

### *Stress als Teil eines kompetenten Systems*

#### *Nähe und Distanz in der frühen Mutter-Kind-Beziehung*

##### **Veränderungen am "Evolutionären Modell"**

*"Ist Ihnen bekannt, daß viele Mütter ihr Kind jedenfalls im Augenblick seiner Geburt nicht lieben? Sie kommen sich entsetzlich vor.....Sie geben vor, das Kind zu lieben, aber sie können es nicht. Wieviel einfacher wäre alles, wenn man ihnen gesagt hätte, daß Liebe etwas ist, das sich entwickeln kann, das sich aber nicht auf Knopfdruck einstellt." (Winnicott, 1994, S. 26)*

Ich habe seit über 20 Jahren mit Eltern und Babys zu tun – früher in der Stillberatung, nun innerhalb verschiedener Eltern-Kind-Gruppen und in der Krisenarbeit – und weiß, dass Mütter immer wieder erschrecken über ihre eigenen Reaktionen dem Kind gegenüber. Sie schämen sich dafür und vielleicht auch deshalb suchen oder finden viele von ihnen in dieser schweren Zeit keine Unterstützung und Hilfe – sie bleiben allein damit.

Mir ist bald klar geworden, dass es für Mütter eigentlich schon zu spät ist, wenn sie erstmals um die Geburt ihres ersten Kindes herum mit den Themen Schwangerschaft, Geburt, Stillen und frühe Kindheit konfrontiert werden. Dies kann dann oft zu viel für sie sein, zu relevant, zu nah dran am anstrengenden Alltag mit dem Kind. Leider kommen deshalb viele wichtige neue Erkenntnisse aus Forschung und Therapie – die entlastend wirken könnten – gar nie bei Eltern an.

Die ideale Zielgruppe für diese Themenkreise sind junge Menschen, vor allem Mädchen, für die ihr eigenes Muttersein noch in weiterer Ferne liegt und die sich noch ohne Schuldgefühle, Ängste, Voreingenommenheiten und Ansprüche an sich selber mit neuen Sichtweisen vertraut machen können. Es geht dabei ja um einen Bereich, der viel Meinungsbildung und Organisationsarbeit verlangt. Deshalb habe ich vor vielen Jahren – jeweils begleitet von einer Mutter mit ihrem Baby - angefangen, in Schulen über Säuglinge und Bindung zu sprechen. Die Begegnung mit einem Säugling und die Möglichkeit, Fragen zu stellen löste jedes Mal Begeisterung und funkelnde Augen aus. Mein in diesen Stunden vermitteltes Konzept war einfach: hätten Geburt, Stillen und das Aufziehen von Kindern innerhalb der sechs Millionen Jahre, seitdem es vermutlich den Menschen schon gibt, nicht auf natürliche Weise funktioniert, wäre der Mensch inzwischen längst ausgestorben. Um den Schülerinnen und Schülern eine Vorstellung von diesem ungeheuer großen Zeitraum möglich zu machen, verwendete ich einen Streifen aus Papier, der sechs Meter lang war und 6000 Jahre Kulturgeschichte symbolisieren sollte. Möchte man den Zeitrahmen auf 6 Millionen Jahre erweitern, müsste man den Streifen um weitere sechs Kilometer verlängern – eigentlich dann nochmals um 220 Kilometer, da Geburt und Stillen ja schon zusammen mit den Säugetieren auf die Erde gekommen sind. Das durchschnittliche Leben eines einzelnen Menschen entspricht in diesem Maßstab dem vergleichsweise winzigen Stück von sieben bis acht Zentimetern. Dass es da etwas gibt, was unabhängig von unserem bewussten Wissen funktionieren muss, ist auf diese Weise gut verstanden und aufgenommen worden.

In diesem Zusammenhang habe ich 1994 begonnen, die Kulturgeschichte der frühen Eltern-Kind-Beziehung zu recherchieren (Henzinger 1999), anfangs in der Meinung, dass unser evolutionäres Erbe bis vor ungefähr 100

Jahren fast unverändert weitergegeben worden ist. Viele historische Bücher, medizinhistorische Arbeiten, Berichte, Dokumentationen, Chroniken, Geschichten und - für dieses Thema sehr wichtig - Märchen habe ich dazu gelesen und an Details weitergeforscht. Was ich dabei entdeckt habe, war fast schockierend für mich. Ursprünglich wollte ich nur sichtbar machen, dass ein Jahrtausende alter Erfahrungs- und Verhaltensschatz nicht einfach verschwinden kann. Nun habe ich aber auch den Schluss gezogen, dass es – teilweise massive - Störungen in der Weitergabe mütterlicher Verhaltensweisen schon seit Beginn der Kulturgeschichte gegeben haben muss.

Zusammenfassend möchte ich einige wichtige Punkte daraus anführen:

- Sehr lange Zeit hat sich ein System bewährt, das elterliches Engagement mit körperlichem Wohlbehagen belohnt, ein System, das beiden Eltern Zuwendung und Fürsorge ohne bewusste Einsicht und dauernde willentliche Kraftanstrengung möglich macht. Körperliche Nähe war die Voraussetzung für das Funktionieren dieses Systems. *"Das Überleben der Menschheit hing, lange bevor sich das Konzept 'Pflicht' entwickelte, von den Befriedigungen ab, die durch die beiden willentlichen Akte der Fortpflanzung - Koitus und Stillen - erreicht werden können"*. (Newton & Newton 1967, in: Newton 1973, S. 81) So wurden Millionen von Jahren Verhaltensweisen, die mit der Geburt und der Sorge für das Kind zu tun haben, lückenlos von Eltern an ihre Kinder weitergegeben (Schiefenhövel 1992: "Am evolutionären Modell"). Durch ihre Einfachheit und Alltäglichkeit blieb die angemessene Antwort der Eltern auf die Bedürfnisse des Kindes beständig auf der vorbewussten Ebene des Verhaltens. Sie kam aus einer tiefen Schicht der Persönlichkeit, wurde vom Kind in einer tiefen, unbewussten Schicht aufgenommen und von dieser, wenn die Zeit gekommen war, wieder an eigene Kinder weitergegeben. Wohlbehagen - bei allen drei Bindungspartnern - ist in diesem System der Indikator dafür, dass alles gut läuft. Kind, Mutter und Vater fühlen sich miteinander einfach wohl und sind gerne zusammen.
- Im Lauf der Kulturgeschichte hat das Konzept "Pflicht" (Niles Newton 1967) – das heute in jeder Eltern-Kind-Beziehung mehr oder weniger bedeutsam ist – das "evolutionäre Modell" zunehmend verdrängt. Damit wurde auch die Weitergabe vieler wichtiger Verhaltensweisen von einer Generation an die nächste unterbrochen. Ein Mehrfaches der vormals notwendigen – in sehr langer Zeit genau den Bedürfnissen des Kindes und den Möglichkeiten der Eltern angepassten – Energie muss von einer leistungsorientierten Gesellschaft aufgewendet werden, um durch Organisation, Aufklärungsarbeit, Motivationsbildung und Unterstützung das auszugleichen, was verloren gegangen ist. Wenn man der anspruchsvollen eigenen Rolle genügen, Gebote erfüllen und Verbote einhalten kann, dann läuft in diesem Konzept alles gut. Der Indikator dafür ist, dass man keine Schuldgefühle hat.
- Von der Eltern-Kind-Bindung kann man auch sagen, je technisierter die Kultur geworden ist, desto mehr war diese erste Beziehung von Distanz und Trennungen geprägt (Renggli 1992). Ohne die notwendige Nähe konnten Säuglinge aber nicht mehr ausreichend gestillt werden, unzählige wurden krank oder starben. Das betrifft die griechische und römische Antike genauso wie unsere Kultur ab dem Mittelalter. Bis zur 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts war dann in Mitteleuropa die Säuglingssterblichkeit bis zu einem Drittel angewachsen. Derartig hohe Zahlen gab es weder vorher noch nachher (Colland 1800, Taussig 1897, Pache 1968, Spree 1981, Shahar 1993, S. 46 u.a.). Im Vergleich dazu betrug die Mortalität bei den Eipo, einem traditionellen Volk im Hochland von Papua-Neuguinea, in den 70iger Jahren nur 6%! (Schiefenhövel 1993, S. 34) Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts suchte man nach den

Gründen für das Sterben der Säuglinge (zum Beispiel: Colland 1800) – ein problematischer Suchprozess, der zusätzlich vielen Kindern das Leben kostete, sieht man sich die einzelnen Theorien dazu an. Anfang des 20. Jahrhunderts waren die wichtigsten Zusammenhänge endlich bekannt. Systematische statistische Aufzeichnungen wiesen eindeutig darauf hin, dass dort, wo noch gestillt wurde, auch weniger Babys starben. Ärzte und politisch Verantwortliche setzten sich in der Folge dafür ein, dass die Eltern in Mütterberatungsstellen und Säuglingsanstalten über das Stillen und die Bedeutung der Hygiene aufgeklärt wurden. Für das Stillen allerdings fehlten vielen Müttern mittlerweile die notwendigen Erfahrungen und Bedingungen, das Konzept "Hygiene" ließ sich leichter durchsetzen. Die Rate der Säuglingssterblichkeit sank dadurch langsam zuerst in den Städten, dann auch auf dem Land. Anfang des 20. Jahrhunderts starben durchschnittlich noch immer 18 % (siehe: Moll 1914) aller Kinder im 1. Lebensjahr. Das entspricht der Säuglingssterblichkeit in Sierra Leone 2003 (2004 World Population Data Sheet), dem Land mit der höchsten Mortalität heute. Danach hat sich allerdings – nicht zuletzt auch durch die Verbesserung der Lebensumstände und die Entdeckung der Sulfonamide und Antibiotika - die Lage dramatisch zum Positiven hin verändert: in Europa, den USA, Kanada und Australien liegt die Mortalität bei durchschnittlich nur mehr drei bis zwölf Promille. Deshalb misst man an der Säuglingssterblichkeit heute den hygienischen und medizinischen Standard eines Landes. Der Zusammenhang mit dem Stillen und der Qualität der Mutter-Kind-Beziehung – der die ganze Kulturgeschichte hindurch eine große Rolle gespielt hat - ist dabei nicht mehr erkennbar.

- Im Lauf der Kulturgeschichte hat der Vater seine ursprüngliche zentrale Rolle innerhalb einer zärtlichen Eltern-Kind-Beziehung immer mehr verloren. Hingegen wurde seine Stellung innerhalb der Familie rechtlich und ideologisch aufgewertet. Seine offizielle Verantwortung und Erziehungsgewalt über das Kind – mehr Verbindlichkeit als Bindung – wurde vielfach zum Ersatz für die persönliche Beziehung zum Kind.
- Jede neue Tendenz innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung ist in Hochkulturen zuerst in der Oberschicht entstanden, wurde dann allmählich von der Mittelschicht übernommen und setzte sich am Schluss auch in der Unterschicht durch. Sehr gut belegbar ist diese Entwicklung für die griechische und römische Antike und in ähnlicher Weise für unsere Kultur seit dem Mittelalter. So verringerte sich z.B. der natürliche Geburtenabstand von ca. vier Jahren kontinuierlich und das eben zuerst in der Oberschicht, wo sich die Familien Ammen, zusätzliche Helfer und die spätere Versorgung der größeren Kinderschar leisten konnten. Frauen aus dem Adel und dem wohlhabenden Bürgertum gebaren im Mittelalter nicht selten zwölf bis vierzehn Kinder, oft waren es auch mehr: So brachte eine österreichische Landesfürstin, Agnes, ihren beiden Ehemännern insgesamt 29 Kinder zur Welt. Die Stammutter aller österreichischen Habsburger, Elisabeth von Görz, hatte 21 Kinder (Weiss 1996, S. 44ff). Diese Entwicklung griff dann schließlich im 19. Jahrhundert auch auf die Unterschicht über. Insgesamt scheinen sich Mutter-Kind-Beziehungen des mittleren Bürgertums jedoch am wenigsten verändert zu haben (siehe auch: Badinter 1991, S. 173).
- In technisierten Kulturen gibt es - vom Wochenbett abgesehen – kaum mehr einheitliche Verhaltensmuster für die erste Zeit mit dem Säugling, so wie sie in traditionellen Kulturen zu finden sind. Jede Eltern-Kind-Beziehung ist individuell verschieden. Auch Krisen und Schwierigkeiten sind in jeder Familie mannigfaltiger Natur, sehr komplex und deshalb nicht immer leicht zu lösen.

- Eine weitere interessante Tendenz innerhalb der Kulturgeschichte der frühen Eltern-Kind-Beziehung kommt uns heute zugute: Konzepte der Wissenschaft über die Bedürfnisse und die Entwicklung des Kindes sind im Verlauf der letzten Jahre und Jahrzehnte immer stimmiger geworden. Was auf der Verhaltensebene verloren gegangen ist, scheint auf der bewussten Ebene dazu gewonnen worden zu sein. Wissenschaftliche Erkenntnisse - besonders aus der vergleichenden Verhaltensforschung, der Säuglings- und Bindungsforschung - entsprechen auch dem Erfahrungswissen unzähliger Mütter auf der ganzen Welt, so wie sie Stillberaterinnen der La Leche Liga gesammelt haben.

Seit den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts können wir in der Sprache der Wissenschaft ausdrücken, was "Bindung" ist und was die Entstehung einer sicheren Bindung begünstigt. Wir kennen heute die notwendigen Zusammenhänge auch deshalb so genau, weil gerade die entscheidenden Bedingungen dazu in den letzten Jahrhunderten oft gefehlt haben. Häufige erschöpfende Schwangerschaften, akute Gefährdung von Mutter und Kind während der Geburt, Trennungen von Mutter und Kind, das Kolostrum-Tabu (das Vermeiden des Stillens unmittelbar nach der Geburt), Stillen nach bestimmten Vorschriften und andere Einschränkungen machten ungezählten Müttern und Säuglingen das Leben schwer. Ein erstes liebevolles Kontaktaufnehmen unmittelbar nach der Geburt zwischen Mutter und Kind war kaum möglich. Ohne den verlässlichen kontinuierlichen Kontakt zur Mutter hatte das Baby keine Möglichkeit mehr, in der ihm angeborenen Körpersprache zu kommunizieren. Was es so gut konnte, hatte so nun keinen Sinn mehr. Statt vieler lebendiger Signale, die ursprünglich in ihrer immer wiederkehrenden Folge seine Lebensatmosphäre ausmachten, war es nun meist Stimuli ausgesetzt, die seine Schlafbereitschaft fördern sollten. Allmählich entstand das Konzept von einem völlig hilflosen Säugling, einem Wesen, das keine angeborenen Fähigkeiten mitbringt, einer "tabula rasa". Komplementär dazu entwickelte sich das Idealbild von einer bedingungslos liebenden, sich aufopfernden Mutter, die das Baby zu versorgen hatte und dabei all seine Bedürfnisse von vorneherein kennen sollte. Wenn es dem Baby nicht gut ging, dann hieß das gleichzeitig auch, dass die Mutter ihre Sache nicht gut gemacht hatte.

Allen schlechten Bedingungen und aller Anfangsschwierigkeiten zum Trotz hat sich Mutterliebe immer wieder eingestellt. Sie war allerdings einerseits oft von Schuldgefühlen, Ambivalenzen und versteckten Aggressionen begleitet. Andererseits wurde sie auch idealisiert. Bedingungslose, alles hinnehmende Liebe, grenzenloser Einsatz, aufopferungsvolle Pflichterfüllung: das Bild der idealen Mutter hat mit der Mutter, wie sie wirklich ist, wenig zu tun.

Soweit zur Vergangenheit. Der Blick zurück ist wichtig, denn die Verbindung zur eigenen wie zur kulturellen Geschichte ist - so deutlich wie nirgends sonst - in jeder frühen Mutter-Kind-Beziehung spürbar. Darin liegt auch eine Chance verborgen, denn werden wichtige Zusammenhänge zur eigenen Geschichte erkannt, dann kann es sein, dass Vergangenes für die aktuelle Bindung zum Kind unwesentlich wird. Man ist nicht hilflos dem ausgeliefert, was in der eigenen Lebens- und Familiengeschichte alles geschehen ist. Es ist von weit größerer Bedeutung, wie damit umgegangen wird. Sind konfliktreiche Themen aus der eigenen Geschichte emotional zugänglich, dann ist es für Mütter grundsätzlich möglich, eine gute Beziehung zu ihrem Kind zu haben.

Ergebnisse von Längsschnittuntersuchungen aus der Bindungsforschung bestätigen hier auch meine persönlichen Erfahrungen aus der Arbeit mit Müttern. Auch Mütter, die zu ihrer eigenen Mutter keine sichere Bindung hatten, können eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen (Maine et al 1985, S. 96f; Grossmann et al 1988, S. 356f, in: Dornes 1993, S. 206f). Die Regulierung von Nähe und Distanz hat dabei eine Schlüsselfunktion.

## Regulation sozialer Beziehungen

Sieht man sich das Phänomen Stress, seine Bedingungen und Bewältigungsstrategien, nun näher an, dann zeigt sich auch hier, dass es sich um altes – und damit auch lange erprobtes und sinnvolles - Erbgut handelt. In evolutionärer Sicht versteht man unter Stress *eine überlebensrelevante Reaktion, die dem Organismus die Anpassung an veränderte Umweltbedingungen ermöglicht* (nach Brockhaus).

In diesem Zusammenhang möchte ich das "Zürcher Modell der sozialen Motivation" von Norbert Bischof (Bischof 1975 und 2001, Grafik S. 467, Bischof-Köhler 2000, S. 145ff) vorstellen. Dieses Modell berücksichtigt alle wichtigen Faktoren, die das soziale Verhalten des Einzelnen anderen Individuen gegenüber steuern. Durch Regulierung der Distanz kann dann über die Rückmeldungen von den Variablen dieses Modells immer wieder das notwendige Gleichgewicht in der Beziehung hergestellt werden. Was dabei alles mitspielt, ist ural: wir teilen es mit den Säugetieren. Für mich ist das "Zürcher Modell" *die* evolutionswissenschaftliche Theorie zu all dem, was aus Bindungsforschung, Säuglingsforschung und der Babytherapie bekannt geworden ist.

Das Zürcher Modell besteht aus einem Regelkreis, eigentlich drei Motivationssystemen, die miteinander verbunden sind. Jedes nimmt auf die anderen Einfluss: das Sicherheitssystem, das Erregungssystem und das Autonomiesystem.

Das **Sicherheitssystem** reguliert in all unseren Beziehungen durch die Reaktionen **Bindungsverhalten** und **Überdruß** die Nähe zu vertrauten Menschen. Wie viel Kontakt zu einem vertrauten Menschen wir brauchen, wird von dem internen Sollwert für Sicherheit bestimmt. Bei einem Säugling ist er hoch: deshalb braucht es die kontinuierliche Nähe zu einer Bindungsperson. Ist mehr als genug Sicherheit da, kann jedoch auch das Baby schon Überdruß empfinden. Im Lauf der Kindheit nimmt die Abhängigkeit zur Bezugsperson langsam, aber dauernd ab. Deshalb wird der Überdruß zu einem ganz natürlichen Begleiter in der Pubertät.

Die "Sicherheitsstation" für den Säugling ist seine Mutter. Ihre Nähe vermittelt ihm Wärme, Geborgenheit und Vertrauen. Je jünger der Säugling, desto abhängiger ist er von seiner Mutter, desto größer auch sein Bedürfnis nach Sicherheit, umso mehr Nähe braucht er. Anfänglich liegt es vor allem an der Mutter, die Nähe zu ihrem Kind nicht zu verlieren. Dabei hilft ihr, dass das Baby eine Fülle von Merkmalen mitbringt, die normalerweise ihre spontane Zuwendung auslöst: seine Winzigkeit, sein Aussehen (Kindchenschema), sein weicher warmer anschmiegsamer Körper, seine feine seidige Haut, sein guter Geruch, seine Verletzlichkeit und nicht zuletzt seine Fähigkeit zum unmittelbaren Ausdruck seiner Gefühle und seiner Befindlichkeit. In einer sicheren Bindung fühlen sich beide, Mutter und Kind, miteinander so wohl, dass beide auf körperliche Nähe nicht verzichten möchten.

Geht es dem Baby nicht gut und spürt es den Kontakt zu seiner Mutter nicht, dann hat es eine Reihe von Verhaltensweisen zur Verfügung – das sogenannte "Bindungsverhalten" – um seine Mutter zu sich zu holen. Dazu gehört das Suchen nach der Mutter, das Schreien aufgrund von Trennungsangst und – nach einigen Wochen - das soziale Lächeln. Später krabbelt es selber auf die Mutter zu, wenn es Sicherheit braucht oder folgt ihr. Lange Zeit verband man die Abhängigkeit des Kindes mit der Angst, es könnte nicht selbständig werden. Es ist aber genau anders herum: je sicherer sich das Kind grundsätzlich bei seiner Mutter fühlt, desto unbefangener wird sich mit Bindungsverhalten an seine Mutter wenden und desto leichter und freier wird es sich später von ihr wegbewegen. Das Bedürfnis nach Unabhängigkeit ist im Kind angelegt. Bei einem sicher gebundenen Kind sinkt deshalb der Sollwert für Sicherheit kontinuierlich. Übersteigt der Istwert den Sollwert, wird dem Kind

mehr Sicherheit angeboten, als es im Augenblick braucht, dann sorgt "Überdruss" dafür, dass es die Distanz zu seinen Eltern vergrößert. Bei Krankheit, in Verbindung mit besonderen Ereignissen wie Kindergarten- und Schuleintritt und vor oder nach großen Entwicklungsschritten oder Leistungen wird das Kind auch Rückschritte machen – d.h. der Sollwert für Sicherheit steigt kurzfristig wieder.

Das **Erregungssystem** steuert den Umgang mit Unbekanntem. Auch hier ist es für uns wichtig, den richtigen Abstand zu finden. Fremdes könnte eventuell auch gefährlich sein. Wird es von uns so eingestuft, dann empfinden wir **Furcht** und vergrößern die Distanz. Ist aber Neues reizvoll, dann überwiegt die **Neugierde**, wir bewegen uns auf das Neue zu. Je sicherer wir uns fühlen, desto mehr Erregendes können wir verarbeiten. Auch hier: Wie viel Erregung wir brauchen, wird grundsätzlich auch von dem internen Sollwert für Erregung bestimmt. Je selbständiger der Mensch, desto höher ist auch der Sollwert.

Das Neugeborene sucht nach der Geburt den ersten Augenkontakt zur Mutter – also neue Eindrücke - erst dann, wenn die Mutter zur Ruhe gekommen ist und es sich selbst entspannt und geborgen fühlt. Langsam werden dann diese Augenblicke – zuerst sehr selten – immer häufiger. Und immer dann, wenn es sich nach dem Stillen oder Füttern satt und sicher fühlt, ist das Baby offen für Neues (Bensel, Haug-Schnabel, in: Keller 1997, S. 742). Sein Interesse bezieht sich dabei zunächst fast ausschließlich auf den Menschen. Im Alter von ca. drei Monaten hat das Baby so große Freude an der Interaktion mit seiner Mutter oder dem Vater, dass der bekannte Säuglingsforscher Daniel Stern diese Phase als die *"Liebesaffäre des Babys mit dem menschlichen Gesicht, der menschlichen Stimme und der menschlichen Berührung"* genannt hat (Daniel Stern 1994). Im Spiel mit seiner Bezugsperson lernt das Baby freudige Erregung auszuhalten. Das kann es nicht alleine! (Daniel Stern 1999) Auch positive Erregung ist neu und unbekannt. Deshalb braucht es Sicherheit in der Beziehung zur Mutter oder zum Vater. Ist es dann genug und sinkt der Sollwert für Erregung wieder, beendet das Baby von sich aus den Blickkontakt oder wendet sich ab. Ist der Sollwert für Erregung sehr niedrig und empfindet das Baby Furcht, dann wendet es sich sofort an seine Mutter. Ein sicher gebundenes Kind teilt Freud und Leid mit seiner Bezugsperson. Es lernt im Vertrauen auf die Sicherheit seiner Beziehung zur Mutter auch zunehmend mehr aufregenden unangenehmen Eindrücken zu begegnen. Viele neue Reize sind für das kleine Baby noch nicht relevant. Das Erregungssystem wird erst langsam reif. Deshalb wendet sich der junge Säugling von fremden Menschen noch nicht aktiv ab. Erst die so genannte "Achtmonatsangst" ist ein Zeichen dafür, dass das Baby im Kontakt mit Fremden handlungsfähig wird. Nun erst kann es mit Furcht und Abwendung auf fremde Personen reagieren – oder auch mit Neugierde und Zuwendung, je nachdem, wie sicher es sich fühlt und wie groß seine Unternehmungslust ist.

Das **Autonomiesystem** ist der zentrale Teil des Modells. Wenn uns etwas aus eigener Kraft gelingt, dann steigt unser Autonomiegefühl. Erfolg führt dazu, dass wir weniger Sicherheit brauchen. Die Bereitschaft, uns auf Neues einzulassen - sei es angenehmer oder unangenehmer Natur – steigt dann. Wir fühlen uns selbstsicher und unabhängig.

Zu selbständigen Leistungen ist der Säugling schon von Anfang an fähig, vorausgesetzt allerdings, er kann seine Fähigkeiten im Kontakt zu seiner Mutter und in seinem - für unsere Verhältnisse sehr langsamen – Tempo entfalten. Ein schönes Beispiel ist in den Ergebnissen mehrerer schwedischer Forschungsreihen zum angeborenen Neugeborenenverhalten enthalten (Widström 1999):

Gesunde wache Neugeborene wurden den Müttern nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Diese bekamen die Anweisung, das Verhalten ihres Kindes einfach nur geschehen zu lassen und nichts, gar nichts, dabei zu tun. Das entspricht eigentlich nicht dem natürlichen mütterlichen Verhalten. Umso erstaunlicher war es, was dann

passierte: Die Babys legten alle ganz alleine die Strecke vom Bauch zur Brust zurück, machten dazwischen Ruhepausen, entspannten sich und arbeiteten sich weiter vor. Nach rund einer Stunde – also nach einer relativ langen Zeit - fanden alle Kinder die Milchquelle und begannen zu saugen. Diese Erfahrung hatte große Auswirkungen auf das Autonomiesystem: Alle Neugeborene, deren Instinktverhalten man einfach zuließ, beherrschten das koordinatorisch extrem komplizierte Saugen an der Mutterbrust von Anfang an ohne Schwierigkeiten! So geht beispielsweise die Zunge automatisch nach unten, wenn dem Baby das Suchen an der Brust erlaubt wird. Stört man das Neugeborene, so schreit es und hebt dabei die Zunge: ein Abwehrreflex, der in weiterer Folge das richtige Saugen verhindern kann.

Das Bild von dem hilflosen Säugling verändert sich durch dieses Wissen grundlegend. Das heißt konkret: Der Säugling des "evolutionären Modells" ist selbständig und beherrscht von Geburt an die eigenständige Regulation seiner basalen körperlichen Bedürfnisse wie Schlafen und Nahrungsaufnahme. Er schläft, wenn er müde ist und trinkt, wenn er Durst oder Hunger hat. Auch die Mutter profitiert davon: Sie kann sich darauf verlassen, dass das Baby selbst "weiß", was es benötigt und sich dann an sie wendet, wenn sie gebraucht wird. Die Mutter muss eigentlich gar nichts wissen, sie muss einfach nur da sein. Oder anders ausgedrückt: Sie kann ihr Leben weiterleben – vorausgesetzt, es ist nicht zu hektisch und anstrengend; sie muss das Baby nur dabei haben. Wenn beide sich miteinander wohlfühlen, dann ist alles in Ordnung.

### **Stress und Coping-Strategien**

In lebendigen Systemen gibt es keinen endgültigen Zustand: alle seine Teile sind ständig in Bewegung, es ändern sich die Ist-Werte dauernd, Reaktionen wie Bindungsverhalten, Furcht, Neugierde und Überdruß wechseln einander ab. Die Nähe-Distanz-Regulation ist innerhalb einer sicheren Bindung flexibel und elastisch: wenn sich Bedingungen ändern, stellt sich auch die Distanz wieder neu ein – leicht und schnell. Jede erfolgreiche Regulation stärkt das Autonomiegefühl und unterstützt die Selbständigkeit. Langsam ändern sich damit auch die Soll-Werte.

Ist uns eine bewegliche und prompte Anpassung des Abstandes zum jeweiligen Partner und an die momentanen Bedürfnisse – aus welchen Gründen auch immer - nicht möglich, dann entsteht Spannung. Physiologisch spricht man dabei von Stress, der im Organismus durch die Ausschüttung verschiedener Hormone (Kortikoliberin im Hypothalamus, Kortikotropin in der Hypophyse, Kortisol in der Nebennierenrinde, Noradrenalin und Adrenalin im Nebennierenmark) eine Erhöhung der Pulsfrequenz, des Blutdruckes und des Muskeltonus bewirkt. Die Temperatur der Haut sinkt und die Atmung wird flacher. Der Körper ist in einem Alarmzustand, das heißt vorerst aber nur: es ist besondere Aufmerksamkeit angebracht.

Coping-Strategien können helfen, die Situation zu entspannen. Zu unterscheiden sind Strategien, die nach außen hin erkennbar sind: die "äußeren" Coping-Strategien und diejenigen, die man von außen kaum erkennen kann: die "inneren" Coping-Strategien. Zu den ersteren gehören die:

- *Invention*, die Suche nach einer Lösung durch einfaches Probieren oder durch einen kreativen Einfall: Säuglinge sind dazu noch kaum fähig, größere Babys sehr wohl. Viele Babys, die in ihrer ersten Lebenszeit in einem eigenen Zimmer schlafen mussten, landen schließlich doch im Elternschlafzimmer, weil sie fähig sind, Mittel und Wege zu finden, auf eigene Faust dorthin zu gelangen (siehe auch: Largo 1999, S. 193). Auf der Elternseite könnte man hier die Praxis des festen Einwickelns erwähnen, das in zahlreichen Kulturen und über Jahrtausende hinweg vielen Babys Nähe und Körperkontakt ersetzt

haben. So konnten Säuglinge auch längere Phasen des Alleinseins besser vertragen. Auch die Erfindung des Schnullers, der Saugflasche, der künstlichen Babynahrung, der Wiege, des Kinderwagens, der Kuscheltiere und Einschlafrituale gehört dazu. All das kann die Bezugsperson und körperliche Nähe ersetzen.

- *Supplikation*, der Appell an die Unterstützung anderer: Wir signalisieren Hilflosigkeit und lösen damit beim anderen einen Impuls zur Annäherung aus. Das Baby hat die angeborene Fähigkeit, damit an die Eltern zu appellieren. Viele Reize, die von ihm ausgehen, wecken beim Erwachsenen sofort Zuwendung und Pflegebereitschaft. Können Kinder auf ihre Mutter nicht mehr einfach zugehen, wenn sie ihre Nähe brauchen, dann entwickeln sie oft Strategien, hilfloser zu erscheinen als sie sind.
- *Aggression*: Wenn keine andere Strategie zum angestrebten Erfolg führt, dann stellt der Organismus Energie zur Verfügung, um aktiv an diesem schwierigen Umstand etwas zu ändern und eine eventuelle "Barriere" mit Gewalt aus dem Weg zu schaffen. Wir alle brauchen diese Fähigkeit. Sie gehört zu jeder natürlichen Beziehung. Mütter werden durch den intensiven Kontakt, die ungewohnte Nähe zu ihrem Kind und das für das Stillen notwendige Überschreiten körperlicher und persönlicher Grenzen häufig mit eigenen Aggressionen konfrontiert. Auch Vätern geht es ähnlich, etwa dann, wenn sie mit einem schreienden Säugling zusammen sind und nichts für ihn tun können. Der kleine Säugling selber kann seine Aggression nur durch Schreien – das aber auch viele andere Bedeutungen haben kann - ausdrücken.

Wenn dem Neugeborenen die Nähe zu seiner Mutter fehlt und sein angeborenes Bindungs- und Suchverhalten nicht zum ersehnten Erfolg führt, dann reagiert das Baby mit Stress (Bischof 1975, S. 811). So schreit jedes gesunde Neugeborene, wenn es an seinen Bemühungen, zur Brust zu gelangen, gehindert wird (Righard, Alade 1990). Auch der Organismus antwortet mit Stress. Die Körpertemperatur - gemessen an Füßchen und Beinchen – ist bei Säuglingen, die im Kinderzimmer fern von der Mutter versorgt werden, signifikant niedriger als bei Neugeborenen, die bei der Mutter bleiben können (Mizukami 1993 und Bystrova 2003).

Führt Schreien zu keinem Erfolg und dauert die Trennung zwischen Mutter und Kind an, dann tritt beim Säugling ein „inneres Coping“ in Kraft, da andere Coping-Strategien noch nicht zur Verfügung stehen. Das Kind reguliert seinen inneren Sollwert für Sicherheit nach unten (Bischof 2000, S. 147f). Das heißt, es kommt – zumindest äußerlich gesehen - mit weniger Sicherheit aus. Auf der physiologischen Ebene jedoch lassen sich nach wie vor Zeichen für Stress feststellen: kaltschweißige Händchen und Füßchen, erhöhter Cortisol-Spiegel im Blut (Spangler 2001, S. 166) und in weiterer Folge dann Regulationsstörungen (vor allem Schlafstörungen und Fütterungsstörungen).

Das "innere Coping" kennt man als das ablehnende Verhalten eines Säuglings oder Kleinkindes, wenn es nach einer zu lange andauernden Trennung von der Mutter wieder mit ihr zusammentrifft. Das Kind scheint nun körperliche Nähe nicht mehr zu ertragen, reagiert mit Körperspannungen (gepresstes Atmen, Überstreckung, unverbundene Bewegungen) und Vermeidung des Augenkontaktes.

Langsam kann sich nach der Wiedervereinigung im Kontakt zur Mutter der Sollwert für Sicherheit wieder hinaufregulieren. Diese Phase ist dann oft mit – teilweise heftigem – Weinen des Kindes verbunden. Versteht die Mutter nicht, was hier vor sich geht, dann wird es schwierig. Auch wenn sie sich selbst unsicher und abgelehnt fühlt, kann sie dem Baby nicht die nötige Sicherheit vermitteln. So kann Flexibilität verloren gehen – der Sollwert für Sicherheit verändert sich nicht mehr. In der Bindungsforschung spricht man nun von einer "unsicheren Bindung" (Bischof-Köhler 2000, S. 147). Das heißt, der Säugling erlebt seine Mutter zwar als

Bezugsperson, verbindet sie aber nicht uneingeschränkt mit "Sicherheit". Diese Kinder teilen ihrer Mutter vor allem ihre negativen Gefühle nicht mehr mit, sie zeigen ihr nicht, dass sie Angst haben oder unter Trennungsschmerz leiden.

Noch einmal: Der Sinn des Coping liegt darin, den Stress zu bewältigen, der dann auftaucht, wenn Impulse zu Annäherung oder Abwendung nicht umgesetzt werden können. Viele Kinder lernen sehr früh, ihre spontanen Reaktionen zu unterdrücken. Je nachdem – wie es die Lebensumstände verlangen – das Bindungsverhalten, wenn die ersehnte Nähe zur Mutter nicht möglich ist, den Überdruß, wenn der Vater und andere Bezugspersonen fehlen und sie mit der Mutter viel alleine sind, ihre Furcht, wenn sie von fremden Personen betreut werden, oder ihre Neugierde, wenn die Mutter überängstlich ist. Kinder sind dann anstrengend (Invention), anhänglich (Supplikation) oder aggressiv. Kommen sie damit nicht zu dem, was sie damit erreichen wollten, bleibt nur mehr der Weg des inneren Coping, sie "brauchen" weniger Körperkontakt, menschliche Wärme und Zuwendung.

Werden diese Kinder selber Eltern, dann ist es wahrscheinlich, dass im Zusammensein mit ihrem eigenen Baby anstatt einer einfachen Nähe-Distanz-Regulation "bewährte" Coping-Strategien zum Einsatz kommen.

### **Stress, Aggression und Bindung**

"Kopfwissen" muss in unserer Kultur vielfach den selbstverständlichen Umgang mit Babys – so wie er in traditionellen Kulturen von früher Kindheit an stattfindet - ersetzen. All das, was Mütter über die Bedürfnisse des Säuglings an Wissen angesammelt haben, macht es für sie nicht einfacher – vor allem dann, wenn das Wissen bruchstückhaft ist. Sie glauben zwar zu wissen, *was* ihr Baby braucht, aber wissen noch lange nicht, *wie* das alles gehen soll. Sie sind dadurch immer wieder Stress ausgesetzt. Dazu kommt die ungewohnte Nähe zu ihrem Kind, ungünstige Rahmenbedingungen, hohe Ansprüche an sich selbst, Überforderung und Coping-Strategien, die den Bedürfnissen des Babys nicht gerecht werden und ihnen selbst in der Beziehung zum Partner oder anderen nahe stehenden Menschen nicht die Erfüllung der eigenen emotionalen Bedürfnisse bringen. Vor allem kann sich auch all das, was sie selbst als Säugling erlebt und vor allem vermisst haben wieder bemerkbar machen.

Außerdem kann bereits beim Neugeborenen die natürliche Nähe-Distanz-Regulierung durch besondere Irritierbarkeit - die innere Bereitschaft, Stress zu empfinden und auszudrücken - gestört sein. Das ist der Fall, wenn eine Mutter schon während der Schwangerschaft dauernd mit Stress belastet war. Stress wirkt sich auf physiologischer Ebene direkt auf das Ungeborene aus. Es besteht hier ein positiver Rückkoppelungskreis: Kortisol im mütterlichen Kreislauf begünstigt die Produktion von Freisetzung-Hormonen in der Placenta und im Gehirn des Fötus. Untersuchungen zeigen, dass die Neigung des Babys zu Schreien und Regulationsstörungen (Schlafen, Nahrungsaufnahme, vegetative Regulation) zunimmt, wenn die Mutter in der Schwangerschaft vermehrt psychischem Stress ausgesetzt ist (Wurmser 2005). Auch hier: Hat die Mutter keine Erklärung dafür, was in ihrem Baby vorgeht, dann ist es für sie nicht leicht - manchmal ohne Hilfe sogar unmöglich - auf sein Verhalten spontan angemessen zu antworten.

Es ist nachvollziehbar, wenn bei der Mutter unter all diesen Umständen Aggressionen auftauchen. Aber fast jede Mutter erschrickt, wenn sie diese Empfindungen an sich feststellt, denn das Idealbild - dem Mütter meist entsprechen möchten - zeichnet eine völlig aggressionsfreie Beziehung zum Kind.

Wichtig ist aber, zu wissen: Bindung, körperliche Nähe, Stress und Aggressionen gehören zusammen. „*Wir kennen kein einziges Wesen, das der persönlichen Freundschaft fähig ist, der Aggression aber entbehrt.*“ (Konrad Lorenz 1995, S. 146) Bindung entsteht innerhalb und durch die Dynamik, die sich aus der körperlichen Nähe – unter günstigen und ungünstigen Bedingungen - ergibt. Sie hat sich im Lauf der Evolution sozialen Verhaltens als wirksamste Hilfe zur Kontrolle von Aggression entwickelt (Medicus 1994). Bindung ist stammesgeschichtlich jünger als Stress und dadurch – wie alles, was weniger alt ist – anfälliger für Irritationen und Störungen.

Auf der Ebene der Reptilien beispielsweise ist die Reaktion auf körperliche Nähe ausschließlich mit Indifferenz oder Aggression verbunden (Eibl-Eibesfeldt 1994). Bei den Säugetieren vermittelt die Bindung zu einem vertrauten Wesen *Sicherheit* durch körperliche Nähe! Das ist etwas ganz Besonderes! Irenäus Eibl-Eibesfeldt bezeichnet die Entwicklung der persönlichen Eltern-Kind-Beziehung als Sternstunde in der sozialen Evolution. Dafür musste auch auf der neurophysiologischen Ebene einiges neu entstehen:

Typisch für Säugetiere ist in einer besonderen Funktion das Hormon Oxytocin (Porges 1998, S. 838). Es ist entscheidend daran beteiligt, dass die persönliche Bindung mit körperlicher Nähe so wirkungsvoll auf Stress und Aggression antworten kann. Und: Oxytocin wirkt auch durch positive Rückkopplung! Das heißt, ein positiver Effekt verstärkt den anderen.

Oxytocin wird vom Hypothalamus, der höchsten regulatorischen Instanz im Gehirn, gebildet, im Hypophysenhinterlappen gespeichert und auf bestimmte Reize hin in Pulsen freigesetzt. Diese Reize können sein: Uterusdehnungen während der Geburt, mechanische Reizung der Mamillen beim Stillen und beim Streicheln - in der Mutter-Kind-Beziehung, aber auch in der sexuellen Beziehung zwischen Mann und Frau. Oxytocin wirkt auf die glatte Muskulatur, induziert und steigert unwillkürliche Kontraktionen: in den Geburtswehen, dem "Let-Down-Reflex" beim Stillen und dem Orgasmus. Es wird aber auch ganz einfach nur durch zärtliche Berührung und angenehm empfundenen Hautkontakt ausgelöst. In der Schwangerschaft und kurz vor der Geburt kommen zusätzliche Oxytocin-Rezeptoren – auch im Gehirn – dazu, was die Empfindlichkeit für dieses Hormon noch deutlich erhöht. Unmittelbar nach der Geburt ist der Oxytocin-Spiegel im Blut am höchsten. Obwohl Oxytocin eine Halbwertszeit von nur dreißig Sekunden hat, wirkt es auf lange Zeit hin – es beeinflusst andere Rezeptor-Systeme und senkt den Blutdruck (Uvnäs-Moberg 2005).

Oxytocin löst in Mutter und Kind ein angenehmes, vertrautes Gefühl der Sicherheit aus und sorgt damit für die richtige "Stimmung", in der Beziehung entstehen kann. Das ist der Grund dafür, warum Oxytocin auch das "Liebeshormon" genannt wird.

Interessant ist, dass bei der ersten Begegnung von Mutter und Kind unmittelbar nach der Geburt auch die Hormone des Stressantwort-Systems, ausgeschüttet während der letzten Wehen, noch eine große Rolle spielen. So zum Beispiel das Adrenalin. Im Lauf der Geburt kann der Adrenalinspiegel auf ein Vielfaches ansteigen, beim Baby sogar auf das Hundertfache! (Lagercrantz H., Slotkin, T.A.: "The 'stress' of being born", Scientific American 254 (1986), 100-107, zitiert in: Eliot, S. 143) Das Erregungssystem von Mutter und Kind reagiert auf das Fremde, das da in ihr Leben eindringt – und Adrenalin wirkt höchst erregend. Sowohl der Stress während der Geburt als auch das Gefühl danach ist von der Natur her vorgesehen. Wir kennen alle das wohlige Gefühl, das sich einstellt, wenn sich ein großer Schreck als unbegründet herausstellt oder wenn wir eine große Anstrengung positiv hinter uns gebracht haben. Adrenalin begünstigt dadurch bei Mutter und Kind – wenn die Geburt gut überstanden ist - (zusammen mit Oxytocin und Endorphinen) ein Gefühl des Wohlbehagens und

fördert die Aufmerksamkeit von beiden Bindungspartnern. Die geweiteten Pupillen des Neugeborenen wirken anziehend und unterstützen ebenfalls das Gelingen dieser besonderen Beziehung.

Körperkontakt und Stillen fördern bei Müttern dann einen signifikanten Rückgang von Kortikotropin (Freisetzungshormon von Adrenalin) und Kortisol, das ebenfalls während der Geburt extrem hoch sein kann (Heinrichs 2001, siehe auch Carter 1998). Moderiert wird die körperliche Situation zwischen Erregung und Entspannung von Oxytocin. Andere Befunde weisen darauf hin, dass Oxytocin im Lauf der ersten Lebensjahre der zentrale "Stoff" für die Steuerung sozialen Verhaltens ist: Er reduziert Angst und steuert die Fähigkeit, Furchtreaktionen zu lernen und zu verlernen

Noch eines: Für die Abstimmung von Stress ist außerdem das Hormon Prolactin von Bedeutung. Prolactin steuert die Lactation und löst bei vielen Tieren Brutinstinkte aus. Es wird im Hypophysenvorderlappen vor allem der stillenden, aber auch der nicht stillenden Mutter und sogar des engagierten Vaters gebildet. Prolactin unterstützt hormonell, dass die Eltern ihre Einstellung zum Alltag und zu ihren Zielen verändern können. Es fällt unter Einfluss von Prolactin nicht mehr schwer, die Prioritäten zu verschieben, das Kind in den Mittelpunkt des Lebens zu stellen und mit Bedingungen zu leben, die unter normalen Umständen nicht akzeptiert werden könnten. Prolactin wird deshalb das "Elternhormon" genannt.

Zusammenfassend kann man also sagen: Von Hormonen, Botenstoffen, deren Zusammen- oder Gegenspiel und den dazugehörigen Rezeptoren ist erst ein kleiner Teil bekannt. Wir wissen aber, dass es eine Reihe von Hormonen gibt, die Mutter und Kind ermöglichen, die Nähe zueinander lustvoll zu genießen. Die körperlichen Auswirkungen des physiologischen oder – manchmal auch traumatischen - "Geburtsstresses" können ausgeglichen werden, wenn das Neugeborene von der Mutter nicht getrennt wird und beide die Nähe wohltuend empfinden. Das „Bonding“ zwischen Mutter und Kind ist von der hormonellen Ausnahmesituation, so wie sie nach der Geburt herrscht, nicht zu trennen. Es scheint sogar, als wäre physiologisch die Bindung an sich eng mit der Aktivierung des Stresssystems verbunden.

Die beeindruckende Veränderung des vegetativen Zustands von Mutter und Kind durch das "Bonding" war vielleicht mit ein Grund, warum das erste Beziehung-Aufnehmen nach der Geburt von Klaus und Kennell in ihrer Pionierarbeit (1976) als "Prägung" bezeichnet wurde.

Heute weiß man, dass das biopsychische "Programm" ein "Bonding" auch noch zu einem späteren Zeitpunkt als unmittelbar nach der Geburt zulässt. Unruhe des Babys, Babyschreien und aggressive Gefühle der Eltern sind oftmals einfach lediglich ein Zeichen dafür, dass die Bindung noch nicht etabliert ist.

Kommen die Eltern alleine nicht damit zurecht und dauert der Stress innerhalb einer Beziehung schon eine Zeitlang an, sollten sie Hilfe in Anspruch nehmen. Dabei kann es wichtig sein, den Stress, der innerhalb der Beziehung spürbar ist, einmal kurzfristig auszuhalten. Vor allem anderen ist es wichtig, dass die Mutter den Kontakt zu sich selber wieder findet. So geschieht es in der "Emotionellen Ersten Hilfe" nach Thomas Harms. Mit einem schreienden Kind am Arm geht da z.B. eine Mutter durch den Raum, konzentriert sich – statt sich aktiv mit dem Baby zu beschäftigen – auf ihre Füße, die den Boden berühren, bemerkt, dass sie besorgt vornüber gebeugt kaum noch atmet, richtet sich auf, wird ruhiger, kommt langsam bei sich an und merkt, dass inzwischen auch ihr Baby ruhig geworden ist. Die "Rückbindung" zu sich selber- zunächst über das Erleben des eigenen Stress - kann oft sehr schnelle und dauerhafte Hilfe leisten ("Rebonding": Harms 2000, S. 189ff). Selbstkontakt führt zu kongruentem Verhalten und das vermittelt dem Kind Sicherheit auch dann, wenn die Umstände

ungünstig sind. Bei der Mutter fließen vielleicht Tränen, aber das Kind wird still. Selbst ein Ungeborenes wird ruhig, wenn die Mutter wieder sich selbst erlebt (Raffai 1999).

In Baby-Therapien werden Krisensituationen in diesem Sinn für die Beziehung genutzt. Konkret heißt das, dass auch exzessives Schreien durch professionelle Begleitung letztlich zu einem entspannten und beglückenden Bindungsgeschehen führen kann (Harms 2000, S. 209ff).

### **Stress als Teil eines kompetenten Systems**

Das "Zürcher Modell" beschreibt Problemdetektoren, die verlässlich, frühzeitig und prompt melden, wenn etwas in unseren sozialen Beziehungen nicht stimmt. Wir werden aufmerksam und dadurch – in weiterer Folge – handlungsbereit. Überdross, Bindungsverhalten, Furcht und Neugierde zeigen dann die Richtung an – Hinwendung oder Abwendung – in der die Distanz verändert werden muss.

- Der Detektor für Relevanz meldet, wie wichtig jemand für uns ist. Das hängt auch von den Umständen ab, denken wir z.B. an bestimmte Lehrpersonen, die für uns während der Schulzeit eine gänzlich andere Bedeutung hatten wie heute. Jeder, der schon einmal als Patient im Krankenhaus war, weiß auch, welche enorme Bedeutung die Person des Arztes, der Ärztin oder der Krankenschwester bekommen kann. Je verunsicherter wir sind, desto relevanter werden diese Menschen für uns. Für das Baby ist es eindeutig: es gibt keine Person, die relevanter ist als die Mutter. Außerdem ist von Anfang an – wenn die Mutter in einer Partnerschaft lebt - neben seiner Beziehung zur Mutter, auch die zum Vater *und* die Beziehung beider Eltern zueinander von Relevanz. Für die Mutter selbst ist das nicht immer so klar. So können in einer Umgebung, in der sich Gebärende oder Wöchnerin unsicher und verletzlich fühlen, beteiligte Erwachsene eine Wichtigkeit bekommen, die die Mutter in ihrer Beziehung zum Kind empfindlich irritieren kann.
- Der Detektor für Vertrautheit registriert, wie vertraut uns der jeweils andere ist. Fühlen wir uns krank oder unsicher, dann reagieren wir auf vertraute Personen eindeutig mit Hinwendung, vorausgesetzt, sie sind auch relevant für uns. Sind wir stark und unternehmungslustig, dann bewegen wir uns unbefangen vom Vertrauten weg. Das Neugeborene sucht das Vertraute und findet es vor allem am Körper der Mutter: So kann es die Brust der Mutter selbständig erreichen, weil es sich auf die Suche nach einem vertrauten Geruch macht (Schleidt/Genzel 1990): an den Mamillen werden die gleichen Duftstoffe abgegeben, wie sie im Fruchtwasser der Gebärmutter vorhanden sind (Hüther 2005). Auch die Stimme der Mutter (und des Vaters, wenn er in der Schwangerschaft viel da war) erkennt es wieder. Bei uns Erwachsenen stehen oft andere Kriterien im Vordergrund als unsere Sinne. Manchen Müttern erscheint vorerst ihr Baby noch nicht vertraut. Da Vertrautheit und Sicherheit jedoch zusammen gehören, ist es wichtig, dass junge Mütter ansonsten möglichst wenig unvertrauten Reizen ausgesetzt sind. Deshalb werden in allen bekannten Kulturen die Wöchnerinnen während des Wochenbettes von allen unangenehmen Eindrücken abgeschirmt. Alles, was der Mutter selbst Sicherheit vermittelt, begünstigt ihre Beziehung zum Neugeborenen, da dieses dann seine natürliche Relevanz für sie behält. In einer vertrauten Atmosphäre kann sie sowohl mit dem eigenen veränderten Körper als auch mit dem Baby, seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten vertraut werden.
- Der Detektor für Nähe meldet, wie nahe der andere ist. Und hier können wir unmittelbar eingreifen. Relevanz und Vertrautheit bestimmten Menschen gegenüber fühlen sich für uns ganz anders an, wenn

wir die Entfernung zu ihnen verändern. Wir können auch in Gedanken so lange mit verschiedenen Einstellungen spielen und experimentieren, bis die Distanz sich stimmig anfühlt. Nur so kann bspw. die Meinung einer Großmutter, Tante, Freundin oder des Kinderarztes die ihr angemessene Bedeutung bekommen. Im "evolutionären Modell" hat innerhalb einer sicheren Bindung sowohl die Mutter für das Baby, als auch das Baby für die Mutter das höchste Maß an Relevanz und Vertrautheit, das es gibt. Beide können einander nicht nahe genug an sich spüren. Wird das Baby von der Mutter getrennt, dann reagiert nicht nur dieses, sondern auch die Mutter sofort mit Stress. Postpartale traurige Verstimmungen der Mutter hängen damit zusammen (Schiefenhövel 2005). Das hat auch heute noch seine Gültigkeit, wenn auch dieses Wissen für lange Zeit in der Wochenbett routine keine Rolle gespielt zu haben scheint. Innerhalb der Kind-Mutter-Vater-Triade nehmen Babys auch wahr, wie nahe sich seine Eltern stehen und wie sie miteinander umgehen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder besser schlafen, wenn ihre Eltern Verständnis füreinander haben und eine positive sexuelle Beziehung leben (Rautava 1993 in Benschel/Haug-Schnabel 1997, S. 300). Verständnisvolle Väter genießen es, wenn ihr Kind von der Mutter die Nähe bekommt, die es braucht – auch wenn sie dabei zeitweise auf unmittelbare Nähe zu ihrer Partnerin verzichten müssen. So konnte man nachweisen, dass mütterliche Fähigkeiten, wie auch ihre "Fähigkeit", das Kind zu stillen, von der Einstellung des Mannes mit beeinflusst sind (Pedersen, Cain, Zaslow&Andersen, 1982, in: Brazelton 1991, S. 55). Verständnisvolle Mütter ihrerseits lassen die Nähe zwischen Kind und Vater zu, denn körperliche Berührung ist auch für den Vater notwendig, damit er eine Bindung zu seinem Säugling aufbauen kann.

Kommen wir nun noch einmal auf die Mutter zurück, die ihr Neugeborenes noch nicht lieben kann.

Das heißt vorerst einfach nur, dass sie auf die körperliche Nähe zum Baby noch aus irgendeinem Grund mit Stress reagiert. Es kann sein, dass sie Schmerzen hat, dass sie noch völlig erschöpft ist von der Geburt, dass sie unbequem liegt, dass sie das Verhalten ihres Kindes nicht versteht, dass sie sich von ihm abgelehnt fühlt, wenn es an der Brust schreit, dass sie sich schuldig fühlt, weil es ihrem Baby nicht gut geht, dass um sie herum zu viel Unruhe ist, dass sie Sorgen hat, dass das Zusammentreffen mit ihrer Mutter, Schwiegermutter oder der Kinderschwester Beklemmungen in ihr auslöst, dass die Beziehung zum Vater des Kindes schwierig ist, dass sie traurig ist...

Da sie selbst von sich erwartet, sich bedingungslos liebevoll ihrem Baby zuwenden zu können, kommt sie sich "entsetzlich" vor, das heißt, sie empfindet ihre Reaktion als aggressiv. In Wirklichkeit erlebt sie "lediglich" Stress, ordnet aber bereits erste Meldungen der Problemdetektoren als "Aggression" ein, auch wenn sie von einem destruktiven, dem Baby wirklich schädigenden Akt noch weit entfernt ist. Was in ihr vorgeht, entspricht dem üblichen Umgang mit "Aggression" in unserer Gesellschaft. Er dramatisiert einerseits die Gefährlichkeit der Copingstrategie, andererseits – und das ist schwerwiegender - tabuisiert er den viel wichtigeren Bereich der Problemdetektion und verschleiert den Blick auf die verschiedenen konstruktiven Möglichkeiten, auf eine Unstimmigkeit zu reagieren. Damit gibt er den Betroffenen keine Werkzeuge in die Hand, aggressive Gefühle adäquat zu handhaben. Aus diesem Grund ist es auch für Mütter sehr schwierig, in kritischen Situationen angemessen zu reagieren. So werden auf der einen Seite Kinder misshandelt oder vernachlässigt und nehmen ernsthaft Schaden daran. Auf der anderen Seite wagen Mütter kaum, entsprechende Gefühle zu äußern oder auch nur wahrzunehmen, weil sie Angst vor moralischer Verurteilung durch andere haben oder sich selbst verurteilen. Sie haben nicht gelernt, ihren Empfindungen zu trauen und danach zu handeln.

Übergeht eine Mutter nun ein Unbehagen oder einen Wunsch nach Rückzug, weil sie sich dem Baby gegenüber schuldig fühlt, dann könnte die Situation schwierig werden. In solchen und ähnlichen Fällen führt das bemühte Verhalten der Mutter nicht selten zu Störungen beim Stillen. Dadurch kann auch der Prozess der Bindung erschwert sein und das Baby beginnt zu schreien.

Geht die Mutter jedoch davon aus, dass das, was sie empfindet – was immer es sei – natürlich und normal ist, dann kann sie mit ihren Gefühlen ganz anders umgehen. Sie sucht dann die Lösung innerhalb der Grenzen, die durch ihre Empfindungen abgesteckt sind. Diese werden damit nicht als störend oder belanglos sondern als Richtung weisend bewertet. Das heißt, die Mutter wird langsamer, hält vorerst einmal ihr übliches, erlerntes Verhalten zurück und bekommt auf diese Weise den richtigen Abstand zu der Situation. Alte, nicht zielführende Coping-Strategien können nun bewusst gegen einfache Regulierung der Distanz ersetzt werden.

Wichtig ist dabei, genau darauf zu achten, was ihr die Detektoren melden. Vielleicht ist es so, dass ihr das Baby noch fremd ist und sie aufgrund dessen einen Impuls der Ablehnung spürt, einen Impuls, das Kind von sich zu schieben.

Sie könnte diesem Impuls nachgeben. Das heißt nicht, dass das Baby aus dem Raum gebracht werden sollte. Ein wenig Abstand ist meist genug. So kann die Mutter aus einiger Distanz ihr Baby anschauen, hören und erleben. Wenn sie genug Zeit und Ruhe dazu hat, kommt der Wunsch, es zu berühren dann ganz von selber. Genauso wie Stress da ist und er sich durch den Stress des Babys noch verstärken kann, so ist dann die Verbundenheit mit dem Baby auch einfach da. Sie kommt aber erst zur Geltung, wenn die Gefühle der Ablehnung, die da sind, auch da sein *dürfen*. Altes evolutionäres Erbe – das gilt für Bedürfnisse *und* Fähigkeiten - ist immer da, aber nur spürbar, wenn die Mutter ganz "bei sich" ist.

Wir haben es mit einem kompetenten System zu tun. Kann die Mutter die Zusammenhänge verstehen, Stress einordnen und darauf vertrauen, dass sowohl die Signale des Babys, als auch die Rückmeldungen aus dem eigenen Sicherheits- und Erregungssystem verlässlich und sinnvoll sind, dann findet sie auch den Kontakt zu den eigenen Kompetenzen wieder. Sie lernt, feinfühlig und verlässlich die eigenen und die Wünsche des Babys und des Partners nach Nähe und Distanz zu erkennen, zu respektieren und souverän damit umzugehen. Rückschläge und Misserfolge gehören dazu. Hat sie aber Erfolg, wirkt das Wohlbehagen innerhalb einer sicheren Bindung von einem auf den anderen zurück: am Ende fühlen sich alle wohl. Das stärkt das Autonomiegefühl, senkt, wie schon ausgeführt, das Bedürfnis nach Sicherheit und steigert damit die Aufnahmefähigkeit für neue Reize. Das Zusammensein als Familie wird – trotz aller Schwierigkeiten - spannend und aufregend erlebt.

Wann immer die Mutter in ihrer Nähe-Distanz-Regulation autonom wird: Ist es einmal geschehen, dann geht alles viel leichter als zuvor. Es macht Freude, mit dem Baby zusammen zu sein. Das hat auch damit zu tun, dass Mutter und Kind – aber auch Vater und Kind und Mutter und Vater - nicht nur aneinander sondern gleichzeitig jeder von ihnen auch an ihr evolutionäres Erbe anbinden. Das heißt, es geht um Verhalten, das nicht mehr in moralischen Kategorien fassbar ist, sondern aus einer anderen, viel tieferen Quelle gespeist wird.

#### **Literatur:**

- Bensel J und Haug-Schnabel G (1997): Wendepunkt Geburt – Unvereinbarkeit von Frau- und Muttersein als Gesundheitsrisiko in westlichen Industrieländern, curare-Sonderband 11, VWB-Verlag.

- Bischof N (1975): A Systems Approach toward the Functional Connections of Attachment and Fear, in: Child Development, 46, 801-817.
- Bischof N (2001): Das Rätsel Ödipus, Die biologischen Wurzeln des Urkonfliktes von Intimität und Autonomie, Piper, München Zürich.
- Bischof-Köhler D (2000): Empathie, prosoziales Verhalten und Bindungsqualität bei Zweijährigen, Sonderdruck aus: Psychologie in Erziehung und Unterricht, Reinhardt Verlag München Basel, 47, 142-158.
- Brazelton B und Cramer BG (1991): Die frühe Bindung, Die erste Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Bystrova K, Widström AM, Matthiesen AS u.a (2003):-Skin-to-skin contact may reduce negative consequences of "the stress of being born": a study on temperature in newborn infants, subjected to different ward routines in St. Petersburg, Acta Paediatr 92, 320-326.
- Carter CS (1998): Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love, Psychoneuroendocrinology, 23/8, 779-818.
- Colland F (1800): Untersuchung der gewöhnlichsten Ursachen so vieler frühzeitig/todtgebohrner Kinder, Zur Richtschnur für Mütter jeder Klasse, gedr. bey Johann Carl Schuender, im k.k.Taubstummeninstitute, Wien.
- Czermak H und Hansluka J (1962): Eine Analyse der Säuglingssterblichkeit in Österreich nach Todesursachen, Münchener Med. Wochenschrift, 104/31, 1441-1446.
- Dornes M (1993): Der kompetente Säugling, Die präverbale Entwicklung des Menschen, Geist und Psyche, Fischer, Frankfurt.
- Eibl-Eibesfeldt I (1994): "Wie die Liebe in die Welt kam. Die Entwicklung der persönlichen Eltern-Kind-Beziehung als Sternstunde in der sozialen Evolution.", Goldegger Dialoge, Tagungsband.
- Eibl-Eibesfeldt I (1995): Die Biologie menschlichen Verhaltens, Grundriß der Humanethologie, Piper, München Zürich.
- Eliot L (2001): Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren, Berlin Verlag.
- Harms T (2000): Auf die Welt gekommen. Die neuen Baby-Therapien. Ulrich Leutner Verlag, Berlin.
- Heinrichs M, Meinschmidt G et al (2001): Effects of Suckling on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Responses to Psychosocial Stress in Postpartum Lactating Women, The Journal of Clinical Endocrinology&Metabolism, 86(10), 4798-4804.
- Heinrichs M, Neumann I, Ehlert U et al (2002): Lactation and Stress: Protective Effects of Breast-feeding in Humans, Taylor&Francis, healthsciences, Stress, 1-9.
- Henzinger U (1999): Stillen, Die Quelle mütterlicher Kraft, Walter, Zürich.
- Hüther, Gerald (2005): Vorgeburtliche Einflüsse auf die Gehirnentwicklung, Vortrag auf dem internationalen und interdisziplinären Symposium: "Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung", München, 2. 12.2005.
- Keller H (1997): Handbuch der Kleinkindforschung, Bern Göttingen Toronto Seattle, Huber.
- Klaus M, Kennel JH, Klaus PhH (1997): Der erste Bund fürs's Leben, Die gelungene Eltern-Kind-Bindung und was Eltern dazu beitragen können, Rowohlt.

- Largo, Remo (1999): Babyjahre, Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, Carlsen, Hamburg.
- Lorenz K (1995): Das sogenannte Böse, Zur Naturgeschichte der Aggression, dtv München.
- Medicus G (1994): Humanethologische Aspekte der Aggression, Ein Beitrag zu den biologischen Grundlagen von Psychotherapie und Psychiatrie, in: Schöny, Rittmannsberger, Guth (Hrsg.), Aggression im Umfeld psychischer Erkrankungen, Linz.
- Mizukami K (1990): First Selective Attachment Begins in Early Infancy: A Study Using Telethermography, in: Infant Behavior And Development 13, 257-271.
- Moll L (1914): Säuglingssterblichkeit in Österreich, Ursachen und Bekämpfung, Hölder, Wien und Leipzig.
- Newton N (1973): Interrelationships between Sexual Responsiveness, Birth, and Breast Feeding. In: contemporary sexual behavior: critical issues in the 1970s, The John Hopkins University Press, Baltimore and London.
- Pache HD (1968): Stillfrequenz und Stilldauer in München während der letzten 100 Jahre, Münchner med. Wschr., Jg. 110, 595-601.
- Porges S (1998): Love: An Emergent Property of the Mammalian Autonomic Nervous System, Psychoneuroendocrinology, 23/8, 837-861.
- Raffai J (1999): Vortrag, Symposium der Kinderklinik Mannheim, 18.9.1999.
- Renggli F (1992): Selbstzerstörung aus Verlassenheit, Zur Geschichte der frühen Mutter-Kind-Beziehung, Rasch und Röhring, Hamburg.
- Righard L, Alade MO (1990): Effect of delivery room routines on success of first breast-feed, The Lancet, 336: 1105-07.
- Schiefenhövel W (1992): Kultur und biologische Rhythmen: Stillpraktiken und Behandlung von Säuglingen in Melanesien, Wiss. Zeitschr. der Humboldt-Universität zu Berlin, R. Medizin 41.
- Schiefenhövel S, Schiefenhövel W (1992): Am evolutionären Modell - Stillen und frühe Sozialisation bei den Trobriandern, curare.
- Schiefenhövel W, Uher J, Krell R (1993): Im Spiegel der anderen, Aus dem Lebenswerk des Verhaltensforschers Irenäus Eibl-Eibesfeldt, Ausstellungskatalog, Realis, München.
- Schiefenhövel W (2005): Ist "Bedding In" als typische Verhaltensweise in der nächtlichen Säuglingspflege eine Möglichkeit zur Prävention von postpartalen Affektschwankungen? Evolutionsspezifische Aspekte im transkulturellen Vergleich, Vortrag auf dem internationalen und interdisziplinären Symposium: "Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung", München, 2. 12.2005.
- Schleidt M, Genzel C (1990): The Significance of Mother's Perfume for Infants in the First Weeks of Their Life, Institute for Human Ethology in the Max-Planck-Society, Ethology and Sociobiology 11: 145-154, New York.
- Siegmund R, Rumpf M, Schiefenhövel W (1992): Interindividual Differences in the Development of Sleep-Wake and Food-Intake Cycles in Infants, Journal of Interdisciplinary Cycle Research.
- Shahar S (1993): Kindheit im Mittelalter, Rowohlt, Hamburg.
- Siegmund R, Tittel M, Schiefenhövel W (1994): Time Patterns in Parent-Child Interactions in a Trobriand Village (Papua New Guinea), Biological Rhythm Research, 25/3, 241-251.

- Spangler G, Grossmann KE (1993): Biobehavioral Organization in Securely and Insecurely Attached Infants, *Child Development*, 64, 1439-1450.
- Spangler G (2001): Die Psychobiologie der Bindung – Ebenen der Bindungsorganisation, in: Sues, Scheuerer-Englisch u.a.: Bindungstheorie und Familiendynamik, Anwendung der Bindungstheorie in Beratung und Therapie, Psychosozial-Verlag, Gießen, 157-177.
- Spree R (1981): Soziale Ungleichheit vor Krankheit und Tod, Zur Sozialgeschichte des Gesundheitsbereichs im Deutschen Kaiserreich, Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen.
- Stern D (1994): Mutter und Kind, Die erste Beziehung, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Stern D (1999): Wie das Gewebe der Seele geknüpft wird, Ein Gespräch mit dem Säuglingsforscher Daniel Stern, in: *Psychologie Heute*, Dezember.
- Taussig S (1897): Ernährung und Pflege des Kindes bis zum Ende des zweiten Lebensjahres, Braumütter, Wien und Leipzig.
- Uvnäs-Moberg K, Widström AM et al (1990): Oxytocin and prolactin Levels in Breast-Feeding Women, *Acta Obstet Gynecol Scand*, 69: 301-306.
- Uvnäs-Moberg K (1997): Physiological and endocrine effects of social contact, *Ann. NY Acad.Sci.*807, 146-163.
- Uvnäs-Moberg K (2005): The Role of Oxytocin in the Development of Attachment and Maternal Adaptations during the postpartum Period, Vortrag auf dem internationalen und interdisziplinären Symposium: "Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung", München, 3. 12.2005.
- Weiss, S (1996): Die Österreicherin, Die Rolle der Frau in 1000 Jahren Geschichte, Styria, Graz Wien Köln.
- Winnicott, DW (1994): Kinder: Gespräche mit Eltern, "Talking to Parents", Klett-Cotta, Stuttgart.
- Wurmser, Harald (2005): Einfluss der pränatalen Stressbelastung der Mutter auf die kindliche Verhaltensregulation im ersten Lebenshalbjahr, in: Brisch (Hg), "Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung", Klett-Cotta, Stuttgart 2007

Ursula Henzinger  
 Obere Dorfstr. 81  
 A – 6336 Langkampfen  
 Tel: 05332/88208  
 email: [ursula.he@gmx.net](mailto:ursula.he@gmx.net)

**Ursula Henzinger**, Dipl. Päd., Humanethologin (<http://www.mve-liste.de>), verheiratet und Mutter von vier Kindern, Autorin einer Kulturgeschichte der frühen Eltern-Kind-Beziehung: *Stillen. Die Quelle mütterlicher Kraft*. Walter 1999

Zentrale Themen: frühe Eltern-Kind-Beziehung, Bindungsfähigkeit von Mutter und Kind und Unterstützung in Krisen; praktische Arbeit mit Eltern und Babys in Gruppen (<http://www.zoe-tirol.here.de>); Organisationsarbeit zur Weitervermittlung neuer Konzepte an Fachleute (<http://www.geburt2000.here.de>)