

Emotionelle Erste Hilfe: Unterstützung für Eltern mit unruhigen Babys

Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie

Emotional First Aid: Support for Parents with Restless Babies. Encouraging the Bonding Process – Crisis Intervention – Parents-Baby Therapy

Gabriela Antonia Mai

Themenschwerpunkt Schwangerschaft und Geburt

Zusammenfassung

Viele Familien sind mit belastenden Erfahrungen rund um die Geburt konfrontiert und erleben durch das häufige Weinen ihres Babys Gefühle der Hilflosigkeit, Angst und Wut. Die Eltern haben den Kontakt zum Kind verloren und befinden sich in einem Zustand der Erschöpfung und Enttäuschung, denn so hätten sie sich die erste Zeit mit dem Baby nicht vorgestellt. Der Psychologe und Psychotherapeut Thomas Harms beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dieser Thematik und hat das Konzept der Emotionellen Ersten Hilfe (kurz EEH) entwickelt, das in diesem Artikel vorgestellt wird. Mit körpertherapeutischen Methoden gelingt es, Krisen zu entschärfen und den Eltern zu helfen, den emotionalen Draht zu ihren Kindern wiederzufinden und ihre Intuition so zur Entfaltung zu bringen, dass sie die Signale des Babys richtig deuten können. Voraussetzung dafür ist, dass die Eltern eine innere Verbindung mit ihrem Körper aufnehmen und in einen Dialog treten, denn „um andere zu spüren, musst du dich selbst spüren!“ (Harms, 2008, S.113)

Abstract

Many families are confronted with burdensome experiences concerning child birth and furthermore feel helplessness, fear or anger caused by the frequent crying of their child. The parents have lost contact with their child and suffer from disappointment and exhaustion due to the fact that they had imagined their first time with the baby to be different. The psychologist and psychotherapist Thomas Harms has been working on this problem for 20 years and has developed the system of emotional first aid (in short EEH), which is introduced in this article. With the help of structural body therapy methods it is possible to defuse crises and to help the parents reestablish the emotional bond with their children, so that they can further develop their intuition and are able to interpret the signs of their baby correctly. It is essential that

the parents first establish an inner connection with their own body and enter into a dialogue. „Only if you can feel yourself are you able to feel and understand others!“ (Harms, 2008, S.113)

Wissenschaftliche Einflüsse

Im Beratungskonzept von Thomas Harms spielen unterschiedliche wissenschaftliche Strömungen eine Rolle. Er bezieht sich u. a. auf die Grundlagenforschung von Wilhelm Reich, der den Weg zu körperorientierten Psychotherapien ebnete, indem er körperliche, mentale und seelische Aspekte gleichermaßen in die Behandlung mit einbezog. Dies ermöglicht einen Blick auf den präverbalen Entwicklungsabschnitt des Menschen, was bedeutet, dass die emotionale Welt des Säuglings zugänglich wird. Seine Tochter Eva Reich führte seine Forschungen weiter mit dem Ziel, die frühen Lebensbedingungen von Säuglingen und Kleinkindern zu verbessern.



Einen wichtigen Einfluss haben Säuglings- und Bindungsforscher, wie John Bowlby, Mary Ainsworth, Marshall Klaus und Daniel Stern, die nachweisen konnten, dass Neugeborene sehr wohl mit ihrer Umwelt kommu-