



Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE

# Rhythmus und Bindung: Die Bedeutung von Langsamkeit für Schwangerschaft, Geburt und erste Lebenszeit

Fachtag Kufstein am 24. April 2020

Referentin: Mechthild Deyringer



Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE



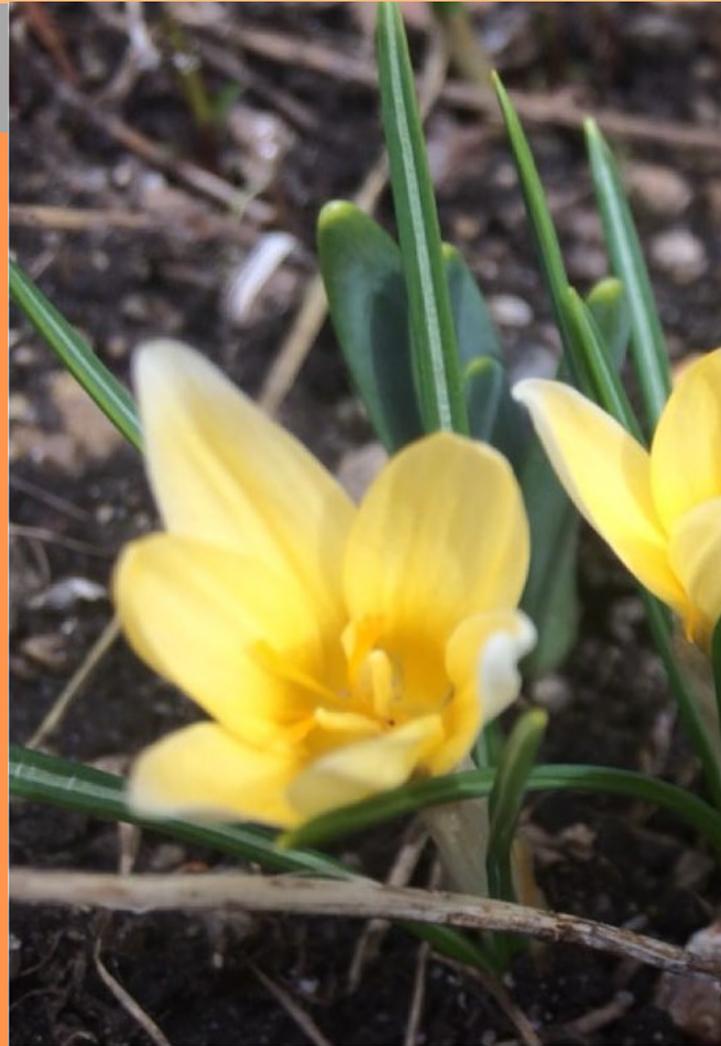




Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE



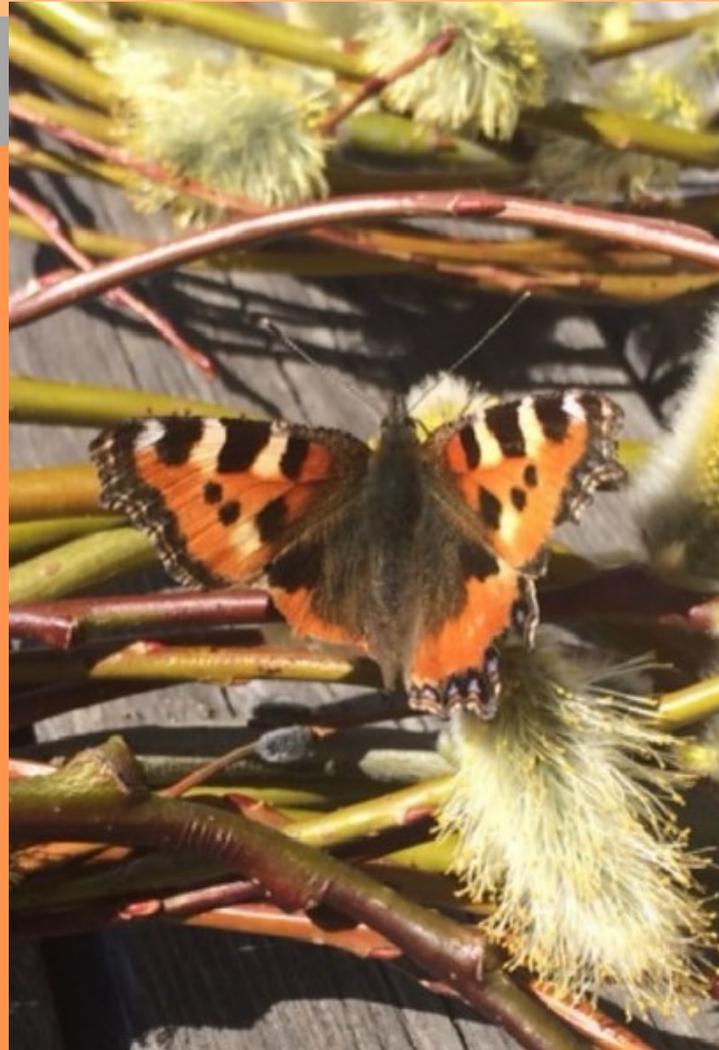




Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE





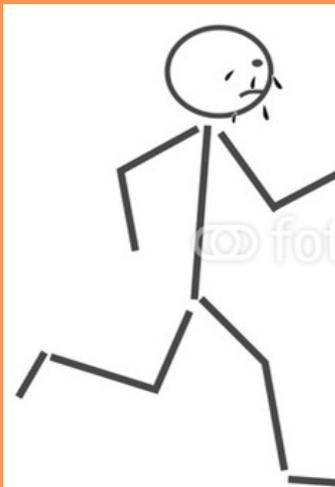


## Rückmeldungen

- „Es geht uns eigentlich viel besser als vorher, alles läuft etwas ruhiger ab“
- „Die Babys schreien plötzlich weniger oder schlafen besser“
- „Ich genieße es, keinen Zeitdruck zu haben“
- „Wir haben als Familie mehr Zeit füreinander und finden dadurch ganz neue Aktivitäten“



## Häufige Alltagsbeobachtungen



- Leistungsdruck
- Zeitdruck
- Immer erreichbar sein
- Immer „auf Trab“ sein



- Erschöpfung
- Burnout
- Bindungsschwächung





# Übungswege





## Langsamkeit - Um was geht es eigentlich?

Es geht um mehr, als um die Abwesenheit der äußeren  
Geschwindigkeit!

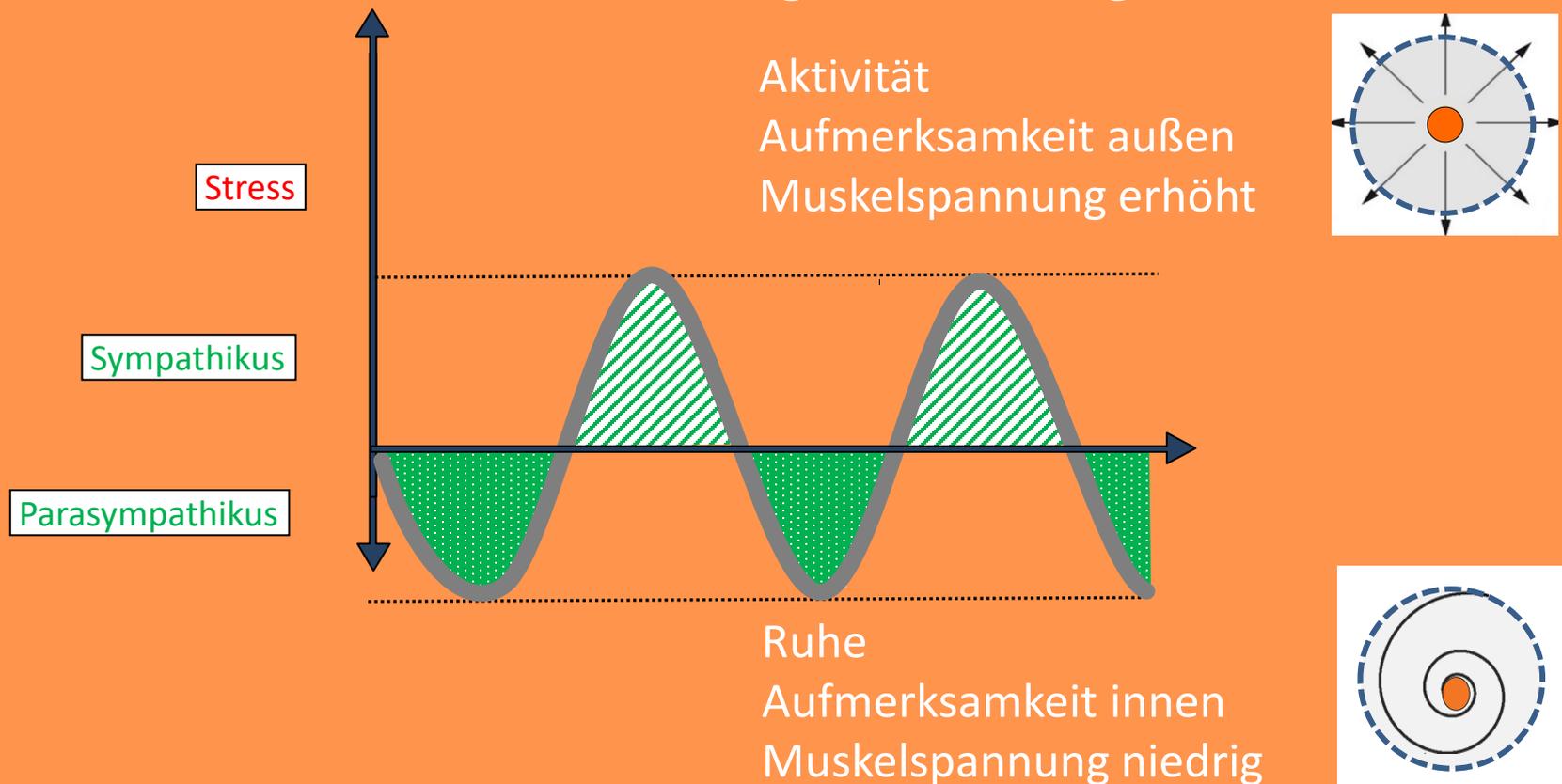
Es geht darum,

- Ein individuelles, alltagstaugliches Tempo zu entwickeln
- Die Modulationsfähigkeit zu erhalten oder verbessern
- Zugang zur „inneren Langsamkeit“ zu finden



# Autonomes Nervensystem in Balance

die beste Voraussetzung für Bindungsaufbau



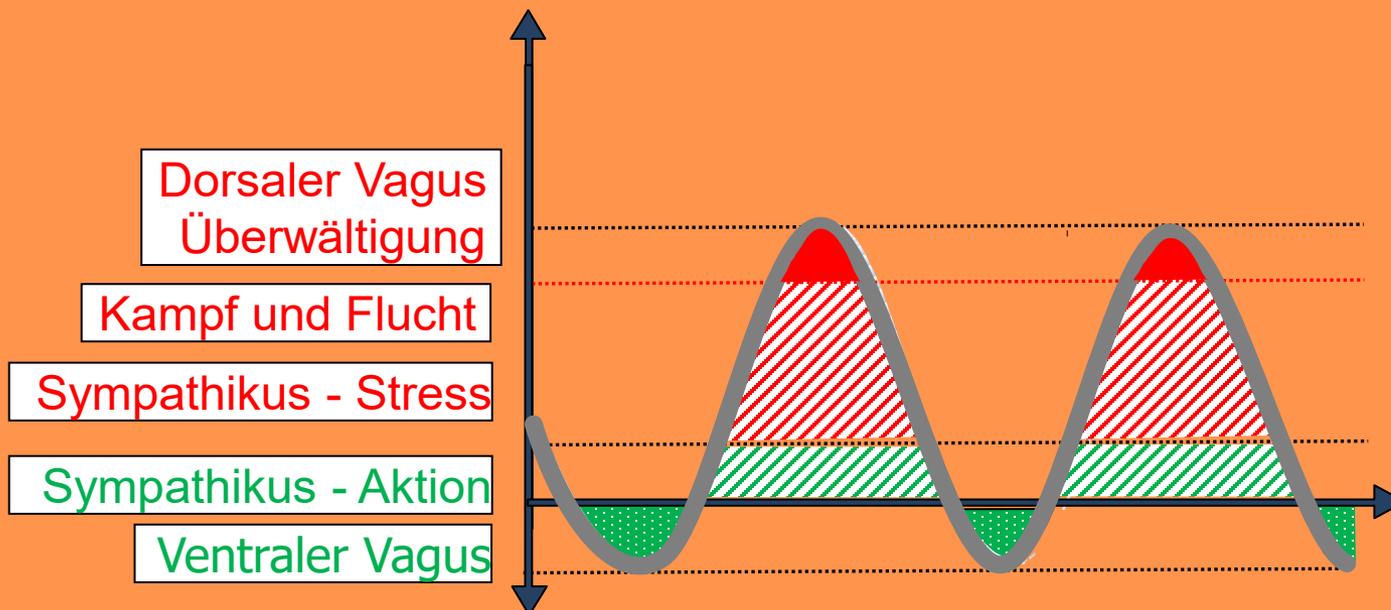


## Die Vagusbremse

- Stabilisiert die Herzfrequenz auf ca. 72 Schläge/Min.
- Vagusbremse teilweise gelöst:  
Zustrom sympathikotoner Energie  
aber ohne Cortisol- und Adrenalinausschüttung
- Vagusbremse zunehmend bis komplett gelöst:  
Sympathikusaktivierung mit Stresshormonen  
→ höheres Energieniveau  
→ Übergang zur Flucht-/Kampfreaktion



# Autonomes Nervensystem und Stress





## Was gibt es zu bedenken?

- Schutzwürdigkeit?
- Reizüberflutung
- Lebenstempo
- Dauer-Adrenalin wirkt wie eine Droge
- Schutzfaktor: Müdigkeit





# Verlangsamung zulassen?





## Weiter im gewohnten Tempo?

- Sind wir wirklich schon „zu zweit“?
- „Schwangerschaft ist keine Krankheit“
- Aber: es sind „ANDERE UMSTÄNDE“
- Das Ungeborene ist von Anfang an dabei!





## „Innere Langsamkeit“

### Das Tor zur Selbstanbindung

- genaues Spüren des Körpers
- differenziertes Wahrnehmen der Gefühle
- klare Gedanken und Worte

### Das Tor zum Bindungsaufbau

- „Ich bin mit mir in Verbindung und von dort aus trete ich mit Dir in Verbindung“
- Ein Weg zur herzgeleiteten Verbindung



## Körper & Bindung – getragen von Langsamkeit

... „babygerechten“ Rhythmus entwickeln durch einen sanften „Sinkflug“

... Zustand innerer Sammlung, geprägt von ruhigem Körperbewusstsein und Kräftetanken

... Bindungsbereitschaft entwickeln - sich auf das Baby einlassen können





# Stille Präsenz entsteht



Bei Eltern und bei Begleitern



# Physiologische Wirkungen der Entschleunigung

- Herzschlag ↓ 
- Atemfrequenz ↓ Atemtiefe ↑ 
- Muskeltonus ↓ Zwerchfellspannung ↓
- Blutdruck ↓ 
- Blutzuckerspiegel reguliert
- Versorgung der inneren Organe ↑ 
- Immunsystem intakt
- Regenerationsfähigkeit ↑ 



# „Babymeditation“





# Pränatale Bindungsförderung



Gleichzeitig den eigenen Körper  
und das Baby wahrnehmen  
Dialog entstehen lassen



# Einstimmung auf die baldige Geburt





## Co -Regulation

- Innerer ruhiger Rhythmus des Vaters stärkt Mutter und Kind
- Austrahlende Ruhe der Geburtshelfer kann kleine Wunder bewirken



# Familien-Bindung





## Ein ruhiges Wochenbett einhalten

„Eine faule Wöchnerin ist ein Segen  
für die ganze Familie ...“

Zitat aus dem Schweizer Emmental



# Kennenlernen und Zeit füreinander nehmen





# Co-Regulation nach einem schwierigen Start





## Basics für herzgeleitete Bindung

- Bewusstes Entschleunigen – eine Entscheidung, die wir im Kopf fällen können
- Bewusste Verbindung mit dem Boden herstellen – das „Erden“
- Bewusstes sanftes Vertiefen und Verlangsamen des Atems
- Aufmerksamkeit dem eigenen Herzraum zuwenden



Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie

EMOTIONELLE ERSTE HILFE





## Kontakt

### Mechthild Deyringer

Referentin und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH),  
staatl. anerk. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Autorin

Praxis für Eltern und Kind

Treffauerstr. 31, 81373 München

Telefon: 089-74140530

[m.deyringer@web.de](mailto:m.deyringer@web.de)

[www.bindungdurchberuehrung.de](http://www.bindungdurchberuehrung.de)

[www.praxis-eltern-kind.de](http://www.praxis-eltern-kind.de)

[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)

[www.emotionelle-erste-hilfe.at](http://www.emotionelle-erste-hilfe.at)