



# Leseprobe

Susanne Mierau

## Geborgen wachsen

Wie Kinder glücklich groß werden und Eltern entspannt bleiben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 28. März 2016

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Susanne Mierau entwickelte unter dem Begriff des „geborgenen Aufwachsens“ einen zeitgemäßen, bedürfnisorientierten und liebevollen Erziehungsstil, der sich am Attachment Parenting orientiert. Für Eltern ist es heutzutage nicht leicht aus all den vielen Anforderungen und Möglichkeiten einen gangbaren Erziehungsweg zu wählen, der sie nicht überfordert, den kindlichen Bedürfnissen gerecht wird und ihnen das gute Gefühl gibt, ihre Kinder bestens auf die Zukunft vorzubereiten. Bindungsorientierte Elternschaft ist dabei ein hilfreicher Leitfaden. Dieses Buch bietet einen großen Baukasten an Hilfsmitteln, aus dem sich Eltern nach Bedarf bedienen können ohne sich an dogmatische Regeln halten zu müssen.



### **Autor**

## **Susanne Mierau**

---

Susanne Mierau, 1980 geboren, ist eine der hierzulande bekanntesten Expertinnen im Bereich bindungs- und bedürfnisorientiertes Familienleben. Als Diplom-Pädagogin hat sie zunächst an der Freien

Universität Berlin in Studium und Lehre gearbeitet, bevor sie eine eigene Praxis für Familienbegleitung eröffnet hat. Ihr Blog »Geborgen Wachsen« ist – wie die dazugehörigen Social-Media-Kanäle und das Geborgen-Wachsen-Forum – seit 2012 Anlaufpunkt für Familien zu allen Fragen rund um den Familienalltag. Susanne Mierau leitet (Online-)Workshops, hält Vorträge für Eltern und Fachpersonen und hat bereits diverse erfolgreiche Elternratgeber veröffentlicht. Sie ist Mutter von drei Kindern.

Susanne Mierau  
GEBORGEN WACHSEN



Susanne Mierau

# GEBORGEN WACHSEN



Wie Kinder glücklich  
groß werden

Kösel

## Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Verbunden von Anfang an –</b>	
<b>Wie die Melodie unseres Lebens entsteht .....</b>	<b>13</b>
Was bedeutet Bindung eigentlich? .....	14
Wie das Band des Lebens beginnt .....	22
Bonding für Väter .....	29
Bonding für Geschwisterkinder .....	31
<b>Geborgen gebären, geborgen ankommen .....</b>	
Über das Loslassen .....	38
Hilfreich für eine geborgene Geburt .....	39
Wenn ein Kaiserschnitt unumgänglich ist .....	43
Geborgene Geburten für Väter .....	45
Ein neues Kennenlernen .....	46
<b>Das Kind verstehen – Signale erkennen</b>	
<b>und bindungsorientiert beantworten .....</b>	<b>57</b>
Wir brauchen keine Babyflüsterer .....	58
Auf die Nähe kommt es an .....	59
Am Anfang: Wie geht es meinem Baby gerade? .....	60
Zuhören von Anfang an .....	64
Geborgenheit über Sprache vermitteln .....	65
Wenn das Kind anderer Meinung ist .....	67

<b>Bindung findet im Alltag statt</b> .....	71
Geborgen Schlafen .....	74
Gemeinsames Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme .....	86
Körperpflege – eine Zeit des Miteinanders .....	104
Familien müssen mobil sein – aber wie? .....	112
 <b>Verwöhnen, Grenzen setzen und das familiäre Umfeld</b> .....	123
Erziehung zu ... was eigentlich? .....	124
Verwöhnen, was soll das sein? .....	125
Jedes Bild hat einen Rahmen – über Grenzen .....	129
Die anderen Bezugspersonen .....	133
Fördern oder fordern? .....	138
 <b>Glückliche Eltern, glückliche Kinder?</b> .....	147
Eltern <i>und</i> Kinder zuerst .....	149
Wir müssen keine Supereltern sein .....	152
Zeit für mich .....	153
Zeit für uns .....	156
Kein schlechtes Gewissen! .....	159
 <b>Schlusswort</b> .....	163
 Danksagung .....	167
Literatur .....	168
Netzempfehlungen .....	172
Anmerkungen .....	175

# Vorwort



Wir alle wünschen unseren Kindern das Beste, von Anfang an: Sie sollen geschützt und glücklich im Mutterbauch heranwachsen, eine leichte Geburt ohne Komplikationen erleben und sanft in der Familie ankommen, wo sie geliebt und umsorgt werden. Das ist es, was wir unter Geborgenheit verstehen.

Geborgenheit ist all das Schützende, Hegende, das liebevoll Umsorgende. Es ist das, was uns ein warmes Gefühl im Herzen gibt und Vertrauen wachsen lässt. Baustein einer sicheren Bindung. Ein Leben gänzlich ohne dieses Grundgefühl lässt sich schwer vorstellen. Und dennoch ist es nicht greifbar: Geborgenheit lässt sich nicht zwangsweise herstellen. Ist ein Kind im Tragetuch, muss es nicht unbedingt geborgen sein, auch nicht, wenn es mit Eltern und Geschwistern im Familienbett schläft. Und nur weil man sein Kind im Geburtshaus zur Welt bringt, hat man es nicht am geborgensten Ort der Welt geboren. Geborgenheit ist etwas, das wir mit unseren ganz eigenen Zutaten selbst herstellen. Es ist ein Familienrezept, das in jeder Familie ein wenig anders aussehen kann. Jeder bedient sich anderer Zutaten, damit das entsteht, was die Familie glücklich macht.

Nicht nur unsere Kinder benötigen etwas von dieser Geheimrezeptur, auch wir Eltern sind darauf angewiesen: von der Schwangerschaft über die Geburt bis zum Erleben unserer Eltern- und Partnerschaft. Auch wir wachsen jeden Tag und benötigen Rückhalt und Anerkennung, genau wie unsere Kinder. Ein liebendes Wort, ein aufmunterndes Zunicken, die Bestätigung eines anderen Erwachsenen, dass wir einfach all das geben, was wir können. Uns Eltern verbindet, dass wir uns alle jedes Glück der Welt für unsere Kinder wünschen und unser

Möglichstes dafür tun. Doch wie der Weg in eine schöne Kindheit und das gute Familienleben im Detail aussieht, wissen wir nicht so genau. Was sind denn die Zutaten für das geborgene Aufwachsen? Viele Eltern sind verwirrt: Hausgeburt oder Klinik? Familien- oder Kinderbett? Stillen oder nicht? Oft wird betont, dass diese Entscheidungen einen grundlegenden Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nehmen – und sie demnach auch folgenschwere Fehler begehen könnten. Schließlich sind die ersten Lebensjahre die Basis für das gesamte weitere Leben. Nervenverbindungen werden aufgebaut oder eben auch nicht. Es werden die Grundlagen dafür gelegt, wie Kinder später mit ihrer Umgebung umgehen, ob und wie sie lieben und Freundschaften aufbauen, wie sie Glück empfinden. Auf das Bauchgefühl hören – das fällt uns heute nicht mehr so leicht, wenn wir all diese Dinge wissen und berücksichtigen wollen. Und vielleicht rät das Bauchgefühl ja auch genau zu etwas, das bei anderen Eltern im Bekanntenkreis gerade nicht besonders beliebt ist oder das gegen gesellschaftliche Konventionen verstößt. Oder unser Bauchgefühl steht mit den Gedanken in unserem Kopf in einem schwierigen Konflikt.

Vielleicht vermutest du es schon längst, hast dich aber noch nicht getraut, es wirklich anzunehmen: Es gibt viele Wege zum Glück. Es gibt viele Arten, eine glückliche Elternschaft und eine geborgene Kindheit zu leben. Eine der hilfreichsten Voraussetzungen dafür bringen die meisten von sich aus mit: Sie lieben ihre Kinder. Sein Kind zu lieben und anzunehmen, ist eine gute Basis für eine sichere Bindung, auf der alles andere aufbaut. Wie der Rahmen darum gestaltet wird, kann ganz unterschiedlich sein, solange diese Grundvoraussetzung gegeben ist. Es gibt einige Dinge, die es leichter machen, eine sichere Bindung aufzubauen und zu erhalten. Handwerkszeug, das die Entstehung der sicheren Bindung besonders gut unterstützt. Aber viele Sachen sind nicht zwingend notwendig. Denn Kinder

sind auch sehr anpassungsfähig und wachsen immer – schon im Mutterleib – in die Bedingungen der Umgebung hinein. Es ist Zeit, dass wir Eltern uns entspannt zurücklehnen und auf der Basis einiger kleiner und einfacher Zutaten das genießen, was wir uns an geborgener Familie zubereiten.

Als meine Tochter geboren wurde, wünschte ich mir, ihren Bedürfnissen ganz nachzukommen. Ich traf viele Entscheidungen – vom Stillen über das Tragen bis hin zum Schlafen. Als dreieinhalb Jahre später mein Sohn zu Hause in meinem Arm lag, merkte ich, dass für ihn andere Dinge wichtig waren als damals für meine Tochter. Ich ging einen anderen Weg. Und bei meinem dritten Kind gab es nochmals andere Entscheidungen. Trotz der Unterschiede in den Entscheidungen stand immer im Vordergrund, dass meine Kinder eine sichere Bindung aufbauen sollten. Ich merkte: Es gibt ihn nicht, den einen immer richtigen Weg.

Deswegen ist dieses Buch auch keine Anleitung dazu, den einen Weg einzuschlagen, der zwangsläufig zum Glück führt. Es möchte dich dabei begleiten, den für dich ganz persönlich richtigen Weg zu finden, der zu deinen Lebensumständen passt. Es zeigt auf, welche Dinge wirklich wichtig sind und wie du sie auf unterschiedliche Weise ausgestalten kannst, um sie an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Es zeigt die vielen Zutaten und Rezeptvarianten für geborgenes Wachsen als Familie.

