

# Bindungsförderung braucht einen Körper

**Thomas Harms** Der Aufbau der ersten Beziehung zwischen Eltern und ihren neugeborenen Kindern ist ohne Körperberührung nicht denkbar. Jedoch belegen Ergebnisse aus der modernen Säuglings- und Bindungsforschung, dass nicht ihre Häufigkeit, sondern vielmehr ihre Qualität darüber entscheidet, ob die Berührungen ihren Zauber entfalten und das Band zwischen Eltern und Kind nachhaltig stärken.



Elli Ebner

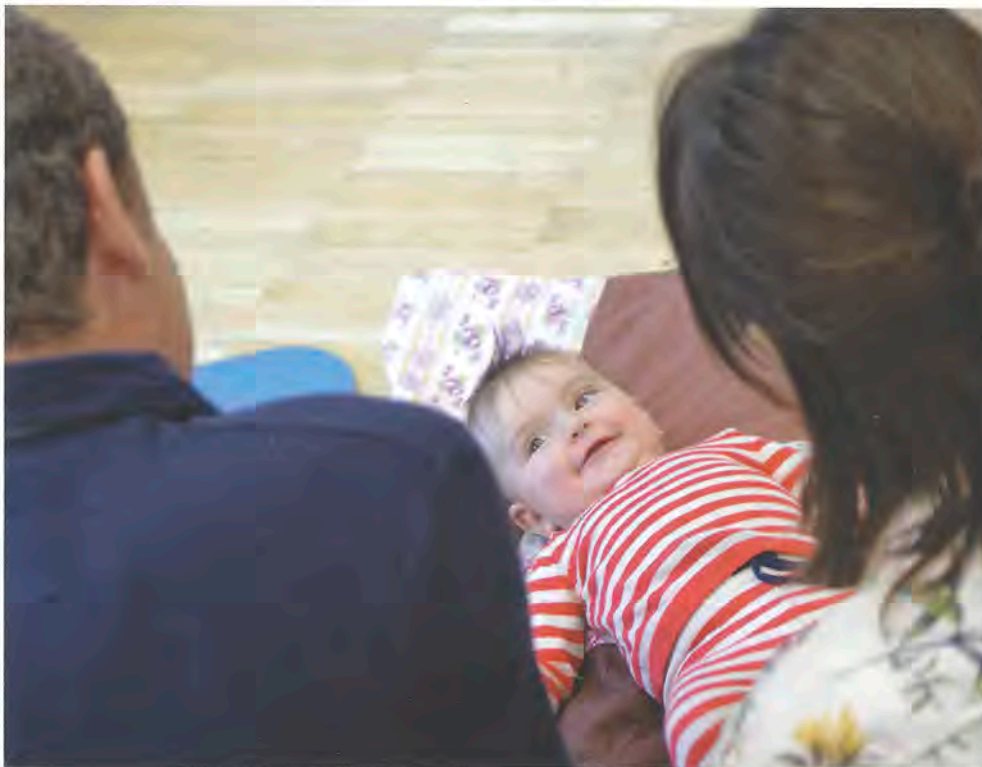
In diesem Artikel möchte ich ein körperorientiertes Programm zur Stärkung der frühen Eltern-Kind-Bindung vorstellen. Es nennt sich Basic Bonding. Ich habe diesen bindungspräventiven Ansatz in den vergangenen 20 Jahren – gemeinsam mit meiner Münchner Kollegin Mechthild Deyringer – entwickelt. Er wird sowohl in der präventiven Einzelbegleitung als auch in Eltern-Kind-Gruppen eingesetzt. Die wissenschaftlichen Wurzeln der Basic-Bonding-Bindungsarbeit liegen in der körperbasierten Psychotherapie sowie den Erkenntnissen der heutigen Säuglings- und Bindungsforschung.

Basic Bonding setzt sich aus mehreren Säulen zusammen, die gleichwertig nebeneinander stehen: Achtsamkeitsschulung, bindungsstärkende Körperarbeit, Säuglingsbeobachtung und Vermittlung praktischen Elternwissens (Letzteres hier nicht weiter ausgeführt).

## **Erste Säule: Achtsamkeitsschulung der Eltern**

»Spürst du dich, spürst du dein Kind«, so lautet eine wesentliche Grundidee des Basic-Bonding-Modells. Feinfühliges Begleiten der Säuglinge gelingt nur dort hinreichend, wo die erwachsenen Begleiter in der Lage sind, sich in ihrem Körper wahrzunehmen. Die Verbindung mit dem Körperselbst – wir sprechen von Selbstanbindung – ist somit zentrale Voraussetzung dafür, dass Eltern in der Lage sind, sich auf das Baby einzustimmen und seine emotionale Ausdruckssprache intuitiv zu entschlüsseln.

Die Bedeutung der Selbstanbindung habe ich erstmals in den 1990er-Jahren in nachgeburtlichen Krisenberatungen von Eltern und Säuglingen studieren können. Insbesondere in der herausfordernden Arbeit mit exzessiv schreienden Säuglingen beobachtete ich dort, dass Eltern, die durch das Schreien dauerhaft den Kontakt zu ihren Körperwahrnehmungen verloren, zeitgleich auch die Nähe und Verbundenheit zum Baby einbüßten. Gelang es



jedoch, bei den Eltern die Beziehung zum eigenen Körper herzustellen – zum Beispiel durch Einsatz von Atmung und Körperberührung –, wurden die Eltern schnell wieder als Sicherheitsbasis für ihre Kinder verfügbar.<sup>4</sup>

#### Selbstanbindung und Atmung

In der Basic-Bonding-Arbeit ist die Atmung gleichermaßen wichtiges diagnostisches Werkzeug und praktisches Mittel, um die Beziehungs- und Öffnungsbereitschaft der Eltern positiv zu beeinflussen.

Während eine junge Mutter zum Beispiel ihr Baby massiert, kann sie wahrnehmen, wie etwa ihre Atmung zunehmend flacher wird, sobald sie unter Stress gerät. Anders ausgedrückt: Über die Wahrnehmung der flacheren Atmung empfängt die Mutter ein körperliches Warnsignal, das sie darüber informiert, dass ihre Bindungs- und Kontaktbereitschaft gerade geschwächt ist. Indem die Mutter im Zusammensein mit dem Säugling bemerkt, dass sie den inneren Draht zur Atmung verliert, kann sie präventive Maßnahmen einleiten, um zu verhindern, dass sie den Kontakt zum Kind verliert.

So reagiert eine Mutter während des Wickelprozesses auf die plötzliche Blickvermeidung ihres Säuglings mit innerer Unruhe und Anspannung. Sie beginnt sich zu fragen, was sie falsch macht und warum ihr Baby sich abwendet. Erst der Hinweis der professionellen Begleiterin lässt die Mutter spüren, wie sehr sich ihr Körper verspannte und ihre Atmung flacher wurde. In einem ersten Schritt nimmt sie die Verbindung mit ihrem Körper und ihrem Atem wieder auf. Sofort spürt sie eine Woge der Ruhe und Wärme, die sich in ihr ausdehnt. Obwohl die Aufmerksamkeit jetzt mehr in ihrem Körper ruht, fühlt die Mutter, wie die Bereitschaft für Nähe und Kontakt zum Kind zurückkehrt.<sup>3</sup>

Durch die Wiederaufnahme der bauchbezogenen Atmung eröffnen die Eltern einen stärkenden, sich selbst befruchtenden Regelkreis. Die Bauchatmung aktiviert den entspannenden und regenerativen Zweig des Autonomen Nervensystems (ANS), jenes Zweigs des Gesamtnervensystems, der für die Steuerung der inneren Organfunktionen zuständig ist. Als Ausdruck dieser Veränderungen des ANS entspannt sich die Muskulatur, erhöht sich die

Produktion bindungsfördernder Hormone – wie etwa des Botenstoffs Oxytocin – und die elterliche Spür- und Beziehungsfähigkeit zum Kind verbessert sich.

Nicht immer ist diese Rückkehr in elterliche Körperintelligenz so einfach und reibungslos wie hier beschrieben. Bei regulations- und bindungsschwächeren Eltern braucht es viel Feingefühl und professionelle Unterstützung – zum Beispiel durch eine ausgebildete Hebamme im Rahmen der Wochenbettbegleitung –, um den stressbedingten Kontaktverlust zum Baby frühzeitig zu erkennen und umzukehren.

#### Zweite Säule: Bindungsstärkende Körperarbeit

Die zweite Säule des Basic-Bonding-Konzepts ruht auf dem gezielten Einsatz von Körperberührungen. Im Rahmen der Eltern-Kind-Interaktionen lernen die Eltern, Berührungen so einzusetzen, dass sich ein tragfähiges Beziehungsfeld zwischen ihnen und ihren Kindern entfaltet.

Ausgangspunkt dieser Berührungssäule des Präventionsprogramms waren die Pionierarbeiten der Ärztin und Geburtshelferin Eva Reich, die bereits in den 1950er-Jahren die öffnende Wirkung von ultrazarten Körperberührungen an hochbelasteten früh- und neugeborenen Säuglingen im klinischen Kontext erprobte.<sup>2,8</sup>

Ein besonderes Merkmal der Basic-Bonding-Körperarbeit ist, dass die Stress- und Abwehrzeichen des Säuglings – und auch der Eltern – während der Massage beobachtet und ausgewertet werden. Entscheidend ist, dass die Körperberührungen nur dann durchgeführt werden, wenn sich die Säuglinge und ihre erwachsenen Begleiter in einem öffnungsbereiten Zustand befinden.<sup>7</sup>

In der bindungsbasierten Körperarbeit unterbrechen die Eltern die Berührungen immer dann, wenn das Baby beginnt, akute Abwehrzeichen, wie etwa Blickvermeidung, Quengeln, körperliche Unruhe oder Überstreckung, zu zeigen. Schon zu Beginn der Körperarbeit lernen die Eltern, körperliche Komfortzonen des Babys zu finden, in denen diese sich komplett entspannen und öffnen können.

Reagiert der Säugling während einer Berührung mit Stress und Unsicherheit, werden die sogenannten Sicherheitsstationen aufgesucht.<sup>1</sup> Indem die Eltern mit ihrer Berührung dorthin zurückkehren, gibt es spontane Öffnungs- und Entspannungsreaktionen der

Säuglinge. Die parasympathischen, entspannenden Teile des Autonomen Nervensystems beginnen, die Führung zu übernehmen. Die Folge ist, dass der Säugling ruhiger wird, seine Motorik abnimmt, er seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzieht und auf das Innere seines Körpers richtet. Das Erleben der Sicherheit in der Berührung ist somit die Voraussetzung für das Kind, um sich ganz mit seinem Körper zu verbinden und die Kontrolle seiner Umgebung aufzugeben.

In der Basic-Bonding-Körperarbeit liegt der Fokus somit nicht auf systematischer Berührung und Massage des Kindes. Vielmehr lernen die Eltern in den Interaktionen, ihre Babys so zu stimulieren, dass diese in einem optimalen Korridor für Begegnung und Öffnung verbleiben.

#### Körper, Selbstanbindung und Babyschreien

Regulationsstarke Säuglinge genießen die ultrazarten Körperberührungen ihrer Eltern. Oft reichen wenige Minuten der achtsamen Körperstreichungen, dass die Säuglinge aufweichen und sich nach einer Phase des Rückzugs wieder vermehrt der Umwelt zuwenden. Die Zeichen der körperlichen Entspannung sind klar und eindeutig. So vertieft sich spontan die Atmung, die versteiften Beine geben nach, und die Tendenz zur Überstreckung verliert sich. Diese körperlichen und Verhaltensänderungen geschehen häufig in einem erstaunlichen Tempo.

Doch in vielen Fällen bleibt es nicht bei diesem wohligen Zustand der Öffnung und Entspannung. Insbesondere jene Säuglinge, die einen schwierigen Start hatten, die nachgeburtliche Trennungen, längere Klinikaufenthalte oder Operationen erfahren haben, geraten im Zuge der aufweichenden Körperberührungen in einen intensiven emotionalen Wein- und Ausdrucksprozess. Oftmals geraten die Eltern durch diese Schreiattecken ihres Säuglings in einen Zustand der Orientierungslosigkeit und des zunehmenden Aktionismus. Alle Anstrengungen richten sich dann darauf, das schreiende Baby zu beruhigen und abzulenken.

Im Rahmen der Basic-Bonding-Arbeit erfahren die Eltern, dass das Weinen ihrer Säuglinge ein integraler Aspekt der babyzentrierten Körperarbeit ist, besonders wenn das Baby unter erhöhter Spannung steht. Durch das Schreien können aufgestaute Stress- und Spannungszustände des Babys gelöst und abgebaut werden. Dazu werden die Eltern in den Kursen darin geschult, wie sie trotz der zeitweilig heftigen Weinprozesse ihrer Kinder – durch die Nutzung von Atem- und Körper-techniken – in einer spür- und kontaktfähigen Verfassung verbleiben, um die Kinder sicher durch diese Erregungszustände zu begleiten.

Den Eltern hilft hier das Bild eines in Seenot geratenen Schiffs, das auf das Licht des Leuchtturms angewiesen ist. Die Mutter, die trotz des Weinens mit sich und ihrem Körper

verbunden bleibt, übernimmt für ihr Baby diese Orientierungs- und Leuchtturm-Funktion. Werden die Eltern von Stress und Angst überflutet, ist es so, als würde der Leuchtturm während des Sturms das Licht ausschalten und so das in Not befindliche Schiff sich selbst überlassen.

Indem die Eltern darin geschult werden, durch einfache Wahrnehmungs- und Atemtechniken ihr eigenes Stressniveau in einem tolerablen Bereich zu halten, gelingt es ihnen leichter, die versteckten Botschaften im Weinen ihrer Babys zu hören und ihrem Ausdrucksprozess Raum zu geben. So können die Eltern ihre Angst vor den Emotionen und der lebendigen, aber anfangs schwer verständlichen Ausdruckssprache ihrer Säuglinge verlieren und sie zunehmend sicher auch beim Weinen begleiten.

#### Dritte Säule: Beobachtung der Baby-Körpersprache

Eine weitere Säule der Basic-Bonding-Bindungsarbeit ist die achtsame Verhaltens- und Körperbeobachtung der Säuglinge. Eltern lernen beim Baby-Lesen, die verschiedenen Regulationszustände ihres Kindes zu erkennen und wahrzunehmen. Wann befindet sich der Säugling in einem Zustand der Öffnungs- und Aufnahmebereitschaft? Wann reagiert er zurückgezogen und verschlossen auf seine unmittelbare Umwelt?

[www.forumhebammenarbeit.de](http://www.forumhebammenarbeit.de)



Interventionen: Nutzen oder Schaden?

1. Forum Hebammenarbeit | 18.–19. November 2016 | Mainz

Eine junge Mutter besucht mit ihrem acht Wochen alten Säugling die Babymassage-Gruppe, der sie sich seit einigen Wochen angeschlossen hat. Während das Baby anfänglich die schmetterlingsleichten Berührungen genießt, wird es plötzlich zappelig und unruhig, als die Mutter den Brustbereich kontaktiert. Der Säugling spannt die Hände an, wirft die Stirn in Falten und quengelt in zunehmender Intensität.

Über diese Verhaltenszeichen erkennt die Mutter, dass ihr Baby den engen Korridor seiner Aufnahmebereitschaft verlässt und nun in einen Stress- und Alarm-Modus wechselt. Nachdem sie die Stresszeichen realisiert hat, nimmt sie erneut Kontakt zu der zuvor etablierten Sicherheitsstation an den Füßen auf. Dort hält sie inne und stimmt sich auf die Gefühls- und Ausdruckssprache ihres Babys ein. Hier hat sie Zeit, nachzuspüren und ihre Fragen zu beantworten: Was will mir mein Baby mitteilen? Was sind die Quellen seines Unwohlseins? Ist die Unruhe ein Hinweis dafür, dass das Kind müde ist, oder ist diese Stelle noch belastet und braucht besondere Aufmerksamkeit und Einfühlung?

Mithilfe der professionellen Beraterin lernen die Eltern, die verschiedenen Verhaltens- und Regulationszustände des Säuglings in Worte zu kleiden und dem Baby zu spiegeln. Dabei ist es wichtig, dass sie die Zeichen der Baby-Körpersprache erkennen und in Wortsprache übersetzen. Dieser Akt der Versprachlichung des Nonverbalen ist ein wichtiges Mittel, um das Niveau der Bewusstheit und Achtsamkeit bei den Eltern zu erhöhen. Gelingt dieser Prozess, entwickeln die Mütter und Väter zunehmend mehr innere Kompetenz, um sich mit den Gefühlen und Bedürfnissen des Säuglings abzustimmen sowie die Aktivierung von Abwehrreaktionen des Säuglings zu vermeiden.

### Selbstanbindung und Hebammenarbeit

Die hier vorgestellten Zusammenhänge von Selbstanbindung und Bindungsstärkung sind nicht nur bedeutsam für angehende Eltern. Sie stellen ein ebenso wichtiges Vehikel dar, um die Beziehungs- und Beratungsqualität in der Hebammenarbeit zu verbessern. Immer wieder berichten in meinen Weiterbildungen teilnehmende Hebammen, wie sich ihre Arbeit positiv verändert, wenn sie gelernt haben, ihren eigenen Körper im Blick zu behalten und zu regulieren. Die Beobachtung des Körperer-



lebens wird zum wichtigen Referenzpunkt, mit dem Hebammen auch in schwierigsten Momenten dafür Sorge tragen können, dass sie nicht von Stress, Anspannung und negativen affektiven Ansteckungen überwältigt werden.

Insofern lautet mein abschließendes Plädoyer, dass das praktische Wissen um die Bedeutung der verkörperten Selbstanbindung integraler Bestandteil jeder Hebammenausbildung werden soll.

#### Weitere Informationen im Internet

[www.bindung-durch-beruehrung.de](http://www.bindung-durch-beruehrung.de)  
[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)  
[www.zeppbremen.de](http://www.zeppbremen.de)

#### Literatur

- 1 Deyringer M: Bindung durch Berührung. Leutner 2008
- 2 Geuter U: Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Springer 2015
- 3 Harms T (Hrsg.): Auf die Welt gekommen. Die neuen Babytherapien. Leutner 2000
- 4 Harms T: Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie. Leutner 2008
- 5 Harms T: Eltern-Säugling-Körperpsychotherapie im Spannungsfeld von Trauma und Bindung. In: Thiel-ler M: Körper – Gruppe – Gesellschaft. Psychosozial-Verlag 2013

- 6 Harms T: Grundlagen und Methoden der Eltern-Säugling-Körperpsychotherapie. In: Körper-Tanz-Bewegung, Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie 1/2016, S. 2–16
- 7 Harms T (Hrsg.): Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Psychosozial Verlag 2016
- 8 Reich E, Zornansky E: Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik. Kösel 1997

#### Buchtipps



Thomas Harms (Hrsg.)  
**Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern**  
 455 Seiten  
 Psychosozial Verlag  
 2016, ISBN 978-3837923896, 39,90 €  
 Mabuse-Bestellnummer 32356

**Thomas Harms, Dipl.-Psychologe, Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP) in Bremen, begleitet seit über 20 Jahren Eltern und Säuglinge. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Unterstützung von Säuglingen und Eltern nach überwältigenden Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen. Kontakt: [www.thomas.harms.org](http://www.thomas.harms.org), [thomas.harms.bremen@gmx.de](mailto:thomas.harms.bremen@gmx.de)**

Harms T; Bindungsförderung braucht einen Körper. Hebammenforum 2016; 17: 857–860