

Was ist Bonding eigentlich? Was macht man da? Und wozu ist das gut?

Blogartikel Susanne Füller 13.3.2024



Das natürliche Bonding – und das kennen wir alle – ist das was eine Mutter mit ihrem neugeborenen Baby macht – es ganz nah an sich an den Körper nehmen, es bei sich tragen, im Arm halten, ihm Geborgenheit und Sicherheit geben und dem neuen Erdenbürger vermitteln: „Du bist so unendlich geliebt wie du bist. An dir ist alles perfekt.“

Menschenkinder müssen außerhalb des Körpers der Mutter nachreifen. Das heißt sie kommen eigentlich zu früh auf die Welt. Sie müssen aber zu diesem Zeitpunkt auf die Welt kommen, sonst würden sie nicht mehr durch den natürlichen Geburtskanal passen. Der Kaiserschnitt kann zwar Leben retten – und hat deshalb absolut seine Berechtigung – ist aber eigentlich von der Natur so nicht vorgesehen worden. Das Baby darf somit eine bestimmte Größe nicht überschreiten um durch den Kanal zu passen.

Um diese „Nachreifung“ optimal zu unterstützen, ist es unabdingbar dem Kind körperliche Nähe zukommen zu lassen und zwar so viel wie möglich. Das veraltete Denken, dass man Babys mit zu viel Nähe und Hochnehmen verwöhnen würde, verschwindet zum Glück langsam aus den Köpfen der Menschen. Denn damit kann man ein Baby und ein Kind nicht verwöhnen. Frage dich an dieser Stelle mal selbst, wann hättest du das Gefühl, dass du zu viel Liebe erhältst? Wieviel echte und bedingungslose Liebe ist denn zu viel, dass du sagen würdest, es genügt jetzt aber?

LIEBE UND KÖRPERLICHE ZUWENDUNG

Diese unbedingte Annahme in Liebe und diese körperliche Zuwendung ist für das Wachstum von Babys und Kleinkindern enorm wichtig. Es ist mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen, dass Babys, die viel körperliche liebevolle Zuwendung erfahren haben, schneller wachsen, zufriedener und ruhiger sind, gesundheitlich stabiler sind und noch Vieles mehr. Babys und Kleinkinder erhalten damit dieses Urvertrauen automatisch vermittelt, was für uns alle wichtig ist, um selbstbewusst und glücklich durchs Leben gehen zu können. Und dieses Urvertrauen bleibt ein Leben lang. Es gibt Langzeitstudien, die mittlerweile aufzeigen können, dass Babys und Kleinkinder, die liebevolle körperliche Zuwendung der Mutter in den ersten Monaten umfangreich erhalten haben, auch im Erwachsenenalter stabiler und glücklicher durchs Leben gehen und zwar unabhängig von den Ereignissen, die sie dann im Leben bewältigen müssen.

Wenn du nun Eltern hattest, die dir dieses Urvertrauen und diese körperliche Zuwendung nicht so geben konnten oder wollten, wie du es als Kleinkind und Baby eigentlich gebraucht hättest, entweder weil deine Eltern andere Erziehungsmethoden für richtig hielten oder auch weil ein Elternteil nicht anwesend oder sogar krank war, dann fehlt dir etwas. Du hast dann das Gefühl nicht richtig zu sein so wie du bist, dir fehlt dein Urvertrauen, du gehst unsicher durch die Welt, traust dir nicht so recht etwas zu, du bist unglücklich obwohl du im außen vielleicht alles hast (Familie, Job, Haus), du bist ständig gestresst, kannst nicht richtig schlafen oder leidest sogar an Panikattacken. All das können Hinweise darauf sein, dass dir die körperliche liebevolle Zuwendung deiner Eltern gefehlt hat oder zumindest in Teilen gefehlt hat. Wichtig ist mir zu vermitteln, es geht hier nicht darum die Eltern anzuklagen, sondern nur darum zu verstehen wie solche Gefühle in dir entstanden sind und mit was sie zusammenhängen.

Die gute Nachricht ist: Auch wenn dir das alles gefehlt hat, kannst du immer noch glücklich werden mit dir und in dir.

DEIN KÖRPER KANN DAS ALLES NACHHOLEN

Unser Körper ist zum Glück sehr schlau und anpassungsfähig. Und das zu jedem Zeitpunkt in deinem Leben. Wenn du diese körperliche Zuwendung nachholst und die lange Zeit des Vermissens dieser Zuwendung und Annahme in einem geschützten und achtsamen Rahmen bearbeitest, dann können sich dein Körpergefühl und dein Urvertrauen ins Leben verändern. Du würdest dich wundern, was dann alles in deinem Leben plötzlich möglich ist.

DENN GENAU DAS PASSIERT IM BONDING!

Im Bonding wird in einem professionellen Setting diese körperliche Zuwendung nachgeholt, der Schmerz und das Leid, dass mit diesem Mangel an Zuwendung zusammenhängt, verarbeitet und dein Körper wird den Zustand von Erstarrung und Kampf langsam aber stetig verlassen können und in einen ganz neues für dich leichteres und freieres Körpergefühl übergehen.

(Wenn du das mit dem Körperzustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung noch einmal genauer wissen möchtest, dann empfehle ich dir meinen Blogartikel „Kopf tötet Heilung“ zu lesen: <https://susannefueller.de/blog/post/kopf-totet-heilung-wieso-dir-dein-verstand-bei-deiner-heilung-im-weg-stehen-kann-und-was-das-mit-problemsuchen-vs-losungsdanken-zu-tun-hat>)

Bonding ist also etwas Vereinfacht formuliert, das Nachholen fehlender Zuwendung in der Kindheit. Und das Schöne daran ist, du brauchst deine Eltern dafür heute nicht. Das kannst du mit anderen erwachsenen Menschen, die dich verstehen und denen es ähnlich ergangen ist, in einem geschützten Rahmen nachholen.

DAS IST DAS GROSSE GESCHENK VON BONDING!

Bonding beruhigt dein Nervensystem.

Du wirst in dir stabiler.

Du wirst offener für das Leben und die Dinge die in dein Leben kommen.

Du wirst mutiger.

Du wirst mit dir selbst zufriedener.

Du bist weniger krank.

Du kannst Liebe und Zuwendung anderer besser annehmen.

Du kannst Liebe und Zuwendung an andere besser weitergeben.

Und das sind nur ein paar Dinge, die Bonding verändern kann.

Ich wäre ohne Bonding in meinem Leben niemals an diesem Punkt an dem ich jetzt bin.

Ich würde mich selbst nicht so lieben können.

Ich hätte immer noch Panikattacken und Vieles mehr.

Übrigens: Meine beiden Kinder, die heute 18 und 14 Jahre alt sind und wunderbare und liebevolle junge Menschen sind mit einem bewundernswerten Selbstbewusstsein und einem großen Urvertrauen, habe ich beide 3 Jahre lang im Tragetuch getragen, 2 Jahre lang gestillt und solange sie wollten und es brauchten in meinem Bett schlafen lassen. Ich würde es sofort wieder tun!

Alles Liebe,

Susanne