



Meinung  
Marlies  
Mohr

## Es geht auch ohne

Was für ein Übel: Eine Schüssel auf dem Dach, aber kein Empfang. Stattdessen tänzelt ein kleines Quadrat über den dunklen Bildschirm und verkündet hämisch: „Kein Signal.“ Es ist zum Heulen. Da stünde nach Wochen trostloser TV-Kost endlich wieder einmal etwas Annehmbares auf dem Programm, und dann macht der Satellit schlapp. Hightech einfach vom Schneewirbel lahmgelegt. Da nutzt auch das hartnäckigste Zappen nichts, die Flimmerkiste bleibt schwarz und das an einem Samstagabend. Was also tun, wenn das Flachbild nicht will und man es als ergauernder Twen mit dem Ausgehen nicht mehr so hat?

Eine gute Frage. Wir sind es gewohnt, auf den Knopf zu drücken und schon funktioniert alles. Wozu also Alternativen in der Schublade haben? Jetzt wissen wir es, für Winterstürme, die möglicherweise nun auch häufiger werden, so, wie dies für die heißen Sommer prognostiziert wurde. Auf jeden Fall haben wir überlegt. Ein Spiel? Hätte hingehauen, wenn mein Sohn nicht vorher schon alles Brauchbare mitgenommen hätte, um seine Silvesterparty am Laufen zu halten. Reden und dabei gemütlich ein Glas Prosecco trinken? Haben wir gemacht, war aber nicht abendfüllend. Überlegung folgte auf Überlegung, dabei lag das Gute schnarchend dicht neben uns. Deshalb: Jacke und Stiefel angezogen, den Hund an die Leine genommen und hinaus in die Nacht und den Schnee, der in dicken Flocken vom Himmel fiel. Es war zauberhaft. Kein Gedanke mehr an versäumte Sportsendungen und Krimis, dafür die sichere Gewissheit, dass Fernsehen sogar am Samstagabend nicht alles ist, und es ganz gut auch ohne geht.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

## Raucherberatung in Apotheken

**WIEN** Für viele Aufhörwillige ist die Apotheke die erste Anlaufstelle. Aus diesem Grund finden bereits zum 17. Mal spezielle Raucherberatungswochen in den österreichischen Apotheken statt. Mehr als 40.000 Menschen nehmen jährlich dieses Angebot in Anspruch. „Alle Raucher erhalten eine umfassende Beratung bei der Auswahl, Dosierung und Handhabung von Nikotinersatzprodukten, die während des noch bis 16. Februar 2019 laufenden Aktionszeitraums mit Gutscheinen vergünstigt abgegeben werden“, erklärt Raimund Podroschko, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer. „Darüber hinaus helfen die Apotheker mit vielen Tipps rund um den Rauchstopp.“ Bei Nikotinersatzprodukten ist es besonders wichtig, die ausreichend hohe Dosierung sowie den vorgegebenen Anwendungszeitraum von mindestens drei Monaten genau einzuhalten.

## VN-INTERVIEW. Thomas Harms (53) über Hilfsmöglichkeiten für Eltern und Kinder

# Der Babyflüsterer

Wie emotionelle Erste Hilfe funktioniert und was sie bringt.

**GÖTZIS** Thomas Harms ist Psychologe, Körperpsychotherapeut und Supervisor. In seiner psychotherapeutischen und krisenberatenden Arbeit verbindet er Konzepte der modernen Körperpsychotherapie mit den Ergebnissen der Säuglings- und Bindungsforschung. Am Mittwoch, 16. Jänner 2019, ist Harms mit einem Vortrag in der Kulturbühne Ambach in Götzis zu Gast.

### Was können sich Laien unter „Emotionaler Erster Hilfe“ vorstellen?

**HARMS** Emotionelle Erste Hilfe (EEH) ist ein körperorientierter Ansatz der Eltern-Säugling-Beratung, wo wir Eltern helfen, die den Kontakt und die Nähe zu ihren Babys nicht mehr finden. Länger anhaltende Schrei- und Bindungskrisen werden von den Betroffenen als überaus dramatisch erlebt. Viele Mütter und Väter stehen mit dem Rücken zur Wand. Die EEH unterstützt Eltern und Säuglinge mit Gesprächen und körperorientierten Methoden, wie Atem- oder Wahrnehmungstechniken, um möglichst schnell wieder in einen Zustand der inneren Sicherheit und des gelingenden Kontakts mit dem Kind zu gelangen.

### Was passiert dabei konkret?

**HARMS** Konkret untersuchen wir mit den Eltern, wie sie den emotionalen Kontakt mit ihrem Säugling verlieren. Wir studieren dabei nicht nur genau, wie die Eltern sich verhalten, um das Kind zu beruhigen, wir studieren auch, was in Stresszuständen, beispielsweise wenn das Baby stundenlang schreit, in ihrem Körper geschieht. Wo beginnen sich Verspannungen im Körper aufzubauen, wann halten die Eltern die Luft an, und in welchen Bereichen ihres Körpers erleben sie die bedrängenden Gefühle? Im Anschluss an diese Stresserkundung lernen die Eltern eine spezifische Atemtechnik, die sogenannte Bauchatmung.

### Wie ist die praktische Erfahrung damit?

**HARMS** Unsere praktischen Beobachtungen zeigen, dass viele Eltern in den stressvollen Momenten mit ihren Babys sich und ihren Körper komplett aus dem Blick verlieren. Während sie für das Baby nach Lösungen suchen und Beruhigungsstrategien fahren, verlieren sie oftmals komplett die Verbindung zu ihrem Körper, kurzum sie spüren sich nicht mehr. Mit der Bauchatmung bekommen die Eltern ein



Thomas Harms ist ein gefragter Referent, besonders, was Themen zur frühen Eltern-Kind-Bindung betrifft.

HARMS

einfaches Mittel an die Hand, mit dem sie selbst wieder in einen Zustand der Gelassenheit und inneren Sicherheit zurückkehren können. Normalerweise atmen wir in den Bauch, wenn wir uns entspannt und sicher fühlen. Es ist also paradox, wenn die Eltern das machen, während die Babys bitterlich schreien. Die Folge ist aber, dass sie durch die Atmung einen Entspannungskreislauf eröffnen. Sie bleiben sicherer, und diese Entspannung und Gelassenheit übertragen sich auf das Baby. Es handelt sich im wahrsten Sinne des Wortes um eine „ansteckende Gesundheit“.

### Wovon hängt es ab, ob ein Baby zum Schreibaby wird?

**HARMS** Grundsätzlich ist das Schreien ein normaler Bestandteil der Babykörpersprache. Alle Babys dieser Erde schreien, wenn ihre Bedürfnisse nicht befriedigt sind, wenn sie Schmerzen haben oder wenn der Kontaktfaden zu den Eltern zu dünn ist. Manche Babys schreien jedoch anders, irgendwie bedrohlicher und existenzieller. Dieses untröstliche Schreien hat oftmals wenig mit bestimmten Defiziten zu tun. Es ist kein Mangel an Nahrung oder Wärme. Vielmehr ist es möglich, dass der Säugling über das Schreien eine regelrechte Geschichte erzählt. Hier geht es dann um verletzende Erfahrungen oder überwältigenden Stress, den das Kind vor, während und nach der Geburt erlebt. Ein Baby, das 15 Stunden unter der Geburt feststeckte und mächtigen Wehen in großer Enge ausgesetzt war, hat etwas zu „erzählen“. Ebenso ein Kind, das bereits über Monate hinweg in einer Gebärmutter gelebt hat, wo sich die Mutter aufgrund ständiger Paarstreitigkeiten ständig im Stress

befand. In diesen Fällen ist das Schreien wirklich ein Prozess der körperlichen Erinnerung. Und der Säugling benötigt dann Menschen in seiner Nähe, die ihm zuhören.

### Spürt ein Ungeborenes, ob es von der Mutter angenommen wird?

**HARMS** Wissenschaftlich ist es vielfach belegt, dass Babys, die in der Schwangerschaft unwillkommen waren, ein höheres Stressaufkommen und später schlechtere Bindungsfähigkeiten aufweisen und auch krankheitsanfälliger sind als Babys, die in der Zeit der Schwangerschaft in einem wohligen und entspannten Umfeld verbracht haben. Wir müssen uns klarmachen, dass ein hohes Stressaufkommen eine direkte Wirkung auf viele Körpersysteme hat. Das Gewebe wird unflexibler, die Muskeln verhärten sich und die Ausschüttung der Stresshormone nimmt zu. All das erreicht das ungeborene Kind, es nimmt quasi an den Stresszuständen der Mutter teil.

### Diese Beziehungsbrüche dringen dann in Ihren Sitzungen wieder an die Oberfläche?

**HARMS** Ja genau, sobald die Eltern durch unsere unterstützenden Maßnahmen sich wieder spüren

### TERMIN

**WANN** Mittwoch, 16. Januar 2019, 19 Uhr  
**WO** Götzis, Kulturbühne Ambach  
**UNKOSTENBEITRAG** 10 Euro  
**RESERVIERUNGEN UNTER** info@geburtskultur.com, Tel. 0664/1644845  
**FORTBILDUNG** Am 17. und 18. Januar 2019 findet eine Fortbildung für Therapeuten und Ärzte mit Thomas Harms in St. Arbogast statt. Weitere Infos: www.geburtskultur.com

und in einen Zustand innerer Sicherheit zurückkehren, passiert es oftmals, dass die alten Beziehungsverletzungen zum Leben erweckt werden. Ein Baby kann mit seinem Schreien, seinen Körperhaltungen und automatisierten Bewegungen etwas über das „erzählen“, was es damals überwältigend erfahren hat. Wir machen uns nicht genügend klar, wie intensiv die un- und neugeborenen Kinder an den Belastungen ihrer Eltern teilnehmen. Wir machen die Erfahrung in unseren Begleitungen, dass die Babys dankbar sind, wenn sie mit ihrer Babykörpersprache erkannt und beantwortet werden. Dann gibt es oftmals eine schnelle Beruhigung und Entspannung der Situation. In der Folge von solchen begleiteten Schreiprozessen kommt es oftmals zu sehr berührenden Begegnungen der Eltern mit ihren Babys.

### Obwohl die Bindung da ist, fallen Mütter nach der Geburt in eine Depression. Welchen Einfluss hat das auf die spätere Bindung?

**HARMS** Eine nachgeburtliche Depression kann sich verheerend auf die Bindungsbeziehung von Mutter und Kind auswirken. Aufgrund der Depressivität der Mutter erfahren die Babys kaum noch emotionale Feedbacks. Sie geben auf und resignieren. Die betroffenen depressiven Eltern werden wiederum verzweifelt reagieren, wenn das Baby schreit und sie keine Lösung finden. Nachgeburtliche Depressionen sind psychische Erkrankungen und benötigen eine psychotherapeutische oder gar medikamentöse Begleitung.

### Welche Folgen hat eine solche „Bindungslosigkeit“ für das Kind bzw. sein späteres Leben?

**HARMS** Frühe Bindungsverletzungen haben unter Umständen zur Folge, dass Kinder oder Erwachsene sich später in Notsituationen nicht mehr an nahe Menschen wenden. Sie bleiben verschlossen, halten die Dinge für sich oder ertragen intensive Nähe in der Beziehung nur noch sehr schwer. Das gilt auch für die spätere Lernfähigkeit, für die Fähigkeit, unsere Gefühle zu beruhigen, aber auch unsere sozialen und mitmenschlichen Fertigkeiten. Gerade weil die Konsequenzen der frühen psychischen Verletzungen so dramatisch sind, muss gesellschaftlich alles unternommen werden, damit die frühe Eltern-Kind-Bindung von Beginn an geschützt und bewahrt wird. **VN-MM**

## Plastische Chirurgie unter neuer Leitung

Experte mit zahlreichen fachlichen Schwerpunkten.

**FELDKIRCH** Mit Jahresbeginn hat Gabriel Djedovic (38) die Leitung der Plastischen Chirurgie im Landeskrankenhaus Feldkirch übernommen. „Wir freuen uns, mit Primar Djedovic einen Experten gewonnen zu haben, der in den einzelnen Fachbereichen der plastischen Chirurgie, wie etwa Rekonstruktionschirurgie oder Handchirurgie, sehr versiert ist“, hieß KHBG-Direktor Gerald Fleisch den neuen Mitarbeiter willkommen. Djedovic löst Prof. Peter Kompatscher ab, der nach 31 verdienstvollen Jahren in den Ruhestand getre-



Die Geschäftsführung der KHBG begrüßte den neuen Abteilungsleiter (v.l.): Norbert Kathan, Peter Fraunberger, Gabriel Djedovic und Gerald Fleisch.

KHBG

ten ist. Gabriel Djedovic stammt aus Oberösterreich. Nach dem Medizinstudium in Innsbruck begann er dort eine Ausbildung zum

Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie. Am Agaplesion Markus Krankenhaus in Frankfurt am Main schloss er seine

Facharztausbildung mit zusätzlichem Schwerpunkt in der Handchirurgie ab.

Neben mehreren Auslandsaufenthalten war der Chirurg auch im humanitären Einsatz in Paraguay tätig. Neben einem breiten operativen Spektrum bringt Gabriel Djedovic Erfahrung in der Therapie und Rekonstruktion nach Malignomen im Kopf- und Halsbereich sowie an der Haut mit, seine Schwerpunkte liegen vor allem in der rekonstruktiven Chirurgie und Mikrochirurgie nach onkologischen Eingriffen sowie nach Traumata, sowie bei körperkonturierenden Eingriffen (ästhetisch und rekonstruktiv) und in der Brustchirurgie. Ein weiterer fachlicher Schwerpunkt ist die Transgenderchirurgie.