

Verbunden sein -



von Anfang an

Aufbau einer sicheren Bindung von Eltern
zu ihrem (ungeborenen) Kind

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1. Was ist Bindung?	2
2. Warum brauchen wir Bindung?	2
3. Voraussetzungen für Bindung	3
4. Positive Aspekte gelingender Bindung	4
5. Bindungsförderung	5
5.1 Bindungsförderung in der Schwangerschaft	5
5.2 Bindungsförderung während der Geburt	7
5.3 Bindungsförderung nach einer spontanen Geburt	8
5.4 Bindungsförderung nach Kaiserschnitt	9
5.5 Bindungsförderung im Wochenbett	9
5.6 Bindungsförderung im ersten Lebensjahr	10
6 Brauchen Eltern heute Bindungshelfer?	11
7. Schlusswort	12
Quellenverzeichnis	13

Einleitung

Schon mit der Geburt meines ersten Kindes vor 24 Jahren konnte ich teilweise spüren, welche große Bedeutung eine sichere Bindung für die Entwicklung von Eltern und Kind haben kann. Es war eine völlig neue Erfahrung, mitzerleben, was für eine Welt sich Eltern eröffnet, die durch Bindung zu ihrem Kind lernen, genau wahrnehmen zu können, wie es dem Kind gerade geht, oder was es braucht.

Dieses intuitive Spüren hat mich - auch in herausfordernden Situationen - über die Jahre getragen, und noch heute fühle ich dieses starke Band, das mich mit meinen Kindern verbindet.

Dadurch, dass beide Kinder in aller Ruhe zu Hause zur Welt kamen, und nach der Geburt nie von mir getrennt wurden, konnte sich z. B. ein Teil dieser wichtigen Bindung, das sog. Bonding, leicht aufbauen.

Interessant zu beobachten fand ich schon damals, wie Eltern in Situationen, die während der Geburt oder in den ersten Monaten nach der Geburt nicht optimal waren, es trotzdem schafften, eine sichere Bindung zu ihrem Kind zu entwickeln.

Allerdings gab es auch in meinem Freundeskreis Beispiele, wo Eltern es über Jahre hinweg nicht gut gelang ein stabiles Band aufzubauen, und dadurch auch das intuitive Spüren für die Bedürfnisse des Kindes teilweise fehlte.

Durch diese Beobachtungen entstand der Wunsch, mich eingehender mit dem Thema Bindung zu beschäftigen. Wenn ich im Rahmen dieser Arbeit von Bindung schreibe, ist dabei immer der Bereich der sicheren Bindung gemeint, auf den ich mich in dieser Arbeit beschränken möchte.

Während der Doula - Ausbildung zeigte sich, dass wir in verschiedenen Situationen rund um die Geburt durchaus Möglichkeiten haben, Eltern und Kinder bei der Entwicklung einer sicheren Bindung zu unterstützen.

Die Bedeutung der Väter hatte ich zu Beginn der Auseinandersetzung mit dem Thema Bindung wenig bedacht, obwohl ich im Laufe der Jahre immer wieder beobachten konnte, dass auch Väter durchaus in der Lage sind, sichere Bindungen zu ihren Kindern aufzubauen. Beim Einarbeiten in diesen Bereich habe ich häufig gelesen, dass in unserem Kulturkreis ein Großteil der Männer schon während der Schwangerschaft Kontakt zu ihrem Kind aufbauen, die Geburt unterstützen, und auch mit ihren Babys in engen Kontakt treten möchten. Daraufhin entwickelte sich diese Arbeit mehr und mehr in Richtung Väter. Dies versuche ich an einzelnen Punkten mit meiner Doula - Tätigkeit zu verknüpfen.

Da wir als Doulas die Familien während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett begleiten, habe ich diese Zeiten genauer unter dem Aspekt des Bindungsaufbaus betrachtet. Allerdings möchte ich hier auch erwähnen, dass es zum Einen niemals zu spät ist, Bindung zu seinen Kindern/Eltern aufzubauen. Zum Anderen hört Bindung niemals auf, egal wie alt die Kinder/Eltern sind.

1. Was ist Bindung?

Laut Mechthild Deyringer (2008, S.14) führt die psychologische Definition des Begriffes „Bindung“ auf den Pionier der Bindungsforschung John Bowlby zurück. Dabei spricht er von einem gefühlsgetragenen Band, das eine Person zu einer anderen Person knüpft. Dieses Band verbindet beide unabhängig von Raum und Zeit miteinander.

Nora Imlau beschreibt in ihrem Vortrag Bindung als Gummibänder, die zwischen Eltern/Bezugsperson und Kind gespannt sind. Dadurch ist Bindung flexibel und sehr weit dehnbar. Sie besteht ein Leben lang zwischen Eltern und Kindern, verändert sich aber im Laufe der Entwicklung des Kindes zum Erwachsenen. So sind auch Eltern noch mit ihrem erwachsenen Kind verbunden, auch wenn dieses sehr weit entfernt lebt.

2. Warum brauchen wir Bindung?

Bowlby fand heraus, dass für den Menschen als soziales Wesen das Bedürfnis nach Bindung ein Grundbedürfnis ist. Demnach braucht das Kind mindestens einen verlässlichen Menschen, mit dem es diese wichtige Bindungserfahrung machen kann. Von dieser Person erfährt das Kind Feinfühligkeit und angemessene Bedürfnisbefriedigung.

Wichtige Voraussetzungen für spätere körperliche und seelische Gesundheit und Liebesfähigkeit entstehen, wenn diese Grundbedürfnisse von der/den Bindungsperson/en mit echter Empathie erfüllt werden.

Bei den Bindungspersonen handelt es sich meist um einen oder beide Elternteile. Es ist allerdings nicht zwingend ein Elternteil. Auch andere Mitglieder der Familie oder nahe stehende Personen können eine sichere Bindung zu einem Kind aufbauen, oftmals haben sie dann in einer recht frühen Phase das Kind (mit-)betreut. Laut Forschungsergebnissen kann sich ein Baby maximal an fünf Personen binden.

Laut Brigitte Hannig (No 10, Juli 2015) dient Bindung an erster Stelle dem Schutz und der Sicherheit, danach dem Wachstum und der Entwicklung und erst an dritter Stelle dem Wohlbehagen, der emotionalen Sättigung und der Liebe. Ein Mangel an Bindung – durch äußere oder innere Trennung hervorgerufen – löst bei dem Kind jedoch „Alarm“ aus. Es aktiviert daraufhin die vegetativen Stress-, Schock- und Abwehrsysteme.

Eine sichere Bindung - und nur um diese wird es sich in dieser Arbeit handeln – hingegen, befriedigt das Schutz- und Sicherheitsbedürfnis; das Kind kann sich entspannt, neugierig und vertrauensvoll der Welt zuwenden.

Im Folgenden möchte ich die Bedeutung von Bindung mit einem Bild beschreiben, indem ich Brigitte Hannig zitiere:

„ Die Eltern, Großeltern und Erziehenden stehen sinnbildlich für einen Hafen, in dem das „Schiffchen Kind“ jederzeit vor Anker gehen kann, wenn es draußen auf See zu turbulent oder gefährlich wird.

Um sich entwickeln zu können, muss der kleine Mensch die Welt entdecken. Diese Entdeckungs- Explorations- und Autonomiebedürfnisse sind angeboren – um jeden Preis muss das Kind diesem Drang nachkommen.

Doch die Welt ist anfangs natürlich noch unüberschaubar, viel zu groß, erschreckend fremd und manchmal auch anstrengend. Deshalb wagt sich das Kind mit seinem Schiffchen noch nicht weit

hinaus - es paddelt zunächst am Hafeneingang. Sobald eine neue Situation ihm Angst macht oder es überfordert, lenkt es sein Boot schnell zurück in den Hafen, um sich dort wieder sicher, geborgen und geschützt zu fühlen.

Gerade noch aufgereggt oder erschrocken „im Wellengang“, beruhigt es sich, sobald es wieder „in sicheren Gewässern“ kreuzt. Die Aufregung lässt nach - das Gefühl von Sicherheit stellt sich ein. Es atmet auf. Gerettet!

Für die Verwandlung von Unsicherheit in Sicherheit braucht das Kind den Hafen. Es braucht den Hafen, der immer da ist, der immer geöffnet hat und der immer sofort und alles bereit hält, was ihm Trost und Schutz bietet. Einen Hafen, auf den man sich verlassen kann!

Hat das Kind in ausreichendem Maß Schutz, Hilfe und Trost empfangen, fühlt es sich wieder so gestärkt und ermutigt, dass es zu einer neuen Expedition aufbrechen und wieder autonom sein will. Es setzt erneut die Segel und legt ab.

Dabei hilft ihm die Erfahrung, dass es jederzeit – in jeder Sekunde – zurückkehren kann, wenn es Schutz oder Hilfe benötigt. Je größer diese Gewissheit ist, umso mutiger macht es sich auf den Weg. Anders ausgedrückt: Je sicherer seine Bindungen (im Hafen) sind, umso mutiger macht es sich auf den Weg.“ (Hannig, ebd. S. 3)



3. Voraussetzungen für Bindung

Wenn wir bei dem Bild des Hafens bleiben, können wir daran auch gut die Voraussetzungen für Bindung ableiten. Der Hafen symbolisiert Offenheit, man kann jederzeit hineinfahren und Schutz erhalten. Auch bei größtem Unwetter strahlt der Hafen Sicherheit und Ruhe aus. Ein Hafenmeister steht für alle Fragen zur Verfügung und hilft beim Vertauen des Bootes an seinem Liegeplatz.

Wenn wir diese Eigenschaften auf die jungen Eltern übertragen, so bedeutet dies, dass Eltern gute Voraussetzungen für Bindung zu ihrem (neugeborenen) Kind mitbringen, wenn sie offen für Neues sind, dabei aber in sich ruhen und diese Ruhe und Entspannung auch ausstrahlen.

Ebenso wünschenswert ist auch ein stabiles, unterstützendes (familiäres) Umfeld, das die junge Familie entlastet. Denn nur ausgeruhte, entspannte Eltern sind in der Lage feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Babys zu reagieren.

Imlau spricht in diesem Zusammenhang von einer „bindungsfreundlichen Umgebung“, in der Eltern Hilfe angeboten wird, bzw. Eltern wissen, wo sie Hilfsmöglichkeiten in Anspruch nehmen können. Denn „Bindung stärken heißt Eltern stärken“.

Mechthild Deyringer nennt eine dieser Voraussetzungen „Rückbindung“. Damit meint sie, dass es für (junge) Eltern wichtig sei, eine sichere psycho-physische Basis in sich selbst zu finden. Eine gute Verankerung im eigenen Körper zeigt sich nach Deyringer „u. a. *In der Fähigkeit, bewusst Kontakt zum Boden aufzunehmen und eine vertiefte Bauchatmung zuzulassen, wodurch das vegetative Nervensystem ausgleichend beeinflusst wird. Es stellt sich ein Gefühl von Erdung und „in sich ruhen“ ein, sowie ein „freundschaftlicher“ Zugang zu sich selbst.“* (Deyringer 2008, S. 29)

Brigitte Hannig beschreibt mehrere psychologische Voraussetzungen, die Grundlage für eine tragfähige und nährnde Bindung sind:

1. Die Entwicklung von **Langsamkeit**. Damit ist die Verlangsamung der Handlungen und der Kommunikation in den Momenten der Begegnung mit dem Kind gemeint.
2. Die **Authentizität** oder auch Wahrhaftigkeit. Darunter versteht sie die Wahrnehmung und den Ausdruck der eigenen Gefühle, die Echtheit und Unverfälschtheit mit der sich die Bindungspartner dem Kind zeigen.
3. Die **Präsenz**. Präsenz steht für gegenwärtig und innerlich anwesend sein. Präsenz impliziert jederzeit mögliche Verfügbarkeit.
4. Die „**Kommunikation mit dem Herzen**“. Damit meint sie, dass die Bezugspersonen in gutem Kontakt mit sich selbst sein sollten, dass sie innehalten, sich besinnen, durchatmen, zur Ruhe kommen, zu den eigenen Gefühlen lauschen, den eigenen Körper wahrnehmen, den eigenen Herzschlag fühlen, und spüren statt denken. Sie spricht in diesem Zusammenhang auch von „Selbstanbindung“.

Sind diese vier Voraussetzungen für Bindung erfüllt, können die folgenden drei Grundkriterien für den Bindungsaufbau ablaufen:

Sie können jetzt die Gefühle des Kindes feinfühlig wahrnehmen, die Signale richtig interpretieren und angemessen und prompt reagieren. (Hannig, No 10, Juli 2015)

4. Positive Aspekte gelingender Bindung

Bindung kann sich nach Heinkel/Kornetzky schon während der Schwangerschaft entwickeln. Die Autorinnen schreiben, je inniger die werdenden Eltern mit dem Baby im Bauch in Verbindung stehen, desto stabiler wird die Bindung. Nach Studien aus der prä- und perinatalen Psychologie zeigt sich, dass, „... *eine gute Bindung von Mutter und Vater zum ungeborenen Kind die emotionale und psychische Stabilität in der Schwangerschaft fördert und einen stärkenden Einfluss auf die Geburt und die Zeit danach hat*“. (Heinkel/Kornetzky 2015)

Bei Eltern die schon eine gute Bindung zu ihrem ungeborenen Kind haben, zeigt sich ein Zusammenhang zu weniger Frühgeburten und einem höheren Geburtsgewicht. Aber auch nach der Geburt zeigt eine frühe Bindung sehr positive Aspekte: Die Umstellung im Alltag wird demnach gefördert und erleichtert es den beiden Elternteilen, sich in die neue Lebenssituation einzufinden.

Wenn wir die weitere Entwicklung des Kindes betrachten, ist von wissenschaftlicher Seite erforscht, dass sichere Bindungserfahrungen in der Kindheit ein guter Nährboden für positive Beziehungserfahrungen im Erwachsenenalter sind.

Auch in der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) wird davon ausgegangen, dass die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Selbstwert und einer annehmenden Selbstbeziehung von dem Vorhandensein einer stabilen, sicheren Beziehung zu einer primären Bindungsperson abhängt.

5. Bindungsförderung

5.1 Möglichkeiten der Bindungsförderung in der Schwangerschaft

Das erste Ultraschall-Bild ihres Kindes ist heutzutage zentraler Bestandteil der Einführung in den neuen Status als Schwangere. Die Wirkung der Bilder ist sehr emotional. Einerseits können die Bilder die vorgeburtliche Eltern-Kind-Bindung enorm stärken, und vor allem Väter können dadurch bereits in der frühen Phase der Schwangerschaft intensiver in das Geschehen einbezogen werden. Andererseits werden diese Bilder von ÄrztInnen gemacht, die etwas Pathologisches suchen. Wenn also Abweichungen von der Norm festgestellt werden, kann sich die bestärkende Wirkung der Bilder in ihr Gegenteil verkehren und große Angst bei der Schwangeren erzeugen.

Hier können wir als Doula schon in den Vorgesprächen die Eltern darin bestärken, nur so viel an Untersuchungen und Fotos machen zu lassen, wie sie es auch konkret wünschen.

Auch sind einige Eltern für den Hinweis, dass die Vorsorgen komplett von Hebammen übernommen werden können, sehr dankbar. Wenn es gelingt, bei Schwangeren das Gefühl der „guten Hoffnung“, das Grundvertrauen in sich und die Entwicklung des Kindes zu bewahren, ist eine der wichtigsten Grundlagen für eine glückliche Schwangerschaft und eine sich gut entwickelnde Bindung zum Kind gelegt.

Die neue Rolle als Mutter und Vater wird ganz besonders gestärkt, wenn Eltern Wege finden, von Anfang an mit ihrem sich vorgeburtlich entwickelnden Kind in Kontakt zu sein.

So wird z. B. auch in einigen Geburtsvorbereitungskursen den Vätern geholfen, Verbindung zu ihrem Kind aufzubauen.

Jana Friedrich - Hebamme aus Berlin - tastet zum Abschluss des ersten Kursabends gemeinsam mit den Paaren die Bäuche ab. Dabei zeigt sie den Vätern, wie ihr Baby im Bauch liegt. Dadurch haben die Väter eine genauere Vorstellung davon, mit welchen Körperteilen sie es zu tun haben, wenn sie kleine Beulen spüren, die über die Bäuche wandern.

Friedrich hat in ihrer langjährigen Tätigkeit als Hebamme beobachtet, dass Väter oftmals auch Angst haben, etwas am Baby „kaputt“ zu machen.

Durch die körperliche Kontaktaufnahme, die sie anbietet, kann sie im Laufe des Kurses häufig sehen, wie die Paare zunehmend gemeinsam den Kindsbewegungen nachspüren. Sie stellt in diesem Zusammenhang fest, dass Eltern nach kurzer Zeit nicht mehr nur über das Geschlecht ihres Kindes reden, sondern auch geschulter darin sind, die verschiedenen Eigenheiten ihres Kindes wahrzunehmen, z. B. zu welcher Musik es sich besonders viel bewegt.



Insgesamt beobachtet Friedrich, dass „ihre“ Männer sehr interessiert sind, sie möchten die Schwangerschaft aktiv miterleben und auch wissen, was sie tun können, um ihre Partnerin zu unterstützen.

Auch beim Hypno Birthing wird der Schwangeren empfohlen, sie solle sich Zeit für sich nehmen und zum Baby hin spüren, z. B. mit der Trance „Baby Talk“, um das Band zwischen Mutter und Kind zu stärken und dem Baby Vertrauen für seine Geburt zu vermitteln.

Es wird auch vorgeschlagen, dem Baby regelmäßig etwas vorzusingen und laut oder innerlich mit ihm zu sprechen oder beruhigende Musik zu hören. Laut Verny ist das Ungeborene ab der 24. Schwangerschaftswoche in der Lage zu hören.

Schon der Schweizer Kinderarzt Stirnimann entdeckte vor einigen Jahrzehnten: „... *Das Bonding nach der Geburt ist nicht, wie bisher angenommen, ein einzelnes und isoliertes Phänomen, sondern die Fortsetzung eines Bindungs-Prozesses, der schon lange davor, in der Schwangerschaft, begonnen hat.*“ (Verny 1981, S. 65)

Damit auch der werdende Vater die Möglichkeit bekommt, die Bindung zu seinem ungeborenen Kind aufzubauen, wird der Schwangeren empfohlen regelmäßig Zeit mit ihrem Partner zu verbringen, sodass er - wie die Mutter - mit dem Baby im Bauch spricht oder ihm vorsingt, und ihm die Möglichkeit der intensiven Kontaktaufnahme z. B. durch sanfte Berührungen der Gebärmutter zu ermöglichen.

Auch als Doula können wir schon in der Schwangerschaft Kontakt zu dem Ungeborenen aufnehmen – wenn die Eltern damit einverstanden sind! Indem wir mit dem Ungeborenen sprechen, vielleicht leicht den Bauch streicheln, evtl. massieren (je nach Näheverhältnis zur Mutter) nehmen wir Kontakt auf, und können damit evtl. auch den Eltern Möglichkeiten aufzeigen, wie sie sich ihrem Baby nähern können.

Die Hebamme Esther Göbel gibt Tipps, wie es der Schwangeren erleichtert werden kann, Kontakt zu ihrem Kind aufzubauen. So empfiehlt sie der Schwangeren - egal in welcher Schwangerschaftswoche! - eine der folgenden Fragen zu stellen, um das intuitive Wissen der Frauen zu stärken:

- „- *Kannst du dein Kind schon spüren?*
- *Hast du es heute schon bemerkt?*
- *Hast du eine Idee oder ein Gefühl, wie es ihm geht?*
- *Weißt du schon, was es mag oder was es nicht mag?*“

Esther Göbel berichtet auch von den Möglichkeiten der Kontaktaufnahme zwischen Eltern und Kind durch Träume. So kommt es immer wieder vor, dass Frauen träumen, welchen Namen sie ihrem Kind geben werden, oder ob es ein Junge oder Mädchen ist.

Zu diesem Thema habe ich in meiner ersten Schwangerschaft auch persönliche Erfahrungen gemacht:

Als ich mit meinem Sohn schwanger war, träumte ich einen männlichen Namen – da ich aber glaubte, ein Mädchen zu erwarten (wir hatten uns das Geschlecht bei den Untersuchungen nicht sagen lassen), war ich froh auf diesen geträumten Namen zurück greifen zu können. Als wir später erfuhren, dass dieser Name an seinem Geburtstag Namenstag hat, waren wir uns sicher, den richtigen Namen geträumt zu haben.

Aber auch Väter können von ihren ungeborenen Kindern träumen. So erinnere ich mich daran, dass der Vater meines Sohnes während dieser Schwangerschaft davon träumte, dass er seine Mutter anrufe und ihr davon erzähle, dass sein Sohn geboren sei. Allerdings, so räumt er im Traum ein, erzählt er seiner Mutter, es sei kein menschliches Baby, sondern eine Katze geworden. Dies haben im Traum aber sowohl seine Mutter als auch er selbst als ganz normal und selbstverständlich aufgenommen. Nach der Geburt unseres Sohnes, der mit einer Lippen-Kiefer-Spalte zur Welt kam – von der wir nichts wussten – machte dieser Traum durchaus Sinn. Katzen haben ja wie Hasen eine geteilte Oberlippe, daher früher auch der Begriff Hasenscharte.

Unterdessen zeigen Forschungsergebnisse, dass das ungeborene bzw. neugeborene Kind ebenfalls aktiv Kontakt zu seinen Bezugspersonen aufnimmt.

Über die Kontaktaufnahme des Kindes in der Schwangerschaft (wenn Mutter oder Vater eine Hand ganz sanft auf die Gebärmutter legen), schreibt Esther Göbel: „Manchmal kuschelt sich das Kind in die warme Hand, manchmal schwimmt es hin und her, und es gibt sich offensichtlich Mühe in Kontakt zu kommen.“

Auch direkt nach der Geburt versuchen Babys Kontakt aufzunehmen. So beschreibt Fletcher z.B. den Blick eines neugeborenen Mädchens: „*Sie sucht ganz speziell nach Chris` Gesicht – nicht nach seinen Händen oder seinem Hemdkragen, sondern nach seinem Gesicht. Wenn sie es findet, konzentriert sie den Blick darauf und ist bestrebt, die Details aufzunehmen.*“ (Fletcher 2011, S.34)

5.2 Bindungsförderung während der Geburt

Viele Schwangere legen während ihrer Schwangerschaft viel Wert darauf, mit ihrem ungeborenen Kind zu kommunizieren. Während der Geburt sind allerdings die werdenden Mütter deutlich seltener mit den Gedanken bei ihrem Kind. (Ergebnisse einer Hebammenumfrage auf instagram) Doch gerade, wenn die Mütter an die Grenzen ihrer Kräfte kommen, kann es sehr hilfreich sein, wenn eine anwesende Doula die Gebärende an die Bedeutung des Schmerzes und das Ziel – nämlich das Kind möglichst bald in den Arm nehmen zu können, erinnert.

Auch mit Affirmationen z. B. „Ich atme meinem Baby den Weg“, oder „Wir sind ein Team, und schaffen das zusammen“, lässt die Mutter wieder verstärkt Kontakt zu ihrem Kind aufnehmen. Aber auch die Stimme des Vaters, seine zwischendurch auf den Bauch der Schwangeren gelegte Hand,

gibt dem Kind Kraft und Vertrauen, sich auf die Welt zu wagen.

Väter berichten, dass sie sich bei Geburten kompetent und hilfreich gefühlt haben, wenn sie auf die Geburt gut vorbereitet waren. Beim Hypno Birthing wird dem Partner zum Beispiel konkret gesagt, wie er die Geburt positiv beeinflussen kann. Das Gefühl, kompetent an der Geburt beteiligt gewesen zu sein, hilft dem Vater dann auch wiederum einen guten Kontakt zu seinem Baby aufzubauen. Auch hier kann eine Doula wertvoll sein, indem sie dem Vater konkrete Tipps gibt. Sie kann den Vater z. B. daran erinnern, Kontakt zu seiner Partnerin und zu seinem Kind aufzunehmen. Auch kann sie Hilfestellung geben, wie er seine Partnerin unterstützen kann. Aber auch indem sie den Vater daran erinnert, sich nicht selbst zu vergessen, und z. B. etwas zu trinken oder zu essen, oder sich vielleicht auch eine kleine Aus-Zeit zu gönnen.

5.3 Bindungsförderung nach einer spontanen Geburt

Da das Bindungs- und Liebeshormon Oxytocin so viel wie sonst nie ausgeschüttet wird – sowohl bei der Mutter als auch beim Vater, gelten die ersten Stunden nach der Geburt als besonders günstig, um eine starke Bindung zu dem neu geborenen Baby aufzubauen. Sehr förderlich ist es dabei, wenn das Baby über längere Zeit direkten Hautkontakt zu Mutter und/oder Vater haben kann. Im Hypno Birthing wird diese Zeit die „Heilige Stunde“ genannt. Allgemein ist diese erste Zeit nach der Geburt als „Bonding“ bekannt.

Sehr schön ist für Mutter und Vater auch die Känguru – Methode. Hierbei werden vor allem zu früh geborene Babies maximal mit einer Windel bekleidet, auf den nackten Oberkörper eines Elternteils gelegt. Zugedeckt mit einer Decke oder auch in ein Tragetuch eingehüllt, werden durch die Körperwärme, intensive Berührung, den Herzschlag, den Geruch, die Atmung, die Bewegungen, einfach alle Sinne bei Mutter und Kind (oder Vater und Kind) angeregt.



2lifedoula
Gold Coast, Queensland



5.4 Bindungsförderung nach Kaiserschnitt

Gerade nach einem Kaiserschnitt kann hier der Vater eine wichtige Rolle übernehmen, da die Neugeborenen (je nach Klinik) nicht bei der Mutter sein dürfen während der Wundversorgung. Als Doula können wir die Eltern schon im Vorfeld darauf hinweisen, dass sie sich mit der Klinik absprechen sollen, ob im Falle eines Kaiserschnitts der Vater sein Neugeborenes in den Nachbarraum zur Untersuchung durch den Kinderarzt begleiten darf, und im Anschluss an die Untersuchungen darum bitten, das Kind auf seine Brust zu legen.

In dem Buch „Emotionelle Erste Hilfe“, beschreibt Thomas Harms, wie Eltern in schwierigen Zeiten nach der Geburt das emotionale Band zu ihrem Kind (wieder-)finden und stärken können.

Thomas Harms berichtet u.a. davon, was von den Eltern nach einem Kaiserschnitt unternommen werden kann, um ein gutes Bonding zwischen Eltern und Kind zu ermöglichen.

Er beschreibt 3 Schritte, die bereits kurz nach der Geburt ausgeführt werden können:

1. Sollten die Eltern gut emotional auf die chirurgische Operation des Kaiserschnitts vorbereitet sein und möglichst gut in sich selber ruhen. Dabei kann eine Doula sehr hilfreich sein und Tipps geben.
2. Die Bondingphase unmittelbar nach der Geburt wird vom Vater übernommen. *„Besonders hilfreich und unterstützend ist hier der präventive Einsatz der „Sicherheitsstation“ und der Bauchatmung, um in dieser sensiblen Phase das Erstbonding zwischen den Vätern und den Neugeborenen zu unterstützen.“* (Harms 2016, S. 241)
3. Die Kaiserschnitt-Babys erhalten bereits in der ersten Stunde nach der Geburt eine „Bonding-Massage“ von den Eltern, die von einer Fachperson angeleitet wird. Bei diesen peristaltischen Bewegungen werden die Wehen simuliert, während das Baby auf dem Bauch der Mutter liegt.

„Faszinierend ist es, zu beobachten, wie die Neugeborenen innerhalb weniger Minuten kraftvoller und lebendiger werden und spontane Kriechbewegungen auf dem Bauch der Mutter vollziehen, genauso, wie es der schwedische Bindungsforscher Righart in seinen Forschungen beschrieben hat. Dieses „Wachküssen“ der Babys führt spontan dazu, dass sich die neugeborenen Kinder viel aktiver auf die Menschen in ihrer direkten Umwelt beziehen. Durch die erhöhte Blickaktivität und die verbesserte Saugleistung der Babys, die sich klinisch nach diesen Bonding-Massagen beobachten lässt, werden zudem weitere Regelkreise für den Bindungsaufbau zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern eröffnet und gefördert.“ (ebd, S. 241-241)

Gerade nach einem Kaiserschnitt haben Mütter teilweise das Gefühl, dass ihnen diese wichtige Bondingphase fehlt, und sie dadurch etwas holprig in das Eltern-Sein gestartet sind. Um dieses teilweise fehlende Bonding nachzuholen gibt es z.B. die Option des Bonding-Bades. Dabei wird die Geburt für Mutter und Kind auf eine sanfte Art in Form eines Bades noch einmal nachempfunden.

5.5 Bindungsförderung im Wochenbett

Nach der Geburt eines Kindes verbringen die Eltern im Idealfall viel Zeit mit ihrem Kind. Sie genießen es, ihr Kind anzuschauen, mit ihm zu kuscheln, es zu stillen/füttern, und es zu wickeln. In dieser ersten Zeit vergessen Eltern oftmals die Zeit, weil sie sehr im Moment leben und sich auf ihr Kind wirklich einlassen. Viele Eltern berichten, dass sie diese erste Zeit als sehr „entschleunigend“ erlebt haben. Auch dies geschieht nicht ohne Grund, wie schon in Kapitel 3 „Voraussetzungen für Bindung“ zu lesen war.

Das Stillen des Babys erleichtert das Entwickeln und Stärken der Bindung. Auch mit dem Baby in

einem Raum zu schlafen und das Erkennen der Kompetenzen des Babys wirken sich bindungsfördernd aus.

Ein Großteil der Eltern entwickelt diese Fähigkeiten unbewusst, mit Hilfe der unterstützenden Hormone, und weil sie selbst als Babys Bindungserfahrung erlebt haben. Allerdings gibt es auch Eltern, die solche Bindungserfahrungen wenig bis gar nicht erlebt haben.

Als Doulas können wir bei den Nachgesprächen evtl. beobachten, dass die Eltern schon ein gutes Band zu ihrem Kind entwickelt haben, indem sie selbstverständlich, souverän und unverkrampft mit ihrem Baby umgehen. Dadurch, dass wir bei unseren Besuchen uns selbst darin üben, Ruhe auszustrahlen und der Familie mit Achtsamkeit und Präsenz gegenüber zu treten, können wir ihnen evtl. auch einen bindungsaufbauenden Umgang mit ihrem Kind vorleben.

In dieser Phase des Kennenlernens zwischen Eltern und Kind ist es sehr wichtig, dass die Bezugspersonen Unterstützung bekommen. Dies kann z.B. ein weiteres erwachsenes Familienmitglied sein, das sich um den Haushalt und evtl. Geschwisterkinder kümmert.

Hebammen weisen auch oft darauf hin, dass die Eltern den kommenden Besuch bitten sollen, etwas (gesundes) zu Essen mitzubringen. Der Besuch ist sehr häufig dazu bereit, mit einer guten Mahlzeit die Familie zu unterstützen – und für die Eltern ist es eine ungeheure Entlastung, sich darum nicht immer kümmern zu müssen.

Falls die Eltern über massive Probleme im Umgang mit ihrem Säugling klagen, oder wenn wir den Eindruck haben, es könnte eine postnatale Depression vorliegen, sollten wir auf Hilfsmöglichkeiten verweisen (Hebamme, Kinderarzt, evtl. Emotionelle Erste Hilfe, weitere therapeutische Hilfen).

5.6 Bindungsförderung im ersten Lebensjahr

Auch nach dem Wochenbett gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine sichere Bindung zu seinem Kind zu fördern.

Einige Hebammen bieten ab ca. 8 Wochen nach der Geburt einen Babymassagekurs an. Dabei liegen die Babys z.B. auf den Beinen des Massierenden. Die Mütter / Väter lernen in diesem Kurs intensiv auf die Bedürfnisse des Babys zu schauen, diese zu verstehen und durch die Massage das Wohlbefinden des Kindes zu fördern. Auch ist es eine schöne Möglichkeit, mit einem noch kleinen Baby etwas „zu machen“. Einige Mütter berichten, dass die Babys nach der Massage großen Durst haben, und wenn dieser befriedigt ist, entspannt (ein)-schlafen.

Für die Bindungsförderung wichtig ist auch, dass die (zumeist) betreuende Mutter entlastet wird. Gerade indem der Mutter Betreuungspausen geschaffen werden, die sie für sich nutzt, entsteht wieder Freude darauf, sich mit dem Kind zu beschäftigen. In der ersten Zeit wird sie in diesen Pausen evtl. Schlaf nachholen. Je älter das Kind wird, hat sie evtl. das Bedürfnis alleine spazieren oder einkaufen zu gehen, sich mit einer Freundin zu treffen oder auch wieder Arbeiten zu gehen. Eine schöne Möglichkeit für die Mutter, wieder etwas für sich - und ihren Körper - zu tun, ist die Teilnahme an einem Rückbildungsgymnastikkurs, den die Mutter möglichst ohne Baby besucht. Diese kleinen Freiheiten reichen häufig aus, dass die Mütter Sehnsucht nach ihrem Kind verspüren und sich nach der Pause wieder mit neuer Energie und freudvoll dem Baby zuwenden können.

Im weiteren Verlauf der Entwicklung des Säuglings zum Kleinkind gibt Fletcher in dem Buch „Babys brauchen Väter“ Tipps, wie er Vätern hilft, Bindung zu ihren kleinen Kindern aufzubauen. Er empfiehlt ihnen, sich in verschiedenen Situationen die Frage zu stellen „Was denkt mein Kind?“ Diese einfache Frage helfe gerade Vätern darüber nachzudenken, was im Innern Ihres Kindes vor sich geht. Damit könnten Sie sich besser vorstellen, wie die Welt aus der Perspektive eines kleinen Wesens aussieht, das nicht mit Worten mitteilen kann, was es fühlt oder wünscht. Mit der Zeit

entwickelt sich auch bei vielen Vätern ein Gefühl von Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby. Häufig genießen sie die Zeit, wenn sie nach der Arbeit nach Hause kommen, sich intensiv um ihren Nachwuchs zu kümmern, und voller Erstaunen die Entwicklung des Babys wahrzunehmen.

6. Brauchen Eltern heute Bindungshelfer?

„Was ist geschehen in den letzten Jahrzehnten, in denen die Quote der Schreikinder gleichzeitig mit der Quote der Wunsch Kinder gestiegen ist?“ (Hannig 2011)

Brigitte Hannig beschreibt ihre Beobachtung, dass Eltern zunehmend unsicher im Umgang mit ihren Babys sind. Die Kinder schreien viel, schlafen schlecht und ihre Eltern stehen unter hoher Anspannung. Teilweise wirkt es so, als sei den Eltern heutzutage die Fähigkeit abhanden gekommen, ihre Babys wirksam zu betreuen. Gerade bei Eltern, die sich sehr angestrengt bemühen, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen, wirken diese oftmals „wie verlassen“ und zeigen – bei aller Liebe – deutliche Symptome der Bedürfnisfrustration und Anzeichen eines Bindungsmangels. (Hannig 2011)

„So leben Eltern hier und heute in der spannungsreichen Sympathikusdominanz. Angespannte Eltern sind jedoch immer bindungsschwache Eltern. Keine Muße – keine Bindung. Das kann auch die Liebe zum Kind nicht ändern.“ (Hannig 2011)

Doch wie lässt sich dieser Zustand verändern?

Hannig erklärt, dass dies nur zu verändern sei, wenn Familien, evtl. mit entsprechender, individueller Hilfe, es schaffen, diese Dynamik zu durchbrechen.

Als primäre Prävention fordert sie:

- Bindungsfördernde Schwangerenberatung, - Bindungsorientierte Elternbegleitung,
- Bindungsfördernde Geburtshilfe, - Bindungsorientierte Elternbildung,
- Bindungsfördernde Wochenbettbetreuung, - Bindungsorientierte Erziehungsmodelle,

Langfristig sollten wir allerdings unsere gesellschaftlichen Denk- Handlungs- und Lebensweisen hinterfragen.

„Das heißt nun nicht „zurück in den Urwald“, sondern fordert uns auf – innerhalb unseres modernen Umfeldes – die Nischen der Muße und der Langsamkeit zu schaffen, in denen Bindung sich vollziehen kann.“ (Hannig 2011)

Neben dem Fördern der Langsamkeit wird in der „Emotionalen Ersten Hilfe“(EEH) z. B. mit effektiven körperorientierten Methoden gearbeitet, da die Therapeuten von einer untrennbaren Verwobenheit zwischen auftretenden Körperverspannungen und dem Verlust von Bindungsbereitschaft ausgehen. Die Eltern werden darin unterstützt, ihre eigenen Gefühle besser zu verstehen und ihnen wird geholfen, dadurch in einen Zustand der Offenheit und Bindungsbereitschaft zurückkehren.

Schlusswort

Das Lesen verschiedener Bücher zum Thema Bindung hat mir große Freude bereitet und viele Erkenntnisse gebracht. Schön war auch, dass sowohl der Vortrag von Nora Imlau als auch der Workshop zum Emotionellen Ersten Hilfe in Basel in die Zeit des Schreibens meiner Vertiefungsarbeit fielen, und diese somit bereichern konnten.

Dadurch, dass ich einige Zusammenhänge nun besser verstehe, kann ich zufriedener an die Phasen der Langsamkeit und Muße zurückdenken, als meine Kinder klein waren. Diese Phasen waren u.a. wichtig, was den Bindungsaufbau betraf – obwohl ich diese Langsamkeit manchmal kaum aushalten konnte!

Als Doula bin ich durch das Schreiben dieser Arbeit darauf sensibilisiert worden, ein Augenmerk auf das Bindungsverhalten meiner zu begleitenden Familien zu richten – und evtl. auch positive Aspekte zur Unterstützung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, einbringen zu können.

Dankbar bin ich für die wundervolle Hebamme Elli, die meine beiden Hausgeburten begleitet hat, und die mich ganz wesentlich geprägt hat – vor allem in dem, was sie mir mit ihrer Präsenz und Achtsamkeit vorgelebt hat:

So hat sie bei den Vorsorgeuntersuchungen zu Hause immer sehr liebevoll mit dem Baby im Bauch gesprochen.

Sie hat mir eine wunderschöne Bondingzeit ermöglicht, denn trotz der sichtlichen Lippen-Kiefer-Spalte meines ersten Kindes ist sie absolut ruhig geblieben. Sie hat nichts dazu gesagt, sondern gewartet bis wir danach fragten, was mit seinem Mund sei (das war bei Kerzenschein nicht sofort zu erkennen). In dieser Situation hat sie keinerlei Unsicherheit aufkommen lassen, auf meine Frage hin, kurz erklärt, was eine Lippen-Kiefer-Spalte ist und gesagt, sie kenne noch andere Familien in unserer damaligen Stadt, die auch Spaltenkinder hätten und dass es nicht weiter schlimm sei. Sie hat mir die Sicherheit gegeben hat, dass mein Kind trotz Lippen-Kiefer-Spalte gestillt werden kann, indem sie einfach mit keiner Silbe daran gezweifelt hat! Sie hat einfach nur gesagt: „Er möchte jetzt trinken“ – und ihn mir an die Brust gelegt.

Im Nachhinein (Jahre später), war die einzige Regung, die mir doch verriet, dass es für sie auch ein herausfordernder Zustand war, als sie, nachdem er getrunken und sichtbar geschluckt hatte, hörbar erleichtert ausatmete.

Auch in der Folgezeit des Wochenbettes hat sie mich und auch die Bindungsförderung zu meinem Kind phantastisch unterstützt.

Als ich dann 10 Jahre später anfragte, ob sie die Geburt meiner Tochter begleiten würde, zögerte sie keinen Moment. So konnten wir gemeinsam eine zweite, wunderschöne Geburt erleben.

Quellenverzeichnis

Literatur:

Cooper, Dr. C. und Hymas, K.: Zwillinge. Schwangerschaft, Geburt und erstes Jahr. Dorling Kindersley 2012

Deyringer, M.: Bindung durch Berührung. Psychosozial-Verlag 2008

Fletcher, R. : Babys brauchen Väter. Das ABC der Vater-Kind-Bindung. Huber 2011

Göbel, E.: in Hüther, G./Weser I.: Das Geheimnis der ersten neun Monate. Beltz 2015

Harms, T. (Hrsg.) : Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Grundlagen und Praxis. Psychosozial-Verlag. 2017

Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie. Psychosozial-Verlag. 2016

Heinkel, B.M. &Kornetzky, J.G.: Mama werden mit Hypno Birthing. So bringst du dein Baby vertrauensvoll und entspannt zur Welt. Kösel 2015

Hüther, G. Und Weser, I.: Das Geheimnis er ersten neun Monate. Beltz 2015

Imlau, Nora: Das Geburtsbuch. Vorbereiten – Erleben – Verarbeiten. Beltz 2016

Klein, M. Und Weber, M. : Das tut mir gut nach der Geburt. Rückbildung und Neufindung: Wie Mütter ihr Wohlbefinden stärken können. Rowohlt 1989

Marschall L. & Wolfram C. : Das übertherapierte Geschlecht. Ein kritischer Leitfaden für die Frauenmedizin. Knaus 2015

Verny, Dr.med.Th. Und Kelly, J. : Das Seelenleben des Ungeborenen. Wie Mütter und Väter schon vor der Geburt Persönlichkeit und Glück ihres Kindes fördern können. Rogner & Bernhard 1981

Internetquellen:

Hannig, Brigitte: Impulse – Mails für Erziehende Nr.10, in Bindung leben, Juli 2015

Hannig, Brigitte: Woher diese Unruhe? Oder warum Eltern heute „Bindungshelfer“ brauchen. Ein Artikel aus dem Themenheft „Das unruhige Kind“ Deutsche Hebammen Zeitschrift 2011

Hebammenblog.de: Väter im Kreißsaal – Statisten bei der Geburt von Jana Friedrich, 01.02.2018

Hebammenblog.de : Väter im Geburtsvorbereitungskurs – Einblicke. Vom 15.02.2018

maternita.de: Das Bonding-Bad nach Brigitte Meissner, zuletzt gesehen am 05.01.2018

Netpapa.de/Geburt/Vater Bindung zum Neugeborenen, vom 24.03.2014

Instagram:

- Titelbild: #dontforgetdads vom 17.12.2017 Repost von #doulas, doulas4dads
- Foto Hafen: ort_luft.jpg
- Foto Hände auf Bauch: Hebammenblog.de, Bericht: Väter im Geburtsvorbereitungskurs – Einblicke. Vom 15.02.2018
- Foto Vater und Zwillinge: 2lifedoula vom 02.05.2017

Vortrag:

„Was Kinder stark fürs Leben macht. Das Geheimnis einer guten Bindung“. Vortrag gehalten von Nora Imlau am 03.03.2018 in Freiburg i. Br.

Weiterbildung:

„Einblick in die emotionelle Erste Hilfe“, mit Silvia von Büren, 05.03.2018