

Glückliche, fröhliche und zufriedene Menschen

lernte Jean Liedloff auf einer Expedition im Norden Südamerikas bei dem Stamm der Yequana kennen. Um die Wurzeln dieses offenkundig harmonischen und glücklichen Zusammenlebens herauszufinden, lebte sie mehrere Jahre bei diesen Menschen.

Die Ergebnisse ihrer Beobachtungen veröffentlichte sie 1975 in dem Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück (The Continuum Concept)“

„Ein menschliches und lebendiges Buch über das Leben, wie es lebenswert sein könnte.“ (Frankfurter Rundschau)

Zitate

Kinder tun nicht das was man ihnen sagt, sondern das, was man ihnen vorlebt.

nach Mark Twain



Wie wunderschön ist es mit seinem Kind in einem Bett zu schlafen, die Wärme zu spüren, den Duft der Haare zu riechen, dem gleichmäßigen Atem zu lauschen und morgens von einem Kinderlachen geweckt zu werden.

Nicht bewerten, nicht verurteilen, einfach sein und werden lassen.

Sybill



Liebe mich am meisten, wenn

ich es am wenigsten verdiene, denn dann brauch ich es am nötigsten.

nach Harold S. Hubert



Das Tragetuch war meine Rettung: Ich konnte endlich wieder meiner Arbeit nachgehen, ich konnte wieder „eigene“ Gedanken haben, ohne ständig mit einem Fuß den Wippen zu schaukeln und den Animateur zu machen. Meinem Kind ging es gut dabei, leicht schaukelnd zu beobachten was ich tat und mir ging es gut dabei, meinem Kind nah und trotzdem bei mir selbst zu sein.

Sabine Warnke



Das Continuum Concept heißt für mich, den Widerspruch von Kultur und Natur zugunsten aller Beteiligten aufzulösen.

Patricia Butz

Vereinfache Dein Leben. Den Blick auf das Elementare, die Natur in uns, wieder zu bekommen, ist einer der ersten Schritte, um zu uns zurückzufinden.

Angelika Fischer



Versuche nicht, dein Kind dazu zu bringen, dass es das Richtige tut. Gib ihm die Freiheit, das Richtige tun zu wollen.

nach Jean Liedloff

Glücklich mit Kindern leben.

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück

Bedürfnisse

Wenn ein neuer Mensch geboren wird, dann hat er immer dieselben Bedürfnisse und Erwartungen, z.B.: satt zu sein, schlafen zu können, zu saugen, Körperkontakt zu haben.

Wenn man diese Bedürfnisse respektiert, achtsam auf die Signale des Kindes reagiert und darauf vertraut, dass das Kind nur das will, was es braucht, dann fühlt sich das Kind geborgen, gut, sicher und richtig.

Es spürt: „Die Welt, die mich umgibt, ist gut.“ (= Urvertrauen), „Ich werde so, wie ich bin, respektiert und geliebt.“ (= Selbstwertgefühl) und „Ich kann etwas bewirken.“ (= Selbstvertrauen)

Im Laufe der Zeit wandeln sich die Bedürfnisse und Erwartungen, aber das Prinzip ist immer das gleiche: Solange sich ein Mensch „richtig“ fühlt, ist er in seinem Innersten zutiefst glücklich. Jean Liedloff nennt diesen Zustand in ihrem Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“: im *Kontinuum* sein.

Instinkte

In unserem Innersten spüren wir, was „richtig“ ist: Wenn ein Baby schreit, möchten wir sofort darauf reagieren.

Aber den meisten von uns fällt es schwer, unsere ursprünglichen Instinkte wahrzunehmen, weil unsere Eltern nicht ihren Instinkten folgten, sondern wohlgemeinten Ratschlägen vertrauten: Wir wurden nach der Geburt von unseren Müttern getrennt, nur kurz oder gar nicht gestillt und haben die meiste Zeit alleine im Kinderwagen oder im Bettchen verbracht.

Durch den Austausch von Erfahrungen mit anderen Eltern und nicht zuletzt durch die Hilfe ihrer Kinder können Eltern ihre Instinkte wieder entdecken.

Familienglück

Was braucht denn nun eine Familie, um glücklich miteinander zu leben?

Vertrauen: Kinder sind soziale Wesen und wollen sich richtig verhalten. Wir vertrauen ihnen, dass sie die Welt selbstbestimmt und in ihrem Rhythmus entdecken und erobern. Deshalb lassen wir unseren Kindern ihre Eigenverantwortung.

Respekt: Kinder haben Bedürfnisse. Wenn wir unsere Kinder tragen, sie nach Bedarf stillen, ihnen Körperkontakt geben und sie nachts in unserem Bett schlafen lassen, dann respektieren wir das, was unsere Kinder von Natur aus erwarten. Gleichzeitig respektieren wir den Charakter, die Geschwindigkeit und die Würde unserer Kinder.

Sicherheit: Kinder erwarten, dass wir ihnen den Weg zeigen und wissen, wie man sich richtig verhält. Sie wollen nicht im Mittelpunkt stehen, sondern uns beobachten, uns folgen und von uns lernen. Kinder lernen nicht das, was man ihnen sagt, sondern das, was sie sehen.

Achtsamkeit: Kinder sind wie ein Seismograf, wenn etwas nicht stimmt. Wenn wir merken, dass unsere Kinder uns durch ihr Verhalten auf ein Problem hinweisen wollen, dann versuchen wir nicht das störende Verhalten des Kindes zu unterbinden, sondern wir schauen auf uns, unsere Beziehung und die Umstände, um den Unruheherd zu finden.

Authentizität: Wir Eltern haben Gefühle und Grenzen. Wir können nur das geben, was wir selber sind. Wenn wir authentisch sind und uns so wie wir sind annehmen, dann fordern Kinder von uns nur, was sie wirklich brauchen. Sie müssen uns dann nicht mehr "testen".

Liebe: Wir strafen unsere Kinder nicht. Dadurch, daß wir ihnen zeigen, wenn sie sich unerwünscht verhalten, und ihnen gleichzeitig vermitteln, das sie selbst immer geliebt werden, haben sie die Möglichkeit, sich zu rücksichtsvollen, selbstständigen und starken Menschen zu entwickeln.

Zufriedenheit: Kinder möchten, dass ihre Eltern, ihren eigenen Interessen nach gehen und ihr Leben leben. Je zufriedener die Eltern sind, um so besser geht es den Kindern. Wenn wir gleichzeitig auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen wird das gemeinsame Leben für die ganze Familie leicht, lebenswert und glücklich.

Netzwerk

Auch mit den besten Vorsätzen und den größten Bemühungen stoßen wir im Alltag auf Konfliktsituationen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz haben sich deshalb Menschen im *Glücklich-mit-Kindern-leben-Netzwerk* (GluecKNet), so wie im internationalen *Liedloff-Continuum-Netzwerk* (LCN) lose zusammen gefunden, um die Möglichkeit zu haben, sich mit Gleichgesinnten im Internet und im realen Leben zu treffen.

Der Austausch mit anderen macht uns Mut, uns mit unseren Herausforderungen auseinander zu setzen und Lösungen zu suchen. Ähnliche Erfahrungen erleichtern es, uns gegenseitig zu unterstützen. Praktische Tipps helfen, im Alltag ein gelösteres Miteinander zu erleben.

Kontakt: stine@continuum-concept.de
Oder: Yvonne Steuer-Zeh, Talwiesen 26,
D-76698 Ubstadt-Weiher

Mehr Information

Bücher:

Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück
Evelin Kirkilionis: Ein Baby will getragen sein
William Sears: Schlafen und Wachen
Norma Jane Bumgarner: Wir stillen noch
Jesper Juul: Das kompetente Kind
Elternbrief-Tipp seit 1961:
www.kloetersbriefe.de

Internet:

www.continuum-concept.de
www.continuum-concept.net
www.de.groups.yahoo.com/group/ConCeptJL/
www.lebenmitkindern.de/uv