

Körper, Elternwissen und Bindung

von Thomas Harms

In der heutigen Zeit müssen junge Erwachsene oft enorme Anstrengungen unternehmen, um ihren Platz in einer komplexer werdenden beruflichen Welt zu finden. Es ist keine Selbstverständlichkeit mehr, dass sie entscheiden, ein Kind zu empfangen und als Eltern zu begleiten. Immer häufiger verbinden angehende Eltern den Gedanken an ein Leben mit einem Baby mit negativen Begriffen wie Karriereknick, Überforderung, Freiheitsverlust oder Armutsrisiko. Und nicht selten führen diese Überlegungen auch dazu, den Kinderwunsch lange aufzuschieben oder gar ganz aufzugeben. Entscheiden sie sich, dieses Projekt trotzdem zu wagen, sind sie oftmals mit emotionalen Herausforderungen und Fragen konfrontiert, über die vor der Geburt ihres Kindes selten gesprochen wird: Was mache ich, wenn mich die heftigen Schreiattacken meines Babys bedrängen? Wie gehe ich damit um, wenn ich feindselige Gefühle gegenüber meinem Kind entwickle? Wie reagiere ich, wenn das Baby meinen Blick oder liebevolle Körperberührungen nicht erwidert? Wie verbinde ich meine beruflichen Ambitionen mit den Pflichten und Freuden des Mutter- und Vater-Seins?

Die Weltsprache der Babys

Wir leben heute in einer modernen, technisierten und zunehmend schnelllebigen Welt. Im Verhältnis zu diesem rasanten Entwicklungstempo auf unserem Globus ist die Natur der Säuglinge überaus konservativ. Babys sind nicht modern und sie werden es auch nie sein. Die Bedürfnisse der Menschenbabys sind heute keine anderen als die ihrer Vorfahren aus der Steinzeit. Was sie wollen – und schon immer wollten – sind einfache Dinge: Genährt-, Gewärmt-, Gehalten-, Angeschaut- und Berührtwerden. Sie wollen Eltern, die sie uneingeschränkt lieben und die sie erkennen, wie sie sind. Was sie für ihre Entwicklung und ihr Überleben jedoch nicht zwingend brauchen, sind ästhetische Raumdesigns, superschicke Kleidung oder auch neueste

technische Erfindungen in ihrem Umfeld. Insofern sind die Bedürfnisse menschlicher Babys in ihrem Wesen schlicht und verlässlich. Babybedürfnisse sind keinen Moden und Trends unterworfen. Alles, was nötig ist, um ein Baby glücklich zu machen, ist ein liebevoller, verfügbarer, einfühlsamer und in sich ruhender erwachsener Mensch.

Alle Menschen dieser Welt sprechen zu Beginn ihres Lebens eine gemeinsame Sprache. Es ist die Baby-Körpersprache. Nur über diesen Weg können Eltern sich in die Innenwelt ihrer Babys einfühlen. Somit müssen alle Eltern dieser Erde, ganz egal, aus welchem Land, welcher Kultur, welcher Religion, welcher sozialen Schicht sie stammen, zuerst einmal diese erste Weltsprache sprechen, um die Bedürfnisse und das innere Erleben ihres neugeborenen Kindes zu erfassen.

Das intuitive Elternwissen schwindet

Das, was die Beobachtungen der letzten Jahrzehnte nahe legen, sollte uns beunruhigen: Eltern aus den modernen, hochtechnisierten Gesellschaften der Erde scheinen den Zugang zu einem tief im Körper verborgenen Wissen zu verlieren, das jahrtausendlang wie selbstverständlich von Generation zu Generation weitergereicht wurde. Immer mehr Eltern verlieren weltweit den Zugang zu ihren intuitiven Programmen, die es ihnen eigentlich ermöglichen, die Ausdrucks- und Körpersprache der Babys zu lesen und zu verstehen. Immer häufiger haben erwachsene Menschen Schwierigkeiten, ganz alltägliche Pflegehandlungen durchzuführen. Das Baby liebevoll zu berühren, es im richtigen Abstand zu halten, es anzusprechen oder es mit Geduld zu beruhigen. Wir beobachten, dass immer mehr Eltern große Mühe haben, die Körpersprache ihrer Babys zu sprechen, sich einfühlsam auf ihr Kind einzuschwingen und es feinfühlig zu begleiten.

Bindung braucht einen Körper

Das in diesem Buch vorgestellte Konzept der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) ist ein einfacher und leicht zu verstehender Ansatz, wie Eltern die Nähe und Verbundenheit mit ihren Babys fördern, wiederfinden oder bewahren können. Nichts daran ist kompliziert. Der Ansatz folgt einer einfachen Logik, die besagt, dass wir nur dort, wo wir selbst gelassen und entspannt in unserem Körper ruhen, eine verlässliche Beziehung zu

unseren kleinen und größeren Mitmenschen aufbauen können. Der Aufbau von Bindungssicherheit mit unseren Kindern benötigt somit erwachsene Menschen, die in ihrem Körper zu Hause sind, die sich in ihrem Körper wahrnehmen und diesen auch genießen.

Es entspricht einer uralten Binsenweisheit, dass es Menschen, die entspannt sind, leichter haben, Kontakt zu anderen Menschen herzustellen. Doch die verbesserte Kontaktfähigkeit umfasst nicht nur den Kontakt mit anderen Menschen, sondern ebenfalls die Beziehung zu uns selbst. Entspannungsfähige Menschen haben einen schnelleren Zugang, sich selbst zu spüren und ihren Körper bewusst zu erleben. Und so ist es nur folgerichtig, wenn wir davon ausgehen, dass auch Eltern, die sich ihres Körpers gewahr sind, besser den Tanzschritt zu ihren neugeborenen Kindern finden.

Emotionelle Erste Hilfe unterstützt die Eltern dabei, sich ihrer Selbst bewusst zu werden, um die emotionale Brücke zu ihren Kindern herzustellen. Die wichtigste Botschaft der EEH lautet somit: Aufbau von Bindungssicherheit braucht einen Körper. In der Emotionellen Ersten Hilfe vertreten wir die Position, dass die Erfolgsaussicht einer allein kognitiv ausgerichteten Frühberatung sehr eingeschränkt ist. Genau dies ist jedoch der Ansatz, den viele Beratungskonzepte heute mit Eltern, Säuglingen und Kleinkindern verfolgen. Anhand von Videofeedbacks und Verhaltensbeobachtungen werden die Eltern geschult, die Zeichen ihrer Babys besser zu erkennen und sie angemessener zu beantworten. Während dieses Vorgehen dort gut funktioniert, wo die Eltern eine hinreichende Regulations- und Reflexionsfähigkeit aufweisen, ist es nur beschränkt hilfreich, wenn Eltern selbst hochgestresst sind und sie in den schwächenden Kreisläufen von nachgeburtlichen Krisen mit ihren untröstlich schreienden Babys feststecken. Oftmals gelingt es mit den eingesetzten Interventionen nicht nachhaltig, das dichte Geflecht der ohnmächtigen Gefühle der Eltern zu durchdringen. Anders formuliert: Der körperliche und psychische Stresszustand der Eltern verhindert das angestrebte Umlernen und die Veränderung von dysfunktionalem Verhalten.

Körperintelligenz und Bindung

Emotionelle Erste Hilfe schlägt daher einen neuen Weg ein, der den Körper, genauer gesagt das subjektive Erleben des Körpers, in den

Mittelpunkt der Beratung rückt. Neu an der EEH ist, dass Eltern im Zusammensein mit ihren Säuglingen und Kleinkindern lernen, mit einem Teil ihrer Aufmerksamkeit das innere Erleben ihres Körpers achtsam zu beobachten und auszuwerten. Statt eine belastete Mutter direkt mit Tagesplanungen, Handlings und Informationen zu versorgen, lassen wir sie in der EEH vorerst erspüren, was sich in ihrem Körper regt, während sie ihren schreienden Säugling verkrampft im Arm hält. Was empfindet sie, während ihr untröstlich schreiendes Baby eine Weinattacke erlebt? Unruhe, Enge, Spannung oder Druck? Wo erlebt sie diese Sensationen in ihrem Körper? In der Brust, im Nacken, im Bauch oder hinter der Stirn? Belastung wird somit zur verkörperten Subjekterfahrung. Wir erforschen mit der begleitenden Mutter, wie sie im Zusammensein mit dem Kind die Verbindung zu ihrem Körper – wir sprechen in der EEH von »Selbstanbindung« – verliert. Indem sie erfasst, wie der Kontakt zu ihrem Körper schwindet, lernt sie greifbar etwas darüber, wie sie die Nähe zu ihrem Kind einbüßt.

Der Körper ist somit der zentrale Referenzort der bindungsbasierten Krisenberatung von Eltern und Säuglingen. Die entscheidende und erneut gestellte Frage lautet: Was geschieht gerade jetzt in deinem Körper, während du mit deinem Kind zusammen bist? Erst dort, wo die Mutter die »unter die Haut gehende« Berührung eines Blickkontaktes mit dem Säugling erfährt, erlebt sie in verkörperter Weise, was Bindung heißt. Ähnlich ist es in den Momenten, in denen der emotionale Faden zum Kind verloren geht. Auch hier soll die betroffene Mutter unmittelbar erleben, wie sich der Kontaktabriss in ihrem Körper anfühlt. Erst wenn sie merkt, dass sie bei den heftiger werdenden Schreien ihres Babys die Luft anhält, Gefühle der Aufregung und Enge in der Brust entwickelt, werden diese Körpersignale sie daran erinnern, wenn sie auf dem Weg ist, den emotionalen Draht zum Kind zu verlieren.

In der Emotionellen Ersten Hilfe setzen wir direkte Körperberührungen ein, um den belasteten Eltern eine Erfahrung von Halt, Stabilität und Sicherheit zu vermitteln. Körperberührung als therapeutisch-beratende Intervention ist vielen Fachleuten nach wie vor suspekt. Die praktischen Erfahrungen der letzten 25 Jahre mit der EEH zeigen nicht nur, dass es möglich ist, den Körper einzubeziehen, sondern sie liefern zudem vielfältige Hinweise dafür, dass sich die Effizienz der Beratung durch Einbezug des Körpers verbessert. Selbst skeptische Eltern, denen im Kontext der Beratung eine stützende Körperberührung angeboten wird, reagieren sehr positiv, wenn sie am eigenen Leibe

erkennen, wie ihnen die Erfahrung der Körperberührung dabei hilft, einen innigen und verbesserten Kontakt mit dem Säugling – und mit sich selbst – herzustellen.

Babyweinen und Bindung

Einer der wesentlichsten Unterschiede der EEH zu anderen Beratungsansätzen ist ein alternativer Umgang mit dem Schreien der Säuglinge. In unserem Ansatz geht es nicht darum, das Schreien der Babys abzustellen und es zu unterdrücken. Im Rahmen der EEH-Kriseninterventionen schulen wir eine andere Haltung. Das Babyschreien selbst ist nicht das Problem. Vielmehr geht es darum, gemeinsam mit den Eltern neue Wege zu erkunden, auf denen sie in sich Sicherheit finden können, während sie die Emotionen ihrer Babys begleiten. Jedoch ist dies kein einfacher Weg.

Denn untröstlich schreiende Babys können sehr schnell den psychischen und körperlichen Schutzapparat der Eltern erschüttern. Durch die Schreie des Kindes werden die Eltern unbewusst an ihre »nicht geweinten Tränen« und die verletzenden Seiten ihrer eigenen Bindungsbiografie erinnert. Eine Folge dieser Erschütterung ist dann, dass während der Schreiprozesse des Kindes in den begleitenden Erwachsenen bedrängende Gefühlsregungen der Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verlassenheit, Enttäuschung oder rasenden Wut aufsteigen, die bis dahin verdrängt waren.

Das Babyschreien weckt somit in Erwachsenen verschüttete Seiten ihrer Persönlichkeit, die dann ihr Unwesen treiben. Diese, nicht zu bändigenden »Gespenster« verhindern in erster Linie, dass die Eltern ihrer eigentlichen Aufgabe als Ko-Regulatoren ihres Säuglings gerecht werden. Und die besteht vor allem darin, dass sie die emotionale Ausdruckssprache, die Feinzeichen und Bedürfnisse des Säuglings hinreichend spiegeln, entschlüsseln und mit einer Portion innerer Gelassenheit in ruhigere Bahnen lenken.

Viele Eltern stehen bei wiederkehrenden Schreiatracken ihres Babys vor einem Rätsel: Wie sollen sie innerlich die Ruhe bewahren, wenn ihr Baby bitterlich schreit und es mit jeder Faser seines Körpers ausdrückt, dass etwas Entscheidendes nicht stimmt. In dieser Bedrängnis, in der sich Eltern von exzessiv schreienden Säuglingen befinden, reicht es deshalb oft nicht aus, den Betroffenen Handlungsanweisungen zu erteilen, wenn sie

ihr Kind hochnehmen, wie sie es ansprechen oder in welcher Weise sie ihren Alltag strukturieren sollen, um eine Besserung zu erzielen. Trotz dieser Maßnahmen bleibt oftmals eine entscheidende Frage unbeantwortet: Wie gelingt es den Eltern, ihren verzweifelt schreienden Säugling zu begleiten, wo sie doch selbst in höchster Aufregung sind und alles tun möchten, um ihrem Kind sein Leid abzunehmen. Was kann eine Mutter konkret tun, um ihre innere Anspannung und ihren Stress zu bewältigen, den sie in diesen herausfordernden Momenten erlebt? Wie kann sie sich wappnen, um nicht von dem Strudel der intensiven Emotionen ihres Babys mitgerissen zu werden?

In der EEH vertreten wir die Position, dass die Versuche einer Veränderung des elterlichen Verhaltens nur dort fruchten, wo es gelingt, den Regulationszustand des Körpers zu verbessern. Die Beruhigungsversuche einer verhaltensunsicheren Mutter haben somit wenig Aussicht auf Erfolg, wenn sich ihr Körper weiterhin in einem Stress- und Ausnahmezustand befindet. Babys haben feine Antennen und spüren sofort die vorherrschende Unruhe, Anspannung und Hypererregung ihrer Begleiter. Aus Sicht der Babys sind diese Spannungszeichen ihrer Eltern erste Hinweise dafür, dass ihre Sicherheitsbasis verloren gehen könnte. Also macht das Baby etwas sehr rationales, lebensstüchtiges, indem es seiner Umwelt durch verstärktes Schreien und körperliche Unruhe mitteilt, dass es um seine Lebensbedingungen gerade schlecht steht.

Babyschreien und Körpererinnerung

In der Emotionellen Ersten Hilfe konzentrieren wir uns vorerst darauf, dass die Eltern sich wieder sicher in ihrem Körper erleben können. Sie müssen mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, wenn sie ihre Babys durch das Nadelöhr heftiger Gefühlsausbrüche begleiten wollen. Wenn den Eltern die Rückkehr zu dieser körperlichen Selbstanbindung gelingt, erst dann – und dies ist ein zentraler Unterschied zu anderen Ansätzen der Eltern-Säugling-Beratung – wird dem Baby auch der Raum gegeben, seine Gefühle und Stresszustände auszudrücken. Das Schreien ist somit nicht nur Signal für eine Spannung, die durch innere Defizite oder unzureichend gelungene Interaktion entstanden ist. Es ist zugleich auch ein körperliches Erinnern des Babys, in dem die im Zellgedächtnis gespeicherten überwältigenden Erfahrungen aus der Zeit der

Schwangerschaft, Geburt und ersten Lebenszeit ausgedrückt mitgeteilt werden.

Diese Körpererinnerungen an das stundenlange »Steckenbleiben« während der Geburt oder an invasive operative Eingriffe unmittelbar danach können im Rahmen der Krisenberatung vom Baby nochmals aktiviert und durchlebt werden. Allerdings – und dies ist der entscheidende Punkt – nur unter der Voraussetzung, dass die Eltern der Babys dieses Mal emotional verfügbar, anwesend und beziehungsfähig sind. Diese Fürsorge um die elterlichen Ko-Regulatoren ist somit oberstes Prinzip in der Praxis der EEH.

Diese bindungsbasierte Betrachtung der prä-, peri- und postnatalen Entwicklungs Traumatisierungen ist ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal der EEH. Anders als in den verhaltensbasierten Beratungsansätzen wird der Rekapitulation dieser frühen Wunden aus der Zeit der Schwangerschaft und Geburt ein gewisser Raum eingeräumt. Die Überzeugung ist, dass eine Rückkehr zur Bindungs- und Regulationsfähigkeit der Babys nur dann gelingt, wenn die frühen Wunden dieser ersten Zeit hinreichend anerkannt, gewürdigt und integriert werden. Erst dann, wenn die körperliche Selbstregulationsfähigkeit komplett zurückgewonnen wird, kann sich das Baby im Kontakt mit den Eltern komplett fallen lassen, die Nähe genießen und ist in der Lage ein Erleben von Sicherheit aufzubauen. Bindungssicherheit zeigt sich darin, dass Babys und begleitende Eltern gleichermaßen in einen Zustand der körperlichen Entspannungs- und Öffnungsfähigkeit zurückkehren.

Anders als in den pränatalen Babytherapien, die sich vornehmlich auf die Aufarbeitung der pränatalen Traumata mit dem Kind konzentrieren, verfolgt die Emotionelle Erste Hilfe eher einen zweiseitigen Ansatz. Wichtig ist immer, dass die Eltern vorerst ins Boot geholt werden. Erst wenn es gelungen ist, sie durch Rückkehr in eine körperliche Selbstverbindung wieder spür- und beziehungsbarer zu lassen, bekommt der Säugling seine Zeit, um sich mit seinen belastenden Geschichten »zu erzählen«.

Auszug aus dem Buch von Thomas Harms: „Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung. Krisenintervention. Eltern-Baby-Therapie. Psychosozial. 2016