

Frühe Bindung und Halt

(Artikel von Tarani Juliane Gerstberger, erschienen im Heft „Sein - Berlin“ Juni 2004)

Die Mutter-Kind-Bindung ist für die Entwicklung eines Babys essentiell.

Eine gute, sichere Bindung zwischen Mutter/ Eltern und Kind sind eine gute Grundlage für die gesunde Entwicklung und die Ausbildung eines sicheren Selbstwertgefühls des Babys eben so wie für ein friedliches, harmonisches Familienleben. Sie wird gestärkt durch Halt und Sicherheit des Babys durch die Eltern insbesondere in den ersten Stunden und Tagen seines Lebens und auch bereits während der Schwangerschaft. Glücklicherweise gelingt es vielen Eltern, ihrem Kind diese guten Voraussetzungen für den Beginn seines Lebens zu gewährleisten.

Diese frühe Bindung entwickelt sich bereits während der Schwangerschaft und ist sehr sensibel, kann also durch sehr viele Faktoren gestört werden. Dies können die werdenden Eltern häufig nicht verhindern.

Stress der Mutter während der Schwangerschaft gehört dazu, aber auch Partnerschaftskonflikte oder Existenzängste der Eltern, unklare Gefühle und Ambivalenzen dem noch ungeborenen Kind gegenüber und natürlich eine schwierige Geburt bzw. eine Trennung von der Mutter direkt nach der Geburt. Dabei sind oft schon kürzere Trennungen entscheidend, wie es z.B. nach einem Kaiserschnitt der Fall ist und wenn die Mutter nicht sofort nach der Geburt ihr Baby im Arm hält, sondern dieses erst mal gewogen, gewaschen und untersucht wird, während die Mutter auch noch nicht wirklich präsent ist, sondern von Medikamenten "benebelt".

Daraus kann dann oft eine "Schreibabyproblematik" entstehen. Das Baby schreit heftig und/oder leidet, ohne medizinische Ursache, unter Koliken und Schlafstörungen.

Es ist möglich, dass das Kind 15 - 20 Stunden pro Tag schreit. Manchmal findet die Mutter bis abends nicht die Zeit, zu duschen oder sich anzuziehen; geschweige denn einzukaufen oder zu kochen. Das Schreien löst bei ihr den intensiven Wunsch aus, dem Baby zu helfen. Sie tut alles, um es zu beruhigen, aber häufig ohne Erfolg. Dies führt bei der Mutter in vielen Fällen zu Gefühlen der Hilflosigkeit, des Versagens und der Verzweiflung. Diese verzweifelten Gefühle der Mutter wiederum führen dazu, dass das Baby erst recht schreit...

Die Mutter von Murat (3) kam in meine Sprechstunde, weil er sehr unruhig war, sehr häufig weglief und bereits als Baby ständig schrie und nicht zu beruhigen war. Immerzu war er plötzlich verschwunden, wurde schon von einem Nachbarn von der befahrenen Strasse geholt. Die Mutter hatte ständig Angst um ihn.*

Sie erzählte, dass Murat ihr 4. Kind ist. Während der Schwangerschaft gab es Konflikte zwischen ihr und ihrem Mann. Sie wollte kein weiteres Kind, er wollte keine Verhütung erlauben. Die Hebamme musste ihr das Kind nach der Entbindung „aufnötigen“, ehe sie es annehmen konnte.

Nachdem sie das erzählt hatte, erschien es uns beiden ziemlich klar, warum er weglief.

Sie kam danach mit Murat zur Kinder-Massage. Er wollte das erst nicht annehmen, kuschelte sich aber auf ihrem Schoß ein und wurde ganz ruhig: er wollte von ihr gehalten werden und holte sich, was er brauchte. In der darauffolgenden Stunde nahm er die Massage an und schlief tief und fest ein...

Mutter und Sohn hatten wieder Kontakt zueinander aufgebaut.

(*Name geändert)

Das Geschrei des Babys kann zu Konflikten mit den Eltern/Schwiegereltern der Mutter führen: „so etwas hätten wir Dir nicht durchgehen lassen,“; „kannst noch nicht einmal das Baby beruhigen...“ , Nachbarn: „die muss ihr Kind misshandeln, sonst würde es nicht so schreien“, Krabbel- und Peking-Gruppen: „ein ständig schreiendes Kind wollen wir hier nicht haben. Wenn Du Dein Kind nicht im Griff hast...“ Besonders gefährdet sind auch Lehrerinnen, Kinderkrankenschwestern, Erzieherinnen und Co, da sie natürlich sich selbst und das Kind unter Druck setzen, durch den Anspruch, es „richtig“ machen zu müssen. „Wie kann ich denn mit den Kindern anderer Leute arbeiten, und sie beraten, wenn ich mit meinem eigenen Kind nicht klarkomme...?“

Ein Berg von Ratgeberliteratur türmt sich neben dem Bett der Mutter: „ich muss es schaffen, andere schaffen es doch auch, offenbar bin ich völlig unfähig...sogar nachdem ich alle Tips angewendet habe, schreit es immer noch...“

Langfristig können Aggressionsausbrüche die Folge sein – sowohl gegen das Kind wie auch gegen sich selbst.

Monatelange Schlafdefizite, völlige Erschöpfung und ununterbrochene Gefühle des Versagens und letztendlich auch der Zurückweisung durch das Baby: alle Versuche der Mutter es zu beruhigen wurden abgewiesen, blieben erfolglos – können zu Aggressionen dem Baby gegenüber führen. Wenn

die Mutter diese kontrolliert, um ihr Kind nicht zu verletzen, ist es möglich, dass sie ihre Wut gegen sich selber richtet.

Deshalb ist es wichtig, sich der neuen Situation als Eltern, wie auch dem Kind behutsam zu nähern. Dabei kann eine gute Nachsorge-Hebamme sehr hilfreich sein.

Wichtig ist es, dass die Mutter selbst gehalten wird und ausreichend soziale Kontakte hat, die sie tragen – dies kann durch Freundinnen, ihre Familie und natürlich den Vater des Kindes gewährleistet sein. Auch Peking- und Krabbel-Gruppen und andere Kontaktstellen für Mütter mit Babys können eine gute Möglichkeit sein, aus der Isolation herauszukommen.

Wenn das Baby jedoch ununterbrochen schreit, 10 mal pro Nacht aufwacht und niemand sich in der Lage sieht, zu helfen, erscheint professionelle Hilfe die angemessene Lösung, um wieder Stabilität und Ruhe in der jungen Familie zu ermöglichen. Hierbei bietet sich die körperpsychotherapeutische „Schreibaby-Therapie“ nach Paula Diederichs an, welche in den Berliner Schreibaby-Ambulanzen praktiziert wird.

Eine nicht beachtete Schreibaby-Problematik kann letztlich zu einer dauerhaften Konfliktbeziehung zwischen der Mutter/den Eltern und dem Kind führen, während eine gute, sichere Bindung ein zufriedenes Familienleben und eine positive Entwicklung des Kindes sehr viel wahrscheinlicher macht.

Babys kommunizieren sehr stark und zuallererst über Berührung. Sie ist sozusagen ihre erste Sprache, noch vor dem Blickkontakt und den Worten. Im Mutterleib erlebt das Baby immerzu Berührung – sanften Druck und Halt am ganzen Körper, sowie die Bewegungen der Mutter. Dies gibt ihm das Gefühl von Sicherheit und Gehalten-Sein.

Um also eine Bindung zwischen Mutter/Vater und Baby (wieder-)herzustellen, sind Berührung und Halt eine sehr effektive Methode. Wenn es der Mutter irgend möglich ist, das Baby zu stillen, ist dies eine der innigsten Erfahrungen von gehalten und genährt werden für das Baby.

Baby- oder Kinder-Massage (z.B. Schmetterlings-Massage nach Eva Reich oder auch Leboyer – Massage, oder auch Zentrierungs-Massage nach P. Diederichs) kann hierbei sehr hilfreich sein. Besonders wichtig ist, dass sowohl das Baby als auch die Mutter Halt und Unterstützung erfahren, denn nur eine Mutter, die selbst aus dem Vollen schöpft, kann dem Baby wirklich Halt anbieten und es emotional nähren. Es geht darum, dass auch die Mutter „bemuttert“ wird, dass sie ihr Tanklager wieder auffüllen kann.

Einen solchen Halt kann frau z.B. auch in der Arbeit der Berliner Schreibaby-Ambulanzen finden. Hier findet die Mutter körperlichen und emotionalen Halt, sowie Gespräche und ein offenes Ohr.

In liebevoller, geschützter Atmosphäre kann die Mutter hier über ihre Situation reflektieren, Abstand gewinnen und Lösungsmöglichkeiten finden. Wir ermitteln zusammen, wie sie die Situation selber meistern kann und welche Ressourcen ihr hierbei zur Verfügung stehen.