

Inga Erchova

Jede Mutter kann glücklich sein

Unser inneres Kind umarmen –
unsere Kinder lieben

INTEGRAL

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Warum dieses Buch?	9
Zum Buchgebrauch	14

Teil I

Warum ist es heute so schwer, Mutter zu sein?

Wie die Jungfrau zum Kind	19
Mutterschaft ist eine Reise nach innen	27
Die Fähigkeit zu lieben zurückgewinnen	37
Auf der Suche nach dem Ursprung des menschlichen Leidens	44

Teil II

Ein Kind kommt auf die Welt

Geburt in einer maskulinen Welt	53
Vitaler Rhythmus der Geburt. Die Physiologie	54
Geburtsschmerz – Fluch und Segen. Warum der Schmerz für das erfüllende Geburtserlebnis wichtig ist	59
Eingreifen und Manipulieren während der Geburt ist zur banalen Routine geworden	64
Kyras Geburt: Das Feilschen um die Zeit	69

Was es bedeutet, eine Geburt zu verarbeiten	71
Jede Geburt kann liebevoll begleitet werden	76
Der Übergang zu einem neuen Lebensabschnitt.	80
Wochenbett – die tiefen Gewässer	87
Das unsichtbare Band zwischen Mutter und Baby	90
Schreibabys – gibt es die wirklich?	95
Nathalie: der ausgefallene Auftritt	99
Seelische Abnabelung vollzieht sich langsam und graduell	101
Diffuser seelischer Schmerz – das innere Kind erwacht	107
Lily: selbstlose Loyalität	111
Leere Gefäße können nichts geben	115
Anni: ein Wunschkind mit unerwünschten Folgen	120
Fehldiagnose Wochenbettdepression	124
Behandlung mit Psychopharmaka kann die Seele nicht heilen	128
Erleben Väter das Gleiche?	130
Mutterqualitäten sind für das Auge unsichtbar	135
Stillen ist Lieben	139
Seelische Sicht auf Stillprobleme	143
Alina: Das Baby lehnt die Brust ab	152
Geburt einer Familie	158
Was braucht eine Mutter im Wochenbett?	160
Der Vater muss die Mutter nicht ersetzen, aber er hat besondere Aufgaben	162
Stolpersteine der Kommunikation umgehen	169
Ein Kind macht die Elternbeziehung transparent	174
Nazira: der süßer Zündstoff	182
Was hilft, wenn ich alleinerziehend bin?	187
Das Bild des Vaters durch die Augen der Mutter	194

Teil III

Das innere Kind und der seelische Schatten

Einführung	205
Sind wir nicht Herren im eigenen Zuhause?	209
Wie ist mein seelisches Alter?	215
Der Preis des Unverstandenseins	221
Die Maske unserer Kindheit	226
Was tue ich für die Liebe?	232
Dorothee: Die, die sich um alle kümmert	236
Eingefahrenes Rollenspiel im Familiendrama	240
In Erkrankungen der Kinder spricht die Seele der Mutter	245
Erfahrungsbericht: Meine Tochter hat Neurodermitis	252

Teil IV

Wie die Schattenseiten unserer Seele den Alltag mit Kindern prägen

Warum unsere Erziehungsmethoden unwichtig sind ..	263
Anna: Wie sich ihre Eltern beweisen wollten	269
Das Fremde in meinem Kind	274
Polarisierung zwischen den Geschwistern.	280
Wenn sich Erwachsene wie Kinder verhalten	286
Konsequent oder stur?	292
Verbote oder Begegnung?	297
Verbindlichkeit oder Willkür?	302
Unsichtbare Gewalt	306
Die ganze Bandbreite der Gefühle zulassen.	311

Teil V

Was können wir tun?

Vom Baby leiten lassen – beim inneren Kind ankommen	317
Entdeckungsreise durch die eigene Seele	327
Das Kind bemitleiden, das wir einmal gewesen sind ..	333
Die persönliche Lebensgeschichte rekonstruieren	340
Sich die eigene Subjektivität eingestehen	349
Sich erlauben, nicht immer die perfekte Mutter zu sein	356
In der Schwangerschaft vorsorgen?	359
Vom Schuldgefühl zum Verantwortungsbewusstsein ..	365
Die Krise der Mutterschaft: eine einzigartige Entwicklungschance im Leben einer Frau	372
Nachwort	381
Dank	382