

Inhalt

Kapitel 1

Wie mein zerrissener Alltag wieder zusammenwuchs. Oder: Warum ich dieses Buch schrieb

- Mein «Baby-Schock» 9
Das Kind zu tragen: die ersten Vorgesdanken 13
Jean Liedloff: mein Aha-Erlebnis 15
Kind auf der Hüfte, Hände und Kopf frei 16

Kapitel 2

Von der Gegenwart in die Vorzeit und wieder zurück

- Alltag mit dem Säugling 18
Von der «Geburtenregelung» durch Aussetzung
bis zur Befreiung vom Wickeln 20
Die Geburt der Pädagogik: Kampf der «Verwöhnung» 24
Seelenliebe und Körperfeindschaft 27
Warum ändert sich da was? 29
Was heute jungen Eltern geraten wird I: Allerlei Broschüren 31
Was heute jungen Eltern geraten wird II: Zeitschriften 33
Was heute jungen Eltern geraten wird III: Ratgeber-Bücher 35

Kapitel 3

Ein Ausblick in andere Kulturen

- Nicht alle «Naturvölker» pflegen den Hautkontakt zu ihren Babies 39
Die Dogon. Oder: Kleine Unterschiede mit großen Wirkungen 44
Können wir von den «Naturvölkern» lernen? 46

Ein Blick ins Tierreich. Oder: Warum funktioniert Körperkontakt als allgemeine Entspannung im Leben mit dem Baby?

Streicheln, Lecken und Lausen als Lebenselixier 56

Wer nicht gestreichelt wird, kann auch nicht lieben 59

Die wichtigen Stunden nach der Geburt 61

Das Menschenkind:

ein Tragling, der sich nirgendwo festhalten kann 62

Vom ersten «Kontakt» im Bauch bis zum «Auf und davon»

Erfahrungen im Uterus 66

Der Mensch ist eine Frühgeburt 70

Das Bonding 73

Die intentionale Phase (das erste Quartal) 76

Die orale Phase (das zweite bis vierte Quartal) 78

Die anale Phase (zweites bis drittes Lebensjahr) 80

Kleiner Exkurs betr. Louise J. Kaplan 82

Wie erfährt ein Kind seinen Körper, wenn es im ersten Lebensjahr viel getragen wird?

Bewegtes, spürbares Umhülltsein 85

Mittelpunkt des Lebens 87

Wenn die Eigenbewegung beginnt 90

Spuren im Körper 91

Wenn's Baby schläft 93

Kapitel 8

Die mit der tragenden Rolle, die Erwachsenen

Die Lust am Kind 99

Das Erlebnis, ein Baby ins Leben zu tragen 103

Kapitel 9

Leben mit dem Baby am Leib

Zuwendung geben oder Perspektive teilen 110

Väter und Mütter 113

Wenn das Tragen lästig wird 118

Kapitel 10

Tragehilfen, Kinderwagen, Bettprobleme

Tragehilfen 123

Orthopädie 131

Kinderwagen und Kinderbett 137

Kapitel 11

Noch einmal durchgemustert: Einwände gegen das Tragen

Die Stimmen von der Straße 144

Betr.: Bewegungsfreiheit 146

Betr.: Selbstbeschäftigung 148

Betr.: Eigener Rhythmus 149

Betr.: Das Angebundensein der Mutter 152

Betr.: «Das abhängig und unselbständig gehaltene Kind» 154

Kleine Schluß-Notiz 156

Adressennachweis 157

Literatur 157