Fühlen und gefühlt werden als Herausforderung des Elternseins

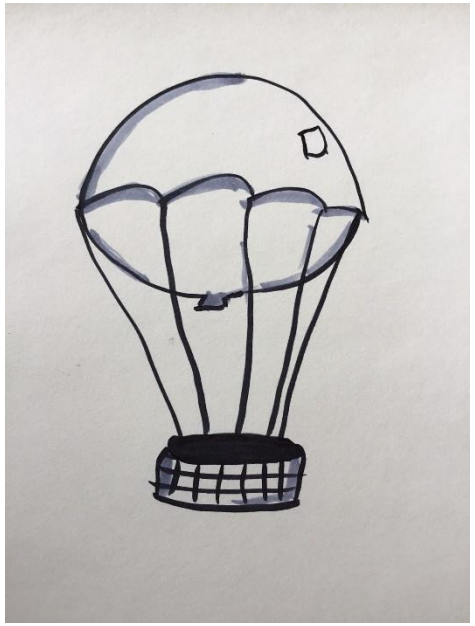
Bildungshaus

St. Virgil, Salzburg

Juni 2022

Notburga Egerbacher-Anker

Überblick



- Erwartungen von Eltern und Babys
- Gefühle, die nach der Geburt auftauchen können
- Intuition und gelingende Elternschaft
- Polyvagale Modell
- Vorstellung der „Emotionellen Ersten Hilfe“
- EEH und Körper
- Selbstanbindung – als Beispiel aus der EEH
- Wirkung der Selbstanbindung
- Beispiele

Womit Babys rechnen

- Wärme
- Nähe
- Nahrung
- Geborgenheit
- Zeit
- Raum
- Schutz
- Zugewandtheit der Bezugspersonen
- Verlässlichkeit

Womit Babys nicht rechnen

- Kalte und laute Umgebung
- Trennung von der Mutter
- Stress im Umfeld
- Schnelligkeit
- Schmerzen

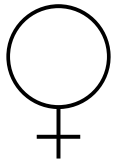
Womit Eltern rechnen

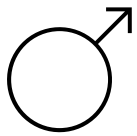
- „Gute Geburt“
- Ausreichende Unterstützung durch Fachleute
- Zeit und Raum zum Kennenlernen
- Intimität
- Gesundes, ruhiges Baby, das viel schläft
- Mutter-/Vatergefühle
- Eigene Kompetenzen

Womit Eltern nicht rechnen

- Massiven, überbordenden Geburt
- Trennung nach der Geburt
- Stress und Überforderung
- Sehr forderndes Baby
- Gesundheitliche Probleme des Kindes oder der Mutter
- Unverständnis für die Bedürfnisse des Babys
- Gefühle von Hilflosigkeit, Ausgeliefert sein, Ohnmacht, Angst, Wut, Traurigkeit

Was haben Eltern alles im Rucksack, was kommt an eigenen Themen hoch?

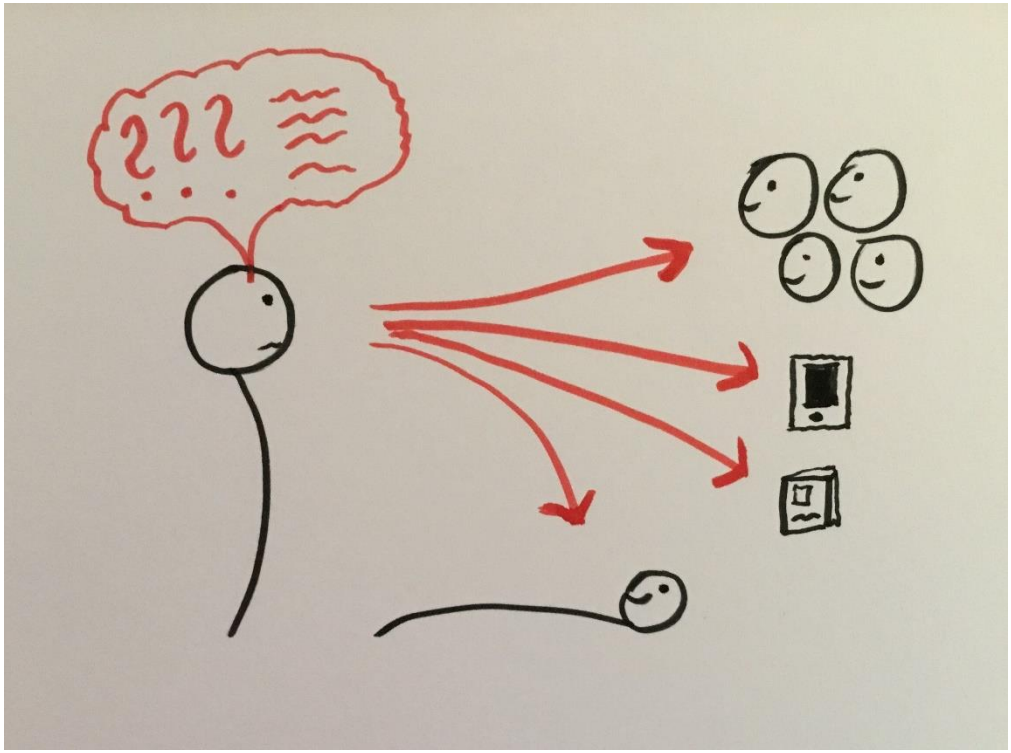




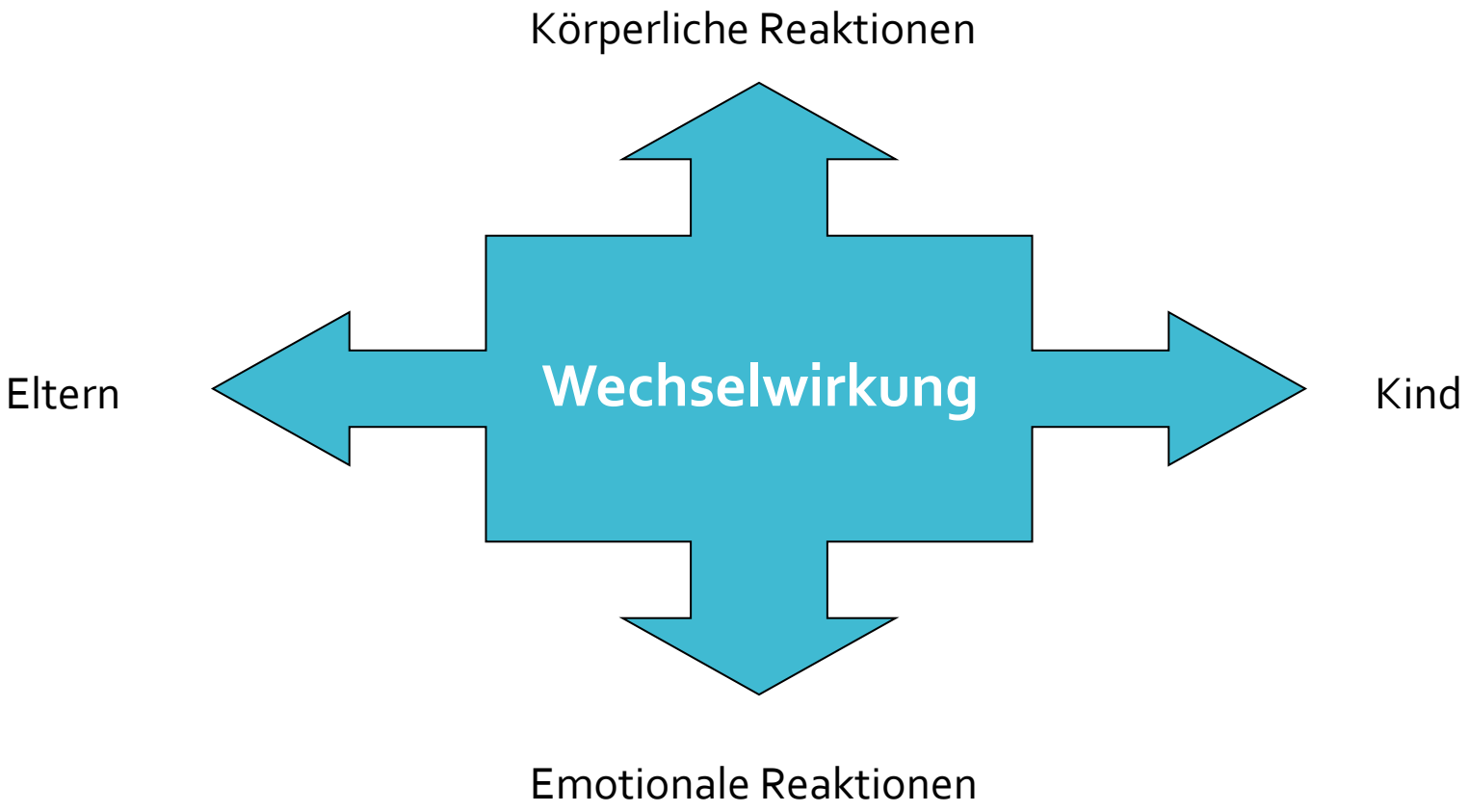
Sozialisation der Eltern

Wo sind die Eltern, wenn sie nicht bei ihren Gefühlen sind?

- Sehr im Kopf
- Mit Kontrolle beschäftigt
- Mit ihrer Unsicherheit im Kontakt
- Mit Konzepten beschäftigt
- Im Internet



Im Außen sein


Körperliche Reaktionen
Eltern
Wechselwirkung
Kind
Emotionale Reaktionen

Einige Begriffe, um die Passung zwischen elterlichem Verhalten und kindlichen Bedürfnissen zu beschreiben

- Intuitive Elterliche Kompetenz
- Feinfühligkeitserfassung
- Emotionale Verfügbarkeit
- Abstimmung
- Qualität der Eltern-Kind-Interaktion

- Wichtig in allen Konzepten ist die **Beschreibung einer Eltern-Kind-Beziehung**, in der der Säugling lernen kann, dass seine Signale, Äußerungen und Verhaltensweisen **Bedeutung für die Mutter/den Vater** haben und von ihr/ihm als Ausdruck seines Befindens und seiner Wünsche verstanden und angenommen werden.

- Feinfühlige Reaktionen lehren den Säugling auch, dass er eine **angemessene Antwort** darauf **erhalten wird**, weil die Mutter/der Vater nicht nur aufmerksam ist und das Kind versteht, sondern auch bereit ist, darauf einzugehen.

Intuitive Elternschaft – eine Erklärung

Die Eltern sind mit Verhaltensdispositionen ausgestatten, die komplementär zu den Prädispositionen des Säuglings angelegt sind und ihnen ermöglichen, ihr Verhalten im Austausch mit dem Baby **intuitiv von Moment zu Moment auf seine Bedürfnisse und Voraussetzungen abzustimmen**.

Intuitive elterliche Kompetenz ist eine **universelle, biologisch angelegte kommunikative Kompetenz** von Eltern und anderen Bezugspersonen, die es ihnen ermöglicht:

- Ihr Baby zu verstehen
- Sich ihrem Baby verständlich zu machen

Papoušek & Papoušek

Merkmale und Funktionen Intuitiver Kompetenzen

- Universell
- Unbewusst
- Schnell
- Unwillkürlich
- Nicht ermüdend
- Verständlichkeit
- Feinfühligkeit
- Basale Regulationshilfen
- Spiegelung
- Perspektiven einnehmen

Was braucht es, um auf die Intuition zugreifen zu können

Von Seiten der Eltern

- Emotionale Verfügbarkeit
- Sich einlassen können auf das reale Baby im Hier und Jetzt
- Selbstvertrauen in eigene Kompetenzen
- Empathie/Containment
- Reflexionsfähigkeit

Von Seiten des Babys

- Wahrnehmungs-fähigkeit
- Interesse an der sozialen Kommunikation
- Selbstregulations-kompetenz

Was kann die Intuitiven Elterlichen Kompetenzen hemmen? I

- **Massive Trennungen nach der Geburt**
  - Frühgeburtlichkeit, intensivmedizinische Versorgung
  - Stationäre psychiatrische Behandlung der Mutter – ohne Kind
  - Abwesenheit des Vaters
  - Spät erfolgte Adoptionen
- **Faktoren, die das Baby betreffen**
  - Entwicklungsstörungen, Behinderungen,
  - Sehr anspruchsvolle Babys

Was kann die Intuitiven Elterlichen Kompetenzen hemmen? II

- **Psychische bedingte Faktoren**
  - Überforderung, Stress, wenig Ressourcen
  - Depression/Psychose
  - Massive Ängste um das Kind
  - Probleme in der Auseinandersetzung mit dem „realen Kind"
  - Trauerprozesse (Tod eines nahen Angehörigen in der Schwangerschaft)
  - Unbewältigte Traumatisierungen in der eigenen Kindheit („Gespenster im Kinderzimmer")
  - Fehlende Ablösungsprozesse
  - Massive Konflikte im Umfeld und geringe Selbstreflexion (Partnerschaft)

Das Polyvagale Modell nach S. Porges

Dorsaler Vagus

- Erstarrung
- Lähmung

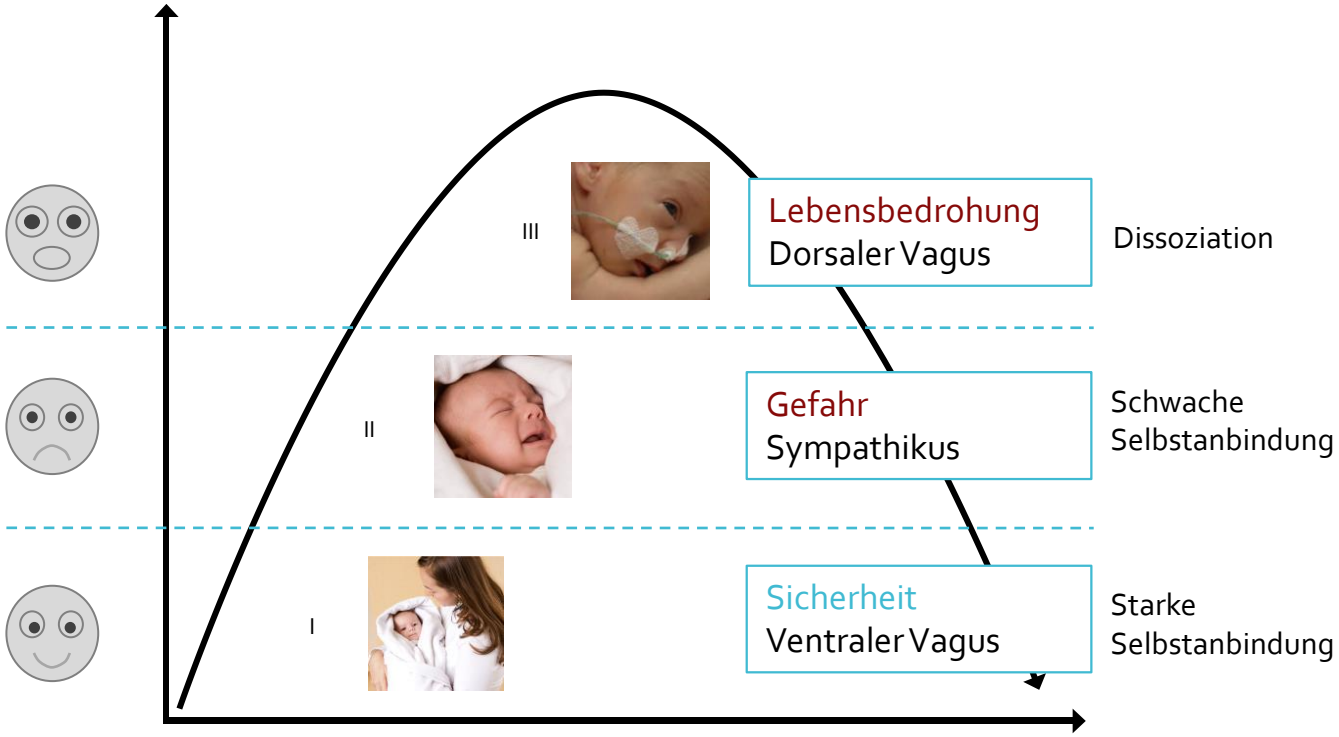
Sympathikus

- Kampf/Flucht
- Arbeit

Ventraler Vagus

- Entspannung

Aktivierungsstufen des ANS



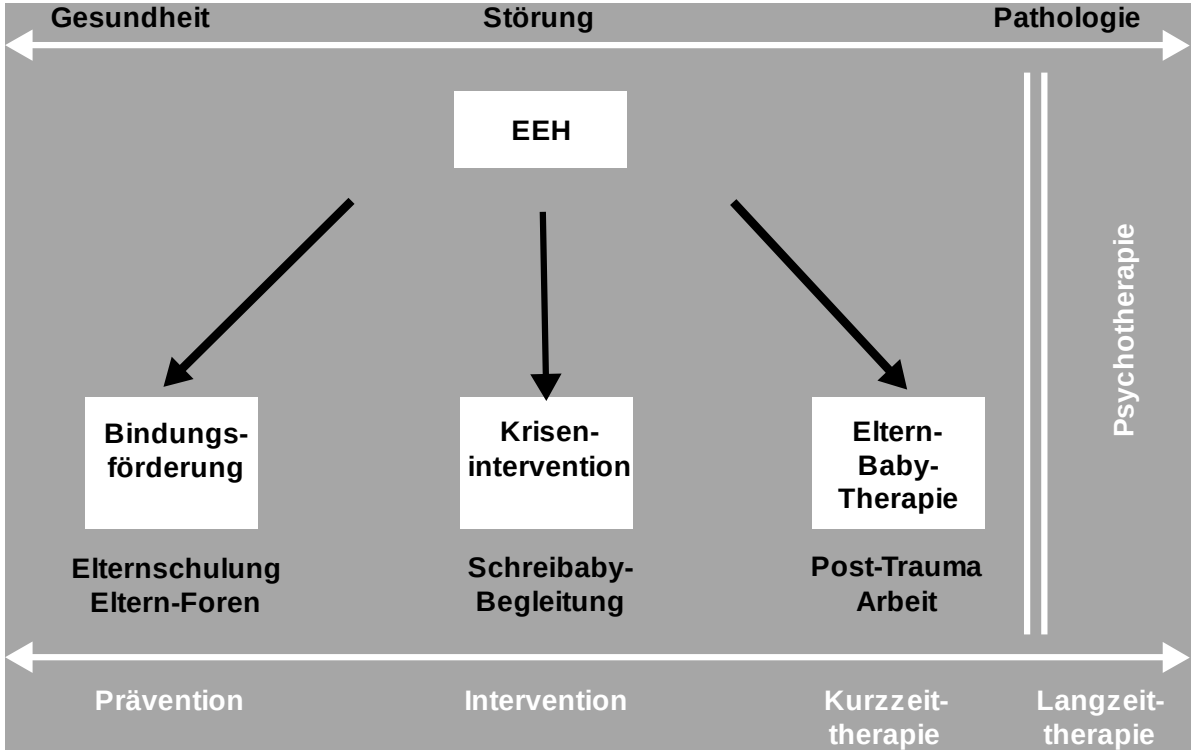
Aspekte gelingender Elternschaft

- Körperliche Selbstwahrnehmung
  - (Bei sich bleiben können)
- Erregungsmodulation
  - (Kühlsystem)
- Erdung – Standfestigkeit - Abgrenzungsfähigkeit
  - (Blitzableiter)
- Spannung – Haltefähigkeit
  - (Containment)

Emotionelle Erste Hilfe - Definition

- Die **Emotionelle Erste Hilfe** ist eine körperorientierte Bindungsförderung, die Prävention, Krisenintervention und Eltern-Baby-Therapie umfasst.
- Sie wurde vor über 25 Jahren vom Psychologen und Körperpsycho-therapeuten **Thomas Harms** entwickelt.
- Die Einflüsse der EEH stammen aus der
  - Körperpsychotherapie
  - Säuglings- und Bindungsforschung
  - Gehirnforschung
  - Trauma-Forschung

Im Zentrum stehen **Schutz und Förderung der emotionalen Bindung** von Eltern und ihren Kindern von Beginn an.



Säulen der Emotionellen Ersten Hilfe

EEH – von der Prävention zur Psychotherapie

- Wertfreiheit erleben
- Anerkennung erhalten und selber anerkennen können
- Elternwissen vermitteln
- Den Körper als Ressource entdecken (sämtliche EEH- Methoden)
- Gruppenangebote – Vernetzung mit anderen Müttern/ Vätern

Allgemeine Aspekte von Bindungskrisen

Konkrete Vorgehensweise in der EEH

- Wo kann ich die Mutter gut erreichen und abholen – verbale Arbeit - Informationen, wie Babys ticken, Erklärung des Polyvagalen Modells, herausfinden, welche Konzepte die Mutter im Kopf hat
- Arbeit mit Visualisierung – schöne Situation mit dem Kind – das Gefühl, eine gute Mutter zu sein, muss Raum bekommen
- Anerkennen was ist, Körper als Bezugspunkt einführen über Selbstanbindung, Atmung, Körpermarker, Körperarbeit – Sicherheitsstation, Arbeit über die Füße (Erdung), Kopf (Orientierung)
- Das Baby im Fokus durch: Babybeobachtung – das reale Baby anerkennen, kleine „Bindung durch Berührung" - Sequenzen

Leuchtturm-Prinzip

Selbstanbindung als Basis

Selbstanbindung meint die Fähigkeit, in unterschiedlichen Lebenskontexten und Herausforderungen eine

- **sichere,**
- **verlässliche und**
- **tragfähige**

innere Verbindung zu den unterschiedlichen Ebenen des Körper-Selbsterlebens aufzubauen und zu bewahren.

Die Qualität der körperlichen Selbstanbindung korreliert mit der Qualität der elterlichen Feinfühligkeits-Fähigkeit, was wiederum die Intuitive Elterliche Kompetenz erhöht.

Selbstanbindung

- Bewusstwerdung (Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten)
- Innehalten
- Fokuswechsel – Innerer Beobachter
  - →Zentrierung
  - →Differenzierung
- Anerkennung
- Annahme
- Selbstempathie – Herz für sich

Selbstanbindung durch Wahrnehmung

Es entsteht:

- Erdung
- Zentrierung
- Verlangsamung
- Differenzierung – Mutter/Vater - Baby
- Anerkennung der realen Situation
- Abgrenzung
- Klarheit und Orientierung
- Informationsverarbeitung
- Aufnahmebereitschaft

Auf die Haltung kommt es an

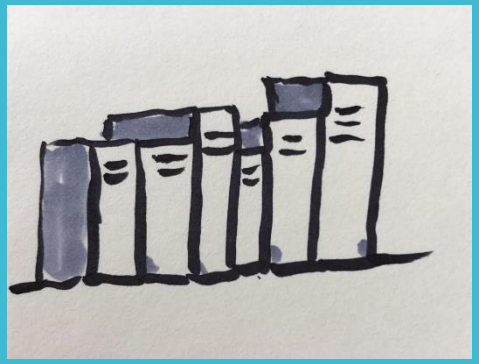
- **Reflektieren** erfordert eine unterstützende, sanfte Einstimmung auf die eigene Person, statt einer urteilenden Haltung, die meistens sehr abwertend ist.

- **Reflexion** ist ein mitfühlender Zustand! = Nachdenken über innere Empfindungen, Gedanken, Gefühle, Bilder.

Warum es klug ist, sich selbst wieder zu spüren, gerade am Beginn der Elternschaft

- Wertfreiheit von Bedürfnissen
- Körperliche Rückmeldungen
- Bild der „ausreichend guten Mutter“
- Das Leben mit Kindern als „Normalität“
- Wenn wir - als Eltern - die ersten drei Lebensjahre der Kinder gut überstehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir auch die Pubertät gemeinsam meistern.

Literatur



- Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe, Psychosozial-Verlag, 2015
- Harms, T.: Keine Angst vor Babytränen, Psychosozial-Verlag, 2018
- Siegel, D.J. und Hartzell M.: Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen, Arbor Verlag ,Freiamt, 2004
- Henzinger, U.: Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit, Psychosozial-Verlag, 2017
- Bauer, J.: Wie wir werden, wer wir sind, Blessing Verlag, 2019