



Meine Lieben Interessierten Frauen/Mamis...

der Herbst ist wettermäßig voll im Gange und auch ich habe wieder ein bisschen was für euch zusammen getragen. Ein Thema, das mich momentan sehr beschäftigt, passt vielleicht auch ganz gut zum Herbst, weil es mit Nähe, Körperkontakt, Wärme, Ruhe, Einfühlungsvermögen und ganz viel Liebe zu tun hat, und gerade in dieser etwas kühleren Jahreszeit (und auch in allen anderen Jahreszeiten) haben nicht nur Babys sondern auch wir Erwachsenen ganz viel Bedürfnis danach.

Manche Mütter sind verunsichert und fragen sich immer wieder:

### ***„Kann ich mein Baby schon verwöhnen?“***

Der Anruf einer besorgten Mutter von einem 6-Monate alten Baby hat mich nachdenklich gemacht. Sie erzählte mir, dass der Kleine nachts wenig schläft und sie ihn dann zu sich ins Bett lege, um ein wenig Schlaf zu bekommen. Auf anraten ihrer Kinderärztin! sollte sie das nicht machen, weil ihrer Ansicht nach ein Baby in diesem Alter schon allein in seinem Bettchen schlafen kann. Sie sollte das Kind einfach einmal schreien lassen – es wird sich schon daran gewöhnen (so die Aussage des Arztes!!). Eigentlich traurig, dass in dieser Zeit, in der schon so viel Aufklärung über Schwangerschaft/Geburt/Babyphase und Bindung zwischen Mutter und Kind stattfindet, solche Aussagen getroffen werden.

Im ersten Lebensjahr kannst du dein Baby nicht verwöhnen. Im Gegenteil, es lernt dir zu vertrauen und spürt, dass du es liebst, weil du seine altersgemäßen Bedürfnisse (Körperkontakt, Zuwendung, Stillen usw.) wahr nimmst und erfüllst. Babys in diesem Alter brauchen noch sehr, sehr viel Körperkontakt und mütterliche/väterliche Nähe – es will getragen werden. Und dieses Tragen hat nichts mit verwöhnen zu tun. Es gibt dem Kind Sicherheit, Geborgenheit – ja es lernt dir zu vertrauen – es bekommt so das so genannte Urvertrauen und an deinem Tun spürt das Kind, dass es geliebt wird.

Mit zunehmendem Alter wirst du feststellen, dass sich dein Kind allmählich löst – in kleinen Schritten, die man anfangs fast nicht merkt und dann immer ein Stückchen weiter. Für so manche Mutter mag diese Loslösung gar nicht so einfach sein – du merkst, dass dein Baby an der Umwelt interessiert ist und die kleine Welt um sich herum entdecken möchte. In dieser Zeit ist es wichtig, es zu unterstützen und aber auch loszulassen. Einfühlsam und vertrauensvoll.

Wenn eine Mutter ein bisschen auf ihr Gefühl vertraut, wird sie schon bald erkennen, was ihr Baby braucht – und wenn sie dabei ein wenig Unterstützung benötigt, gibt es ja noch einen Mama Coach ;-)

Jetzt möchte ich euch noch kurz über meine Veranstaltungen im September und Oktober informieren:

**Infoabend:** „Mama Coach“ – emotionale und fachliche Begleitung für Frauen, Paare und Familien

**Termin:** 27. September 2010, 20.00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Andorf

**„Zeit nur für dich“** - Wohlfühlabende für Mütter von Babys und Kleinkindern  
Der Alltag mit Babys und Kleinkindern ist oft sehr beanspruchend – Energie, Kraft und vor allem Ausdauer sind in diesen Zeiten notwendig. Manches überfordert möglicherweise und es fällt dann schwer, das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Für alle Mütter, die sich ZEIT nur für sich nehmen möchten, sind diese „Wohlfühlabende“ gedacht – in diesen Zeiten des ZU-SICH-FINDENS, versuchen wir gemeinsam die innere Balance wieder herzustellen und Themen des Mutter-Seins aufzugreifen.

Bitte eine Decke mitbringen

**Beginn:** Dienstag, 12. Oktober 2010, 19.30

(19.10., 02.11., 09.11., 16.11. und 23.11.2010)

**Ort:** Familienzentrum Andorf

**Kosten:** € 56,-- pro Person für 6 Abende

Ich wünsche euch noch einen wunderschönen Herbstbeginn mit ganz viel herzerwärmenden und einfühlsamen Stunden in deiner Familie.

Alles Liebe

Renate

Renate Pühringer  
Dipl. Mama Coach



Sonnenhöhe 479/1

4760 Raab

Tel. 0699-143 74 033

E-Mail: [mama-coach@aon.at](mailto:mama-coach@aon.at)

Mitteilung: Ich habe diese Mail versandt in der Annahme, dass der Inhalt für Sie von Interesse ist. Wenn Sie keine weiteren Infos von mir erhalten möchten, so finde ich das schade, aber schreiben Sie mir bitte eine kurze Mail. Danke