

Die Seele fühlt von Anfang an- über die Bedeutung des Kontinuums prä, peri-und postnataler Bindungserfahrungen

Vortrag beim Fachtag der Frühen Hilfen Lübeck, 8.3.2018

Bettina Alberti, Psychologische Psychotherapeutin, Meesenring2, 23566 Lübeck

Woher kommen wir und wohin gehören wir? Mit unserem Aufwachsen erfahren wir Beziehung, Lebensbedingungen und Werte, die familiäre und die soziale Umwelt gestaltet unsere geistig-emotionale Entwicklung. Wir lernen, was sicher ist und was unsicher, was beantwortet wird oder ohne Resonanz bleibt. Erleben wir ausreichend Lebens- und Bindungssicherheit, entsteht eine gute Stressregulationsfähigkeit und Resilienz, die wir für die Anforderungen des Lebens brauchen. Dann bleiben wir verbunden mit unserem Selbst, wenn nicht, entfernen wir uns davon, aus der Notwendigkeit der geforderten Anpassung an die Lebensbedingungen und an die primären Bezugspersonen, auf die ein Kind immer existentiell angewiesen ist.

Als Psychotherapeutin begleite ich Menschen, die seelische Verletzungen und Mangelserfahrungen bewusst oder unbewusst in sich tragen. Durch meine Mitgliedschaft in der ISPPM, der Internationalen Studiengemeinschaft für Prä-und perinatale Psychologie und Medizin und durch meine ersten Berufsjahre als Kindertherapeutin bin ich mit der Pränatalen Psychologie in Berührung gekommen. Die Erweiterung des lebensbiographischen Raumes um die Zeit von der Zeugung bis zur Geburt hat für unsere Arbeit Bedeutung bekommen. Woher kommen wir und wohin gehören wir? Wann entsteht die Seele? Untrennbar verbunden mit der körperlichen Entwicklung und Ausdifferenzierung entfaltet sich in der pränatalen Lebenszeit auch die Psyche des ungeborenen Kindes.

Die Pränatale Psychologie ist eine Disziplin, die neben der therapeutischen auch die Prävention im Blickfeld hat.

Sie beschäftigt sich mit den biologischen, sozialen und psychologischen Bedingungen von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt und versucht, die Situation der Mutter und des Vaters anzuerkennen in ihrer Bedeutung für das ungeborene Kind.

Hier wirkt auch das Wissen der Bindungsforschung – ursprünglich in den 50er Jahren von John Bowlby initiiert und in der Psychologie dann wieder vernachlässigt. In den letzten Jahren wurde sie vor allem von dem Münchner Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Karl-Heinz Brisch und von anderen theoretisch weiter fundiert und praktisch umgesetzt. Heute wird in die Bindungstheorie die pränatal beginnende Mutter-Kind-Bindung explizit einbezogen.

Wir gehen davon aus, dass es ein zunächst rudimentäres, sich immer weiter ausdifferenzierendes emotionales Erleben im ersten kommunikativen Lebensraum des Menschen gibt. Bezieht man in das familiäre Bindungssystem die vorgeburtlichen Erfahrungen mit ein, finden wir schon hier primäre Lebensfördernde oder Lebenshemmende, Lebensbejahende oder Lebensverneinende Kräfte.

Die Mutter selbst und der Vater sind Teil eines komplexen sozialen Systems, in dem mehr oder weniger gut beheimatet sind.

Als Individuen haben wir eine Geschichte, unsere Mutter und unser Vater, die Familie hat eine Geschichte. Die Nation, in die wir hinein geboren werden, mit ihren gesellschaftlichen Strukturen, mit ihrem Umgang mit Schwangerschaft und Geburt, mit ihrem Umgang mit ihren Kindern, hat eine Geschichte. In Thailand z.B. geht man davon aus, dass das ungeborene Kind alles miterlebt, was in der Mutter vorgeht. Deshalb sorgt man dafür, dass die werdende Mutter möglichst viele gute Erfahrungen machen kann. Im Kongo haben schwangere Frauen die Gewohnheit, ihrem werdenden Kind das immer gleiche Lied vorzusingen, nach der Geburt erinnert es sich daran. In Rhajstan, einem Wüstenstaat im Nordwesten Indiens, ist es üblich, dass die Frau in den letzten Wochen der Schwangerschaft zurück zu ihren Eltern zieht. Bei den Quiche in Guatemala wird im 7. Monat bei einer Zeremonie dem Kind mit lauter Stimme erzählt, wie die Wälder, Berge und Flüsse aussehen, also die Landschaft, in die es bald hineingeboren wird.

Die Art und Weise, wie Ärzte, Hebammen, Pädagogen und Politiker mit Schwangerschaftsvorsorge und Geburtshilfe umgehen, beeinflusst die emotionale Grundfarbe, die emotionale Matrix, in die ein Kind hineingeboren wird und in der eine Frau Mutter und ein Mann Vater werden.

Je fürsorglicher und empathischer wir mit Schwangerschaft und Geburt umgehen, umso fürsorglicher wird sich auch der Umgang mit der Welt und ihren Lebewesen gestalten.

Denn destruktive menschliche Denk- und Verhaltensweisen sind oft Folge von unverarbeiteten traumatischen Erfahrungen, von erlebtem Mangel während sensibler psychischer Entwicklungsphasen. So leitet sich z.B. das Wort Delinquenz aus dem lateinischen „delinquere“ ab, was „unverbunden Sein“ bedeutet. Gewaltbereitschaft, Delinquenz von Jugendlichen oder Erwachsenen, spiegelt nicht selten zutiefst verstörte und unbeantwortete Bindungsbedürfnisse nach Sicherheit und Geliebt Sein wieder,

So hat die Beschäftigung mit der frühen Bindungsentwicklung auch eine gesellschaftliche Dimension. Wie können wir gute mütterliche und väterliche Qualitäten stärken?

Dr. Ludwig Janus, Psychoanalytiker und Pionier der Pränatalpsychologie sagt:

„Jede menschliche Gesellschaft hat ihre ethische Basis in der Bindungsqualität der Eltern-Kind-Beziehung, die ein Fundament sozialer Systeme ist. Fähigkeiten zum sozialen Miteinander in der Triade gebildet und weitergegeben. Dies geschieht immer im historischen Feld politischer, wirtschaftlicher und sozialer Bedingungen und formt sich wechselseitig.“

Dazu ein kurzer gedanklicher Ausflug in einen anderen fachlichen Schwerpunkt von mir, die transgenerationale Weitergabe von Erfahrungen des 2. Weltkriegs und der NS-Zeit:

Ein wichtiger Bindungsbelastender Aspekt für die deutschen Kriegskinder war die seelenverleugnende Erziehungs-Haltung des Nationalsozialismus in Familien und in staatlichen Erziehungsinstitutionen

Wie auch schon in den preußischen Erziehungsidealen galten als Werte die Unterdrückung der emotionalen Welt und des Freiheitsstrebens, unbedingter Gehorsam.

Erziehung wurde politisiert, ein Organ dafür war die Hitler-Jugend. Die Verachtung für alles Schwache, das Schüren des Hasses für diejenigen, die innerhalb der vorgegebenen Maxime nicht zugehörig und damit Feinde waren, sollte Kinder für spätere Zeiten kriegstauglich machen. Adolf Hitler sagte in einer Rede 1934 vor der NS – Frauenschaft:

„Jedes Kind, das die Frau zur Welt bringt, ist eine Schlacht, die sie besteht für das Sein oder Nichtsein ihres Volkes“. Und bei einer Sonnenwendfeier auf der Zugspitze hieß es: *“ Ich will eine Jugend, die stark ist wie ein Raubtier. Die Welt soll sich fürchten vor unserer Jugend“*

Nationalsozialistische Erziehungsratgeber wurden bis weit in die Nachkriegszeit hinein verlegt und hatten hohe Verkaufszahlen, vor allem das Erziehungshandbuch der Münchener Ärztin Johanna Haarer „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind.“ Es wurde an jede werdende Mutter im 3.Reich verschickt. Das Kind sollte nach Haarers Anweisungen vom 1. Lebenstag an lernen, zu gehorchen, schon der Säugling wurde bei Nichtbefolgung „Kalt gestellt“, d.h. in einen Nebenraum verbannt, bis er wieder ruhig war, d. h. meistens sich erschöpft geschrien hatte. Originalton Johanna Haarer: „Liebe Mutter, gib nie nach, du wirst sonst für immer einen schweren Stand haben“. Gesunde Mütterlichkeit wirkt vergiftet Die daraus entstehende Unverbundenheit und innere Leere wurde oft unverarbeitet und unreflektiert an die nächste Generation weitergegeben. Spuren davon tragen wir noch in uns.

Die pränatale Lebenszeit und die sich daran anschließende Säuglings-und Kleinkindzeit trägt in besonders prägender Weise Menschheitsthemen. Sie gelten für alle Menschen, gleich welchen Alters oder Lebenskontextes. Es geht dabei um:

- Beheimatung
- physische und psychische Sicherheit
- Nahrung und Versorgung
- existentielle Abhängigkeit von anderen Menschen
- eigene, autonome Wachstumskräfte
- die Bedeutung von förderlichen und hemmenden Lebensbedingungen für die weitere Entwicklung
- die Zerbrechlichkeit der Existenz
- die unmittelbare Begegnung mit dem Wunder des Lebens
- Empathie als seelische Grundnahrung

Schon weit vor der Geburt ist der Mensch ein kompetentes Wesen, fähig, mit seiner Umwelt zu interagieren. Im Mutterleib macht das pränatale Kind die implizite Erfahrung, jeden Tag

aus eigener Kraft und aus der Kraft der Versorgung wachsen zu können. Bei einem gutem Verlauf erfährt es in der Gebärmutter und in der beginnenden seelischen Beziehung zur Mutter und zum Vater eine Kontinuität des Gehalten - Seins.

Die Gleichzeitigkeit der jedem Lebewesen innewohnenden autonomen Fähigkeiten und seine Angewiesenheit auf eine Umwelt oder auf einen anderen, können wir als eine wichtige Grundbedingung für Leben ansehen.

Z.B. gibt bereits wenige Stunden nach der Befruchtung der Keim winzige Mengen eines Hormons in den Blutkreislauf der Mutter – eine physiologische Kommunikation. Diese Hormonsignale bleiben in der Frühschwangerschaft von der Plazenta ausgehend bestehen. Die Plazenta selbst, die den Embryo dann im Zusammenspiel mit den mütterlichen Funktionen versorgen wird, entsteht aus den äußeren Zellen des dann nach der Befruchtung 16-zelligen Keims. Aus den inneren Zellen des Keims entsteht der Embryo. Ein gutes physiologisches Beispiel für Autonomie und Abhängigkeit.

Bindung und Autonomie gehören von Anbeginn an zusammen und initiieren im Wechselspiel die physiologischen, seelischen und geistigen Kräfte, die ein Mensch für sein Aufwachsen braucht. So kann wie einst vor der Geburt auch vor späteren Entwicklungsschritten – z.B. bei der Einschulung, bei wichtigen Prüfungen, beim selber Eltern werden, eine innere Sicherheit entstehen, gleichzeitig so autonom und unterstützt zu sein, dass Wandlung gelingen kann.

Die vorgeburtliche und die nachgeburtliche Lebenszeit haben verschiedenen Bedingungen und stehen gleichzeitig in ihrer Einheit für die Ganzheit des Lebens. Die Geburt ist Brücke und Prozess zugleich, sie ist Fortsetzung von etwas schon Vorhandenem genauso wie Beginn von etwas Neuem. So ist Geburt auch im späteren Leben ein Symbol für Prozesse der Wandlung.

In einer kleinen pränatal-psychologischen Anekdote unterhalten sich Zwillinge im Mutterleib. Fragt der eine den anderen: ‚Sag mal, glaubst Du eigentlich an ein Leben nach der Geburt? ‘

Die pränatale Lebenszeit kann für das werdende Kind eine Zeit der Sicherheit und der

Annahme sein – Willkommen sein als erste seelische Heimat.

Oder sie ist eine Zeit der Ambivalenz, der Dominanz von Stressfaktoren und Ablehnung. Unabhängig davon, wie eine Schwangerschaft, wie das Elternwerden verläuft, kann das mütterliche Element auch im späteren Lebensverlauf, gefunden und nachgenährt werden. Dies gilt auch für Tiere, hier 2 Beispiele aus dem Tierreich

Schon kleine Kinder spüren, wo sie Geborgenheit finden und entwickeln Kräfte, sich dort emotionale Nahrung zu holen. So erzählte mir kürzlich eine Klientin, wie sie als 2,5 –jährige von zu Hause weglief in den gegenüber liegenden Kindergarten, der erst für 4 Jährige war und durchsetzte, dass sie nun auch zu „Tante Anni“ in die Kindergartengruppe durfte. Tante Christel Anni sie auf der Straße beim Spielen warm angelächelt und angesprochen. Erst letzte Woche besuchte sie in den Ferien die jetzt 92-jährige „Tante Anni“, die zeitlebens - teilweise in ihrer Gedanken - und Phantasiewelt - ihre emotionale Pflegemutter war. Ihre eigene Mutter konnte, bedingt durch eine eigene traumatische Lebensgeschichte, keinen wirklichen Zugang zu ihrer Mütterlichkeit finden.

Einige Erkenntnisse aus der Neurophysiologie

Kinder lernen bereits vor der Geburt. Millionen von neuronalen Zellen werden in der vorgeburtlichen Zeit während der Entwicklung des Organismus produziert. Der ganze Körper des vorgeburtlichen Kindes ist für Berührung empfänglich, die es durch seine ständigen Bewegungen im Gebärmutterraum sensorisch erfährt. Dadurch wird die Gehirnentwicklung stimuliert. Intrauterine Erfahrungen werden durch Verschaltung der Nervenzellen im Gehirn bereits verankert. Auch motorische Fähigkeiten werden schon pränatal eingeübt:

Atembewegungen, sich entwickelndes Greifen, am Daumen Lutschen, die Beweglichkeit der Gliedmaßen, Bewegungen der Zunge, was das spätere Sprechen übt.

Das pränatale Kind besitzt ein enorm lernfähiges Gehirn. Die zunächst bestehende kontinuierliche Teilungsfähigkeit der Nervenzellen erlischt mit der Geburt, danach werden Verschaltungen weiter vollzogen, synaptische Verknüpfungen werden weiter hergestellt, Fortsätze der Nervenzellen gebildet. Das Nichtgebrauchte wird nachgeburtlich wieder abgebaut, das Gebrauchte wird ausdifferenziert.

Die Haut ist in der Entwicklung das 1. Sinnesorgan, mit 8 Wochen reagiert der Embryo, wenn er an den Lippen berührt wird. Mit 14 Wochen reagiert er überall.

Die Haut ist ein großflächiges Sinnesorgan, das dem Organismus Informationen über die Umgebung vermittelt. Und - körperliche Berührung, auch nach der Geburt –vermittelt Informationen über den eigenen Körper, die Körpergrenzen. So entsteht ein rudimentärer Beginn der Selbstwahrnehmung, eine der wichtigsten psychischen Fähigkeiten des Menschen.

Die Sehfähigkeit beginnt nach der Geburt durch visuelle Reize von außen, die Augen öffnen sich aber schon in der 18. Woche.

Akustische Reize lösen ab der 20. Woche nachgewiesene motorische Reaktionen aus. Die Rhythmik des mütterlichen Herzschlags beruhigt Frühgeborene, wenn man sie ihnen vorspielt, die akustische Erinnerungsfähigkeit ist schon ausgebildet.

Unsere Gefühle von Wohlbehagen und Unbehagen sind in den neuronalen Netzwerken des limbischen Systems verankert. Dies ist bei der Geburt schon relativ gut ausgereift. D.h. das pränatale Kind erlebt vor der Geburt zunächst neuronale Erregungsmuster, die dann in basale Gefühlszustände übergehen. es lernt bereits, mit ihnen umzugehen. Die dreidimensionale Ultraschalltechnik zeigt, dass der Fötus ab der 26. Woche lächeln und eine Mimik zeigen kann, die dem Weinen gleicht, für ein wirkliches Weinen bräuchte man Luft.

Dass das seelische Leben lange vor der Geburt beginnt, zeigen uns auch früh- geborene Kinder deutlich. Sie können ihre Gefühlszustände ausdrücken, sie kommunizieren, sie versuchen, Kontakt aufzunehmen und sie reagieren auf Kontakt.

Die Nabelschnur ist die Brücke zwischen mütterlichem und pränatal - kindlichem Organismus, über Hormone und Botenstoffe gelangen Informationen des mütterlichen Organismus in den Fötus - nicht nur Nährstoffe und Sauerstoff. Das emotionale Erleben der Mutter hat eine physiologische Basis, die sich mitteilt: Hormone wie z.B. Adrenalin und Kortisol bei Stress oder Oxytocyn bei Freude. Es gibt unterschiedliche Qualitäten der Sauerstoffzufuhr, Adrenalin z.B. drosselt die Sauerstoffzufuhr. Die Herzschlagfrequenz wird direkt übermittelt. Auch die wahrgenommene Stimme der Mutter vermittelt ihre Emotionen.

Gehirnphysiologisch kommt es bei einer unkontrollierbaren Stress- Situation – dies ist eine Definition von Trauma - zu einer Überaktivierung der Amygdala, der stammesgeschichtlich uralten, tief liegenden Mandelkernregion im limbischen System. Auch Reptilien verfügen über sie, weshalb man diesen Teil des menschlichen Gehirns Reptiliengehirn nennt.

Die Amygdala mit ihrem sogenannten Panik - und Furchtsystem ist für die Stressregulation essentiell. Hier entstehen die bei erlebter Bedrohung so wichtigen Reaktionen des Flüchtens oder Kämpfens, und der dritten Möglichkeit einer Reaktion, des physisch und psychischen Einfrierens.

Die Amygdala wird bereits in der 7. Schwangerschaftswoche der embryonalen Entwicklung angelegt und ist bereits vor der Geburt ausgebildet und funktionsfähig. Im Vergleich dazu ist der für Steuerung und Planung zuständige Gehirnbereich des Frontale Cortex erst etwa um das 22. Lebensjahr herum ausgereift. Für das Verständnis der Auswirkung von vorgeburtlichem Stress ist dies bedeutsam.

Erregungszustände der Mutter werden dem pränatalen Kind u.a. hormonell vermittelt. Dabei kann es zu Erfahrungen kommen, die das Gehirn nicht in bereits entwickelte Verschaltungsmuster integrieren kann, weil sie übermächtig oder zu fremd sind. Dazu gehören vor allem heftige Angst- und Stressreaktionen der Mutter mit plötzlicher Veränderung des Herzschlags und der Plazentaren Versorgung.

Dazu gehört auch der Einfluss von Noxen wie Nikotin, Koffein, Alkohol und Medikamente, die das kindliche Gehirn erreichen und dort Botenstoffe ausschütten. Erinnern Sie sich kurz einmal an die Wirkung eines starken Kaffees oder Espressos auf Ihr Gehirn. Pränatal sind dies Störungen, die zu einer Erregungsüberflutung führen können. Liegt eine Schädigung durch Nikotin vor, ist der Fötus in der Lage, seine Blutgefäße so zu regulieren, dass möglichst wenig Nikotin in den Organismus gelangt, dies gilt dann aber auch für Nährstoffe- ein Grund für das Untergewicht neugeborener Kinder von starken Raucherinnen.

Wenn eine Störung nicht nachlässt, passt sich die Ausreifung des Gehirns an die Situation an, der Störfall wird zum Normalfall. Das pränatal -kindliche Gehirn lernt, auf die Störung zu

reagieren. Es knüpft z.B. mehr hemmende synaptische Verbindungen und erhöht die Reiz - Schwelle für aktivierende Stoffe.

Wenn die Störung nachlässt, wenn z.B. das chronische Erregungsniveau der Mutter absinkt, oder neuro-psychoaktive Substanzen vor- oder nachgeburtlich aufhören, das sich entwickelnde Gehirn zu stimulieren, wird der Wegfall zu einer Störung. Dann versucht der Organismus u.U., das vertraute Erregungsniveau selbst herbeizuführen, das nachgeburtliche Kind wird unruhig, hyperaktiv. Die Stressregulationsfähigkeit und z.B. die Frustrationstoleranz kann davon gravierend beeinflusst werden.

Ähnlich ist es bei Depression der Mutter in den letzten 3 Schwangerschaftsmonaten. Der mit Depression einhergehende erhöhte Kortisol - und herabgesetzte Dopaminspiegel wird der Normalfall für den fötalen Organismus. Das heißt, das spätere Baby ist mit dem Zustand der Depression vertraut, was einen Risikofaktor für die weitere Entwicklung darstellt, aber keinen linearen Zusammenhang für die Entwicklung einer Depression bedeutet.

Auch Antidepressiva wirken auf die vorgeburtliche Gehirnentwicklung und erfordern eine Anpassungsleistung. 35 Millionen der US-Amerikaner sind geschätzt Dauerkonsumenten von Psychopharmaka, auch in Europa ist der Konsum angestiegen.

Starker oder chronischer vorgeburtlicher mütterlicher Stress korreliert mit Geburtskomplikationen, einem höheren Frühgeburtsrisiko und einem niedrigeren Geburtsgewicht. Er kann mitverantwortlich sein für kognitive und emotionale Entwicklungsbeeinträchtigungen des Kindes.

Durch die pränatalen Reifungs- und Strukturierungsprozesse des Gehirns können die üblichen Schwellen für Erregungsreize also nach der Geburt verändert sein. Sind sie zu hoch, sind die emotionalen Reaktionen des Kindes nach der Geburt eventuell verringert, dann ist es aber auch weniger „wach“ und neugierig auf seine Umwelt. Sind die Schwellen zu niedrig, werden solche Kinder besonders sensibel, reagieren schneller und emotionaler als andere. Wenn die Erregungsmuster stark verschoben sind in eine der beiden Richtungen, können diese Kinder später in einen Teufelskreis aus Ablehnung, Unverständnis und Misserfolgserfahrungen geraten. Ihre Bindungsentwicklung wird dann unsicherer oder ambivalenter verlaufen.

Wenn Kinder schon vorgeburtlich bedingt weniger Möglichkeiten hatten, Haltgebende innere Strukturen auszubilden, werden sie später stärker als andere Halt und Sicherheit in ihrer äußeren Welt suchen und diese Vorgehensweise beibehalten. So entstehen ungünstige Entwicklungswege, die pränatal angelegt, postnatal sich fortsetzen und die Kontaktfähigkeit beeinflussen. Solche Kinder sind ängstlicher oder anklammernder, zurückgezogener oder wütender als andere. Sie brauchen besondere Zuwendung, Zeit und Verständnis, damit sie eingeschlagene ungünstige Wege langsam verlassen können und Neues erfahren und aufbauen können. Sie enttäuschen oft die Erwartungen der Eltern, die diese sich von ihrem ungeborenen Kind gemacht haben, sie sind „nicht zu verstehen“, sie sind fremd. Eltern mit einer eigenen unverarbeiteten psychischen Belastung oder Mangelerfahrung aus ihrer eigenen Bindungsgeschichte werden das Kind dann eher als frustrierend erleben, wenn es ihren eigenen Bedürfnissen nach Geliebt - Sein nicht entspricht. Sie werden dann auf z.B. Schreien des Babys eher so reagieren, als würden sie angegriffen oder es als Angriff gegen ihre Elternkompetenz erleben. Oder einfach nur als Stress, den es nicht elterlich -fürsorglich zu beruhigen, sondern auszuschalten gilt, was den Boden bereitet für Gewalt gegen Babys und Kleinkinder, für Vernachlässigung.

Genauso kann auch schon die Schwangerschaft an sich als Erlebnis des Lebensstromes in der Mutter oder dem Vater psychische Abwehrstrategien auslösen.

Man weiß nicht, ob ein Fötus Freude oder Angst erlebt, aber in Ultraschallaufnahmen zeigt er die entsprechenden physiologischen Reaktionen. Pränatale Kinder können z.B. bei Erschrecken der Mutter wie diese erstarren oder in agitierte Bewegungen kommen. In einer Studie von Ultraschalluntersuchungen bei werdenden Müttern nach einem Erdbeben in Italien zeigten sie Schockreaktionen über einen längeren Zeitraum.

Das pränatale Kind sammelt Erfahrungen mit Gefühlszuständen. Es hat eine Mutter, die Gefühle erlebt. Es übt sich pränatal in menschliche Emotionen ein.

Entscheidend ist: Wie ist das Gleichgewicht von Unbehagen und Wohlfühlen?

Was bedeutet Bindung?

Als Menschen und damit als soziale Wesen leben wir in Verbindung mit anderen. Wir „entbinden“ ein neugeborenes Kind - in diesem Begriff zeigt sich das Wissen, dass eine Bindung schon vor der Geburt entsteht. Wir sprechen auch vom „Band“ der Nabelschnur, genauso wie wir von einem emotionalen Band zwischen Menschen sprechen, die sich lieben. Bindung ist ein menschliches Grundbedürfnis, eine Grundmotivation im Leben und auch den meisten Tierarten eigen. Das gilt nicht nur für das Kindes-, sondern für jedes Lebensalter.

Für ein Kind sichert die Bindung an die Eltern oder entsprechende andere Menschen den nötigen Schutz, die Versorgung und die Zuwendung, die es für sein Überleben braucht. Es gibt ihm auch das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft, wie es eine Familie, eine Gruppe, ein Stamm oder eine Gesellschaft sein kann.

Familiäre Bindungen halten meist ein Leben lang, was sich in Sprichwörtern wie „Blut ist dicker als Wasser“ oder dem Begriff der „Familienbande“ deutlich ausdrückt.

Sichere Bindungen können unser Leben von Beginn an tragen und unterstützen. Mangelndes oder gestörtes Bindungserleben ist eine Lebenserfahrung, die ursächlich zu seelischen Störungen und Krisen führt.

Eltern – Kind - Bindungen sind existenziell, und wir können sie nicht einfach beenden, selbst wenn wir dies wollten. Genauso wenig können Eltern - Paare, die sich trennen, ihre Elternbindung lösen, was die Trennung oft schwer macht.

Das Bindungsgeschehen und Bindungsgefühle unterliegen nicht unserem Willen. Sie haben einen *komplexen*, tief verwurzelten, emotionalen und biologischen Sinn.

Bindungserfahrungen wirken als Teil unserer inneren Welt und beeinflussen von dort aus Gefühle und Handlungen im Kontakt mit uns selbst und mit anderen. Wir verinnerlichen sie und verhalten oder fühlen uns auch als Erwachsene entsprechend ihrer Regeln, Botschaften, Grenzen und Möglichkeiten.

Erlebt ein Kind Bindungs-Sicherheit, wird es mit der Zeit mit sich selbst so umgehen, wie seine Bezugspersonen es vorleben. Es wird den eigenen Gefühlen und Gedanken

Aufmerksamkeit schenken, sie achten und als Quelle des Selbstempfindens, des Selbstausdrucks wahrnehmen. So entsteht ein gesundes Selbst als Grundlage für ein gesundes Ich

Wir unterscheiden verschiedene **Bindungsstile**:

Die **sichere Bindung**, in der Nähe und Distanzierung gleichermaßen erlaubt sind und das Kind eine feinfühlig Resonanz auf seine Signale erfährt. Später werden Menschen mit einer sicheren Bindungserfahrung in ihren Beziehungen Nähe und Distanz in angemessener Form leben und beantworten können. Autonomie ist Teil der Bindung und wird nicht als Widerspruch zu ihr erlebt.

Bei einer **unsicheren Bindung** bekommt das Kind keine feinfühlig Resonanz auf seine Bindungsbedürfnisse, es wird von den Bezugspersonen eher emotional vernachlässigt, später werden Menschen mit einer unsicheren Bindungserfahrung entweder immer wieder nach Sicherheit suchen oder aber als Selbstschutz Beziehungen vermeiden.

Bei der **ambivalenten** Bindungserfahrung gibt es keine Zuverlässigkeit und Vorhersehbarkeit des Verhaltens dem Kind gegenüber. So wird auch das Kind in ambivalente Gefühle geraten und später ständig wechseln zwischen Nähe und Distanz, nicht wirklich ja und nicht wirklich nein sagen können.

Die **emotionell missbräuchliche Bindung** ist geprägt von Parentifizierung. Das Kind übernimmt psychisch die Elternrolle, wird zum emotional versorgenden Beziehungspartner. Dies kann sich projektiv schon auf Babys richten und -noch weiter zurück gehend – auch auf ein vorgeburtliches Kind. Vor einigen Jahren gab es eine Nachrichtenmeldung, dass 8 amerikanische jugendliche Mädchen aus einem Jugendheim gleichzeitig gewollt schwanger geworden waren – zu ihrem Motiv befragt, sagten sie: „Dann haben wir endlich jemanden, der uns liebt.“

Beim 4. Bindungsstil, der **desorganisierten Bindung**, sind es die Bezugspersonen, ist es die Bindung selbst, die die Seele angreifen. Kinder, die mit häuslicher Gewalt, mit Vernachlässigung oder gravierenden psychischen Störungen eines Elternteils aufwachsen,

können davon betroffen sein. Später laufen sie Gefahr, innerlich ohne Orientierung und Halt auf Beziehungsangebote zu reagieren.

Der Umgang mit der schon vorgeburtlich einsetzenden Triangulierung – aus der Paardiade Mann Frau wird die Triade Mutter-Vater-Kind - nimmt Einfluss auf den sich öffnenden Bindungsraum. Fühlt die werdende Mutter sich unterstützt und selbst genährt? Fühlt der werdende Vater sich einbezogen oder gerät er in Einsamkeit? Können die Eltern Platz machen für einen oder eine Dritte im Bunde?

Eltern werden heute

Eltern zu sein heute hat viele Möglichkeiten. Die Welt ist hochkomplex, die Wahlmöglichkeiten, was ein Kind lernen und entwickeln kann, erscheinen fast unbegrenzt. Das Wissen aus Pädagogik und Psychologie ist verfügbar und unterstützt, weckt aber auch emotionale Fragen: „Mache ich es richtig“?

Durch die Lockerung der sozialen Beziehungen und der Familienverbände in Deutschland kommt es immer mehr zu Vereinzelung, sodass schwangere Frauen und werdende Väter viel mehr auf sich selbst gestellt sind als noch vor 1-2 Generationen. Es gibt für viele kein sicheres Halt gebendes Beziehungsnetz mehr, dadurch weniger Austausch, weniger Vorbilder und Weitergabe von Erfahrungen.

Die eigenen Eltern stehen durch die viel stärker als früher ausgetragenen Generationenkonflikte nicht unbedingt als Unterstützung zur Verfügung, sie fehlen später oft auch als Großeltern. Dadurch kann Verunsicherung bei schwangeren Frauen und ihren Partnern entstehen oder Ängste vor dem Elternwerden und der Verantwortung und Lebensveränderung, die dies bedeutet.

Die Erwartungen an junge Frauen und der selbstverständliche Wunsch, berufstätig zu sein und vielleicht bis zuletzt zu arbeiten, auch um das durch den Beruf bestehende soziale Netz nicht zu verlieren, ist eine wichtige Frage. Der daneben bestehende Kinderwunsch gerät durch diese

Situation nicht selten unter einen inneren und äußeren Erwartungsdruck, alle Aufgaben, die Berufstätigkeit und Mutterschaft mit sich bringen, optimal zu erfüllen.

Der Körper der Frau stellt sich während der Schwangerschaft auf Versorgung um und verändert sich. Dies kann in einer Kultur, die sexuelle Attraktivität einfordert, besonders für junge Frauen schwierig sein.

Eine Hebamme erzählte mir vor kurzem aus ihrem Rückbildungskurs, wie sie jungen Müttern, die möglichst schnell wieder ihre alte Figur haben wollten und sich unattraktiv fanden, Mut gemacht habe: "Ihr und eure Kinder habt etwas Wunderbares vollbracht, Ihr seid Königinnen."

Eltern werden erfordert eine allmähliche Anpassung an körperliche, psychische, berufliche, familiäre und Rollenveränderungen primär für die Mutter und für beide werdende Eltern. Die Bedingungen der Arbeitswelt verhindern oft die Rücksichtnahme, den dieser Prozess eigentlich brauchen würde. Das unsere Arbeitswelt beherrschende Leistungs - Prinzip des Funktionierens bringt insbesondere werdende Mütter und Mütter mit Kleinkindern in starke Bedrängnis. Die angebotenen staatlichen Versorgungskonzepte für Kleinkinder zeugen zwar von Engagement, beziehen aber die seelischen Bedürfnisse nach einer von Ruhe und Sicherheit getragenen Beziehungsgestaltung innerhalb der jungen Familien nicht wirklich mit ein .

Während einer Schwangerschaft können für beide Eltern eigene Kindheitserfahrungen aktiviert und Gefühls - Erinnerungen berührt werden, die dann einen Raum der Zuwendung, des Austauschs brauchen. Gefühle von Stolz, Freude, Liebe, Sehnsucht, Kummer, Angst, Wut, Rückzug, Ambivalenz können verstärkt erlebt werden.

Diese emotionale Sensibilisierung birgt auch die Chance, sich weiterzuentwickeln, wenn sie wahrgenommen wird. Werden Belastungen oder Ängste erlebt, werden auch die eigenen Bindungsbedürfnisse geweckt, die eine Halt-gebende Antwort brauchen.

Schätzungen zu Folge erlebt etwa ein Viertel aller werdenden Mütter in Deutschland Stress, Ängste oder Depressionen während der Schwangerschaft. Bei schon im Vorfeld psychosozial belasteten Müttern seien es sogar drei Viertel.

Es zeigen sich irrationale Ängste, Vorstellungen und Wünsche an das ungeborene Kind auf. Manche Kinder bekommen schon vorgeburtlich feste Aufträge der Mutter oder des Vaters, stellvertretend für selbst erlittenen seelischen Mangel oder Schmerz. Das Bedürfnis geliebt zu werden, steht dabei oft an 1. Stelle, gefolgt vom Auftrag, als eine Art verlängertes Selbst eigene Lebensbedürfnisse zu erfüllen oder Misserfolge auszubügeln – eine psychodynamische Grundlage für das Kind, sein eigenes, nachgeburtlich sich entwickelndes Selbst dann verleugnen zu müssen.

Welchen Risikofaktoren ist ein werdendes Elternpaar und das ungeborene Kind ausgesetzt?

Wir finden:

Organische Risiken durch Noxen wie Nikotin, Alkohol, Drogenkonsum, Medikamente, Mangel-oder Fehlernährung

Rauchen erhöht die Gefahr des plötzlichen Kindstods, führt zu einem geringeren Geburtsgewicht

Alkoholkonsum kann eine Alkoholembryopathie auslösen mit geistigen Beeinträchtigungen, Beeinträchtigung der Entwicklung des Zentralen Nervensystems, Aufmerksamkeitsstörungen, langsamerer Informationsverarbeitung und Hyperaktivität

Kokain führt zu fetaler Wachstumsstörung, Frühgeburt, neonatalem Drogenentzugssyndrom

Eine chronische Stressbelastung kann zu Schwangerschaftskomplikationen, Veränderung des fetalen Kortisolspiegels, der Herzschlagfrequenz, der pränatalen Bewegungen und Verhaltensweisen führen, zu Frühgeburtsrisiko, zu niedrigem Geburtsgewicht, zu Stressregulationsstörungen, zu Fütter- und Gedeihstörungen, zu Ungewolltheitserfahrungen.

Wir finden weiterhin:

Soziokulturelle Faktoren wie Idealbilder, Rollen-und Erwartungsdruck, Entwertung, # belastende Arbeitsbedingungen

Lebensbelastende Umstände wie Krieg und Flucht.

Eine Klientin erzählte mir, wie ihre Mutter sie in einer Bombennacht 1944 zur Welt brachte, im Luftschutzkeller, mit anderen verängstigten Frauen als provisorischen Hebammen. Und dass ihre Mutter sie ganz alleine durchgebracht habe

Aktuell ist diese Thematik bei schwangeren Flüchtlingen. Hier ist zusätzlich die Lebensgrundlage nicht gesichert, es gibt Sprachprobleme. Institutionelle Unterstützung ist ihnen nicht bekannt und aus ihre, Kulturkreis nicht vertraut.

Psychosoziale Risiken bestehen in Alltagsbelastungen, Armut, fehlender sozialer Unterstützung, Partnerverlust

Innerpsychische Belastungen wirken wie

-Depression, Angsterkrankungen

-unverarbeitete traumatische Belastungen wie z.B. sexueller Missbrauch in der Biographie,- dies braucht eine besondere Fürsorge und Begleitung bei Vorsorge und Geburtsbegleitung

-Belastungen mit den eigenen Eltern, eigene Bindungsstörungen mit der Herkunftsfamilie. wenig erlebte Sicherheit, wenig Bestätigung

-ungewollte oder verleugnete Schwangerschaft

-vorher erlebte Fehlgeburt, Totgeburt, vorher erlebter plötzlicher Kindstod. Nach einer Studie von Brisch haben diese Mütter und wahrscheinlich auch Väter verständlicherweise konstant hohe Angstwerte während einer gesamten erneuten Schwangerschaft.

-Teenagerschwangerschaften – hier sind die Eltern der betroffenen Mädchen und Jungen oft selbst geschockt, befinden sich im Ablöseprozess von ihren Kindern, sind selbst schon wieder voll berufstätig, und sind mit der Situation überfordert.

Vom Stand der Forschung her können wir sagen, dass Pränatale Belastungen einen Risikofaktor für eine weitere ungünstige seelische und damit verbundene ungünstige

Bindungs - Entwicklung darstellen, besonders wenn in einer Familie mehrere dieser Risiken und Belastungen vorliegen.

Das Wissen um diese Risikofaktoren kann rechtzeitige Unterstützungsangebote ermöglichen.

Die Maßnahmen der frühen Hilfen haben das Ziel, junge Familien zu erreichen und ihnen zu helfen, bevor sich die Risikofaktoren manifestiert haben. Damit lässt sich das Entwicklungsrisiko für das Kind und für die Eltern-Kind-Bindung und für die seelisch-körperliche Entwicklung des Kindes zu reduzieren. Auch deshalb sind entlastende Angebote schon während der Schwangerschaft sinnvoll. Für Angebote während der Schwangerschaft spricht auch, dass werdende Eltern in dieser Zeit oft besonders empfänglich sind für Unterstützung und auch noch die Zeit und Ruhe haben, die sie nach der Geburt des Kindes nicht mehr haben.

Nicht nur während einer Schwangerschaft, auch sonst leben wir in vegetativen Zyklen, die Beachtung und Resonanz brauchen. Und einige Prinzipien der pränatalen Lebenszeit können wir auch in unserem erwachsenen Leben gut brauchen, Zeit zum Wachsen und Entwickeln, Sicherheit durch Kontakt, Akzeptanz des Leberhythmus, vertrauen in die Lebenskräfte, Demut für das Wunder des Lebens.

Aus einer Trauma - therapeutischen Imaginationsübung zu einem inneren „sicheren Ort“ zum Abschluss das Bild des 49-jährigen Thomas. Er suchte therapeutische Hilfe für seine Problematik eines Grund-melancholischen Lebensgefühls und manchmal plötzlich auftretender Panikattacken. Er war als Frühgeburt in den ersten Lebenswochen bedrohlichen Zuständen ausgesetzt gewesen, niemand konnte sagen, ob er den Lebensanfang schaffen wird. Hinzu kam die Isolation auf der damaligen Frühgeborenen-Station. Das Verständnis und die Verarbeitung der psycho- traumatischen Belastung der Frühgeburt halfen ihm, einen inneren Raum des Haltes aufzubauen, seine von ihm oft abgewertete Sensibilität anzunehmen und mit Belastungen in seinem Leben anders umzugehen.

Sein Bild des sicheren Ortes:

„Wenn ich mir einen für mich sicheren Ort vorstelle - da kommt mir ein Zimmer unter Wasser in den Sinn. Es ist warm dort, es ist friedlich. Ich muss nichts leisten - niemand will etwas von mir. Ich habe Zeit und kann einfach da sein. Wenn ich mich bewegen möchte,

bewege ich mich, wenn ich ausruhen möchte, ruhe ich aus. Ich bin verbunden, ich bin mit mir, ich bin jetzt.“

Bettina Alberti
PraxisGemeinschaft Meesenring
Meesenring 2, Lübeck
0451 / 62 26 08
alberti@t-online.de
www.koerpertherapie-luebeck.de

verwendete Quellen:

Bettina Alberti: Die Seele fühlt von Anfang an

Bettina und Heiner Alberti (Hrsg. Evertz, Janus, Linder) in :
Lehrbuch der Pränatalen Psychologie

Karl-Heinz Brisch: Bindungsstörungen

Klaus Evertz (Hrsg. Evertz, Janus, Linder) in: Lehrbuch der Pränatalen Psychologie

Gerald Hüther/ Inge Weser: Das Geheimnis der ersten 9 Monate

Heike Köhler: „Ich krieg ein Kind und dann ist gut...“, Diplomarbeit am Fachbereich
Soziale Arbeit der Universität Hamburg