

Durchatmen statt freidrehen!

Von der Co-Regulation zur Selbstregulation (Teil 1)

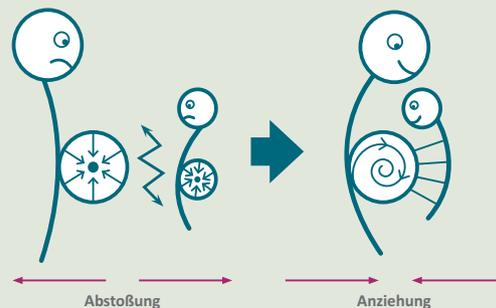
Krisen sind Teil des Lebens – auch für die Jüngsten. Ihr Kummer ist für uns nicht immer leicht auszuhalten und doch brauchen sie genau das: Erwachsene, die in gutem Kontakt mit sich selbst sind und bleiben, auch wenn's schwerfällt. Wie wir Babys und Kleinkinder in herausfordernden Zeiten, z.B. der Eingewöhnung, dem Verlust des liebsten Kuscheltieres und auch bei Kummer, der kaum nachvollziehbar scheint, einfühlsam begleiten können und welche Rolle unsere Körperwahrnehmung dabei spielt, weiß Thomas Harms, Körperpsychotherapeut und Autor von »Emotionelle Erste Hilfe« und »Keine Angst vor Babytränen«.

Als Sie in den 1990er-Jahren begannen, körperpsychotherapeutisch mit Babys zu arbeiten, waren das Bild vom Baby als fühlendem Wesen und die Beschäftigung mit Themen wie die sogenannte sanfte Geburt Neuland. Welchem Impuls folgten Sie damals?

Der für mich wichtigste Impuls war das offensichtlich mangelnde Verständnis für die Bedürfnisse und die Sozialität von Babys und Kleinkindern. Als junger Psychologiestudent beeindruckten mich die Erkenntnisse der modernen Säuglings- und Kleinkindforschung – insbesondere die aus der Bindungstheorie, aber auch die aus der Körperpsychotherapie. Sie haben das damalige Bild vom Säugling von Grund auf revolutioniert.

Inwiefern?

Die Forschungen zeigten, dass Säuglinge nicht asozial und inkompetent sind, wie man das gemeinhin annahm, und sie eine wohl ausgebildete Reizleitung für Schmerzerleben haben. Dies stellte die Frage nach dem Umgang mit Säuglingen komplett neu. Bis dahin dachte man, man könne – egal, ob es um früheste Trennungen oder operative Eingriffe ohne Narkosen ging – mit ihnen machen, was man will, ohne ihnen zu schaden. Mich überzeugte die Sichtweise der modernen Säuglingsforschung zutiefst, dass Säuglinge im Gegenteil höchst soziale, interaktive und auf Austausch bedachte, feinsinnige Wesen sind und die ersten Lebensjahre maßgeblich für die Entfaltung der ihnen angeborenen Anla-



Wirkungen der Bauchatmung auf die Kontaktfähigkeit der Eltern.

gen. Die Idee, das neue Wissen aus der Bindungstheorie und der Körperpsychotherapie zu verbinden und nachhaltig dorthin zu bringen, wo die ersten Bindungsverletzungen stattfinden – also zu den Babys –, statt deren Folgen erst im Erwachsenenleben zu behandeln, inspiriert mich bis heute.

Der Pionier der modernen Körperpsychotherapie Wilhelm Reich und seine Tochter Eva thematisierten in ihren Arbeiten bereits, dass sich frühkindliche Beziehungsverletzungen in Form von Muskel- und Gewebeverspannungen im Körper



verankern. Sie haben diese Erkenntnisse in ihre Arbeit aufgenommen?

Ja, das stimmt. Vor allem Eva Reich, die ich noch persönlich kennenlernte, legte einen Samen in mir an. Sie und ihr Vater erkannten bereits in den 1940er-Jahren die Bedeutung des autonomen Nervensystems für die Selbstregulation und dass sich frühe Erfahrungen von Bindungsverletzung negativ auf die regulatorische Potenz des Kindes auswirken – bis hin zum Verlust der Beziehungsfähigkeit.

Das heißt, Kinder mit früher Erfahrung von Bindungsverletzung können sich weniger leicht selbst regulieren als Kinder ohne eine solche Erfahrung? Wie zeigt sich deren Not im Alltag – z.B. in der Kita – und wie können wir sie unterstützen?

Vielen dürfte z.B. die Situation bekannt sein, dass eine Mutter in der Bringsituation in Zeitnot ist. Ihr Kind reagiert weder auf kognitive Erklärungen, wie »Es ist jetzt aber Zeit«,

noch auf moralische Apelle wie »Die anderen warten schon auf dich«, sondern auf die Stress- und Erregungsdynamik der Mutter. Wir wissen heute, dass Kinder stärker auf den Körperzustand des Gegenübers als auf dessen Appell zur Regeleinforderung reagieren. Sie verstehen Stress beim Erwachsenen als Gefahrensignal, was dazu führt, dass sich ihre Nähe-Distanz-Regulation zur Nähe verschiebt. Dieses Bindungsverhalten in Stresssituationen ist eine im Grunde sehr gesunde und nachvollziehbare Reaktion.

Ein Kind kann auf diese Art sekundenschnell in existenziell erlebte Not geraten. Kann sich seine existenziell erlebte Not in vergleichbar kurzer Zeit in das Erleben von Sicherheit verwandeln und wie kann ich als Erzieherin dazu beitragen? Was sollte jeder Erwachsene wissen, der ein Kind begleitet?

Ein Kind braucht selbst angebundene, »verlangsamte« erwachsene Begleitpersonen. Das lässt das Kind ausreichend Sicherheit in sich erleben, um seine eigenen Bedürfnisse,

Bindung braucht Körper

Christine Binggeli lernte die Arbeit von Thomas Harms vor gut zehn Jahren kennen. Im Gespräch mit *Betrifft KINDER* erinnert sie sich an die erste Begegnung mit ihm und reflektiert den Stellenwert unserer Körperwahrnehmung im Umgang mit Kindern und Eltern und welches Wissen aus der bindungsorientierten Körperpsychotherapie in jeder Krippe und Kita beherzigt werden sollte.

Wie lernten Sie Thomas Harms kennen und was inspirierte Sie zur Fortbildung bei ihm?

Das war bei einem Vortrag für Hebammen und Eltern mit dem Titel »Das Drama der perfekten Eltern«. Er zeigte, wie sich überhöhte Erwartungen und Ansprüche an uns und unsere Kinder auf die körperliche Verfassung und das Bindungsgeschehen auswirken. Dass eine Negativspirale von Anspannung, Druck, Hilflosigkeit und Enttäuschung zur Entfremdung zwischen Eltern und Kind führen kann, beeindruckte mich.

Ich wollte unbedingt mehr über das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung, Emotionen und der kognitiven Ebene wissen und wie sich dieses in der Bindungsqualität zeigt. In meinem Berufsalltag hatte ich immer schon mit Eltern zu tun, die sehr alleine und überfordert wirkten. Mein Wunsch war, Werkzeuge zur Stärkung der Selbstwirksamkeit von Familien zu bekommen.

Welche Erwartungen erfüllten sich? Wovon wurden Sie überrascht?

Ich lernte, Eltern und Erziehende dafür zu gewinnen, in belastenden Situationen mit dem Kind auf den eigenen Körper zu hören und wahrzunehmen, was eigentlich bei ihnen selber gerade los ist – statt das Verhalten des Kindes ändern zu wollen. Wenn Bezugspersonen ihre Belastung wahrnehmen und dann die Erfahrung machen, dass sich eine Situation allein durch diese Anerkennung entschärft, ist das immer wieder überzeugend. Für alle Beteiligten. Die Wirkung der Verbindung zu sich selbst auf die Kontaktbereitschaft mit dem Kind ist einfach verblüffend. Dass das Bindungsgeschehen über die Körperwahrnehmung beeinflusst werden kann, war mein wahrscheinlich größtes Aha-Erlebnis.

Welches Wissen aus der bindungsorientierten Körperpsychotherapie sollte von jeder pädagogischen Fachkraft in Krippe und Kita beherzigt werden?

Jede Fachkraft sollte wissen, wie bedeutsam ihre innere Stabilität ist, um starke Emotionen von Eltern und Kindern

nicht einfach nur auszuhalten, sondern mit einem weit geöffnetem Herzen Raum zu schenken. Kindern und Eltern kann es viel Orientierung geben, wenn sie spüren, dass alles sein darf, wie es ist, und sie schwierige Situationen wie Übergänge in ihrer Zeit gestalten können. Konkret können sie dieses Signal bestärken, indem sie z.B. zum Kind sagen »Ah, du möchtest deine Hausschuhe – noch – nicht anziehen. Das ist ok.« Die Verlangsamung entspannt die Situation und schafft Zuversicht, dass mit etwas Zeit der Übergang geschaffen werden kann.

Hatten Sie dafür ein Schlüsselerlebnis?

Ja! Eine Erzieherin schilderte im Rahmen einer Supervision, dass sie Kinder und Eltern sicherer durch krisenhafte Momente begleiten könne, seit sie nicht mehr die Idee habe, dass Tränen und Trennungsschmerz bei Übergängen möglichst vermieden werden müssen. Es gelinge ihr jetzt, ihre eigene aufkommende Anspannung zu regulieren und auch die Belastung von Mutter und Kind zu benennen. Kürzlich habe ich eine Mutter während der Eingewöhnung erzählt, wie überwältigend die Trennung kurz nach der Geburt ihres Kindes war, und wie froh sie sei, dass der jetzige Übergang mit viel Zeit, Empathie und Klarheit gestaltet wird. Die Offenheit und das Vertrauen der Mutter haben die Erzieherin tief berührt.

Ohne Körper keine Bindung. Wenn Thomas Harms für eines Bewusstsein geschaffen hat, dann dafür, dass Bindung keine rein psychisch-emotionale Angelegenheit ist, sondern eine körperliche Dimension hat. Wie fühlte es sich an, als Ihnen dies klar wurde, und was veränderte das?

Wie sich Bindung anfühlt, erlebte ich gleich zu Beginn meines ersten Kurses, beim Reflektieren eines Konfliktes in meiner Herkunftsfamilie. Dabei überkam mich ein Gefühl der Hilflosigkeit. Als ich mich auf der Suche nach Lösungen immer mehr verkrampfte, fragte Thomas, ob er seine Hand auf meine Schulter legen dürfe und anschließend, wie ich meinen Körper jetzt wahrnehme. Ich spürte Anspannung und Verkrampfung, dass ich kurz ein- und kaum ausatme und enormes Herzklopfen. Die haltgebende Berührung half mir, wieder mit meinem Körper in Kontakt zu kommen. Ich konnte ruhiger über das sprechen, was mich verletzt hat und was ich mir wünsche – und im Anschluss an den Kurs auch in meiner Familie. Ich fühlte mich durch diese Art körperorientierte Begleitung gesehen, gehört, berührt und spürte mehr Lebendigkeit. Dieses Geschenk gebe ich, wann immer möglich, an andere Menschen weiter.



z.B. Autonomieimpulse, wahrzunehmen und auszudrücken. Das Kind braucht Erwachsene, die sich in angespannten Situationen selbst regulieren und dem Kind dadurch als Co-RegulatorInnen zur Verfügung stehen, statt alle Konzentration auf das Kind zu richten und es einfach nur anders – am besten lieb und vor allem still – haben wollen.

Wie können wir lernen, uns selbst zu regulieren, wenn wir emotional in Bedrängnis geraten? Auch professionelle Begleitpersonen sind nur Menschen und nicht im steten Zustand der Glückseligkeit und mit einem OM auf den Lippen unterwegs.

Das braucht es zum Glück auch nicht. Was es braucht, ist die Fähigkeit, unser autonomes Nervensystem, z.B. durch gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen, in eine Verfassung zu bringen, die Entschleunigung und Kontaktabbau generiert. Die eigene Verfassung auch in herausfordernden Situationen im Blick zu haben – statt das Kind ändern zu wollen –, ist ein Schlüssel für gelingende Erziehungs- und Beziehungsarbeit.

Vielleicht wir noch mal zur Bringsituation von eben: Die Mutter dreht zunehmend frei. Sie wird es gleich nicht mehr pünktlich zur Arbeit schaffen. Das Kind klammert sich jammend an die Mutter. Was brauchen die beiden jetzt?

Sie brauchen eine Erzieherin, die nicht ihrerseits Stress entwickelt, weil sie angesichts der Situation in Sorge kommt, z.B. ihre Kollegin zu lange allein zu lassen oder ein Kind, dem sie gerade vorgelesen hat, sondern eine Atmosphäre



der Entschleunigung generiert und als Co-Regulatorin für Mutter und Kind zur Verfügung steht. Ich weiß, dass sich ungünstige Struktur- und Rahmenbedingungen nicht wegmeditieren lassen. Dennoch bin ich – mit etwas Übung und Reflexion meiner eigenen Bindungsbiografie – in jedem Moment frei, im Kontakt mit mir und den anderen zu sein oder nicht. Schritt eins dorthin ist die Schulung unseres Körpersinns für die mit Stress typischerweise einhergehenden Symptome – wir nennen sie Körpermarker – wie muskuläre Anspannungen oder die Verlagerung der Atmung vom Bauch- in den Brustbereich. Schritt zwei ist die bewusste Unterbrechung dieses Reaktionsmusters durch Entschleunigung. Durchatmen – z.B. durch gezielte Bauchatmung – statt Durchdrehen.

Das klingt einfach, ist es aber nicht?

Das Schwierige ist, das Einfache nicht aus dem Blick zu verlieren. Was wir lehren, entspricht mehr einer Haltung als einer Technik. Das macht das Ganze schwierig und einfach zugleich. Das Gute ist, dass die Kinder prompt und direkt antworten: Sobald wir es schaffen, Sicherheit zu generieren, baut sich ein Beziehungsgeschehen auf. Das Prinzip ist unglaublich einfach und unmittelbar spürbar. Oder mit anderen Worten, die ich kürzlich von einer Hebamme hörte: Es braucht viel Wissen, um wenig zu tun.

Lese- und Netztipps

Welches neue Wissen Eltern der Zukunft ebenso wie ErzieherInnen der Zukunft Orientierung gibt, vermittelt Thomas Harms in gleichnamigem Vortrag innerhalb der Reihe *Global Empathy* von 2021. Zum Vortrag gelangt man durch Eingabe der Stichworte *Eltern der Zukunft Thomas Harms* oder über den direkten link www.youtube.com/watch?v=TO_Enh3vVXk (14.11.2021). Im Video-Interview mit der Bloggerin und Spiegel-Bestsellerautorin Jeannine Mik von November 2018 vermittelt er aktuelle Perspektiven zum Schreien von Babys. Zum Interview gelangt man durch Eingabe der Stichworte *Emotionelle Erste Hilfe mini and me* oder über den direkten link www.mini-and-me.com/emotionelle-erste-hilfe-wie-du-durch-achtsamkeit-das-weinen-deines-babys-sicher-begleiten-kannst-video-interview-mit-thomas-harms (14.11.2021). Auf dieser Seite geht es nicht nur zu dem auf YouTube hochgeladenen Video, es gibt hier auch ein Inhaltsverzeichnis mit Minutenangaben, wann über welches Thema gesprochen wird.

Das Handbuch *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie* von Thomas Harms erschien 2008. Die wichtigste, darin enthaltene Botschaft ist die Einladung, in einen achtsamen und feinfühligem Dialog mit unserem eigenen Körper zu treten, weil das die Tür zum intuitiven Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse anderer und insbesondere der Jüngsten ist. Zum Netzwerk der von Thomas Harms ausgebildeten EEH-BeraterInnen und TherapeutInnen in Europa gelangt man auf www.emotionelle-erste-hilfe.org.

Im 2018 erschienenen *Die Schule – Geburts- und Lebensraum des Kindes* erzählen Kinder auf verschiedene Weise von ihren Erfahrungen während Schwangerschaft und Geburt. Der Autor Klaus Käppeli weckt Verständnis für die Nöte von Kindern. Seine Ausführungen, wie wir sie unterstützen können, lassen sich gut auf die Kita übertragen.

Thomas Harms ist Körperpsycho- und Babytherapeut und Autor. Seit drei Jahrzehnten arbeitet er therapeutisch mit bindungsschwachen Babys und Kleinkindern und bildet professionell im frühkindlichen Bereich Tätige aus.

Kontakt

www.thomasharms.org, www.zepbremen.de

Christine Binggeli ist Kindergärtnerin, arbeitet seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung, seit gut 10 Jahren in der Eltern-Kind-Beratung und leitet Weiterbildungen zu Bindungsorientierter Eingewöhnung. Sie lebt in Bern.

Kontakt

www.provenire.ch