**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 55 (1998)
**Heft:** 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

**Artikel:** Bis die Liebe fliesst
**Autor:** Prekop, Irina / Weiner, Christine
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-558466

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Bis die Liebe fliesst

**Fühlt sich ein Mensch angesichts seiner Lebensumstände nicht genügend gehalten, vielleicht sogar gänzlich ungehalten, ja haltlos, dann ist es unendlich wohltuend, wenn jemand kommt, und es wagt, ihn zu umarmen und festzuhalten, Nähe und Zuneigung zu geben. Festhalten ist für zwei schicksalsmässig verbundene Menschen eine Chance, einen schmerzhaften Beziehungskonflikt auszudrücken, auszutragen und sich wieder auszusöhnen. Nicht immer wird dieser Akt der Zuneigung auch als solcher empfunden. Kritiker sehen im ungefragten Festhalten sogar eine Bedrohung der persönlichen Freiheit. Über die Festhalte-Therapie sprach GN-Mitarbeiterin Christine Weiner mit Dr. Irina Prekop in Lindau.**

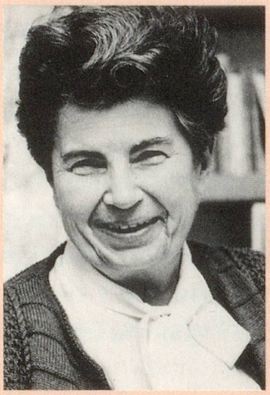
**GN:** *Frau Dr. Prekop, die Meinungen über Ihre Arbeit gehen oftmals sehr weit auseinander. Die eine Seite beschuldigt sie, Kinder zu quälen, die andere ist von Ihrer Art der Therapie lautstark begeistert. Wie gehen Sie mit diesen Gegensätzen um?*

**Dr. Prekop:** Ich begrüsse sie, denn mein ganzes Denken fusst auf dem Thema Gegensatz. Krisen sind für mich dazu da, dass man sie als Chancen sieht. Angst ist dazu da, dass man seinen Mut entdeckt. Hunger, um zu wissen, was es bedeutet, satt zu sein. Deshalb muss ich auch Hass und Wut auf meinen Nächsten spüren, damit ich die Liebe zu ihm erneuern kann. Letzteres stellt die Grundlage für den Prozess des Festhaltens dar. Wenn ich dabei dann sogar von Therapie spreche, dann meine ich eine Umarmung, in der ein Konflikt wieder in die Aussöhnung, die Liebe verwandelt werden kann. Ein Mensch braucht Festhalten als Therapie, wenn der seelische Schmerz so gross ist, dass man ihn nicht fassen kann, nicht darüber sprechen möchte. Ich habe diese Therapie von der amerikanischen Kinderpsychiaterin Martha Welch übernommen. Sie arbeitete zusammen mit dem Verhaltensforscher und Nobelpreisträger Nico Tinbergen, der sich mit Instinkten befasste. Tinbergen erkannte, dass für gestörte Bindungen das Festhalten die instinktivste Therapie ist. Anfänglich war ich skeptisch und sah in dieser Therapie eine Einschränkung der persönlichen Freiheit. Doch dann wurde damit einem autistischen Kind geholfen, das eigentlich bei mir in Behandlung war. Diese neue Art der Hilfe wirkte viel schneller und mit bedeutend mehr Erfolg, als ich in anderthalb Jahren erreicht hatte. Der Junge machte einen derartigen Entwicklungssprung, dass ich begann, mich für die Festhalte-Therapie zu interessieren.

**GN:** *Ich stelle mir beim Festhalten immer am ehesten ein Kind in der Trotzphase vor.*

**Dr. Prekop:** Wenn wir von Kindern in der Trotzphase sprechen, dann meinen wir Kinder

## Dr. Jirina Prekop



geb. 1929, ist Diplom-Psychologin und arbeitete viele Jahre an einer Kinderklinik.
Die Autorin zahlreicher Bestseller (allein ihr Buch «Der kleine Tyrann» wurde in 14 Sprachen übersetzt) ist 1. Vorsitzende der «Gesellschaft zur Förderung des Festhaltens als Lebensform und Therapie e.V.» und im deutschsprachigen Raum die bekannteste Vertreterin der einst von Martha Welch entwickelten Festhaltetherapie. Für Dr. Prekop ist das Festhalten *die* Therapie, um Konflikte auszugleichen, die sprachlich kaum mehr auszudrücken sind, weil zu viel Trauer, Wut, Enttäuschung und Verzweiflung trennen. Man hält sich dann fest, um diesen Konflikt ohne Sprache zu bearbeiten. Vielleicht wird dabei geschrieen, vielleicht geweint, jedoch hauptsächlich hineingefühlt und ausgesöhnt.

zwischen zwei und drei Jahren. Lassen wir sie in einem Trotzanfall kommentarlos auf der Erde liegen, bleiben sie mit ihrer Wut allein. Dabei lernen sie nicht, Wut mit jemandem gemeinsam zu überwinden, sondern nur Flucht. Wenn ein Kind Zorn empfindet, der aus einem Beziehungskonflikt resultiert (z.B. aufgrund eines Verbotes), dann muss das Kind lernen, dass es diese Wut ausdrücken darf, weil alle Gefühle erlaubt sind. Auch Wut und Hass. Alle Gefühle und Krisen sind gut, wenn wir es schaffen, sie in Liebe zu verwandeln. Man darf also nicht «Hör' auf!» schreien, sondern muss das Kind in die Arme nehmen und sagen: «Also gut, wenn du solch eine Wut hast, dann schrei dich aus. Ich will wissen, was dich bewegt.» Auf diese Weise lernt das Kind, dass es weder etwas zu verdrängen noch zu unterdrücken braucht. Es lernt, negative Gefühle auszudrücken, damit eine Aussöhnung erfolgen kann. Das konfliktauslösende Verbot muss allerdings bestehen bleiben, denn Festhalten an sich ist noch keine Erziehung. Festhalten bedeutet: du bist angenommen, auch wenn du wütend bist. Erziehung ist ein Rahmen.

**GN:** *Bis zu welchem Alter kann man denn festhalten?*

**Dr. Prekop:** Das Alter spielt dabei eigentlich gar keine Rolle, denn jeder Mensch braucht das Gefühl, festgehalten zu werden. Ganz besonders dann, wenn er sich in einer Gefühlskrise, in Angst befindet, oder gegenüber sich selbst oder anderen Hassgefühle hat. Gefühle dieser Art haben ganz kleine Kinder, Pubertierende, Erwachsene und auch alte Menschen. Liebe ist in jedem Alter wichtig.

**GN:** *Oft wird der Festhalte-Therapie Gewalt unterstellt. Es heisst, man bemächtige sich einer Person, zwinge ihr Körperkontakt auf.*

**Dr. Prekop:** Die Sache ist die: befinden sich zwei Menschen im Konflikt miteinander, überwiegt im Moment der Hass, dann neigen sie zur Flucht. Der Fluchtimpuls ist ein primitiver Instinkt, der auch bei Tieren zu beobachten ist. Flucht ist aber kein Weg, schon gar keine Lösung. In der Therapie geht es darum, dass die beiden Beteiligten sich all das sagen, was sie bedrückt und sich dabei so lange halten, bis es zwischen ihnen wieder gut ist. Die Methode ist ganz natürlich. Denken Sie nur an die Babies, die in den ersten Lebensjahren am Körper der Bezugsperson getragen werden. Das Tragetuch der Mutter verhindert die Neigung zur Flucht. Das Kind kann seinen Konflikten nicht entgehen, erfährt aber immer wieder, dass es vorbehaltlos geliebt wird. Diese Erfahrung führe ich fort.

***Wenn der seelische Schmerz so gross ist, dass man ihn nicht fassen kann, nicht darüber sprechen möchte, braucht der Mensch das Festhalten, die Umarmung.***

**GN:** *Es kann aber auch sein, dass die Mutter das Kind gar nicht halten will, weil vielleicht ihre Wut zu gross ist.*

**Dr. Prekop:** Ein akuter Anlasss macht das Festhalten dynamischer. Es ist also nicht schlimm, wenn die Mutter Wut empfindet. Dem Kind erscheint das Festhalten in der akuten Situation sogar logisch. Aber Sie haben Recht, oft haben die Mütter die Probleme. Denn auch die Mütter blieben nicht davon verschont, dass in der Kindheit Wutausbrüche oft mit Ablehnung bestraft wurden. Aber bei der Aussöhnung müssen beide den Konflikt ausdrücken. Nicht nur das Kind, auch die Mutter muss sich äussern, damit beide die Chance bekommen, sich einzufühlen.

**GN:** *Wird den Kindern erklärt, warum sie festgehalten werden? Werden sie gefragt?*

**Dr. Prekop:** Das hängt vom Reifegrad des Kindes ab. Generell bin ich dafür. Hat das Kind aber noch kein Verständnis, ist behindert, oder in einer seelischen Krise gefangen, wird es sich nicht für sich entscheiden können. Dann muss ihm die Entscheidung zu seinem Wohl abgenommen werden.

**GN:** *Wird beim Festhalten überhaupt gesprochen, und wenn ja, was?*

**Dr. Prekop:** Hauptsächlich geht es um die eigene Wahrnehmung und die des anderen. Es sind, wenn überhaupt, nur solche Worte zu verwenden, die helfen, die Krise zu eröffnen. Keine Diskussionen und keine negativen Zuschreibungen. Da der Sinn des Festhaltens eine Konfrontation der Gefühle ist, müssen beide

ihre Gefühle äussern und die des anderen widerspiegeln, damit dieser sich verstanden fühlt. Erst wenn die Krise ausgetragen wurde und beide wieder gerne miteinander verbunden sind, ist ein Gespräch sinnvoll. Es kann dann zum Glück beitragen.

**GN:** *Wie lange dauert eine Sitzung?*

**Dr. Prekop:** Das ist unterschiedlich. Je nach Temperament und Konflikt kann sie bis zu vier Stunden gehen. Je länger die Gefühle zurückgehalten wurden, desto schwieriger kommt der heilende Prozess in Fluss.

**GN:** *Und was ist, wenn sich trotz längerem Festhalten nichts löst?*

**Dr. Prekop:** Das ist ein Zeichen dafür, dass die festhaltende Bezugsperson an den Problemen des Kindes vorbeigegangen ist, sie nicht richtig wahrgenommen hat. Schon das einfühlende Wort «Ich habe dir sehr weh getan», hätte vielleicht die Blockade öffnen können.

**GN:** *Was kann jetzt noch helfen?*

**Dr. Prekop:** Nur die Liebe, die alle Gefühle zulässt, die Menschen zueinanderführt, die Einbindung ins Ganze vermittelt und heilt.

**GN:** *Kann eine Beziehung, die so voll von negativen Gefühlen ist, sich denn erneut in eine liebevolle Beziehung verwandeln?*

**Dr. Prekop:** Wenn die Gefühle ambivalent sind, der Mensch dies erkennt und bereit ist, die Liebe zu erneuern, dann gelingt es immer. Allerdings muss wenigstens einer der beiden Beteiligten so reif sein, das zu erkennen und Fluchttendenzen zu widerstehen. Dies drückt sich in Gedanken aus wie ‹Ich lasse dich nicht weggehen, Kind› oder zwischen Erwachsenen ‹Ich lasse nicht zu, dass du abhaust, zu deinem Fernseher, Computer etc. Ich halte dich so lange, bis wir allen Schmerz ausgedrückt haben und uns wieder verstehen›.

***Befinden sich zwei Menschen im Konflikt miteinander, überwiegt momentan der Hass, dann neigen sie zur Flucht.***

**GN:** *Welche Menschen suchen denn am häufigsten Ihre Hilfe?*

**Dr. Prekop:** Junge Mütter sind, jetzt mal salopp ausgedrückt, mein Fanpublikum.Oft haben sie sich das Kind gewünscht, dann wurde die Freude und Liebe durch irgendetwas verdorben. Häufig geschah das schon in der Schwangerschaft, z.B. wenn bei dem Kind Krankheiten oder Missbildungen vermutet wurden. Mütter spüren dann Verunsicherung und Angst. Aber leider nicht nur sie, denn auch das Kind im Bauch fühlt die Verunsicherung, die Schwankungen, Gedanken wie ‹Darf ich dich behalten? Soll ich dich behalten?› Wenn aber das Kind spürt, die Mutter nimmt mich nicht unter *jeder* Bedingung an, dann entsteht Stress. Kommt das Kind gesund zur Welt, ist die Mutter vielleicht fortan beruhigt, aber das Kind ist emotional in der Schwebe. Das zeigt sich unter anderem darin, dass es die Mutter ablehnt, von ihr nicht in den Arm genommen werden möchte. Für die Mutter ist das sehr schmerzhaft. Sie wird traurig oder respektiert allenfalls den Wunsch des Kindes nach Freiheit. Fakt ist, dass es sich hier um eine Beziehungsstörung handelt, die mit den Jahren schlimmer wird.

**GN:** *Und die Kinder?*

**Dr. Prekop:** Die Kinder haben den Wunsch nach Bindung, zeigen dies jedoch mit einem sehr tyrannischen, aggressiven Verhalten. Sie schreien, schlagen die Mutter, schlafen nicht ein, drangsalieren. Kinder entwickeln häufig eine sehr robuste Verhaltensweise, um zu verlässlichen Reaktionen zu kommen, die sie dann als Sicherheit bewerten. Harmonische Liebe ist dies jedoch nicht.

**GN:** *Was ist, wenn ich solch ein verhaltensauffälliges Kind habe – genügt dann das Festhalten, oder sollte ich gleichzeitig noch eine andere, eine verbale Therapie machen? Oder schliesst sich das gegenseitig aus?*

**Dr. Prekop:** Nein, das Festhalten kann ohne weiteres mit anderen Behandlungen kombiniert werden, denn es ist keine ausschliessliche Therapie. Das Festhalten bewirkt lediglich die Wiederherstellung der Bindung zweier Menschen, damit sie wieder tragfähiger wird.

**GN:** *Gilt das auch für hyperaktive Kinder?*

**Dr. Prekop:** Wenn ein Kind wirklich hyperaktiv ist, also aufgrund einer cerebralen Dysfunktion, dann kann das Festhalten keine Heilung

bringen. Jedoch kann sich die Beziehung zur Mutter verbessern. Ist das erfolgt, dann wird das Kind mit der Mutter auch gerne zu anderen Therapeuten gehen, die ihm helfen.

**GN:** *Augenblicklich wird die Gewalt unter Schulkindern heftig diskutiert. Würden Lehrer da durch Festhalten ausgleichen?*

**Dr. Prekop:** Offen gestanden, beginne ich hier ungern bei der Therapie, sondern lieber bei der Vorbeugung. Diesen Kindern ist ja etwas zugestossen, sonst wären sie nicht so brutal und aggressiv. Das kann viele Gründe haben. Ich beobachte, dass immer mehr Eltern sich trennen, und immer häufiger Mütter und Väter in ihrer Erziehung nicht eindeutig sind. Damit einhergehend, bemerke ich mehr und mehr so eine lauwarme Wischi-Waschi-Erziehung. Ein Beispiel: das Kind beisst die Mutter. Diese hält es daraufhin lachend von sich weg und sagt: «Das sollst du aber nicht machen, du tust der Mutti weh!» damit gibt sie eine Doppelbotschaft. Entweder ist sie böse, oder sie lacht mit dem Kind, aber nicht beides zur gleichen Zeit. Welche Rückschlüsse soll das Kind ziehen? Wenn die Mutter nicht steuert, dann beginnen die Schädigungen oft schon im Babyalter.

**GN:** *Wie könnte die Mutter sich besser verhalten?*

**Dr. Prekop:** Indem sie einfach laut und deutlich sagt: «Nein. Hör auf damit.» Damit zieht sie eine eindeutige Grenze. Das Kind bekommt auf diese Weise eine Rückkoppelung auf sein Verhalten, und das ist gut. Ich bin nämlich davon überzeugt, dass die ungehemmte Schulkindaggression das Ergebnis der ungesteuerten Kleinkindaggression ist. Wenn sich ein Kind aber nicht steuern lässt, müssen zuerst die Eltern angesprochen werden, bevor es an den Lehrer geht. Eltern müssen ihre Kinder erziehen, ihnen die Regeln des menschlichen Umgangs erklären und mit auf den Lebensweg geben. Wenn das Kind allerdings in der Schule ausflippt, darf auch der Lehrer es halten und sagen: «Schrei dich aus. Ich entlass dich erst aus meinen Armen, wenn es dir wieder gut geht.»

***Das Alter spielt dabei keine Rolle, denn jeder Mensch braucht das Gefühl, festgehalten zu werden. Liebe ist in jedem Alter wichtig.***

**GN:** *Was ist, wenn die Mutter depressiv und kraftlos ist. Soll sie dann trotzdem halten?*

**Dr. Prekop:** Nein, dann sollte sie es lassen. Das Kind wird spüren, dass die Mutter schwach ist und wird Rücksicht auf sie nehmen, denn es will nicht, dass sie noch trauriger wird. Die Mutter wird sich in diesem Fall also eher Trost von dem Kind holen, und das steht dem Kind nicht zu.

**GN:** *Können sich Störungen durch Festhalten verschlimmern?*

**Dr. Prekop:** Wenn die Mutter beim Festhalten nicht eindeutig ist, steckt sie das Kind mit ihrer Nervosität oder Ängstlichkeit an. Kinder reagieren darauf sofort. Im ungünstigsten Fall können sich dann Symptome verschlimmern. Dann ist es hilfreich, wenn da eine Gruppe oder ein Therapeut die beiden auf ihrem Weg unterstützt. • CW

## Zum Weiterlesen:

- Jirina Prekop «Der kleine Tyrann», Welchen Halt brauchen Kinder?, 1988 sFr. 28.50 / DM 29.90 / öS 204.–
- Jirina Prekop «Hättest Du mich festgehalten ...», Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie, 1989 sFr. 37.50 / DM 39.80 / öS 291.–
- Jirina Prekop/Christel Schweizer: «Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen», Ein Elternbuch, 1990 sFr. 25.60 / DM 26.80 / öS 196.–
- Jirina Prekop/Christel Schweizer «Unruhige Kinder», 1993 sFr. 28.40 / DM 29.80 / öS 218.–
- Jirina Prekop «Schlaf Kindlein – verflixt noch mal», 1996 sFr. 23.80 / DM 24.80 / öS 181.–
- Jirina Prekop/Bert Hellinger: «Die verborgene Liebe der Kinder», Wie Verstrickungen in der Familie gelöst werden können, 1998, sFr. 32.20 / DM 34.– / öS 248.–

*alle erschienen im Kösel Verlag, München*