

„Bindung geschieht durch Ver-bindung“

Bindung kommt nicht von ge- sondern von ver-bunden

Verbindung geschieht im Herzen und wir drücken sie aus durch Einfühlsamkeit, Zärtlichkeit, Körperkontakt und Fürsorge. Einfühlsam können wir bereits mit der Seele sein, die sich entscheidet zu uns kommen, bereits mit der Samenzelle, die sich auf den Weg macht und der Eizelle, die für sie bereit ist, umso mehr mit dem wachsenden Kind im Mutterleib. Dieser Gedanke ist den meisten noch fremd, doch in Begleitungen von Menschen an den Zeitpunkt ihrer Zeugung erfahren wir immer wieder, dass sie diese bereits erleben und in der Regression bewusst fühlen können. Wie das vonstatten geht, entzieht sich (noch?) unserem rationalen Denken. Im Zellgedächtnis gespeichert tragen wir das vorgeburtliche Leben als Erfahrungsmuster wie Schablonen ein Leben lang mit uns. Das Gehirn entwickelt sich Tag für Tag in einem kontinuierlichen Prozess. In dessen Verlauf liegt auch die Geburtⁱ.

Eigene Erfahrungen als Kind während der Schwangerschaft, der Geburt und mit den Eltern prägen die Art wie Eltern mit ihren Kindern umgehen. Waren sie selbst willkommen, wurden sie selbst verstanden oder mussten sie funktionieren?

Glücklicherweise ist niemand seinen inneren Schablonen ausgeliefert. Die Zeit der Schwangerschaft kann als Gelegenheit genutzt werden, sich der eigenen Prägungen bewusst zu werden und so den Kontakt zum Kind zu verbessern. Dass sich das lohnt, zeigt sich z.B. an der Bindungsanalyse, die von György Hidas und Jenő Raffai begründetⁱⁱ wurde, und bei der es vor allem um den Kontakt zum Kind geht und die eigene frühe Geschichte. Unter den von ihm betreuten Frauen gab es keine einzige Frühgeburt, weniger wehenfördernde Mittel, weniger Schmerzmittel und PDA und die Rate der Kaiserschnitt lag bei nur 5%.

Die ersten Stunden nach der Geburt haben für den Bindungsaufbau zwischen Eltern und Kind eine immens wichtige Bedeutung. Wenn Mutter und Kind keine Schmerzmittel oder Narkosen erhalten haben, sind sie hellwach, voller Endorphine und dem Bindungshormon Oxytozin. Der Oxytozinspiegel ist kaum jemals so hoch wie direkt nach der Geburt und mit seiner Hilfe ist es leicht, eine lebenslange Verbindung zu dem kleinen Menschen einzugehenⁱⁱⁱ.

Eine Mutter mit einer ausgeprägten Einfühlsamkeit ihrem ungeborenen Kind gegenüber und einem entsprechenden Wissen über Geburt und Geburtsabläufe, wird achtsam und mit viel Sorgfalt einen Geburtsort wählen, der eine wohlige und warme Ankunft ermöglicht.

Sie wird nicht auf die Idee kommen, dass es ihm in irgendeiner Weise nützlich sein könnte, mit Drogen vollgepumpt zu werden, um diese Reise anzutreten, sondern sie wird ihr Kind mit all ihrer Kraft unterstützen.

Die **Geburt** lässt sich als eine Art **Kristallisationspunkt** betrachten, in dem sich alles, was vorher war, in verdichteter Weise spiegelt. Die gelösten wie die unerlösten Themen der Eltern und die Verbindung zum Kind. Ist letztere gut und tragfähig, wird das Zusammenspiel von Mutter und Kind auch während der Geburt gut funktionieren.

Es heißt, 65% der Kinder haben eine sichere Bindung zu ihren primären Bezugspersonen. Ist das viel? Es ist sicher nicht genug. Zumindest nicht für eine friedliche, global verantwortungsvolle und menschliche Gesellschaft.

Und es steht zu befürchten, dass es weniger werden, denn Babys, die bei ihrer Geburt Eingriffe von Geburts“helfern“ erlebt haben, neigen dazu, Schwierigkeiten beim Bindungsaufbau zu haben. Sie wenden sich ab, sie trinken schlechter, sie weinen mehr, um das Erlebte zu verarbeiten. Und es gibt Untersuchungen darüber, dass fast alle Eltern von Schreibabys zumindest manchmal den drängenden Impuls verspüren, ihr Kind zu schlagen. Kaiserschnittkinder verhalten sich abwehrend

gegenüber Berührungen und Berührungen sind in den ersten Monaten das Mittel, um Nähe, Zärtlichkeit und Liebe auszudrücken. (siehe zu Wegen aus diesem Dilemma „Erste Hilfe“)

Es ist sicherlich nicht möglich, alle Themen der Vergangenheit aufzuarbeiten, ehe eine schwanger wird. Das ist auch nicht nötig. Nötig ist die Differenzierung in das, was zu der Erwachsenen gehört und was zum Erleben des Kindes. .

Diese Differenzierung ist für Babys im und außerhalb des Bauches immens wichtig. Noch wichtiger als für Erwachsene. Denn Babys nehmen alles wahr, können aber die meisten Wahrnehmungen noch nicht selbständig zuordnen. Innerhalb des Bauches nehmen sie den Stress, die Angst, die Freude der Mutter in Form von Hormonen über die Nabelschnur auf, außerhalb des Bauches über die Sinne, die Milch, die Schwingungen. Lange Zeit glaubte man, dass Babys keine wirklich fühlenden Wesen seien, ihr Schreien lediglich eine Art Reflex sei ohne Bedeutung. In den letzten Jahren erfährt man mehr und mehr, dass das gerade Gegenteil der Fall ist: **Babys haben noch feinere Sensoren als Erwachsene.** Wahrnehmbar wird das für uns zum Beispiel dann, wenn ein Baby weint und weint und weint, obwohl alle seine Bedürfnisse erfüllt scheinen. Erstaunlich ist dann, dass es sich manchmal fast augenblicklich beruhigt, wenn die Bezugsperson selbst mehr in die Entspannung findet z.B. indem sie ihre eigenen Tränen weint und dem Baby besten Fall auch noch kommuniziert, was sie gerade traurig macht, mit Schmerz erfüllt oder in Spannung versetzt. Oder, wenn ein Baby den ganzen Nachmittag des Großelternbesuchs unausgeglichen ist und ein paar Tage später erfährt man, dass die beiden auf der Hinfahrt einen Streit hatten, den sie bis zur Ankunft nicht hatten klären können und für die Dauer des Besuchs nur nicht mehr ansprechen. Babys kriegen alles mit, die Freude der Eltern ebenso wie ihren Streit und ihre Besorgnis. Das heißt auf keinen Fall, dass Eltern nie mehr besorgt sein oder streiten dürfen. Es bedeutet lediglich, dass es dem Baby hilft, wenn sie ihre Gefühle in Bewusstheit zu sich nehmen. „Wir streiten gerade – wir sind aufgeregt, ärgerlich und aufgebracht – das hat nichts mit dir zu tun. Wir halten dich und sorgen für uns und für dich.“ Wenn es so ist. Wenn es nicht so ist, dann ist es wichtig, das Kind nicht anzulügen, sondern ehrlich auszudrücken: „Wir streiten gerade – wir sind aufgeregt, ärgerlich und voller Schmerz – und wir wissen gerade nicht, ob wir dich gut halten können, deshalb rufen wir jetzt deine Oma, (deinen Opa, deine Patentante, deinen Onkel oder oder...) an und fragen sie, ob sie dich halten kann, während wir unseren Streit klären.“

Die Wahrheit, wenn sie ausgesprochen wird – wenn sie auch noch so schrecklich erscheint - ist immer heilsam^{iv}.

Die verschwiegene Wahrheit hingegen ist verwirrend und kann krank machen.

Über die **Differenzierung** ist es dem Kind möglich, innere Autonomie und ein gesundes **Selbstgefühl** zu entwickeln – das Wissen darum, wer es ist.

Auch für die Eltern ist Differenzierung extrem hilfreich, um einfühlsam zu reagieren. Indem sie sich nicht als Ursache sondern nur als Aulöser der Gefühle ihres Kindes begreifen, wird es leicht, dem Kind das Recht auf seine Gefühle zuzugestehen und es dabei zu begleiten, diese auszudrücken. In der Elternrolle kommt man immer wieder in die Situation dem Kind etwas zu verbieten, das es gerade möchte. Man kauft ihm Süßigkeiten nicht, man nimmt ihm etwas weg, das es gerade erkunden möchte, das aber gefährlich sein kann, usw. Wenn ein Kind in diesen Situationen zornig reagiert, ist das gesund und es stärkt die Beziehung, wenn es zornig sein darf, ohne dass die Eltern ihm diese Gefühle ausreden. Dabei hilft Differenzierung^v.

Eltern sind nicht verantwortlich dafür wie sich das Kind fühlt, aber sie sind dafür verantwortlich, dass es sich mit seinen Gefühlen angenommen fühlt und erfährt: „Ich darf so sein wie ich bin. Ich bin ok.“ Diese Erfahrung begründet ein stabiles Selbstgefühl ebenso wie eine vertrauensvolle Beziehung, so dass sich Kinder auch später noch gern ihren Eltern anvertrauen.

Empathie kann man üben, indem man sich vorstellt und versucht nach zu empfinden, wie das gerade sein mag. Da drin im Bauch (im Einkaufszentrum, tanzend, im Auto, spazierend im Wald,

beim Ultraschall, usw. usf.) und später so klein und neugierig, mit Muskeln, die nicht tun, was der Wille will.

Zum Beispiel: wie ist das wohl gerade: da liegt ein spannendes Spielzeug einen halben Meter vor dem Kleinkind. Es stützt sich ab, hebt sich auf alle Viere, schiebt das Becken vor und zurück, und die Beine rutschen nach hinten weg und damit das ganze Kind. Auf diese Weise bewegt es sich immer weiter rückwärts, weg von dem Objekt, zu dem es eigentlich hin will. Seine zornige Reaktion ist bei Einfühlung leicht verständlich.

Einfühlsam mit Kindern können Eltern sein, indem sie ihrem Kind ankündigen, was sie tun (es hochheben, ausziehen, etc.), sein Tempo und seine Impulse respektieren und, wenn ihr Kind ein paar Monate alt ist, nicht glauben, es sei sinnvoll, dass es minutenlang weint, um dann resigniert einzuschlafen^{vi}

Manche Eltern fragen sich, wann es denn aufhört, ihrem Kind alle Bedürfnisse unverzüglich zu erfüllen wie es für ein Baby so wichtig ist und wann die Erziehung beginnt.

Erziehung im herkömmlichen Sinne beginnt am besten nie. *Auch am Gras wird niemand ziehen, damit es wächst.*

Beziehung beginnt lange vor der Geburt. Und wie jede Beziehung ist auch die Beziehung zum Kind ein lebendiges Geschehen, das sich mit den wachsenden Fähigkeiten, der zunehmenden Vertrautheit und den äußeren Umständen verändert.

Da Bindung so wie Liebe ein Tätigkeitswort ist, ist man niemals damit fertig. Andererseits ist es aber auch niemals zu spät, sie zu entwickeln.

Auch wenn während Schwangerschaft und Geburt nicht alles optimal lief, können Eltern und Kinder miteinander in heilsamen Räumen Verpasstes nachholen. Eltern können jeden Konflikt und jede herausfordernde Situation als Gelegenheit begreifen, sich selbst zu erforschen und ihrem Kind näher zu kommen. So geschieht Bindung Tag für Tag.

Und die Elternschaft wird auch mit ihren herausfordernden Situationen zum Geschenk.

- i Hüther/Krens, Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz Taschenbuch, Weinheim und Basel, 2008.
 - ii Hidas/Raffai, Nabelschnur der Seele, Psychosozial-Verlag, Gießen, 2006.
- iii Michel Odent, Die Wurzeln der Liebe, Patmos Verlag, 2. Aufl., 2006.
- iv Eliacheff, Caroline, Das Kind, das eine Katze sein wollte -Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern,
- v Jesper Juul, Das kompetente Kind, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 8. Aufl., 2007.
 - Aletha Solter, Wüten, toben, traurig sein, Kösel Verlag, GmbH und Co., München, 1994.
 - Marshall Rosenberg, Kinder einführend ins Leben begleiten, Junfermann, Paderborn, 2. Aufl., 2007.
- vi Wir betrachten das Buch „Jedes Kind kann schlafen lernen“ auf das hier Bezug genommen wird, sehr kritisch. Unserer Ansicht nach könnte es zutreffender „Jedes Kind kann resignieren lernen“ heißen. Was die Nichtbeantwortung des Bedürfnisses des Kindes für die Beziehung und das Vertrauen zu den Bezugspersonen und damit Beziehungen im späteren Leben bedeutet, ist mit Einfühlung betrachtet wenig erfreulich. Die meisten Eltern, auch jene, die versuchen ihr Kind auf diese Weise zum Schlafen zu erziehen, spüren intuitiv, dass es nicht der richtige Weg sein kann. Leider vertrauen sie sich nicht unbedingt. Möge unsere Arbeit dazu beitragen, dass auch diese Eltern wieder mehr auf ihr Herz und ihre Intuition vertrauen, denn diese ihre eigene Weisheit und die dadurch entstehende Bindung sind durch nichts zu ersetzen.