

Eine Methode für verzweifelte Eltern

Für Eltern, die nach der Geburt ihres Babys an Grenzen stossen, gibt es ein neues Angebot: Emotionelle Erste Hilfe. Die Fachberaterin Edith Müller-Vettiger hat damit nur positive Erfahrungen gemacht.

Von Manuela Gili

Ausserschwyz. – Der dreiwöchige Säugling ist frisch gewickelt und gestillt. Doch statt friedlich zu schlafen, schreit er seit einer Stunde ununterbrochen. Das Rezept der Grossmutter – der Kamillentee – hat nichts genützt. Das Schunkeln beim Vater wurde mit Tränen quittiert, in der Wiege legte der Säugling an Lautstärke zu, und in den Armen der Mutter will sich das Baby auch nicht beruhigen. Die Eltern sind entnervt, seit einer Woche geht es nun schon jeden Abend so. Und die Nachbarn vom selben Stock hat sich gestern im Treppenhaus erkundigt, sie höre den Kleinen oft weinen, was er denn habe. Die Eltern sind ratlos, mutlos und glauben zwischenzudrehen, die Liebe zu ihrem Kind zu verlieren.

Die Intuition stärken

In einer solchen Krisensituation kann sich ein Besuch bei einer Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe lohnen. «In den Sitzungen versuche ich, die Intuition der Eltern und ihre emotionale Selbstverbindung zu fördern und zu stärken», sagt Edith Müller-Vettiger. Still- und Laktationsberaterin IBCLC sowie Fachfrau für Emotionelle Erste Hilfe in Richterswil. Denn die Stärkung der liebevollen Verbindung zum Kind könne nur dort gelingen, wo die Eltern in einem guten Kontakt mit den wahren Gefühlen und Empfindungen ihres eigenen



«Wir Eltern»-Redaktorin Veronica Bonilla (im Vordergrund) im Gespräch mit Edith Müller-Vettiger (links), Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, und Claudia Hiestand Leuenberger, zweifache Mutter sowie Redaktorin beim «Höfner Volksblatt» und «March-Anzeiger».

Bild Walter Grämiger

Körpers stünden. «Im Idealfall kommen die Eltern mit ihrem Baby jedoch frühzeitig in die Beratung, bevor die Stressspirale nur noch dreht», sagt sie. Diese Therapieform ist relativ jung und noch wenig bekannt. Die aktuelle Ausgabe von «Wir Eltern» widmet sich der Methode. Die Zeitschrift hat dafür Edith Müller-Vettiger und Claudia Hiestand Leuenberger, zweifache Mutter sowie Redaktorin beim «Höfner Volksblatt» und «March-Anzeiger», zum Gespräch geladen. Claudia Hiestand Leuenberger hat die Emo-

tionelle Erste Hilfe fünf Monate nach der Geburt ihres zweiten Kindes in Anspruch genommen, weil sie erschöpft war und das Gefühl hatte, alles entgleite ihr. Sie spricht heute öffentlich darüber, weil sie anderen Müttern Mut machen will, sich Hilfe zu holen, wenn sich die Beziehung zum Baby schwierig gestaltet und sie emotional und körperlich an ihre Grenzen stossen. «Aus Gesprächen mit anderen Müttern weiss ich, dass viele an einen solchen Punkt kommen. Doch nur wenige reden darüber

– und noch weniger lassen sich helfen», erzählt sie. Die Erfahrung der Emotionellen Ersten Hilfe bei Edith Müller-Vettiger habe sofort Wirkung gezeigt, und in kürzester Zeit sei die Energie zurückgekehrt und sie sei wieder in ihrer Mitte gewesen, so Claudia Hiestand Leuenberger.

Die Liebe fliessen lassen

Bei dieser Methode geht es nicht darum, dem Baby das Schreien abzugewöhnen. «Ein Baby darf in den Armen der Eltern weinen», sagt Edith

Müller-Vettiger. Sie will den Eltern Wege zeigen, mit dem Schreien umzugehen und sich dem Baby auf einer tiefen emotionalen Ebene verbunden zu fühlen. «Das Ziel ist, dass nach einer Stresssituation die Liebe zum Kind wieder fliessen kann», sagt sie. Sobald die Mutter wieder mehr innere Sicherheit verspüre, werde auch das Baby entspannt. Wenn die Eltern im Kontakt zu sich stehen und ihre eigenen Körpersignale erkennen, lernen sie auch, die Botschaften ihres Babys besser zu verstehen – diese Erfahrung hat Edith Müller-Vettiger in ihren langen Jahren als Stillberaterin in Richterswil immer wieder gemacht.

Hilfe in Krisensituationen

Die Grundlagen der Emotionellen Ersten Hilfe basieren auf den Wurzeln der Körperpsychotherapie sowie den Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Bindungsforschung und der Säuglingsforschung. Entwickelt wurde das Konzept in den 1990er Jahren vom Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms, der in Bremen (D) eine Schreambulanz leitet. Die Methode bietet Hilfe für verzweifelte Eltern von untröstlich weinenden Babys, bei der Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um die Schwangerschaft und Geburt, bei Schlafproblemen bei Säuglingen, bei Stillproblemen, bei Babys mit Verdauungsproblemen und für Mütter, die sich erschöpft fühlen. Das kurztherapeutische Angebot stärkt die Bindung zum Kind. (gm)