Ein Wort zu Beginn 4

Alles auf einen Blick 8

BOTSCHAFTEN DES BABYSCHREIENS

Die Weltsprache der Babys 14

Was hat Babyschreien mit Bindung zu tun? 18

Stressabbau durch Babyschreien 22
Die stresslösende Wirkung des Babyweinens 23
Anatomie der Bindungssicherheit 26

Die drei Formen des Babyweinens 32

Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig 36
Die körperlichen Bedürfnisse 37
Das Bedürfnis nach Sicherheit 39
Das Bedürfnis nach Neuem 43
Das Bedürfnis nach Autonomie 46

Die emotionale Verarbeitung früher Wunden 48
Babys erwarten Antworten – Das »Still Face Experiment« 51
Verlust der goldenen Mitte 54
Der Körper erinnert sich immer! 58
Stress in der Schwangerschaft 59
Stress während der Geburt 63

ELTERN IN DER KRISE

Mit dem Rücken zur Wand 70
Wenn Eltern ihre innere Gelassenheit verlieren 72
Wenn Eltern immer auf dem Sprung sind 73
Wenn Eltern sich selbst aus dem Blick verlieren 75
Haltlosigkeit und Muskelspannung 76
Sichere Bindung kräftigt die Lungen 76
Eltern ohne Wurzeln 80
Wenn Eltern das Gefühl für die eigenen Grenzen verlieren 82
Bindungsmangel und Liebeshunger 82

In der Sackgasse der Ablenkung 88
Ersatzkontakte und Ablenkung 90
Ersatzkontakte verhindern die Selbstheilung 92
Ersatzkontakte als Ressource 93
Ersatzbefriedigung durch unterdrücktes Babyweinen 93

Die Kunst, ein guter Leuchtturm zu sein 98
Babyschreien bei den Amazonas-Indianern 100
Was Selbstanbindung bedeutet 103
Bauchatmung und innere Sicherheit 104
Gesundheit ist ansteckend 107
Der positive Effekt der Selbstanbindung 109

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1183948425

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

BETREUTES BABYWEINEN IN DER PRAXIS

Wie Sie sich auf das Schreien Ihres Babys vorbereiten 114
Auswege aus der Sackgasse 115
Geben Sie dem Schreien Ihres Babys Zeit und Raum 116
Sorgen Sie für genügend Rückhalt 117
Wie halte ich mein Baby richtig? 120
Beobachten Sie achtsam Ihren Körper 121
So erkennen Sie den Bindungsverlust 124
Konzentrieren Sie sich auf die eigene Bauchatmung 125

Phasen des Babyweinens 130
Phase I: Unruhe und Spannungsanstieg 131
Phase II: Aktivierung und Protest 132
Phase III: Verzweiflung und Ohnmacht 133
Phase IV: Lösung und Öffnung 135
Phase V: Rückanbindung 136
Phase VI: Strömen und Glühen 138
Phase VII: Nachklang 139
Die Tage nach dem Babyschreien 140

Notausstiege und Gefahren des betreuten Babyweinens 142
Herausforderungen des haltlosen Weinens 143
Körpersignale des haltlosen Weinens 146
Warnsignale für einen beginnenden Kontaktverlust 148
Sich Luft verschaffen durch gezielte Unterbrechungen 150

Der Weg in die professionelle Hilfe 156
Ärztliche Abklärung 158
Wann ist professionelle Hilfe nötig? 158
Nachgeburtliche Depression und Babyschreien 163
Posttraumatische Belastungen der Eltern 164
Paarkonflikte 165

Ein Wort zum Schluss 172

Danksagung 179

Verwendete Literatur 180

Internetseiten, die weiterhelfen 182

Impressum 183

Bildnachweise 183