

Baby Care: Wissen für „neugeborene“ Eltern

Was bietet die Emotionelle Erste Hilfe, EEH nach Thomas Harms, für die Babybetreuung?

Die EEH bietet wertvolle Informationen zum Verhalten des Babys und der Entwicklung einer stärkenden Eltern-Kind-Bindung. Sie baut Wissen zum Entstehen und Unterbrechen von Stresskreisläufen zwischen Eltern und Baby auf. Sie schult den Blick für Anzeichen von Wohlergehen aber auch Unruhe und Schreiverhalten beim Baby. Sie schärft die Beobachtungsfähigkeit und erweitert den Handlungsspielraum. Die Eltern entwickeln damit eine „Care-Kompetenz“, die sich bewusst und intuitiv mit dem eigenen Erleben und dem des Babys abstimmt. Somit erhöht sich das Verständnis, die Feinfühligkeit und das Einfühlungsvermögen des Erwachsenen für die Erfahrungen des Babys enorm! Das Baby fühlt sich aufgehoben und seine Bedürfnisse werden treffsicherer, schneller erkannt und beantwortet. Diese glückenden Abstimmungsprozesse tragen massgeblich zu dem Entstehen einer tiefen Verbundenheit bei: das sogenannte Bonding zwischen Eltern und Baby lässt ein Liebesband entstehen, das für viele, tief empfundene selige Momente sorgt, sehr stärkend ist und erlebte Herausforderungen mit dem Baby leichter bewältigbar macht.

Die EEH ist unterstützend...

...in der Schwangerschaft: Stärkung der Bindungsbereitschaft

- Kontakt- und Bindungsaufbau zum ungeborenen Baby
- Stress- und Angstzustände in der Schwangerschaft
- Einstimmung auf die Geburt – emotional und mental

...nach der Geburt: Wohlbefinden und Prävention von Erschöpfung

- Stärkung und Aufbau der Eltern-Kind-Bindung (Bonding)
- Anleitung zum Babywatching und zur Babybetreuung
- Verarbeitung von schwierigen Erfahrungen und Ressourcenaufbau
- Umgang mit besonders unruhigen Babys

Die EEH unterstützt die Eltern, sich selber in schwierigen Situationen besser zu verstehen: sie lenkt die Aufmerksamkeit auf das dazugehörige Körpererleben und die eigene Selbstregulationsfähigkeit. Sie arbeitet mit körperorientierten Methoden. Sie basiert auf differenziertem „Babywatching“, ressourcenvoller Selbstreflexion und bewusster Ko-Regulation des Babys durch die Eltern und stellt das Beziehungsgeschehen zwischen Eltern und Baby ins Zentrum. Der Begründer der EEH Thomas Harms und die sogenannte „Bindungsforschung“ verweisen darauf, dass ein Baby neben dem Bedürfnis nach Nahrung und Schlafen, essentiell ein Bedürfnis nach Bindung hat. Erst „in Verbindung“ fühlt es sich wohl und sicher. Sind die Eltern gestresst und verlieren dadurch ihre Kontaktfähigkeit, wird auch das Baby unruhig, verspannt sich zusehends und fängt schliesslich an zu schreien.

Ein untröstlich weinendes Baby ist eine Belastungsprobe für die ganze Familie und schlägt sich schnell auf das körperliche und emotionale Erleben der Eltern nieder. Meist geht diese Stressaktivierung einher mit einer Abwertung der eigenen Kompetenz. Viele Fragen an das „Warum“, wiederholte Beruhigungsversuche und eine latente Gereiztheit etablieren sich im täglichen Umgang mit dem Baby. Dies führt jedoch zu einer weiteren Abnahme der Verbindung und Nähe zum Kind. Die meisten Eltern handeln dann mit grosser Aktivität. Sie schaukeln das Baby unermüdlich, tragen es über Stunden herum, fahren das Baby im dem Auto umher, lassen Staubsauger, Föhn oder „weisses Rauschen“ aus der App laufen, stillen alle 2h etc. Sie überlegen sich tausend Dinge, verlassen damit aber ihren Körper und seine Signale und sind in diesem Zustand nicht fähig, die Babys zu verstehen! Das pro-soziale Nervensystem ist über eine Aktivierung des Sympathikus ausgeschaltet. Die Eltern verfügen nicht mehr über genügend Empathie und gleichwohl kreisen alle Lösungsversuche ständig um das Verhalten des Babys.

Es kann sich also relativ schnell eine Störung in Abstimmungsprozessen einstellen, die den Eltern viel Energie raubt. Auch das Baby erlebt solch eine Situation sehr belastend, sogar lebensbedrohlich. Langanhaltendes Schreien, Schlaf- und Essstörungen können die Folgen davon sein. Das Baby fällt sozusagen aus seinem gesunden Rhythmus und die Eltern können das Baby nur mit viel Aufwand ko-regulieren.

Leitgedanken des EEH Ansatzes

Selbstwahrnehmung als Basis der Beziehungsfähigkeit

Gelingt es, eine achtsame Form der körperbezogenen Selbstbeobachtung aufzubauen und Gegenwärtigkeit ins Erleben zu bringen, verbessert sich zeitgleich die Bindungsbereitschaft zum Baby als auch die eigene Selbstregulation: „Spürst du dich, so spürst du auch dein Kind.“

Selbstanbindung als „die“ Ressource

Die Rückbesinnung auf sich, auf den eigenen Zustand und das Lesen des momentanen Körperausdrucks ist eine essentielle Kraftquelle für ein lebendiges Leben und Miteinander. Ein Zu-sich-zurück-kommen reguliert die Erfahrung des Erlebens und schafft – neben Wohlbefinden – ein umfassenderes Gewahrwerden von Geschehen. Das Zentrum des Erfassens ist nicht mehr der Kopf, sondern das Herz eröffnet einen grossen Wahrnehmungsraum, in dem Gedanken und Gefühle umschlossen sind und dadurch neutraler (ruhiger) und auch verändert wahrgenommen werden. In dieser Herzanbindung findet sich Frieden, Zuversicht und Orientierung für Handlungen.

Präsenz mit sich als Informationsquelle für den Kontakt zum Kind

Indem die körperlichen Empfindungen detailliert erkundet werden, ist die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und gibt Hinweise auf Stressaktivierungen oder einsetzende Entspannungsprozesse. Obwohl schmerzhaft Erfahrungen in der Vergangenheit geschehen sind, zeigt sich die schwächende Wirkung immer im gegenwärtigen Moment.

Entspannungsfähigkeit ist Voraussetzung für den Bindungsaufbau

Die zunehmende Entspannung von Eltern und Kind ermöglicht eine verbesserte Abstimmung und dies ist Voraussetzung für den Bindungsaufbau.

Vertrauen in die Selbstregulation

Der Aufbau von Bindungssicherheit schafft die Voraussetzung, dass sich Störungen des vegetativen und emotionalen Gleichgewichts bei Eltern und Kind lösen können. Die

Rückkehr zu einem berührenden und unter die Haut gehenden Kontakt, ermöglicht dann auch den Ausdruck von lange zurückgehaltenen Gefühlen. Babys gehen oftmals durch Weinprozesse, sobald sie sich von den Eltern wieder mehr gehalten und gesehen fühlen.

Langsamkeit als Basis der Erregungsmodulation

Langsamkeit ist eine zentrale Voraussetzung für den Aufbau gelingender Bindungen. Eltern im Zustand von Belastung und Stress beschleunigen ihre Verhaltensabläufe, um ihre eigene Erregung „in den Griff zu bekommen“. Die Folge ist jedoch, dass die Eltern weder mit sich noch mit ihrem Baby wirklich in Kontakt sind. Dazu kommt auch, dass Babys in einer viel langsameren Welt zuhause sind als wir Erwachsenen. Deswegen ist schon im täglichen Umgang mit einem Baby Langsamkeit angesagt und kann somit auch für die eigene Erregungsmodulation wunderbar zur Übungssache gemacht werden. Es entsteht eine aufmerksamere und feinfühligere Kommunikation.

Anerkennen, was ist

Das bewusste, langsame Wahrnehmen von Belastungen über eine körperliche Exploration im Hier und Jetzt ist eine Anerkennung von „schwierigen“ Gefühlen und einschränkenden Selbstanteilen. Dadurch setzt sich eine Auflösung in Gange. Es geht auch darum, dass Eltern spezifische Körpererfahrungen mit stärkenden/ schwächenden Beziehungsmomenten verknüpfen und sich daraus ein bewussterer Umgang mit sich selbst und dem Baby entwickelt. Es werden dadurch die ansonsten automatisch ablaufenden- Bindungsmuster unterbrochen und durch neue Beziehungserfahrungen und erweiterte Selbstwirksamkeit ersetzt. Das Gehirn knüpft neue Verbindungen und Entwicklung ist möglich.

Bindung ist wesentlich für eine gesunde menschliche Entwicklung

Bindung ist ein affektives Band zwischen Menschen und existiert unabhängig von Raum und Zeit. Positive Bindung spendet ein Gefühl von Sicherheit, Intimität und Zugehörigkeit. Sie führt zu einer feinfühligen und angemessenen Beantwortung kindlicher Bedürfnisse und erschafft dadurch, eine annehmende Selbstbeziehung und

Selbstbewusstsein. Die sichere Bindungserfahrung schafft die Basis sowohl für eine umfassende Umwelterkundung als auch für ein Sich-fallen-lassen-können.

Was brauchen gestresste Babys wirklich?

Babys nehmen alle Gefühlszustände der Umgebung auf. Wenn Eltern sehr belastet sind, erlebt das Baby, dass die Eltern „emotional“ nicht mehr zur Verfügung stehen und es den Kontakt verliert. Es fühlt sich nicht mehr sicher und sendet Not-Signale aus. Es braucht Eltern, die möglichst ruhig bleiben, präsent in der Situation sind und sich selbst-zentrieren über bewusstes Wahrnehmen von Bodenkontakt und Atemrhythmus. Durch diese immer wieder stattfindende Selbstanbindung passiert eine Rückbindung an Intuition, kommt es zu einem zunehmenden Verständnis für die Sprache des Babys und etablieren sich „ansteckende“ Entspannungsprozesse zwischen Eltern und Baby. Dafür brauchen wir eine grosse Care-Kompetenz für uns selbst! Somit ist alles, was z.B. die Eltern erfreut, ihnen Kraft gibt oder ihnen „heilig“ ist, essentiell wichtig für das Wohlbefinden und das Aufgehobensein in Beziehungen. Gleichzeitig ist in diesem entspannten Zustand Neugier für Neues da und Offenheit auch für Unerwartetes. Die besten Voraussetzungen für Lernen und sich entwickeln in der Elternrolle.