

Zusammenfassung Modul 8 Video 4

Vom Umgang mit dem Weinen

Es geht darum, wie wir mit dem Weinen der Kinder umgehen können.

Die Erfahrungen der ersten Lebensjahre hinterlassen tiefe, dauerhafte Auswirkungen auf die Gefühls- und Verhaltensmuster im späteren Leben. **Auch wenn spätere Kindheitserfahrungen ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, sind die ersten Lebensjahre im Leben eines Menschen doch bei weitem die wichtigsten.**

Ich bin sehr dankbar, dass ich schon bei meinem ersten Kind zu dem Buch von **Aletha J. Solter** „**Warum Babys weinen**“ geführt wurde.

Es bekräftigte mich, auf meine Gefühle zu hören und, dass das was ich spürte auch richtig war. Da mir Vorbilder und Bezugspersonen fehlten, war gerade dieses Buch eine wahre Stütze.

Es gab mir Antworten und half mir mich aus unbewussten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen und mein Selbstbewusstsein und meine Selbstliebe zu stärken. Auch begleitete es mich auf der Heilung meiner eigenen Kindheitstraumen.

Babys haben die wunderbare Fähigkeit sich von erlittenen, emotionalen Traumen zu heilen. Mit dem Ansatz, den ich hier vorstellen möchte, können wir nicht nur weitgehend vermeiden, dass Babys verletzt werden, sondern wir können sie unterstützen bei der Heilung von erlittenen Traumen. Dies kann zum Beispiel eine sehr schwere Geburt sein oder eine Trennung aufgrund einer Erkrankung mit Spitalaufenthalt.

Dass die meisten von uns Erwachsene immer noch unter den Auswirkungen früher Traumen leiden, zeigt auf, dass wir in einem Umfeld aufwuchsen, in dem es uns nicht erlaubt war, unsere emotionale Gesundheit wiederherzustellen.

Vergessen wir nicht, unser Umfeld hat das gemacht, was sie als das Beste für uns hielten. Auch wenn es das vielleicht nicht war. Es geht nicht ums Richten und Verurteilen. Aber wie machen wir es besser?

Unsere Kinder geben uns die Chance uns intensiv mit dem eigenen kleinen Kind in uns auseinanderzusetzen und es zu heilen. Sie helfen uns dabei, die eigene Kindheit zu erforschen, die unterdrückten Gefühle zu befreien und ihnen die Beachtung zu schenken, die sie verdienen. Das heißt die Gefühle auszudrücken und ihnen ihre Berechtigung zuzugestehen. Bei uns und unseren Kindern. Elternschaft ist mit vielen starken Emotionen verbunden und bietet eine Fülle von wunderbaren Möglichkeiten für unsere innere Heilung und unser eigenes Wachstum.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit ist auch der von Aletha J. Solter vorgeschlagener 1. Teil in diesem Wachstumsprozess. Es geht darum sich der eigenen Kindheit zu erinnern.

In dieser Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit erlauben wir uns Emotionen wie Traurigkeit, Angst, Wut und Ärger zuzulassen.

Das kann man in einem Gespräch mit dem Partner machen. Ich empfehle Dir die Partnerübung, wie wir sie schon in anderen Modulen besprochen haben. Jeder darf, ohne vom anderen unterbrochen zu werden 15 Minuten zum Thema „eigene Kindheit“ erzählen.

Dabei kann man selbst entscheiden und fühlen in welche Themen man im jetzigen Zeitpunkt tiefer eintauchen möchte. Allein die Tatsache, dass sich die Themen und Gefühle zeigen dürfen, ändert bereits vieles und erlaubt es uns Ballast loszuwerden. Gibt es wiederkehrende Themen und hält der Schmerz hartnäckig an, kann zum Beispiel **eine kinesiologische Unterstützung** sehr hilfreich sein.



Denn solange wir unter den Auswirkungen einer eigenen schmerzlichen Kindheit leiden, fällt es wahrscheinlich schwer, diese neuen Ansätze in die Praxis umzusetzen.

Wie schon einige Male erwähnt, fallen wir **in Zeiten von grosser Belastung und Überforderung in die Muster der eigenen Kindheit zurück und wiederholen unbewusst die eigenen Erfahrungen bei unseren Kindern.** Damit wir uns vor diesen Wiederholungen schützen können, hilft es uns, sich in den Zeiten, wo wir die Kapazität haben, sich diesen Themen zu widmen. Denn unserer Kindheitserfahrungen haben unserer Eltern und deren Eltern bereits erfahren und damals hatten sie nicht die Unterstützung und das Wissen, über welches wir heute verfügen, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Doch heute haben wir die Möglichkeiten mit der Vergangenheit ins Reine zu kommen, uns zu versöhne und zu verzeihen. Uns und unseren Kindern zu liebe.

Der zweite Teil in diesem Prozess ist sich den Gefühlen zu stellen, die die Kinder in uns auslösen.

Es kann sehr verstörend sein, was für Gefühle unsere Kinder in uns auslösen können, wenn sie die richtigen Knöpfe drücken. Da uns diese starken Gefühle daran hindern können, die Elternrolle so zu erfüllen, wie wir es uns vorgenommen haben und von ganzem Herzen wünschen, lohnt sich auch hier eine mutige und zuversichtliche Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen. **Eine Auseinandersetzung ohne Scham und Angst mit unseren Schattenseiten.** Sobald sie ins Licht kommen, dürfen sie gehen. Die Auseinandersetzung mit den Schattenseiten ist ein zentraler Punkt im körperlichen und seelischen Genesungsprozess. **Besonders Rückenwirbel, die sich immer wieder verschieben und zu Schmerzen führen sind Ausdruck unterdrückter Emotionen und unverarbeiteter Traumata.** Diese gilt es nicht zu werten und einzuordnen. Für manche sind scheinbar Bagatell-Vorkommnisse Auslöser zu grosser seelischer Not, während andere scheinbar schreckliche Erlebnisse gut überstehen. Ein Vergleich mit anderen ist hier nicht am Platz.

Es geht auch hier um Klärung, Ordnung und Heilung. Frei von belastenden Emotionen in die wahre Kraft als Frau, Mutter und Schöpferin zu kommen.

Ich bin seit meiner Kindheit eine begeisterte Hundehalterin und hielt, bevor ich Kinder bekam viele Hunde. Ein Rüde, den ich aus schlimmen Verhältnisse aufgenommen habe, dankte es mir, indem er mich auf viele unterdrückte Gefühle aufmerksam machte. Ich liebte diesen Hund von ganzem Herzen, doch schaffte er es, mich in wenigen Sekunden unglaublich wütend zu machen. Diese Wut war so neu für mich, sie gehörte so gar nicht zu mir. Ich konnte es nicht verstehen. Als unser erster Sohn etwa drei wurde, erfuhr ich schmerzlich, dass auch dieses Kind genau dieselbe verzweifelte Wut in mir auslösen konnte. Es tut so weh, dass das eigene Kind, welches man so liebt, so starke negative Gefühle auslösen kann. Wie konnte er so genau die wunden Knöpfe drücken. Kein anderes Tier oder Kind wies mich bisher so gezielt auf diese Schattenseite hin.

Da wurde mir klar, dass das die Aufforderung ist, sich mit meinem inneren Kind auseinanderzusetzen. Mit grosser Dankbarkeit meinem Hund und meinem Kind gegenüber, durfte ich mich mit der eignen Kindheit auseinandersetzen und sie in Frieden und Dankbarkeit durch den Heilungsprozess führen. Was für ein Geschenk, dass unsere Kinder mit den für uns wichtigen Themen zu uns kommen. Das ist kein Zufall und ist einfach nur Liebe. Auch kam die Erkenntnis in dem Moment, wo ich die Kraft und die Hilfe hatte.

Dieser Weg hört nie auf. Unserer Kinder sind unserer Lehrmeister. Diese Erkenntnis ist für mich ein unermessliches Geschenk und öffnet eine Tür zu einem grossartigen Leben.

Unserer Kinder sind immer richtig. Und benehmen sie sich in unseren Augen scheinbar völlig daneben, dann ist es immer, weil die äusseren Umstände falsch sind, zum Beispiel zu viel Lärm, Eindrücke, Stress, Hunger und Durst ect oder weil sie uns auf irgendeine Weise triggern müssen und uns so auf eine Schattenseite aufmerksam machen.



Allein dieses Wissen ist für mich eine grosse Erleichterung im Alltag, auch wenn uns bei weitem nicht immer gelingt, die Zeichen richtig zu deuten. Gottseidank sind Kinder nachsichtige Meister 😊

Der dritte Teil von Aletha J. Solter Aufforderungen besteht darin, wie man sich selbst die Zuwendung gibt, um physisch und psychisch gesund zu bleiben. Es erinnert uns daran, dass **unser eigenes Leben und Wohlbefinden an erster Stelle kommen**.

Wir Frauen stehen für Gedeih und Verderben unserer Familien.

Unsere Kinder müssen uns, solange es uns gut geht und wir gut zu uns schauen nicht auf unsere wunden Punkte heben.

Denn geht es uns gut, geht es unseren Kindern und Partner gut.

Etwas was man als Mutter so schmerzlich erfährt, nämlich dass die Kinder dann besonders fordernd und anstrengend sind, wenn man selbst am Limit läuft. Deshalb **Vorsorge, die ist wichtig**.

Geht es uns gut, geht es der Familie gut!

Wir können die Bedürfnisse der Kinder nur angemessen erfüllen, solange unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt sind und wir im Gleichgewicht sind.

Wir Frauen brauchen Unterstützung und sollten sie auch einfordern, bevor wir auf unseren Reserven laufen. Es ist unmöglich die Betreuung kleiner Kinder allein zu machen und war nie so gedacht.

Kommen wir zum eigentlichen Thema dieses Videos: Die Bedeutung von Weinen

Die Geburt, der Start in ein Leben außerhalb der schützenden Gebärmutter.

Eine Geburt, wenn sie sanft, auf natürliche Weise ohne Komplikationen und Medikamente verläuft hat kaum traumatische Auswirkungen auf ein Baby. Und doch spielen so viele Emotionen eine Rolle.

Studien haben gezeigt, dass Komplikationen bei der Geburt mit einer späteren Anfälligkeit für emotionale Probleme und Verhaltensstörungen wie Schizophrenie, Drogenmissbrauch, Depressionen, Selbstmord und Gewalttätigkeit in Beziehung stehen. Bei einer Studie wurde festgestellt, dass praktisch alle verurteilten Gewalttäter eine schwere traumatische Geburt erlitten.

Die meisten medizinischen Eingriffe bei der Geburt können emotional traumatisch sein, auch wenn sie das Leben des Kindes retten. Viele Spitäler sind sich diesen Folgen wenig bewusst.

Viele Kinder erinnern sich an ihre Geburt und in Hypnose können sich viele Erwachsene an ihre Geburt erinnern.

Deshalb sollten wir uns bestmöglich auf die Geburt vorbereiten und die Verantwortung übernehmen.

Die Eindrücke kurz nach der Geburt sind ebenfalls sehr prägend.

Doch es kann immer etwas passieren und schuldige zu suchen hilft kaum weiter.

So oder so, eine Geburt und die Eindrücke kurz nach der Geburt müssen vom Kind verarbeitet werden. Und glücklicherweise können Babys die psychischen Auswirkungen einer traumatischen Geburt noch im Säuglingsalter überwinden, wenn wir ihnen dabei helfen. Wir können sie vor lebenslangen Problemen, die aus einer traumatischen Geburt stammen, bewahren.

Denn nur wenn sie keine Gelegenheit zur Heilung hatten, besteht das Risiko auf spätere emotionale Schwierigkeiten.

Neben einem bedürfnisorientierten Umgang mit Babys, das heisst Familienbett, Stillen und Langzeitstillen nach Bedarf, Tragen so oft wie möglich, etc. hilft Weinen dem Baby sich von traurigen Erlebnissen und Gefühlen zu befreien.

Säuglinge weinen in den ersten drei Lebensmonaten ohne offensichtlichen Grund täglich durchschnittlich zwei Stunden. Der Höhepunkt dieses Weinen liegt meistens in der sechsten Woche nach der Geburt und meist tritt das Weinen abends um 18.00 Uhr auf. Selbstverständlich kann Dauer und Intensität stark variieren. Doch diese Phänomene sind sowohl bei den zivilisierten Menschen wie auch den Naturvölkern zu beobachten. Auch wenn in den Naturvölkern die Babys insgesamt weniger weinen.

Bei diesem Weinen handelt es sich aber nicht um das Weinen sogenannter **Schreibabys**. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass **Helicobacter** und ein **verschobener Atlas** oft Auslöser für dieses langanhaltende scheinbar grundloses und heftige Weinen sind. Radionisch kann oft diesen Babys geholfen werden. Auf alle Fälle brauchen diese Kinder und Eltern ganzheitliche Unterstützung, da dieser Zustand unglaublich belastend ist und leider sehr häufig im ersten Lebensjahr auftritt. Viele traurige Erzählungen, wo die Betroffenen keine Hilfe fanden, hörte ich bereits dazu.

Zurück zu der heilenden Wirkung vom Weinen.

Es gilt zwei im Säuglingsalter wichtige Funktionen des Weinens zu unterscheiden.

Die erste, das ist klar, besteht darin, dass das Baby uns ein unmittelbares Bedürfnis oder Unbehagen wie Schmerz mitteilt.

Es ist absolut elementar auf jedes Weinen des Kindes unmittelbar zu reagieren. Nie verwöhnst du dein Kind, wenn du auf sein Weinen reagierst, nie!

Es gilt immer auf die Bedürfnisse nach Nahrung, Zuneigung, Schutz, Trost etc. sofort zu reagieren.

Sind seine körperlichen Bedürfnisse wie Hunger, Durst, das Bedürfnis nach Nähe oder saubere Windeln etc. gestillt und bestehen keine körperlichen Krankheiten und Verletzungen, dann dient das Weinen dem Stressabbau.

William Frey ein Biochemiker, welcher die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit erforschte, geht davon aus, dass wir beim Weinen biochemische Stoffe ausscheiden, um den Körper nach einer belastenden Situation wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Stoffe, die bei einer Stressreaktion wichtig waren, um den Körper auf eine mögliche Verteidigung vorzubereiten.

Es gilt bei beiden Arten von Weinen unmittelbar auf das Kind einzugehen, das Bedürfnis und die Ursache zu beheben und das Kind liebevoll zu halten und ihm zu erlauben zu weinen.

Viele Eltern halten es kaum aus, ihr Kind weinen zu lassen. Es wird mit Schaukeln, und vielen andern Methoden versucht das Kind vom Weinen abzulenken.

Aber Weinen ist ein Bedürfnis wie Hunger, Durst oder auf die Toilette gehen.

Versucht man ständig das Weinen mit wiegen, sprechen, singen, stillen, ganz schlimm mit Schnuller!, spielen oder gar kitzeln zu unterdrücken, müssen die Kinder oft Methoden wie Kopfschlagen, Stürze oder sonstige Wege finden, um ihren Tränen den Lauf zu lassen.

Erträgt man das Weinen kaum, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass man als Kind nicht weinen durfte oder alleine weinen musste.

Aber genau dieses Weinen kann so heilend sein. Und nie darf ein Kind beim Weinen allein gelassen werden.

Es gilt **das Weinen auszuhalten** und **das Kind liebevoll und präsent beim Weinen zu begleiten**.

Auch du kennst die Heilende Wirkung vom Weinen.

Weinen entspannt und befreit von Sorgen und Ängsten, wenn es zugelassen wird.

Liebevoll festhalten und Tragen mit engem Körperkontakt hilft dem Kind sich mit Weinen zu heilen. Litt die Mutter während der Schwangerschaft unter grossen psychischen Problemen oder war die Geburt sehr traumatisch, dann können die täglichen langen Weinanfälle mehrere Monate dauern bis das Kind das Trauma vollständig verarbeitet hat. Durch das Weinen werden überschüssige biochemische Stoffe ausgeschieden und Energien freigesetzt, was zu einer tiefen Entspannung führt.

Weitere Gründe für häufiges Weinen sind das unbefriedigte Bedürfnis berührt und gehalten zu werden. Getragen werden ist ein Grundbedürfnis unserer Kinder und nur das erlaubt ihnen eine optimale körperliche und geistige Entwicklung.

Auch in der heutigen Gesellschaft übliche Reizüberflutung der Kinder führt zu häufigem Weinen.

Nicht zufällig dauert in vielen Kulturen und Religionen das Wochenbett 40 Tage. Leider hält sich bei uns kaum eine Mutter daran oder kann sich daranhalten.

«Eine faule Wöchnerin ist ein Segen für die ganze Familie». Der Spruch aus dem Emmental ist alt, aber wahr. Zu wichtig ist der Lebensanfang, zu umwälzend das Erlebnis Geburt, und zu schädlich ist Hektik und Stress in den ersten Tagen mit dem Neugeborenen.

Stress stellt sich aber auch durch **entwicklungsbedingte Frustrationen** ein. Neue Fähigkeiten müssen zuerst erlernt werden und können ein Kind frustrieren. Sie gehören aber zur Entwicklung dazu.

Dazu kommt, dass jedes Kind seine ganz eigene Persönlichkeit und sein eigenes Temperament mitbringt.

Nochmals das Kind weinen zu lassen, hat nichts mit der Haltung zu tun, wo das Kind alleine mit sich gelassen wird. Das ist grausam und dient nicht dem Verarbeiten von Traumen, im Gegenteil es kriert neue.

Es gibt drei Gründe ein Kind niemals allein weinen zu lassen:

- **Babys haben ein grosses Bedürfnis gehalten und berührt zu werden.** Erst wenn wir uns dem weinenden Kind zuwenden, können wir herausfinden was der Grund für seinen Weinanfall ist.
- **Nur in Anwesenheit eines anderen Menschen können Spannungen wirkungsvoll abgebaut werden.** Nur die Gegenwart eines verständnisvollen, liebevollen und präsenten Menschen gibt dem Kind genug emotionale Sicherheit, um auf einer tiefen Ebene Heilung zu erfahren. Lässt man sie allein weinen, verlieren sie die Fähigkeit sich mit Weinen zu heilen und zu entspannen.

- Unsere Kinder, wie auch wir, brauchen **bedingungslose Liebe**. Dein Kind soll immer spüren, dass es geliebt und geschätzt ist, ganz egal wie es sich fühlt oder benimmt. **Nur wenn wir ihm helfen zu seinen Gefühlen zu stehen und es diese in unserem Schutz erleben und erfahren darf, kann es sie später richtig einordnen.** Kinder lassen sich ganz schnell konditionieren und glauben schnell nur liebenswert und «richtig» zu sein, wenn sie «zufriedene» Babys sind und lernen ihre Gefühle zu unterdrücken. Dabei nehmen wir ihnen die Gelegenheiten zu lernen, mit den Gefühlen umzugehen und sie richtig einzuordnen.

Auch älteren Kinder hilft das getragene und gehaltene Weinen Spannungen abzubauen. Nie dürfen wir aber unsere Kinder im eigenen Zorn oder Ärger halten. Oder gar, um sie zu bestrafen.

Mit meinem ersten Kind entwickelte ich ein Ritual rund um das Weinen.

Wurde er als Baby und Kleinkind quengelig und unzufrieden fragte ich ihn, ob er weinen möchte. Wir zogen uns zusammen zurück und er konnte sich in meinen Armen ausweinen und anschliessend entspannen.

Bei diesem Ritual wurde mir schmerzlich bewusst, dass ich das Weinen fast gänzlich verlernt habe und wie schön es sein muss, mit Weinen seinen Emotionen wie Ärger, Wut, Frust, Trauer etc. Raum und Berechtigung zu geben.

Dieses Ritual schuf eine ganz besondere Nähe zwischen uns und trug zu einer harmonischen und gesunden Entwicklung bei.

Mein zweites Kind hatte das Bedürfnis nach Weinen kaum.

Ob das mit der Geburt, meinem Zustand während der Schwangerschaft oder der Persönlichkeit der Kinder zusammenhängt, ist schlussendlich zweitrangig.

Meinem ersten Kind half das geführte Weinen, als Ritual auf wunderbare Weise.



Eigene Notizen: