper eines Kindes, die für das Kind so lebensnotwendig sind wie Wasser.

Körperkommunikation

Auch wenn dieses Wissen schon lange durch viele wissenschaftliche Ergebnisse belegt ist, scheint es immer wieder notwendig zu sein, darauf hinzuweisen, dass sich ein Kind ohne körperliche Nähe nicht gesund entwickeln kann. Die biologische und psychologische Notwendigkeit von Körperberührungen besteht ein Leben lang, vor allem aber in den ersten Monaten nach der Geburt. In dieser sensiblen Entwicklungsphase ist das Baby elementar darauf angewiesen, dass sein Körper in Kontakt mit anderen Menschen ist. Denn erst durch die Körperkommunikation zwischen dem Kind und seinen engsten Bezugspersonen entsteht jenes komplexe Lebensmittel, das die Natur dem Menschen selbst in die Hände gelegt hat. Angesichts unserer hoch-technisierten Umwelt, der Digitalisierung des Alltags und fortschrittlicher medizinischer Methoden mag es unmodern erscheinen, dass für die Entwicklung eines

Babys körperliche Nähe unverzichtbar ist. Doch so viel sich auch sonst in unserer Welt verändern wird, das zum Wachsen und Gedeihen eines Kindes notwendige Lebenselixier wird auch weiterhin nur über den direkten Hautkontakt entstehen können.

Berührung mit Respekt

Wir können in der Regel darauf vertrauen, dass wir im Umgang mit unseren Kleinsten intuitiv das Richtige tun. Entscheidend ist, dass wir uns als Eltern der grundlegenden Bedeutung unserer Körperberührungen für das Neugeborene bewusst sind. Mit der Einstellung des Respekts gegenüber den Bedürfnissen des Neugeborenen ist dieses Buch von Bärbel Hauswald als Kursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Babymassage geschrieben worden. Es soll uns Eltern darin bestärken, das Wohlbefinden und die Entwicklung unseres Babys in ruhigen Momenten mithilfe der Massage zu fördern. Dazu gehören auch Hinweise, wann solche Momente entstehen können und wie sie in den Alltag für beide Seiten passend einzubetten sind. Zu Recht weist die Autorin darauf hin, dass die Massage eines Neugeborenen für das betreffende Elternteil ein sehr hohes Maß an Aufmerksamkeit, Ruhe und innerem Gleichgewicht erfordert. Darum steht nicht die Vermittlung von Techniken im Vordergrund dieses Buches, sondern vor allem innere Haltungen und Respekt vor den Bedürfnissen des Kindes. Intensive, wohldosierte und aufmerksame Körperberührungen im Rahmen einer Massage von Neugeborenen dienen der allgemeinen körperlichen und seelischen Stabilisierung des Babys. Durch die Massage soll keine spezifische Weiterentwicklung des Neugeborenen erreicht werden, sondern das Stillen seines Bedürfnisses nach Nähe. Doch wie jedes andere Bedürfnis auch ist dieses nicht an jedem

Tag und zu jeder Stunde in gleichem Maße vorhanden. Die elterliche Kunst besteht darin – bei allen guten Wünschen und Vorsätzen – zu erkennen und zu respektieren, welche aktuellen Bedürfnisse das Neugeborene äußert.

In der Rückschau auf meine ersten Schritte als junger Papa – jetzt sind die beiden klugen und schönen Damen 16 und 25 Jahre alt – wären mir und meinen Kindern durch das Buch von Bärbel Hauswald vielleicht so manche elterlichen Tölpelhaftigkeiten erspart geblieben. Der völlig normalen Unsicherheit der Eltern, besonders beim ersten Kind, begegnet die Autorin mit einer Gelassenheit, die auf lange und vielfach erprobte Erfahrungen zurückreicht. Mit vielen Beispielen aus dem alltäglichen Leben mit Neugeborenen illustriert die Autorin das Potenzial der Babymassage – für Neugeborene wie auch für die Eltern. Gelingt diese symbiotische Haltung zwischen Erwachsenem und Neugeborenem, werden beide Seiten gleichermaßen gestärkt. Bärbel Hauswald ermuntert sowohl Mütter als auch Väter, die körperlich intensivste Zeit mit dem eigenen Kind achtsam und mit wirklicher Nähe zu füllen. Es gibt sonst wenige Dinge auf dieser Welt, denen man unwidersprochen und gern zustimmen kann. In diesem Sinne: Seien wir Eltern in respektvoller Nähe zu unseren Kindern!

Dr. Martin Grunwald
Haptik-Forschungslabor Universität Leipzig





WARUM BABYMASSAGE?

Zu unserem Menschsein gehört das Bedürfnis, angenommen, respektiert, geliebt und berührt zu werden. Liebevoller Berührungen sind genauso wichtig wie Nahrung und Schutz. Ganz besonders Neugeborene sind darauf angewiesen.

BABYMASSAGE GIBT URVERTRAUEN



Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, ist Nahrung für das Kind – Nahrung, die genauso wichtig ist wie Minerale, Vitamine und Proteine, meint der französische Arzt und Geburtshelfer Frédéric Leboyer. Er machte die sanfte Geburt und die Babymassage in Europa bekannt. Seitdem ist ein Bewusstsein dafür gewachsen, dass der Weg zu körperlichem, geistigem und seelischem Wachstum erst frei wird, wenn die Bedürfnisse nach liebevoller Berührung und nach Nahrung gestillt sind. Die Babymassage erfüllt diese Bedürfnisse und gibt dem Kind Geborgenheit und Selbstvertrauen. Erst dann kann ein Kind lernen und die Welt entdecken und seinen Platz darin finden.

Herkunft und Überlieferung der Babymassage

Die Babymassage ist aus dem uralten, instinktiven Wissen der Mütter um ihre eigenen Bedürfnisse wie auch um die Bedürfnisse ihrer Babys gewachsen. Dies war für das Überleben der Gemeinschaft wichtig und wird deshalb von alters her in vielen Kulturen bis heute gepflegt.

Die traditionelle indische Babymassage



Babymassage in Indien – ein Ritual der Wertschätzung für das neue Leben.

Die wohl bekannteste Art ist die indische Babymassage nach Frédéric Leboyer. Der französische Frauenarzt erlebte diesen Umgang mit Neugeborenen in Indien oft als Lichtblick inmitten bitterster Armut. Indische Mütter verstehen die Babymassage als eine Kunst, die sie von Generation zu Generation an ihre Töchter weitergeben. Sie wollen ihren Babys damit helfen, die Ängste der Geburt zu verarbeiten, auf dieser Welt anzukommen und sie als angenehmen, liebevollen Ort zu erleben.

»Die Babymassage ist ein stiller Dialog der Liebe zwischen einer Mutter und ihrem Baby. Die Ruhe der Bewegungen ist fast wie ein Ritual - ein Tanz. Ihre kontrollierte Kraft drückt Zärtlichkeit und Würde zugleich aus.«

Frédéric Leboyer

Die tägliche Massage mit vorwiegend entspannenden Massagetechniken ist hier eben nicht nur eine Technik, sondern ein Ritual, das die Wertschätzung für das neue Leben zum Ausdruck bringt. »All die hässlichen Seiten dieser Stadt und der Straßen, durch die ich gegangen war, verschwanden plötzlich. Es gab nur noch Licht und diese Liebe«, schreibt Leboyer angesichts der indischen Babymassage. Zwar gibt es im industriell hochentwickelten Europa keine Slums, wohl aber andere menschliche Probleme, die aus der einseitigen Überbewertung von Wissenschaft, Technik und materiellem Wohlstand herrühren. Wir verdanken Leboyer die Aufmerksamkeit für das instinktive Wissen um die seelische und körperliche Gesundheit des Menschen, das vor der Industrialisierung wohl auch bei uns viel mehr verbreitet war. Leboyer brachte die natürliche Geburt und die Babymassage nach Europa. Babymassage gibt Urvertrauen

Babymassage heute



Berührt, beschützt, gut aufgehoben fühlt sich dieses Baby. Die umschließende Handhaltung seiner Mama gibt ihm Geborgenheit.

Auch Vimala Schneider, die 1981 die Internationale Gesellschaft für Babymassage (IAIM) in den USA ins Leben gerufen hat, war in Indien und ist von ihren Erlebnissen mit der Babymassage in Indien tief berührt und geprägt worden. Als sie ihr eigenes Baby auf diese Weise massierte, konnte sie die wohltuende, entwicklungsfördernde Wirkung an ihrem Kind miterleben und beobachten. Auf dieser Grundlage und aus ihrem Wissen als langjährige Yogalehrerin entwickelte sie ein Kurskonzept, das neben der traditionellen indischen Babymassage auch Elemente der schwedischen Massage, des Yoga und der Reflexzonenmassage enthält. Ihre Vision ist »liebvolle Berührung und Kommunikation durch Bewusstseinsbildung, Fortbildung und Forschung zu fördern, damit Eltern, Bezugspersonen und Kinder in der ganzen Welt geschätzt, geliebt und respektiert werden«. Diese Idee hat mittlerweile in mehr als 40 Ländern weltweit Fuß gefasst. Überall werden Kursleiterinnen und Kursleiter nach denselben Grundsätzen ausgebildet und geschult.

Berührung mit Respekt ® - Babymassage in Deutschland

So gründete Ute Laves 1995 die »Deutsche Gesellschaft für Babymassage (DGBM)« als Zweig der Internationalen Gesellschaft. Sie bildet Kursleiter und -leiterinnen aus, die das Konzept »Berührung mit Respekt ®« in Fortbildungen, Elternkursen und Einzelsitzungen weitergeben. Das vorliegende Buch ist auf dieser Basis entstanden. Es schöpft außerdem aus der 15-jährigen Erfahrung mit Babymassagekursen, aus heilpraktischem Wissen, aus vielen Erlebnissen mit den eigenen Kindern und den Lebensgeschichten vieler Familien, denen die Autorinnen begegnet sind.

»Das größte Geschenk, das mir jemand machen kann, ist, mich zu sehen und zu hören, mich zu verstehen und zu berühren.«

Virginia Satir

Dieses Buch will Sie einladen, die Babymassage »Berührung mit Respekt ®« kennenzulernen. Seien Sie neugierig auf die »Sprache der Berührung«, die auch ohne viele Worte auskommt und das Erfühlen und wortlose Verstehen in den Vordergrund rückt.

Wundern Sie sich auch nicht, wenn Sie so manch unbewusste Verhaltensweise plötzlich als bedeutungsvoll erleben. Unsere Babys haben nämlich noch diese ursprüngliche Weisheit, uns auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben aufmerksam zu machen. Nutzen Sie diesen Schatz und machen Sie sich achtsam auf den Weg in ein spannendes und gleichzeitig entspannendes Abenteuer.

Unsere Lebensrhythmen

Entspannung und Anspannung, Tag und Nacht, Hell und Dunkel, Systole und Diastole, die beiden Phasen der Herzpumpe, Ausatmen und Einatmen – all das bestimmt den Rhythmus unseres Lebens. Außerdem sind wir in

übergeordnete natürliche Zyklen, wie zum Beispiel in die Jahreszeiten und Mondphasen eingebettet. Sie geben den Takt für unser Leben vor. Und wenn wir im Einklang mit unserer Umwelt schwingen, fühlen wir uns wohl, gesund und ausgeglichen. Das gilt für große und auch für ganz kleine Menschen gleichermaßen.

Zusätzlich bestimmen auch kulturelle und gesellschaftlich übliche Rhythmen unseren Alltag: Feiertage, Werkzeuge und Wochenenden, geregelte und unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Kitaöffnungszeiten, Schulferien und, und, und. Viele verschiedene Terminpläne sind je nach Familienkonstellation unter einen Hut zu bringen – eine wahrlich schwierige Herausforderung für die Eltern, besonders, wenn sie noch für ein Baby zu sorgen haben, das es mit den gesellschaftlich bestimmten Rhythmen gar nicht so genau nimmt und seine eigenen erst finden muss. Sind Sie sehr gestresst, helfen einfache Atemübungen zum Entspannen, zum Beispiel die Atemübung für Eltern auf [>](#).

Babys ticken anders

Sie haben ein starkes Kind, wenn es seinen eigenen natürlichen Rhythmen folgt, auch wenn das eine Belastungsprobe für das Umfeld sein kann. Schauen Sie, inwieweit Sie Ihren Tagesablauf an den Babyrhythmus anpassen können. Nicht selten profitiert die ganze Familie von einem »weniger ist mehr«, also einer Zeiteinteilung, die mehr terminfreie, ungeplante Zeiträume zulässt.

Andere Kinder brauchen eine Weile, um ihren Rhythmus zu finden, von Anspannung zur Entspannung, um vom Stress auf Ruhe umzuschalten, um die Erlebnisse des Tages zu verdauen, den Stillrhythmus ihren Bedürfnissen anzupassen oder ohne Schwierigkeiten einzuschlafen.

Bis zur Geburt gaben der Herzschlag der Mutter, ihre Bewegungen und ihr Atemzyklus den Takt vor. Auch die

ständige Berührung und feste Umhüllung im Mutterleib gaben Halt und Orientierung.

Das alles ist nach der Geburt plötzlich weg, sobald das Baby allein ist. Allein sein bedeutet für das Baby, ohne Halt, das heißt ohne Berührung zu sein. Massage kann helfen, dem Baby Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Schon wenige Minuten ungeteilter Aufmerksamkeit wirken harmonisierend. Mit der Massage bewusst Ruhepunkte im Tagesverlauf zu setzen, schützt das Baby vor Überreizung. Außerdem schaffen Sie für sich selber und die ganze Familie eine entspannte Wohlfühlatmosphäre.

Fast die ganze Menschheitsgeschichte hindurch hätte es für ein Baby Lebensgefahr bedeutet, allein zu sein. Dieses biologische Programm wirkt bis heute. Ein Neugeborenes kann nicht wahrnehmen, dass es nicht allein ist. Auch wenn die Mutter lediglich in der anderen Zimmerecke steht, erlebt es Momente höchster Anspannung und Existenzangst. Deshalb weint manch ein Baby, sobald es abgelegt wird. Streicheln wir es, drücken es fest an uns oder nehmen es auf den Arm, setzt meist die Entspannung ein. Das Weinen ist kein »Tricksen«, das Baby fühlt so und äußert es ehrlich und unmissverständlich. Je nachdem, wie weit Ihr Kind sich bereits angepasst hat, sind diese Verhaltensweisen mehr oder weniger ausgeprägt. Auch hier ist es wieder eine wahre Kunst für die Eltern, einen Weg zum Wohle der ganzen Familie zu finden. Feste Bezugspunkte im Alltag wirken haltgebend, stabilisierend und entspannend, aber nur in einem Klima von gegenseitigem Respekt.

Babymassage vertieft die Bindung zwischen Eltern und Kind

Schon das Neugeborene sucht von seinem ersten Moment auf der Welt an Kontakt. Von Anfang an nimmt es die Reaktion seiner Umwelt auf seinen Blick, auf sein erstes Weinen wahr.

Dieses Bedürfnis nach Kontakt wird »Bindung« genannt. Die Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht nicht von selbst. Sie ist das Zusammenspiel vieler einzelner Elemente, das sich zwischen Eltern und Kind wie ein Tanz vollzieht. Dieses Geben und Nehmen kann ein Anschauen und Lächeln sein, ein kurzes Finger- oder Greifspiel, ein kleiner Reim oder eine Liedzeile.

Elemente der Eltern-Kind-Bindung

Zu den wesentlichsten Elementen zählen der Körper- und Blickkontakt, Geruch, Stimme, Sprache, Gestik, Mimik. Außerdem sind zuverlässige Fürsorge, Hormone, Wärme und Nahrung wichtig.

Die wichtigste Eigenschaft von uns Menschen ist die Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und sie zu erhalten.

Während der ersten gemeinsamen Zeit lernen die Eltern, die Signale ihres Kindes zu deuten. Gleichzeitig lernt das Baby, dass seine Signale und Bedürfnisse Beachtung finden. Die »Bindungstheorie« des englischen Psychoanalytikers John Bowlby geht davon aus, dass Bindung eines der elementaren Lebensbedürfnisse der Menschen ist, gleichrangig mit der Nahrungsaufnahme. Eine so genannte »sichere Bindung« entsteht zu einigen wenigen Menschen, die sich dem Kind verlässlich, verständnisvoll und einfühlsam zuwenden. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass es Vertrauen zum Erwachsenen gewinnt, zu sich selbst und zu seiner Umwelt. In dieser Beziehung ist die positive Wirkung der Babymassage nicht zu unterschätzen. Wenn Sie also Ihrem Baby über die Massage positiven Körperkontakt schenken, geben Sie ihm einen sehr wichtigen Baustein für seine Fähigkeit, beglückende Beziehungen einzugehen. Schon jetzt, im jungen Säuglingsalter, bestärken Sie Ihr Kind darin, das zu tun oder zu lassen, wonach ihm zumute ist, sodass es später schlechte

Erfahrungen überwinden oder seine Abneigung zu etwas äußern kann.



Was ein Baby braucht

... ist mit sechsmal Z gut zu merken:

Zärtlichkeit
Zuneigung
Zeit
Zuverlässigkeit
Zuhören
Zurückziehen lassen

Blickkontakt und Geruch

So wie wir Erwachsenen beim Flirten als erste Signale unsere Blicke schweifen lassen, bis sie bei dem Menschen hängen bleiben, den wir besonders mögen, oder wie bei einem verliebten Pärchen, das seine Augen nicht voneinander lassen kann, funktioniert auch beim Baby und seinen Eltern Blickkontakt als Bindungssignal. Dazu kommt der Geruchssinn. Die Redensart »jemanden gut riechen zu können« oder »jemanden nicht riechen können« beschreibt sehr eindrucksvoll die Bedeutung des Geruchs bei der Bindungsaufnahme. Auch die Partnersuche funktioniert ja bekanntlich auf der Basis dieser »Lockstoffe«, ob uns das nun bewusst ist oder nicht. Der Geruch des eigenen Babys lässt Eltern oft dahinschmelzen, und umgekehrt erkennt Ihr Baby Sie von Anfang an an Ihrem Geruch.

BABYMASSAGE – EINE ZWEITE CHANCE FÜR DIE BINDUNG

Manchmal läuft es trotz aller guten Bemühungen nicht so, wie sich die Eltern die Geburt ihres Kindes vorstellen. Eine frühe Trennung von Mutter und Kind kann den Aufbau der Mutter-Kind-Bindung während der so wichtigen Prägungsphase sehr erschweren. Hier kann mit der Babymassage das Versäumte nachgeholt werden. Schritt für Schritt können sich Eltern und Kind einander annähern, sich neu entdecken und Wunden heilen. Väter können mit der Babymassage die Nähe zu ihrem Kind nachholen, die ihnen oft versagt bleibt.

Jürgen Grah, Babymassage-Kursleiter, Tagesvater und Väterbegleiter, berichtet aus einem seiner Babymassagekurse:

Martin kommt mit seinem Sohn Paul zu spät zur ersten Babymassageeinheit. Schnell ist mir klar, dass Martins Schweißperlen auf der Stirn nichts mit der angenehm warmen Raumtemperatur zu tun haben. In der Vorstellungsrunde erzählt Martin von der »schwierigen« Geburt. Er hatte sich auf die Geburt gefreut und war gut darauf vorbereitet. Zunächst war alles gut verlaufen, und Martin hatte das Gefühl, dass er seiner Partnerin hilfreich zur Seite stehen konnte. Doch leider kam alles anders: ein Notkaiserschnitt erlaubte es Martin nicht mehr, bei der Geburt seines Kindes dabei zu sein. Die ersten Wochen nach der Geburt waren enorm anstrengend. Paul hat viel geweint und war ständig unruhig. Martin kommt in der ersten Kursstunde nicht dazu, seinen Sohn zu massieren. Am Schluss bedanke ich mich bei Martin, dass er geblieben ist und empfehle ihm, seinem Sohn in der kommenden Woche lediglich die Füße umschließend zu halten und sich auf sein »Weinen« wirklich einzulassen.

Nach ein paar Tagen erreicht mich folgende Mail:

Lieber Jürgen,

letzte Nacht ist etwas »passiert«. Paul wurde, wie jede Nacht, schreiend wach. Nachdem meine Frau alles gegeben hatte, bat sie mich zu übernehmen. Ich war müde, genervt und hatte eigentlich gar keine Lust auf Pauls Schreiattacken. Nachdem ich Paul eine halbe Stunde auf dem Arm durch die Wohnung getragen hatte, fielen mir deine Worte wieder ein. Ich legte Paul auf die Wickelkommode, zog ihn aus und hielt seinen Fuß umschließend mit meinen Händen. Ich sagte ihm, dass es okay sei, dass er weint und ermutigte ihn, mir »seine Geschichte« zu erzählen. Und dann liefen plötzlich bei mir die Tränen. In meiner Erinnerung stand ich wieder alleingelassen mit meinen Ängsten um meine Partnerin und um mein Kind vor dem Operationssaal. Ich hatte meinen Sohn doch so gerne in Empfang nehmen wollen. Ein paar Minuten später hatte ich plötzlich das Gefühl, dass der »Sender« einen »Empfänger« gefunden hatte. Paul legte auf einmal Weinpausen ein, sah mich an und seufzte. Dann guckte er wieder weg und fing wieder an zu schreien. Immer öfter machte er Weinpausen und nach einer halben Stunde hörte er ganz auf zu weinen. Ein paar Minuten später schlief er auf meinem Arm ein. Ich legte mich mit ihm auf die Couch und schlief ein. Am nächsten Morgen erwachte Paul in meinen Armen und sah mich an. Ich hatte das erste Mal das Gefühl, dass ich ihn trösten konnte. »Vater sein« fühlt sich gut an. Vielen Dank! Ich freue mich auf die nächste Babymassageeinheit in Deinem Kurs.

Martin

Viele gute Ratschläge

Wer kennt sie nicht, wohlmeinende Verwandte und Freunde, hellhörige Nachbarn, die Empfehlung von Kinderarzt und Hebamme, dazu Tipps aus Zeitschriften und Internet. Alle

haben aus ihrer Sicht recht, obwohl oft jeder etwas anderes sagt und sich die Meinungen zu widersprechen scheinen. Zugang zu vielen Informationen zu haben, macht es nicht immer leichter. Nicht selten erleben sich die Eltern angesichts so vieler guter Ratschläge als völlig blockiert für die eigene innere Stimme.

Eltern sind Experten für ihr Kind

Machen Sie sich bewusst: Sie allein bringen Ihr Kind sicher durch den Tag. Sie haben die Kompetenz dafür und tragen die Verantwortung. Und dabei dürfen Sie sich viel zutrauen. Verlassen Sie sich auf Ihre Intuition. Kinder nehmen sehr genau wahr, ob ihre Eltern in Übereinstimmung mit diesem inneren Wissen handeln oder nicht.

»Glaube nichts, egal wo du es liest, wer es gesagt hat, auch nicht, wenn ich es sage. Es sei denn, es stimmt mit Dir und Deinem eigenen Menschenverstand überein.«

Buddha

Hoch schlagen die Wellen der Emotionen, wenn ein Kind geboren wurde. Für Sie als Eltern sind das meist unbeschreibliche Glücksmomente, aber es gibt auch die dunklen Seiten. Schlafmangel, Erschöpfung, Unsicherheit, Gereiztheit oder eine angespannte Familienatmosphäre können das gegenseitige Kennenlernen sehr erschweren. Selbst zwischen »großen« Leuten, die sich alle mit Worten ausdrücken können, kann Kommunikation zuweilen recht schwierig sein. Da kann uns das Schreien eines Babys verunsichern, zumal es uns nicht mit Worten sagen kann, was es in diesem Augenblick gerade braucht. Nehmen Sie sich Zeit, erst einmal tief durchzuatmen (siehe >), denn vor dem Reden kommt das Verstehen. Kaum jemanden von uns lässt Babygeschrei kalt. Es berührt uns und weckt mitunter auch unbewusste Erinnerungen an eigene

schmerzliche Erfahrungen. Das gilt es als Erstes zu verstehen, anzunehmen und zu respektieren. Denn erst wenn unsere eigenen Emotionen frei fließen können, sind wir selber frei, die eines anderen Menschen wahrzunehmen.

KLARE KOMMUNIKATION



Klare Kommunikation beginnt damit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und dazu zu stehen. Es ist heilsam, unseren Kindern dies vorzuleben – manchmal lernen wir es jedoch von unseren Babys und Kindern. Ist es nicht gut, solch kompetente Familienmitglieder zu haben? Im Umgang mit ihnen werden wir vor manche Fragen an uns selbst gestellt. Versuchen wir ehrliche Antworten zu geben und echte Gefühle zu zeigen.

PETRA UND LEO

Petra geht mit ihrem zwei Monate alten Leo in einen Kurs für Babymassage. Leo hat sich als ausgesprochenes »Genießerbaby« erwiesen, das sich gerne und ausgiebig massieren lässt. Aber heute schreit Leo von Anfang an. Petra wiegt ihn, tröstet ihn, versucht ihn anzulegen – nichts hilft. Da macht Petra ihrem Ärger über den Busfahrer Luft, der sie mit Kinderwagen einfach nicht mitnehmen wollte, und fängt auch an zu weinen. Schlagartig war Leo ruhig und nach ein paar Schluchzern war die Spannung gelöst.

Fazit: Zuerst sind Sie Experte oder Expertin für sich selbst und danach erst für Ihr Baby.

Babys spüren wie kein anderer, ob wir ehrlich mit unseren Gefühlen umgehen, oder ob wir uns nur anpassen oder gut benehmen wollen. Weil sie sich noch so sehr eins mit ihrer Mama fühlen und ihre eigenen Grenzen erst kennenlernen müssen, drücken sie oft ehrlich und lautstark aus, was sich ein Erwachsener nicht traut. So war es jedenfalls bei Leo und Petra. Was aber, wenn Leo weitergeweint hätte? Dann wäre Petra, nachdem sie sich Luft gemacht hat, frei gewesen zu hören, was Leo wirklich zu sagen hat. Die achtsame Haltung, die Sie bei der Babymassage sich selber und dem Baby gegenüber einnehmen müssen, hilft Ihnen, Stresssituationen zu durchschauen. Nicht umsonst rieten unsere Großmütter, wenn alles drunter und drüber ging, dazu: »Erst einmal tief durchatmen – und dann sehen wir weiter.«

In dieser Lebensweisheit steckt mehr als ein Körnchen Wahrheit; denn je entspannter die Eltern sind, desto ausgeglichener ist das Baby. Einfache Atemübungen helfen Stress abzubauen. Sie können sich damit kurz aus dem Geschehen herausnehmen und die Situation mit Abstand betrachten. Ihr Baby kann sich auch nur in dem Maße entspannen, wenn Sie selber nicht unter Stress stehen.

ATEMÜBUNG FÜR ELTERN

Die verbundene Bauchatmung eignet sich auch gut zur Einstimmung vor jeder Babymassage. Wenn Sie ganz in Ihrer Mitte sind, können Sie Ihr Baby besser wahrnehmen. Schweißbildung, Körpergeruch und Hauttemperatur ändern sich je nachdem, wie entspannt, aufgeregt oder aktiv Sie sind. Das alles spürt Ihr Kind auch.

- › Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren eigenen Atem und werden Sie ruhig.
- › Atmen Sie durch die Nase tief in den Unterbauch. Beobachten Sie, wie sich der Bauch beim Einatmen vorwölbt und beim Ausatmen wieder abflacht.

Schweifen Ihre Gedanken ab, dann bringen Sie sie wieder zur Beobachtung Ihres Atems zurück.

- › Atmen Sie wenige Minuten ohne Pause durch die Nase ein und aus. Diese Übung bringt Sie wieder in Ihre eigene Mitte.
 - › Üben Sie anfangs regelmäßig ein- bis zweimal täglich für einige Minuten und schauen Sie, wie sich das anfühlt. Danach nach Bedarf anwenden.
-

Die Körpersprache des Babys – Was will es Ihnen sagen?

Zum Glück sind Babys mit der Fähigkeit geboren, uns mitzuteilen, was sie brauchen und was nicht. Wir Erwachsenen sind in der Lage, die Signale von Neugeborenen verstehen zu lernen. Wenn die Babymassage zu einem Wohlfühlerlebnis für Eltern und Kind werden soll, ist es wichtig, die Körpersprache des Babys richtig deuten zu lernen. Dieser intensive Austausch, wie ihn die Babymassage bietet, ermöglicht ein viel schnelleres Kennenlernen als bei einem distanzierteren Erziehungsstil, und es ist sehr beglückend für Eltern und Baby, diese Nähe zu Ihrem Kind zu spüren.

Die Kontaktaufnahmesignale sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich ausgeprägt. Sie sind auch abhängig von Ihrer ganz individuellen Sprache, die Sie füreinander haben und die sich permanent weiterentwickelt. Einige Signale sind jedoch bei vielen Babys ähnlich, wenn sie zeigen, dass sie Kontakt suchen. Im Kasten Kontaktaufnahmesignale auf > finden Sie eine Aufstellung.

Möchte Ihr Baby Kontakt aufnehmen, ist es auch bereit für eine Massage.