

Freiheit trifft Bindung!

Oberwichtig für gute Beziehungen: Freiheit und Bindung im Gleichgewicht. Wenn man den Buchtitel "Nestwärme, die Flüge verleiht" hört, weiß man, hier geht's um Beziehungsgefühle. Dass es dabei um Beziehungskönnen geht, wussten die Gäste, die gekommen waren, um noch mehr darüber von "Spiegel"-Bestsellerautorin Stefanie Stahl im größten Hugendubel Frankfurts zu erfahren. Natürlich ist Bindung die Basis zwischen Eltern und Kind. Aber ist Bezie-

hung gleich Bindung? Werden Kinder automatisch nach der Geburt geliebt? Tja, so einfach ist das nicht, denn nach der Geburt muss eine emotionale Beziehung zum Kind erst aufgebaut werden, auch wenn Mutter und Kind biologisch auf Bindung vorbereitet sind; d. h. als Basis für jede Beziehung und eine gesunde Psyche. Federführend ist das Wechselspiel zwischen Kind, Mutter, Vater und anderen. Bindungshormone werden beim Baby freigesetzt mit körperlicher Nähe, Schmusen, Windeln und Versorgen. Aber Achtung, nicht zu viel davon, denn auch hier ist Maßhalten angesagt, um die Autonomie des Kindes zu stärken.

Jane Uhlig

Promi Coach, www.janeuhlig.de

Stefanie Stahl (hinten) mit Hugendubel-Frankfurt-Chefin Barbara Hammes

