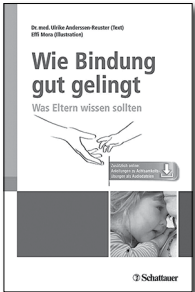




REZENSION



Ulrike Anderssen-Reuster,
illustriert von Effi Mora

Wie Bindung gut gelingt – Was Eltern wissen sollten

Stuttgart Schattauer-Verlag,
2015, 154 S., € 24,99,
ISBN 978-3794530991

Frau Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster gibt im vorliegenden Buch, das sich primär an Eltern richtet, einen umfassenden Einblick in die kindliche Entwicklung bzw. die Eltern-Kind-Interaktion und mögliche Störungen ab der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

Sie hat dabei stets sowohl das Kind als auch seine Eltern im Fokus und behandelt detailliert die unterschiedlichsten Lebens- und Problemlagen, in denen sich Familien befinden können. So geht sie u. a. auf Themen wie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, die Entwicklung des Säuglings, intuitives elterliches Verhalten, die Bindung zwischen Eltern und Kindern, kindliche Regulationsstörungen, Verständigungsmöglichkeiten mit dem Kind, wie auch konflikthafte Beziehungsmuster zwischen Eltern und Kind ein.

Das Buch ist gut strukturiert, übersichtlich aufgebaut und in verständlicher Sprache verfasst. Der theoretische Input wird jeweils durch konkrete Beispiele, vielfältige Lösungsvorschläge und mögliche Hilfen und Angebote für die Eltern ergänzt, was das Lesen sehr anschaulich und praxisnah macht.

Am Ende jedes Kapitels werden Entspannungs- bzw. Achtsamkeitsübungen vorgeschlagen. Da-

durch wird immer wieder die Botschaft vermittelt, wie wichtig es für die Mütter/Eltern ist, auch auf sich selber zu achten, um die nötige Kraft für die Bewältigung des oft sehr anstrengenden und herausfordernden Alltags mit einem Baby aufzubringen und gut mit ihrem Kind umgehen zu können.

Was das Buch besonders lesenswert macht, ist, neben dem umfassenden Wissen und dem großen Erfahrungsschatz der Autorin ihre stets wertschätzende Haltung den Eltern gegenüber. Es gelingt ihr, großes Verständnis für die jeweilige Situation von Kind bzw. Bezugspersonen zu schaffen, den Eltern äußerst verständnisvoll, vor allem nicht wertend und ohne Schuldzuweisungen zu begegnen und sie dennoch für die Verbesserung der Situation „in die Pflicht“ zu nehmen.

In Kapitel 9 („Was tun bei Hochstress“) entsteht meiner Meinung nach der etwas zu kurz gefasste Eindruck, dass Eltern „nur“ entspannt, gelassen und zuversichtlich bleiben und sich ggf. selber in Therapie begeben müssen, damit sich die Problemlage entspannt. Das kann sicherlich äußerst hilfreich sein, lässt allerdings die Tatsache außer Acht, dass das Kind Voraussetzungen mitbringen kann, die auch die „besten“ Eltern nicht zwangsläufig kompensieren können.

Insgesamt finde ich das Buch sehr informativ und aufschlussreich und wünsche mir, dass es von vielen Eltern gelesen wird, aber auch von interessierten Fachleuten und Helfern, die sich mit dem Thema: „Wie Bindung gut gelingt“ näher befassen wollen.

Andrea Schneider

DOI 10.2378/fi2017.art10d