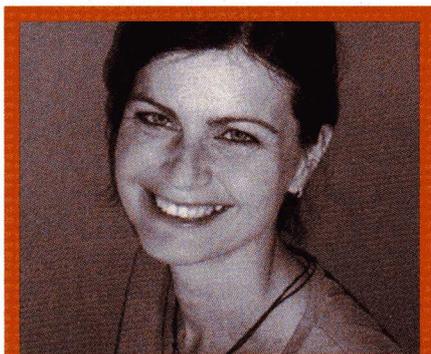


# «Ich lerne von jedem Eltern-Kind-Paar, das ich begleite!»

**INTERVIEW** • Barbara Walcher begleitet als Beraterin für Emotionelle Erste Hilfe Eltern und Kinder in Krisensituationen. Sie ist ausserdem Stillberaterin IBCLC und steht dem Verein der Südtiroler Still- und Laktationsberaterinnen VSLS als Präsidentin vor. Mit ihrer Familie lebt Barbara Walcher in Sterzing (IT).



**Barbara Walcher** • ist Beraterin für Emotionelle Erste Hilfe und Stillberaterin IBCLC in freier Praxis.

## Was ist Emotionelle Erste Hilfe (EEH)?

Die EEH bietet Hilfe in akuten Krisensituationen. Sie setzt überall dort an, wo Eltern und Kinder Belastendes erleben oder sich in einer Situation gefangen finden. Eltern kommen vor allem bei Still-, Trink- und Schlafkrisen zu mir, mit Kindern, die viel weinen oder in sonstigen belastenden Situationen, wenn Eltern sich überfordert fühlen oder das Gefühl haben, irgendetwas «passt nicht» in ihrem Erleben mit dem Kind. Neben der Einzelbegleitung kann die EEH aber auch sehr gut im Gruppenkontext eingesetzt werden zur Bindungsförderung von Eltern-Kind-Paaren.

## Wie bist du zur EEH gekommen?

In meiner Arbeit als Kinderkrankenpflegerin und Stillberaterin bin ich immer wieder an Grenzen gestossen. Hinter vielen Problemen, sei es beim Schlafen, Stillen oder anhaltendem kindlichem Weinen, stand oft etwas ganz anderes, für das mein fachtechnisches Wissen nicht ausreichte. Ich wusste, da benötige ich noch ein Werkzeug für meine Arbeit. Vor etwa zehn Jahren drückte mir eine liebe Freundin einen Flyer von einer Fortbildung in die Hand, mit den Worten: «Das ist etwas für dich!». So hat die EEH eigentlich mich gefunden und es begann meine Ausbildung bei Thomas Harms, Körperpsychotherapeut und Begründer der EEH. Fachberatung für EEH ist eine Zusatzqualifikation basierend auf einer mehrjährigen Ausbildung. EEH-BeraterInnen kommen dabei aus unterschiedlichen Bereichen: zum Beispiel Fachkräfte aus verschiedenen Gesundheitsberufen, Eltern-Kind-Gruppenleiter, Pädagogen, Psychologen, Psychotherapeuten.

## In welchen Lebensphasen betreust du Eltern und Kinder?

Im Prinzip ist die EEH ein Modell, das in vielen Lebensphasen eingesetzt werden kann, von der Geburts- bis hin zur Kranken- und Sterbebegleitung. Der momentane Schwerpunkt der EEH liegt in der achtsamen Betreuung von Eltern-Kind-Paaren rund um die Zeit von Schwangerschaft und Geburt bis hinein in die ersten Lebensjahre der Kinder. Gerade in der Zeit um die Geburt und im frühen Wochenbett ist der Zugang über EEH zu den Frauen aufgrund der hormonell bedingt erhöhten Sensibilität besonders geeignet.

## Sind Mütter rund um die Geburt demnach auch verletzlicher?

Ich begleite immer wieder Frauen nach traumatischen Geburtserfahrungen, Fehl- oder Totgeburten. Es macht mich traurig zu sehen, dass Frauen gerade in der Phase der Geburt, wenn sie einen sicheren Raum und Halt bräuchten, um sich fallen lassen zu können, nicht wirklich gesehen werden. Entscheidungen werden ihnen übergestülpt, sie selber nicht nach ihren Bedürfnissen gefragt. Dabei tragen Frauen viele Ressourcen in sich. Die Kunst liegt darin, der Mutter zu ermöglichen, diese zu entfalten, indem einer der anwesenden Begleiter, egal ob Partner, Hebamme, Pflegepersonal oder Arzt, sich wirklich auf sie einlässt und die Frau mit ihren Bedürfnissen sieht und für sie da ist. Dieses Gesehen- und Gehörtwerden kann auch schwierige Geburtserfahrungen kompensieren, ohne dass diese traumatisierend erlebt werden.

Das soll keine Anklage sein. In der Begleitung von Gebärenden, Wöchnerinnen und Babys gibt es eine ganz eigene Dy-



© detailblick - Fotolia.com

namik. Diese ist auf emotionaler Ebene nicht immer einfach. Viele Themen und auftretende Gefühle berühren auch uns als Begleiter, lassen uns ohnmächtig und hilflos fühlen oder bringen uns mit eigenen erlebten Erfahrungen in Kontakt. Oft ist das schwierig und schmerzlich, so dass wir uns lieber hinter Technik – auch hinter alternativen, sanften Methoden – verschanzen, als uns auf das Mutter-Kind-Paar wirklich einzulassen.

#### **Wie begleitest du Eltern und Kinder?**

Im Fokus steht immer die Bindungsförderung zwischen Eltern und Kind. Werden sonst Lösungen oft beim Kind durch eine Verhaltensänderung gesucht, so geht es in der EEH darum, Eltern dahin zu begleiten, die Dynamik hinter der Krise zu erkennen und die Gefühls- und Körperreaktionen, die belastende Situationen hervorrufen, wahrzunehmen. Eltern setzen sich und ihre Bedürfnisse oft zurück. Für den Aufbau eines sicheren Bindungsfeldes ist ein gutes «Bei-sich-Sein» aber Grundvoraussetzung. Über den Einsatz von Atmung, Halt gebender Körperarbeit, Visualisierung, Entspannungstechniken und anderer Methoden wird dies etabliert. Orientierungsbarometer und zentrales Werkzeug ist dabei der Körper, sowohl der Bezug auf die Körper- und Empfindungswahrnehmung der Eltern als auch mein eigenes körperliches Resonanzerleben als Begleiter. Ein weiteres Grundelement der EEH ist die Stärkung

vorhandener Ressourcen. Viele Eltern haben eine unrealistische Vorstellung vom Leben mit dem Kind. Sie glauben, es sei ein tagelang anhaltendes Glücksgefühl. Dabei ist die Realität eine andere. Das ruft oft Enttäuschung hervor und gerade da ist es wichtig, die kleinen Momente, aus denen man im Alltag Kraft schöpft, zu erkennen und bewusst wahrzunehmen: ein herzliches Lachen auf dem Wickeltisch, ein inniger Blickkontakt, ein Moment der Entspannung, wenn das Kind zufrieden an der Brust saugt.

#### **Viele Eltern haben also falsche Vorstellungen?**

Ja, aber das ist auch verständlich: Geburten werden weniger, das Leben immer durchorganisierter, die Erwartungen an sich selbst und das unmittelbare Umfeld immer höher und das in einem rasanten Zeitraffer. Alles soll perfekt sein. Tritt nun mit der Geburt des Kindes das erwartete Glücksgefühl nicht ein, sind Eltern enttäuscht: enttäuscht von sich, enttäuscht von ihrem Kind. Verbundenheit und Liebe zu dem Kind benötigen Zeit und Raum, um wachsen zu können. Genau hier setzt meine Arbeit an.

#### **Wo liegen die Grenzen deiner Arbeit?**

Ich komme aus der Pflege, mein Zugang ist also nicht die Psychopathologie. Ich bin keine Therapeutin und daraus ergibt sich für mich auch eine ganz klare Grenze. In der Begleitung von Eltern-Kind-

Paaren baue ich auf die gesunden Anteile auf. Ist dies nicht möglich, arbeite ich mit einem Netz von Psychologen und Psychiatern zusammen, an die ich die Eltern bei Bedarf weiter verweise.

#### **Was magst du an deiner Arbeit?**

EEH ist eine bereichernde Form der Begleitung, Eltern dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden. Es entlastet mich, nicht die eine perfekte Lösung parat haben zu müssen, nicht beratschlagend zu belehren, was richtig oder falsch ist.

Und ich lerne von jeder Frau, jedem Mann, jedem Kind. Was sie zu leisten im Stande sind, wenn sie den für sich erforderlichen geschützten, wertfreien Raum erhalten, beeindruckt mich immer wieder zutiefst.

Mit Barbara Walcher sprach Nicole Ritsch



Weitere Informationen und Adressen von BeraterInnen finden Sie unter:  
[www.eeh-europa.eu](http://www.eeh-europa.eu)