

Keine Angst vor Babytränen

Wie Sie durch Achtsamkeit
das Weinen Ihres Babys sicher begleiten

Thomas Harms erklärt einfach und fundiert, warum Babys weinen und wie Eltern die Gefühle ihrer Babys sicher und erfolgreich regulieren können. Während es früher noch hieß, stundenlanges Schreien kräftige die Lungen und habe eine gesundheitsfördernde Wirkung, wissen TherapeutInnen heute, dass Babys sich nur dann sicher fühlen, wenn sie mit all ihren Gefühlen gespiegelt und wahrgenommen werden. Das Babyschreien enthält eine Botschaft an die Umwelt, die es zu entschlüsseln gilt. Doch das Schreien stellt die Eltern vor größte

emotionale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress und Unsicherheit führen.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Eltern ihre Säuglinge besser verstehen und begleiten können, wenn sie mit den Gefühlen und Empfindungen ihres Körpers verbunden bleiben. Der Babytherapeut Thomas Harms beschreibt in einfachen Worten, wie Eltern durch achtsame Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung lernen, die Tränen und Bedürfnisse ihres Babys besser zu hören, zu verstehen und hinreichend zu beantworten.



Thomas Harms, Dipl.-Psych., arbeitet seit über 25 Jahren als Psychologe, Supervisor und Ausbilder im Feld der körperorientierten Psychotherapie und Beratung mit Säuglingen und Eltern. Mit der »Emotionellen Ersten Hilfe« entwickelte er ein bindungs- und körperorientiertes Modell innerhalb der Eltern-Säugling-Psychotherapie.

