

Sabine Berndt

Da sein. Spüren. Halten.

Der TeBa®-Weg zur Bindung

Wie körperbasierte Beziehungserfahrung
Eltern und Kinder stärkt



Lektorat: Rahel Dyck

Umschlaggestaltung und Satz:

spoon design, Olaf Johannson

Umschlagbilder: gettyimages/unsplash.com, Privat

Fotos Innenteil: unsplash.com, shutterstock.com (s. 67)

Herstellung: Edition Wortschatz, Neudorf bei Luhe

© 2026 Sabine Berndt

ISBN 978-3-910955-32-5, Bestell-Nummer 588 932

1. Auflage 2026

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,

nur mit Genehmigung der Autorin

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die

Nutzung des Werkes für Text und Data

Mining gemäß § 44b Abs. 1 und 2 UrhG

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich

bitte an den Hersteller: Edition Wortschatz im Neufeld Verlag,

Schlagäcker 18, D-92706 Luhe-Wildenau, Deutschland,

Tel. 0 96 07/9 22 72 00, E-Mail info@edition-wortschatz.de

www.edition-wortschatz.de

SABINE BERNDT

Da sein. Spüren. Halten.

Der TeBa®-Weg zur Bindung

WIE KÖRPERBASIERTE BEZIEHUNGSERFAHRUNG
ELTERN UND KINDER STÄRKT



e^w

EDITION WORTSCHATZ

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie Sie mit diesem Buch und TeBa® arbeiten können	8

Teil 1: Beziehung beginnt ganz am Anfang 11

1. Beziehung von Beginn an – Die Bindungsbrücke stärken	12
2. Sicherheit durch achtsame Begleitung – das Nervensystem stärken	15
3. Der Blick, der verbindet – Augenkontakt in der frühen Bindung	18
4. Was dein Baby dir zeigt – Körpersprache und emotionale Signale verstehen	21
5. Langsames Beobachten – weniger tun, mehr wahrnehmen	24
6. Feinfühligkeit entwickeln – Wie Eltern wahrnehmen lernen	27

Teil 2: Wenn es schwierig ist.....31

7. Wenn Bindung fehlt – Was frühe Unsicherheit langfristig bewirkt	32
8. Geburt als Beziehungserlebnis – Warum Geburtserfahrungen Spuren hinterlassen	35
9. Geburtstrauma verstehen – Das unterschätzte Erleben der Mütter	39
10. Die Rolle der Väter – Nähe, Unsicherheit und neue Wege der Bindung	44
11. Traumatisierte Eltern – Wenn alte Wunden Nähe erschweren	47

Teil 3: Wege der Heilung.....51

12. Halt geben – Berührung als Beziehungsbrücke	52
13. Rituale der Verbindung – Wie kleine Gesten Sicherheit und Nähe schaffen	56
14. Was wir loslassen dürfen – Schuld, Erwartungen und das Bild der perfekten Elternschaft	58
15. Was Kinder wirklich brauchen – Orientierung statt Optimierung	60
16. Der Anfang zählt – und das Danach auch	63

Exkurs: TeBa®-Therapie für Kinder mit Syndromen und Autismus – Körperkontakt als Brücke zur Welt.....	65
Nachwort – Warum Bindung heilt.....	68
Vertiefung: Der TeBa®-Weg.....	70
Eine Einladung an Fachpersonen und alle, die TeBa® vertiefen möchten.....	74
Sei mutig, schau hin und verstehe mich	76
Danke.....	78
Literatur	79



Vorwort

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung, Babys neu zu sehen – nicht als kleine Wesen, die versorgt werden müssen, sondern als fühlende Menschen mit einer tiefen Geschichte, die schon bei der Geburt beginnt. Es ist ein Plädoyer für achtsame Bindung, für echte Beziehung, für die Kraft des Spürens.

Als Therapeutin, die seit über drei Jahrzehnten Familien, Kinder und Eltern begleitet, habe ich unzählige Male erlebt, wie tief frühe Erfahrungen in Körper und Seele wirken. Und wie schnell wir in unserer schnellen, funktionalen Welt die leise Sprache unserer Kinder überhören. Dieses Buch will zuhören – und zum Zuhören einladen.

Ich schreibe als Fachfrau. Und ich schreibe als Mutter. Als jemand, die selbst erlebt hat, wie viel Mut nötig ist, um alte Muster zu durchbrechen, wie viel Kraft Bindung braucht, wenn sie nicht selbstverständlich ist. Ich weiß, wie schwer es ist, Halt zu geben, wenn man ihn selbst nie bekommen hat. Und ich weiß, wie heilend es sein kann, wenn ein Kind einem zeigt: Du bist jetzt da. Und ich auch.

Die TeBa®-Therapie – Therapie zum elementaren Bindungsaufbau – ist kein Konzept, das etwas „richtig machen“ will. Sie ist eine Haltung. Eine Praxis. Eine Beziehungskunst, die den Körper, die Emotionen, die Geschichte und die Gegenwart mit einbezieht. Sie fragt nicht: Was fehlt dir? Sondern: Was hat dir gefehlt? Und wie können wir es jetzt gemeinsam neu erleben?

Dieses Buch richtet sich an Eltern, Fachpersonen und alle, die den Mut haben, genauer hinzuschauen. Es ist praxisnah, fundiert und voller echter Geschichten. Es zeigt, dass auch schwierige Anfänge nicht das Ende sind – sondern der Beginn einer gemeinsamen Reise. Und dass Bindung nicht perfekt, aber echt sein darf. Denn ich bin überzeugt: Jedes Kind trägt ein Potenzial in sich – und jede Beziehung kann zum Heilraum werden, wenn wir bereit sind, wirklich da zu sein.

Ich danke all den Familien, die mich in ihre Prozesse haben blicken lassen. Den Babys, die mich gelehrt haben, langsamer zu werden. Und meinen eigenen Kindern – für alles, was sie mir über das Leben, die Liebe und das Lernen beigebracht haben.

Möge dieses Buch berühren, inspirieren und Mut machen – für eine Welt, in der Beziehung wieder zählt. Für Babys. Für Eltern. Für uns alle.

Sabine Berndt

Wie Sie mit diesem Buch und TeBa® arbeiten können

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Wissen. Es ist ein Raum. Ein Raum für Begegnung, für Spüren, für Neuorientierung. Die TeBa®-Therapie – Therapie zum elementaren Bindungsaufbau – durchzieht dieses Buch wie ein roter Faden. Sie ist nicht nur Thema, sondern auch Haltung. Sie begegnet Ihnen zwischen den Zeilen, in den Geschichten, den Fragen, den leisen Pausen.

Was bedeutet das für Sie als Leser*in? Sie sind eingeladen, sich nicht nur zu informieren, sondern sich berühren zu lassen. Vielleicht finden Sie sich wieder in einem beschriebenen Moment. Vielleicht stellt eine Frage etwas auf den Kopf, was Sie lange für selbstverständlich hielten. Vielleicht beginnt beim Lesen etwas in Ihnen zu arbeiten – im Körper, im Gefühl, in einer Erinnerung. Genau dort beginnt TeBa®.

Die Abschnitte zur TeBa®-Arbeit bieten keine Checklisten. Sie geben keine schnellen Lösungen. Stattdessen öffnen sie einen Erfahrungsraum. Sie bringen Licht in frühe Bindungserfahrungen, in Körperspeicher, in das, wofür man oft keine Wort hat – was aber Wirkung zeigt. Und sie zeigen, wie neue Beziehungserfahrungen möglich werden: konkret, im Alltag, im Körperkontakt, in der inneren Haltung.



So können Sie mit diesen Abschnitten arbeiten:

- ▶ Lesen Sie mit dem Körper. TeBa® ist verkörperte Bindungsarbeit. Spüren Sie beim Lesen: Wo reagiert mein Körper? Wo halte ich den Atem an? Wo wird mir warm oder eng?
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit. Manche Sätze brauchen Raum, um zu wirken. Sie dürfen Pausen machen, zurückkehren, tiefer eintauchen.
- ▶ Lassen Sie sich begleiten. Manche Kapitel können etwas in Bewegung bringen – gerade, wenn Sie selbst früh Bindung erfahren oder vermisst haben. Holen Sie sich Begleitung, wenn Sie spüren, dass etwas Größeres berührt wird.
- ▶ Arbeiten Sie erfahrungsbezogen. Die TeBa®-Impulse laden zum Mitmachen ein. Sie können mit inneren Bildern arbeiten, mit Körperwahrnehmung, mit Stimme, mit Berührung. Vielleicht möchten Sie mit einem Tagebuch, mit Körperarbeit oder in einer Gruppe weiterforschen.
- ▶ Seien Sie milde mit sich. TeBa® ist eine Haltung des HALT-Gebens – auch sich selbst gegenüber. Sie dürfen annehmen, was sich zeigt, ohne es sofort verändern zu müssen.

In Kontakt kommen

Die TeBa®-Arbeit ist eine Beziehungsarbeit. Und jede Beziehung beginnt mit Präsenz. Mit einem echten Dasein. Dieses Buch will Sie in Kontakt bringen – mit sich selbst, mit Ihrem Kind, mit dem, was hinter Verhalten steht. Es will helfen, alten Erfahrungen neu zu begegnen und eine Bindung aufzubauen, die echt ist, körperlich spürbar und heilend wirkt.

Am Ende des Buches finden Sie weiterführende Hinweise – für Eltern, für Fachpersonen, für Menschen, die diesen Weg beruflich oder persönlich weitergehen möchten. Denn TeBa® ist keine Methode, die man „anwenden“ kann. Es ist eine Beziehungshaltung, die gelebt werden will.

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Es sind Söhne und die Töchter
von des Lebens Verlangen nach sich selber.
Sie kommen durch euch, doch nicht von euch,
Und sind sie auch bei euch, so gehören sie euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
doch nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Leib behausen,
doch nicht ihre Seelen.
Denn ihre Seelen wohnen im Hause von morgen,
das ihr nicht zu betreten vermögt,
selbst nicht in euren Träumen.
Ihr dürft euch bestreben,
ihnen gleich zu werden,
doch suchet nicht,
sie euch gleich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilet es beim Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder
als lebende Pfeile entsandt werden.
Der Schütze sieht das Zeichen auf dem Pfade der Unendlichkeit,
und Er biegt euch mit Seiner Macht,
auf dass Seine Pfeile schnell und weit fliegen.
Möge das Biegen in des Schützen Hand euch zur Freude gereichen;
Denn gleich wie Er den fliegenden Pfeil liebt,
so liebt Er auch den Bogen, der standhaft bleibt.*

Khalil Gibran*

* Aus: „Der Prophet“ in: Gibran, Khalil: Die Prophetenbücher. München: Goldmann 2002, S. 32.

Teil 1:

**Beziehung beginnt
ganz am Anfang**

1. Beziehung von Beginn an – Die Bindungsbrücke stärken

Bindung ist kein abstraktes Konzept – sie ist gelebte Beziehung. Sie beginnt nicht erst nach Wochen oder Monaten, sondern mit dem allerersten Moment des Kontakts. Schon in der Schwangerschaft wächst sie – im inneren Erleben der Mutter, in der Stimme des Vaters, in jedem Herzschlag, jeder Berührung. Unmittelbar nach der Geburt sucht das Neugeborene Blickkontakt, riecht, hört und spürt. Es ist bereit für Beziehung. Und es ist darauf angewiesen.

Diese ersten Beziehungsangebote prägen das Nervensystem des Babys und legen den Grundstein für sein Vertrauen in sich selbst und die Welt. Die Qualität dieser frühen Beziehungserfahrungen prägt das „innere Arbeitsmodell“ des Kindes – seine Erwartung darüber, wie Beziehung funktioniert: Bin ich sicher? Werde ich gesehen? Bin ich willkommen?

John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, betont, dass sich Bindung über wiederholte, verlässliche und feinfühlig Interaktionen aufbaut. Er beschreibt Bindung als biologisches System, das dem Schutz des Säuglings dient. Es sorgt dafür, dass das Baby Nähe zur Bezugsperson sucht, wenn es sich bedroht fühlt.

Mary Ainsworth entwickelte daraus das Konzept der „Feinfühligkeit“, mit dem wir uns später noch näher beschäftigen werden: die Fähigkeit der Eltern, die Signale ihres Kindes wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen zu beantworten.

Die neurobiologische Basis der Bindung

Die modernen Neurowissenschaften bestätigen, was die Bindungsforschung lange wusste: Bindung ist ein biologischer Prozess. Über den Körperkontakt, den Blick, die Stimme und die Regulation durch die Bezugsperson entwickelt sich das kindliche Gehirn – insbesondere die Strukturen, die für Selbstregulation, Emotionsverarbeitung und soziale Kompetenz zuständig sind.

Viele Kinder erleben keine idealen Startbedingungen. Eine traumatische Geburt, Trennung, medizinische Eingriffe, Überforderung oder emotionaler Stress der Eltern können den Bindungsaufbau erschweren. Diese Kinder

brauchen besonders viel Wiederholung, Präsenz und Feinfühligkeit, um Vertrauen aufzubauen.

Auch Eltern geraten nach belastenden Geburten oder durch eigene, nicht aufgearbeitete Erfahrungen schneller in Stress oder Überforderung. Sie zweifeln an sich, fühlen sich nicht verbunden oder spüren wenig Zugang zu ihrem Kind. Gerade in solchen Situationen ist es entscheidend zu verstehen: Bindung ist ein Prozess – kein einmaliges Ereignis.

Bindung lässt sich nachnähren

Doch was bedeutet das für Eltern, deren Geburtserleben von Trennung, Hilflosigkeit oder Schmerz geprägt war? Oder für Babys, die traumatisiert geboren wurden, deren Nervensystem dauerhaft im Alarmzustand verharret? In solchen Fällen verläuft der Bindungsaufbau nicht reibungslos – aber er ist möglich. Immer.

Auch wenn der Anfang schwer war, kann Bindung nachreifen. Durch bewusste, wiederholte Begegnung im Alltag, durch kleine Rituale, durch körperliche Nähe und emotionale Präsenz. In der TeBa®-Therapie sprechen wir von der „Bindungsbrücke“. Sie kann jederzeit gestärkt werden. Bindung ist kein Zustand – sie ist ein Prozess. Sie entsteht durch Beziehung. Durch Wiederholung. Durch das wiederholte Erleben: „Ich werde gesehen. Ich bin willkommen. Ich darf sein.“

Eltern dürfen und können diesen Bindungsprozess bewusst gestalten. Nicht durch Leistung, sondern durch Präsenz. Nicht durch perfektes Verhalten, sondern durch ehrliches Dasein. Ein Blick. Ein ruhiger Atem. Ein Moment des Innehaltens. All das sind Bindungsangebote.



Praktische Rituale zur Bindungsstärkung

Folgende Rituale können dabei helfen:

- ▶ Halritual: Ein Moment am Tag, in dem das Baby ruhig und bewusst gehalten wird. Nicht funktional, sondern beziehungsvoll. Die Eltern sitzen, atmen, halten – und das Kind spürt: „Ich bin sicher.“
- ▶ Bindungsatmung: Eltern und Baby atmen gemeinsam. In der Bauchlage auf der Brust synchronisieren sich Herzschlag und Atem. Das stärkt das Gefühl von Verbundenheit.
- ▶ Blickkontakt-Ruhe-Ritual: Kein Spiel, keine Reize. Nur Blick. Nur Sein. Die Eltern zeigen ihrem Kind: „Ich sehe dich – ohne etwas von dir zu wollen.“
- ▶ Berührungsritual: Rhythmische, achtsame Berührungen helfen dem Baby, sich im Körper zu orientieren.

FALLBEISPIEL: MIA UND IHRE MUTTER

Mia kam nach einem Notkaiserschnitt zur Welt. Die Mutter fühlte sich nach der Geburt innerlich leer. Kein Bonding. Kein Staunen. Nur Erschöpfung.

Auch einige Wochen später war Mia ruhig, aber irgendwie abwesend. Die Mutter sagte: „Ich bin da, aber sie ist es nicht.“

In der TeBa®-Begleitung führten wir ein tägliches Halteritual ein. Die Mutter sprach einen Satz täglich beim Halten: „Ich bin bei dir. Jeden Tag ein bisschen mehr.“

Nach zwei Wochen begann Mia zu lächeln. Blickkontakt entstand. Die Mutter weinte. Sie sagte: „Jetzt kann ich sie fühlen.“

Zusammenfassung

- ▶ Bindung ist ein biologischer Prozess, der durch Beziehung gestaltet wird.
- ▶ Die Bindungsbrücke kann jederzeit gestärkt werden und nachreifen.
- ▶ Rituale schaffen Sicherheit und Struktur.
- ▶ Eltern können den Bindungsprozess bewusst gestalten.

2. Sicherheit durch achtsame Begleitung – das Nervensystem stärken

Bindung ist kein Luxus – sie ist Überlebensstrategie. Sie ist das biologische Fundament für Entwicklung, Lernen, soziale Kompetenz und emotionale Stabilität. Wenn frühkindliche Bindung gelingt, entsteht ein Schutzfaktor für das ganze Leben. Wenn sie gestört ist, zeigt sich dies nicht nur im Verhalten, sondern auch in körperlichen und psychischen Belastungen über Jahrzehnte hinweg.

Die erste Umgebung des Kindes ist der Körper seiner Bezugsperson. In diesem Raum entwickeln sich Vertrauen, Sicherheit und die Fähigkeit zur Regulation.

Die Polyvagal-Theorie

Stephen Porges beschreibt mit seiner Polyvagal-Theorie die Bedeutung des ventral-vagalen Systems: Nur wenn sich ein Mensch sicher fühlt, kann er in soziale Verbindung treten. Unsicherheit, Stress oder emotionale Abwesenheit verhindern diese Verbindung. Das Nervensystem bleibt dann in einem Zustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung – selbst wenn keine äußere Gefahr besteht.

Das kindliche Nervensystem ist noch unreif. Es braucht Resonanz, Rhythmus und Schutz, um sich zu entwickeln. Wenn diese Bedingungen fehlen, reagiert das System mit Übererregung oder Rückzug.

Gerade Babys mit Geburtstrauma oder frühen Trennungen brauchen intensive Co-Regulation, um wieder in diesen Zustand von Sicherheit zu finden. Das geschieht nicht durch Worte, sondern durch Stimme, Blick, Atem, Hautkontakt und Körperhaltung der Bezugsperson.

TeBa®: Prävention ist Beziehung

In der TeBa®-Arbeit geht es deshalb zuerst einmal darum, Eltern darin zu begleiten, ihre eigene innere Sicherheit wiederzufinden – denn nur wer in sich ruht, kann Regulation anbieten.

Doch sie versteht sich nicht nur als therapeutische Intervention, sondern auch als bindungsstärkende Prävention. TeBa® richtet sich an Eltern mit kleinen Kindern, an Familien mit Frühgeburten, an Mütter nach traumatischen Geburten, an Väter mit Überforderung – und an all jene, die Beziehung nicht einfach „funktionieren“ lassen wollen, sondern gestalten möchten.

Prävention heißt nicht: Probleme verhindern. Es heißt: Beziehung ermöglichen, bevor das System überfordert ist. Ein regulierter, präsenter, empathischer Elternteil ist die stärkste Prävention gegen emotionale Not, Verhaltensauffälligkeiten und soziale Rückzugstendenzen beim Kind.

Sicherheit wächst durch Wiederholung

Frühe Verletzungen – sei es durch traumatische Geburten, fehlende Bindung oder körperliche Trennung – hinterlassen Spuren im Nervensystem. Diese Spuren sind nicht logisch oder kognitiv, sondern körperlich gespeichert. Und deshalb brauchen sie auch eine körperlich-emotionale Antwort.

Der Psychiater Daniel Siegel nennt das „earned security“ – also die nachträglich erlebte, verdiente Sicherheit, die durch neue Beziehungserfahrungen entsteht. Das bedeutet: Auch wer keinen guten Start hatte, kann Sicherheit lernen. In Beziehung. Durch wiederholte Erfahrungen von Gehaltensein, Klarheit und Mitgefühl. Gerade in der frühen Kindheit – aber auch in der therapeutischen Begleitung – ist es das Dazwischen, das wirkt: das Band, das sich im Moment des Spürens, des Gehaltenwerdens, der geteilten Regulation bildet.

Regulation entsteht nicht durch einmalige Beruhigung, sondern durch wiederholte, konsistente Erfahrung von „Ich bin sicher. Ich werde gesehen.“ Jedes Mal, wenn ein Kind erlebt, dass sein innerer Zustand gehalten wird – körperlich, emotional und relational – verändert sich seine neuronale Verschaltung. Es entsteht eine neue Spur: Die Welt ist nicht bedrohlich. Beziehung ist möglich.

FALLBEISPIEL: ELIAS

Elias, 8 Monate, kam nach einer dramatischen Geburt zur Welt, wurde direkt von der Mutter getrennt und entwickelte eine starke Abwehr gegenüber Körperkontakt. Die Mutter beschrieb ihn als „unerreichbar“. In der TeBa®-Begleitung wurde mit kurzen, wiederholten Haltezeiten gearbeitet, begleitet von ruhigem Atem und Augenkontakt. Nach einigen Wochen begann Elias, sich im Kontakt zu entspannen, zu atmen, sich der Mutter zuzuwenden. „Ich habe das Gefühl, er merkt jetzt, dass ich bleibe – auch wenn es schwierig wird.“



Zusammenfassung

- ▶ Das Nervensystem von Kindern entwickelt sich in Beziehung.
- ▶ Sicherheit ist Voraussetzung für Regulation – sie wird über Präsenz vermittelt.
- ▶ Die Polyvagal-Theorie zeigt: Nur im sicheren Modus kann soziale Verbindung entstehen.
- ▶ Prävention bedeutet: Beziehung jetzt – nicht später.
- ▶ Sicherheit ist nicht angeboren – sie entsteht durch wiederholte Erfahrung von Gehaltensein.

3. Der Blick, der verbindet – Augenkontakt in der frühen Bindung

Blickkontakt ist mehr als ein visueller Reiz. Er ist Beziehung. In der vor-sprachlichen Kommunikation ist der Blick das erste Werkzeug der Verbindung – und zugleich das tiefste. Noch bevor ein Säugling Worte versteht, versteht er Augen. Noch bevor er greifen oder sprechen kann, sucht er die Augen seines Gegenübers – und hofft, darin Sicherheit, Resonanz, Regulation und Wiedererkennung zu finden.

Der erste Blick – Eine neurologische Landung

Unmittelbar nach der Geburt beginnt das Baby zu sehen – unscharf, auf etwa 25–30 cm Entfernung. Genau dieser Abstand entspricht der Entfernung zum Gesicht der Bezugsperson beim Stillen oder Tragen. Das Gesicht, vor allem die Augen, sind für das Baby von Anfang an bedeutsam und aktivieren im Gehirn das soziale Netzwerk.

Blickkontakt ist zentral für die Co-Regulation, die wir in den weiteren Kapiteln noch ausführlicher kennenlernen werden. In der Bindungsforschung und Neurobiologie ist der gegenseitige Blick ein Kernelement der affektiven Resonanz. Durch den Blickkontakt entstehen Sicherheit und ein stabiles inneres Bild mit der Gewissheit: „Ich bin gesehen.“ Ebenso entwickeln sich im Blickkontakt über Spiegelneurone das Selbstbild und die Empathiefähigkeit. Die Reaktion in den Augen des Gegenübers prägt das Kind nachhaltig.

Blickvermeidung, Übererregung und Grenzen

Doch nicht jeder Blickkontakt ist wohltuend. Zu intensiver Blickkontakt kann überfordern. Deshalb achtet TeBa® auf rhythmisierte, fein abgestimmte Blick-Beziehungen, in denen auch Pausen Raum bekommen. Der Blickkontakt wird dabei bewusst gestaltet, um Sicherheit und Verbindung zu fördern, ohne Druck oder Überforderung zu erzeugen.

In der Praxis bedeutet das:

- ▶ Begegnen Sie dem Kind auf Augenhöhe. Erst dadurch kann ein echter, gleichwertiger Kontakt entstehen.
- ▶ Bieten Sie Blickkontakt an, halten Sie ihn aber nicht fest. Es ist eine Einladung – keine Erwartung.
- ▶ Achten Sie auf die Signale des Kindes. Wenn es sich abwendet, blinzelt oder lächelt, ist das Kommunikation. Reagieren Sie feinfühlig darauf.
- ▶ Nutzen Sie eine weiche, offene Mimik. Vermeiden Sie prüfende oder starre Blicke, die wie ein „Test“ wirken könnten.
- ▶ Wenn ein Kind den Blickkontakt meidet, nehmen Sie das ernst – aber nicht persönlich. Es ist kein Zeichen von Ablehnung, sondern ein Hinweis darauf, dass gerade eine Pause oder ein anderer Zugang gebraucht wird.
- ▶ So entsteht eine sichere, respektvolle Beziehung – auch über den Blick.

FALLBEISPIEL: LEON – WENN DER BLICK NICHT VON SELBST KOMMT

Leon war knapp drei Jahre alt, als seine Eltern mit ihm zu mir kamen. Ein stiller Junge mit großen, eindrucksvollen Augen – doch diese Augen suchten keine Gesichter. Sein Blick blieb auf Gegenständen, Lichtreflexen oder Bewegungen im Raum. Aber nie bei Menschen. Auch nicht bei seinen Eltern. „Er schaut uns einfach nicht richtig an“, sagte die Mutter leise. „Aber wir wollen ihn nicht zwingen. Er ist eben so.“ Der Vater nickte. Beide Eltern begegneten Leon mit viel Respekt und Feingefühl – sie wollten ihm Raum lassen. Doch gerade darin zeigte sich ein unbewusstes Muster: der Rückzug, das Abwarten, das stille Hoffen auf Verbindung. Was ihnen selbst kaum bewusst war: dass Leon nicht nur nicht wollte, sondern möglicherweise nicht konnte.

Auch Körperkontakt war für ihn spürbar schwierig. Er wich aus, wenn man ihn berührte, suchte keine Nähe, blieb oft körperlich angespannt. Die Eltern interpretierten dies als Zeichen seiner Sensibilität – was es auch war. Aber es war zugleich Ausdruck von mangelnder Sicherheit in Nähe und Beziehung. ♡

In einer Sitzung bat ich die Mutter, sich mit Leon auf eine Matte zu setzen. Ich forderte sie auf, ihn aktiv in den Arm zu nehmen. Nicht abzuwarten, sondern liebevoll zu halten. Zunächst war Leon sehr unruhig, wendete sich ab, drückte sich leicht von ihr weg. Ich sah das Zögern der Mutter – sie wollte ihn nicht überfordern. In diesem Moment setzte ich mich zu ihr und nahm sie selbst achtsam in den Arm, um ihr zu zeigen, wie Halt entsteht, wenn man nicht „macht“, sondern ist.

In dieser körperlichen Gemeinsamkeit – Mutter, Kind und ich als haltgebender Rahmen – konnte sie spürbar zur Ruhe kommen. Ich sagte nichts, aber sie fühlte es: „Ich darf ihn halten, auch wenn es ihm schwerfällt.“ Nach etwa 20 Minuten entspannte sich Leon allmählich. Sein Körper wurde weich. Und dann geschah es: Er hob den Kopf, schaute seine Mutter an – und lächelte.

Die Mutter begann zu weinen. Leon fragte: „Warum weinst du, Mama?“

Und sie antwortete: „Weil ich dich so lieb hab.“

Das war der Wendepunkt. Eine neue Qualität von Nähe war entstanden – nicht forciert, sondern im gemeinsamen Dasein gehalten. In der weiteren TeBa®-Therapie arbeiteten wir intensiv mit Blickkontakt, körperlicher Präsenz und dem Thema Vertrauen in Nähe. Die Eltern begannen, die feinen Signale zu erkennen und Sicherheit nicht nur zu denken, sondern zu fühlen.

Beim letzten Termin sagten sie beide: „Jetzt ist er wirklich bei uns angekommen. Wir spüren ihn – und er spürt sich sicher mit uns.“

Zusammenfassung

- ▶ Blickkontakt ist ein zentraler Beziehungsträger.
- ▶ Nicht jeder Blickkontakt ist angenehm.
- ▶ Augenkontakt darf behutsam angeboten, aber nicht erzwungen werden.
- ▶ Es lohnt sich, Mikroresonanzen zu beobachten: Pupillen, Lidschlag und Kopfhaltung.
- ▶ Nutzen Sie den Blick als Brücke zur Körperwahrnehmung.

4. Was dein Baby dir zeigt – Körpersprache und emotionale Signale verstehen

Babys verfügen von Geburt an über ein ausgeprägtes Repertoire an Körpersprache. Noch bevor sie sprechen oder bewusst interagieren können, teilen sie sich über Mimik, Muskeltonus, Blickverhalten, Atemrhythmus, Bewegungsmuster und Lautäußerungen mit. Diese Signale sind keine zufälligen Reaktionen – sie sind die ersten Ausdrucksformen des inneren Erlebens, gesteuert durch das autonome Nervensystem.

Die Körpersprache ist nicht nur die erste Sprache des Babys – sie ist auch eine der ehrlichsten. Besonders in den ersten Lebensmonaten ist sie der zentrale Ausdruckskanal für Wohlbefinden, Stress oder Bedürftigkeit. Daniel Siegel beschreibt das als „Bottom-up“-Kommunikation: Das Nervensystem verarbeitet Reize aus der Umwelt und reagiert unwillkürlich über den Körper.

Das bedeutet: Babys „zeigen“, was sie erleben, ohne bewusst entscheiden zu können, was oder wie sie sich mitteilen. Ihre Körpersprache ist authentisch – und damit ein zentraler Zugang zur Beziehung.

Spüren als Grundlage von Entwicklung

Ein Baby entwickelt sich über Wahrnehmung – und Wahrnehmung geschieht über den Körper. Wenn das Spüren durch Trauma unterbrochen wurde, etwa durch frühe medizinische Eingriffe, Trennung oder Dauerstress, dann muss Spüren oft erst wieder „erlernt“ werden.

Das gilt besonders für:

- ▶ Kinder mit traumatischer Geburtserfahrung
- ▶ Frühgeborene, die in Inkubatoren leben mussten
- ▶ intensivmedizinisch behandelte Babys
- ▶ Kinder mit Syndromen oder körperlichen Einschränkungen

Diese Kinder befinden sich häufig in einem Zustand der Übererregung oder Abspaltung. Sie zeigen wenig Eigenregulation, reagieren empfindlich auf Berührung oder scheinen sich aus dem Körper zurückgezogen zu haben. Ihr Spürbewusstsein ist nicht verloren – aber blockiert. Es braucht Beziehung, Wiederholung und Sicherheit, um das Tor zum Spüren erneut zu öffnen.

Der Körper lügt nicht

Ein gestresstes, unreifes oder traumatisiertes Nervensystem beim Baby drückt sich oft aus durch:

- ▶ Überstreckung des Körpers
- ▶ flachen, beschleunigten Atem
- ▶ starren oder flüchtenden Blickkontakt
- ▶ spastische Hand- oder Fußbewegungen
- ▶ Lautäußerungen in hohem Tonfall
- ▶ plötzlichen Rückzug aus Interaktion

Das taktile System – also die Reizverarbeitung über die Haut – ist bei diesen Babys besonders empfindlich. Selbst sanfte Berührungen können als Bedrohung erlebt werden, weil sie mit Erfahrungen von Schmerz, Kälte oder Kontrollverlust verknüpft sind.

Das Baby zieht sich zurück, dreht sich weg, schreit beim Hochnehmen oder wird still. All das sind Schutzreaktionen. Das Baby drückt dadurch keine Ablehnung aus, sondern Überforderung.

Einladung zur Beziehung

In der TeBa®-Arbeit wird das Baby nicht „aktiviert“, sondern eingeladen. Über ruhige Berührung, abgestimmte Haltearbeit, rhythmisches Atmen, respektvolle Präsenz. Das Spüren wird nicht erzwungen, sondern zugelassen. Manchmal sind es nur wenige Sekunden, in denen das Baby sich selbst wahrnimmt – und diese sind bereits heilsam.

Ebenso lernen Eltern, ihr Baby nicht „zu bespaßen“, sondern mit ihm im Spürraum zu verweilen. Still. Wach. Offen. Was zeigt sich? Wie fühlt sich der Moment an? Was verändert sich durch Berührung, durch Stimme, durch Atmung? Und wenn das Baby sich zeigt – durch eine entspannte Atmung, ein Loslassen der Hände, ein längeres Verweilen im Blickkontakt – entsteht eine tiefe Form der Verbindung.

Besonders bedeutsam ist der behutsame Weg zurück in den Körper. Viele Babys, die sich taktil abschotten, brauchen den langsamen, achtsamen Zugang über eine warm gehaltene Hand, eine ruhige Stimme, einen getragenen Atem.

Kinder brauchen Eltern, die nicht nur funktionieren, sondern fühlen, sehen und mitgehen können.

In der TeBa®-Arbeit bedeutet das:

- ▶ Eltern lernen, Körpersignale frühzeitig zu erkennen und einzuordnen.
- ▶ Sie erfahren, wie der Körperkontakt langsam und sicher aufgebaut werden kann.
- ▶ Sie lernen, durch ihre eigene Atmung und Körperpräsenz Halt zu vermitteln.
- ▶ Sie verstehen, dass Rückzug, Unruhe oder Ablehnung ein Zeichen von zu viel sind – nicht von zu wenig Bindung.

FALLBEISPIEL: LEONA

Leona, 6 Monate alt, kam nach einer Frühgeburt zur Welt. Sie lag vier Wochen auf der Intensivstation. Die Mutter durfte sie in den ersten Tagen nicht berühren. Leona weinte bei Körperkontakt, ließ sich kaum halten. In der TeBa®-Arbeit wurde sie in sehr kleinen Schritten wieder in den Körperkontakt begleitet – zuerst durch eine Hand an ihrem Rücken, dann durch achtsames Tragen. Nach einigen Wochen begann Leona, sich im Arm der Mutter selbst zu regulieren – mit einem tieferen Atemzug, mit Blickkontakt, mit dem ersten bewussten Kuscheln. Die Mutter sagte: „Ich glaube, sie merkt jetzt, dass ihr Körper sicher ist.“

Zusammenfassung

- ▶ Körpersprache ist der früheste Ausdruck des Erlebens.
- ▶ Spüren ist die Grundlage für Beziehung, Regulation und Entwicklung.
- ▶ Besonders intensivmedizinisch betreute oder frühgeborene Kinder zeigen häufig Einschränkungen im taktilen Spürsystem.
- ▶ Eltern können lernen, Signale wahrzunehmen, zu halten und feinfühlig zu beantworten.
- ▶ TeBa® bietet einen geschützten Raum für Wahrnehmung, Resonanz und Verbindung.



Der TeBa®-Weg

Bindung ist essenziell – für Verhalten, Entwicklung und innere Sicherheit. TeBa® – Therapie zum elementaren Bindungsaufbau – ist eine körper- und bindungsorientierte Therapieform. Sie wirkt über das taktile System, fördert die Ausschüttung von Oxytocin, stärkt emotionale Sicherheit und schafft die Grundlage für Regulation, Beziehung und Verhaltensentwicklung.

In diesem Buch haben Sie bereits vieles über TeBa® erfahren. Zum Schluss möchte ich noch einmal die wesentlichen Punkte des TeBa®-Weges zusammenfassen:

Wenn Bindungserfahrungen fehlen

Menschen, die in ihrer frühen Entwicklung keine sichere Bindung erleben konnten, tragen oft ein tiefes inneres Gefühl von Unsicherheit, Unruhe oder Haltlosigkeit in sich.

Wenn ein Kind keine verlässliche körperliche und emotionale Resonanz erfährt – also kein „Ich werde gesehen, gehalten und verstanden“ –, kann sich das Nervensystem nicht sicher organisieren. Die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, Gefühle zu regulieren oder Vertrauen aufzubauen, bleibt eingeschränkt.

Fehlende Bindungserfahrungen wirken neurobiologisch: Das Stresssystem (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse) bleibt dauerhaft aktiviert, der Vagusnerv – zentral für Entspannung und soziale Verbundenheit – ist unterreguliert, und das Gehirn speichert „Gefahr“ statt „Sicherheit“.

TeBa® setzt genau hier an: Durch haltgebende, körperlich strukturierende Arbeit wird der Körper zur ersten sicheren Basis.

Wenn Berührung, Druck, rhythmische Bewegungen oder Nähe in einem geschützten Rahmen erlebt werden, sendet der Körper neue Signale an das Gehirn: „Ich bin sicher. Ich darf loslassen. Ich werde gehalten.“

So entsteht Regulation – nicht kognitiv, sondern physiologisch verankert.

Trauma und das taktile System

Traumatisierte Menschen haben oft eine gestörte Körperwahrnehmung.

Nach überwältigenden Erfahrungen wird der Körper – das Medium, in dem Schmerz und Angst gespeichert sind – häufig abgespalten oder übererregt erlebt. Viele Betroffene fühlen sich „nicht zuhause“ in ihrem Körper oder meiden Berührung.

Hier kann haltgebende taktile Arbeit ein Weg der Heilung sein – nicht durch Konfrontation, sondern durch Wiederverbindung.

Wissenschaftlich lässt sich dies über das Konzept der somatosensorischen Integration und die Polyvagal-Theorie (Stephen Porges) erklären:

Durch sanfte, rhythmische Berührungsreize wird der ventrale Vagus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der für soziale Sicherheit, emotionale Nähe und Ruhe verantwortlich ist.

Oxytocin wird ausgeschüttet, Cortisol reduziert.

Der Körper erfährt: „Ich kann sicher sein – auch wenn ich berührt werde.“ Das alte Muster „Berührung = Gefahr“ wandelt sich schrittweise zu „Berührung = Sicherheit“.

So wird TeBa® zu einem körperbasierten Bindungsprozess – traumasensibel, haltgebend und neurobiologisch wirksam.

HALT als therapeutische Haltung

HALT ist das zentrale Prinzip der TeBa®-Arbeit.

Es beschreibt nicht nur das Halten im physischen Sinn, sondern das Gehalten-Sein – in Beziehung, Raum und Regulation.

Ich gebe HALT durch meine Präsenz, Stimme, Körpersprache, Atemfrequenz und innere Haltung.

Das Nervensystem meines Gegenübers orientiert sich an meiner Regulation. Diese Co-Regulation ist neurobiologisch belegt, über Spiegelneuronen und Synchronisationsprozesse im limbischen System.

HALT-Geben bedeutet:

- Ich bleibe ruhig, wenn der andere sich verliert.
- Ich halte den Raum, wenn Worte fehlen.
- Ich gebe Struktur, wo Chaos ist.
- Ich biete Resonanz, wo Trennung war.

In diesem Gehaltenwerden entsteht Vertrauen – und aus Vertrauen Veränderung.

Menschen mit Behinderungen, Syndromen und Autismus

Bei Menschen mit kognitiven oder neurologischen Besonderheiten – wie Trisomie 21, Autismus-Spektrum-Störung, frühkindlichen Regulationsstörungen oder sensorischen Integrationsstörungen – ist das taktile System häufig unter- oder überempfindlich.

Sie erleben ihren Körper nicht selbstverständlich als Ort von Sicherheit.

Hier zeigt sich die Stärke von TeBa® besonders deutlich: Durch strukturierte, achtsame und wiederkehrende Berührungsangebote kann das Nervensystem lernen, Reize zu verarbeiten und Körperwahrnehmung zu integrieren.

Die Forschung belegt: Taktile Stimulation fördert neuronale Plastizität – besonders im somatosensorischen Kortex. Regelmäßige taktile Impulse verbessern Körperintegration, motorische Koordination, emotionale Regulation und soziale Annäherung.

Bei Menschen im Autismus-Spektrum hilft die haltgebende Arbeit, sensorische Überflutung zu reduzieren und Selbstberuhigung zu ermöglichen.

TeBa® bietet diesen Menschen einen vorhersehbaren, respektvollen Rahmen, in dem Berührung als Sicherheit erfahren werden darf – ein entscheidender Faktor für Vertrauen und Entwicklung.

Veränderung durch Beziehung und Körper

TeBa® ist eine bindungsorientierte Regulationstherapie, die Veränderung nicht über Einsicht, sondern über Erfahrung ermöglicht.

Durch körperlich spürbare Haltarbeit wird das Nervensystem neu programmiert – weg von Übererregung, Angst und Dissoziation, hin zu Sicherheit, Verbindung und Selbstwahrnehmung. Berührung setzt Oxytocin frei, senkt Stresshormone, reguliert Muskeltonus und verbessert die Herzfrequenzvariabilität.

Diese physiologischen Prozesse bilden die Grundlage für emotionale Stabilität und Verhaltensänderung.

Fazit

TeBa® wirkt dort, wo Worte nicht mehr reichen – im Körper, im Nervensystem, in der Beziehung.

Sie schenkt Menschen, die nie sicher gebunden waren oder traumatische Erfahrungen tragen, eine neue Form von Sicherheit: die, gehalten zu sein.

TeBa® bedeutet:

- Bindung spürbar machen.
- Körper und Seele verbinden.
- Halt geben, bis Selbsthalt entsteht.

Nach über 35 Jahren Erfahrung sehe ich täglich: Veränderung ist möglich – in jedem Alter, in jeder Lebenslage, bei jedem Menschen.

Denn was der Körper an Sicherheit erfahren darf, kann die Seele schließlich glauben.

Eine Einladung an Fachpersonen und alle, die TeBa® vertiefen möchten

Am Ende dieses Buches möchten ich Ihnen weiterführende Hinweise mitgeben – für Eltern, für interessierte Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg und insbesondere für Fachpersonen, die den TeBa®-Ansatz vertiefen und in ihre berufliche Praxis integrieren möchten.

Die TeBa®-Therapie – Therapie zum elementaren Bindungsaufbau – ist keine klassische Methode. Sie ist eine verkörperte Beziehungshaltung, die das Fundament therapeutischen Wirkens vertieft. TeBa® lässt sich nicht durch eine Anleitung „anwenden“. Sie will gelebt, verkörpert, verstanden und verantwortungsvoll in Beziehung gebracht werden.

Für Therapeut*innen bedeutet dies, dass nicht nur Wissen gefragt ist, sondern vor allem Präsenz, Selbstreflexion und die Fähigkeit, im Kontakt echten Halt zu geben. TeBa® ist ein tiefenpsychologisch und entwicklungsorientiert fundierter Ansatz, der Elemente aus der Bindungsforschung, der prä- und perinatalen Psychologie, der Körperpsychotherapie sowie der Trauma- und Ressourcenarbeit vereint.

Die Fortbildung in TeBa® umfasst sechs Module à drei Tage. Zwischen den Modulen werden Eigenarbeit, Prozessreflexionen und schriftliche Analysen erwartet. Ein zentraler Bestandteil der Ausbildung ist die videogestützte Arbeit – sie ermöglicht das Lernen durch Sehen, Erkennen, Mitfühlen und die vertiefte Reflexion realer Beziehungsmomente. Die Teilnehmenden lernen, Beziehung nicht nur theoretisch zu erfassen, sondern verkörpert wahrzunehmen und zu gestalten.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung wird regelmäßige Supervision erwartet, um das TeBa®-Zertifikat aufrechtzuerhalten. Diese kontinuierliche Begleitung dient der Qualitätssicherung, der fachlichen Weiterentwicklung und der Aufrechterhaltung einer tiefen Beziehungspraxis im beruflichen Alltag.

Die Arbeit mit TeBa® setzt ein hohes Maß an Selbstreflexion, Bereitschaft zur eigenen Entwicklung und auch Übung voraus. Es geht darum, sich selbst als therapeutisches Instrument immer wieder neu zu justieren, innere Resonanzräume zu öffnen und Halt nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern körperlich und emotional erfahrbar zu machen.

Die TeBa®-Weiterbildung richtet sich an:

- ▶ Psychotherapeut*innen
- ▶ Heilpraktiker*innen für Psychotherapie
- ▶ Ergotherapeut*innen
- ▶ Physiotherapeut*innen
- ▶ Logopäd*innen
- ▶ Sonderpädagog*innen
- ▶ Sozialpädagog*innen
- ▶ körperorientierte Therapeut*innen
- ▶ systemische Berater*innen
- ▶ Hebammen und Frühförderfachkräfte
- ▶ pädagogische Fachkräfte in bindungssensiblen Kontexten

Ich laden Sie ein, sich auf diesen Weg einzulassen – mit Ihrer eigenen Geschichte, Ihrer therapeutischen Intuition und dem Mut, Beziehung neu zu denken. TeBa® ist nicht nur eine Praxis – es ist eine Haltung. Und sie beginnt dort, wo jemand bereit ist, wirklich da zu sein.



Sei mutig, schau hin und verstehe mich

Lösungsorientiertes Verhaltenstraining und elementarer Bindungsaufbau: Die Grundlagen

In vielen Jahren therapeutischer Arbeit mit Kindern, die Probleme haben oder sich herausfordernd verhalten, und mit Familien, die sich in schwierigen Situationen befinden, entwickelte Sabine Berndt das LOVT/TeBa-Konzept:

LOVT – Lösungsorientiertes Verhaltenstraining

TeBa – Therapie zum elementaren Bindungsaufbau

Es lässt sich in der Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern ebenso anwenden wie mit Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei werden Aspekte aus der Verhaltenstherapie, der Motivations- und Lernpsychologie sowie der Bindungsforschung berücksichtigt. LOVT und TeBa fördern die Eigensteuerung und Selbstkontrolle und beziehen dabei auch Eltern und andere Bezugspersonen mit ein.

Kinder mit Down-Syndrom oder Autismus haben von diesem Ansatz ebenso profitiert wie Kinder mit herausforderndem Verhalten. Ein Buch für Eltern und Fachleute mit vielen Beispielen aus der Praxis.

- ▶ Hardcover 236 Seiten mit farbigen Abbildungen
- ▶ ISBN 978-3-86256-174-2, Bestell-Nummer: 590 174
- ▶ Erhältlich im Neufeld Verlag,
- ▶ Schlagäcker 18, Neudorf, 92706 Luhe-Wildenau
- ▶ www.neufeld-verlag.de



Danke

Am Ende dieses Buches möchte ich innehalten und danken.

Danke an meine Kinder und Enkel – für all das, was ich durch euch lernen durfte. Ihr habt mich nicht nur wachsen lassen, ihr habt mich erinnert: an das, was ich selbst nie bekommen habe. Durch euch durfte ich heilen – meine eigene Kindheit, meine Bindungserfahrungen, mein inneres Kind. Euer Blick, euer Vertrauen, eure Lebendigkeit haben mir gezeigt, wie Nähe sich anfühlen kann, wenn sie echt ist.

Danke an all die Familien, die ich in meiner therapeutischen Arbeit begleiten durfte. Jede einzelne war anders, jedes Kind einzigartig. Ihr habt mich gelehrt, zuzuhören, still zu werden, zu warten – und dann genau im richtigen Moment da zu sein. Ich habe mit euch gelacht, gezweifelt, getrauert und gestaunt. Und bin mit jeder Begegnung weiter gewachsen.

Danke an die wundervollen LOVT-Camps, in denen ich so viele herausragende Momente erleben durfte – voller Tiefe, Bewegung, Verbundenheit und Entwicklung. Diese Räume, in denen Menschen sich wirklich begennen, berühren mich immer wieder aufs Neue.

Danke auch an das Leben – für jeden Tag, jedes Erlebnis. Für die leichten wie die schweren Momente. Für all das, was mich bewegt, aufgerüttelt, herausgefordert oder gestärkt hat. Ich durfte lernen: Manchmal braucht es Hilfe. Und gleichzeitig: Der erste Schritt beginnt in uns selbst. Wir müssen bereit sein, uns zu bewegen, um weiterzugehen.

Und ja, auch die Narben gehören dazu. Die Verluste, die Trennungen, die ungeweinten Tränen, die zerbrochenen Freundschaften. Sie tun weh – aber sie formen uns. Und sie machen uns zu dem, was wir sind: einzigartig.

Dank gilt Rahel Dyck für ihre feinfühlige Begleitung im Entstehungsprozess dieses Buches. Jetzt halten wir es in den Händen.

Mein besonderer Dank gilt Olaf Johansson von Spoon Design für seine herausragende gestalterische Arbeit. Mit großer Sorgfalt, Kreativität und einem feinen Gespür für Inhalt und Wirkung hat er dieses Buch visuell geprägt und ihm seine klare, stimmige Form gegeben.

Ebenso danke ich Herrn Neufeld als Verleger herzlich dafür, dass er dieses Buch herausgegeben und damit seine Veröffentlichung ermöglicht hat.

Literatur

- Brisch, Karl Heinz: Bindungsstörungen.
Von der Bindungstheorie zur Therapie. Klett-Cotta 1999.
- Grossmann, Klaus M. & Grossmann, Karin: Bindung.
Das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett-Cotta 2012.
- Harms, Thomas: Emotionelle Erste Hilfe.
Körperorientierte Krisenbegleitung für Babys. Kösel Verlag 2008.
- Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte. Vandenhoeck & Ruprecht 2011.
- Levine, Peter: Sprache ohne Worte.
Wie unser Körper Trauma verarbeitet. Kösel Verlag 2010.
- Maté, Gabor: Wenn der Körper Nein sagt. Goldmann 2004.
- Miller, Alice: Das Drama des begabten Kindes. Suhrkamp 1979.
- Porges, Stephen: Die Polyvagal-Theorie.
Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Junfermann 2010.
- Reddemann, Luise: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT). Klett-Cotta 2001.
- Ruppert, Franz: Trauma, Angst und Liebe.
Unterwegs zur gesunden Ich-Entwicklung. Kösel 2012.
- Schore, Allan: Affect Regulation and the Origin of the Self. Routledge 1994.
- Siegel, Daniel J.: The Developing Mind. Guilford Press 2001.
- Stern, Daniel N.: Tagebuch eines Babys.
Was ein Kind sieht, fühlt und erlebt. Piper 1992.
- van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Trauma spüren und heilen.
Kösel Verlag 2015.
- Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität. Suhrkamp 1971.

