

Bindung braucht Herz

In diesem Interview berichtet Thomas Harms über die Folgen von traumatischen Bindungsabbrüchen zwischen Eltern und ihren Säuglingen. Wie zeigen sich die frühen Wunden im Erleben der Erwachsenen? Wie wird die Beziehungs- und Liebesfähigkeit der Erwachsenen durch diese emotionalen Abbrüche beeinflusst? Und wie kann Eltern und ihren Kindern in der Krisenberatung geholfen werden, um wieder eine stabile emotionale Verbindung aufzubauen.

Was war der Hintergrund, dass Sie die „Emotionelle Erste Hilfe“ gegründet haben?

Während meiner Studienzeit in Berlin machten wir im Rahmen eines Projektes der Universität eine Interviewserie mit Müttern, die Kaiserschnittentbindungen hatten. Dabei wurde deutlich, was die typischen Problemstellungen dieser Frauen waren: Und zwar die große Zahl an Säuglingen, die exzessiv heulten oder schrien, und dass es selbst in so einer großen Stadt wie Berlin, keine Anlaufstellen für eine Hilfestellung gab. Die Mütter berichteten, dass sie viele Tipps bekamen, oder nicht ernst genommen wurden. Unerfahren wie ich damals war, wurde mir schnell klar, dass diese Frauen in immenser Not und in einem extremen Angst- und Ohnmachtserleben mit verzweifelten Handlungsstrategien waren, die nicht fruchteten. Die Dinge drehten sich förmlich im Kreis, und viele Mütter waren in Sorge, dass sie ihren Kindern auf irgendeine Art Schaden zufügen würden. Diese Erfahrungen haben mich dazu bewogen, mir das genauer anzusehen. Mit meiner Ausbildung in Körperpsychotherapie und mit den Erfahrungen aus der Bindungsforschung, ging ich mit der Idee ans Werk, wie körperbasierte Werkzeuge im Bereich der frühen Bindung eingesetzt werden könnten.

Sie haben Mütter kennen gelernt, die nicht wussten, wie sie sich verhalten sollen.

Genau. Das Entscheidende war dieses „Mit-dem-Rücken-zur-Wand-Stehen“ der Eltern, die meinten: „Wir wissen einfach nicht weiter, wir verstehen das Kind nicht, und wir können mit der Heftigkeit der Gefühle nicht umgehen“.- „Emotionelle Erste Hilfe“ ist – auch wörtlich genommen – eine akute Erstversorgung, um Beziehungsentelligenz und Beziehungsfähigkeit wieder herstellen zu können.

Ich schreibe gerade ein Buch zum Thema „Kontaktabbruch“. Meine Annahme ist, dass Kontaktabbruch eigentlich schon sehr früh passieren kann, bzw. Kontakt gar nie bestanden hat. Können Sie dem folgen?

Ja. Wir erleben in unserer Arbeit Eltern, bei denen sich selbst bei neugeborenen Säuglingen ein bestimmtes Beziehungsgeschehen, eine bestimmte Beziehungsqualität gar nicht entfaltet hat, bzw. kurzfristig da war und dann wieder abgerissen ist. Wir haben beides. Letztere Gruppe ist wohl die häufigere: Die haben als Ressource so etwas wie eine Beziehungsfähigkeit, eine gewisse Anlage, die wir sowieso als Menschen haben, intuitive, elterliche Anlagen, und die ist auch ins Klingen gebracht worden, aber dann durch äußere Stressfaktoren, z.B. hohe Belastungen familiärer, finanzieller oder emotioneller Art, außer Kraft gesetzt worden. Und dann schlittern die Eltern mit dem Säugling in eine zunehmend größere Spirale von Anspannung und Belastung, wodurch der Beziehungsfaden gänzlich aus dem Blick gerät. Die andere Gruppe sind Eltern, wo sich das „Bonding“ nicht entfalten hat können – also keine Liebesbeziehung, kein Gefühl von getragenen Feld zwischen Mutter und Kind richtig entfalten hat können.

Mir wäre wichtig, dass wir nach der Definition von „Kontakt“ gucken.

Wichtig ist festzuhalten, dass Bindung etwas anderes ist als Beziehung: Bindung ist immer Beziehung, aber Beziehung ist nicht immer Bindung. Bindung charakterisiert sich dadurch, dass sie einen sicherheitsspendenden Effekt hat. Das heißt für den Säugling, das Kind oder den Jugendlichen, dass ich im Nahfeld einer Bindungsperson das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit erleben kann und physiologisch in der Lage bin, mich „herunterzufahren“ und zu entspannen und ich nicht ständig gezwungen bin, mich oder meine Umwelt zu kontrollieren. Kontakt habe ich mit vielen Menschen, z.B. mit dem Verkäufer im Supermarkt oder zu meinen Nachbarn: das sind Kontakte, aber keine Bindungsbeziehungen – und zwar deshalb nicht, weil ich sie auch nicht kontaktiere, wenn es mir schlecht geht. Beim Säugling kann es auch zu anderen Kontaktpersonen intensiven Kontakt geben. Das sind aber keine Bindungsbeziehungen. Wenn das Kind Stress hat, würde es in der Bindungshierarchie immer die stärkste und feinfühligste Person aufsuchen. Das ist ganz wichtig, weil Bindungskontakt oft mit Beziehung vermischt wird.

Wohin entwickelt sich das im Laufe des Lebens hin, wenn das Kind eine gute Bindung zu den Eltern hat? Wird das eine „Liebesbeziehung“?

Die Verankerung von fürsorglichen und feinfühligem Beziehungsmomenten wird Teil meines Selbsts, womit ich liebevolle Erfahrungen auch weitergeben kann. Das sind Grundlagen, um mich von meinen Eltern als zentrale Beziehungspersonen zu entbinden, und mich dann anderen, z.B. einem Liebespartner, zuwenden zu können.

Ich habe geschmunzelt, weil schon das Wort „Kontaktabbruch“ in Ihrer Definition eine Unverbindlichkeit enthält. Wir beide haben keine Bindungsbeziehung, aber Kontakt.

Physiologisch und bindungsbasiert gibt es eine klare Definition, ob eine Bindung besteht oder nicht. Wir müssen auf den Eltern-Säugling-Kontakt schauen, ob die Einstellung der erwachsenen Personen gegenüber dem Säugling hinreichend gelingt. Wir reden nicht davon, dass es immer so sein muss, sondern dass es hinreichend oft sein muss, wie es z.B. Winnicott einfordert. Wir sehen, dass sich das Kind im Kontaktgeschehen mit seinen Eltern wirklich „runterregeln“ kann – oder als Gegenstück -, dass es sich voll der Welt öffnet. In unserem körperpsychotherapeutischen Verständnis sprechen wir von „Schwingungsfähigkeit“: Also öffenungsbereit, beziehungs-, lern- und aufnahmebereit zu sein. Und im Gegenzug auch die Fähigkeit des Hinbewegens nach Innen, zum Selbst, zur Innenempfindung zu haben. Das kann aber nur gelingen – man kann das als „abseilen“ nach Innen benennen -, wenn ich mich gänzlich sicher fühle.

Ich kann mich nur „abseilen“, wenn ich mich sicher fühle....

Nach unserem Verständnis und dem Modell der Emotionellen Ersten Hilfe, sind die Außenexplorationsfähigkeit, die Erkundungsfähigkeit, das lustvolle Sein mit mir selbst und damit die Selbstverankerung zwei Seiten des gleichen Prozesses, die in bindungsbasierten Beziehungen begründet sind. Einem Kind, das diese Basissicherheit nicht erfahren hat, steht diese Fähigkeit nicht zur Verfügung.

Und es zieht sich zurück....

Genau. Ein Kind, das den sicheren Hafen eines Bindungserlebens nicht genügend erfahren hat, wertet das Leben als massives Gefahrenmoment. Das ist evolutionsbiologisch nicht vorgesehen. In unserer Säugernatur sind wir seit Millionen

von Jahren darauf geprägt, dass dieses ökologische Nahfeld in gesichertem Maße gegeben ist. Also Stress sollte in diesem Fall eigentlich eher der Ausnahmezustand sein. Geborgenheit, Bindung, Öffnungsbereitschaft, Entspannung, all diese Aspekte sollten der Normalzustand sein. Aber wir haben heute in unserer westlichen Welt eher alles anders rum, d.h. Isolation, Trennung, Verlassenheit.

Säugetiere sorgen für ein ruhiges, sicheres Umfeld, wenn sie ihr Kleines säugen.

Man könnte sagen, dass die Verbindung der tierischen Säuger zu den Elterntieren so „gepasst“ ist, wie es auch die jeweiligen Entwicklungsanlagen sind. Das ist ein evolutionäres Modell; und da gibt es natürlich einen gewissen Reifungsplan. Die kindlichen Strukturen sind in der Regel instinktiv aber so festgelegt, dass es eine gute „Passung“ gibt. Der Mensch ist das einzige Tier, wo diese Art von Passung durch verschiedene innere und äußere Faktoren so aus dem Lot geraten kann, dass eine Grundversorgung quasi nicht mehr gegeben ist. Man könnte sagen, dass die emotionale Grundversorgung völlig aus dem Ruder laufen kann – mit katastrophalen Folgen.

Ist denn Bindung ein genetisches Programm?

Ich würde sagen: Ja. Dass Bindungsbereitschaft oder Bindungsfähigkeit eine Anlage ist, ist klar. Das heißt aber nicht, dass sie per se funktioniert. Es gibt Eltern mit bestimmten Fähigkeiten, die tatsächlich auch genetisch angelegt sind und in Funktion treten, wenn sie Kinder sehen oder in der Nähe von Kindern sind. Umgekehrt haben Babys bestimmte sensorische und interaktive Grundanlagen, die dafür bestimmt sind, diesen Bindungsraum zu regulieren. Insofern könnte man sagen, dass es sowohl Anlagen als auch genetische Dispositionen gibt. Ob der Prozess einer Neuanpassung gelingt oder nicht, hängt mit Faktoren zusammen, die eher psychosozialer Natur sind, z.B. mit bestimmten Beziehungserfahrungen bzw. -prägungen der Eltern selbst.

Es ist interessant zu beobachten, dass Menschen, die Problematiken mit ihren Eltern, insbesondere mit ihrer Mutter haben, berichten, dass die wiederum Probleme mit ihren Müttern hatten....

Das können wir in unserer praktischen Arbeit, wenn wir Krisenprozesse begleiten, auch ständig beobachten. Die Mütter werden in ihren massiven Auseinandersetzungen mit ihrem Kind durch Erschütterungen, z.B. durch das Schreien des Kindes, sehr häufig mit den Irritationen und Verletzungen ihrer eigenen Kleinkinderzeit – auch mit der Zeit ihres Ungeboreneins -, wieder in Kontakt gebracht. Man könnte sagen, das Kind „verflüssigt“ diese Strukturen und produziert, bzw. setzt diese Stresserregung wieder frei. Dadurch wird die neurotische Schutzstruktur, die sich die Eltern in ihrer Kindheit angeeignet haben, wieder aktiviert.

Sie meinen, dass der Körper sich erinnert....

Das Baby ist ein so plastisches, lebendiges und berührbares Wesen, dass es in der Lage ist, die neurotischen Schutzstrukturen der Erwachsenen zu durchdringen. Es hat die Fähigkeit zwei Dinge auszulösen: es kann im besten Sinne berühren, die Kernpersönlichkeit der Mutter berühren – sie wird so sehr im Herz berührt, wie sie es vielleicht noch nie erfahren hat. Ebenso werden aber auch die verletzten Selbstanteile aktiviert und reaktiviert. Man könnte sagen, dass man mit einem Baby, ob man will oder nicht, außer Rand und Band geraten kann. Man verliert sozusagen die „Form“.

Um das mit meinen eigenen Worten zu sagen: Es ist so, dass das Neugeborene mich an meinen eigenen Schmerz erinnert.

Genau. – Und auch an die ungeweinten Tränen. Es sind im Prinzip häufig einfach unverarbeitete Teile der eigenen Vergangenheit, die neu belebt werden, und die dann z.B. auch bedeuten, dass ich vor meinem Baby plötzlich Angst bekomme, sodass ich plötzlich Gefühle von Verzweiflung und Ohnmacht erlebe, die dann rationalisiert werden. Die Gefühle werden in einen bestimmten Kontext gesetzt, und daraus ergibt sich scheinbar eine Logik: „Ich weiß gar nicht, was ich tun soll, wenn das Kind so weint.“ Die Heftigkeit dieser Gefühle lässt sich in der therapeutischen Arbeit auf eigene, sehr frühe Trennungserfahrungen und Traumatisierungen, zurückverfolgen.

Das heißt: Wenn ich als Baby keine, oder nur wenig Zuwendung von meiner Mutter erfahren habe, wird dieser Teil in mir berührt, und das macht es mir wiederum so schwer, meinem eigenen Kind Zuwendung zu geben.

Exakt. Dieser verletzte Babyanteil, der Zuwendung fordert, ist selber noch total bedürftig. Man könnte sagen: das „innere“ Baby schreit, und die Mutter muss sich quasi aufspalten: Soll ich mich jetzt um das „äußere“ schreiende, oder das „innere“ schreiende Baby kümmern, um in diesem Bild zu bleiben. Wenn ich selber diese Verletzungen erfahren habe, wenden sich die meisten erstmal dem äußeren Baby zu, allerdings in einer Weise, die defensiv ist. Man könnte sagen, die Mutter muss das Baby zum Schweigen bringen, weil das „innere“, schreiende Baby sie so attackiert. D.h., dass das Baby einen Schmerz auslöst, den ich damals schon nicht ertragen konnte und den ich jetzt wieder nicht ertragen kann. Den Eltern ist das nicht bewusst. Häufig wissen sie gar nichts über die Heftigkeit dieser Gefühle, geschweige denn, welche Gefühle das überhaupt sind.

Weil sie total abgespalten sind....

Ja, weil sie komplett im Außen sind, weil sie sich gar nicht in ihrem Körper erleben. Das ist im Prinzip die Eröffnungsphase unserer Therapie: die Eltern behutsam in Verbindung mit diesem nicht erinnerten Anteil zu bringen.

Es herrscht ja oft ein völliges Unverständnis zwischen den Eltern, die ihr „Bestes gegeben haben“ und den Kindern, die das überhaupt nicht so erlebt haben.

Ja, das ist so, das erleben wir häufig und beobachten das schon sehr früh. Es gibt dieses Missverständnis der „Nichtpassung“. Wenn diese feinfühligte Abstimmung zwischen Mutter und Kind nicht läuft, d.h. die Abstimmung der Affekte, die Abstimmung der Verhaltensanlagen, der Motorik, dann haben wir sozusagen einen schlechten Tanz, bei dem sie sich ständig auf die Füße treten.

Also das Kind fordert etwas ein, und die Mutter kann nicht adäquat reagieren.

Wenn das Kind traurig ist und die Mutter nicht mit Trost antworten kann, aktiviert das in der Mutter ein großes Gefühl von Hilflosigkeit, weil diese Traurigkeit ein Versagensgefühl in ihr auslöst. Wir sehen, dass Mütter ihr Bestes für ihr Baby geben, man könnte sagen, sie opfern sich in gewisser Weise auf, Tag und Nacht sind sie sozusagen alert und beobachten und scannen das Baby, um allen schwierigen Situationen zuvorzukommen. Allerdings darf man diese Art von Zuwendung nicht mit wirklicher Bindung verwechseln. Die Eltern, die Mütter sind aufmerksam zu ihrem Kind, aber sie sind nicht herzverbunden; sie sind nicht in der Tiefe ihres Wesens und mit ihrem Körper in Verbindung. Ganz im Gegenteil: Wir sehen, dass Eltern in diesem Zustand massiv stressaktiviert sind, so als ob sie sich bedroht oder angegriffen

fühlen. Diese Art von Gefahrenabwehr – wie beim einem Raubtier, das vor mir steht, ist nicht die beste Bedingung, um mit meiner Umwelt in Nähe zu treten. Es ist die schlechteste Bedingung.

Stress verschließt....

Die Sinneskanäle sind maximal auf Umweltkontrolle ausgerichtet, d.h., wir scannen die ganze Zeit, was das Kind macht. Ist das Versteifen der Beine schon ein Hinweis darauf, dass es gleich wieder zu schreien beginnt? Ist die Zuckung am Mund schon ein Hinweis darauf, dass es gleich quengeln könnte?- Also nehme ich das Kind ganz schnell an den Körper, oder gebe schnell den Schnuller oder die Brust. Das ist eine defensive Verhaltensweise, die etwas Schlimmeres abzuwehren versucht.

Die etwas Schlimmeres abwehren möchte?

Gerade dann, wenn Mütter erleben, dass eine weitere Eskalationsstufe droht und jetzt das Schreien haltlos werden könnte, sind sie ständig mit ihren Verhaltensmaßnahmen und mit ihren Angeboten auf dem Sprung, dem Kind das Beste zu geben, um eine Eskalationen zu vermeiden. Sie tun unheimlich viel, sie reißen sich die Seele dafür aus dem Leib, aber sie finden keine Gratifikation, sie bekommen nicht die Nähe, sie bekommen nicht das Wohlige – das kommt nicht.

Angst und Stress verhindern also Bindung.

Ja, definitiv. Das gilt nicht nur für Mütter und Eltern von Kindern, sondern das gilt für alle Formen von Bindung. Dort, wo ich in der Defensive bin und meine Stress- und Alarmsysteme aktiviert sind, verwende ich meine Energie für Flucht, Kampf oder Abwehr – und damit bin ich in den Innenschichten meines Organismus nicht mehr wirklich berührbar. „Bindung“ ist die Fähigkeit zur einer innigen Beziehung, d.h., ich brauche die Introzeption, ich brauche das innere Berührtsein, ich brauche die Verbindung zum Herzen, zu Empfindungen von Wohligekeit, Wärmeströmen, etc., die aber nur in „Aufgehobenheit“ entstehen kann. Wenn ich Angst habe, dass ich eine bestimmte Situation nicht hinreichend bewältigen kann, weil ich mich nicht orientiert fühle, weil ich finanziellen Stress habe, weil ich mich von meinem Partner bedroht fühle, dann verhindert das eben Nähebildung.

Sie haben beschrieben, dass die Wahrnehmung der Mutter eine völlig andere ist als die des Kindes, und das zieht sich dann durch die Beziehung.

Ja. Man muss das jetzt einmal von der anderen Seite betrachten. Der Säugling erlebt natürlich nicht so etwas wie: „Ah, meine Mama gibt sich ganz viel Mühe, die ist ja ganz toll, weil sie sich den ganzen Tag Gedanken macht, wie sie mir helfen kann.“ Nein, Babys sind total einfach in ihrem Funktionieren. Man kann es sich so vorstellen, dass die Mutter eine Art WLAN-Station ist und das Baby sich darin einloggt. Bindung könnte man metaphorisch auch so beschreiben: Sie ist wie ein Sendeturm, zu dem ich eine ganz bestimmte Frequenz finden muss, um einen emotionalen Informationsfluss zu ermöglichen – und gleichzeitig auch für alle sensorischen Informationen. Wenn diese Art des „Einloggens“ in einer stabilen Beziehung hinreichend gelingt, laufen alle möglichen Programme, sowohl bei Mutter als auch beim Kind relativ einfach ab – das sind sehr körperintelligente Systeme. Stress und Angst bewirken, dass diese Art von Sendebereitschaft einfach nicht mehr gegeben ist. Wir beobachten, dass das dazu führt, dass Mütter nur noch sehr unzureichend mit sich und ihrem Organismus bzw. mit dem Baby verbunden sind. Das Baby erlebt, dass seine Mama in diesem Zustand gar nicht anwesend ist und reagiert mit

Trennungsangst. Das ist für die Meisten schwer zu verstehen. Das Baby hat Körperkontakt, Mama ist da, sie stillt, sie hat es im Tragetuch, sie tut unglaublich viel. Und trotzdem findet das Kind keine Ruhe. Beschleunigung, Schnelligkeit und Anspannung sind Zeichen von Gefahr und führen dazu, dass das Alarmsystem im Baby sofort anspringt. Evolutionär bedeutet Erregung, dass Gefahr für meine Gruppe besteht. Ein Baby merkt sofort, wenn dessen wichtigsten Personen in Gefahr sind, und deswegen reagiert das Kind nicht auf gute Vorsätze, sondern auf die Physiologie.

Das bedeutet, dass das Kind „funkt“, es aber nicht die richtige Verbindung finden kann – es erlebt Trennung.

Es erlebt Trennung, wenn es keine Resonanz auf die Signale gibt. Um ein Beispiel zu geben: Die Mutter ist kurz vor Weihnachten tagsüber unterwegs und hat sich eine lange Liste von Erledigungen vorgenommen. Das zwei Monate alte Baby ist bei ihr im Tragesack, und nach drei Stunden ist sie schon ziemlich erledigt und unter Druck, weil sie weiß, dass sie keine weiteren Einkäufe machen können. Das Kind wird die Anspannung und den Stress der Mutter wahrnehmen, irgendwann unruhig werden und zu quengeln oder zu weinen beginnen, weil der bindungsbasierte Teil der Beziehung unzureichend versorgt ist. Seine Reaktion würde in Worten ausgedrückt heißen: „Mama, bitte reagiere auf meine Äußerung, werte meine Signale aus, dass du gerade über den Toleranzkorridor hinweggehst, den ich ertragen kann. Korrigiere dein Handeln!“ Eine gestresste Person nimmt diese Signale viel schlechter wahr und reagiert defensiv, anstatt zu spüren, dass das Weinen eine Überforderung bedeutet und man eigentlich eine Pause einlegen sollte. Wenn die Mutter womöglich in ihrer Anspannung genervt, ablehnend oder gar unterdrückend auf das Weinen reagiert, verschlimmert das logischerweise die Situation. Das System ist im Prinzip ein Hinweis zum Lösungsbild. Das beste, was das Kind uns bietet, nämlich sein Weinen und sein Schreien, ist nicht das Problem, sondern das Symptom für eine „Nichtpassung“. Wenn ich das unterdrücke, dann habe ich eine zweite Schiene von Problemen.

Kontaktabbruch bedeutet also Nichtpassung.

Genau. Das ist im öffentlichen Bewusstsein nicht sehr verankert, aber wir erleben täglich in Therapien und Beratungen mit Eltern und Säuglingen, dass die Belastungen in der Zeit der Schwangerschaft und während der Geburt ihren Anfang haben. Z.B. eine Mutter, die aufgrund einer vorangegangenen Fehlgeburt über Wochen und Monate hinweg in ständiger Angst lebt, ob ihr Baby überhaupt gesund zur Welt kommen wird. Die erste Lebensumwelt des sich entwickelnden Kindes kann eine gute oder eine schlechte Qualität haben. Eine dauerhafte Stress- und Angstbelastung ist eine denkbar schlechte Grundvoraussetzung für ein Gedeihen. Die prägendsten Erfahrungen sind Schrecken, Angst und Verzweiflung, etwa Frauen, die Krieg erleben. Wir wissen, dass diese Erfahrungen tatsächlich körperlich gespeichert werden, und dass diese strukturelle Eichung auf Angst und Stress beim Kind auch neurophysiologisch den Korridor der Beziehungsbereitschaft massiv einengt, obwohl das Kind noch gar nicht auf der Welt ist. Zum System gehören auch der Vater, die Oma und der Opa, die vielleicht das Kind oder die Beziehung nicht gut heißen. Das wichtigste für das Kind in der pränatalen Zeit ist, dass es „eingefaltet“ sein kann, dass es seine Energie ganz auf seine inneren Empfindungen konzentrieren kann. In der Pränatalzeit gestresste Babys gehen zu früh in eine Außenorientierung, wie es gewöhnlich Babys nachgeburtlich machen.

Nach innen „gefaltet“ bedeutet, dass es sich gestattet, sich in Ruhe zu entwickeln. Ja, es ist sozusagen einfach nur „da“, es ist nur „bei sich“. Man könnte sagen, dass das eine Uranlage ist. Ein Kind, das bei verunsicherten Eltern zur Welt kommt, wird einen sehr schlechten Lebensbeginn haben.

Das Baby kommt verunsichert auf die Welt....

Eine ambivalent ängstliche, bindungsvermeidende Mutter hat große Probleme, Nähe zuzulassen. Und unsichere Bindungsmuster werden mit hoher Wahrscheinlichkeit an die Kinder weitergegeben.

Ich selber habe einen Sohn. Ich war in der Schwangerschaft sehr belastet, weil ich Bluthochdruck hatte. Und da ist für mich noch einmal deutlich geworden, dass Ärzte Frauen oft Angst und Stress machen, was massive Folgen haben kann....

Um die Feinfühligkeit der Eltern zu stärken und zu unterstützen, begleiten wir die Achtsamkeitsfähigkeit der Eltern. Nur wenn eine Mutter in der Lage ist in stabilem Kontakt mit dem eigenen Körper zu sein, ist sie auch in der Lage mit anderen zu sein. D.h., um den Kontakt mit dem Baby zu genießen, braucht man die Fähigkeit, mit einem selber „gut“ zu sein. Schon in der Schwangerschaft gibt es instrumentelle Eingriffe, wie etwa die großen Ultraschalluntersuchungen. Dort sehen die Mütter auf großen Bildern ihre ungeborenen Kinder. Obwohl diese neuen neue Techniken ganz neue Möglichkeiten bieten, die Bindung zum Ungeborenen zu fördern, so ist es doch ein Fakt, dass sich die Aufmerksamkeit von Mutter und Kind durch den Einfluss dieser bildgebenden Verfahren viel zu früh nach außen richtet. Dabei bräuchte es für die Mutter und das Baby vor allem eine starke Introzeption, d.h., ganz viel Schutz und Sicherheit im eigenen Umfeld, um sich nach innen zu wenden.

Interventionen von außen bewirken gerade das Gegenteil....

Ja. Nehmen wir einmal diese Aussage an: „Beim Kind wurde bei einer Ultraschalluntersuchung eine große Nackenfalte sichtbar, dann kann das jetzt bedeuten ...“. Solche Information aktivieren das Stresssystem in einer fatalen Weise und können als dauernde Erwartungsangst durch die ganze Schwangerschaft geschleust werden.

Wir haben ja immer noch diese dramatische Situation, dass Kinder nicht gewollt sind. Was passiert eigentlich, wenn die Mutter nicht schwanger werden wollte und sie ihr Kind abwehrt?

Das ist fatal. Man deaktiviert sozusagen den Kanal zur WLAN-Station, das heißt: „Ich nehme keine Verbindung mit dir auf“. Das ist aus evolutionärer Perspektive ein Zustand, der in der Natur nicht vorgesehen ist. Für das Kind ist eine Nichtanbindung oder eine Nichtachtung ein „Supergau“. Diese Säuglinge sind massiv gestresst und reagieren mit Rückzug. Das muss nicht immer nur heißen, dass du gar nicht auf der Welt sein sollst, es kann schon ein „Nicht Willkommen Sein“ genügen – das tritt heute massenhaft auf. Die Eltern stellen sich die Frage: „Kann ich oder möchte ich überhaupt den vollen Raum zur Verfügung stellen? Möchte ich auf bestimmte Dinge in meinem Leben verzichten?“ Wir erleben häufig und sehr früh, dass durch innere oder äußere Belastungen implizit Aufträge an die Säuglinge vermittelt werden, die auch heißen können: „Ja, du kannst da sein, aber nur, wenn du dich klein und unscheinbar machst. Du bist willkommen, wenn du deinen kleinen Platz einnimmst und nicht viel rummuckerst und auch nicht zu viel einforderst“. Das ist natürlich nicht so bewusst, wie ich das jetzt formuliere, aber es wird postnatal oft sehr deutlich.

Dann, wenn die Kinder einfordernder werden, dann gibt es extreme Konflikte, die im Prinzip heißen: „Ich regele dich herunter, bis du auf das Niveau des Lebens kommst, das ich mir vorstelle.“

Ich glaube, Sie haben eben gemeint, dass da die Würde des kleinen Wesens schon angetastet ist.

Ja, aber das Baby braucht gar keine großen Sperenzen und es braucht auch keine Mama, die sich dauernd um es kümmert, sondern es braucht einen Menschen, der Lust auf sein eigenes Leben hat, der lebendig ist, der auch Konflikte hat, all das normale Leben eben, aber dass es dennoch einen Vollplatz einnehmen darf.

Im Gegensatz dazu gibt es Mütter, die sich unbedingt ein Kind wünschen, weil sie etwas zum „Liebhaben“ brauchen.

Das ist eine andere Form emotionalen Missbrauchs, weil hier eine ungestillte Bedürftigkeit der Mutter durch das Baby kompensiert wird. Der Auftrag heißt: „Sei für mich da, sei lieb und fürsorglich zu mir und fülle mich mit Wärme und schönen Erlebnissen aus.“ Das Kind wird damit zu einem oralen Substitut – und ist ständig gestresst, weil es spürt, dass es die Erwartungen nicht erfüllen kann.

Ich finde es interessant, dass Eltern Anklagen und Wahrnehmungen ihrer Kinder verleugnen und darauf insistieren, dass doch alles so schön war....

Das geschieht, wenn ich mich anstrengende und ein bestimmtes Bild gegenüber dem Kind zu erfüllen versuche. Anstrengung und Aufopfern sind ein Hinweis darauf, dass ich alles gegeben habe, aber kein Empfinden für die süßlichen Momente der Beziehung mitbekommen habe; diese schönen, berührenden, herzstärkenden Momente, die man mit einem Kind erleben kann. Wenn ich so etwas Tragendes nicht erlebe, oder eben nur erlebe, wenn das Kind meinen Erwartungen gemäß funktioniert, dann gibt es natürlich ein massives Missverständnis; dann wird das aus Unverständnis als Undankbarkeit bedacht, was eigentlich heißt: „Meine tiefsten Wünsche sind nicht aufgegangen und ich reagiere mit Enttäuschung auf das Kind, weil es nicht dem entspricht, wie ich es mir vorgestellt habe“.

Es ist ja unglaublich, wie viel an Wut und Hass daraus entstehen kann.

Es ist fast immer eine narzisstisch begründete Wut, eine Kränkungswut, so nach dem Motto: das Kind entspricht nicht, was sein Aussehen betrifft, seine Leistungen betrifft, seine Partnerwahl betrifft, etc. Das kriert einen zunehmenden Beziehungsverlust, ähnlich wie bei einem Säugling mit einer Mutter. Das ist nicht so komplex veranlagt, aber auch da ist das Baby nicht so wie es eigentlich sein sollte. „Ich habe immer weniger Nähe zu meinem Kind, ich verstehe mein Kind immer weniger und erlebe es nur noch als Gefahr.“ Selbstverständlich fängt die Mutter auch an, Ablehnungsempfindungen dem Kind gegenüber zu erleben und entwickelt dann Gedanken, dass es besser gewesen wäre, wenn sie es gar nicht bekommen hätte.

Narzisstische Wut heißt, dass das Kind meinen Erwartungen nicht entspricht.

Genau, das ist die entscheidende Form einer Zerstörung in der frühen Bindungsbeziehung. Wenn sie narzisstisch durchdrungen ist, heißt das, dass ich mein Kind für meine eigene Selbstwertstabilisierung brauche. Sein Lächeln, seine Leistungen in der motorischen Entwicklung, seine Spielfreude, sein friedliches Zusammensein mit anderen Kindern, all das gibt mir das Gefühl, alles richtig zu machen, dass ich gut bin. Hart formuliert ist das schon der Beginn emotionalen

Missbrauchs. Das Kind wird nicht um seiner selbst willen geliebt, sondern nur, wenn es in einer bestimmten Weise funktioniert.

Nun haben wir nicht nur narzisstische Bedürfnisse von Müttern, sondern es gibt auch depressive Mütter. Was bedeutet das eigentlich für das Kind?

In der Depression herrscht oft ein Mangel an Sprache und Tonisieren. Die depressive Mutter kann oft gar nicht in aufhellende, aktivierende und spannungsanreichernde Momente gehen. Das hat zur Folge, dass viele Kinder schon früh in eine Art Hypotonus wechseln. Wenn die Vitalisierung sehr gering ist, sind sie still, zurückgezogen, zurücknehmend. Sie werden sozusagen auf die Verzagtheit und die sorgenreiche Schwere, die sie umgibt, „geeicht“. Im Prinzip ist das auch eine Form der Nichtpassung, eine stille Form des Auseinanderrückens, die meist mit Aufträgen verbunden ist: „Helle mich auf, sei für mich keine Last, bitte mach mich glücklich. Du bist das Kind, das mich zum Strahlen bringt“. Wir sehen in der Therapie, dass diese Kinder häufig wenig anspruchsvolle, ganz pflegeleichte Dauerstrahler sind, die schnell merken: „Das kommt gut an, da ist meine Mama gut drauf, da ist sie ein Stück bei mir“. Das ist ein Überlebensmechanismus dieser Kinder.

Spielen die Spiegelneuronen eine Rolle, dass das Kind genau spürt, was die Mutter in sich trägt?

Es gibt gute Argumente dafür, dass neuronale Netzwerke die Aufgabe übernehmen, auch die affektiven Anlagen der Mutter im Kind spontan zu spiegeln, also zu kopieren. Das wäre ein Erklärungsansatz, warum emotionale Befindlichkeiten schon sehr früh und sehr schnell als neuronales Programm übernommen werden. Wir bekommen dadurch eine Art naturwissenschaftliche Begründung für unsere Beobachtung, dass Kinder schon eine bestimmte Stimmung mit weitertragen, die sie aus dem elterlichen Umfeld kennen.

Das ist ja unglaublich, wie das funktioniert.

Dennoch finde ich, dass es ein „Aber“ gibt, denn man muss den anderen Teil auch benennen. Es ist nicht alles Spiegelung. Es stimmt zwar, dass das Prägefeld und die Eichung sehr abhängig von der zentralen Bindungsperson sind, aber nichts desto trotz ist ein Baby vom ersten Moment an eine eigene Persönlichkeit – und das ist faszinierend. Babys sind nicht allein Abbilder und Spiegelungen ihrer Umwelt. Manche Kinder haben sich trotz eines multitraumatisierenden Umfeldes, trotz ihrer extremen Frühchengeschichte, ihren langen Klinikaufenthalten, etc. ein inneres Feuer, ein Strahlen, eine Lebenszuversicht erhalten, die total verblüfft. Das ist der Teil, der unbeantwortet bleibt – ein bleibender Zauber, wenn man so will. – Gott sei Dank!

Es scheint, dass Kontaktabbrüche oft erst im Alter von 30, 40 Jahren wahrgenommen werden. Ich denke, dass das damit zu tun hat, dass diese Menschen auch gute Erfahrungen gemacht haben, um dann doch zu spüren, dass ihnen etwas fehlt und in eine Krise kommen.

Wir leben in einer Zeit der Vereinzelung der Lebensformen. Durch die vielen Singlehaushalte, die kleinen familiären Strukturen und die Entfernung der Familien gibt es immer weniger Bezug zueinander. Es ist anders als noch vor 50 Jahren, wo stärkere Konventionen und ökonomische Gegebenheiten diese Öffnung gar nicht erlaubt hätten. Wenn ich gute Erfahrungen mache und gleichzeitig Defizite spüre, ist das Steckenbleiben an dieser Stelle ein Verbleiben in einem unreifen Zustand. Damit spricht der erwachsene Mensch mit der Stimme des verletzten Kindes. Und so lange

ich Anklage nach außen, an die Eltern erhebe, werde ich keine Lösung und keinen Frieden finden. Dazu gehört auch, dass der Erwachsene die Verletzung nicht an jemand anderen adressiert, sondern zu sich selber sagen kann: „Ich habe Verlassenheit und Trennungsangst gespürt. Ich habe Angst vor Kontakt, und es hat mit meinen Eltern zu tun. Und ich werde beginnen, diesen verletzten Teil in mir zu betreuen.“

Ich delegiere und verweigere selber genau zu spüren....

... und beschuldige und klage an. Es läuft in beide Richtungen: Die Eltern klagen: „Du bist nicht so wie wir dich wollten“ – und die Kinder: „Was seid ihr für schreckliche Eltern!“ Damit ist natürlich überhaupt nichts gewonnen.

„Erinnern, fühlen, durcharbeiten“, wie Freud einmal gemeint hat....

Erinnern und Bewusstwerden sind ein erster Schritt. „Durcharbeiten“ heißt eine reife Form der Regulation zu finden, die sich in der Erkenntnis auflöst, dass ich heute Herr meiner eigenen Geschicke bin. Was wir verändern können, ist ja nicht die reale Beziehung zu unseren Eltern, sondern die Neuformierung unserer Introjekte.

„Durcharbeiten“ heißt, sich Defiziten und Schmerzen zu stellen....

Das passive Erleben ist der einfachere Teil. Man merkt, wie sehr verletzt man wurde und wie tief der Schmerz sitzt. Schwieriger zu erkennen ist, dass man damit seinen eigenen Schmerz an andere weitergibt, z.B. zu wenig feinfühlig gegenüber dem Partner oder den Kindern ist. Wo die Schatten der Vergangenheit wirken, wird man wieder zum „Täter“.

Signifikant in dieser Problematik ist die „Sprachlosigkeit“, z.B. in der Partnerschaft. Können Sie das erklären?

Sprachlosigkeit ist das Endprodukt unendlich vieler Enttäuschungen. Wenn ich trotz Kommunikationsanstrengungen keine Auflösungen erfahre – keine Nähe und Geborgenheit erlebe, nicht gehört werde, mich nicht ernst genommen fühle und zudem mit Vorwürfen und Rückzug konfrontiert bin, erzeugt das in den Partnern die Gewissheit, dass die Beziehung keinen Sinn mehr hat. Man kann das irgendwann auch gar nicht mehr in Worte kleiden, weil wir uns dann schon auf der dritten, vierten Ebene des Konflikts befinden. Man wünscht sich vom anderen eigentlich nur Nähe und Berührung, aber man unterhält sich über etwas ganz anderes. Sprachlosigkeit ist die Folge immer wiederkehrender Enttäuschungen und der Verlust der Zuversicht, dass man noch etwas bewirken kann.

Das macht Sinn und ist die beste Erklärung, die ich dazu bisher gehört habe. In welchem Zusammenhang stehen Bindung und Selbstwert?

Zusammengefasst: Es braucht das Erleben „wert“ zu sein, und es braucht eine körperliche Selbstverankerung, d.h., mit dem Körperselbst verwoben zu sein, was sich nur entwickeln kann, wenn ich die Sicherheit erfahre, immer wieder durch Liebes- und Bindungserfahrungen zur Ruhe kommen zu können. Wenn ich aber in einem Umfeld lebe, das mir das nicht gewährt, heißt das: „Stabilisiere dich selbst und kontrolliere die Umwelt!“

Kontrolliere die Umwelt?

Wenn ich zu wenig Nähe und Sicherheit erfahren habe, muss ich den Selbstschutz schon sehr früh selber übernehmen; das geht aber immer damit einher, dass die Fülle

des Erlebensreichtums in meinem Körper nicht ausgekostet werden kann, weil das Aufmerksamkeitsfeld ständig nach außen gerichtet ist. Meine These ist, dass Bindungsverlust entweder zu einem massiven Rückzug nach innen, oder zu einer äußeren Verflüchtigung führt.

In der Körperpsychotherapie werden Selbstwahrnehmung, Ausdruck und Entspannung forciert....

Ich glaube an die Körperarbeit mehr im Sinne einer körperbasierten Achtsamkeitsarbeit. Körperbezug, Achtsamkeit und Verhaltensbeobachtung sind die drei Säulen, auf denen meine Arbeit beruht. Was ein Mensch, der schwierige Startbedingungen hatte, in einer Therapie wieder erleben muss, ist das Erschließen seiner inneren Räume und eine Art Verlebendigung, vor allem aber von Erfahrungsräumen, die körperliches Geschehen überhaupt erst bewusst machen; Entspannung allein ist sicher nicht ausreichend. Wichtig ist, dass die Eltern ein körperliches „Markieren“ erlernen, wie Damasio das nennt – also somatische Marker der gelingenden oder auch nicht gelingenden Beziehung zu erspüren. Wenn ich spüre, dass ich eine Passung habe, dann beginnt mir die Brust weit zu werden, dann strömt Wärme in meinen Bauch. Aber dort, wo mein Kind nicht mehr verstanden wird, wenn es anfängt zu schreien und mich anzustrengen, dann erlebe ich einen Krampf, eine Enge in der Stirn, einen Kloß im Hals, also ganz konkrete körperliche Empfindungen im Kontext von gestärkter oder geschwächter Bindung. Die Schulung besteht darin, innere Zustände mit Beziehungszuständen zu verknüpfen, so dass ein „Embodiment“ stattfinden kann.

Ich habe Frauen interviewt, die sagten, dass sie schon ganz früh angefangen haben ihre Mutter zu stabilisieren und zu schützen.

Das ist im Grunde das, was ich vorhin als „Auftragsmodell“ beschrieben habe. Ich glaube, dass Babys absolute Detektoren dafür sind, wo von den Eltern nicht selbst versorgte Anteile delegiert werden. Wenn z.B. Aufträge erteilt werden wie „ich bin depressiv, ich brauche dich, es macht mich glücklich, dich so freudestrahlend zu erleben“, dann ist das ein Stück zu viel. Parentisierung ist so etwas wie eine Aufmerksamkeitsdezentrierung des Kindes. Viel zu früh beginnt es sich um seinen „Sicherheitsspenden“ zu kümmern – in dem Sinne, dass es den Versorger versorgt. Das ist eine Verdrehung und bewirkt eine Selbstschwächung.

Das sind oft Menschen, die sehr schnell in ein Burnout kommen....

Das sind Menschen, die häufig eine narzisstische Grundstörung haben. Sie lernen sich auf die elterlichen Erwartungen auszurichten und entwickeln eine Art „Selbstwertstruktur“, die sich nur dann gut anfühlt, wenn Leistungserwartungen, z.B. über sportliche Aktivitäten, genüge getan wird. Man könnte sagen, dass es zu einer Entfremdung des Erlebens von Zufriedenheit und Wohlbehagen im eigenen Körper kommt. Menschen, die das so erleben, haben mit der Fähigkeit zur Selbstanbindung mit ihren Kindern ganz große Mühe.

Was ich noch nicht ganz verstanden habe: Ich bin noch dort, wo ich als Kind für den Versorger Sorge....

Die Ressourcen werden ganz früh angezapft, in einer Phase, in der das Kind noch in einer saugenden Bewegung ist und es gar nicht schaffen kann, einem erwachsenen Menschen zur Verfügung zu stehen. Menschen, die das erfahren haben, ist das in der Regel meistens völlig unbewusst. Sie sind darauf geeicht, für andere da zu sein und

sich für andere aufzuopfern. Wenn sie später selber Kinder bekommen, beobachten wir, dass sie große Mühe haben, eine gute Verbindung, eine duale Aufmerksamkeit zum Baby herzustellen. Körperintelligentes Zusammensein mit einem Baby heißt, dass ich meinen Körper scanne, ob ich in Passung, in Stimmigkeit bin; Nichtstimmigkeit wird zu Spannungen im Körper führen. Menschen, die diese Art von Parentisierung zu früh erlebt haben, können das überhaupt nicht. Sie sind ständig beim Kind, wie es damals bei ihrer Mutter oder ihrem Vater war.

Das sind diejenigen, die im Dauerstress sind....

Sie sind im Dauerstress und verausgaben sich total. Mit ihrer Aufmerksamkeit sind sie ständig im Außen und damit extrem gefährdet, in ein „Burnout“ zu kommen.

Wenn ich selber gestresst bin, bin ich in einer Verteidigungshaltung; das gilt sowohl für die Mutter, als auch für das Kind.

Das kann man prototypisch an den frühen Eltern-Kind-Beziehungen studieren. Da sehen wir zwei hochaktive Systeme, die wie zwei gleich gepolte Magnete umeinander herumtanzen und sich viel Mühe geben zueinander zu kommen. Es gelingt nur nicht. Fatal daran ist, dass die Sympathikusaktivierung in dem Nichtkontakt, in der Nichtfindung, einen Verschluss erfährt, der keine Empfindung mehr zulässt und sich dann Sekundär- und Tertiärstrukturen aufbauen, die nur dem „Beziehungspanzer“ dienen; d.h., die Eltern justieren sich auf einen sehr eingegengten Kanal, der gerade noch so funktioniert, dass sie irgendwie mit dem Kind in Verbindung bleiben. Unsere Arbeit besteht darin, diesen Kanal wieder zu einem Fluss zu machen. Bindungsarbeit ist ein Öffnen und Berühren des Herzens. Bindung ist Herz und Herz ist Bindung. Was die Leute wieder finden müssen ist ihr Herz, das ist alles.

Thomas Harms ist Diplom-Psychologe und arbeitet seit über 25 Jahren im Feld der Krisenintervention und bindungsbasierten Körperpsychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Erwachsenen. Zentrale Themen seiner Arbeit sind die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Eltern und ihren Kindern nach überwältigenden Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen. Weiterhin beschäftigt er sich mit der Entwicklung von Konzepten der Bindungsförderung in Kliniken und Eltern-Kind-Gruppen. Seit 1997 leitet er das „Zentrum für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie“ (ZePP) in Bremen.

Gesprächsleitung: Claudia Haarmann

Bearbeitung: Wolfram Ratz, Wien