

## Was ist EEH?

### Im Gespräch mit Cornelia Reichlin

EEH-Therapeutin, Leiterin der Zentrums „aava“ in Basel, [www.corneliareichlin.ch](http://www.corneliareichlin.ch)

Die EEH (Emotionelle Erste Hilfe) eignet sich als körpertherapeutische Therapie wunderbar als Ergänzung bei vielen Still- und Schlafproblemen, die nicht mit Wissensvermittlung und konkreten Massnahmen verbessert werden können. Die EEH bietet eine ideale Grundlage für eine sichere Eltern-Kind-Bindung mit Auswirkungen auf die ganze zukünftige Beziehung und Entwicklung. Negative Emotionen sollen nicht verhindert oder beseitigt werden, vielmehr soll ein Rahmen entstehen, in dem sich Eltern und Kinder wertfrei ausdrücken dürfen und sich verstanden fühlen. Dies stärkt das gegenseitige Vertrauen und den Zugang zur Intuition.

**Sibylle:** Kannst Du in wenigen Worten erklären, was die EEH (Emotionelle Erste Hilfe) ist und für wen sie konzipiert wurde?

**Conny:** Die Emotionelle Erste Hilfe ist eine körperorientierte Kurzzeit-Therapie für Eltern und Babys in emotionalen Krisen nach der Geburt. Sie setzt überall dort an, wo Eltern und Kinder Belastendes erlebt haben oder sich in einer belasteten Situation täglich wiederfinden. Die EEH begleitet Familien in schwierigen Situationen zu mehr Sicherheit, Kompetenz und gestärkter Bindung. Es geht darum, die Dynamik in der Krise zu erkennen und die Gefühls- und Körperreaktionen, die belastete Situationen hervorrufen, zu verstehen. Eltern setzen sich und ihre Bedürfnisse oft zurück. Für den Aufbau eines sicheren Bindungsfeldes ist ein gutes «Bei-sich-sein» aber Grundvoraussetzung. Durch einfache körperorientierte Methoden wie haltgebende Berührungen, Atemarbeit, Visualisierungen, Entspannungstechniken, Ressourcenstärkung und andere Angebote wird dies etabliert. Wir unterstützen die Eltern, sich selber in der belastenden Situation besser zu verstehen, die Verbindung zum dazugehörigen Körpererleben zu knüpfen und dadurch die Wahrnehmungs- und Selbstanbindungsfähigkeit zu stärken. Auf dieser gesicherten Basis kann sich beim Kind oft schon ganz viel lösen. Manchmal ist es aber wichtig, dass wir mit viel Empathie und Halt dem Kind die Möglichkeit geben, belastende Gefühle zum Ausdruck zu bringen und zu integrieren. Eltern kommen mit Still-, Schlaf- und Schreiproblematiken in die EEH-Beratung oder wenn rund um Schwangerschaft und Geburt belastende Situationen erlebt wurden, die Nachsorge und Integration brauchen. Weiterhin ist die EEH auch eine tolle Möglichkeit, um Familien präventiv bindungsstärkend zu unterstützen.

**Sibylle:** In meinen Schlafberatungen verweise ich manche Eltern an eine EEH-Therapeutin weiter. Gerade in Situationen, in denen das Kind trotz liebevoller Zuwendung und viel Nähe nicht ruhiger schlafen kann oder weiterhin viel weinen muss, komme ich an meine Grenzen. Es ist dann oft sinnvoll, auf körpertherapeutischer Ebene weiterzufahren. Nehmen wir also das Beispiel einer Familie, deren Kind seit Geburt über Wochen und Monate viel schreit und sich nur schwer beruhigen lässt, obschon die Eltern alles tun, was in ihrer Macht steht (von Stillen nach Bedarf, Tragen über gemeinsames Schlafen). Hier geht es dann nicht wie üblich darum, den Eltern mehr Wissen über die kindliche Entwicklung und Möglichkeiten des liebevollen, kindgerechten Umgangs aufzuzeigen, sondern, auf einer anderen Ebene mit dem Kind zu kommunizieren. Was erwartet eine solche Familie konkret, wenn ich sie zu Dir oder einer anderen EEH-Therapeutin weiterverweise?

**Conny:** Haben Eltern es schwer, ihr Kind zum Schlafen zu bringen oder es in der Nacht wieder in den Schlaf zu begleiten, geraten sie gerne in eine Spirale von Selbstzweifel und Hilflosigkeit; es besteht die Sorge, den Anforderungen des Kindes nicht zu genügen. Diese Gefühle und Empfindungen bekommen in der EEH-Begleitung Raum. Sind sich die Eltern nicht einig, wie sie mit der Schlafproblematik umgehen möchten, dann führt das oft zu Spannungen im Familiensystem. Diesen Erwartungen und Frustrationen Raum zu geben, ist wichtig. In der EEH explorieren wir die Belastung und versuchen, diese in der Tiefe zu verstehen. In einem ersten Schritt geht es darum, die Erwartungen der Eltern an das Schlafverhalten des Kindes auf ein realistisches und altersgerechtes Fundament zu stellen. Der zweite Schritt ist, das Eltern-Kind-System so zu stabilisieren, dass die Eltern „haltefähiger“ werden, also die Gefühlsäußerungen des Kindes aushalten und begleiten lernen. In der EEH-Begleitung schauen wir uns die Bindungsthemen hinter der Schlafthematik an: Wo wird es zu viel? Wer steigt wann aus? Wo kommen körperliche Stresssignale und Anspannungsmuster ins Geschehen?

**Grundsätzlich kann man sagen, dass es für ein Baby nicht einfach ist, im Kontakt zu einem angespannten Körper loszulassen.** Sind Eltern physisch anwesend, aber emotional belastet, ist das eine unsichere Botschaft für das Kind. Können wir Eltern da abholen und Möglichkeiten zur vegetativen Entspannung entwickeln, dann hilft das dem Baby, sich sicher in den Schlaf fallen zu lassen. Bei Schlafthemen geht es darum, gleichermassen die Halte- und Abgrenzungsfähigkeit der Eltern zu stärken. Auch hier gilt es, die Eltern darin zu unterstützen, ein haltgebender Fels in der Brandung für ihr Kind zu sein und ihm gleichzeitig eine klare von den Eltern erarbeitete Richtung vorzugeben. Manchmal bringen die Babys eine Belastung aus dem ersten Übergang ins Leben, der Geburt, mit. Im Übergang in den Schlaf kommen diese Belastungen gerne wieder vermehrt an die Oberfläche und das Loslassen ist dann bei Aktivierung der alten Erfahrung schwierig. Durch die empathische Begleitung der Eltern und die Aufarbeitung und Integration der Belastung, kann das Kind immer mehr Sicherheit in Bezug auf das Loslassen in den Schlaf gewinnen.

Die EEH kann für uns Eltern eine grosse Chance sein, über die Beziehung zum Kind uns selbst zu erkennen und eigene (Kindheits-)Verletzungen bewusst zu machen, bestenfalls zu heilen. Kinder sind wertvolle Spiegel für uns Eltern und zeigen auf, wo wir nicht authentisch sind.

**Sibylle:** Was ist der Vorteil einer EEH-Therapie gegenüber anderen Behandlungsmethoden?

**Conny:** In der EEH entwickeln wir mit den Eltern bindungsorientierte, auf die jeweilige Familiensituation abgestimmte Lösungsstrategien. Wir lassen uns in der Beratung in der Tiefe auf die Familie ein und unterstützen die Eltern, ihren eigenen Weg zu finden. Wir helfen den Eltern, über Signale des Körpers zur Entspannung zu kommen und erarbeiten Wege, um die vegetative Entspannung bei allen Beteiligten zu fördern. Ganz grundsätzlich kann man sagen, wir orientieren uns nicht am Problem oder am Symptom, wir nehmen die Belastung wahr, erkunden sie und schauen dann viel mehr, wer was braucht und wie wir stärkend arbeiten können.

**Sibylle:** Wie viele Therapiestunden sind durchschnittlich nötig, um die Situation zu entspannen?

**Conny:** Die EEH ist eine Kurzzeit-Begleitung. Die Anzahl der Sitzungen hängt von den verfügbaren Ressourcen der Eltern ab. Eltern in Krisensituationen brauchen manchmal nicht viel, um zu verstehen, dass sie in der Stressspirale die Verbindung zu sich selbst verlieren. Kommen sie mehr in Kontakt mit ihrer Belastung und dem inneren Erleben, können sie oft wieder an diese Ressourcen oder inneren Sicherheiten andocken. In der Regel kommen wir dann mit 2-6 Sitzung schon sehr weit. Bei ausgeprägteren Bindungs- und Regulations-

störungen des Kindes bzw. seiner Eltern, muss man mit 6-10 Sitzungen rechnen. Wenn wir es mit Traumthemen zu tun haben oder eigene biographische Belastungen der Eltern das Erleben im Hier und Jetzt erschweren, können 10-20 Sitzungen notwendig sein, um in Stabilität zu kommen.

**Sibylle:** Wird Euer Angebot von der Krankenkasse übernommen?

**Conny:** Leider nein. Wir sind noch eine relativ junge Methode. Bei den Krankenkassen ist die EEH noch nicht bekannt und wir haben vor, in der nächsten Zeit mit den Krankenkassen in Kontakt zu treten.

**Sibylle:** Wo finden Eltern eine EEH-Therapeutin oder einen EEH-Therapeuten?

**Conny:** Auf der europaweiten Website [www.eeh-europa.eu](http://www.eeh-europa.eu) oder [www.emotionelle-ersthilfe.org](http://www.emotionelle-ersthilfe.org) sind die EEH-Beraterinnen länderspezifisch aufgeführt. Die Beraterinnenliste der Schweiz ist kantonal gegliedert. Weiterhin gibt es die Möglichkeit mit dem EEH-Ausbildungsinstitut Schweiz in Basel ([www.aavabasel.ch](http://www.aavabasel.ch), Tel. 0041 (0)78 926 00 94) Kontakt aufzunehmen. Wir helfen dann gerne dabei, eine Beraterin in der Nähe zu vermitteln.

Die EEH ist ein Stück weit „Friedensarbeit“. Eine Gesellschaft, in der sich jeder mit all seinen Emotionen angenommen fühlt und offen ausdrücken darf, bietet viel Lebensqualität und verhindert Gewalt. Die Begleitung einzelner Familien bereichert die Welt als Ganzes.  
Was gibt es Schöneres, als von meiner Umwelt wertfrei angenommen zu werden, so wie ich bin?

Geführt hat dieses Gespräch Sibylle Lüpold, 23. April 2016, [www.kindernächte.ch](http://www.kindernächte.ch)

### Literatur zum Thema

- Thomas Harms: Emotionelle Erste Hilfe, Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie
- Mechthild Deyringer: Bindung durch Berührung, Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys