

**Vortrag von Bettina Alberti
gehalten im Rahmen des Ehrenamt-Empfangs von wellcome
Rendsburg, 11. Januar 2016**

Eltern werden heute – über die Bedeutung von guten Bindungserfahrungen von Anfang an

Woher kommen wir und wohin gehören wir? Mit unserem Aufwachsen erfahren wir eine familiäre, eine soziale Umwelt, sie gestaltet unsere geistig-emotionale Entwicklung. Wir lernen, was gut und was schlecht ist, was sicher ist und was unsicher, was ohne Resonanz bleibt oder beantwortet wird.

Erleben wir auf diesem Weg ausreichend Bindungssicherheit, entsteht ein gesundes Selbstgefühl, wenn nicht, entfernen wir uns davon - aus der Notwendigkeit der Anpassung an die Lebensbedingungen und an die primären Bezugspersonen, auf die ein Kind immer existentiell angewiesen ist.

Wann entsteht die Seele? Untrennbar verbunden mit der körperlichen Entwicklung entfaltet sich auch die Psyche des Kindes.

Bezieht man in ein familiäres Bindungssystem - und das ist das Feld, in dem Sie als Ehrenamtliche wirken - die frühen Lebenserfahrungen mit ein, finden wir schon hier primär Lebenshemmende oder Lebensfördernde, Lebensverneinende oder Lebensbejahende Kräfte. Die Mutter ist das erste körperliche, die Eltern sind das erste psychische und soziale Zuhause eines Menschen. Die Mutter, die Eltern selbst sind wiederum Teil eines komplexen sozialen Systems, in dem sie mehr oder weniger gut beheimatet sind.

In unserem christlichen Kulturkreis steht Maria für eine heimatlos gewordene Schwangere und Trägerin des Lebens, ihre Geschichte ist ein uns alle prägender Mythos um Schwangerschaft und Geburt, den wir wie kürzlich wieder im Weihnachtsfest erinnert haben. In dem bekannten und Weihnachtslied *„Maria durch in Dornwald ging“* heißt es in der 2. Strophe: *„Was trug Maria unter ihrem Herzen? Ein kleines Kindlein ohne Schmerzen, das trug Maria unter ihrem Herzen“*

Mit der Pränatalen Psychologie und dem Wiedererstarken der Bindungsforschung hat sich eine Psychologie entwickelt, die die empfindsamsten und schutzbedürftigsten Formen der

menschlichen Existenz in unser fürsorgliches Bewußtsein einbeziehen. Welche Bedeutung hat die seelische Grundstimmung der frühen Lebenszeit für die weitere Entwicklung? Wie kann das „Kindlein ohne Schmerzen“ getragen werden? Was hilft Müttern und Vätern heute, ein Kind mit der ihnen zur Verfügung stehenden Liebe zu tragen? Z.B. Unterstützung, wie sie von Ihnen allen hier geleistet wird.

Als Individuen haben wir eine Geschichte, unsere Mutter, unser Vater, die Familie haben 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. 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.

Nurturing the mother – das Nähren der Mutter - ist ein Grundprinzip in vielen Kulturen, das die werdende und die junge Mutter vor Überforderung schützt und damit auch das Baby. Die Idee des wellcome-Projektes folgt diesem Prinzip ganz unspektakulär– nurturing the mother, nurturing the family.

Je fürsorglicher und empathischer wir kollektiv mit der Schwangerschaftszeit, Säuglings- und Kleinkindzeit umgehen, umso fürsorglicher wird sich später auch der Umgang mit der Welt und ihren Lebewesen gestalten. Denn destruktive menschliche Denk- und Verhaltensweisen sind oft Folge von erlebtem Mangel, von unverarbeiteten belastenden Erfahrungen 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 frühe Bindungsbedürfnisse nach Sicherheit und Geliebt - Sein wieder.

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 werden in der Triade gebildet und weitergegeben. Dies geschieht immer im

historischen Feld politischer, wirtschaftlicher und sozialer Bedingungen und formt sich wechselseitig.“

In Deutschland haben wir bezüglich der Bindungsgestaltung eine Geschichte mit Seelenverleugnenden, Verletzlichkeit verachtenden Erziehungsparadigmen der Zeit des Nationalsozialismus, die in Familien und in staatlichen Erziehungsinstitutionen praktiziert wurden. Spuren davon tragen wir noch in uns. Wie auch schon in den preußischen Erziehungsidealen galten als Werte die Unterdrückung der emotionalen Welt und des Freiheitsstrebens, unbedingter Gehorsam, Autoritätsergebenheit. Dadurch gehörte der Schmerz der Unverbundenheit für viele Kinder und spätere Erwachsene zum Leben dazu. Nationalsozialistische Erziehungsratgeber vor allem das Erziehungshandbuch der Münchener Ärztin Johanna Haarer „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind.“, wurden bis weit in die Nachkriegszeit hinein verlegt und hatten hohe Verkaufszahlen.

Die nach dem 2. Weltkrieg einsetzende Demokratisierung der Gesellschaft hat einen grundlegenden Wandel im Denken ermöglicht. Die humanistische Bewegung beeinflusste Psychologie und Pädagogik. Verkrusteten Strukturen wurden aufgeweicht, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern bekam und bekommt neue Erfahrungsräume.

So wurden auch gesellschaftspolitisch Signale gesetzt:

Das Schlagen in den Schulen wurde verboten und ist heute, nur ein bis zwei Generationen später, unvorstellbar geworden. In den Familien blieb die *elterliche Gewalt* - man beachte die Formulierung in unserer Sprache - noch lange unangetastet. Erst im November 2000 kam es zu einer Reform des Züchtigungsrechts der Eltern. In § 1631 heißt es jetzt: *“Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig“*. Daß auch seelische Verletzungen und Entwürdigung in diesen Paragraphen aufgenommen wurden, ist für mich besonders bemerkenswert, zeigt er doch eine ganz neue Haltung der Seele des Kindes gegenüber. Autoritäre Erziehungsstile werden von heutigen jungen Eltern überwiegend abgelehnt. Statt hierarchischer Machtausübung zählt emotionale Beziehung und eine Art partnerschaftliches Umgehen mit den eigenen Kindern. Selbstvertrauen und Persönlichkeitsentwicklung sind primäre Ziele in der heutigen Erziehung.

Die vorgeburtliche Lebenszeit und die sich daran anschließende Säuglings- und Kleinkindzeit trägt in besonderer Weise bedeutsame Menschheitsthemen. Sie gelten für alle Menschen, gleich welchen Alters oder Lebenskontextes. Es geht bei diesen Menschheitsthemen um:

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

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

Die vorgeburtliche Lebenszeit und die Säuglingszeit kann für das werdende Kind eine Zeit der Sicherheit und der Annahme sein – Willkommensein als erste seelische Heimat. Oder sie ist eine Zeit der Ablehnung, der Ambivalenz, der Dominanz von Stressfaktoren. Unabhängig davon, wie eine Schwangerschaft, wie das Elternwerden verläuft, kann das fürsorgliche mütterliche Element auch im späteren Lebensverlauf gefunden und nachgenährt werden. Schon kleine Kinder spüren, wo sie Geborgenheit finden und entwickeln Kräfte, sich dort emotionale Nahrung zu holen.

Als ehrenamtliche Helfer des wellcome -Projektes fördern Sie eine gute, eine gelingende Bindung in den Familien. Welcome- Sie unterstützen das aus Sicht der Bindungspsychologie so wichtige Gefühl des Willkommenseins für das Kind.

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 besteht. 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.

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. Genausowenig können Eltern - Paare, die sich trennen, ihre Elternbindung lösen, was die Trennung oft schwer macht.

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 Selbstaudrucks wahrnehmen. So entsteht ein gesundes Selbst als Grundlage für ein gesundes Ich als Grundlage für ein gesundes Wir.

Die Bindungsforschung betont, dass das Baby ein zutiefst Beziehungs- betontes Wesen ist, und eine positive Bindung die entscheidende Grundlage für eine gesunde psychische Struktur bietet. Da Bindung als essentieller Faktor für das Überleben so wichtig ist, wurde das Baby in der Jahrmillionen dauernden Evolution des Menschen mit der elementaren Fähigkeit ausgestattet, auf dem Wege körperlicher Signalgebung die Bindung an die Eltern von sich aus aktiv mitzugestalten. Kommunikation ist eine unserer frühesten und wichtigsten Kompetenzen.

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. 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

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 zurückgehend - 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 angreift. 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.

Die Eltern-Kind-Bindung wird gestaltet und gefärbt durch die Persönlichkeit und psychische Befindlichkeit der werdenden Mutter und des werdenden Vaters. Ihre Stärken und Schwächen, ihre Lebensbedingungen, ihre eigenen Bindungserfahrungen, ihre Geschichte, ihre Gedanken und Gefühle bestimmen die Qualität dieses Bindungsraums.

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? Fühlt der werdende Vater sich einbezogen oder gerät er in Einsamkeit? Können die Eltern Platz machen für einen oder eine Dritte im Bunde?

Eltern zu sein heute hat viele Möglichkeiten. Die Welt ist hochkomplex geworden. Das Wissen aus Pädagogik und Psychologie ist verfügbar und unterstützt, weckt aber auch Fragen: „Mache ich es richtig“?

Durch die Lockerung der sozialen Beziehungen und der Familienverbände kommt es immer mehr zu Vereinzelung, sodass Mütter und 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 guten Erfahrungen.

Die eigenen Eltern stehen durch die stärker als früher ausgetragenen Generationenkonflikte nicht unbedingt als Unterstützung zur Verfügung, sie fehlen dann auch als Großeltern. Dadurch kann Verunsicherung entstehen oder Ängste vor dem Elternwerden und der Verantwortung, 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 heutzutage ein wichtiges Thema. Der 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.

Gleichzeitig besteht in der auch von den Medien dominierten Gesellschaft ein Leistungsdruck zum „Glücklich – Sein“: Frauen und Männer sollen Zufriedenheit, Attraktivität und Erfolg ausstrahlen und eigene Schwächen und Unzulänglichkeiten möglichst nicht haben und wenn, dann verbergen. Wir sind die „Generation perfect“, die perfekte Generation, nannte dies eine 25-Jährige.

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 und Euer Körper hat alles zur Verfügung gestellt, was es dafür brauchte und sich dafür verändert. Genießt es, seid stolz.“.

Eltern-Werden erfordert eine allmähliche Anpassung an körperliche, psychische, berufliche, familiäre und Rollenveränderungen. Die Bedingungen der Arbeitswelt verhindern oft die Rücksichtnahme, den dieser Prozess braucht. Das unsere Arbeitswelt beherrschende Leistungs - Prinzip und Funktionieren bringt insbesondere werdende Mütter und Eltern mit Kleinkindern in Bedrängnis. Eine von Ruhe und Sicherheit getragene Beziehungsgestaltung innerhalb der jungen Familien ist dann oft nicht gewährleistet. Als ein Extrembeispiel zitierte eine Zeitungsschlagzeile kürzlich die mit Zwillingen schwangere Managerin von google “Ich arbeite durch“. Sie wolle bis 2 Wochen vor der Geburt ihren Verpflichtungen nachkommen und auch bereits 2 Wochen nach der Geburt wieder am Arbeitsplatz sein. Auch Extreme bilden etwas ab, der Zeitungsartikel zumindest erlaubte sich keine kritische Infragestellung.

Mit dem Elternwerden können eigene Kindheitserfahrungen aktiviert und Gefühls - Erinnerungen berührt werden. Gefühle von Freude und Stolz, Kummer und Angst, Liebe und Sehnsucht können verstärkt erlebt werden.

Die emotionale Sensibilisierung birgt auch die Chance, sich weiterzuentwickeln. Werden Belastungen oder Ängste erlebt, werden auch eigene Bindungsbedürfnisse geweckt, die eine Halt-gebende Antwort brauchen. Auch dafür bietet Ihr Engagement in jungen Familien eine Möglichkeit.

Vom Stand der Forschung her können wir sagen, dass vorgeburtliche und Frühkindliche Belastungen einen Risikofaktor für eine weitere ungünstige seelische Entwicklung darstellen, besonders wenn in einer Familie mehrere dieser Risiken vorliegen.

Wir finden an Risikofaktoren:

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

Soziokulturelle Risiko – Faktoren wie Idealbilder, Rollen-und Erwartungsdruck, Entwertung von Mutterschaft und Vaterschaft , belastende Arbeitsbedingungen

Lebensbelastende Umstände wie z.B. Krieg und Flucht .

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

Vielleicht eine besondere Aufgabe für das wellcome-Projekt?

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

Die Massnahmen von frühen Hilfen haben das Ziel, junge Familien zu erreichen und ihnen zu helfen, bevor sich Risikofaktoren manifestiert haben. Damit lässt sich das Entwicklungsrisiko für das Kind und für die Eltern-Kind-Bindung deutlich reduzieren. Auch deshalb sind entlastende Angebote wie das von Ihnen in der frühen Lebenszeit essentiell.

Nicht nur während einer Schwangerschaft und Elternschaft von einem Baby oder Kleinkind, auch sonst leben wir in vegetativen Zyklen, die Beachtung und Resonanz brauchen. Einige Prinzipien der vorgeburtlichen Lebenszeit und der frühen Kindheit können wir auch im erwachsenen Leben gut gebrauchen:

Zeit zum Wachsen und Entwickeln, Rezeptivität und Offenheit, Sicherheit durch Kontakt, Akzeptanz des Lebensrhythmus, Vertrauen in die Lebenskräfte, Demut für das Wunder des Lebens.

Auch aus psychotherapeutischer Sicht danke ich Ihnen für das wellcome-Projekt und Ihr Engagement.

© Bettina Alberti,
Psychologische Psychotherapeutin
Meesenring 2, 23566 Lübeck,
0451-622608,
www.koerpertherapie-luebeck.de

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt.