

Am Beginn des Lebens

-

**wie liebevolle Kommunikation Bindung und Urvertrauen
fördert**

Stefanie Semmler, März 2011

Index

1. Einleitung
2. Was ist Kommunikation
3. Bindung und Urvertrauen
4. Wege zur Bindungsförderung
 - a. Das Erleben von Schwangerschaft und Geburt
 - b. Stillen
 - c. Körperkontakt/Tragen
 - d. weitere Möglichkeiten
5. Schlussgedanken

1. Einleitung

Schon in der Schwangerschaft beginnt der Aufbau der Beziehung zwischen Eltern und ihrem Kind. Jedes Streicheln über den Bauch, jedes Wort, mit dem sich die Mutter oder der Vater an das Kind wenden, erzeugt Reaktionen bei dem Kind. Unruhige Kinder können schon im Mutterleib durch sanfte Worte beruhigt werden oder durch Lärmen und Schreien in Unruhe versetzt werden. Diese Reaktionen sind die ersten von außen sichtbaren Zeichen der Interaktion zwischen Menschen, welche wir als Kommunikation bezeichnen.

Meist wird der Begriff „Kommunikation“ gleichgesetzt mit allein sprachlicher Kommunikation, also reinem „miteinander reden“. Dabei ist die Art zu kommunizieren um ein weites vielfältiger und reicht so weit, dass es uns im Grunde gar nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren, uns nichts „auszutauschen“.

Die Urerfahrung des Säuglings im Mutterleib ist der lebenswichtige Austausch von Nährstoffen und Informationen aus der Plazenta über die Nabelschnur. Zu dieser Kontinuität in der Schwangerschaft kommen die Bewegungen und Stimmen der Eltern, insbesondere der Mutter hinzu. Nach der Geburt bedeutet das für das Baby und das heranwachsende Kleinkind, dass wir mit der Art und Weise wie wir nach der Geburt mit ihm reden, es berühren, es behandeln und begleiten, diese Grunderfahrung der Kontinuität weiter nähren können.

In dieser Arbeit möchte ich die Möglichkeiten der Kommunikation mit Säuglingen beleuchten sowie einen Zusammenhang herstellen zwischen der Art dieses Informationsaustausches und der Bildung des Urvertrauens und damit der Zufriedenheit und Gesundheit des Kindes.

2. Was ist Kommunikation

Das Wort „Kommunikation“ hat seinen Stamm im Lateinischen „*communicare*“, was „teilen, mitteilen, teilnehmen lassen; gemeinsam machen, vereinigen“¹ bedeutet. Wenn man bedenkt, dass das Leben durch einen ständiger Austausch von Energie und Materie gekennzeichnet ist, erscheint Kommunikation als eine elementare Grundvoraussetzung, dass Leben überhaupt existieren und funktionieren kann. Es werden Informationen ausgetauscht oder übertragen, Wissen vermittelt und Erfahrungen weitergegeben. Dieser Austausch beruht auf Geben und Nehmen. Da es nicht möglich ist Kommunikation von sozialer Interaktion zu trennen, kann sie also nur mit einem Gegenüber stattfinden.

3. Bindung und Urvertrauen

Schon in der ersten Phase der Zellteilung zu Beginn der Schwangerschaft ist ein wechselseitiger Austausch auf hormonaler Ebene vorhanden. Damit verbunden ist ebenso die psychische Ebene,

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Kommunikation>

Stimmungsschwankungen der Mutter wirken sich auch auf das Kind aus. Ein Kind, dessen Mutter Angst hat, kann zum Beispiel mit extremer Aktivität oder Erstarrung reagieren. Das Kind im Mutterleib lutscht am Daumen und bewegt sich und hat damit mannigfaltige Wahrnehmungserfahrungen. Es betastet die Plazenta, die Nabelschnur, die Eihülle und Uteruswand. *„Dabei ist die Uteruswand nicht lediglich eine „Hülle“, sondern Ausdruck der körperlich-psychischen Präsenz der Mutter und nimmt über Tonuswechsel am Austausch der Signale teil.“*² Hier liegt der Grundstein für die Wahrnehmung des Selbst und der Umwelt. Die Schlafphasen des Babys werden oft in aktiven Phasen der Mutter festgestellt und in Ruhezeiten der Mutter aktive Kindsbewegungen. Auch hier zeigt sich ein Aufeinander-Abstimmen mit teilweise alternierendem Charakter, ein Austausch von Informationen und ein Zusammenspiel von Aktion und Reaktion.

All die Informationen und Erfahrungen, die ein Kind im Mutterleib bekommen hat, wird es nach der Geburt als Grundlage nehmen um Menschen und Dinge einzuordnen und zu verstehen. Es entdeckt nicht - wie vielfach angenommen - alles neu, es vergleicht mit Bekanntem. Alles was die Kontinuität des Mutterleibes aufrecht erhält (unter anderem der Körperkontakt mit der Mutter, ihr Geruch, die Wärme, das Bewegtwerden), hilft dem Kind sich sicher zu fühlen und zufrieden zu entwickeln.

*„Die Zeit unmittelbar nach der Geburt ist der Teil des Lebens ausserhalb des Mutterleibes, der die nachhaltigsten Eindrücke hinterläßt. Was einem Baby dann begegnet, ist für sein Gefühl das Wesen des Lebens selbst, so, wie es sein wird. Jeder spätere Eindruck kann, in höherem und geringerem Maße, jenen ersten Eindruck lediglich modifizieren [...]. Die Veränderungen gegenüber der uneingeschränkten Gastlichkeit des Mutterleibes ist gewaltig, aber wie wir gesehen haben, wurde es vorbereitet auf den großen Sprung vom Mutterleib zu seinem Platz auf den Armen.“*³ Dies schreibt Jean Liedloff in ihrem Buch über das harmonische Zusammenleben der Yequana-Indianer im Dschungel Venezuelas.

Kinder können sich in den ersten Monaten nicht vorstellen, dass etwas, was sie nicht mehr sehen, noch da ist. Wenn Mama nicht mehr spür- und sichtbar ist, müssen sie weinen und können es auch nicht anders lernen. Erst ab etwa dem fünften Lebensmonat entwickeln die Kinder die Objektpermanenz, so dass sie wissen, dass Dinge weiter existieren, wenn sie aus dem Blickfeld verschwinden. Und erst weitere vier Monate später sucht das Baby aktiv nach einem aus dem Blickfeld verschwundenen Gegenstand. *„Somit kann sich ein Säugling in den ersten Lebensmonaten auch nicht auf die Weiterexistenz seiner Eltern und folglich ihrer Fürsorge*

² TPS (Theorie und Praxis der Sozialpädagogik). *Wie Kinder sich entwickeln*. 9/10/2004 Dezember (S.8)

³ Liedloff, S. 53

*vorstellen, sobald sie aus seinem Gesichtsfeld verschwunden sind.*⁴ Wenn Bindung gefördert werden soll, müssen die Natur des Säuglings und seine Bedürfnisse erkannt und geachtet werden.

4. Wege zur Bindungsförderung

Im Umgang mit Kindern gibt es unendlich viele verschiedene Methoden, nach denen man gehen kann, Feinheiten, in denen man handeln kann, Nuancen, mit denen man sprechen kann. Doch im Grunde sind all diese „Erziehungsarten“ nur Ausdruck zweier Wege, die man beschreiten kann. Der eine Weg geht gegen das Kind. Als Ausdruck dessen wurde in der Säuglingsforschung (Mitte des 20. Jahrhunderts) das Kind als „*gefährliches Individuum*“⁵ oder als Hindernis für die Selbstentfaltung angesehen, man meinte, es tut Dinge extra, um die Erwachsene Person zu ärgern. Der Säugling wurde als unsozial, potentiell gefährlich und nur von Trieben gesteuert gesehen. Dementsprechend wurde die Erziehung als „Massregelung“ zum Formen des Kindes angewandt. Auch heute sind *„Babys [...] zu einer Art Feind geworden, den die Mutter besiegen muss. Weinen muss ignoriert werden, um dem Baby zu zeigen, wer der Herr ist...“*⁶. Aus dieser Haltung stammen noch viele Ansichten zur Behandlung von Säuglingen, die nach wie vor an junge Eltern unreflektiert weitergegeben werden. Dazu gehört zum Beispiel „man muss das Kind auch mal schreien lassen“, „du verwöhnst dein Kind, wenn du es so viel trägst“, „du darfst nur alle 4 Stunden stillen, sonst hängt es nur noch an deiner Brust“, „nach einem halben Jahr reicht die Milch nicht mehr“, „das Kind muss im eigenen Bett/im eigenen Zimmer schlafen“.

Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Und auch wenn viele Eltern bei einigen Aussagen mittlerweile anderer Meinung sind und mehr auf ihre innere Stimme hören, findet sich häufig eine latente Angst, zu wenig zu „erziehen“. Es scheint, dass die gelernten Strukturen nicht mehr benutzt werden können, häufig fehlt es aber an neuen (eigentlich ganz alten) selbstverständlichen und von Respekt geprägten Strukturen mit Babys und Kindern umzugehen.

Der „andere“ grundsätzliche Weg ist mit dem Kind. Dies bedeutet nicht, dass das Kind als gleichwertiger Partner gesehen wird und rigorose Entscheidungsfreiheit hat. Vielmehr bedeutet das, dass sorgfältig nach den - grundsätzlichen und individuellen - Bedürfnissen des Kindes geschaut wird, und diese befriedigt werden. Dafür ist einerseits eine grundsätzliche Kenntnis der Bedürfnisse wichtig sowie die Fähigkeit zu Empathie, also zu Einfühlungsvermögen auf der Basis von Sympathie.

Fornagy und sein Arbeitskreis sehen jedoch anstelle der „maximalen“ Bedürfnisbefriedigung vor allem die Erfahrung, belastende Situationen und Konflikte mit Unterstützung des Erwachsenen bewältigen zu können als überaus entwicklungsfördernd für die Qualität der Beziehungserfahrung.

⁴ E. Kirkilionis, 1999 S. 18

⁵ Anna Freud, 1952

⁶ Liedloff, S. 53

Dieser Hinweis auf die Wichtigkeit von Bewältigungsstrategien, die Erwachsene den Kinder vorleben, kann Eltern helfen, da sie den Alltag natürlich nicht immer so liebevoll, sensibel und einfühlsam gestalten können, wie sie es vielleicht als ihr Ideal sehen. Ich denke dass, je jünger das Kind ist, desto uneingeschränkter die maximale Bedürfnisbefriedigung stehen sollte, um die Bindungsfähigkeit zu fördern. Wenn die Basis des Kindes Vertrauen und Kontinuität sind, wird es mit wachsender Reife die wichtigen Strategien zur Konfliktbewältigung und positiver Abgrenzung lernen.

Folgende Punkte sehe ich als massgeblich zur Entwicklung des Urvertrauens beitragend und habe sie daher näher erläutert.

a. Das Erleben von Schwangerschaft und Geburt

Während Jean Liedloff die erste Zeit nach der Geburt als besonders lebensprägend sieht, geht Terence Dowling, Prä- und Perinatalpsychologe, noch weiter: *„Seiner Ansicht nach ist es die Zeit von der Zeugung bis zum Alter von etwa drei Jahren, die entscheidende Bedeutung hat für das Erleben und die Gefühlswelt eines Menschen.“*⁷ Trotz vielfältiger Methoden der pränatalen Diagnostik kommt die menschliche Begleitung sowohl während der Schwangerschaft wie auch während der Geburt meist zu kurz. Viele Frauen fühlen sich alleine mit ihren Fragen und erleben dadurch eine große Unsicherheit. Das Netzwerk von Tanten und Müttern, die als natürliche Vorbilder erlebbar waren und jüngere Frauen selbverständlich begleiteten, gibt es in den westlich geprägten industrialisierten Ländern kaum mehr. Oftmals ist der erste Säugling, den eine Frau im dem Arm hält, ihr erstes eigenes Kind. Hier bedürfen die Frauen und jungen Familien einfühlsamer Begleitung, um in ihre neue weibliche Rolle zu finden. Wenn Mütter und Väter bestärkt werden, ihre Gefühle zum Kind aufbauen zu dürfen, sich mit ihm zu unterhalten und mit ihm in Kontakt zu gehen, wird der Grundstein zur Familie gelegt. Frauen, die während der Schwangerschaft und der Geburt eine kontinuierliche Begleitung haben, haben seltener traumatische Geburten, das Bonding verläuft harmonischer, sie stillen ihr Kind häufiger, eher nach Bedarf und auch über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Paarbeziehung ist häufig stabiler und tiefer, weil sie mit Begleitung Hilfe bekommen, sich in den neuen Rollen ein zu finden. Studien, die sich auf die ersten 25 Minuten nach der Verlegung aus dem Entbindungszimmer beziehen, berichten darüber: *„Die Auswirkungen einer Geburtsbegleitung im Hinblick auf Verhalten und Einstellung der Mutter nach der Geburt [...] haben sich bereits in unserer ersten Untersuchung [...] abgezeichnet. [...]Bei den Doula-Müttern war ein herzlicherer Kontakt zu ihren Säuglingen zu beobachten, sie lächelten häufiger, sprachen mehr zu ihren Babys und streichelten sie öfter als die Mütter, die keine Geburtsbegleitung gehabt hatten.“*⁸ Und auch für die Zeit nach der Geburt gilt: *„Je besser die Mutter in der ersten Zeit*

⁷ Dowling, T.: Vortrag „Grenzen und Geschlecht: Sexualität und Kernidentität“, 24.10.2004 zit. nach J. Dibbern S. 28

⁸ Klaus, Marshall.H., Kennell, John.H., Klaus, Phyllis 1995 S. 58f

versorgt wird, desto leichter wird ihr später die Versorgung des Babys fallen. Je mehr Zuspruch und Unterstützung sie in dieser ersten Zeit bekommt, desto mehr Liebe und Geduld wird sie für den Säugling übrig haben.“⁹

b. Stillen

Eva Hermann schreibt in ihrem Buch: *“Stillen ist die Urform der Kommunikation, die allen späteren Beziehungen im Leben eines Menschen Substanz, Lebendigkeit und Farbe verleiht.“*¹⁰ Weiter schreibt sie, dass lange Zeit die Haut als Organ unterschätzt wurde und diese das erste Medium für den Austausch von Gefühlen darstellt. Der Tastsinn, der beim Stillen ständig angesprochen ist, spielt eine entscheidende Rolle für eine gesunde psychische Entwicklung. Bei zu wenig Haut- und Körperkontakt können Verhaltensauffälligkeiten und Defizite *„besonders in der Entwicklung all der Funktionen, die für die Wahrnehmung von Zusammenhängen wichtig sind“*¹¹ entstehen. Stillen spendet Wärme, schafft Sicherheit und setzt somit die Kontinuität, die im Mutterleib erlebt wurde, fort.

c. Körperkontakt/Tragen

Der Menschliche Säugling ist ein Tragling, was so ähnlich wie ein Nesthocker/Lagerjunge ist, jedoch *„die Handflächen ebenso die Fußsohlen in der Normalhaltung einander zugekehrt sind, so dass die Finger und Zehen uns Fell des tragenden Elterntieres greifen können.“*¹² Diese Bezeichnung des menschlichen Jungentypus wurde 1970 von dem Biologen B. Hassenstein eingeführt.¹³ So gesehen reagiert ein Säugling situationskompetent, wenn er zum Beispiel zu weinen beginnt, sobald er abgelegt wird (das sogenannte „Kontaktweinen“). Dies ist zu verstehen, wenn wir die menschliche „Vorgeschichte“ betrachten, in der wir an ein nomadisches Leben angepasst waren. Alleine zu bleiben war *„gleichbedeutend mit: von der Mutter zurückgelassen, folglich verlassen sein - eine lebensbedrohlichen und damit beängstigenden Situation also“*[...] *Ein Kind ist an das Mitgenommenwerden angepasst. Körperkontakt, insbesondere in Verbindung mit Bewegung, ist ein intensives Signal der Anwesenheit betreuender Eltern, womit sich seine beruhigende Wirkung erklärt“*¹⁴ .

⁹ Klaus, Marshall.H., Kennell, John.H., Klaus, Phyllis 1995 S. 122

¹⁰ Hermann, Eva Hamburg 2003 S. 23

¹¹ Montagu, Ashley *Körperkontakt* zit. nach Hermann, Eva Hamburg 2003 S. 24

¹² B. Hassenstein „der menschliche Säugling - Nesthocker oder Tragling? In *Wissenschaft und Fortschritt* 42/1992. S.24-28 zit. nach A.Manns/ Schrader 1995 S. 19

¹³ A. Manns / A.C. Schrader 1995 S. 18

¹⁴ E. Kirkilionis, 1999 S. 21 f

Wird ein Baby getragen, ist dies also ganzheitliche Körperkommunikation. Es werden beim Getragenwerden nahezu alle Sinne angesprochen: Es hört den Herzschlag der Tragenden (der akustische Sinn), riecht den Tragenden (der olfaktorische Sinn), der Gleichgewicht-Bewegungssinn/Beschleunigungssinn wird stimuliert (das proprio-vestibuläre System), der taktile Sinn wird angesprochen sowie der Tiefenwahrnehmungs- und kinästhetische Sinn (Stellung und Stellungsänderung der einzelnen Körperteile zueinander und im Raum).

„Die Feinfühligkeit der Eltern, die die Bindung eines Kindes mitbestimmt, und die Eltern-Kind-Bindung, beide Komponenten werden durch das Tragen des Säuglings gefördert.“¹⁵

d. weitere Möglichkeiten

Es gibt noch mehr Arten, den positiven Austausch mit Babys zu fördern. Erwähnen möchte ich noch die **Ausscheidungskommunikation** (windelfrei oder topffit), die die Eltern lehrt, auf die Signale des Säuglings unmittelbar zu reagieren und ihm damit das Bedürfnis des „Sauberbleibens“ befriedigt. Ebenso ist das **Familienbett** (co-sleeping) eine wunderbare Möglichkeit, dem Säugling Nähe zu spenden und die Verbundenheit der Familie zu vertiefen und auch die Pflege und das Stillen in der Nacht praktikabler und mit weniger Aufwand zu bewältigen. Zudem möchte ich auf die positiven Wirkungen der **Babymassage** hinweisen, die ganzheitlich die Entwicklung des Säuglings, die Beziehungsfähigkeit und seine Gesundheit fördern und stärken.

5. Schlussgedanken

Kommunikation mit Babys ist von Anfang an und vor allem eine Körperkommunikation. Diese wird zwar immer mehr ergänzt durch verbale Kommunikation, bleibt jedoch auf lange Zeit die tiefe Basis der Beziehung. Nur über den Körper ist die Anwesenheit der Mutter oder des Vaters zu spüren. Über die Haut, das größte Organ des Menschen, fühlt das Baby, ob es ängstlich, grob oder liebevoll und wertschätzend angefasst wird, ob ihm eigene Kraft zugetraut wird, ob es positive Begrenzungen spüren darf.

Es gibt, wie wir gesehen haben, unterschiedliche Arten, diese Kommunikation mit Babys zu fördern. Diese Eltern sollten darin bestärkt werden, auf ihr Gefühl zu hören und sich liebevoll dem Kind zuwenden. Frauen dürfen als Mütter ihre weiblichen Seiten kennen- und wertschätzen lernen. Es ist wichtig, dass sie neue „alte“ Wege wieder finden können und erfahren, dass es mehr Alternativen zu „herkömmlichen“ Wegen gibt.

Liebevolle Kommunikation mit Babys und Kleinkindern ist eine Quelle der Geborgenheit und damit Grundlage für ein Leben voller Vertrauen und Gesundheit.

¹⁵ Anisfeld, Elizabeth /Casper, Virginia/Nozyce, Molly/Cunnigham, Nicolas: „Does infant carrying promote attachment? An Experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment“, Child development, 61, 1990, S. 1617-1627 zit. nach E. Kirkilionis 1999 S. 78

Quellenangabe

1. Dibbern, Julia: *Geborgene Babys. Beziehung statt Erziehung*. Winsen 2006
2. Dornes, M.: *Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen*. Frankfurt/M. 1993
3. Fornagy, P.; Gergely, G.; Jurist, E.L.; Target, M.: *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart 2004
4. Hermann, Eva: *Vom Glück des Stillens - Körpernähe und Zärtlichkeit zwischen Mutter und Kind*. Hamburg 2003
5. Kirkilionis, Evelyn: *Ein Baby will getragen sein. Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens*. München 1999
6. Klaus, Marshall.H., Kennell, John.H., Klaus, Phyllis: *Doula. Der Neue Weg der Geburtsbegleitung*. München 1995
7. Largo, Remo H.: *Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*. Hamburg 2000
8. Psychologie Heute. *Geborgenheit schützt bleibend - Wer als Baby nicht liebevoll umsorgt wird, trägt lebenslang Gesundheitsrisiken*. 37. Jahrgang, Heft 7. Juli 2010, S. 56
9. TPS (Theorie und Praxis der Sozialpädagogik). *Wie Kinder sich entwickeln*. 9/10/2004 Dezember