

# Bindung durch Berührung

Beziehungsaufbau zwischen Eltern und ihrem neugeborenen Kind ist ohne körperliche Berührung nicht denkbar. Entscheidend ist dabei die Qualität der Berührungserfahrung. Nur wenn die Eltern sich feinfühlig auf die Stimmungen und Körpersignale einstimmen, entfalten die Körperberührungen ihren Zauber, gehen unter die Haut und stärken das Band zwischen Eltern und Kind. Dazu ist die **Schmetterlingsmassage** besonders gut geeignet.

Thomas Harms



„Bindung durch Berührung“ ist ein körperorientiertes Programm zur Stärkung der frühen Eltern-Kind-Beziehung. Es hat seine Wurzeln in der von der amerikanischen Ärztin und Geburtshelferin Eva Reich entwickelten Schmetterlings-Babymassage. Eva Reich entdeckte bereits in den 1950er-Jahren die öffnende Wirkung von ultrazarten Körperberührungen an Säuglingen. Dabei erprobte sie die schmetterlingsleichten Berührungen vorerst an hochbelasteten frühgeborenen Kindern im klinischen Kontext. Bedingt durch die damals üblichen langanhaltenden Trennungen der Frühchen von ihren Eltern zeigten die Babys viele Zeichen emotionaler Verlassenheit und Deprivation. Eva Reich entdeckte, dass bereits einige achtsame Ganzkörperstreichungen ausreichen, um die Kontakt- und Bindungsbereit-

schaft der Säuglinge zu stärken und anzuregen. Säuglinge, die sich gerade noch in einem angespannten, stillen und abgewandten Zustand befanden, zeigten sich während und nach der Schmetterlingsmassage plötzlich vitalisiert, gelöst und der Welt zugewandt.

## Das Konzept der minimalen Stimulation

In der Folge entwickelte Eva Reich ein systematisches körperorientiertes Verfahren, das sich aus schmetterlingsleichten Streichungen, sanften Schüttelungen und punktuellen Stimulationen des Muskel- und Bindegewebes zusammensetzt.<sup>1</sup> Ein besonderes Merkmal der Schmetterlings-Babymassage ist die Beobachtung der Stress- und Abwehrzeichen des Säuglings während der Massage-Interaktion. Entscheidend ist, dass die Körperberührung-



gen nur dann durchgeführt werden, wenn die Säuglinge sich in einem öfnungsbereiten Zustand befinden. Dieses Vorgehen wird als „Prinzip der minimalen Stimulation“ bezeichnet. Es ist fundamental für das Vorgehen innerhalb der Schmetterlingsmassage und ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen traditionellen Massagetechniken, in denen Schrei- und Unlustreaktionen des Säuglings als notwendige Teile des Ablaufs toleriert werden.

In der Schmetterlings-Babymassage wird die Körperarbeit immer unterbrochen, wenn das Baby beginnt unruhig zu werden oder andere akute Abwehrzeichen wie etwa Blickvermeidung, Quengeln oder Überstreckung zeigt. Dabei können die Quellen der Störungen sehr vielfältig sein: So reagieren Säuglinge unlustvoll auf mechanische, unzureichend feinfühlig Berührungen ihrer Begleiter. Ebenso bewirkt die mangelnde Kontaktbereitschaft oder die Unsicherheit des erwachsenen Gegenübers eine Stress- und Rückzugsreaktion des Kindes. Manchmal sind es Berührungen von besonderen Körperbereichen (wie etwa des Stirn-, Nacken- oder Schädelbereichs), die beim Kind vermehrte Unsicherheit und Anspannung auslösen. Häufig haben diese „allergischen“ Reaktionen ihre Ursachen in unverarbeiteten Erfahrungen aus der Zeit der Schwangerschaft und Geburt, in denen das Kind erhöhten Stressbelastungen ausgesetzt war. Die Körperberührungen in der Massage wirken hier als „Trigger“ von spezifischen Erinnerungskassetten, die mit diesen vorgeburtlichen Erfahrungen verknüpft sind.

### Stationen der Sicherheit

Jedes Baby verfügt über Körperzonen, deren Berührung beim Säugling ein Erleben von Sicherheit und Wohlbefinden auslösen. In „Bindung durch Berührung“ erlernen die Eltern im Austausch mit ihren Säuglingen, diese Sicherheit spendenden Stellen zu finden. Sicherheitsstationen verändern sich ständig, je nach Tageszeit, aktueller Verfassung oder Entwicklungsphase des Kindes kann sowohl die Berührung der Füße, der oberen Extremitäten, des Rumpfes oder des Schädelbereichs diese nährende und stärkende Wirkung entfalten. Sicherheitsstationen müssen deshalb stets aufs Neue mit den Säuglingen ausgehandelt werden. Sobald eine körperliche Sicherheitsstation gefunden wurde, gibt es eine spontane Öffnungs- und Entspannungsreaktion der Säuglinge. Die parasympathischen, entspannenden Teile des autonomen Nervensystems – jenem Zweig des Gesamtnervensystems, der für die Steuerung der inneren Organfunktionen zuständig ist – beginnen die Führung zu übernehmen. Die Folge ist, dass der Säugling ruhiger wird, die Motorik zurückschaltet, seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzieht und auf das Innere des 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 Umweltkontrolle aufzugeben.

Sicherheitsstationen sind für Eltern und Kind wichtige Ruheinseln, zu denen sie während der Massageinteraktionen zurückkehren, sobald das Baby während der Körperarbeit in einen Zustand von Stress und Anspannung wechselt. Häufig ist dieses Vorgehen notwendig, wenn die Säuglinge in der Massage-Begleitung erstmals am Kopf stimuliert werden. Für viele Babys ist diese spezifische Berührung des Kopfbereichs eine echte Herausforderung, da sie in besonderer Weise mit den Geburtserfahrungen des Kindes verknüpft ist. In einem Pendelmodell wird das Baby einer-



Eltern in der Anwendung der Schmetterlingsmassage.

seits eingeladen, in minimalen Dosierungen diese Stellen zu erkunden und zu erfahren. Sobald jedoch das Stressniveau steigt, kehren die Eltern an die Sicherheitsstationen (z. B. die Berührung der Füße) zurück, bis das innere Gleichgewicht und die Bereitschaft zum Kontakt wieder hergestellt ist.

### Beziehungszintelligenz und Selbstanbindung

In den ursprünglichen Konzepten der Schmetterlingsmassage stand die systematische Körperberührung des Kindes ganz im Zentrum. Gemeinsam mit der Münchener Körpertherapeutin Mechthild Deyringer habe ich in den vergangenen 15 Jahren die Babymassage zu einem körperorientierten Modell der Bindungsförderung („Bindung durch Berührung“) weiterentwickelt<sup>2,3</sup>. Dabei rückte die Frage ins Zentrum, welche inneren körperlichen Voraussetzungen nötig sind, damit die Eltern während der Babymassage fähig sind, sich feinfühlig auf die Gefühls- und Erregungssituation des Babys ein- und abzustimmen.

In unseren Arbeiten beobachteten wir, dass die Babymassagen immer dann bindungsstärkende Wirkungen entfalten, wenn die Eltern sich während des Massageablaufs in einem Zustand der achtsamen Selbstbeobachtung befanden. Konkret meint das, dass ein Teil der elterlichen Aufmerksamkeit darauf verwendet wird, sich mit dem inneren Strom der Körper- und Gefühlsempfindungen zu verbinden. In dem Konzept „Bindung durch Berührung“ wird diese Vorgehensweise als „Prinzip der Selbstanbindung“ bezeichnet. Obwohl die Mutter ihr Baby streichelt und berührt, nimmt sie kontinuierlich wahr, was in ihrem Körper geschieht. So könnte das Erleben von Enge in der Brust oder Spannung im Bauchraum ein erster Hinweis auf eine einsetzende Verunsicherung im Kontakt mit dem Baby sein.

Um die Kontakt- und Beziehungsbereitschaft in einem optimalen Zustand zu bewahren, erlernen die Eltern in „Bindung durch Berührung“ einfache Atem- und Wahrnehmungstechniken, mit denen sie wieder an den Informationsstrom des Körpers anschließen können. Ein wichtiges Mittel ist hierbei die Etablierung einer stabilen Bauchatmung. Diese bauchorientierte Atmung schafft einen Zustand der Beruhigung und Selbstzentrierung. Eltern sind im Massagekontakt mehr bei sich, wenn sie kontinuierlich darauf achten, mithilfe der Atmung in einem selbstverbundenen Zustand zu verbleiben.





Schmetterlingsmassage für die Mutter.

Insbesondere in den ersten Babymassage-Treffen drücken Säuglinge ihre körperlichen Erinnerungen an die überwältigenden Schmerz-, Trennungs- und Ablehnungserfahrungen in exzessiven Schreiprozessen aus.

Indem die Eltern darin geschult werden, durch einfache Wahrnehmungs- und Atemtechniken ihr Stressniveau in einem tolerablen Bereich zu halten, gelingt es ihnen leichter, die versteckten Botschaften im Weinen ihrer Babys zu hören. Der wichtigste Effekt dieser Weinbegleitungen liegt darin, dass die Eltern beginnen, die Angst vor den Emotionen und der lebendigen Ausdruckssprache ihrer Säuglinge zu verlieren.

#### → FAZIT

Bindung durch Berührung ist mehr als das Erlernen von Massagegriffen und Handlings im Zusammensein mit dem Baby. Vielmehr ist es eine neue Form der körperorientierten Elternschulung. Neben der Kunst der Berührung lernen die Eltern, ihren Körper als feinen Seismograph ihrer Kontaktbereitschaft zu nutzen. Die wichtigste Botschaft dieses Präventionskonzepts lautet, dass feinfühligere Umgang mit dem Kind dort gelingt, wo Eltern auf die Botschaften ihres Körpers achten. Der Körper warnt die Eltern frühzeitig, wo sie Gefahr laufen, den emotionalen Draht zum Baby zu verlieren. Aber das Rückbinden an den Körper ist es auch, was den verunsicherten und orientierungslosen Eltern hilft, aus eigener Kraft in einen Zustand der inneren Sicherheit und Liebesfähigkeit zurückzukehren. ■

#### → SO GEHT'S!

##### Bindungsstärkung durch Bauchatmung

Legen Sie Ihr Baby in Bauch-zu-Bauch-Position auf Ihren Körper. Beginnen Sie die Aufmerksamkeit von Ihrem Kind abzuziehen und für einen Moment auf Ihr Körperinneres zu richten. Nehmen Sie wahr, wie der Atem mit jedem Zug in Ihren Bauchraum vordringt, wie er sich langsam ausdehnt und Raum schafft. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke mit jeder Atembewegung an den Körper Ihres Babys ankschelt. Nehmen Sie wahr, wie die „Bauchatmung“ Sie aufweicht. Beobachten Sie die Körperreaktionen Ihres Säuglings. Beginnt es seine Atmung zu vertiefen, gibt die Spannung in seinem Rücken nach, lässt es sein Gewicht in Ihren Körper fallen? Genießen Sie mit jedem Atemzug, wie diese Insel der Nähe und Verbundenheit im Zusammensein mit Ihrem Kind wächst.

#### → LITERATUR

- 1 Reich E, Zornansky E. *Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik*. München: Kösel, 1997
- 2 Harms T (Hrsg.). *Auf die Welt gekommen: Die neuen Babytherapien*. Berlin: Leutner, 2000
- 3 Deyringer M. *Bindung durch Berührung*. Berlin: Leutner, 2008

#### → WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Harms T. *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie*. Berlin: Leutner, 2008
- Harms T. *Eltern-Baby-Körperpsychotherapie im Spannungsfeld von Trauma und Bindung*. In: Thielen M. *Körper – Gruppe – Gesellschaft*. Gießen: Psychosozialverlag, 2013

#### → LINKS

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

#### ■ AUTOR

##### Thomas Harms

ist Diplom-Psychologe und Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP) in Bremen. Seit über zwanzig Jahren begleitet er Eltern und Säuglinge im Feld der präventiven Psychotherapie und Bindungsförderung. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Unterstützung von Säuglingen und Eltern nach überwältigenden Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen.

E-Mail: [kontakt@zepp-Bremen.de](mailto:kontakt@zepp-Bremen.de)



#### ■ BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0034-1367697  
 JuKiP 2014; 3: 35–38  
 © Georg Thieme Verlag KG  
 Stuttgart · New York · ISSN 1439-2569