

EDITORIAL

Die Hingabe der Eltern an ihr neugeborenes Kind zu stärken ist eine wichtige Aufgabe für uns Hebammen. Vielleicht



müssen wir schon den werdenden Eltern bewusst machen, dass ein Neugeborenes ihr bisheriges Leben auf den Kopf stellt, dass sich psychologisch vieles verändert und die Elternschaft Auswirkungen auf

das Paarleben hat. Frühere Routineabläufe sind auf einmal nicht mehr möglich, was sich destabilisierend auf die Beziehung auswirken kann. Weder die Frau noch der Mann haben noch genügend Zeit und Raum für eigene Bedürfnisse, und sie werden weniger Zeit für einander haben, selbst wenn dies eines Tages wieder ändert.

Wir müssen den werdenden und jungen Eltern helfen, ein neues Selbstbild aufzubauen. Dabei geben wir ihnen die Möglichkeit, sie selbst zu sein, ohne die Befürchtung, als Eltern zu versagen. Sie sollen sich als normale Eltern definieren können, nicht als perfekte Eltern. Die Phase der Angewöhnung ans Elternsein zu unterschätzen wäre ein Fehler. Hebammen müssen dieser Übergangszeit ebenso grosse Aufmerksamkeit schenken wie der Geburt.

Es ist völlig in Ordnung, dass Eltern die Zeit, die sie mit dem Kind verbringen, zum Voraus planen und miteinander klar absprechen. Auch wenn sie die Betreuung des Babys nicht dauernd gemeinsam machen, bleiben Synergien und ihre Verbundenheit als Eltern erhalten. Wir alle wissen, dass die Pflege eines Neugeborenen ein Vollzeitjob ist. Dies anzuerkennen stärkt das Engagement der jungen Eltern.

Wenn sich das Paar vom Kind gestört fühlt, weil es weint oder nicht schlafen will, sollten wir das als ein Symptom dessen akzeptieren, wie schwierig es sein kann, sich ans Elternsein zu gewöhnen. Wenn wir dies nicht aus den Augen verlieren, so können wir unsere subjektiven Vorbehalte solchen Paaren gegenüber ablegen und optimal mit ihnen arbeiten.

Josée Bernard Delorme, Hebamme

Problemloses Baby?

Probleme als

Der Wunsch nach einem problemlosen Baby ist ebenso natürlich und legitim wie unrealistisch. Kinder machen Probleme, weil sie Kinder sind und weil sie sich entwickeln müssen. Das Leben ist eine dauernde Herausforderung, mit dieser Tatsache umzugehen eine Entwicklungsaufgabe, die Babys mit Hilfe ihrer Eltern erlernen. Probleme sind notwendige Hürden auf diesem Weg.

Rita Messmer

Nennen wir sie Sonja. Sonja, eine grossgewachsene, schlanke, blonde Person, kommt in meine Praxis und ist völlig frustriert. Sie hatte sich ein problemloses Kind bestellt. Ein Kind, das wie auf Knopfdruck funktionieren sollte. Ein Kind, das man am Morgen anstellen und am Abend wieder abstellen kann. Sie hatte sogar die Geburt so wunderbar arrangiert: ein geplanter Kaiserschnitt auf das Schnapsdatum: 8.8.08. Und so, dachte sie, würde es nun rund laufen, immerfort und immerwährend wie ein Perpetuum mobile. Es stellte sich bei der Geburt zwar heraus, dass das Baby die Nabelschnur um den Hals hatte – das war aber nicht der Grund für den geplanten Kaiserschnitt, sondern das ganz spezielle Datum wollte sie sich für die Geburt ihres Kindes nicht entgehen lassen.



Rita Messmer, Autorin, Erwachsenenbildnerin und dipl. Cranio-Sacral- und Baby-Therapeutin, arbeitet in eigener Praxis am Murtensee. Sie gibt Erziehungskurse und Seminare und hat drei pädagogische Sachbücher geschrieben.
www.rita-messmer.ch

Vergnügungen, Arbeit. Sie hatte sich gedacht, sie könne den Kleinen einfach ins Café mitnehmen, ins Auto packen, und ihr Lebensstil würde sich kaum verändern. Schliesslich war sie auf ein problemloses Kind programmiert. Ängstlich sorgte sie sich um ihre Figur, deshalb kam auch Stillen nicht in Frage. Das «Ausgebeult-Sein» der Schwangerschaft hatte sie eh schon arg strapaziert und war eine echte Zumutung!

Frustriert brachte sie mir den Jungen, legte ihn auf den Behandlungstisch im Sinne von: Renke mir den Kleinen wieder ein – schliesslich habe ich ein Recht auf ein problemloses Leben und somit auch auf ein problemloses Kind! Warum nur muss der Kleine andauernd schreien? Ein zweites Kind? Nein, danke!

Akzeptieren, was ist

Bei Brigitte und Marco war es ein bisschen anders: Auch sie hatten sich ein problemloses Baby gewünscht. Sie richteten sich aber viel eher danach, was ein Baby braucht: Was ist nötig, was wichtig, was unabdingbar, damit sich ein Baby gut entwickelt? Sie wollten wissen, welche Bedürfnisse so ein kleines Erdenwesen hat – wie wird man dem Neuankömmling möglichst gerecht? Und dahinter steckte natürlicherweise der Wunsch nach einem möglichst problemlosen Baby. Sie wussten aber auch, es wird kommen, wie es kommen muss – in dieser Hinsicht waren sie bereit, es zu akzeptieren. Sie wollten einfach alles in ihren Möglichkeiten Liegende dazu tun.

Sie erstrebten eine möglichst natürliche Geburt. Nicht eine problemlose

Alles kam anders als geplant

Aber es kam alles ganz anders und so gar nicht geplant und schon gar nicht problemlos: Das Kind schrie und schrie, hatte Koliken, spuckte und wollte kaum schlafen. Es wehrte sich vehement gegen das Einschlafen. Nickte es dann doch vor Erschöpfung ein, schreckte es bald angstvoll aus dem Schlaf auf, riss die Augen weit auf, streckte die Arme Halt suchend in die Höhe und brüllte schamlos, erbarungslos! Kreischend und schrill waren seine Töne. Dabei wollte die Mutter doch auf nichts verzichten, was ihr vorher so wichtig war – sie hatte sich das alles ganz anders vorgestellt: Freunde, Ausgang,

Lebensschule

oder gar schmerzlose, sondern möglichst eine natürliche. Für sie war klar: Nicht der schnellste oder einfachste Weg ist auch der Beste. Sie verliessen sich folglich auf ihre innere Stimme, ihr Gefühl und ihre Intuition. Für sie machte das Leben Sinn. Auch die Auseinandersetzung, der Schmerz, die Wehen, das Kämpfen, die Mühen sahen sie in einem positiven Licht – wenn man vielleicht auch nicht genau weiss wieso; es machte einfach irgendwo Sinn und ist richtig, so wie es ist – so dachten sie. In ihren Augen hatte das Baby auch nicht irgendwelchen Wünschen zu gehorchen und zu dienen, sondern nur der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Sie wollten es empfangen, willkommen heissen, es begleiten und mit ihm gemeinsam ein Stück des Weges gehen, um es stark für das Leben zu machen. Dann wollten sie ihm die Nähe und Geborgenheit geben, damit es sich möglichst stressfrei entwickeln kann. Da war schon ein inniger Kontakt zum Baby während der Schwangerschaft. Die Mutter sorgte auch für die richtige Ernährung, Bewegung und Ruhe. Sie hatten sich gut vorbereitet, wussten um die Bedürfnisse eines Babys und waren bereit, diesen Weg mit dem Baby zu gehen. Dadurch erhofften sie sich verständlicherweise auch ein ruhigeres, problemloseres Baby.

Ein legitimer Wunsch

Der Wunsch nach einem problemlosen Baby scheint mir natürlich und legitim. Wünsche und Träume sind wichtig und richtig – trotzdem gilt es immer zu differenzieren. Wie wir aber aus unseren beiden Beispielen sehen, ist die Herangehensweise eine sich diametral gegenüberliegende und somit in allen Zügen grundsätzlich verschiedene.

Bei Sonja geht es in erster Linie um ihre eigene Person, ihre eigenen Vorstellungen, ihre eigenen Wünsche. Das Kind wird zur Sache und in der Folge zum Objekt ihrer Ziele. Das Kind ist für sie da und nicht für sich selbst. Nicht Sonja richtet sich nach dem Leben, sondern das Leben hat sich nach ihr zu richten. Sie ist somit nicht in den Fluss (flow) des Lebens eingebettet, sondern



Fotos: Judith Fähmer



Der Wunsch nach einem problemlosen und immer zufriedenen Baby ist tief in den Eltern verankert.

liegt gleich einem verkeilten Baumstamm quer im Wasser und sorgt damit für grossen Widerstand, Wirbel und Unruhe – sie verursacht einen Stau. Sonja ist getrennt von ihrem Baby.

Daraus kann letztlich fast nur Frustration, Ärger, Wut, Ohnmacht oder Resignation entstehen. Ausser sie macht einen Lernprozess und denkt um. Denn das Leben richtet sich nun mal nicht nach uns – es wird es nie tun. Je besser wir im Fluss des Lebens eingebettet sind, umso ungehinderter kann er fließen.

In einem Gegensatz zu Sonja stehen Brigitte und Marco. Sie stellen nicht sich selbst in den Vordergrund, sondern den Neuankömmling und seine von der Natur gegebenen Bedürfnisse. Sie nehmen an, was ist, und wollen wissen, was das Baby wirklich braucht: Welche Grundbedürfnisse es hat und wie man diese am besten deckt. Sie sehen sich als eins mit dem Baby.

Muster

Wie ich aus Sonjas Erzählungen weiss, liegt der Ursprung dieser Denkweise zu einem grossen Teil in ihrer eigenen Biografie begraben: Sie hat sich nach den Vorstellungen ihrer Eltern richten müssen. Diese waren äusserst pedantisch und haben sorgfältig darauf geachtet, dass Sonja ja nicht ausbricht. Materielle Ziele waren ihnen wichtiger als psychische Unversehrtheit und Stabilität. Sie haben das Kind bei «Wohlverhalten» mit materiellen Dingen (Kleider, Kinobesuch, auswärts essen usw.) belohnt und mit Entzug von materiellen Gütern bestraft, wenn das Kind ihren Forderungen nicht Folge leistete. Die Welt wurde so in den

Augen des Kindes mach- und manipulierbar. Man musste nur die richtigen Mittel zum Zweck einsetzen. Das Weltgeschehen wurde damit auf einen einzigen und einfachen Nenner gebracht und so auch die Sichtweise der Dinge eingeschränkt. Die eigene Person wird demnach ins Zentrum gerückt und die Welt bewegt sich um sie herum.

Die Eltern haben die Gefühlswelt von Sonja missachtet, ignoriert und nicht gespiegelt. Das Kind wurde in seinen Grundbedürfnissen nicht wahrgenommen. Wenn sie Schmerzen hatte, wurden diese nicht adäquat gespiegelt, sondern es hiess sofort: «Deswegen macht man nicht so ein Geschrei!» Wenn sie Nähe suchte, fiel das nicht auf die nötige Resonanz, sondern wurde mit den Worten quittiert: «Lass mich in Ruhe» oder: «Ich habe jetzt keine Zeit!» Sonja traf auf Kälte und Unverstand, wo es um ihre ureigenen Bedürfnisse ging. Jedoch wurde sie zum Vorzeigekind, wenn äussere Anerkennung und Wertschätzung gesucht wurden. Die Eltern waren sehr darauf bedacht, dass sie immer hübsch angezogen und frisiert war. Sie wurde gleich einer Etikette physisch und psychisch gestylt. Dadurch eignete sie sich vor allem eine Haltung an, mit der man sich im Leben möglichst viele Vorteile verschaffte. Sie erlernte also ein Verhalten, das sich fast ausnahmslos aufs Ego bezog.

Empathie und Spiegelneuronen

Und hier liegt wahrscheinlich ein sehr wunder Punkt verborgen. Sonja hat in ihren Kindheits- und Prägungsphasen

nicht wirklich gelernt, Empathie zu empfinden, weil ihre Eltern es auch nicht getan haben.

Das Bemühen um Passung, Spiegelung und Resonanz durchzieht die gesamte Biologie (Joachim Bauer: «Warum ich fühle, was du fühlst»). Sonjas Gefühle wurden nicht adäquat gespiegelt. Was heisst das? Warum ist Lachen ansteckend? Warum gähnen wir, wenn andere gähnen? Und seltsam: Weshalb eigentlich öffnen Erwachsene spontan den Mund, wenn sie ein Kleinkind mit dem Löffelchen füttern? Die menschliche Psyche und ihr neurobiologisches Instrument, das Gehirn, nehmen, ohne das Bewusstsein zu bemühen, täglich unzählige Hinweise und Reize auf. Resonanz heisst: Diese Wahrnehmungen – ob bewusst oder unbewusst – werden nicht nur in uns abgespeichert, sondern können auch Reaktionen, Handlungsbereitschaften sowie seelische und körperliche Veränderungen in Gang setzen. Dafür verantwortlich ist die phänomenale Leistung der Spiegelneuronen.

Interessant zu wissen ist, dass Nervenzellen für die Vorstellung von Empfindungen nicht nur feuern, wenn wir selbst eine Handlung planen oder ausführen. Sie verhalten sich wie Spiegelneurone und treten auch dann in Aktion, wenn wir nur beobachten, wie eine andere Person handelt oder sogar auch nur etwas empfindet. Das führt dazu, dass in uns ein intuitives, unmittelbares Verstehen der Empfindungen des von uns beobachteten Menschen entsteht. Sogar in den Schmerzzentren des Gehirns sind Spiegelneurone beheimatet, die uns den Schmerz eines andern direkt nachvollziehen lassen. Es reicht sogar aus, nur eine Situation zu beobachten, die im nächsten Moment Schmerz erwarten lässt, um eine Resonanzreaktion im Schmerzzentrum auszulösen.

Die Liebe ist eine besonders heftige, zauberhafte Form von neurobiologischer und psychologischer Resonanz. Wer sich nicht intuitiv auf andere einlassen, deren Empfindungen in sich selbst nicht spontan zum Schwingen bringen, Gefühle nicht spiegeln kann, der hat es in der Liebe schwer.

Stress stoppt Spiegelung

Bemerkenswert ist, dass Angst, Anspannung und Stress die Signalrate der Spiegelneurone massiv reduzieren. Sobald Druck und Angst erzeugt werden, klinkt sich alles, was vom System der Spiegelneurone abhängt, aus: Das Vermögen sich einzufühlen, andere zu verstehen und Feinheiten wahrzunehmen.

Dort wo Angst und Druck herrschen, nimmt eine weitere Fähigkeit ab, die von der Arbeit der Spiegelsysteme lebt: die Fähigkeit zu lernen (ein Baby und oder Kind, dessen Bedürfnisse nicht adäquat gedeckt werden, entwickelt Angst und Stress).

Strecken wir einem Neugeborenen die Zunge heraus, wird es dies im nächsten Moment auch tun – uns also die Aktion spiegeln. Auf der andern Seite erwartet es aber auch, dass wir seine Handlungen und Empfindungen spiegeln. Werden aber unsere Empfindungen nicht adäquat gespiegelt, so löst das eine mehr oder weniger grosse Irritation aus. Diese Irritationen führen zu psychischen Störungen und dazu, dass sich das Kind in sich selbst zurückzieht. Es nimmt weniger Augenkontakt auf, vermeidet diesen, wendet sich ab, wird renitent usw.

Am meisten Sympathiepunkte ernten Menschen, deren Mimik und Körpersprache kongruent, also passend zu einer gegebenen äusseren Situation sind. Ich erinnere mich erlebt zu haben, wie mein Schwiegervater eine todbringende Situation eines Bekannten in Mexiko mit einem Lachen auf dem Gesicht schilderte. Ich war äusserst irritiert und innerlich schockiert und empört! Und ich empfand meinen Schwiegervater in dieser Situation als abscheulich. Seine Mimik und seine Worte stimmten in keiner Weise überein.

Auf der andern Seite ist eine Person, die im Mitgefühl zu zerfliessen droht, auch nicht authentisch. Wir wenden uns innerlich von ihr ab.

Zeitgeist

Die Erwartung eines problemlosen Babys hat sicher auch etwas mit unserer heutigen Zeit zu tun. Alles muss sofort, prompt und möglichst problemlos ablaufen. Die Welt ist machbar geworden – von Erfolg und Superlativen gesäumt, schön, aufgeräumt, geradlinig. Dazu brauchen wir nur einmal einen Möbel- oder Häuserkatalog durchzublättern. Wir sind kaum mehr bereit, Probleme in Kauf zu nehmen. Wir taxieren diese zum Vornherein als negativ. Wo sind die Nischen, die Unebenheiten, das Gestrüpp geblieben? Dass wir an Unannehmlichkeiten wachsen können, scheint uns erst gar nicht in den Sinn zu kommen. Wir wollen Krankheiten durch Impfungen eliminieren; doch dass Krankheit per se einen Sinn machen könnte, darüber denken wir erst gar nicht nach.

In meinen Erziehungskursen muss ich die Eltern eindringlich davor warnen, den Kindern möglichst alle Stolpersteine aus dem Weg räumen zu wollen. Am liebsten würden sie – so habe ich das Gefühl – den

roten Teppich vor ihnen auslegen. Nach der Bedürfnisbefriedigung der ersten drei Monate, erkläre ich den Eltern, sollen sie die Kinder eine Frustrationstoleranz lehren. Babys werden beispielsweise oft nicht auf den Bauch gelegt, weil die Eltern feststellen, dass das Baby das nicht gerne hat. Aber die Weiterentwicklung – das Krabbeln – erfolgt nun mal nur aus der Bauchlage heraus. Und die «missliche» Bauchlage wird dann zum Erfolgserlebnis wie dem Krabbeln!

Die meisten der heutigen Kinder sind Wunsch Kinder und die Eltern möchten sie möglichst glücklich sehen. Das ist ein verständlicher Wunsch. Aber macht uns ein problemloses Leben wirklich glücklich? Ist nicht eher das Glück da, wo ein Mensch sein Leben und damit auch die sich ergebenden Probleme erfolgreich meistert? Und wo bitte – so frage ich – lerne ich Probleme meistern, wenn sich mir nie welche gestellt haben?

Vielleicht liegt auch ein Grund darin, dass wir es allzu gut machen wollen; dass wir uns nicht mehr getrauen und erlauben, Fehler zu machen. Man hat uns jahrelang – und daran ist die Schule nicht unschuldig – eingetrichtert, ja Fehler zu vermeiden. Fehler sind rein negativ behaftet, wir erfahren kaum, dass wir an ihnen wachsen können. Aber oft sind es die Fehlritte, die uns den besten Lernerfolg bringen.

Aufgabe, die es zu lösen gilt

Ja, wollen wir denn nicht alle problemlose Kinder? Ist dieser Wunsch nicht tief in uns verankert – sozusagen normal und auch legitim? So wie wir uns alle auch ein problemloses Leben wünschen? Nun steht da einfach die Frage im Raum: Was verstehen wir unter «problemlos»?

Eine Mutter, die mich schon über eine halbe Stunde mit den Problemen, die ihr ihre kleinen Kinder machten, traktiert hatte, fragte mich plötzlich: «Hast du denn mit deinen Kindern keine Probleme?» Ich schaute ihr geradewegs in die Augen und sagte: «Du willst, dass ich dir sage, welche Probleme ich mit meinen Kindern hatte und habe? Hier, du sollst es wissen! Die Schule schwänzen, Rauchen, Kiffen, Alkohol, Scherereien mit der Polizei, Bussen – willst du noch mehr...?» Ich sah, wie ihre Kinnlade sich je länger desto mehr nach unten bewegte; dann hauchte sie nur: «Oh, ich dachte, bei dir liefe alles ganz rund und schön – halt problemlos...». Ich erklärte ihr, dass auch, als die Kinder noch klein waren, nicht alles rund gelaufen sei, dass ich das aber nie als ein Problem taxiert hätte, sondern als zum Leben

Bücher von Rita Messmer



Ihr Baby kann's!
Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit von Kindern fördern
2009. Beltz-Verlag, Fr. 22.90



Mit kleinen Kindern lernen
So fördern Sie Ihr Kind fürs Leben
2010. Beltz-Verlag, Fr. 22.90



Zu stark für Gewalt
Wie Kinder zu achtsamen Menschen werden
2009. Beltz-Verlag, Fr. 26.90

gehörend – sozusagen als normal. Insofern hätte ich das schon nicht als Katastrophe gesehen, sondern eher als Aufgabe, die es zu lösen gelte. Und so sei das auch noch heute.

Kinder machen Probleme, weil sie Kinder sind, weil sie sich entwickeln müssen, weil sie lernen müssen, das Leben zu meistern, weil das Leben eine Herausforderung ist. Und diese Aufgabe müssen sie lernen, so gut wie möglich zu bewältigen – zu bestehen. Und so sind Kinder unsere Bestimmung, sie auf diesem Weg möglichst gut zu begleiten. Und der besteht nun mal darin, zu lernen die Probleme zu lösen, und nicht, sie zu vermeiden. ◀

Literatur

- Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe 2006.
- Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers. Piper Verlag 2004.
- Manfred Spitzer: Nervenkitzel. Neue Geschichten vom Gehirn. Suhrkamp 2006.