



PEKiP-Kursleiterin Sabine Meisel (Mitte) mit Müttern und Kindern. Das Kürzel steht für Prager Eltern-Kind-Programm. FOTOS: JENS PAUL TAUBERT

# Perfekt sein? Sabine Meisel hilft jungen Eltern unter Druck

In den ersten Lebensmonaten ihres Nachwuchses sind Mutter und Väter besonders angespannt. Die 44-jährige diplomierte Heil- und Behindertenpädagogin bietet in dieser Zeit Bestärkung, Hilfe und Begleitung. Gerade auf dem Land zwischen Geithain, Penig, Rochlitz ist ihr Angebot gefragt.

Von Ekkehard Schulreich

**F**ür das Baby bestmöglich sorgen, als Eltern perfekt sein: Welche junge Mutter, welcher junger Vater möchte das nicht? – Wenn Sabine Meisel den Willen, um jeden Preis perfekt zu sein, ein Drama nennt, hat sie Gründe. Die 44-Jährige begleitet junge Eltern in den ersten Lebensmonaten und -jahren ihres Kindes. Ihr Anliegen: natürliche, intuitive und stabile Beziehungen zwischen Säuglingen und Eltern entstehen lassen. Im Dreieck der Kleinstädte Geithain, Rochlitz und Penig betreibt sie ihre Praxis.

## Unsicherheit der Eltern überträgt sich aufs Kind

„Der Druck, als Eltern perfekt sein zu wollen, greift um sich. Dieser Anspruch an sich selbst führt fast zwangsläufig zu einer großen Unsicherheit, zu einer Überforderung. Die Eltern verlieren das Vertrauen in sich selbst und den Boden unter den Füßen – und erreichen häufig genau das Gegenteil, denn all das überträgt sich auf das Kind, das Sicherheit, Geborgenheit, Orientierung braucht“, sagt Sabine Meisel. Die diplomierte Heil- und Behindertenpädagogin weiß, wovon sie spricht. Nicht nur weil sie seit zweieinhalb Jahrzehnten auf diesem weiten Feld tätig ist.

## Erfahrung als Mutter von vier Kindern

„Als Mutter von vier Kindern erlebe ich alle Höhen und Tiefen des Elternseins in jeglichen Facetten. Dieser Erfahrungsschatz ist besser als manche Theorie“, sagt sie. Zudem lässt sie dieses Wissen, das aus der Unmittelbarkeit schöpft, authentisch sein mit unbedingtem Praxisbezug. Auf gerade mal ein Drittel schätzt sie die Zahl jener Eltern, die sich souverän fühlen im Umgang mit ihren

„Der Druck, als Eltern perfekt sein zu wollen, greift um sich. Dieser Anspruch an sich selbst führt fast zwangsläufig zu einer großen Unsicherheit.“

Sabine Meisel, PEKiP-Kursleiterin

Sprosslingen und entspannt agieren. Dass im Netz, in den sozialen Medien riesige Mengen an zum Teil gegensätzlichen Informationen verfügbar sei, verunsichere viele: „Ich sage dann: Ihr habt intuitiv alles an Bord, um Eure Kinder großzuziehen. Ihr müsst gar nicht googeln.“

Auf das für die Entwicklung eines Menschen entscheidende erste Lebensjahr legt Sabine Meisel ihren Fokus. Nach dem Diplom war sie 20 Jahre in der Frühförderstelle des Diakonischen Werkes in Rochlitz tätig. Parallel absolvierte sie zusätzliche Ausbildungen, um Babys, Kleinkinder, aber auch den Eltern in Vielem zur Seite stehen zu können. Eine Qualifikation in der sogenannten Emotionellen Ersten Hilfe läuft. „Das ist ein gesprächs-, bindungs- und körpertherapeutischer Ansatz, den es im Großraum Leipzig bisher nicht gibt“, sagt sie. Da gehe es nicht nur um Hilfe für Säuglinge, die viel schrien, schlecht schliefen oder äßen, sondern auch um Unterstützung für die Familien bei Wochenbett-Depression und bei der Verarbeitung eines traumatischen Geburtsgeschehens.

„Ich stabilisiere die Eltern emotional, gebe ihnen Handwerkszeug, um mit Dauerstress

zurechtzukommen, und zeige, wie wichtig Berührung für Bindung ist.“ In Meisels Einzelberatungen und Coachings finden zudem Eltern Rat, denen die Umstellung auf diese neue Rolle nicht ad hoc gelingt, auch junge Mütter, die nach der Elternzeit beruflich neu starten wollen und Orientierung und Bestärkung brauchen.

## Ein Gesamtkonzept für die ersten Lebensjahre

Vorzweieinhalb Jahren machte sich Sabine Meisel beruflich selbstständig. „Mich hat es weitergetrieben. Ich habe so viele Ideen, möchte Neues probieren – um nach meinen Vorstellungen ein Gesamtkonzept für Eltern zu stricken, das die ersten drei Lebensjahre des Kindes abdeckt.“ Zu Hause ist die im Vogtland Aufgewachsene mit ihrer Familie – Tochter (19), Sohn (16), Zwillinge (9) – im Pfarrhaus in Obergräfenhain (Stadt Penig) anderthalb Kilometer südlich der Grenze zum Landkreis Leipzig. Ihr Mann Gregor ist Religionspädagoge im Kirchspiel Geithainer Land. Im Haus nutzt sie bisher einen Raum für ihre Beratungen, möchte ihn zu einer Praxis erweitern.

An drei Tagen in der Woche bietet Meisel PEKiP-Kurse an

„Ich stabilisiere die Eltern emotional, gebe ihnen Handwerkszeug, um mit Dauerstress zurechtzukommen, und zeige, wie wichtig Berührung für Bindung ist.“

Sabine Meisel, PEKiP-Kursleiterin

für Eltern mit Babys – das Kürzel steht für Prager Eltern-Kind-Programm. Der Kurs ist als Entwicklungsbegleitung über das gesamte erste Lebensjahr konzipiert. Dessen Kosten übernehmen Kassen wie die AOK Plus, andere bezuschussen ihn zumindest. Viele andere Beratungen, Kurse und Gruppenangebote, die Meisels Metier sind, müssen die Eltern selbst tragen. „Auch für die Emotionelle Erste Hilfe gibt es leider noch keine Förderung. Dabei wäre sie so wichtig. Viele ungünstige Kreisläufe, die später sichtbar werden, würden so gar nicht erst entstehen.“

Engen Kontakt pflegt Sabine Meisel zu den Hebammen Manuela Keppler (Rochlitz) und Anke Posern (Penig), in deren Praxen auch die PEKiP-Kurse stattfinden. Zudem ist sie jede Woche im „Forum Vita Leipzig“ tätig, macht Hausbesuche und kann online um Hilfe gebeten werden. Nicht zuletzt gestaltet sie Themenabende in Geburtshäusern und Kindereinrichtungen. Ihr Credo: „Die Eltern in ihrer ureigenen Kompetenz im Umgang mit ihrem Kind stärken und den Aufbau einer gelingenden Bindung sowie von erfüllenden, liebevollen und zugewandten Beziehungen in der Familie unterstützen.“



Seit zweieinhalb Jahren beruflich selbstständig: Sabine Meisels Anliegen: natürliche, intuitive und stabile Beziehungen zwischen den Säuglingen und den Eltern entstehen lassen.



Der Kurs ist als Entwicklungsbegleitung über das erste Lebensjahr der Kleinen konzipiert. Die Kosten übernehmen Kassen wie die AOK Plus, andere bezuschussen ihn zumindest.