

## Theoriestunde 6

### Yoga und Bindung

Yoga beruht auf dem Sanskrit-Wort „Yug“ und bedeutet unter anderem Vereinigung. Es steht für das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga fördert die harmonische Beziehung zu uns selbst nach innen und zur Umwelt nach außen. Wir lernen dies durch Achtsamkeit in der Yoga-Praxis.

Das Wort Bindung finden wir auch in einer Mutter-Kind-Bindung wieder. In der Schwangerschaft ist die Bindung von Mutter und Kind ganz symbiotisch. Nach der Geburt hat das Baby ein starkes Bedürfnis nach weiterer Bindung zu seiner Bezugsperson. Für diese Bindung braucht es nicht nur Versorgung, es braucht eine wohlwollende, achtsame Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.

Das Baby wird mit Kompetenzen geboren, seine Bedürfnisse von Anfang an auszudrücken. Durch Mimik, Körperhaltung, Weinen, Lachen etc. schickt es Signale an seine Bezugsperson(en). Je kleiner ein Baby, desto wichtiger ist es, angemessen und zeitnah zu reagieren. Dadurch stärkt sich insbesondere im ersten Jahr ein emotionales Band, das dem Kind eine sichere Basis für sein Leben bieten wird. Kinder befinden sich im Wechsel zwischen zwei starken Bedürfnissen: auf der einen Seite nach einer sicheren Basis und auf der anderen Seite nach neugieriger und spielerischer Erforschung der Welt. Das bedeutet ganz konkret: je sicherer ein Baby verinnerlicht hat, dass es jemanden gibt, der da ist, wenn es bedürftig ist – z.B. unsicher, ängstlich, alleine, hungrig – umso entspannter kann es sich autonom verhalten. Je kleiner das Kind, desto wichtiger ist die Seite der Bindung, der Sicherheit. Ständig muss ein Baby gefüttert und gewickelt und getragen werden. Und auch das Spielen ist am Anfang fast nur gemeinsam mit der Bezugsperson angenehm. Je größer es wird, desto mehr hat es das Band der Bindung verinnerlicht. Immer länger werden die Phasen, in denen es entspannt eigenständig sein kann und möchte. Und doch braucht es immer wieder die Rückversicherung der Bindungsperson(en), durch Nähe und Aufmerksamkeit.

Im Alltag bedeutet dies für Eltern ein hohes Maß an Anstrengung. Denn die verschiedenen Bedürfnisse treten oft überraschend auf, sind nicht planbar und entsprechen sicherlich nicht immer genau den Bedürfnissen der Bezugsperson(en).

Das Gute ist, die Investition lohnt sich. Die Bindung, die am Anfang durch Nähe, wie Tragen etc. sehr körperlich und konkret ist, wird später immer mehr in ein unsichtbares, emotionales verinnerlichtes Band der Bindung für das ganze Leben gewandelt.

Um angemessen auf Signale zu reagieren, braucht es die Qualitäten, die wir im Yoga für Mamas körperlich und geistig stärken können: Aufmerksamkeit, Flexibilität, Kraft, Gelassenheit und Vertrauen.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:

1. Mindfull Parenting. Hrsg. Susan Bögels/ Kathleen Restifo, Arbor Verlag, September 2014, ISBN: 3867811113
2. Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Hrsg. Martha Farrel Erickson/Byron Egeland, Klett-Cotta Verlag, 4. Auflage September 2016, ISBN: 3608946365
3. Yoga für Mutter und Baby, Hrsg. Julie Llewellyn-Thomas, Südwestverlag, August 2006, ISBN: 3517082376



## Hausaufgabe Die liegende Drehung



- Hintere Schulter Richtung Boden entspannen
- Knie auf Nabelhöhe hochziehen
- Gesicht geradeaus, oder nach hinten ausrichten
- Arme in „Kaktusposition“

