

5_Worte sind nicht alles

Der Münchner Psychotherapeut und Psychiater Karlheinz Brisch hat vor einigen Jahren das „SAFE“-Trainingskonzept entwickelt, das Müttern und Vätern helfen soll, feinfühlig die Bedürfnisse von Neugeborenen wahrzunehmen und ihre Signale zu entziffern. Verblüffender Nebeneffekt: Vieles lässt sich auf eine Liebesbeziehung übertragen!

- Feinfühligkeit gegenüber einem Baby bedeutet: auf seine Körpersprache achten, subtile Signale lesen lernen. Etwa: Das Kind dreht den Kopf weg, weil es überreizt ist. Auch in der Partnerschaft hilft es, wenn wir gerade in anstrengenden Phasen stärker auf die Zwischentöne achten: Wo suchen wir Blickkontakt, wo vermeiden wir ihn, weil uns vielleicht ein Thema emotional überfordert? Sitzt mein Gegenüber entspannt auf seinem Stuhl oder vorne auf der Kante, als würde er am liebsten aufspringen?
- Feinfühligkeit bedeutet zu akzeptieren: Ein und dieselbe Situation kann ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Friert sie zum Beispiel

schneller als er, hat es keinen Sinn, dagegen zu argumentieren („Was packst du dich an diesem schönen Frühlingstag denn so ein!“), sondern im Wortsinn mitfühlend zu reagieren: „Soll ich eine Strickjacke für dich einstecken?“ Das lässt unnötige Konflikte gar nicht aufkommen.

- Tauscht euch aus: Welche Gefühle löst euer Baby in euch aus, und was könnte euer eigener Anteil daran sein? Etwa: Ich reagiere unwillig, weil das Kind so selbstverständlich Aufmerksamkeit fordert – vielleicht deshalb, weil ich mich oft nicht traue, meine Wünsche und Bedürfnisse klar zu artikulieren. Und wenn ich es einfach täte, was könnte schlimmstenfalls passieren, was bestenfalls?

