

A photograph of a woman with dark hair, seen from the side, holding a baby. The baby is looking towards the camera. The woman is wearing a white, textured sweater. The background is a plain, light-colored wall.

# ZURÜCK ZU UNSEREN WURZELN

Von der Geburt an werden an unsere Kinder Erwartungen gestellt. Alles soll möglichst „perfekt“ sein. Ein Weg zu mehr Bedürfnisorientierung und Menschlichkeit.

VON SARAH REMMEL

**A**ls Coaches, Therapeut:innen und Begleiter:innen machen wir immer wieder die Erfahrung: Friedlichkeit beginnt im Mutterleib. Klient:innen, die innerlich meinen, sie seien nicht richtig, haben oftmals prägende Erfahrungen im Mutterleib oder in der frühen Kindheit gemacht, die sie heute blockierende Glaubenssätze und dysfunktionale Emotionen spüren lassen.

Wie großartig, dass wir heutzutage etwa mit Emotionscoaching, ganzheitlichen Therapieansätzen oder anderen Möglichkeiten helfen können, diese dysfunktionalen Emotionen in ihre Funktionen zu bringen, und Menschen dabei begleiten können, über sich hinauszuwachsen!

Doch ich frage mich: Was wäre alles möglich, wenn wir in der Gesellschaft viel früher ansetzen – nämlich beim Lebensbeginn? Ich denke, dass genau hier der Schlüssel liegt für unsere „Rückkehr“ zu unseren menschlichen Wurzeln, zu mehr Menschlichkeit und Miteinander.

Ich sehe keine gesunde Entwicklung unserer Gesellschaft. Der Lebensbeginn wird immer mehr technisiert. Das ist die Ursache für viele seelische Probleme, die in dieser Entfremdung von uns selbst ihren Ursprung haben. Dr. Mehdi Djalali, Arzt und Geburtshelfer, der über 10.000 „sanfte Geburten“ ermöglicht hat, sagte hierzu: *„Nach über 40 Jahren Erfahrung mit Kindern im Mutterleib, unter der*

*Geburt und beim Erwachsenwerden, wird es mir immer klarer, wie grob – und an den Grundbedürfnissen der Kinder vorbei – wir in der Gesellschaft mit unseren Kindern umgehen.“*

Auch der Kindheitsforscher Michael Hüter warnt: *„Wir haben weltweit und vorrangig in den ‚hoch entwickelten‘ Ländern fast vollständig den Blick für die realen und naturgegebenen Bedürfnisse und das Wesen des Kindes verloren. Mit verheerenden Folgen für Kultur, Wirtschaft, Gesellschaft und Individuum.“*<sup>1</sup>

Diese gesellschaftliche Entwicklung betrifft nicht nur uns als Coaches, sondern letztendlich uns alle: Eltern, junge Menschen, Großeltern, Tanten, Onkel, Erzieher:innen, Schulbegleiter:innen, Paare, die ein Kind erwarten ... jede und jeder kann einen Beitrag leisten. Zum Beispiel Systeme kritisch hinterfragen und bewusst mitgestalten, sich erlauben (mehr) Mensch zu sein und keine „Maske“ zu tragen, sich mit Gefühlen und Verletzlichkeit zu zeigen. Je früher wir damit anfangen, umso besser. Ich wünsche mir eine Welt, in der wir nicht schon von Beginn an Bedingungen an unsere Kinder stellen.

Ich möchte von einem (beispielhaften) Weg berichten, der *„(...) uns die Möglichkeit gibt, unseren Kindern Geschenke von unschätzbarem Wert mitzugeben. Nämlich wahre Geborgenheit und Freiheit, die Voraussetzungen für ein erfülltes und glückliches Leben und damit die Wurzeln für eine friedlichere Welt.“*<sup>2</sup>

*Der Weg der Haptonomie nach Dr. Djalali* ist ein natürlicher und menschenfreundlicher Ansatz im Umgang mit Schwangerschaft, Geburt und dem Aufwachsen von Kindern.

Wir haben uns als Familie dafür entschieden. Auch wenn wir anfangs irritiert waren, da wir es anders gewohnt sind in unserer Gesellschaft. Doch von Beginn an haben wir gespürt, dass das für uns der richtige Weg ist, auch wenn wir teilweise damit gegen den Strom schwimmen.

#### Vereinen von Familie und Beruf

Unsere fast dreijährige Tochter ist immer dabei und ist so friedlich und ruht in sich. Sie war in ihrem Leben noch keine Sekunde „alleine“ oder „fremdbetreut“, sie ist ganz integriert in unserer Mitte. Und sie ist keineswegs brav oder angepasst, sondern sehr präsent, neugierig und willensstark. Ich gehe davon aus, dass das zu einem großen Teil an diesem an den Grundbedürfnissen des Kindes ausgerichteten Umgang liegt. Das berichten unzählige weitere Familien, die einen solchen Weg gehen. Auch können wir das bei indigenen Völkern beobachten, bei denen die Kinder „mittendrin“ sind – ohne Kindergarten und Co.

Dieser konsequente Umgang mit unserer Tochter fand seinen Ursprung bereits in der Schwangerschaft.

Der Weg der Haptonomie ist eine *aktive Seinsbestärkung von Anfang an*. Er beschreibt ein ganz frühes und be-

<sup>1</sup> [https://www.michael-hueter.org/kindheit\\_6\\_7](https://www.michael-hueter.org/kindheit_6_7); Lesetipp: [https://www.focus.de/familie/kindheitsforscher-michael-hueter-das-ende-der-familie\\_id\\_10838101.html](https://www.focus.de/familie/kindheitsforscher-michael-hueter-das-ende-der-familie_id_10838101.html); Videotipp: [https://www.michael-hueter.org/presse\\_und\\_statements](https://www.michael-hueter.org/presse_und_statements)

<sup>2</sup> Kathrin Lösch: Glückskinder. Friedlichkeit beginnt im Mutterleib, BOD, 2020



## Hier ein paar Impulse – Sie selbst spüren am besten, was für Sie passend ist:

- Kinder nicht erZIEHEN, sondern begleiten und in ihrem Sein bestärken (Tipp: <https://transparentes.net>)
- In Berührung gehen und sie zulassen: mit unseren Kindern im Mutterleib, mit unserer Familie, mit unseren Mitmenschen
- In all unseren Beziehungen Freiheit in Geborgenheit ermöglichen (Prinzip nach Dr. Mehdi Djalali: <https://djalali.wixsite.com/haptonomie>)
- Fremdbetreuung wie KITA, Kindergarten (und auch Altersheime!) kritisch überdenken
- Sich selbst als Vorbild erlauben, mehr Mensch zu sein
- Kindern und sich selbst einen gesunden Umgang mit Emotionen ermöglichen
- Sich erlauben, echt zu sein
- Kinder beobachten und von Kindern lernen: beispielsweise im Moment zu leben, voller Freude zu sein ...
- Mutig sein für neue Wege
- Systeme (wie z.B. Schulsysteme) mitgestalten statt nur „frustriert zu meckern“
- Sich zurückbesinnen auf das, was wirklich wichtig ist
- Elterninitiativen beitreten und sich generell mit Gleichgesinnten zusammenschließen
- Familienkongresse wie Familie im Aufbruch, Eltern-Kind-Seminar im Dr. Otto Bruker Haus: <https://gesundheitsberater.de>

Sie wollen mehr über den Weg erfahren? Sprechen Sie mich gerne persönlich an!

aufgeregt und es ist nach wie vor ein Weg, für den ich viel Mut brauche – auch, mich so zu zeigen.

### Zeit für „neue Wege“

Neue Wege zu gehen bedeutet, dass wir an der Wurzel anpacken – im Mutterleib – und Kinder bereits dort weniger „kontrollieren“, sondern sie begleiten statt zu erziehen, und gemeinsam mit ihnen wachsen.

Gängige Probleme würden sich dabei in Luft auflösen – das erlebe ich selbst. Plötzlich gibt es kein „Vereinbarkeitsmonster“ mehr. Ich empfinde eine große Dankbarkeit, meinen Beruf als Trainerin und Coach mit dem Muttersein zu verbinden, zum Wohle für alle, insbesondere für unsere Tochter. Sie kann bei ihrer Mama sein, ihre Bedürfnisse stillen, lernen ...

Insbesondere Mütter haben es heute in unserer Gesellschaft so schwer. Sie versuchen Familie und Beruf zu vereinbaren, es allen recht zu machen und kommen dabei meist zu kurz. Viele sind gestresst, fühlen sich zerrissen, erleben die Kindererziehung als „anstrengend“.

### Was du träumen kannst, ist möglich

Klar, das geht vielleicht nicht von heute auf morgen, doch den Bewusstseinswandel erlebe ich bereits an vielen Stellen. Einfach auch, weil so viele Menschen am Limit sind. Lasst uns ehrlich sein:

Was sind die eigentlichen Bedürfnisse unserer Kinder? Eine zu frühe Trennung durch KITA und Kindergarten (weil Eltern ihren Beruf ausüben müssen) ist ein Leben an den Ursprungsbedürfnissen der Kinder vorbei.

In unserer Gesellschaft leben wir eine „Gleichaltrigen-Orientierung“. Doch ist es nicht viel wertvoller, dass Kleinkinder von Anfang an mehr ins Leben der Eltern integriert sind und auf diese Weise lernen und gleichzeitig Nähe und Geborgenheit erfahren?

### Eine Kultur tiefer Verbindung schaffen

Werfen wir einen Blick auf indigene Völker, erkennen wir, dass es hier keine Vereinbarkeitsprobleme oder Eingewöhnungsphasen, schlaflose Nächte oder anderweitige hierzulande

bekannte Erziehungsprobleme gibt. Wieso? Ich denke, weil die Kinder sich natürlich entwickeln und entfalten dürfen von Anfang an. Sie werden zudem getragen und nicht in einem Kinderwagen ohne körperliche Nähe geschoben. Es gibt so viel, was wir ändern können. Wir dürfen es uns auch erlauben, als Gesellschaft Schritt für Schritt zu gehen – Babysteps eben ... Jede und jeder Einzelne weiß für sich persönlich, was sie/er tun kann. Und nicht nur als Eltern. Als Coaches, Therapeut:innen, Speaker:innen, Großeltern, Onkel, Tanten, Begleiter von Familien und Kindern ... ■



© Nadira Arkoumanis

**Sarah Rimmel**  
Elterncoach, Trainerin,  
Speakerin für innere Stärke  
und Kreativität.  
[www.sarah-remmel.de](http://www.sarah-remmel.de)

LESE- UND  
VIDEOTIPPS

