

Mit dem Baby im Gespräch

Vortrag auf der Landestagung der Hebammen Rheinland-Pfalz

Koblenz, 10. September 2009

Herzlichen Dank für die Einladung!

Ich wünsche Ihnen Freude beim Zu-Hören, Mit-Fühlen und Mit-Denken und interessante Impulse dafür, auf welche Weise Sie mit Eltern und Säuglingen in Kontakt gehen und deren Kontakt miteinander unterstützen können.

Die Bausteine für die Entstehung eines sicheren Bindungsmusters bei Kindern sind die vielen kleinen und großen Situationen, in denen das Baby, später das Kind sich und seine nahe Umwelt in Interaktionen erlebt.

Für ein Baby sind Menschen, die mit ihm liebevoll im Kontakt sind, neben Essen, Trinken und Wärme eine der Grundbedingungen für sein seelisches und körperliches Überleben. Über die Qualität dieses Kontaktes sollten wir uns ebenso sorgfältig Gedanken machen wie um die Qualität der Nahrung.

In dieser dreiviertel Stunde möchte ich Sie dazu einladen, mit mir zu reflektieren darüber,

- was einen guten Kontakt auszeichnet,
- welche Wirkungen miteinander geteilte Momente haben,
- in welchen Situationen und wie Eltern mit ihren Babys im Gespräch sein können und wie eine Hebamme sie dabei unterstützen kann.

Verbunden Sein mit sich selbst und der Welt gilt als eine der Quellen seelischer und körperlicher Gesundheit. In diesem Sinne hoffe ich, mit meinen Anregungen zur Gesundheit der Familien, die sie betreuen, beitragen zu können

und ich hoffe ebenfalls, dass so ganz nebenbei auch etwas für Sie persönlich dabei zu entdecken ist, was Ihnen gut tut und Ihre Gesundheit unterstützt.

Kontakt ist ganz natürlich

Ehe wir uns den Besonderheiten der Kommunikation mit einem Baby zuwenden, betrachten wir die Qualitäten des Kontakts, die von den meisten Menschen als angenehm und bestärkend empfunden werden.

Babys sind schließlich auch nur Menschen.

Steve de Shazer, der Begründer der Lösungsorientierten Beratung, wurde gefragt, wie er es mache, dass er so schnell und scheinbar entspannt und leicht in einen so tiefen Kontakt mit seinen

KlientInnen und anderen Menschen kommen könne.

Er antwortete: „Die Verbindung zwischen Menschen ist da. Man muss sie nur nicht stören!“

Nicht nur dieser Lehrer der heutigen Zeit, sondern auch die Mystiker aller Kulturen und Religionen geht davon aus, dass alles auf der Erde und im Kosmos miteinander verbunden ist. Vertreter der modernsten physikalischen Theorien sagen, dass all die Teilchen und Wellen, die uns und unsere Umwelt ausmachen, miteinander im Kontakt stehen. Ist dieser Kontakt für die beteiligten Elemente förderlich, sprechen wir von Harmonie, von Einklang.

„Es schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort. Und die Welt fängt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort“ (Joseph von Eichendorff)

Ein gutes Gespräch ist wie Musik

Ein gutes Gespräch, das die Seele nährt, ist gekennzeichnet durch Konzentration aufeinander *„Der Welt den Rücken“*, nennt Elke Heidenreich eines ihrer Bücher. Sie beschreibt damit die kommunikative Haltung von Paaren, die sich intensiv einander zuwenden und den Rest der Welt damit in gewisser Weise und für eine Weile ausschließen.

„Du bist mir jetzt wichtiger als der Rest der Welt“, lautet die Botschaft.

Miteinander schwingen

Körperhaltung und Atemtempo werden angeglichen.

Die Prosodie wird aufeinander abgestimmt. Unter Prosodie versteht man Tempo und Rhythmus, Dynamik (Lautstärke), Melodie (Stimmhöhe und Modulation). Diese Angleichung kann symmetrisch sein oder bei Bedarf auch komplementär. Wenn z.B. eine der Beteiligten Angst zeigt und die Stimme hoch und schnell wird, spricht die andere Person, wenn sie das spürt und bereit ist, darauf einzugehen, automatisch eine Tonlage tiefer und etwas langsamer. *„Intuitive Handreichung mit der Stimme“* nennt eine Stimm- und Sprachtherapeutin diesen Vorgang.

Eine Sprache

Es werden Worte bzw. Zeichen verwendet, die allen Beteiligten einen Sinn geben können. Dieser Sinn lässt den Eindruck von Übereinstimmung entstehen, die Beteiligten fühlen sich verstanden. (In gewisser Weise ist das eine Illusion, weil kein Mensch mit dem Kopf eines anderen denken und mit dem Herzen eines anderen fühlen kann. Noch einmal Steve de Shazer: *„Es gibt kein Verstehen, sondern nur ein mehr oder minder nützliches Missverstehen.“*)

Ein Thema mit Variationen

Wie ein Musikstück hat ein gutes Gespräch ein Thema und daraus sich entwickelnde Variationen und Erweiterungen.

Sprechen und Zuhören wechseln sich ab.

Jeder der Beteiligten macht die Erfahrung, dass seine/ihre Beiträge gehört und aufgenommen werden. Ich habe gehört, was Du sagst, ich nehme es auf und denke es weiter. (Das Wörtchen „aber“ ist an dieser Stelle eher das Signal: Ich lehne es ab. „Und“ statt „aber“ machen Gespräche angenehmer, Ping-Pong-Kommunikation ist auf Dauer anstrengend.

Die Voraussetzungen für ein gutes Gespräch sind

- in guter Zugang zu meinen eigenen Gefühlen (Nur, wer bei sich zu Hause ist, kann andere einladen.)
- Offenheit für die Person des anderen
- Die Bereitschaft beider, in diesem Moment die Aufmerksamkeit auf das gemeinsame Thema zu richten
- Eine emotionale Färbung von Interesse, Zuneigung, Liebe im weiteren Sinnen.

Diese Qualitäten können wir sogar über das Telefon herstellen.

Wussten Sie, dass das Ohr um ein Vielfaches feiner Reize differenzieren kann als das Auge? Das Auge lässt sich vergleichsweise leicht täuschen, das Ohr viel schwerer.

Das Zuhören und Hinhören ist die vielleicht wichtigste Qualität im Umgang mit Menschen.

Wir geben uns alle so viel Mühe, ansehnlich auszusehen. Vielleicht sollten wir ebenso viel Wert auf die Pflege und die Ausbildung unserer Ohren und Stimmen legen, wenn wir einen guten Eindruck machen wollen.

Das Baby und seine kommunikativen Fähigkeiten

Bis das Baby Worte gebraucht, um mit seiner Umwelt ins Gespräch zu gehen, dauert es noch eine Weile (12 – 18 Monate für die ersten Worte, bei manchen Kindern ist es deutlich später). Bis dahin stehen andere Medien im Vordergrund. Körperkontakt, Blicke und der Klang der menschlichen Stimme sind für ein Baby so wichtig wie Milch und Wärme, sie sind Nahrung für den Körper, den Geist und die Seele.

Von der ersten Zelle an steht das Baby im dialogischen Kontakt mit seiner Umwelt. Betrachten wir z. B. die Einnistung des Eis in die Gebärmutter: Ein höchst kommunikativer Prozess, der auf biochemischem Weg den gesamten Körper der Mutter beeinflusst. Die Monate, die das Kind im Leib der Mutter verbringt und schließlich die fein aufeinander abgestimmten Vorgänge rund um die

Geburt sind geprägt von fortwährendem engen Kontakt, von Verbundenheit, Austausch und gegenseitiger Anpassung aneinander und an die Umwelt.

Jedes Baby, das zur Welt kommt, hat neun Monate intensivster Kommunikation erlebt. Ständig im Kontakt zu sein ist, seine ganze Lebenserfahrung.

(Vielleicht erklärt sich die Neigung ehemaliger Frühgeborener zu depressiven, traurigen Stimmungen auch dadurch, dass sie dieses Miteinander- und Ineinander -Sein nur kürzer erlebt haben, als es Menschenkindern eigentlich zusteht.)

Intrauterin erlebt ein Baby gleichzeitig zwei elementare Qualitäten: Die Verbundenheit das Eins- Sein und gleichzeitig die Erfahrung, dass es etwas Eigenes ist. Der Körper der Mutter hat eine eigene Dynamik, ihr Herz einen anderen Rhythmus als seines, seine Bewegungen sind nicht ihre. So kommt es zur Welt und ist vorbereitet auf das Gleichsein und das Anderssein gleichermaßen. Das Allein-Sein muss es erst noch lernen.

Im günstigen Fall wird es im Lauf seines ganzen Lebens immer wieder Momente des All-Eins-Seins erleben, in denen der scheinbare Widerspruch zwischen dem Für -Sich-Sein und dem Verbunden-Sein mit der Welt aufgehoben ist.

Wie für Steve de Shazer ist für das Baby die Verbundenheit die natürliche Daseinsform. Mit Hilfe seiner Eltern und all der anderen ihm nahen Menschen kann es das Zutrauen zu diesem Zustand bewahren und nach und nach gleichzeitig die Fähigkeit zu Alleinsein, Einzigartig-Sein, Individualität entwickeln und lernen, auf gesunde Weise Grenzen zu entwickeln, die letztlich Kontakt erst möglich machen.

Besondere Kommunikationsformen des Babys

Die Kommunikation eines Babys umfasst alle Sinne: Fühlen, Hören, Sehen Riechen, Schmecken, Gleichgewicht und Selbstwahrnehmung. Marianne Krüll nennt darüber hinaus noch die Tiefenkommunikation. Es scheint so zu sein, dass Menschen miteinander und mit der Welt auf eine Art in Kontakt gehen können, die jenseits der uns bekannten Sinnesorgane liegt. Das Baby geht ganzheitlich in Kontakt mit seiner Umwelt und es ist immer im Kontakt.

Was Erwachsene unterscheiden zwischen Pflichtprogramm wie Wickeln und Waschen auf der einen Seite und Zuwendung, Qualitätszeit auf der anderen Seite ist für das Baby seine ganze Welt. Jedes Hochnehmen, Halten, Tragen, Wickeln, jede Berührung, jeder Blick, jeder Ton enthält eine Botschaft. Im günstigen Fall spürt es „Du bist mir wichtig“, im weniger günstigen: „Du bist mir gleichgültig oder lästig.“

Ehe wir Eltern spezielle Formen der Zuwendung und Förderung der Kinder nahe bringen, wäre es eine wichtige Aufgabe, mit großer Sorgfalt eine gute emotionale Qualität der alltäglichen

Pflegeaktionen zu unterstützen. Hier kann die Hebamme in der Anleitung der Eltern eine wertvolle Rolle spielen, damit die Babypflege zur innigen Kommunikation wird anstatt eine lästige Pflicht zu sein.

Babypflege: lieber anbändeln anstatt abwickeln

Im Folgenden finden Sie einen Abschnitt aus meinem neuen Buch

Das BabyBuch, das im März im Beltz-Verlag erschienen ist.

Hierin gibt es immer wieder Abschnitte, in denen ich ein fiktives Baby zu Wort kommen lasse. Jetzt ist es Lisa, die über ihre Erfahrung beim Gewickelt-Werden spricht:

Lisa:

Mama, bitte nicht so schnell!!! Wenn ich gewaschen und gewickelt werde, dann geht es mit mir manchmal hin und her und rauf und runter, da wird mir ganz schwindelig. Hilfe, würde ich sagen, wenn ich könnte, ich komm nicht mit! Ich weiß nicht wohin es als nächstes geht und habe die Drehung vorher noch gar nicht richtig verarbeitet. Mein Gehirn ist noch langsam. Wenn Ihr genau hinschaut, könnt Ihr sehen, dass ich dann einen ganz starren Blick bekomme, dass ich mit den Armen rudere oder die Finger abspreize. So halte ich dann gerade noch aus, aber manchmal muss ich einfach schreien. Ich weiß ja, dass Ihr es nicht böse meint, aber es fühlt sich einfach gar nicht schön an. Bitte lasst mir Zeit, mich auf die nächste Bewegung einzustellen. Guckt mich an, erzählt mir, was Ihr als nächstes tut und dann gebt mir wieder Zeit. Dann macht es richtig Spaß. Und guck mal, ich halte Euch den rechten Arm hin, damit Ihr das Hemd darüber ziehen könnt. Und dann den linken.

Soweit die Sicht des Babys.

Nun einige Worte an die Eltern:

„Wenn Ihr Baby sprechen könnte, würde es sich vielleicht so oder so ähnlich ausdrücken.

Das rasche, routinierte Wickeln mag sich für ein Neugeborenes so anfühlen, als sei es in eine Wäscheschleuder geraten. Noch kann es nicht voraussehen, was mit ihm als nächstes geschieht, und es braucht für jede Lageveränderung einen Moment Zeit, um sie zu verarbeiten. Sein Gleichgewichtssystem ist noch ungeübt und nach den langen Monaten der Schwerelosigkeit und des ständigen Kontakts mit der Uteruswand sind sowohl die Schwere des Luftdrucks als auch die Leere des freien Raums eine echte Herausforderung. Und dann die Fülle der Hautreize: Die kühle Luft auf der Haut, der nasse Lappen, die unterschiedlichen Stoffe. Die täglichen Wickel- und Pflegeeinheiten sind für das Kind am Anfang erlebnisreiche Aktionen, die einen großen Teil seiner wachen Zeit ausfüllen. Das ist den Erwachsenen oft nicht so bewusst. Sie denken eher, das Wickeln

ist die notwendige Nebensache und dann beschäftige ich mich mit dem Kind. Nein, das Wickeln und Pflegen ist die Hauptsache und Sie können dabei mit Ihrem Baby zusammen intensive Momente erleben. Das Wickeln kann wie ein gemeinsamer Tanz werden, mit einem langsamen Rhythmus, und dem ständigen Wechsel von Aktion und Kontakt, Aktion und Kontakt. Vor dem jeweils nächsten Schritt wird das Kind mit kleinen Ansagen darauf vorbereitet: z.B. Jetzt drehe ich Dich um, jetzt kommt der Arm dran, jetzt geht der Kopf durch den Pullover.

Der Kontakt kann ein Blickkontakt sein und auch eine ruhige deutliche Berührung. Legen Sie Ihre flache Hand auf den Bauch oder die Brust des Kindes oder beide Hände an die Seiten seines Kopfes oder des Beckens. Warten Sie bis Sie spüren, dass ihr Kind den Kontakt erwidert, dass es Sie anschaut oder sich unter Ihren Händen entspannt.

Wenn Sie in dem Vorgehen geübt sind, werden Sie beobachten, dass das Baby sich darum bemüht, aktiv mitzumachen. Versuchen Sie es so einzurichten, dass Ihr Kind bei einer Drehung immer den Kontakt zur Unterlage behält, sie rollen es also über seine Längsachse auf den Bauch. Das ist schon eine kleine Übung für das selbstständige Drehen, das sich nach einigen Monaten entwickelt. Solange es festen „Boden“ unter dem Körper spürt, fühlt es sich sicher und kann sich besser auf Lageveränderungen einstellen.

So wird das Wickeln und Waschen zu einer vergnüglichen Aktion, die für beide Seiten tief befriedigend sein kann: Wir sind im Kontakt, wir sind ein gutes Team.

Und natürlich wird es Situationen geben, in denen Sie rasch fertig sein wollen. Das wird Ihr Baby tolerieren oder auch mit lautem Geschrei kommentieren. Nicht immer ist das Zusammenleben eine rosa Wolke und das Lebenstempo und die Bedürfnisse von Babys passen nicht immer mit denen ihrer Erwachsenen zusammen. Umso schöner ist es, wenn beim nächsten Mal der Tanz wieder gelingt.“ (Das BabyBuch, S. 161ff)

Der Rhythmus im Tanz des Lebens

Ein guter Kontakt kann mit Begriffen aus der Musik beschrieben werden. Ein wesentliches Element von Musik sind Takt und Rhythmus. Diese definieren sich durch den Wechsel zwischen Tönen und den dazwischen liegenden Pausen. Von einem berühmten Pianisten heißt es, dass die Besonderheit seines Spiels in seiner Art liegt, wie er die Pausen zwischen den Tönen macht, auch wenn er natürlich dieselben Töne spielt wie alle anderen.

Pause - Aktion –Pause: Das ist der Tanz des Lebens. Das Tempo der Musik und die Dauer der Pausen sind im günstigen Fall der Wahrnehmungsfähigkeit der beteiligten Menschen angepasst. Ein Baby ist schnell überschwemmt mit all den Sinnesreizen, die die Welt ihm bietet. Es braucht in kurzen Abständen Erholungspausen. Dann wendet es seinen Blick ab, dreht den Kopf zur Seite oder starrt

ins Leere oder zieht einen leichten Schleier vor seinen Blick. Jetzt ist es damit beschäftigt, die Erfahrungen der letzten Minuten zu verarbeiten. Bitte jetzt nicht stören! Nach einiger Zeit wendet es sich der Welt wieder zu und ist bereit für neue Abenteuer.

Ich fühle, also bin ich

Für ein Baby ist die Kommunikation von Hand zu Haut von besonderer Bedeutung. Berührt zu werden, gibt ihm das sichere Gefühl, Kontakt und Halt zu bekommen. Jede liebevolle Berührung der Haut ist eine kleine Reise zurück in die geborgene Welt der Gebärmutter, eine Reise, von der es nach einigen Minuten gestärkt zurückkehrt, um die Aufgaben, die die neue Welt ihm stellt, mit Begeisterung anzugehen. Über die vielfältigen positiven Auswirkungen auf Körper und Seele der Kinder und auf die Qualität der Eltern-Kind-Interaktion habe ich an anderer Stelle gesprochen und geschrieben.

Das Alphabet der Gefühle

Das Kind erlernt die emotionale Bedeutung der Welt durch die Reaktionen der Eltern. Der Laster der vorbei donnert vorbei, beängstigt ein Kind hier und heute nicht, denn seine Eltern bleiben völlig ruhig. Eltern geben Wahrnehmungen und Empfindungen einen Namen, machen die Vielfalt der Gefühle damit auf Dauer dem Bewusstsein zugänglich.

„Du findest das Anziehen unangenehm“, „Das hat weh getan“, „Du bist müde“ ...

Gleichzeitig lernt das Kind die Bewältigung unangenehmer Empfindungen: Das schreckliche Gefühl im Bauch heißt Hunger – Mama gibt mir Milch. Es wird warm und wohligh im Bauch – Ich bin satt.

Ein Kind findet sich sicher in der Welt zurecht, wenn seine Erwachsenen seine Wahrnehmung und seine Gefühle mitfühlen, benennen und ihm Hilfe zur Verarbeitung anbieten können. Das Potential, mitschwingen zu können mit den Gefühlen des Kindes, steht den meisten Eltern zur Verfügung. Zur Entwicklung und Stärkung ihrer Fähigkeiten brauchen sie allerdings selbst eine Person, die ihnen eine sichere emotionale Basis bietet und der sich fachlich vertrauen können. Die Hebamme kann in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt Eltern dabei helfen, sich selbst und ihre Emotionen zu verstehen, damit sie wiederum ihr Baby verstehen lernen.

Zusammenfassung

Menschen brauchen Kommunikation, Verbundenheit.

Für ein Baby ist es erstmal ganz selbstverständlich, dass es im Kontakt ist und dass die Welt ihm wohlgesonnen ist.

Eltern brauchen Ermutigung und Rückenstärkung, um sich zu öffnen für die ungewohnt ganzheitliche

Margarita Klein

Diplom-Pädagogin, Hebamme
Praxis für systemische Beratung
Supervision und Seminare

040 / 38 616 909 und 040 / 899 38 58
margaritaklein@kreiselhh.de

im



Institut für Weiterbildung und Familienentwicklung

Ehrenbergstraße 25 • 22767 Hamburg
040 / 38 61 23 71 • www.kreiselhh.de

körperlich seelische Kommunikation mit dem Baby

Jedes Hochnehmen, Tragen, Wickeln, Baden, Füttern, sind für das Baby von hoher emotionaler Bedeutung.

Respekt und Zuneigung, Höflichkeit und Taktgefühl im wörtlichen Sinnen sind bedeutungsvolle Qualitäten.

Die Hebamme ist einerseits Modell für diese Art des Umgangs mit dem Baby.

Und sie ermöglicht es Eltern die Erfahrung zu machen, selbst diese Qualität zu erleben.

Sie kann den Eltern den Rücken stärken und den vielfältigen Emotionen Namen geben.

Menschen, kleine wie große blühen auf, wachsen und gedeihen, wenn sie das für ihr Bedürfnis passende Maß an Kontakt und Verbundenheit erleben.

Miteinander schwingen, im Einklang sein, sich selbst im Kontakt mit einem anderen zu spüren sind Grundnahrungsmittel für die seelische und körperliche Gesundheit.

Stimme, Sprache, Blicke und Berührung sind die aktiven Kommunikationsmittel. Die Ohren, mit denen wir aufnehmen, spielen als passive Sinnesorgane eine ganz besondere Rolle.

Offenheit füreinander, Kontakt zu den eigenen Gefühlen und ein fein abgestimmter Rhythmus geben zwischenmenschlichen Kontakten Tiefe und Wärme. Die Seele wird angerührt und genährt. Sich zu üben in solcher Kommunikationsform bringt Freude und ist im weiten Sinne gesund.

Zum Schluss möchte ich Ihnen einen kleinen Film ausschnitt zeigen, der ein gelungenes Beispiel der Kommunikation zwischen Eltern, Kind und Fachfrau darstellt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Bleiben Sie im Kontakt!

Literatur und Film

DVD: **Ein Leben beginnt**, Babys Entwicklung verstehen und fördern, 9€, Deutsche Liga für das Kind, www.liga-kind.de

Klein, Margarita, Schön, Bernhard, Stüwe Marion (Hg): **Das BabyBuch**, Beltz Verlag, Weinheim 2009

Kleine, Margarita: **Mit dem Baby im Gespräch**, Hebammenforum, 12/ 2007

Klein, Margarita: **Schmetterling und Katzenpfoten**, Massagen für Babys und Kinder, Ökotopia Verlag Münster 6. Auflage 2007,

Krüll, Marianne: **Die Geburt ist nicht der Anfang**, Klett-Cotta, Neuauflage 2009