

Wie Bindung gut gelingt Was Eltern wissen sollten

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster (Text) und Effi Mora (Illustration)

Verlag Schattauer

Endlich ein handliches Buch, geschrieben **für Väter und Mütter, die nicht aus einer perfekten Welt kommen**. Eltern, die spüren, dass der Umgang mit ihrem Kind sie immer wieder an den Rand ihrer Kraft, Geduld und ihrer Möglichkeiten bringt. Eltern, die selber schlechte Bindungs- und Beziehungserfahrungen gemacht haben und die es mit ihren Kindern besser machen möchten. Begleitet werden sie von der Schwangerschaft bis in die ersten Kinderjahre.

In kurzen Hinweisen wird erwähnt, was wichtig ist für ein rundum gesundes Aufwachsen des kleinen Kindes wie Zuwendung und Einfühlung der Eltern, sowie das Beachten der kindlichen Signale. Hauptthema ist, wie Eltern dem Kind zu einer guten Bindungs- und Beziehungsfähigkeit verhelfen können. Thema Nummer 2 sind die Eltern selbst. Das was sie für sich tun können, damit es ihnen gut geht und sie zur Ruhe kommen. Und wann sie auf fachliche Hilfe zurückgreifen sollten. Dies wenn der Stress mit Kind oder Partner zu gross wird oder psychische Probleme eine Belastung für Eltern und Kind werden. Jedes Kapitel wird begleitet von einer Übung, die hilft Stress abzubauen und wieder zu Kräften zu kommen.

Verschiedenste Probleme, die viele Eltern kennen, werden in kurzen Beispielen angesprochen. Wie etwa eine Mutter, die sich selber als ungenügend und versagend einstuft, oder ein gestresster Vater einer 2-jährigen, nervenaufreibend quengelnden Tochter. Eine Teenie-Mutter wird beschrieben, die ihre Schwangerschaft gar nicht wahrhaben will, eine depressive Mutter, die mit Minderwertigkeitsgefühlen kämpft, oder Eltern, die öfters ausrasten. Es wird geschildert, wie sie Hilfe bekommen können. Da schöpft die Autorin aus ihrer grossen Erfahrung als Leiterin einer Psychotherapeutischen Elternambulanz. Ein Kapitel wird dem Umgang mit kindlichen Schlaf- und Essproblemen gewidmet, sowie dem Baby, das nicht mit Schreien aufhört. Es gibt Informationen, was in welchem Alter möglich ist und was in schwierigen Situationen helfen kann. Es wird auf Eltern eingegangen, die Mühe haben, sich auf ihr Kind einzustellen oder Andere, die immer wieder die Geduld verlieren. Mögliche Gründe werden aufgezeigt und regen zum Nachdenken an. Aufgelockert wird jedes Kapitel durch Illustrationen. Wer die Anweisungen zu den Übungen gerne hören möchte, wird auf die entsprechende Internetseite hingewiesen.

Dies ist ein wichtiges, handliches und sehr hilfreiches Buch, das man allen jungen Eltern in die Hand geben sollte! Ein Buch, das Eltern ermutigt, ihre Eltern-Fähigkeiten zu entwickeln, aber auch Hilfe zu holen, wenn es angezeigt ist und das helfen will, von zu hohen Idealen wegzukommen mit dem Motto:

Genügend gut genügt!

Marianne Zweifel, Psychoanalytikerin, Eltern-Säuglings-Kleinkind-Therapeutin
Zug