



Günter-Manfred Pracher

Elternschaft und Verantwortung

Kind sein zwischen Anspannung, Liebe und Geborgenheit

disserta
Verlag

Pracher, Günter-Manfred: Elternschaft und Verantwortung: Kind sein zwischen Anspannung, Liebe und Geborgenheit. Hamburg, disserta Verlag, 2015

Buch-ISBN: 978-3-95425-530-6

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95425-531-3

Druck/Herstellung: disserta Verlag, Hamburg, 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.disserta-verlag.de>, Hamburg 2015
Printed in Germany

*Dieses Buch widme ich meinem Enkelkind,
dem Kind,
das mit seinem sonnigen Wesen und einem liebenswerten Tun
allen Menschen Freude schenkt
und das Leben in einer unendlichen Art und Weise bereichert.*

Ich danke dem lebendigen Gott für dieses von IHM geschenkte Kind.

Danke, dass es Dich gibt und ich Dein Opa sein darf!

Immer Dein Dich liebender

Opa

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1	
Die pränatale Zeit.....	11
Mein erstes Einzimmerappartement.....	11
Was sagt die Philosophie zur Angst?	13
Die Angst aus psychoanalytischer Sicht betrachtet:	16
Die Angst in verschiedenen Religionen etwas näher betrachtet:	16
Kapitel 2	
Das erste Lebensjahr.....	18
Es ist an der Zeit, endlich umzuziehen!	18
Exkurs Liebe	20
Fazit.....	23
Kapitel 3	
Ein Kind geht auf Entdeckungsreisen	36
Sie entdeckt die Welt auf ihre ganz persönliche Art.....	36
Sie hat in ihrem kurzen Leben schon so allerlei angestellt	37
Ihre Kräfte haben auch schon versagt und sie ist zusammengebrochen:	37
Was kleine Kinder schon alles können	39
Worüber sich ein Kind so seine Gedanken macht.....	41
Die schönsten Sprüche aus dem Kindergarten.....	41
Der Opa und sein Enkelkind	52
Kapitel 4	
Das zweite Lebensjahr	53
Sonnen – und Schattenseiten zeigen sich sehr früh im Leben	53
Kinder brauchen ihre Großeltern und Großeltern brauchen Enkelkinder	53
Wenn Eltern sich trennen	53
Wenn Eltern sich trennen,	70
Kapitel 5	
Mit meinem dritten Lebensjahr beginnt schon sehr früh der Ernst des Lebens	90
Der Nikolaus hat mich auch schon besucht – Angst, was ist das?.....	117
Die 7 goldenen Regeln für ein Leben mit Kindern	126
Für Oma und Opa – 7 Tipps für Großeltern.....	127

Kapitel 6	
Das vierte Lebensjahr in seiner besonderen Problematik und Belastung	129
Erneuter Umzug – dieses Mal in die Nähe von Opa	152
Exkurs: Die Problematik des Kaiserschnitts im Blick auf den Aufbau einer Beziehung zu dem Kind nach einem Kaiserschnitt:	189
Der neue Kindergarten	191
Kapitel 7	
Das fünfte Lebensjahr	195
Das Krankenhaus von innen erleben – die 1. Operation –	195
Der Versuch eigene Vorstellungen von Leben umzusetzen	195
Der Angst bewusst begegnen	195
Die erneute Anspannung einer Operation, wenn auch der Verlauf schon bekannt ist	195
Angst und Spannung bis in das 6. Lebensjahr fortgesetzt	195
Exkurs: Was können Eltern tun, wenn ein Kind operiert wird?	217
Kapitel 8	
Das Verhältnis zwischen Enkeltochter und Opa	220
Dokumentation über das Leben, die Entwicklung in einer Kurzfassung mit Bildern	222
Abschließende und zusammenfassende Gedanken	230
Glossar	233
Bibelstellen chronologisch geordnet	236
Verwendete Literatur	237
Biografie/Bibliografie	239

Vorwort

Es gibt im Leben so viele schöne Dinge, das allerschönste aber ist nach meiner Einschätzung, die Nachricht vom noch ungeborenen Kind/Enkel und die Zeit des gemeinsamen Gehens eines Lebenswegs, begleiten zu dürfen, als Partner gefragt zu sein, geliebt zu werden.

Neues Leben, wenn auch noch ungeboren, bestimmt den Lebensablauf der betroffenen Familien, nimmt Einfluss an unendlich vielen Stellen und bereichert den Alltag in einer Form, die sich eigentlich kaum darstellen und beschreiben lässt.

Wir leben in einer Zeit, in der man für das Hochzeitsfoto schon vorausblickend einen Wechselrahmen kauft. Eine Frage vieler junger und heiratswilliger Menschen lautet: Heirat? Das ist das Problem, denn wie mache ich es richtig – bleibe ich alleine, dann habe ich niemanden zum Sprechen; lebt man aber zu zweit, dann hat man in der Regel nichts zu sagen! Probleme und Fragen, wohin das Auge blickt, die Gedanken schweifen.

Nur eines muss uns Menschen und uns Eltern im Besonderen klar sein:

Der Herrgott hat uns und unseren Kindern das Leben geschenkt,
und er ist es auch, der es dann ein Leben lang lenkt.

Frei umformuliert und ergänzt nach einem Song von Judith und Mel

Dabei ist es im Blick auf eine Elternschaft so enorm wichtig, dass sich die werdenden Eltern mit den neuen Leben und den möglichen Fragestellungen sachlich und liebevoll auseinandersetzen und sich darauf einstellen, dass das, was da auf sie zukommt, kein Besitz ist, kein persönlicher Besitz ist, den sie geschaffen haben und deshalb auch alle Rechte haben, sondern eine „Leihgabe in Verantwortung“ unseres lebendigen Gottes.

Dabei wird der Begriff Verantwortung besonders groß geschrieben, denn er prägt die kommenden Monate und Jahre das Leben der Eltern. Elternschaft heißt große Verantwortung zu übernehmen und dabei immer zu bedenken, dass das kleine Menschenkind viel Geduld und Liebe braucht, eine seelische Heimat braucht, Liebe, Geborgenheit und Geduld. Da hat es aber auch noch eine zweite Seite, die Seite des Grenzen Setzens. Grenzen setzen bedeutet, dass das Kind zur Überlebensfähigkeit in immer mehr Eigenverantwortung geführt wird, heißt aber auch, uneingeschränkt für das Kind da zu sein und wenn notwendig, ein Verbot oder eine Einschränkung zum Eintausendsten Mal zu erklären, so, dass es von dem Kind nachvollzogen und umgesetzt werden kann.

Grenzen setzen ist eine Gradwanderung die einen sehr sensiblen Bereich umfasst, der den Sinn oder auch den Unsinn der erforderlichen Grenzen, ergo gute, also sinnvolle Grenzen und unsinnige und damit unnötige Grenzen betrifft, da Sinn und Unsinn in diesem Bereich eben so nahe beieinander liegen wie Baum und Borke. Hier muss demzufolge sehr genau bedacht und sich selbst bewusst gemacht werden, dass falsch gesetzte Grenzen an dem Kinderseelchen sehr großen Schaden anrichten können, der möglicherweise in der Zukunft nicht mehr behebbar und somit korrigierbar ist.

Grenzen, müssen also sehr überlegt und verantwortungsbewusst gesetzt werden, nicht als Strafe, sondern als Hilfe, als „Leitplanke auf der Straße des Lebens“, um sicher um die Hindernisse des Alltags herum zu fahren, ohne anderen zu schaden oder selbst sogar Schaden zu nehmen.

Die Situation unserer Kinder ist nicht unbedingt als „normal“ zu bezeichnen, denn sie sind auf der einen Seite im Zentrum der elterlichen, pädagogischen und wirtschaftlichen

Aufmerksamkeit und den damit verbundenen hohen Leistungserwartungen und Anforderungen. Auf der anderen Seite häufen sich die Fälle von Misshandlungen, Vernachlässigungen und die Verwahrlosung von Kindern.

Dieses Geschehen verunsichert die Eltern, Erzieher und Lehrern, sodass es häufig zu starken Schwankungen zwischen Unterforderung oder Überforderung kommt.

Da diese Problematik immer wieder beider Beurteilung der Kinder die Betroffenen als defizitär und verhaltensgestört eingestuft wird, wundert es nicht, wenn Diagnosen wie ADHS, oder auch Legasthenie, Entwicklungsstörungen oder psychische Erkrankungen zunehmen.

Es ist also nicht überraschend, wenn von den

- 28.700 Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in Heimen oder in betreuten Wohngemeinschaften leben, auf Grund von mangelnder, beziehungsweise eingeschränkter Erziehungskompetenz dort leben. An zweiter Stelle steht mit
- 35 % die Auffälligkeit im sozialen Verhalten, sowie an dritter Stelle mit
- 24 % die Auffälligkeit in Schule oder Beruf. Daneben spielen mit
- 22 % die Gefährdung des Kindeswohls, die unzureichende Förderung und auch Betreuung eine nicht unwichtige Rolle¹.

Um diese äußerst sensiblen und multikausalen Zusammenhänge zu verdeutlichen und nachvollziehbarer zu gestalten, gehe ich bei einigen Themen/Problemfeldern in überschaubaren Exkursen ein; Liebe, Geborgenheit, Angst und Anspannungen, beziehungsweise Spannungen bis hin zur Frage von Verhaltensauffälligkeiten und Depressionen bei Kindern, die mit Hilfe eines Kaiserschnittes zu Welt kamen, sind dabei die Schwerpunkte. Im Zuge dieser Problemfelder war es nicht möglich, ohne medizinische Informationen und Termini auszukommen. Ich habe versucht, alle fachspezifischen Aussagen verständlich zu beschreiben und entsprechende Erklärungen nochmals im Glossar eingefügt.

Ziel meines Buches ist einerseits die Darstellung einer wundervollen Entwicklung, aber auch die Anregung über unterschiedliche, sehr wohl aber problematische Themenkreise nachzudenken und dabei durchaus auch die eigene Erziehungsarbeit auch in Frage zu stellen oder zu hinterfragen, ohne dabei belehrend zu sein; ich verwende dabei in diesem Buch folgende, stilistisch Mittel und Wege:

- schlaglichtartigen Darstellungen der Entwicklung
- Gedanken auf das Ungeborenen Leben übertragen und aus Sicht des Ungeborenen aus, beziehungsweise angesprochen
- Reale Sorgen und Gedanken der werdenden Eltern und der Familie aus der pränatalen Zeit und danach offen dargestellt

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Freude und gute Gedanken beim Lesen.

Nehmen Sie teil an einem Leben von Enkelkind und einem Opa, an den Sonnen – und Schattenseiten, so, wie sich das Leben in der Realität gestaltet.

Hanau, im Mai 2014

¹ Hanauer Anzeiger, „Oftmals Probleme mit der Erziehung, vom 01.07.2009

Kapitel 1

Die pränatale Zeit

Mein erstes Einzimmerappartement

„Hallo, hier bin ich! Ihr habt ja noch nicht gemerkt, dass ich euch überraschen will. Kein Wunder, ich bin ja auch noch sehr klein, richtig winzig – aber ich bin da! Meine Mama, bei ihr habe ich mein Appartement bezogen, hat auch noch keine Anzeichen für meinen Einzug festgestellt; keine Sorge, das kommt aber noch.

Jetzt wohne ich schon fast 8 Wochen in meiner neuen Wohnung; aber nun hat die Geheimniskrämerei schon bald ein Ende, denn nachdem es meiner Mama immer wieder so seltsam zumute ist, sie deshalb einen Arzt aufgesucht hat, hat er ihr von mir erzählt; nun weiß sie, dass ich bei ihr wohne, wenn auch nur vorübergehend. Nun ja, Mietvertrag haben wir keinen abgeschlossen, und ich muss eingestehen, dass ich ganz leise still und heimlich eingezogen bin.

Ich bin sehr gespannt, wie meine Mama und mein Papa reagieren, was sie machen, wo sie jetzt doch wissen, dass ich vorübergehend bei meiner Mama eingezogen bin – ob mein Papa eifersüchtig wird? Er hat doch keinen Grund dazu, denn ich bin doch seine Tochter; ich glaube also nicht, dass ich mir darüber den Kopf zerbrechen muss.



**Bild: Ute Osterwalder, Kösel – Verlag München
Das Leben vor der Geburt, Katharina Zimmer**

Ich wohne jetzt schon den vierten Monat bei meiner Mama; jetzt hat sie keine körperlichen Beschwerden mehr; viel interessanter ist aber, dass mein kleines Herz schon richtig fest schlägt und schon wie ein richtig kleiner, süßer Mensch, den man einfach lieb haben muss, aussehe; ich kann auch schon spüren, ob etwas weh tut oder nicht. Meine Mama regt sich wegen ganz unwichtiger Dinge auf, aber ich bekomme das schon mit, auch wenn ich nicht neugierig und noch so klein bin. Ich werde aber schon noch wachsen, ich habe ja noch Zeit. Manchmal besuchen wir Opa und Onkel. Ich höre wie sie sprechen und sich riesig freuen, dass ich eingezogen bin, dass es mich gibt.

Nun bin ich schon $\frac{1}{2}$ Jahr in meinem Appartement, habe mich riesig auf den geplanten Umzug in drei Monaten gefreut, als der Arzt, bei dem meine Mama immer nachsehen lässt, ob ich gesund bin, etwas ganz schlimmes gesagt hat. Ich habe nicht alles verstanden, also begriffen, denn er sagte, dass ich nicht umziehen darf und nicht kann; er erklärte ihr, dass ich in einigen Tagen auf die Welt kommen soll und dann vielleicht sogar sterben werde, weil ich doch noch so klein und hilflos bin; ich bin sehr traurig, denn ich habe mich doch schon gefreut, dass ich bald meine Familie kennen lernen werde. Vor Freude habe ich schon Purzelbäume geschlagen, dass ich richtig müde und erschöpft war und geschlafen habe – und nun soll alles vorbei sein!?

Was ist denn jetzt los? Meine Mama telefoniert und erzählt es Opa und der Familie. Sie ist dabei sehr aufgeregt und ich merke, dass mein kleines Herzchen auch schneller schlägt. Opa meint, so sagt meine Mama später zu meinem Papa, dass sie zu einem anderen Arzt gehen soll, und dass sie sich nicht aufregen soll, denn das würde mir schaden. Recht hat er, der Opa, Aufregungen kann ich nicht brauchen, schon gar nicht, wenn ich doch wachsen und gesund sein soll.

Es ist doch nicht zu glauben – schon wieder Aufregungen über Aufregungen. Nun behauptet der Arzt doch, dass ich körperbehindert bin und einen Wasserkopf haben kann. Meine Mama soll jetzt zu einem Spezialisten gehen. Ich weiß, dass das alles nicht so ist; ach ja, und dass ist in meinem Zimmer sitze, das gefällt ihm auch nicht; er will, dass ich immer liegen soll; ich verstehe den Arzt nicht: Die Verbindung zu meiner Mutter ist nicht so ausgeprägt, das ich auch gut liegen könnte; warum soll das so schlecht sein, wenn ich es mir dann im Sitzen bequem mache, so wie es für mich am Schönsten ist?

Wieder auf und zum Arzt, dem Facharzt unter dem Ärzten. Ich mache es kurz: Keine Probleme, alles in Ordnung, mir geht es gut. So hat es der Superarzt auch aufgeschrieben. Nun hoffe ich, dass ich die restliche Mietzeit auch einmal in Ruhe verbringen kann und nicht immer aufgescheucht werde, weil schon wieder Untersuchungen anstehen.

Nun sind die letzten Wochen vor dem Umzug angebrochen. Meine Mama hört viel Musik, viele Choräle und summt auch manchmal mit; ich spüre aber, dass sie sich über meinen Umzug Sorgen macht, Angst hat. Die Ärztin, die mich nun betreut, macht ihr immer wieder Mut; eine „Gymnastikante“ will mich mit Gewalt drehen, aber das gelingt ihr nicht. Ich setzte mich immer wieder auf meinen angestammten Platz und ziehe die Beine an mich heran.

Nun beherrscht die Angst meine Mama vollkommen, sodass sie mit der Ärztin abspricht, dass am kommenden Tag mein Umzug stattfinden soll. Sie soll dazu in die Klink gehen, der Rest wird sich dann ergeben. Ich bin gespannt, wie das werden soll!

Angst, beziehungsweise Ängste haben viele Ursachen und Auslöser. Ich denke, dass es deshalb angezeigt ist, hier einen Exkurs zum Thema Angst einzufügen:

Angst ist neben Trauer, Wut, Scham, Liebe und Freude ein ganz menschliches und jedem Menschen vertrautes Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung zeigt, beziehungsweise äußert.

Auslöser können dabei durchaus erwartete Bedrohungen, wie etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein. Von den Begriffen wird dabei die objektunbestimmte Angst von der objektbezogenen Furcht unterschieden.

Evolutionsgeschichtlich hatte die Angst eine wichtige Funktion als ein die menschlichen Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten, wie etwa eine Flucht einleitet. Angst kann sowohl bewusst als auch unbewusst auf einen Menschen einwirken. Entstehen durch Angst andauernde Kontrollverluste oder sogar Lähmungen, wird von einer Angststörung gesprochen^{2,3,4}

² Klaus Dörner, Ursula Plog: Irren ist menschlich: Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie, Seite 41_f, Bonn, 1996

³ Anton Hügli, Poul Lübcke (Hrsg.): Philosophie – Lexikon Seite 39_f, Reinbek bei Hamburg 1998,

⁴ <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst.shtml> 25-07-2008

Einige Gedanken zur Begriffsgeschichte der Angst:

Der Begriff Angst hat sich seit dem 8. Jahrhundert von indogermanisch *anǵhu* –, „beengend“ über althochdeutsch *angust* entwickelt. Er ist verwandt mit lateinisch *angustus*, „die Enge“ und *angor*, „das Würgen“.⁵ Das Wort „Angst“ gibt es als Wortexport auch im Englischen. Es bedeutet so viel wie Existenzangst. Man spricht von „angst – ridden“ (von der Angst geritten, im Sinne von beherrscht). Vermutlich wurde das Wort 1849 von George Eliot eingeführt⁶.

Was sagt die Philosophie zur Angst?

Die antike Stoa sah wie die Epikureer Angst als künstliche Emotion an, der mit Gelassenheit (*Ataraxie*) zu begegnen sei. Für Augustinus war die Angst das Gefühl, welches durch das Getrennt sein von Gott entsteht. Es lässt sich nur durch den Glauben wieder aufheben. Nach Georg Wilhelm Friedrich Hegel gehörte Angst zum notwendigen Übergang auf dem Weg des Bewusstseins zum Selbstbewusstsein. Die Überwindung der Angst wird durch Arbeit vollzogen. Søren Kierkegaard unterschied erstmals die ungerichtete Angst von der auf einen Gegenstand bezogenen Furcht. Für ihn war Angst die Angst vor dem Nichts und mithin der Ausdruck der menschlichen Wahlfreiheit und Selbstverantwortlichkeit. Martin Heidegger bestimmte Angst als eine Grundbefindlichkeit des Menschen, welche diesem die Unabgeschlossenheit des eigenen Verständnishorizontes zum Gewahrsein bringt und ihn zur Entschlossenheit befähigt^{7,8}.

„Die Angst vor dem Tode ist die Angst „vor“ dem eigensten, unbezüglichen und unüberholbaren Seinkönnen. Das Wovor dieser Angst ist das In – der – Welt – sein selbst. Das Worum dieser Angst ist das Seinkönnen des Daseins schlechthin“ – Martin Heidegger: *Sein und Zeit* (1927)⁹.

Beispiele bekannter und uns allen vertrauter Ängste sind zum Beispiel die

- Prüfungsangst: Entweder Angst vor dem eigentlichen Schreiben einer Klausur oder die Angst die Klausur nicht zu bestehen.
- Flugangst: Angst von Personen (tritt sowohl bei Passagieren als auch bei Piloten auf), dass das Flugzeug unerwartet oder auch bei Problemen (beispielsweise Turbulenzen) abstürzen kann. Diese Angst tritt häufig bei Personen auf, welche einen Flugzeugabsturz überlebt haben; Sonderfall der Phobien.
- Todesangst: Tritt bei Personen auf, denen entweder eine unmittelbare Hinrichtung bevorsteht, oder welche qualvoll zu Tode gefoltert werden.
- Angst vor Ärzten: Häufig bei Kindern vorkommende Angst, einen Arztbesuch (sehr häufig Zahnarzt) wahrzunehmen oder zu wiederholen. Verliert sich häufig in den späteren Lebensjahren, weil sie meistens unbegründet ist.
- Angst vor Wasser (auch Aquaphobie genannt): Ein weiterer Sonderfall der Phobien, bei der die betroffene Person Panikattacken bei Kontakt mit Wasser bekommt. Häufig dadurch ausgelöst, dass die Person im frühen Kindesalter gewaltsam mit Wasser

⁵ Friedrich Kluge: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*, Berlin 1999

⁶ <http://www.etymonline.com> 25-07-2008

⁷ Anton Hügli, Poul Lübcke (Hrsg.): *Philosophie – Lexikon*, Seite 39f, Reinbek bei Hamburg 1998

⁸ BROCKHAUS *Philosophie*, Seite 21, Mannheim 2004

⁹ Martin Heidegger: *Sein und Zeit*, Seite 251, Tübingen 1993

in Berührung kam; eine unschöne und Angstausslösende Möglichkeit dabei könnte sein, dass der betroffene Mensch vorsätzlich in einen kalten See getaucht wurde.

Die körperlichen Symptome der Angst sind normale (also nicht krankhafte) physiologische Reaktionen, die bei (einer realen oder phantasierten) Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall also das Überleben sichern sollen. Sie sollen ein Lebewesen auf eine „Kampf – oder Flucht – Situation“ vorbereiten:

- Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh – und Hörnerven werden empfindlicher
- Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Flachere und schnellere Atmung
- Energiebereitstellung in Muskeln
- Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- Blasen –, Darm – und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt.
- Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf.

Neben diesen individuellen Reaktionen hat das Zeigen von Angst (etwa durch den charakteristischen Gesichtsausdruck oder durch Sprache) gegenüber Anderen den sozialen Sinn, um Schutz zu bitten.

Diese sinnvollen – wahrscheinlich angeborenen – Reaktionen klingen nach Ende der bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab. Die körperlichen Ausdrucksformen der Angst sind die gleichen, unabhängig davon, ob es sich um eine reale Bedrohung (Straßenräuber mit einem Messer) oder um eine Panikattacke aus heiterem Himmel handelt. Jeder vierte Patient mit Angststörung klagt über chronische Schmerzen^{10,11}.

In der Hirnforschung wurde hart gearbeitet und kam dabei dann zu folgenden Ergebnissen: Das Wechseln zwischen dem Entstehen von Angst bei Verteidigungsverhalten und dem Erlöschen der Angst bei Explorationsverhalten ist für das Überleben von vielen Tieren lebensnotwendig, aber wie dieser Übergang durch spezifische neuronale Schaltungen erreicht wird, ist noch nicht hinreichend erforscht. Neurophysiologen nehmen an, dass bidirektionale Übergänge zwischen Zuständen hoher und niedriger Angst kontextabhängig durch sehr schnelle Veränderungen im Gleichgewicht der Tätigkeiten von zwei verschiedenen Gemeinschaften basaler Amygdala – Neuronen ausgelöst werden¹².

Ausgehend von der Amygdala (die Amygdala – lateinisiert aus dem griechischen αμύδαλο „Tonsillen – Mandel“, abgeleitet vom altgriechischen Neutrum ἀμύδαλον „Mandel“ bezogen auf die so bezeichnete Frucht, tritt jeweils paarig auf ‚Plural: ‚Amygdala‘ – und ist ein Kerngebiet des Gehirns im medialen Teil des Temporallappens. Sie wird auch als Mandelkern oder lateinisch – fachsprachlich als das „Corpus amygdaloideum“ bezeichnet und ist Teil des Limbischen Systems. Die Amygdala ist wesentlich an der Entstehung der Angst beteiligt und spielt im allgemeinen eine sehr wichtige Rolle bei der emotionalen

¹⁰ „Angststörung kann Schmerzen bereiten“, Ärzte – Zeitung, Seite 11, 18. Januar, 2007

¹¹ Analyse der Einweisungsdiagnose in einer universitären Schmerzambulanz unter dem besonderen Aspekt des Anteils therapiebedürftiger psychischer Störungen (unter anderem Angst) bei Patienten mit (chronischen Schmerzen), Dissertation, 2002

¹² <http://www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature07166.html> 25-07-2008

Bewertung und Wiedererkennung von Situationen, sowie der Analyse möglicher Gefahren: sie verarbeitet dabei externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen ein. Eine Zerstörung beider Amygdalae führt unweigerlich zum Verlust von Furcht – und Aggressionsempfinden, und somit zum Zusammenbruch der mitunter lebenswichtigen Warn – und Abwehrreaktionen) werden folgende Regionen erregt: Periaquäduktales Grau, Locus coeruleus (Locus caeruleus – alte Schreibweise: Locus coeruleus – von lateinisch locus „Ort“ und caeruleus „himmelblau“; „himmelblauer Ort“) ist ein Teil der Formatio reticularis im Rhombencephalon, der sich durch einen hohen Gehalt an Noradrenalin auszeichnet. Er befindet sich im dorsalen Tegmentum des Pons kaudal von der Höhe der Colliculi inferiores des Mittelhirns (bei Tieren: Colliculi caudales) und zieht bis zur Einmündung des Aquaeductus cerebri in den vierten Ventrikel hinunter.

Die Funktion: Noradrenerges System. Es wird eine Funktion bei der Orientierung und Aufmerksamkeit vermutet, weil alle Neurone gleichzeitig auf eine sensorische Eingabe mit einer Transmitterfreisetzung antworten und breite Erregung hervorrufen (Kandel und Mitarbeiter 1991).

Der Locus coeruleus ist Melaninhaltig und bei zahlreichen Erkrankungen mit betroffen, so zum Beispiel bei Parkinson, dem Down – Syndrom, oder auch bei Alzheimer.

Der Nucleus locus caeruleus kann in 4 Teile untergliedert werden: Einen großen zentralen Nucleus, einen anterioren, einen Nucleus subcoeruleus und einen kleinen posterioren, dorsalen Subnucleus), Nucleus parabrachialis (Nucleus parabrachialis den oberen Kleinhirnstiel (Pedunculus cerebellaris superior) und die umgebende Nervenzellplatten (Nucleus parabrachialis medialis und lateralis); Schaltelemente für Afferenzen aus dem Solitarius- (Nucleus tractus solitarius) und Trigeminuskerngebiet.), das vegetative Nervensystem (VNS, auch autonomes Nervensystem – ANS – genannt, stellt zusammen mit dem somatischen Nervensystem eine funktionelle Einheit dar. Die „Autonomie“ bezieht sich auf den Umstand, dass über das VNS biologisch festliegende, automatisch ablaufende innerkörperliche Anpassungs – und Regulationsvorgänge vermittelt werden, die deswegen vom Menschen willentlich, also bewusst, nicht direkt, also allenfalls indirekt beeinflusst werden können) über den Hypothalamus und die so genannte Stressachse (die neuroendokrine Stressachse umfasst zum einen die Stresshormone – Glukocorticoide –, die über Hypothalamus – CRF – und Hypophyse – ACTH – aus der Nebennierenrinde mobilisiert werden: vor allem Cortisol und das partiell Cortisolantagonistisch wirkende OHEAS – Dehydroepiandrosteron – Sulfat – stehen hier im Vordergrund; zum anderen sind hier auch die Neurotransmitter Serotonin und die Katecholamine – Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin – zu nennen, sowie im weiteren Sinne GABA und Glutamat.

Vor allem Noradrenalin, Dopamin, Serotonin und Cortisol stehen in enger Wechselwirkung zueinander, sowohl bezüglich ihrer additiven oder auch antagonistischen Wirkungen, als auch hinsichtlich der Steuerung der Syntheseleistung – Enzymaktivität – und der Sekretion, der Ausschüttung von Cortisol aus der Nebennierenrinde und Adrenalin, sowie Noradrenalin aus dem Nebennierenmark, ebenfalls über den Hypothalamus gesteuert.

Unter dem Hypothalamus versteht man einen Abschnitt des Zwischenhirns im Bereich der Sehnervenkreuzung – Chiasma opticum –. Medial wird der Hypothalamus vom dritten Ventrikel, kranial vom Thalamus begrenzt. Das Infundibulum, der so genannte Hypophysenstiel, verbindet den Hypothalamus mit der Hypophyse.

Die Angst aus psychoanalytischer Sicht betrachtet:

Nach Sigmund Freud (Sigmund Freud (* 6. Mai 1856 in Freiberg, Mähren, tschechisch Příbor; † 23. September 1939 in London), ursprünglich Sigismund Schlomo Freud, war ein bedeutender österreichischer Arzt und Tiefenpsychologe, der als Begründer der Psychoanalyse und als Religionskritiker einen sehr hohen Bekanntheitsgrad erlangte. Seine Theorien und Methoden werden noch heute kontrovers diskutiert: „Ist die Angst ein Abwehrmechanismus des Ich“. Der Psychiater und Psychoanalytiker Stavros Mentzos (* 1930 in Athen, ist ein Neurologe, Psychiater und Psychoanalytiker griechischer Herkunft. Mentzos studierte in seiner Heimatstadt Medizin. Von 1957 bis 1967 wirkte er an der Hamburger Psychiatrischen Universitätsklinik. 1960 erfolgten seine Promotion und 1967 dann seine Habilitation. Daneben absolvierte er eine Ausbildung zum Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und eine psychoanalytische Ausbildung. 1967 wurde er Erster Oberarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik in Frankfurt am Main; von 1971 bis zur Pensionierung 1995, leitete er die Abteilung Psychotherapie/Psychosomatik, sowie er seit 1971 als Universitätsprofessor tätig war. Arbeitsschwerpunkte sind die Dynamik und Therapie von Psychosen, Persönlichkeitsstörungen und Neurosenlehre sowie die Psychosoziale Funktion von Konflikten) hält die Angst aufgrund der sie „begleitenden vegetativen Erscheinungen, sowie analoger Erscheinungen bei Tieren“, für ein „angeborenes und biologisch verankertes Reaktionsmuster“¹³ und vergleicht sie mit der Schmerzreaktion. Im Anschluss an die Verhaltenstherapie fragt er sich, „ob nicht die Angst ein regelrechter Instinkt ist“¹⁴.

Die Angst in verschiedenen Religionen etwas näher betrachtet:

Theologisch gesprochen sollte die Angst vom Glauben her überwunden werden. In allen Religionen geht es um die Entmachtung der Angst, auch dort, wo die Götter selbst uns als furchteinflößend erscheinen, womit aber eher eine Ehrfurcht als Furcht erzielt werden soll. Durch bestimmte Rituale und Opfer versuchte der Mensch von Urzeit an, ihm unheimliche Mächte zu beeinflussen und sie gnädig zu stimmen.

Die Epikureer strebten einen angstfreien Zustand an, indem sie zu zeigen versuchten, dass der Tod im Grunde den Menschen nichts angehe, weil er kein Ereignis des Lebens sei. Die Angst vor den Göttern sollte dadurch entmachtet werden, dass man für die Auffassung argumentierte, dass die Götter in einer abgetrennten Sphäre existierten und sich für die Sterblichen nicht interessierten.

Im Buddhismus besteht die „Erleuchtung“ darin, das Ich und sein vielfältiges Begehren als unheilvolle und Leid verursachende Illusion aufzudecken. Der Erleuchtete müsse nicht mehr aus der Angst um sich selbst leben, weil er erkannt habe, dass sein individuelles Selbst nur eine Täuschung sei: Er sei vom Ich befreit.

Der christliche Gott, ist in Jesus von Nazaret Mensch geworden, um dem Menschen seine wahre Wirklichkeit, nämlich sein unbedingtes Geborgensein in der Liebe Gottes im mitmenschlichen Wort zu offenbaren. Dieser Gott ist der in Allem der mächtige Gott, derjenige, ohne den nichts sein kann und ohne den nichts ist. Wer Anteil habe am Verhältnis Jesu zu Gott, ist nach der christlichen Botschaft zu wahrer Menschlichkeit befreit. Der

¹³ Stavros Mentzos, Neurotische Konfliktverarbeitung, Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Seite 30, Frankfurt am Main 1984

¹⁴ Stavros Mentzos: Neurotische Konfliktverarbeitung, Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Seite 30, Frankfurt am Main 1984

Glaubende stehe nicht mehr unter der Macht der Angst um sich selbst, sondern werde eben durch den Glauben davon befreit, irgendetwas in der Welt zu vergöttern oder an der Welt zu verzweifeln, wenn ihm das fälschlich Vergötterte genommen wird: Darin besteht die Erlösung des Menschen, denn die Liebe Gottes ist stärker als alle Angst um sich selbst, und sie ist sogar stärker als der Tod. Der christliche Glaube versteht sich ursprünglich als die Gemeinschaft des Menschen mit Gott.

Im frühchristlichen Sonntagsgottesdienst war es darum ausdrücklich verboten zu knien, um so auszudrücken, dass der Christ Gott angstfrei auf Augenhöhe begegnen kann. Im Gegensatz dazu ist in der weiteren Geschichte des Christentums der Begriff der Ehrfurcht oft missverstanden worden. Vor der Reformation herrschte beispielsweise eine allgemeine Jenseitsangst unter den Menschen, die Erwartung einer neuen Sintflut war weit verbreitet. Insofern war die Frage Martin Luthers nach dem „gnädigen Gott“ in seiner Zeit eine sehr existentielle Fragestellung. Auch der Hexenwahn kann als Ausdruck von kollektiven Ängsten betrachtet werden. Noch bis ins 20. Jahrhundert hinein sahen in Deutschland Katecheten beider Konfessionen die Drohung mit der Hölle als adäquates erzieherisches Mittel an.

Ekklesiogene Neurosen und psychotische Wahnvorstellungen hängen leider oft mit angstbesetzten religiösen Vorstellungen zusammen.

Opas Gefühle und Empfindungen während der pränatalen Zeit:

- Angst und Sorge um Mutter und Kind
- Seelische Anspannung bei und nach jeden Arztbesuch
- Unverständliche Verhaltensweisen des Arztes
- Mutmachende Gespräche mit den werdenden Eltern
- Verzweiflung, die oft bis an die Grenze des Ertragbaren geht
- Bangen um das Leben und die Gesundheit des Kindes
- Riesige Erleichterung, als die Diagnose eines gesunden Kindes bekannt wird
- Dankbarkeit für die Zeit das miterleben dürfen
- Immer auf der Suche nach Gottes Hilfe
- „Stumme“ Gespräche vom werdenden Opa zum ungeborenen Enkelkind
- Der liebe Gott wird uns helfen und Dein Leben segnen
- Kind, ich liebe Dich und werde für Dich da sein
- Liebes, ungeborenes Kind, halte durch und kämpfe, denn Du sollst und wirst leben.

Opas Brief an ein noch ungeborenes Kind, dessen Geschlecht noch nicht bekannt ist:

Liebes Mädchen, lieber Junge,

heute, es ist der 28.11.2003, haben Deine Mama und Dein Papa gespürt, wie Dein kleines Herz schlägt.

Es war 8.45 Uhr, als sie Dich spürten; ich bin so glücklich über dieses Erlebnis, denn bald bist Du da und ich kann Dich in meine Arme schließen, mein schon geliebtes Enkelchen! In Gedanken drücke ich Dich aber schon heute, so wie jeden Tag, wenn ich an Dich denke und mich auf Dich freue,

Dein Opa

Kapitel 2

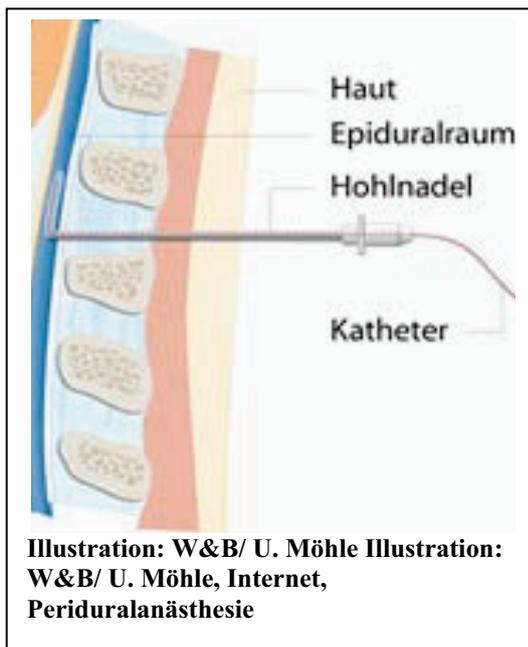
Das erste Lebensjahr

Es ist an der Zeit, endlich umzuziehen!

Ein überaus dramatischer „Umzug“ nimmt seinen Lauf, und fast hätte er in einem tragischen Ende seinen Abschluss gefunden. Meine Mama und ich sind im Krankenhaus eingetroffen, haben die ersten Untersuchungen ganz gut hinter uns gebracht; eine Nacht haben wir hier auch schon geschlafen. Morgen soll nun mein Umzug vom Bauch meiner Mama in ihre Welt stattfinden; das soll mit Hilfe des Kaiserschnitts geschehen, damit ich auch sicher auf diese Welt gelange.

Es ist kurz nach 7.⁰⁰ Uhr. Die Schwester hat meiner Mama gesagt, dass sie nun in den Kreissaal muss, damit die Vorbereitungen für meinen Umzug getroffen werden können. Mama geht noch schnell ihren Vater, also Opa anrufen und sagt ihm, dass in einer guten Stunde alles überstanden sein wird. Auch Onkel wurde in seinem Studienort angerufen.

Sicher, bis der Eingriff ausgeführt werden konnte, gab es noch viele Probleme, denn eigentlich sollte ich mit Hilfe einer Periduralanästhesie (PDA)¹⁵ auf die Welt gebracht werden, also mit einer Geburt, die in der Regel ohne Schmerzen verläuft.



Immer mehr Frauen entscheiden sich bei der Entbindung für eine Epiduralanästhesie.

Experten erklären, für wen die PDA geeignet ist und wo ihre Risiken liegen. Punktgenau:

Der Anästhesist platziert eine Nadel zwischen zwei Wirbeln im Epiduralraum. Um zu prüfen, ob die Nadel richtig sitzt, injiziert er eine kleine Menge Betäubungsmittel.

Sobald es wirkt, wird ein Katheter durch die Nadel eingeführt und die volle Dosis gespritzt. Das Entspannungsbad: gut und schön.

Bauchatmung, Aromaöl, nette Versuche. Tatsache bleibt: Eine Geburt tut meist weh. Es sei denn, Ärzte unternehmen mit Schmerzmitteln etwas dagegen. 20 Prozent der Frauen gebären heute mit PDA, schätzt Prof. Ulrich Lips, Oberärztlicher

Leiter der Anästhesie bei Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover. Das heißt, die Schwangeren werden durch eine Spritze in die Wirbelsäule so betäubt, dass sie vom Schmerz viel weniger mitbekommen. 60 Prozent dieser Frauen haben sich die Narkose ausdrücklich gewünscht, berichtet Prof. Lips, die Tendenz allerdings steigend. In den USA und in Frankreich gehört die PDA längst zum Standard bei ganz normalen Geburten. Kritiker warnen aber auch vor Nebenwirkungen. Im weiteren Verlauf dieses Buches werden an verschiedenen Stellen auch zur Problematik, den Vor- und Nachteile kritische Anmerkungen als Denkanstöße gegeben.

¹⁵ Illustration: W&B/ U.Möhle Illustration: W&B/ U.Möhle, Internet, Periduralanästhesie

Da aber meine Mama durch das Geschehen der vergangenen Monate so verkrampft und von Angst geschüttelt war, dass ich meine ungünstige Sitzposition für den Geburtsvorgang nicht aufgeben hatte, entschied das behandelnde Ärzteteam, dass ein Kaiserschnitt der einzige Weg war um das Leben von meiner Mama und mir zu retten.

In der Zwischenzeit waren Opa und auch Onkel, der sich ein Auto ausgeliehen hatte, auf dem Weg in die Klinik. Mein Opa war zuerst da; Opa eilte auf die Entbindungsstation, denn er glaubte mich da sehen zu können; dass er irrte, wurde im erst dann klar, als eine Ärztin ihn auf dem Flur schon sehlichst erwartete und mit den Worten „Kommen Sie schnell, wir brauchen Sie; Sie werden dringend gebraucht!“ empfing. Meine Mama und ich waren noch im Kreissaal, ich aber noch nicht geboren. Viele Geräte waren an meiner Mama angeschlossen und alle waren sehr aufgeregt. Ich verstand nicht was hier eigentlich los war; mein kleines Herz schlug bei dieser Ungewissheit wie wild. Ich hörte Opa, hörte, wie er immer wieder sagte: „Rege dich doch nicht so auf, wir schaffen das schon. Der liebe Gott hat uns so weit kommen lassen, er wird nun alles zu Guten Ende führen“. In der Zwischenzeit war auch Onkel Sascha an unserem Bett angekommen. Er sagte auch, dass alles gut werden würde. Meinen Papa hörte ich nicht. Er war sprachlos geworden; ihm fehlten offensichtlich die Worte, die richtigen Worte?

Da wurde meine Mama endlich, wenn auch langsam, wieder ruhiger und gefasster. Auch mein Herz beruhigte sich langsam wieder, als ich eine Ärztin hören sagte: Jetzt können wir es wagen!



Meine Mama wurde in den Operationssaal gebracht und alles ging dann sehr schnell;

schon nach 20 Minuten war ich, die neue Erdenbürgerin geboren. Opa und Onkel warteten noch geduldig im Kreissaal auf mich. Da wurde die Tür „endlich“ geöffnet, und in warme Tücher eingepackt, brachte man mich zu den beiden. Da war ich nun, gesund, munter und wohlbehalten. Eine unendliche Freude und Dankbarkeit dafür, dass ich normal entwickelt und ohne sichtbare Fehlbildungen in die Arme der Familie aufgenommen werden konnte, trieb allen Anwesenden die Tränen in die Augen.

Eine Erstlingsuntersuchung bestätigte dann, dass soweit es jetzt zu sehen war, alles in Ordnung war. Die Kleine hatte 14 Tage früher als wir dachten, den Weg auf die Welt angetreten, die Familie in Anspannung und

Aufregung versetzt, dann aber mit ihrem Erscheinen alle verzückt und unendlich glücklich und dankbar gemacht. Gottes Wissen steht eben doch über dem vermeintlichen Wissen der Mediziner, oder wie es ein Professor der Gießener Universitätsklinik einmal sagte: „Ich zwar ein Chirurg, aber Gott führt meine Hand. Aus diesem Grund bete ich vor jeder Operation“.

Herzlich willkommen auf dieser Welt!

Endlich es war geschafft, und Papa, Onkel und Opa hielten mich, die neue Erdenbürgerin, das Kind, die Nichte und das Enkelkind übergücklich und dankbar in den Armen. Herzlich willkommen auf dieser eigentlich doch so schönen, wenn auch krisengeschüttelten Welt.

Liebe pur, das war jetzt angesagt, das sollte der neue Lebensschwerpunkt sein und werden! Das Wort Liebe, ist aber ein sehr vielschichtiger Begriff; er umfasst so viele Perspektiven, hat so viele Facetten, dass es sehr schwer werden wird, ihn so zu beschreiben, dass er in seiner enormen Tragweite und Vielfalt dargestellt wird.

Exkurs Liebe

Aus diesem Grund folgen nun drei ganz unterschiedliche Ansätze mit dem Ziel, sich einer Definition von mehreren Seiten anzunähern:

Liebe (im mittelhochdeutschen Verständnis versteht sich Liebe so: „Gutes, Angenehmes, Wertes“) ist im engeren Sinne die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen zu empfinden fähig ist.

Analog wird dieser Begriff auch auf das Verhältnis zu Tieren oder Sachen angewendet. Im weiteren Sinne bezeichnet Liebe eine ethische Grundhaltung („Nächstenliebe“) oder die Liebe zu sich selbst, dem gesunden Egoismus („Selbstliebe“). Im ersteren Verständnis ist Liebe ein Gefühl oder mehr noch eine innere Haltung positiver, inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, die den reinen Zweck oder Nutzwert einer zwischenmenschlichen Beziehung übersteigt und sich in der Regel durch eine tätige Zuwendung zum anderen Menschen hin ausdrückt.

Hierbei wird nicht unterschieden, ob es sich um eine tiefe Zuneigung innerhalb eines Familienverbundes („Elternliebe“) handelt, um eine enge Geistesverwandtschaft („Freundesliebe“) oder ein körperliches Begehren („geschlechtliche Liebe“). Auch wenn letzteres eng mit Sexualität verbunden ist, so bedingt sich auch in letzterem Falle nicht zwingend beides; ich weise auf die so genannte „platonische Liebe“ hin.

Liebe schenkt Liebe
Liebe schenkt Leben
Leben schenkt Leid
Leid schenkt Sorge
Sorge schenkt Wagnis
Wagnis schenkt Glaube
Glaube schenkt Hoffnung
Hoffnung schenkt Leben
Leben schenkt Liebe
Liebe schenkt Liebe

Der deutsche Beziehungsforscher und Eheberater Hans Jellouschek fragt in seinem Buch „Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe“ weniger „Was ist Liebe“ als vielmehr „Was bedeutet Liebe?“. Da ich diese Aussagen für sehr wichtig und bedenkenswert halte, möchte ich hier eine Zusammenfassung seiner Antworten einfügen:

Liebe ist nicht Verliebtheit. Verliebtheit kann am Anfang da sein. Verliebtheit als Zustand vergeht aber in der Regel, auch die Gefühlsintensität nimmt ab – dennoch kann die Liebe bleiben.

Liebe ist ein Prozess und kein Ereignis, der Prozess muss aktiv gestaltet werden, er passiert nicht ohne unser Zutun.

Liebe ist ein Entwicklungsweg mit Höhen und Tiefen, das heißt, sie beinhaltet auch Krisen. Richtig genutzt werden dann Krisen zu Chancen, die durchaus dazu führen können, dass der Einzelne an ihnen zu wachsen kann; Krisen können aber auch die Beziehung in ernsthafte Gefahr bringen, beziehungsweise eine große Gefahr sein.

Liebe macht es erforderlich, dass der Ausgleich zwischen Autonomie und Bindung gefunden wird; dadurch kommt es zu einem Wechselspiel zwischen „Ich“, „Du“ und „Wir“, in denen sich auch die Zeiten der Nähe und der Distanz zueinander abwechseln.

Liebe heißt aber auch, eine gemeinsame Geschichte und das Gefühl zu haben, nicht alleine zu sein. Dieser Fragestellung intensiv nachgegangen, führt zu dem Ergebnis, dass Liebe mehrere (fünf) Komponenten hat:

Die **erste Komponente** der Liebe beinhaltet eine **Erfülltheit**

Die Erfülltheit beschreibt das Glück, dem geliebten Wesen einfach nahe zu sein, sein zu dürfen. Das Gefühl einer inneren Ruhe, wenn wir das geliebte Wesen lachen, schlafen oder nachdenken sehen, und das unvergleichliche Glück, einander einfach nur zu umarmen, den anderen in den Armen zu halten.

Eine **zweite Komponente** der Liebe: **Freude am Geben**

Man ist glücklich darüber, andere glücklich zu machen. Der/die Liebende sagt sich, dass, das geliebte Wesen mit uns die unterschiedlichsten Arten des Glücks kennen lernt, die ihm sonst wahrscheinlich verschlossen geblieben wären, und dass wir ein neues Licht in das andere Leben gebracht haben, genauso, wie es selbst ein Licht in unser eigenes Leben gebracht hat.

Die weitere, die **dritte Komponente** der Liebe: **Dankbarkeit**

Wir sind erstaunt und entzückt über alles, was wir dem geliebten Wesen verdanken, über die Freuden, die es uns unentwegt spendet und schon gespendet hat, über die Art und Weise, wie es uns größer werden lässt, wie es unser Selbstvertrauen stärkt und bekräftigt, uns zu verstehen weiß, wie es Vergnügungen und Kummer mit uns teilt.

Eine **vierte Komponente** der Liebe: **Selbstvertrauen**

Es macht uns froh, dass wir selbst wir sind, denn schließlich liebt das geliebte Wesen ja gerade uns mit unseren Stärken und Schwächen. Wir werden geliebt, trotz aller Schicksalsprüfungen und Fehlschläge, der Kritik an uns durch den anderen und der Unwirtlichkeit dieser Welt fühlen wir ein bisschen Vertrauen in uns, und das aufgrund der einen Sache, die für uns wirklich zählt: Der uns geschenkten Liebe!

Noch eine abschließende, **fünfte Komponente** der Liebe: **Heitere Gelassenheit**

Wir wissen um die Wechselfälle des Daseins und seinen immer traurigen Ausgang, aber wissen wir ebenso, dass uns das geliebte Wesen auf der Kreuzfahrt des Lebens begleiten und zur Seite stehen wird. Krankheiten, die Prüfungen des Lebens, alles wird für uns erträglich, wenn wir das geliebte Wesen an unserer Seite haben, in guten wie in schlimmen Zeiten, in glücklichen wie in schicksalsschweren Stunden.

Daraus ergibt sich dann von selbst, dass Liebe in jeglicher Form, also als Liebe unter den Partner, zu oder von den Kindern, zur Familie oder wie auch immer sie sich gestaltet, eine sehr hohe Bedeutung hat, eine so wichtige Rolle spielt, dass erst durch sie das/unser Leben sinnvoll wird:

Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Pflicht verdrießlich werden.
Wer ohne Liebe lebt, wird bei Verantwortung rücksichtslos werden.

Wer ohne Liebe lebt, wird in der Gerechtigkeit hart werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird in der Erziehung widersprüchlich werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Klugheit gerissen werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Freundlichkeit heuchlerisch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Ordnung kleinlich werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird in der Sachkenntnis rechthaberisch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird bei Macht gewalttätig werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird bei Ehre hochmütig werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt Besitz geizig werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird im Glauben fanatisch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Leistung werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt die Wahrheit eitel werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird im Können egoistisch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, den lässt der Eifer eifersüchtig werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird im Erfolg einsam werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird im Leiden verbittert werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird in der Überlegenheit ironisch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird in der Spontaneität unwirsch werden.
 Wer ohne Liebe lebt, wird im Gehorsam sklavisch werden
 Ein Leben ohne Liebe ist folglich ein sinnloses Leben!

Hallo, mein geliebtes Enkelkind,

heute, es ist Samstag, der 20. März 2004, habe ich dich zum 1. Mal bei dir zuhause besucht. Ich war aber nicht alleine bei dir, denn ein türkische Junge, den wir im Augenblick betreuen von neben mir wohnt war mit dabei. Erinnerst du dich, dass du schon am 13.03.2004 bei ihm in den Armen gelegen hast? Er möchte gerne dein „Onkel“ sein, dein türkischer Onkel. Er hat dich ganz lieb und zärtlich gedrückt, dich liebevoll geküsst und sich ganz zart von dir verabschiedet, als wir wieder nach Hanau fahren. Vorher habe ich aber noch schnell ein Bild von dir und deinem „Onkel“ gemacht.



Noch eine kleine Information zum Schluss: Du wurdest am 16. Mai 2004 in der Kreuzkirche von Opa getauft. Die Eltern deines Vater, also deine Großeltern Onkel wurden deine Paten. Ich, der Vater deiner Mama, also dein anderer Opa, habe dich in diesem Sonntagsgottesdienst getauft. Ich freute mich darauf, denn mit diesem Tag gehörst nun auch du Jesus und dem lieben Gott!

So, meine Süße, nun muss ich mich beeilen, denn 1. muss ich noch kochen und 2. kommt später die „Tante Helga“ und dann will ich fertig sein. Ich drücke dich ganz lieb, küsse dich ganz zart und freue mich auf den nächsten Besuch von dir,

dein dich für immer liebender Opa

Noch einen Gedanken muss und möchte ich an dieser Stelle nachtragen:

Ich habe gelernt, wie wichtig doch Bezugspersonen für Kinder sind; mir ist es ein Bedürfnis, meinem geliebten Enkelkind zu sagen: „Und wenn du tausend Mal fällst, so werde ich

dich tausendmal aufheben, denn Liebe kennt keine Zahl, rechnet nicht auf und rechnet auch nicht vor; sie ist einfach da!

Fazit

Tränen sind keine Schande;
Tränen aber in der Erziehung
einzusetzen sind Erpressung und somit
dem Kind gegenüber gemein und
unverantwortlich!

So gestaltete sich das erste Lebensjahr meines Enkelkindes¹⁶:

1. – 4. Woche

Unser Sonnenschein ist jetzt 52 cm. 3.420 Gramm schwer; sie macht bei jeder Ansprache unbewusste Grimassen. Am 26. März badet unser aller „Mäuschen“ mit ihrer Mama zum ersten Mal. Es macht ihr sichtbaren Spaß.

Heute ist meine Enkeltochter, schon 10 Tage jung, es ist der 29.02.2004, und ich schreibe meinen 1. Brief an sie, denn nun weiß ich ja, dass es ein Mädchen ist, ein bezauberndes, kleines Mädchen. Herzlich willkommen auf dieser Welt!

Unsere liebe Kleine ist nun schon 54 cm. groß und wiegt inzwischen 4.120 Gramm; seit dem **26. März 2004** fängt sie nach unseren Einschätzungen an bewusster zu schauen; immer wenn sie bei mir in mein Haus ist, so auch am 28.März, schmiegt sie sich in meine Arme, kuschelt sich auf dem Bauch fest an; so schläft ganz offensichtlich gerne auf meinem Bauch, tief und fest.

Am **02.04.2004** erweckt sie bei uns den Eindruck, als würde sie sich das Zimmer anschauen. Am 18.April lacht sie um 7.³⁰ Uhr ganz breit ihre Mama an. Bei jeder Ansprache, jedem Geräusch dreht sie den Kopf in die entsprechende Richtung, in der sie die Geräusche vermutet.

Dann kommt ihr erster Urlaub: Die neue Erdenbürgerin ist vom **2. Mai – 7. Mai** mit ihrer Mama bei mir Hanau; sie einige Tage Urlaub zu machen. Unsere liebe, kleine Maus ist zwischenzeitlich schon 2 Monate; sie macht uns durch „Gestik und Mimik“ sehr deutlich, dass sie am ganzen Körper geküsst und gestreichelt werden will. Seit Ende Mai lacht sie mit lauter Stimme.

3 Monate sind seit der Geburt vergangen, und unser „kleine Prinzessin“ ist schon um 10 cm. auf 58,5 cm. gewachsen; ihr Gewicht hat sich nun von 3.010 Gramm auf 5.640 Gramm gesteigert.

Langsam geht es auf die „Breizeit“ zu. Am **09.05.2004**, genau um 18.¹⁰ Uhr, isst sie den ersten Keksbrei. Er wurde aus Muttermilch abgepumpter und darin aufgeweichten Butterkekse zubereitet; seit dem 10.06.04 kann sie schon ohne Probleme Karottenbrei essen.

Mit heute, dem **16.Mai 2004**, ist der Tag der Taufe gekommen; die ganze Familie, auch unsere türkischen Freunde kommen zu diesem festlichen Anlass und Gottesdienst zu uns, beziehungsweise in die Kirche. Getauft wurde mein Enkelkind in der evangelischen

¹⁶ Ich möchte den Namen meiner Enkeltochter nicht nennen, um sie so weitestgehend in der Anonymität halten.

Kreuzkirche in Hanau, nachdem Zustimmung der Gemeindepfarrerin in ihrem Heimatort (die junge Familie wohnt nicht in Hanau) und der Genehmigung durch die Dekanin hier vor Ort.

Der Gottesdienst wurde von mir, dem Opa gestaltet, in dessen Rahmen sie dann auch Gottesdienstes getauft wurde.



„Unser“ Kind wird jeden Tag aktiver, greift jetzt schon nach ihrer Babyrassel, dem Beißring und ihrem Teddybär. Sie umarmt ihre Mama, Onkel und auch den Opa. Sie gibt dabei ihre ersten „Küsschen“. Es scheint ein sehr verschmustes Kind zu sein; kitzelt man sie ein wenig unter den Armen, dann lacht sie laut.

Mit dem **4. Lebensmonat Monat** ist eine neue Phase im Leben der kleinen Erdenbürgerin angebrochen. Ihre Eltern und Opa planen für sie einen 1. Urlaub ohne Eltern.

Vom **24. – 27. 6** war sie dann alleine bei Opa und Onkel in Hanau. Es gab keinerlei Probleme, sodass sich alle einig sind, ein solches „Unternehmen“ kann erneut stattfinden.

Seit dem **09.07.04** kann sie sich alleine auch den Bauch und auch wieder zurück drehen. Sie macht mit der flachen Hand „Ei“ in Mamas Gesicht und versucht, ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten entsprechend, verbalen Kontakt aufzunehmen.

Nun geht es mit riesigen Schritten in der Entwicklung voran, denn am **18.07.04** isst sie ihre ersten Brotstückchen.

Der Speiseplan unserer „kleinen Maus“ erweitert sich ständig. So kann sie am **20.07.04** ihren 1. Butterkeks essen, und heute erstmalig nicht als Brei verarbeitet. Kein Wunder, denn sie befindet sich ja schon **in ihrem 5. Lebensmonat**.

Mein Sohn und ich holen die Kleine am **01.08.04** zu uns nach Hanau, da sich Mama verletzt hat. Eine ärztliche Untersuchung ergibt, dass sie am Knie operiert werden muss, und ihre Tochter deshalb eine längere Zeit wird bei uns verbringen müssen.

Nun geht es Schlag auf Schlag, denn das Kind wird in den Tagesablauf einbezogen; so führt uns am **02.08.04** unser Weg den Praktikermarkt und im Anschluss daran in den Penny – Markt. Auf dem Heimweg isst sie ihre erste Milchschnitte und genießt sie ganz offensichtlich.

Am Nachmittag gehen wir mit ihr zusammen, in ein Eis – Cafe, um ein Eis essen; in diesem Rahmen versucht sie ihr 1. Eis. Am 12.08. geht sie mit uns erneut in die nahe gelegene Eisdiele, leckt genüsslich an einer Kugel Eis, isst später zuhause das erste Brötchen und geht anschließend in den Garten, um „im Pool zu schwimmen“.

Am **13.08.2004** sagt sie um 12.⁰⁰ Uhr klar und deutlich „Opa“.

Ihr Speiseplan erweitert sich nun täglich, denn sie versucht alles; ihre neuesten Speiseplanbereicherungen sind Brötchen mit Butter und Quark.

Am **18.08.2004** ist unser kleiner „nimmermüde“ das 1. Mal auf einer kleinen Rutschbahn. Dieses Erleben bereitet ihr sichtbar und auch hörbar Vergnügen. Anschließend schaukelt sie in einem Schaukelring sowohl mit dem Onkel, wie auch alleine; auch dieses Tun bereitet ihr wieder sichtbare Freude.

In der Zeit vom **01.08. – 13.08.2004** waren Enkelkind und Opa mit dem Elektrorollstuhl 64,9 km in und um Hanau herum unterwegs. Während der restlichen Zeit im August steigerten sich unsere Spaziergänge dann auf insgesamt 108 km.

Der 6. Lebensmonat

Ausflüge, Spaziergänge und der obligatorische Besuch auf dem Spielplatz mit dem Schaukelring prägen die folgenden Augusttage;

auch am **19.08.04** schaukelt die Kleine wieder, aber dieses Mal ganz alleine. Ihre Sprechversuche werden immer intensiver, deutlicher, und auch erfolgreicher, sodass am 23.08.04, als sie so vor sich hin plappert durchaus ein „Mama“ hineingelegt werden konnte.

Es geht eben auch für ein Kleinkind nichts über einen abwechslungsreichen Speiseplan; wen wundert es da schon, wenn die kleine Enkelin am **25. August** abends nur Brot isst, Honigbrot, um genau zu sein, und davon drei kleine Scheiben.

Heute, es ist der **28.08.2004** ist ein ganz besonderer Tag für mich: Mein Enkelind liegt auf der Babywippe neben mir. Sie zieht meinen Kopf mit beiden Händen nach unten zu sich heran und küsst mich ganz zart. Das bewegt mich, berührt mein Herz sehr tief.

Am **30.08.04** fährt mein Enkelkind zum 1. Mal mit mir im Aufzug zur Nachhilfe bei einem türkischen Mädchen aus unserem näheren Umfeld. Ihre kulinarischen Ambitionen und Wünsche werden ständig durch neue Versuche erweitert;

am **31.08.04** isst sie ihren 1. „hot – dog“ in einem Möbeldiscounter; sie darf wieder Aufzug fahren. In einem Kaufhaus/Möbelmarkt ist das ja etwas ganz anderes und sie schaut deshalb gespannt um sich.

Am **02.09.04** versucht „mein Poppelchen“, so lautet inzwischen einer ihrer Spitznamen, sich alleine aufzusetzen. Sie hat Erfolg.

Am **04.09.2004** machen wir (Onkel und ich) einen ersten Besuch mit ihr zusammen auf dem Bürgerfest. Sie bekommt ein Lebkuchenherz geschenkt. Stolz trägt sie es vor sich her.

Am nächsten Tag besuchen wir wieder gemeinsam das Bürgerfest. Sie bekommt einen mit Gas gefüllten Luftballon von uns und einen „normalen“ Luftballon vom DRK im Festzelt der türkischen Mitveranstalter geschenkt.

Meine liebe Enkelin ist von einer unbeschreibbaren Energie; heute ist wieder einer ihrer besonders aktiven Tage, denn sie versucht alleine aufzustehen, zieht sich an ihrem Onkel oder bei mir (an einem Finger und am Körper) hoch. Ihre Bemühungen sind von Erfolg gekrönt.

Ein eher zufälliges Treffen am **07.09.2004** mit Frau B., der Kioskbesitzerin/Pächterin des Gymnasiums, das mein Sohn besucht hatte, findet während eines Spaziergangs statt; sie meine Enkelin das erste Mal und beschreibt sie so: Das Kind ist ein „Goldfasan“.

Am **09.09.2004** habe ich mit dem Kind um 9.⁰⁰ Uhr einen Termin bei der Kinderärztin. Das Ergebnis dieses Besuches lässt sich so zusammenfassen: Ein aktives, ehrgeiziges und gesundes Kind. Es sind keinerlei Probleme, in welcher Form auch immer, erkennbar.

Gegen den Brechreiz, der sie immer wieder quält, wurde uns als Hilfe ein Medikament (Nestargil oder auch Aptamil AR) auf natürlicher Basis genannt. Darauf spricht sie dann auch in den folgenden Tagen auch sehr gut an.

Ebenfalls am **09.09.2004** zieht sie sich an ihrem Onkel alleine hoch und steht auf den Beinen, dabei abwechselnd auf den Zehenspitzen, beziehungsweise auf den Fußsohlen.

Liebe, Zuwendung und körperliche Nähe sind unser kleines Mäuschen ganz wichtig. So zieht sich das kleine Kind am **11.09.2004** den Kopf von ihrem Onkel zu sich heran und küsst ihn sehr liebevoll und ganz zart.

Die Liebe zu einem Kind ist ganz sicher etwas, was dann im Gegenzug vom Kind zum Erwachsenen hin ebenso spürbarer und erfahrener Liebe beantwortet wird. Das schränkt aber liebevolles Tun nicht ein, sondern motiviert fast unendlich. Die Bedeutung von Liebe im Babyalter möchte ich an einen Exkurs darstellen, dem die Gedanken von Michaela Müller – Budzinski, 2001 – 2009 USMedia, zugrunde liegen:

Das Wichtigste für ein Baby sind Liebe und Geborgenheit!

Insbesondere neugeborene Babys scheinen auf den ersten Blick nicht allzu viele Ansprüche zu stellen. Ein bisschen Milch, ab und zu eine neue Windel und sehr viel Schlaf. Doch auf den zweiten Blick gibt es da zumindest noch ein ganz besonders wichtiges Grundbedürfnis, das bei allen Babys dieser Welt, unabhängig von der Religion, der Nation oder Hautfarbe gleich ist: Das Bedürfnis nach Geborgenheit, Liebe und Zuwendung. Ich möchte schon an dieser Stelle zu bedenken geben, dass es schon im Volksmund heißt: Es kommt alles zurück, das Pech und das Glück! Da mir persönlich aber die Religion sehr wichtig ist, möchte ich auch hier die Bogen zur Heiligen Schrift spannen und dann wird erschreckend deutlich, wie nahe hier Volksmund und Theologie/Religion beieinander liegen; so heißt es im Brief des Apostel Paulus an die Galater „Was der Mensch sät, das wird er auch ernten!“¹⁷ So war man bis in die letzten Jahrzehnte der Meinung, dass biblisches Verhalten und Erziehung so nahe beieinander liegen, dass sogar die körperliche Züchtigung als Liebe verstanden wurde. So heißt es in Sprüche 13 beispielsweise: „Wer die Rute spart (schont), der hasst seinen Sohn; wer ihn lieb hat, der züchtigt ihn beizeiten“.¹⁸ Eine andere, aber inhaltliche gleiche Aussage lautet: „Die Torheit

¹⁷ Die Bibel, Brief an die Galater, Kapitel 6, Vers 7

¹⁸ Die Bibel, Sprüche 13, Vers 24

steckt dem Knaben im Herzen; aber die Rute der Zucht vertreibt sie draus“;¹⁹ Im Neuen Testament hört sich das dann so an: „Was wollt ihr? Soll ich mit der Rute zu euch kommen oder mit Liebe und dem Geist der Sanftmut?“²⁰ Liebe und Rute werden immer wieder miteinander verknüpft; die letzten Jahre haben hier aber zu einer deutlichen Veränderung geführt und den Schwerpunkt, mit dem angewendeten psychologischen Wissen um die Bedeutung von Liebe, dem – entsprechend verlagert.

Wie enorm wichtig Zuwendung und Liebe für die gesunde Entwicklung eines Babys sind, wurde in verschiedenen Studien untersucht, die alle in ihrer Auswertung ein ähnliches Ergebnis aufweisen. Untersucht wurden dabei Kinder, die nur ungenügend betreut wurden und einen Mangel an Geborgenheit, Liebe und Zuwendung aufwiesen.

Diese Kinder litten nicht nur an Krankheiten, sondern sie waren auch vor allem in ihrer psychischen Entwicklung deutlich beeinträchtigt. Sie hatten alle gemeinsam, dass sie später anfangen zu greifen, zu laufen, zu sprechen und sie hatten deutliche Kontaktschwierigkeiten sowie bereits erste, depressive Züge. Remo H. Largo, Autor und Professor für Kinderheilkunde, erklärte dazu, dass wir Geborgenheit und Zuwendung dann erleben, wenn unsere körperlichen Bedürfnisse befriedigt werden, uns vertraute Menschen ein Gefühl von Nähe geben und damit ein Gefühl des Angenommenseins vermitteln.

Nähe bedeutet in diesen ersten, stark prägenden Lebensjahren vor allem Körperkontakt. Das Gefühl, gehalten, berührt und gestreichelt zu werden, vermittelt dem Säugling Sicherheit und Geborgenheit. Diese fundamentalen Empfindungen sind grundlegend für die körperliche und psychische Entwicklung des Babys.

Das Gefühl von Geborgenheit und Zuwendung wird also in erster Linie durch Körperkontakt, Streicheln und Körperwärme sowie die Verfügbarkeit der Bezugsperson, wenn ein Kind nach Zuwendung und Schutz verlangt, vermittelt. Mit regelmäßigem Füttern und Pflegen allein ist es also nicht getan. Ein Baby braucht vor allem die Nähe zu vertrauten Menschen und das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn ein Baby schreit, will es ein Bedürfnis befriedigt haben. Welches das ist, ist zunächst gar nicht so einfach herauszufinden. Also wird zunächst gewickelt, dann gefüttert und wenn das Kleine dann immer noch schreit, hilft in den meisten Fällen bereits die Nähe zur Bezugsperson.

Bei dem Kind bildet sich so ein Grundgefühl heraus, das den weiteren Lebensweg entscheidend mitbestimmt. Es fühlt sich aufgehoben, die Menschen sind ihm wohl gesonnen, die Welt ist ein sicherer Ort, es erhält Schutz und Hilfe, wenn es sie braucht. Wie wichtig gerade Körperkontakt ist, zeigen Untersuchungen an Frühgeborenen.

Montague Francis Ashley Montagu, (am 28. Juni 1905 in Ehrenberg, Israel geboren, lebte in East London, England – am 26. November 1999, Princeton, New Jersey gestorben; er war ein britisch – amerikanische Anthropologe und Humanist, der populäre Themen wie Rasse und Geschlecht und ihr Verhältnis, die Politik und Entwicklungen in seine Überlegungen und schriftlichen Auftritte aufgenommen hat. Er war der Berichterstatter, im Jahr 1950, der UNESCO – Erklärung „Das Rennen Frage“. Als junger Mann änderte er dann seinen Namen in „Montague Francis Ashley – Montagu“ und ging von „Ashley Montagu“ in die Vereinigten Staaten.) berichtet in seinem Buch „Körperkontakt“ darüber, dass diejenigen Babys, die regelmäßig gestreichelt wurden, weniger häufig schreien, aktiver waren und noch Monate später eine gesündere Wachstums – und Bewegungs – entwicklung zeigten als die Babys, die nur selten berührt wurden. Die Haut ist nach Ashley Montagu das erste Kommunikationsmedium eines Babys. Jede weitere Berührung ist

¹⁹ Die Bibel, Sprüche 22, Vers 15

²⁰ Die Bibel, 1. Brief an die Korinther, Kapitel 4, Vers 21