Kelly McDaniel

Mutterhunger

Leseprobe

Mutterhunger

von Kelly McDaniel

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Kelly McDaniel

Mutterhunger

Der alles verzehrende Wunsch nach Liebe



Wie Frauen den Verlust von kindlicher Geborgenheit bewältigen und innere Stärke finden

Unimedica

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 7

Einführung 11

Kapitel 1
Dem Verzehren nach der Mutter einen Namen geben 17

Kapitel 2
Bindungstheorie und Mutterhunger 45

Kapitel 3
Fürsorge 67

Kapitel 4
Ersatzbefriedigung 85

Kapitel 5
Toxische Gewässer 107

Kapitel 6
Schutz 119

Kapitel 7
Führung 155

Kapitel 8
Schwerer Mutterhunger 173

Kapitel 9
Mutterhunger heilen 207

Kapitel 10
Mutterschaft mit Mutterhunger 241

Schlussfolgerungen 253

Anmerkungen 258

Danksagung 276

Zur Autorin 278

KAPITEL 4

ERSATZBEFRIEDIGUNG

Was passiert, wenn die mütterliche Fürsorge nicht zur Verfügung steht oder beeinträchtigt ist? Keine mütterliche Zuwendung zu bekommen, schreit nach einem Ersatz – nach jemandem, der als primäre Bezugsperson übernehmen kann. Steht eine sensible und zuverlässige Ersatzbezugsperson zur Verfügung, etwa ein Partner, eine Vollzeit-Nanny oder ein Großelternteil, können Säuglinge und Kleinkinder von der Beziehungssicherheit profitieren, auch wenn ihre Mütter nicht da sind. Ist aber kein Erwachsener verfügbar, der die Bedürfnisse nach Fürsorge und Schutz erfüllen kann, müssen die widerstandsfähigen Kleinen die belastenden Veränderungen, die das Leben außerhalb des Mutterleibs mit sich bringt, selbst bewältigen. Sie finden andere Wege, um sich sicher zu fühlen, selbst wenn sie es nicht sind. Sie trösten sich selbst. Sie finden Ersatz für die fehlende mütterliche Liebe. Um mit den Worten von Tara Brach, Meditationslehrerin, Autorin und Psychologin, zu sprechen: »Haben wir nicht erfüllte Bedürfnisse, sind wir so gepolt, dass wir sie uns woanders erfüllen.«[1] Meistens finden die Persönlichkeits- und Verhaltensanpas-

sungen, die die Beeinträchtigungen seitens der Mutter ausgleichen, in so jungem Alter statt, dass es niemandem auffällt. In ihrem hektischen Leben können wohlmeinende Eltern die Anzeichen dafür übersehen, dass ihre Babys lernen, der menschlichen Verbindung zu misstrauen.

Was ist ein »gutes« Baby?

Babys, die nicht weinen und kein Theater machen, werden oft als »gute« Babys bezeichnet. »Gute« Babys schlafen nachts durch und nerven ihre Bezugspersonen nicht. Wenn ich Eltern so sprechen höre, werde ich traurig. Schlafmuster haben nichts damit zu tun, ob der Nachwuchs ein »gutes« oder ein »schlechtes« Baby ist. Das Weinen eines Säuglings ist kein Hinweis auf einen armseligen Charakter. Die Biologie fördert das Weinen, um die Bezugsperson dem Kind nahezubringen – Babys weinen, weil sie eben auf diese Weise kommunizieren. Kommunikation ist für Bindung von zentraler Bedeutung. Und Bindung ist überlebenswichtig.

Während manche Kinder zwar mit einem friedlichen, ruhigen Temperament geboren werden, zeugt die Vorstellung, dass ein »gutes« Baby ein ruhiges ist, von Desinformation und Lieblosigkeit. Von einem Säugling zu erwarten, eine ganze Nacht durchzuschlafen, ohne seine Mutter zu brauchen, ist ein unglückliches und falsches Verständnis von Säuglingsentwicklung und elterlicher Reaktionsfähigkeit. Während manche Neugeborene in den ersten vier bis sechs Wochen viel schlafen, quengeln und weinen die meisten mehr, wenn sie sich an das Leben außerhalb des Mutterleibes gewöhnen und mehr Unterstützung beim Einschlafen brauchen. Von Natur aus schlafen Babys nicht so wie Erwachsene. Es ist ganz natürlich, dass sie häufig aufwachen, um gefüttert oder beruhigt zu werden. Babys schlafen ein, wenn sie müde sind, auch ohne Übung. Denn Schlaf ist genau wie Hunger, einfach natürlich.

Ist ein Baby hungrig oder einsam, weint es. Während es weint, erhöht sich sein Herzschlag rapide und setzt Adrenalin frei.[2] Adrenalin beziehungsweise Epinephrin ist dazu da, die natürliche Kampf-oder-Flucht-Reaktion in Gang zu setzen. Bei Erwachsenen entspricht das der Fahrt zu einem Restaurant, dem Wühlen im Kühlschrank oder dem Anruf bei einer Freundin, um zu reden. Bei Babys ist es Weinen.[3] Mit einer starken neurochemischen Reaktion bringt uns die Natur zum Handeln. Eine aufmerksame Mutter sorgt für Erleichterung, bevor ihr Baby sich zu sehr hineinsteigert. Ist dies nicht der Fall, nimmt der Protest des Säuglings Fahrt auf. Er fängt an, lauter zu weinen. Hier ist die Biologie voll in Aktion und nicht etwa ein eigenwilliges Baby.

Säuglinge ohne einfühlsame, aufmerksame Fürsorge hören irgendwann auf zu weinen, wenn sie etwas brauchen. Konstantes Weinen ist für einen kleinen verletzlichen Körper zu anstrengend. Mit dem Weinen aufzuhören, ist ein Beispiel, wie sich das Kind an beeinträchtigte Fürsorge anpasst. Daher ist es gut möglich, dass ein ruhiges Baby ein resigniertes ist. Säuglinge, die regelmäßig keine Aufmerksamkeit erfahren – wie im Falle von Schlaftraining, das den Säugling von seiner Mutter trennt oder nach der »Schreimethode« verfährt –, hören irgendwann auf zu weinen. Schlaftraining lehrt ein Baby sicherlich, dass es still sein soll – mit Bindung oder Fürsorge hat das aber nichts zu tun. Fürsorge, das einfachste menschliche Bedürfnis für eine gesunde Entwicklung, erfordert aufmerksame, einfühlsame Zuwendung, damit die menschliche Verbindung sich natürlich anfühlt und die Entwicklung optimal verläuft. Daher sind Fürsorge und Schlaftraining nicht kompatibel. Ein Baby zu isolieren, damit es schläft, ist das Gegenteil von Fürsorge.

Experten für Schlaftraining argumentieren, dass Säuglinge sich selbst beruhigen können, doch damit demonstrieren sie, dass sie keinerlei Ahnung von Neurobiologie haben. Diese Information ist

für junge Eltern, die versuchen, für ihr Kind das Richtige zu tun, einfach nur schädlich. Säuglinge können sich nicht selbst beruhigen. Die Selbstberuhigung ist eine hoch entwickelte Funktion, die sich erst viel später im Leben ausbildet. Tatsächlich können sich nicht einmal die meisten Erwachsenen selbst beruhigen. Und warum erwarten dann Erwachsene, die es vorziehen, nachts an der Seite ihres Partners zu liegen, dass ein Baby alleine schläft?

Alles, was nach Selbstberuhigung aussieht, zum Beispiel Daumenlutschen, ist reine *Selbstregulierung*, ein wissenschaftlicher Begriff, um mit Einsamkeit umzugehen. Selbstberuhigung beziehungsweise Selbstregulierung ist das, was wir in der Not tun. Sie ist nicht dafür vorgesehen, Ersatz für eine Beziehung zu sein. Und Schlaftrainer erklären Eltern auch nicht, wie sie ihren Kleinen die selbstberuhigenden Verhaltensweisen auf freundliche, respektvolle Weise wieder abtrainieren sollen, wenn die Zeit dafür kommt. Experten machen Eltern nicht darauf aufmerksam, dass sie ihre Fürsorgebemühungen verstärken müssen, wenn sie dem Kind das Selbstberuhigungsobjekt wegnehmen oder versuchen, dem Selbstregulierungsverhalten Einhalt zu gebieten.

Ich kenne so viele schmerzliche Beispiele von erwachsenen Frauen, die sich daran erinnern, wie sie sich für das Daumenlutschen geschämt haben, als sie zur Schule kamen. Ich habe erfahren, wie normal es für Frauen ist, ihre erste Babydecke oder das erste Kuscheltier aufzubewahren – falls ihnen das möglich ist. Oft verstecken Eltern diese frühen Bindungssubstitute oder werfen sie weg, in einem Versuch, ihr Kind unabhängiger zu machen – was schlicht von herzzerreißender Desinformation zeugt. Zurück bleibt ein tiefes Misstrauen. Unzählige Male hörte ich von Frauen die Geschichte, die ihnen von Mama oder Papa aufgetischt wird: »Ich weiß nicht, was mit deinem Teddy (oder deiner Decke oder deiner Puppe) passiert ist.« Aber sie spürten, dass es eine Lüge war. Jahrzehnte später sind

der schwelende Schmerz und die Wut darüber noch sehr lebendig, wenn sich die Frauen an diesen Verlust erinnern.

Von einem Baby zu erwarten, dass es sich selbst beruhigt, kann mehr mit den Eltern, die eine Pause brauchen, oder mit kulturellen Erwartungen moderner Eltern zu tun haben als mit dem Wohlergehen eines Babys. Das ist verständlich. Sich um einen Säugling zu kümmern, ist herausfordernd, frustrierend und hart. Hier eine Abkürzung zu nehmen, klingt sinnvoll, kann aber nach hinten losgehen. Ein Baby der Einsamkeit zu überlassen, damit es lernt, dass es schlafen soll, setzt das sich entwickelnde Nervensystem, das menschliche Nähe für Trost braucht, massiv unter Druck. Zu viel »Selbstberuhigung« legt den Grundstein für ein Bedürfnis nach anderen selbstregulierenden Ersatzstoffen (Zucker, Alkohol, Fantasien, Sex), während das Kind heranwächst. Denn es lernt, dass es selbst dafür sorgen muss, seine Bedürfnisse zu befriedigen, statt sich dafür in Ruhe auf die Bezugsperson zu verlassen.

Ist die Trennung zu oft und zu lang, denkt der Säuglingskörper, dass die Situation wirklich schlimm ist, und die Reaktion des Erstarrens, die eigentlich Schmerz und Angst abfedern soll, übernimmt die Kontrolle. Die Erstarrungsreaktion ist eine tiefere Stufe im Hirnstamm, die sich von Protestversuchen wie Weinen oder Schreien unterscheidet. Wenn dieses niedrigere System aktiviert ist, wird das Baby ruhig und müde. Die Atmung verlangsamt sich. Der Körper kann erschlaffen und das Kind kann sichtlich resigniert wirken. Eine Erstarrungsreaktion kann nach einem »guten« Baby aussehen, aber in Wahrheit lernt es aufzugeben. Es lernt, dass seine Bedürfnisse nicht gestillt werden, dass der menschlichen Verbindung nicht getraut werden kann. Diese schmerzhafte Lektion wird mit zunehmender Reife nicht besser werden.

Der Anfang von Mutterhunger

Als hilflose Säuglinge treibt uns der Schmerz vor Hunger zu unserer Mutter. Sie ist unsere Erleichterung. Komplett abhängig von ihrer Zuwendung, »sprechen« wir zu ihr mit unserem ganzen Körper – wir winden uns, wimmern oder weinen. So bringt uns die Natur nah an unsere Mutter. Reagiert sie mit Milch und Wärme, ist alles gut. Milch und Mutter sorgen für Behagen und wir lernen, dass ein voller Bauch, die Berührungen unserer Mutter, ihre Stimme und ihr Geruch immer gleich sind. Die menschliche Verbindung wird auf diese Weise mit Wohlbefinden assoziiert – und davon wollen wir mehr. Hunger und Bindung sind biologisch untrennbar miteinander verbunden.

Frauen mit Mutterhunger kämpfen kategorisch sowohl mit Essen als auch mit Beziehungen. Ich habe noch nie das eine Problem ohne das andere gesehen. Die Frage ist nur: Was tut mehr weh? Durch frühe Fürsorge-Erfahrungen werden Nahrung und Liebe im impliziten Gedächtnis miteinander verbunden. Denken Sie an das letzte Mal, als Sie wirklich hungrig waren. Wie hat sich das angefühlt? Wie lange konnten Sie den Hungerschmerz aushalten, bis Sie etwas zu essen bekamen? Hunger tut weh. Der Schmerz kommt aus dem Nichts. Ganz tief innen drin, wo Sie ihn nicht sehen können, bekommt der Hungerschmerz Ihre Aufmerksamkeit. Adrenalin aktiviert Sie und Sie finden etwas zu essen.

Wenn das Weinen vor Hunger im Säuglings- oder Kleinkindalter häufig ignoriert wurde oder Ihre Mutter keine Freude daran hatte, Sie zu füttern, oder die anderen Personen, die Ihnen zu essen gaben, keine richtige Ahnung hatten, wie, dann war die Freude am Sich-Binden beeinträchtigt. Warme Befriedigung und Behagen sind für Sie vielleicht mit dem körperlichen Gefühl von Sattheit verbunden, aber nicht mit menschlichem Kontakt. Essen erleichtert den Schmerz, eine Beziehung jedoch nicht. Und so verlieben wir uns ins Essen.

ZUR AUTORIN

Kelly McDaniel, Psychotherapeutin, Sexsuchttherapeutin, arbeitet als Fachtherapeutin und Buchautorin und ist spezialisiert auf die Behandlung von Frauen, die süchtig machende Beziehungsmuster erleben. Als Pionierin ihres Fachs ist McDaniel die erste Therapeutin, die das Phänomen »Mutterhunger« als Bindungsverletzung benennt und die Auswirkungen der Bindung an eine emotional beeinträchtigte Mutter untersucht. Kelly McDaniel leitet Workshops und hält in den ganzen USA Vorträge über *Mutterhunger*. Ihr erstes Buch erschien unter dem Titel *Ready to Heal*. Mehr über die Autorin ist auf ihrer Website kellymcdanieltherapy.com zu erfahren.

Stimmen zu Mutterhunger

»Ein mutiges, sensibles und sachlich verständliches Buch voller Weisheit und Heilung.«

Erica Komisar, Sozialarbeiterin, Psychoanalytikerin, Elternbegleiterin und Autorin von *Being There: Why Prioritizing Motherhood in the First Three Years Matters*

»Ich las Mutterhunger wie eine heilige Schrift – jedes Wort enthüllte und beleuchtete mein tiefstes Inneres, von dem ich wusste, dass es da war, aber ich hatte keinen Namen dafür. Kelly McDaniel hat die greifbarste, stärkste und wirkungsvollste Prägung von der Mutter auf die Tochter übersetzt. Hierin steckt das Potenzial, uns zu heilen und gleichzeitig den Generationen vor und nach uns Heilung zu bringen. Ich kann mich ehrlich gesagt nicht daran erinnern, wann bei mir ein Buch jemals so lange nachgehallt hat wie Mutterhunger. Wenn Sie sich von diesem Buch angesprochen fühlen – vertrauen Sie darauf!«

Nancy Levin, Autorin von *Setting Boundaries Will Set You Free*

»Mutterhunger ist eine zutiefst mitfühlende, wissenschaftliche und nachdenkliche Darlegung des Verständnisses für die zarten Wunden unserer unerfüllten Bedürfnisse. Mit klarer Sprache führt Kelly McDaniel den Leserinnen vor Augen, welchen Einfluss Fürsorge, Schutz und Führung auf unsere Entwicklung haben, und schafft Mitgefühl für den Ersatz, den wir suchen, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Kelly skizziert gekonnt Schritte zur Heilung und lädt die Leserinnen zu Wachstum und Hoffnung ein. Dieses Buch ist eine starke Hilfe!«

Jenna Riemersma, Psychotherapeutin, Bestsellerautorin von *Altogether You: Experiencing personal and spiritual transformation with Internal Family Systems therapy* sowie Gründerin und klinische Direktorin des *Atlanta Center for Relational Healing*

»Mit mehr als dreißig Jahren feministischer Studien im Rücken und jahrzehntelanger Erfahrung in der Behandlung von Frauen mit Bindungsstörungen ist McDaniel in einzigartiger Weise qualifiziert, dieses Buch zu schreiben. Umfassend, klar und zutiefst mitfühlend geschrieben, ist Mutterhunger ein Liebesbrief an Frauen, die ankommen möchten.«

Alexandra Katehakis, PhD, Autorin von *Sex Addiction as Affect Dysregulation: A Neurobiologically Informed Holistic Treatment*

Kelly McDaniel

Mutterhunger

Der alles verzehrende Wunsch nach Liebe. Wie Frauen den Verlust von kindlicher Geborgenheit bewältigen und innere Stärke finden

320 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de