

Es stellt die Weichen fürs ganze spätere Leben: Das Band zwischen Baby und Mutter – zwischen Baby und Eltern überhaupt. Kinder mit sicheren Bindungen haben nachweislich mehr „Vertrauen in die Welt“, sind ausgeglichener, kontaktfreudiger, empathischer. Und sie verfügen über eine größere innere Widerstandskraft, wenn der Lebensweg mal steinig wird. „Je besser die Voraussetzungen sind, desto natürlicher und leichter kommt es zu einer

dem neuen Körpergefühl zurechtzufinden, ist für die Kleinen eine Mega-Aufgabe. Eine ruhige Atmosphäre daheim, ein langsames Tempo, viel Hautkontakt und eine Mama, die sich möglichst wenig aus dem Bindungsprozess rausreißen lässt, sind da eine große Unterstützung. „Lassen Sie sich helfen“, rät Kosnar-Dauz. „Die Oma spendiert eine Putzfrau, der Supermarkt liefert die Lebensmittel, und Freundinnen bringen ein fertig gekochtes Essen.“ Und je mehr Halt

zum Beispiel stecken geblieben ist oder die Nabelschnur um den Hals gewickelt hatte, hat höchstwahrscheinlich Todesangst erlebt.“ Es reicht aber auch schon, wenn es Schmerzen hatte oder großen Druck verspürte, um unter traumatischen Erfahrungen zu leiden. „Und ein Baby“, so Jagoditsch, „möchte das erzählen. Genauso, wie wenn ich nach einem schlimmen Ereignis meine beste Freundin anrufe und ihr alles schildern will. Wenn das Baby schreit, nicht krank ist, alle Bedürfnisse wie

Sichere Bindung stärkt fürs Leben

Ein Baby, das sich verstanden und sicher fühlt, bringt ein ganz anderes **RÜSTZEUG FÜR SPÄTER** mit. Wie eine gute Beziehung zum Kleinen entsteht, was sie aber auch stören kann, wollten wir von zwei Expertinnen wissen.

sicheren Bindung“, weiß Babycare-Expertin und Schwangerenberaterin Johanna Jagoditsch, 36, und spricht die Basis an, die bereits in der Schwangerschaft gelegt wird. „Ist das Baby erwünscht? Passt der Zeitpunkt? Ist die Partnerschaft stabil? Gibt es Stress in der Arbeit? Sind die ökonomischen Verhältnisse halbwegs in Ordnung und die Beziehungen zu Freunden und Verwandten gut?“ – Das sind die Fragen, auf die ein „Ja“ optimal wäre. „Denn was man als Allerwichtigstes bedenken muss“, so Jagoditsch, „ist, dass das Ungeborene bereits eine eigenständige Person ist. Babys fühlen und reagieren. Über Hormone & Intuition wandern bewusste und unbewusste Gedanken und Gefühle zwischen Mutter und Baby im Bauch hin und her.“

HILFE HOLEN. „Die Geburt ist ein Übergang von einer Welt in die andere“, erläutert Dr. Gerda Kosnar-Dauz, 41, Ärztin für Allgemeinmedizin und Baby-Therapeutin (kosnar-dauz.at). „Die seelische Bindung zwischen Mutter und Kind verbindet beide Welten.“ Sich mit der neuen Umgebung und

der Vater seiner Frau in dieser ersten Zeit gibt, desto mehr Halt wird sie dem Sprössling geben können.

STRESS BLOCKIERT. Manchmal aber gibt's gar keinen Papa, der sich kümmert. Oder die junge Mutter hat Geldsorgen, sonstigen psychischen Stress und fühlt sich der Situation nicht gewachsen. „Dann ist sie mit sich so beschäftigt“, kennt Kosnar-Dauz die Zusammenhänge, „dass sie das Kind nicht entsprechend wahrnehmen kann. Und Oxytocin, das Bindungshormon, wird durch Stress nachweislich blockiert.“ Manchmal wirkt es so, als ob die Vermeidung fester Bande vom Baby selbst ausgeht. „Diese Kinder sind unruhig, schlafen schlecht, lassen sich nur schwer beruhigen, gehen nicht gut in den Augenkontakt“, beschreibt Johanna Jagoditsch die Symptome. Der Augenkontakt ist für die Mutter-Kind-Bindung aber besonders wichtig.

Die Experten wissen dann, dass das Baby „eine Geschichte“ mitbringt, eine, die entweder schon im Bauch oder bei der Geburt angefangen haben kann. „Ein Baby, das bei der Geburt



BABY-WISSEN. Gerda Kosnar-Dauz (l) und Johanna Jagoditsch, beide selbst Mütter, begleiten junge Familien auf dem Weg, einander besser zu verstehen.

Hunger und dergleichen gestillt sind und es trotzdem untröstlich weint, möchte es vielleicht erzählen, was ihm widerfahren ist.“

BIN NICHT ALLEIN. „Ich hab doch eh alles gemacht, vom Füttern bis zum Windelwechseln und Herumtragen, warum schreist du denn noch immer!“, ist dann so manche Mama der Verzweiflung nahe. Wichtig wäre es, das Baby beim Schreien „liebervoll zu begleiten“, zu versuchen, rauszuhören, ob Wut oder auch Trauer im Spiel sind. Augenkontakt zu halten, mit dem Herzen dranzubleiben, damit das Baby die Erfahrung macht: Ich werde gesehen, ich bin nicht allein.“ Niemals das Baby allein weinen lassen. „Aber das Schreien ist schwer auszuhalten“, gesteht die

» Ärztin zu, „denn es erinnert uns meist unbewusst an unangenehme Erlebnisse aus unserer eigenen Babyzeit. Und man möchte es nur irgendwie beenden.“ Sich dann Unterstützung bei Profis zu holen, ist hilfreich für Mutter und Baby. „Wir können das, was das Baby erzählt, gemeinsam mit den Eltern herausfinden. Und versuchen, die alten Erfahrungen durch neue zu ersetzen.“ Denn das Tolle an Babys ist, dass hinderliche Muster im Gehirn „noch nicht so dicht verschaltet sind“. In diesem frühen Alter lässt sich vieles noch sehr leicht verändern.

DIE TRIGGER. Ein Beispiel: Ihr Baby kriegt jedesmal die Krise, wenn Sie ihm ein Hauberl aufsetzen oder einen Pulli überziehen. Der Grund kann sein, dass es an dieses Eingesperrtsein im Becken während der Geburt erinnert wird. „Hauberl und Body sind die Trigger“, so Kosnar-Dauz. „Ich kann diese Muster aber verändern. In der Babystunde sind Eltern und Experte Zeugen der Geschichte des Babys. Dadurch entsteht ein sicherer Raum, in dem das Kind neue, heilsame Erfahrungen machen kann. Das Hauberl ist dann einfach nur mehr ein Hauberl und löst keine schmerzlichen Körpererinnerungen mehr aus.“

BINDUNGSANALYSE. So manche problematische Verhaltensweisen können, das weiß man heute, auf vorsprachliche Traumata zurückgehen. Ständige Wut etwa, übermäßiger Trotz oder auch auffällendes Distanzhalten. Erlebnisse dahinter sind im sogenannten „Körpergedächtnis“ gespeichert. Wege, schwierige Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt sowie früher Kindheit aufzuarbeiten, sind die Bindungsanalyse oder die Prä- und Perinataltherapie. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wird sie rückwirkend eingesetzt. Präventiv während der

„Wir können das, was das Baby erzählt, gemeinsam mit den Eltern herausfinden. Und versuchen, alte Erfahrungen durch neue zu ersetzen.“

DR. GERDA KOSNAR-DAUZ, 41
ÄRZTIN, BABY-THERAPEUTIN



ANSCHAULICH. Johanna Jagoditsch (l.) und Gerda Kosnar-Dauz demonstrieren an einer Puppe & einem Becken-Modell, was ein Baby bei der Geburt durchmachen kann. Die Erlebnisse werden im sogenannten Körpergedächtnis gespeichert, das in jeder einzelnen Zelle sitzt.

Schwangerschaft angewendet, ist die Bindungsanalyse ein wunderbares Mittel, die Beziehung von Mutter und Kind unter Experten-Anleitung zu vertiefen – und gleichzeitig bestmögliche Voraussetzungen für Geburt und die Zeit danach zu schaffen. „Sie eignet sich für jede schwangere Frau“, so Jagoditsch. „Besonders aber dann, wenn es Konflikte in der Partnerschaft oder mit der Herkunftsfamilie gibt. Oder wenn frühere Schwangerschaften traumatisch waren.“ Auch der Vater des Kindes wird gern einbezogen.

Apropos: Der Vater soll und kann sich von Anfang an einbringen: „Wenn er dem Ungeborenen zum Beispiel immer das gleiche Lied vorsingt, egal ob von den Beatles oder Rolling Stones, dann wird das Baby das Lied später erkennen & ihn an der Stimme“, rät Jagoditsch. „Er kann sich das Kleine auf die nackte Brust legen, um den Hautkontakt zu pflegen & die Bindung zu stärken und auch gemeinsam mit Baby und Mama baden.“ Und er soll der Mutter, wie gesagt, vor allem so viel Sicherheit wie möglich geben.

„In den ersten drei bis sechs Monaten erlebt man die Babys immer mit dem Gesicht zur Mutter“, so Kosnar-Dauz, „dann drehen sie sich um und wollen mehr erfahren. Ihr Blick ist nach außen gerichtet, und es ist wichtig, dass es neben der Mutter auch den sicheren Hafen des Vaters oder einer zweiten Bezugsperson gibt. Während die Mama eher beschützend agiert, sagt er: Es ist schon in Ordnung, dass du mutig bist. Trau dich nur das und das zu probieren. Und das Baby braucht beides. Den beschützenden Umgang

der Mutter und den in die Autonomie führenden des Vaters!“

MIMIK VERSTEHEN. Eine gute, sichere Beziehung zum Baby, „das ist ähnlich wie ein Endorphin-Schub beim Sex“, sagt Kosnar-Dauz, und Kollegin Jagoditsch ergänzt: „Man lernt von ihnen, wie es ist, im Hier und Jetzt zu leben.“ Nehmen Sie sich ganz bewusst die Zeit, sich zu Ihrem Zwerg zu legen und mittels Augenkontakt zu kommunizieren, rät die Babycare-Expertin, „und eilen Sie nicht nur in stressigen Zeiten herbei, wenn das Baby etwas braucht. Sonst verbinden Sie das Muttersein schnell einmal mit Stress. Genießen Sie die Zeit ganz bewusst mit Ihrem Baby, wenn es friedlich daliegt. Sie werden sehen, wie viel besser Sie verstehen, was es mit seiner Mimik und seinen Lauten sagen will.“ Ein Baby soll gar nicht erst schreien müssen, um seine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. „Wenn man schon durch erste Signale versteht, was es braucht, muss es das auch gar nicht!“

Übrigens: „Für ein Baby im ersten Lebensjahr kann es gar nicht zu viel Aufmerksamkeit und Zuwendung geben“, sind sich die Expertinnen einig, „es stellt keine Forderungen, sondern möchte nur seine Bedürfnisse erfüllt haben. Man kann es niemals zu sehr verwöhnen.“ Aber durch den feinfühligsten Umgang, durch den sich eine sichere Bindung entwickeln kann, sind die Chancen viel größer, dass das Kind zu einem beziehungs-fähigen, selbstbewussten Erwachsenen wird.

MIRIAM BERGER ■

Weitere Infos und Kontakte:
IPPE.at, aktionleben.at, nanaya.at