



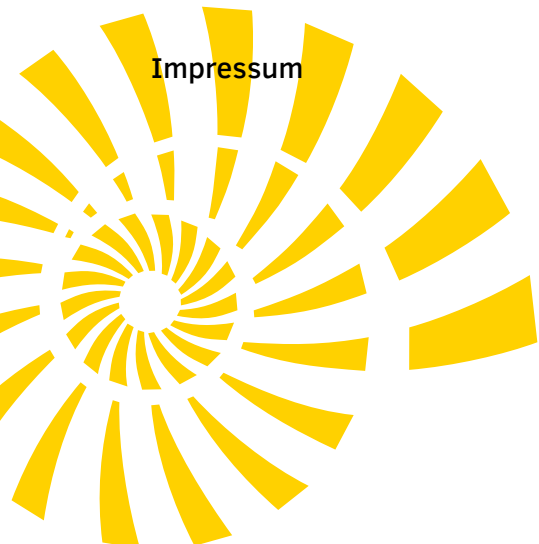
3. Fachforum

Auf den
Anfang kommt es an!

Bedeutung frühkindlicher Bindungen und
Beziehungen für einen gesunden Start ins Leben

Inhaltsverzeichnis

Eröffnung und Grußwort	3
Fachimpuls I: Elternschaft im Wandel – Zwischen Verunsicherung und Bindung in der frühen Kindheit	4
Fachimpuls II: Frühkindliche Beziehungen stärken – Der Auftrag des Netzwerkes Gesunde Kinder	7
Workshop I: Elternschaft gestern, Elternschaft heute	10
Workshop II: Bindung und Stillen	12
Workshop III: Gute Bindung = gute Sprache?	14
Workshop IV: Förderung von sicheren Bindungen und stabilen Beziehungen in den Familienalltag übersetzt	16
Workshop V: Besser schauen, sprechen, spielen, berühren?	19
Referentinnen und Referenten	21
Impressum	22



Eröffnung und Grußwort

Volker-Gerd Westphal, Abteilungsleiter Kinder, Jugend, Sport und Weiterbildung
Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich möchte Sie im Namen der Ministerin Britta Ernst auf dem Fachforum herzlich willkommen heißen. Frau Ernst kann heute leider nicht wie geplant am Fachforum teilnehmen. Sie lässt an der Stelle durch mich ausrichten, dass das Netzwerk Gesunde Kinder sowohl für das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und als auch für die Landesregierung von sehr großer Bedeutung ist.

Ich möchte Ihnen hiermit auch bekanntgeben, dass Frau Ministerin Ernst die Schirmherrschaft für das Netzwerk übernehmen wird. Sie knüpft somit nahtlos dort an, wo ihr Vorgänger Günter Baaske als langjähriger Befürworter und Unterstützer des Netzwerkes aufgehört hat.

Ich möchte mich zudem als neuer Abteilungsleiter für Kinder, Jugend, Sport und Weiterbildung im MBSJ vorstellen. Das Netzwerk ist mir bekannt und wiederholt begegnet und ich bin sehr beeindruckt von dem, wie sich das Netzwerk Gesunde Kinder in den letzten 10 Jahren entwickelt hat.

Das Netzwerk ist in 14 Landkreisen und drei kreisfreien Städten – und somit beinahe flächendeckend – verortet. Es wurden bisher über 10.000 Familien begleitet. Das ist eine herausragende Leistung, an der viele Akteur*innen und Kooperationspartner*innen des Netzwerkes beteiligt waren. Auch die sehr beeindruckende Zahl von 1.100 aktiven Familienpat*innen finde ich sehr bemerkenswert. Das Netzwerk Gesunde Kinder ist somit eine Erfolgsgeschichte für das Land Brandenburg.

Hierbei darf man nicht außer Acht lassen, dass all die Familienpat*innen in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit koordiniert werden müssen. Dies gelingt insbesondere durch die ca. 50 hauptamtlichen Mitarbeiter*innen. Auch Ihnen gilt seitens der Ministerin ein großer Dank.

Frühkindliche Bindung als thematische Ausrichtung des heutigen Fachforums ist ja eines der zentralen Themen des Netzwerkes Gesunde Kinder, denn familiäre Nähe und Geborgenheit in den ersten Lebensjahren eines Kindes sind von entscheidender Bedeutung für eine gesunde Entwicklung.

Die heutige Veranstaltung greift das Thema Beziehungs- und Bindungsverhalten in der frühen Kindheit in verschiedenen Kontexten auf, stellt hierbei die ehrenamtliche Begleitung in den Fokus und bietet Ihnen die Möglichkeit fachübergreifender Diskussionen.

Es sind viele Kooperationspartner*innen des Netzwerkes Gesunde Kinder der Einladung gefolgt. Das Thema stimmt also und findet im Netzwerk viel Zuspruch. Das freut mich. Ich wünsche daher allen Teilnehmenden angeregte Diskussionen und ein erkenntnis- und ergebnisreiches Fachforum.



FACHIMPULS I

Elternschaft im Wandel – Zwischen Verunsicherung und Bindung in der frühen Kindheit

Prof. Dr. Jutta Ecarius

Universität Köln, Humanwissenschaftliche
Fakultät, Kindheitsforschung

Zum Wandel von Familie und Erziehung

Vor dem 19. Jahrhundert galt die Familie eher als Hausgemeinschaft denn als Blutsverwandtschaft. Erst im 19. und 20. Jahrhundert änderte sich dieses Verständnis und die emotionale Bindung gewann innerhalb der Familie an Bedeutung. Die Familie wurde nach und nach zu einer Erlebnis- und Erfahrungswelt, einem Raum für Eltern und Kinder. Hierbei hielten auch die bürgerlichen Geschlechtsstereotype, Vernunft und Liebe, Einzug. Vernünftig war der Mann und liebevoll die Frau.

Mit dem Übergang in das 20. Jahrhundert, vor allem nach den 1960er Jahren, fanden drei zentrale Umbruchserfahrungen statt, die auch einen Einfluss auf die Familien hatten:

1. Pluralisierung von Lebensformen und Milieus

Dies zeichnete sich langsam mit dem Wandel vom Schuld- zum Zerrüttungsprinzip ab und war daran zu erkennen, dass eine alternative Lebensgestaltung möglich war.

2. Erste Frauenbewegung in den 70er-Jahren

Diese führte zur Veränderung der Geschlechterverhältnisse und zu Veränderungen in den privaten Lebensformen.

3. Individualisierung

Diese rückte das Subjekt in das Zentrum und nicht mehr das soziale Milieu, was im Widerspruch zu Gemeinschaftserfahrungen steht, die für das Zusammenleben in Familien wichtig sind.

Wichtig für die Spätmoderne ist zudem, dass man sich auf die emotionale Authentizität in der Partnerschaft fokussiert. Die Liebe erhält damit eine herausragende Bedeutung. Dies hat jedoch

auch ein kritisches Potenzial.

Die Folgen sind kritisches Abwägen, längere Probezeiten und schnellere Trennungen. Insgesamt zeigt sich, dass sich die traditionelle Gesellschaft seit den 60er Jahren von einer konservativen hin zu einer modernen, transnationalen, globalen und medialen Gesellschaft entwickelt hat.

Vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen Veränderungen haben sich auch die Familien- und Erziehungsformen gewandelt.

Familiale Trends und Entwicklungen vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen

- Das Heiratsalter ist enorm gestiegen:
Bei Männern auf 33 Jahre und bei Frauen auf 31 Jahre (Stand 2014).
- Frauen bekommen durchschnittlich mit 29 Jahren das erste Kind, Akademikerinnen mit 35 Jahren.
- Familiengründungen sind zwischen 2004 und 2014 um ca. 10 Prozent zurückgegangen.
- 2014 leben 2,5 Mio. Familien mit einem Elternteil mit Migrationshintergrund in der Bundesrepublik.
- 52 Prozent der Familien mit Kindern in Brandenburg sind verheiratet, 22 Prozent leben in unehelichen Gemeinschaften und 26 Prozent sind Alleinerziehende.
- 80 Prozent der Kinder haben Geschwister, 20 Prozent sind Einzelkinder; in Migrationsfamilien leben häufig drei und mehr Kinder.



Zum Wandel von Erziehung: Von Befehlen, über Verhandeln hin zu einer Erziehung des Beratens
Befehlshaushalt in den 60ern: Es ging um Ehrlichkeit, Pünktlichkeit, Gehorsam und Religiosität. Geschwister wurden gleichbehandelt, Eltern waren Respektpersonen. Prügel galt als legitimes Strafmittel.

Selbstbestimmung und Autonomie von den 70ern bis in die 90ern: In die Erziehung kam ein Verhandlungsspielraum hinein. Kindern wurden über die Kindheitsrechte erstmals bestimmte Bedürfnisse zugestanden, die Eltern wurden zu Vertrauenspersonen.

Selbstfindung und Evaluation seit 2000: Themen der Erziehung werden nicht mehr verhandelt, sondern beraten. Kinder werden zu authentischen Subjekten erzogen. Sie haben die gleichen Rechte wie Eltern.

Diese drei Erziehungsformen existieren auch heute noch und durchmischen sich. Die Erziehung des Beratens zeichnet sich jedoch eindeutig ab. Die Bindung spielt in allen Formen eine wichtige Rolle, auch wenn sich die Bindungsmuster je nach Erfahrungen und Erziehungsformen vermischen.

Auch heute noch ist die familiäre Erziehung eine Verbindung von subjektiven Wünschen, Erfahrungen und Bedürfnissen unter den jeweiligen sozialen und ökonomischen Herausforderungen einer Gesellschaft.

Familiäre Interaktionsmuster werden dabei, in Form von Bindungserfahrungen, als ein Teil der Erziehung in positiver wie auch negativer Weise von Generation zu Generation weitergegeben.

Die in der Kindheit erfahrenen Beziehungsmuster beeinflussen vor allem die emotionale und kognitive Entwicklung.

Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die den Schutz der Mutter erfahren, neugierig und angstfrei auf Umweltreize reagieren. Eine wahrgenommene Gefährdung, beispielsweise die Trennung von der Mutter, aktiviert nicht das Lernen, sondern das Bindungsverhalten. Das Kind braucht daher erst eine sichere Umgebung, um seine Aufmerksamkeit nach außen richten und

seine Umgebung explorieren zu können. Andere Bindungsmuster beeinflussen dieses Verhalten negativ.

Es existieren drei kindliche Bindungsmuster.

Sie basieren auf Untersuchungen, in denen Kinder in einer fremden Umgebung für einen kurzen Zeitraum von der Mutter getrennt wurden.

1. **Sicher gebundene Kinder** sind in einer Trennungsphase beunruhigt, suchen in dieser Zeit die Mutter, hören auf zu spielen und lassen sich ungern von Fremden trösten. Nach der Trennungsphase, wenn die Mutter zurückkommt, fangen die Kinder wieder an zu spielen und fühlen sich wieder sicher.
2. **Unsicher gebundene, vermeidend reagierende Kinder** suchen kaum den Kontakt zur Mutter und zeigen in Trennungssituationen weniger Trauer und Angst. Andere Personen können die Kinder besänftigen, falls eine Bekümmernis aufkommt. Nach der Trennung wird die Mutter ignoriert.
3. **Desorganisierte und desorientierte Kinder** lassen sich nicht eindeutig zuordnen. Es zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten wie das Erstarren, ebenso wie ein Konflikt zwischen Annäherung und Angst. Solch ein desorganisiertes Verhalten liegt massiven ängstigenden Erfahrungen zugrunde, beispielsweise einem Missbrauch oder überdauernden Schwierigkeiten.

Können ungünstige Bindungen in Kindergärten oder durch andere Personen ausgeglichen werden?

Kinder haben die Möglichkeit, alternative Interaktionen kennenzulernen, beispielsweise im Kindergarten oder durch andere Bezugspersonen wie Freunde und Verwandte der Eltern. Hier können vor allem jene Kinder, die wenig Sensitivität mit ihren Eltern erleben, Alternativbindungen aufbauen. Diese können Kinder beeinflussen. Das Bindungsverhalten der Kinder können sie aber nicht grundsätzlich verändern. Die Bindungserfahrungen aus dem Elternhaus bleiben weiterhin bestehen.

Bindungsmuster haben eine lange Dauer.

Frühkindliche Bindungsidentifizierungen von Einjährigen sind meistens immer noch identisch, wenn die Kinder sechs, acht oder 16 Jahre als sind. Nur durch schwerwiegende Lebensereignisse, zum Beispiel bei einer Trennung der Eltern, kann hier auch ein Wechsel stattfinden, beispielsweise von einer sicheren hin zu einer unsicheren Bindung. Im Jugendalter ist es noch einmal möglich, an den Bindungsmustern zu arbeiten und neue neuronale Verschaltungen zu generieren.

Werden Bindungsmuster der einen Generation an die nächste Generation weitergegeben?

Untersuchungen, die die Bindungsmuster von Eltern in Relation zum Bindungsverhalten der Kinder analysieren, geben hierüber Aufschluss. Demnach gibt es drei Bindungsmuster bei Eltern:

- ▶ Abwehrende, bagatellisierende Eltern sprechen kühl und teilnahmslos über bindungsbezogene Erfahrungen. Sie werten Konflikte ab und haben eine abkürzende und vereinfachende Darstellung von ihren negativen Erlebnissen mit den Eltern.
- ▶ Sicher gebundene und autonome Eltern haben einen leichten Zugang zu ihren Bindungserfahrungen und den damit empfundenen Gefühlen. Sie besprechen offen die negativen und positiven Aspekte, die sie mit ihren Eltern erlebt haben.
- ▶ Präokkupierte, verstrickte Eltern haben Schwierigkeiten, ausgeglichen über Erlebnisse zu sprechen. Sie reagieren mit begleiteten Gefühlen wie Wut, Angst und Aggressionen.

Das Bindungsverhalten der Eltern steht im Zusammenhang mit dem der Kinder. Kinder von abwehrend-bagatellisierenden Eltern zeigen so meist auch ein überwiegend unsicher gebundenes und vermeidend reagierendes Verhalten. Kinder von autonomen Eltern zeigen überdurchschnittlich häufig ein positives Bindungsverhalten.

Hat die Bindung eigentlich etwas damit zu tun, wie sich unsere Gesellschaft verändert hat?

Der Aufbau einer Familie ist heute höchst anspruchsvoll geworden, da es viele Optionen gibt und folglich viele Entscheidungen notwendig sind.

Heute gilt die Norm der verantworteten Elternschaft. Dabei geht es um das Wohl des Kindes und um die Förderung aller Kompetenzen. Diese Norm hat jedoch auch eine negative Seite, zum Beispiel wenn die verantwortungsvolle Einstellung in Richtung Helikopter-Eltern ausufert.

Das Idealbild von Familie ist fragil. Die Bindungen im Umgang miteinander und die Muster der Erziehung sind vielfältig und vermischen sich. Hinzu kommen neue Familienformen wie Patchwork-Familien, in denen Eltern und Kinder zusätzliche Aufgaben leisten müssen. Darüber hinaus zeigen sich Entgrenzungstendenzen zwischen Erwerbsarbeit und Familienzeit, ebenso wie der Anspruch der Frauen (und zunehmend auch der Männer) Beruf und Familie miteinander zu verbinden. Ferner geht die soziale Beschleunigung mit einer großen Verunsicherung einher, wie überhaupt erzogen werden soll und wie Bindung hergestellt werden kann. In diesem Rahmen kommt es zu Forderungen, die Erziehung zu optimieren, den Familienalltag unternehmerisch zu führen und dem Wohl des Kindes jederzeit in allen Situationen gerecht zu werden.

Die Erziehung wird damit immer komplexer und anspruchsvoller, auch weil die Erwachsenen ihr Leben selbst zu organisieren und zu regeln haben. Oft ist auch gar nicht so richtig klar, was gutes Familienleben bedeutet. Das Idealbild von Familie und verantworteter Elternschaft fügt sich selten in das Alltagsbild ein und wird häufig als Überforderung oder sogar als dessen Gegenwelt erlebt. Die Differenziertheit der Spätmoderne, alles machen zu können und sich doch zugleich zu entscheiden, wirkt genauso in die Erziehung von Kindern hinein. Der daraus resultierende Stress wirkt sich auf die Bindungsmuster aus, ruft so etwas wie Verunsicherung hervor und entfaltet damit eine eigene Wirkungskraft. Um negative Auswirkungen zu verhindern, gilt es Eltern und Kinder möglichst früh und bedarfsgerecht zu begleiten.

FACHIMPULS II

Frühkindliche Beziehungen stärken – Der Auftrag des Netzwerkes Gesunde Kinder

Dipl.-Med. Hendrik Karpinski
Klinikum Niederlausitz

Forschungsarbeiten zeigen, dass viele Einflüsse in den ersten Lebensmonaten und -jahren Auswirkungen auf das spätere Leben haben. Zwar ist dies nicht schicksalhaft und unveränderbar, aber tendenziell. Gerade in dieser frühen Zeit ist es daher wichtig, das gesunde Aufwachsen von Kindern zu fördern.

Zusammenhänge zwischen frühen Erlebnissen und späterem Leben bestehen beispielsweise zwischen:

- Stillen und Gesundheit
- Stil und Zusammensetzung der Ernährung und Geschmack und Stoffwechsel
- Erste Schmerzerfahrungen und Bewertung von Schmerzen im Erwachsenenalter
- Gelungener Körperkontakt in der frühen Kindheit und Bindungsverhalten

Im Fokus der weiteren Ausführungen stehen die Themen Körperkontakt und Beziehungsverhalten. Viele Erkenntnisse in diesem Bereich wurden erstmal über Experimente an Affen entwickelt. Sie gelten auch für höher entwickelte Lebewesen wie den Menschen, wenn auch in viel komplexerer Art und Weise.

In Experimenten konnte gezeigt werden, dass Affen eine tief verwurzelte biologische Sehnsucht nach körperlicher Nähe hegen. Dabei zeigte sich, dass ein Muttertier, dass in den frühen Jahren keine Nähe und Bindung durch das eigene Muttertier erfuhr, auch gegenüber seinem eigenen Nachwuchs keine Nähe aufbauen konnte. Die mit Körperkontakt groß gewordenen Tiere lehnten jene, die ohne Körperkontakt aufwuchsen, meistens ab. Einige Primaten versuchten im Gegensatz dazu jedoch auch, diese Jungtiere

durch Körperkontakt zu trösten. Ferner konnten die Experimente zeigen, dass der Blickkontakt ein elementares Element für das Stillen darstellt.

Experimente zum Bindungsverhalten von Affen

Unter zwei Attrappen von Muttertieren entscheiden sich Affenbabys für die Attrappe, die bekleidet und kuschelig ist, gegenüber der Attrappe, die unbekleidet ist und Milch gibt. Diese wird nur bei Hunger aufgesucht. Unter vier Möglichkeiten bevorzugen die Tiere die bekleideten Attrappen gegenüber den unbekleideten. Die bekleidete milchgebende Attrappe wird besonders aufgesucht. Dann folgt gleich die bekleidete ohne Nahrung. Dies kennzeichnet den Vorrang körperlicher Nähe vor Nahrung.

Harry Harlow und Clara Mears, 1979
The Human Model, Primate Perspectives

Oxytocin – die Brücke vom Körperkontakt zur Psyche und zur Beziehungssicherheit

Wichtige Erkenntnisse wurden jüngst durch die Erforschung von Oxytocin gewonnen.

Oxytocin wird auch als Kuschel-, Treue- oder Prägungshormon bezeichnet. Es ist ein Hormon, das vor allem als Transmitter bzw. Botenstoff und Neuromodulator im Gehirn wirkt. Hier nimmt es einen Einfluss auf Schmerz und Entzündungen, Aufmerksamkeit, Stimmung und Belohnung.



Zudem hat es eine große Bedeutung für die Entwicklung von Beziehungen.

Auslöser für die Oxytocinausschüttung sind:

- Geburt (bei einem Kaiserschnitt deutlich geringer)
- Stillen
- Blickkontakt
- Direkter Körperkontakt
- Beziehungsmäßiges Hören (liebvolle Worte)
- Sättigung

Der Blickkontakt stellt eine Art verdünnten Körperkontaktes dar, kann aber eine ganz ähnliche hormonelle und physiologische Nähe herstellen, wenn er mit einem positiven sozialen Signal gekoppelt ist.

Auch die Nahrungsaufnahme und das damit einhergehende Sättigungsgefühl führen zu einer Oxytocinausschüttung. Dies ist eine Ursache dafür, dass Essen auch als Trost genutzt wird.

Wirkungen von Oxytocin:

- Reduktion der Angst vor unbekannten Menschen
- Zulassen von Nähe und Wunsch nach sozialen Beziehungen
- Entstehung und Aufrechterhaltung von Beziehungen
- Verbesserung des Erkennens sozialer Signale
- Verstärkung von Einfühlungsvermögen und Empathie
- Verbesserung des Lernverhaltens bei liebevoller Lernumgebung
- Begrenzung und Modulation der Stresssysteme
- Anregung des Belohnungszentrums
- Gefühl von Wohlbehagen und Ruhe
- Stärke und Sicherheit
- Förderung der Resilienz

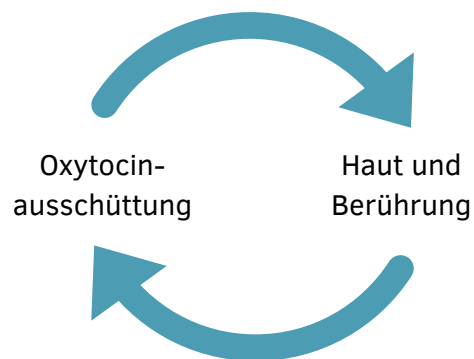


Umarmungen mit einer vertrauten Person, die nicht flüchtig oder mit einer negativen Situation assoziiert sind, geben soziale Sicherheit, mindern Stress sowie körperlich ungünstige Folgen von Stress.

Die Bedeutung von Oxytocin im frühen Kindesalters

Menschen, die einen hohen Spiegel an Oxytocin haben, können Emotionen und Gefühle anderer Menschen besser erkennen. Diese Fähigkeit ist bei Eltern enorm wichtig.

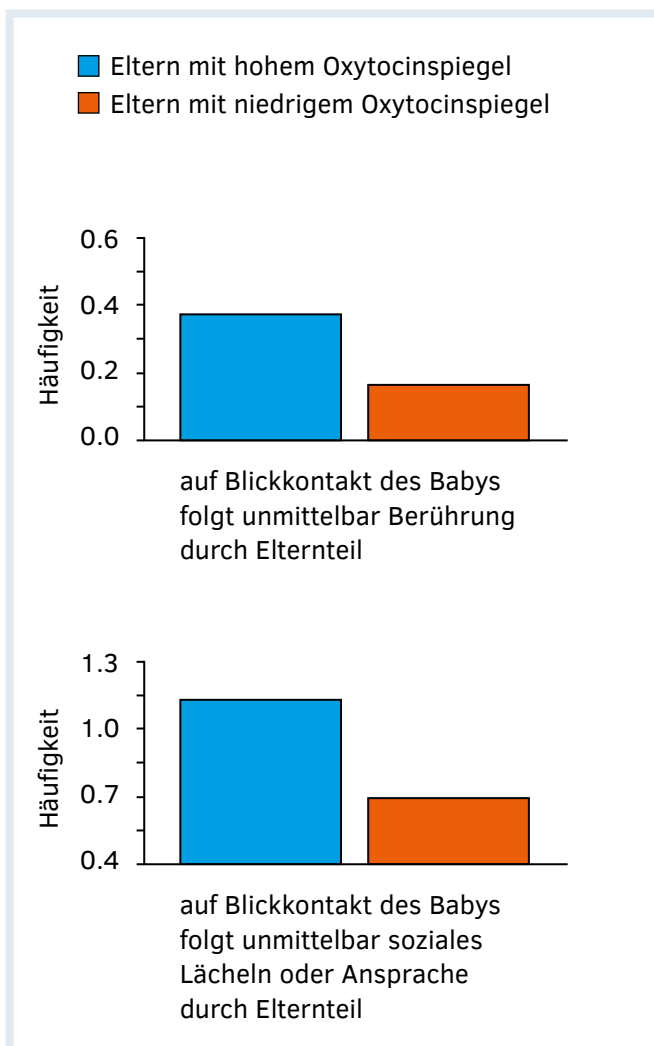
Das Oxytocin fördert beginnend mit der Geburt die Interaktionsfähigkeit zwischen Mutter und Kind und stabilisiert die Kontakt- und Ernährungssituation. Auch fördert es die Wiedererkennung zwischen Mutter und Kind.



Insbesondere bei der Geburt, aber auch beim Stillen, wird im Körper von Mutter und Kind sehr viel Oxytocin ausgeschüttet. Gerade in den ersten 48 Stunden nach der Geburt sollte daher darauf geachtet werden, dass möglichst viel Körperkontakt zwischen Mutter und Kind stattfindet. Wenn die Mutter nach der Geburt durch einen Kaiserschnitt oder eine Narkose unfähig ist, Körperkontakt zu ihrem Neugeborenen herzustellen, ist es umso wichtiger, den Vater mit einzubeziehen.

Untersuchungen zeigen, dass Eltern mit einem hohen Oxytocinspiegel schneller und intensiver auf den Blickkontakt ihrer Säuglinge antworten. Säuglinge erfahren dadurch, dass ihre eigene Aktivität eine Reaktion der Eltern auslöst.

Bemerkenswert ist auch die Tatsache, dass der Oxytocinspiegel nicht nur bei Eltern steigt, denen man Oxytocin verabreicht hat, sondern auch bei den Säuglingen, die anschließend Körperkontakt durch die Eltern erfahren haben.



Bildquelle: Jansen und Streit, 2014, nach Apter-Levi, Zagoory-Sharon, Feldman R. 2014 Brain Res. 1580, 124-132,

Wenn Kinder von Anfang an eine Körperblockierung haben und keinen Körperkontakt zulassen, stellt dies einen Risikofaktor für die spätere Bindungsfähigkeit dar.

Gleiches gilt für die Unfähigkeit oder fehlende Bereitschaft zu Stillen. Hierdurch wird die Entwicklung des frühen Körperkontaktes erheblich behindert und muss durch intensive Interaktionsarbeit mit Hautkontakt ausgeglichen werden. Auch bei Eltern mit psychischen Problemen (zum Beispiel Depressionen) kann die Reaktionsfähigkeit auf den Blick- oder Körperkontakt des Kindes beeinträchtigt sein.

Probleme im Körperkontakt sind oft durch Intuition oder Bauchgefühl wahrnehmbar. Eine präzise Diagnose ist jedoch nur durch eine genaue Videoanalyse möglich. Zeigen sich hier relevante Einschränkungen, muss eine entsprechende Therapie erfolgen.

Die Sicherung und Verbesserung des Körperkontaktes kann unabhängig von Bildungsniveau und Sozioökonomischen Status beeinflusst werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten,

dass intensiver, gelungener Körperkontakt eine wichtige elementare Entwicklungsbedingung für den Menschen darstellt. Besondere Bedeutung kommt dabei den frühen Erfahrungen zu. Alle Maßnahmen, die in der Klinik, dem Wochenbett und den ersten Monaten der Sicherung oder Verbesserung des Körperkontaktes dienen, sind als wertvolle frühe Hilfe anzusehen.

Weiter zuführende Aufgaben im Netzwerk Gesunde Kinder sollten sein:

- Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von körperlicher Nähe
- Ermutigung zum Körperkontakt
 - Förderung des Stillens
 - Ermutigung der Männer für die Übernahme der Vaterrolle im Körperkontakt
- Ermutigung, Hilfe bei Problemen anzunehmen
 - Beim Scheitern im Stillen
 - Bei Regulationsstörungen (Schreibaby, Schlafstörungen)
 - Mutter mit eigenen (zum Beispiel psychischen) Problemen
- Aufzeigen von Angeboten zur Förderung eines gelungenen Körperkontakts (Familienhebammen, Beratungsstellen, therapeutische Angebote)

WORKSHOP I

Elternschaft gestern, Elternschaft heute

Prof. Dr. Jutta Ecarius

Universität Köln, Humanwissenschaftliche Fakultät, Kindheitsforschung

Auf der Basis von Interviews mit Müttern, die sehr früh die Hilfe privater Beratungsstellen in Anspruch genommen hatten, erörterten die Teilnehmenden in diesem Workshop Ängste und Unsicherheiten von Müttern und den Zusammenhang zwischen diesen und dem Bindungsverhalten.

Frauen sehen sich vor und während der Elternschaft mit verschiedenen Unsicherheiten und Ängste konfrontiert:

- Leistungs- und Perfektionsdruck
- Angst, den Normen und Erwartungen der Gesellschaft nicht zu entsprechen
- Angst, dem eigenen Anspruch eine gute Mutter sein zu wollen, nicht gerecht zu werden bzw. Angst, eine schlechte Mutter zu sein
- Angst um die Partnerschaft
- Angst um die eigene persönliche und berufliche Weiterentwicklung
- Verunsicherung durch Fachkräfte

Wie vermischen sich die Unsicherheiten und Ängste der Mütter mit Bindungsängsten?

Laut den Teilnehmenden haben viele Mütter

- Angst, vor der Ablehnung des Kindes, wenn sie dem Kind Grenzen setzen;
- Angst, sich die Liebe des Kindes erarbeiten zu müssen. Gleiches kann im Umkehrschluss dann von den Kindern erwartet werden.

Kinder lieben ihre Eltern, auch wenn die Eltern nach unserer Auffassung keine guten Eltern sind.

(Zitat Teilnehmerin)

Wie hängen Stress, Druck und hohe Erwartungen mit den Bindungsqualitäten zusammen?

- Unsicherheiten und fehlende Orientierung der Mutter spiegeln sich auch in der Bindung zum Kind wider.
- Je größer Stress und Druck sind, desto größer ist die Gefahr, dass das Kind als Schuldiger für die Situation angesehen wird. Dadurch werden positive Gefühle gehemmt; die Weitergabe von Liebe erschwert.

Für Eltern ist es ein großer Spagat, Kindern, trotz eigener Ängste und Unsicherheiten, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

(Zitat Teilnehmerin)

Exkurs Bindungstheorie

Die Mutter ist für das Kind die erste Bindungsperson, der sichere Hafen. Sie vermittelt Stärke und Sicherheit. Spürt das Kind diese Sicherheit, kann es die Welt explorieren. Wie passt dies damit zusammen, dass Kinder in der heutigen Erziehung vor allem als gleichberechtigte Partner angesehen werden, mit denen verhandelt und beraten wird?

Laut den Teilnehmenden hat das Vermögen, den Kindern ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln, weniger damit zu tun, Grenzen zu setzen und Befehle zu erteilen. Wichtiger sei es, Selbstsicherheit und eine eigene Haltung zu vermitteln. Regeln sind für das Zusammenleben in der Gemeinschaft jedoch wichtig, auch wenn das Kind das Recht haben muss, „Nein“ zu sagen.



Relevant können zudem die sozialen Ressourcen, beispielsweise Familienpatinnen und -paten sein. Geben sie den Müttern ein Gefühl von Sicherheit, können diese es an ihre Kinder weitergeben.

Im Anschluss daran wurde die Diskussion auf das Netzwerk Gesunde Kinder und Bindungserfahrungen im eigenen biographischen Kontext gelenkt.

Welchen Einfluss haben Bindungserfahren bei der Begleitung von Familien?

Die Teilnehmenden berichten, dass die eigene Biografie bei den Familienpatinnen und -paten ein bedeutendes Thema ist. Durch die neue Rolle, die Familienpatinnen und -paten bei den Besuchen in der Familie einnehmen, denken sie auch über das eigene Aufwachsen als Kind nach. Das Thema „Biographiearbeit“ mag daher eine sinnvolle Ergänzung für das Curriculum in Familienbegleitprogrammen sein.



Spielt der Altersunterschied zwischen jungen Familien und älteren Familienpatinnen und -paten eine Rolle, insbesondere vor dem Hintergrund unterschiedlicher Erziehungsstile?

Familienpatinnen und -paten sollten den Familien nicht belehrend, sondern offen und tolerant gegenüberstehen. Haben Familien und Familienpatinnen bzw. -paten unterschiedliche Erziehungsstile, kann dies dazu führen, dass sich Familien wie auch Familienpatinnen und -paten nicht angenommen fühlen.

Bei Unsicherheiten und Ängsten in den Familien können Familienpatinnen und -paten Gelassenheit in den Familien vermitteln und dabei helfen,

sich selbst zu reflektieren („Ist es meine eigene Angst perfekt sein zu wollen?“). Zudem können Sie bei Überforderung auf Angebote und Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerinnen hinweisen.

Man ist eigentlich eine gute Mutter, aber der wirtschaftliche und berufliche Druck kostet viel Kraft und erschwert das Aufbauen einer guten Bindung.

(Zitat Teilnehmerin)

Welche Unterstützung brauchen Mütter und Väter, um mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen zu können?

- ▣ Niedrigschwellige Gruppenangebote, die den Austausch ermöglichen, bestärken und Druck nehmen
- ▣ Dichte an Hebammen, aber auch Ärztinnen und Ärzten verbessern (insbesondere Zugang zur Wochenbettbetreuung ermöglichen)
- ▣ Persönliche Ansprechpartnerinnen und -partner zur Verfügung stellen, nicht nur Informationsmaterial
- ▣ Den Familien zuhören, zur eigenen Reflektion und Lösungsfindung anregen; Tipps geben, aber keine Ratschläge erteilen
- ▣ Angebote und Anlaufstellen aufzeigen
- ▣ Wertschätzung vermitteln
- ▣ Das „Bilderbuchideal“ relativieren und die Realität aufzeigen
- ▣ Akteure im Gesundheitswesen vernetzen, um Eltern an richtige Stellen weisen zu können

Darüber hinaus ist es den Teilnehmenden wichtig, Frauen in ihrer Rolle als Berufstätige und Männer in ihrer Rolle als Väter zu stärken. Frauen dürfen keinen Vorurteilen ausgesetzt sein, wenn sie acht Wochen nach der Geburt wieder arbeiten gehen.

Zudem sind weitere Familienmitglieder wie die Großeltern, Onkel oder Tanten in die Erziehung einzubeziehen. Durch sie lernen Kinder verschiedene Bindungsmuster kennen.

WORKSHOP II

Bindung und Stillen

Kathrin Herold

Landeshebammenverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Studien zufolge stillen 80 bis 90 Prozent der Mütter in Deutschland ihre Kinder direkt nach der Geburt. In den ersten vier Monaten werden nur 34 Prozent der Kinder ausschließlich gestillt, bis zum sechsten Monat sind es 20 Prozent. Die WHO Empfehlung ist somit in Deutschland nicht erfüllt. Stillen ist deswegen weiterhin ein sehr wichtiges Thema.

Eine Frau entschließt sich im ersten Trimester ihrer Schwangerschaft, ob sie stillt oder nicht.

In der Schwangerschaft werden wichtige Weichen für das Stillen gelegt. Ein Kontakt zu einer Hebamme ist daher in der frühen Schwangerschaft besonders wichtig. Sie greift das Thema auf, sensibilisiert und motiviert. Den Frauen wird dadurch der Mut, das Selbstverständnis und das Selbstvertrauen gegeben, ihr Kind stillen zu können.



Jede Frau kann stillen. Dafür braucht es nur eine gute Unterstützung.

Die Geburt kann einen großen Einfluss auf den Stillstart haben.

Mutter und Kind sollten sofort nach der Geburt in direkten Hautkontakt zueinander treten. Die ersten zwanzig Minuten sind dabei am intensivsten. Der Geruchssinn des Kindes ist in dieser Zeit sehr sensibel. Es ist intuitiv in der Lage, allein die Brust zu finden. Bevor das Kind das erste Mal an der Brust gesaugt hat, sollte es nicht von der Mutter genommen werden, da jeder unterbrochene Hautkontakt eine Irritation erzeugt. Zudem erholt sich das Kind am besten von der Geburt, wenn es auf der Brust der Mutter liegt. Gleiches gilt für die Mutter. Weiterhin fördert die durch den Körperkontakt ausgelöste Oxytocinausschüttung die Ablösung der Nachgeburt und unterstützt die Rückbildung.

Mütter, ebenso wie Väter müssen ermutigt werden, den Körperkontakt nach der Geburt einzufordern oder bereits im Vorgespräch in der Klinik anzusprechen. In den Kliniken liegt der Fokus noch zu oft auf der Gewichtsbestimmung. Hier ist ein Umdenken erforderlich.

Was bedeutet es, wenn sich Babys von ihren Müttern wegdrücken, anstatt zu saugen?

Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Meist handelt es sich dabei um Kinder, die einen sehr starken Suchreflex haben. Kinder sind in der Lage, selbst die Brust zu finden und wollen nicht immer angelegt werden. Eine Möglichkeit wäre es hier, die Stillposition zu verändern. Idealerweise liegen Mutter und Kind beim Stillen nackt Bauch an Bauch.

Stillen ist nicht nur Essen, sondern auch Trinken, Trost und Entwicklung. Und Bindungsarbeit.

Stillen bedeutet immer Bindungsarbeit. Auch wenn die Mutter unsicher gebunden ist, geht sie beim Stillen immer wieder automatisch eine Bindung zu ihrem Kind ein. Stillen im Kontext Früher Hilfen ist daher keine zusätzliche Belastung, sondern hilft, durch die erhöhte Oxytocinausschüttung, mütterliches Verhalten sowie Zuwendung und Bindung zu stärken. Untersuchungen belegen, dass stillende Mütter ihre Kinder weniger vernachlässigen beziehungsweise misshandeln als nicht stillende Mütter. Studien zeigen zudem, dass Kinder, die gestillt werden, weniger Krankheiten haben. Darüber hinaus ist das Stillen die einzige bekannte Brustkrebs- und Eierstockkrebsprophylaxe für die Frauen.



Wie können Frauen, die ihre Kinder nicht oder nur kurz stillen, im Aufbau frühkindlicher Bindungen unterstützt werden?

Fütterung mit der Flasche ähnlich wie beim Stillvorgang: Beim Füttern mit der Flasche sollte Hautkontakt bestehen. Das Kind sollte mal rechts und links gehalten und angeschaut werden. Zudem soll auf seine Bedürfnisse geachtet werden.

Nutzung von Trage-Systemen: Vor allem wenn Eltern selbst aus einer ambivalenten Bindung kommen und es schwer haben, mit ihrem Kind in Kontakt zu kommen, können Trage-Systeme eine gute Hilfe sein. Hierbei können verschiedene Systeme ausprobiert werden. Tragen kann zudem jeder, ob Mama, Papa, Oma oder Onkel.

Abhalten statt Windeln: Das Abhalten ist eine Alternative zum Windeln. Kinder geben bereits sehr früh klare Signale, wenn sie Stuhlgang absetzen. Durch Beobachtung und Körperkontakt lernen Eltern diese Signale zu deuten und können anstelle der Windel einen Topf nutzen. Eltern sind durch diese Methode ständig in Kontakt mit dem Kind. Dies erfordert sehr viele Ressourcen, fördert aber auch die Bindung. Zudem treten Koliken oder ein wunder Po nicht mehr auf.

Familienbett: Bindungsarbeit passiert auch im Schlaf. Möglich ist dies durch das Familienbett, in dem Vater, Mutter und Kind in den ersten Monaten gemeinsam schlafen. Zwar sprechen die aktuellen Empfehlungen gegen das Familienbett, Studien zeigen jedoch, dass Kinder ab dem vierten Monat sicherer gebunden sind, wenn sie im Familienbett schlafen. Voraussetzung für ein sicheres Schlafen im Familienbett ist, dass: nur die Pflegepersonen bzw. Eltern mit dem Kind im Bett schlafen; dass diese nicht rauchen, trinken oder Drogen nehmen und dass es sich um ein babygerechtes Bett handelt (Sofas oder Wasserbetten sind hierfür ungeeignet).



Auch ohne das Stillen kann eine gute Bindung entstehen.

Welchen Beitrag können Ehrenamtliche für die Stillförderung leisten?

Wo können sich Ehrenamtliche informieren? Die Ehrenamtlichen können sich selbst über das The-

ma informieren. Vom Hebammenverband gibt es zum Beispiel einen Flyer: „Stillen in den ersten Tagen“, der einen ersten Fahrplan aufzeigt.

Beim Netzwerk „Junge Familien gesund ins Leben“ können zudem Vorträge besucht werden. Wichtig ist, dass die Ehrenamtlichen keine Stillexpertinnen bzw. -experten werden müssen. Bei Bedarf können sie den Müttern Unterstützungsangebote aufzeigen, gemeinsam mit der Mutter einen Termin bei einer Hebamme oder Stillberaterin vereinbaren oder die Mutter zu diesem Termin begleiten.

Was können Ehrenamtliche in der Begleitung tun? Familienpatinnen und -paten können bereits während der Schwangerschaft das Gespräch zur Mutter suchen und fragen, ob sie sich Gedanken zum Stillen gemacht hat. Bei einem zweiten Kind können sie darauf eingehen, ob das erste Kind gestillt wurde und ob es dabei Probleme gab.

Wichtig ist die Erfahrung durch Selbstwirksamkeit und das Bewusstsein: Ich kann mein Kind ernähren. Ehrenamtliche können dies positiv bestärken. Wenn Ehrenamtliche Frauen begleiten, die nicht stillen möchten, können sie diese motivieren und noch einmal verdeutlichen, dass es wichtig ist, das Neugeborene zumindest mit Kolostrum zu stillen. Das ist die erste Milch, die Kindern zur Verfügung steht. Bei Frühchen ist diese überlebenswichtig. Entscheidend ist, Informationen wertfrei zu vermitteln und die Frauen zu ermutigen, ihrer Intuition zu folgen. Die Ehrenamtlichen können dabei in ihrer Argumentation sehr weich werden und sich mit den Worten zurückziehen „Du entscheidest, du bist die Expertin für dein Kind“. Dies gilt auch, wenn sich die Mutter gegen das Stillen entscheidet. Wird diese Entscheidung von anderen Personen negativ bewertet, können Schuldgefühle entstehen, die den Bindungsaufbau behindern können.

Für die Ehrenamtlichen gilt es hier gegebenenfalls unterschiedliche Werte auszuhalten und der Mutter dennoch wertschätzend gegenüberzutreten. Toleranz und gewaltfreie Kommunikation spielen hierbei eine wichtige Rolle.

WORKSHOP III

Gute Bindung = gute Sprache?

Prof. Dr. Barbara Höhle

Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche
Fakultät, Psycholinguistik mit Schwerpunkt
Spracherwerb



Wenn wir von Sprache sprechen, denken wir in erster Linie an das sprachliche System. Es umfasst u. a. das Lautsystem, den Wortschatz, die Syntax und die Semantik. Relevant ist jedoch auch die Kognition, vor allem das Gedächtnis, die Wahrnehmung und die Aufmerksamkeit. Die soziale Kognition ist zudem notwendig, um sich seiner Gesprächspartnerin bzw. seinem Gesprächspartner anzupassen. Forschungen zeigen, dass ein guter Spracherwerb folglich das Zusammenwirken von kindlichen Erfahrungen und kognitiven Mechanismen erfordert.



Kinder können sehr gut zwei oder drei Sprachen gleichzeitig erlernen.

Die Bedeutung der Bindung für den Spracherwerb

Zum Zusammenhang zwischen Bindung und Spracherwerb gibt es nur wenige, schwer vergleichbare Studien. Eine Studie ergab beispielsweise, dass sicher gebundene Kinder im Alter von 20 Monaten weniger starre Wendungen benutzen, als nicht sicher gebundene Kinder. Mütter dieser sicher gebundenen Kinder verstehen diese besser und sind eher in der Lage, die Ausdrücke ihrer Kinder zu interpretieren.

Eine weitere Studie mit Kindern im Alter von 20 bis 30 Monaten zeigt einen Zusammenhang

zwischen Wortschatzumfang, Äußerungsmenge, Äußerungslänge und Bindungsqualität, der jedoch mit zunehmendem Alter abnimmt. Das sprachliche Verhalten der Mutter bzw. weiterer Bezugspersonen spielt für den Zusammenhang eine entscheidende Rolle.

Die Bedeutung des Verhaltens für den Spracherwerb

Der Interaktionsstil ist für den Spracherwerb sehr bedeutsam. Er beeinflusst sowohl Bindungsqualität als auch Sprachentwicklung. Relevant ist hier vor allem die Responsivität. Diese meint die Bereitschaft von Eltern auf die Kommunikationsversuche eines Kindes einzugehen. Eine hohe Responsivität der Eltern kann bei Kindern zu einer guten Sprachentwicklung und zu einer guten Bindung beitragen.

Responsivität der elterlichen Sprache

Ein gutes Beispiel für Responsivität in der sprachlichen Interaktion ist die Verwendung einer an das Kind gerichteten Sprache, auch Ammensprache oder Mutterisch genannt. Diese Sprache zeichnet sich durch kurze Äußerungen, viele Wiederholungen, eine gehobene Stimme und eine größere Variabilität in der Melodie aus. Mit der Entwicklung des Kindes verändert sich das Mutterisch. Die Anzahl genutzter Wörter wird größer und es tauchen mehr Fragen auf. Hieran zeigt sich die Responsivität; das eigene Verhalten wird gegenüber den Erwartungen an das Kind angepasst, zum Beispiel in Bezug auf den Sprachentwicklungsstand.

Ein weiteres Beispiel ist die Anpassung der Äußerungen an bestimmte Verhaltensweisen des Kindes.

Ein Beispiel hierfür ist die gemeinsame Aufmerksamkeitsausrichtung. Wenn das Kind ein Spielzeug fokussiert und Eltern dieses Spielzeug in die Hand nehmen, es beim Namen nennen und darüber sprechen, stellt das Kind automatisch eine Verbindung her. Wichtig ist hierbei, der Aufmerksamkeit des Kindes zu folgen und nicht zu versuchen, die Aufmerksamkeit des Kindes zu leiten. Untersuchungen zeigen, dass durch dieses Verhalten eine bessere Wortschatzentwicklung zu erwarten ist.

Zudem zeigt sich, dass eine konversationelle Sprache, also der Dialoge zwischen Eltern und Kind, die Sprachentwicklung fördert. Wenn Eltern das aufgreifen, was die Kinder sagen, und diese Äußerungen beispielsweise grammatisch oder lexikalisch erweitern, fördert dies eine Expansion der kindlichen Äußerungen.

Abschließend muss festgehalten werden, dass es keine Evidenz dafür gibt, dass gute Bindung tatsächlich zu einem guten Spracherwerb führt. Es gibt zwar Korrelationen, diese werden aber über die Art und Weise der sozialen Interaktion hergestellt. Hier scheint vor allem der responsive elterliche Interaktionsstil relevant zu sein.

Die sprachliche Entwicklung ist damit von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, wie sozialer Interaktion, kognitiven Voraussetzungen und neurophysiologischen Aspekten. Auffälligkeiten im Spracherwerb können daher unterschiedliche Ursachen haben. Beispielsweise ist davon auszugehen, dass zehn Prozent eines Jahrganges sprachentwicklungsgestört sind, obwohl ihre Umwelt beste Entwicklungsbedingungen bietet. Hier scheinen Wahrnehmungsprobleme die Ursache zu sein, die nur mit einer individuellen Therapie behoben werden können.

Im Anschluss an den fachlichen Input wurde unter den Teilnehmenden über Möglichkeiten der Sprachförderung im Rahmen der Familienpatenschaft des Netzwerkes Gesunde Kinder diskutiert.

Welche Tipps können Eltern gegeben werden, um die Sprachentwicklung ihrer Kinder zu fördern?

Eltern sollten sich bewusst Zeit für das Kind nehmen. Jüngere Kinder lernen unglaublich viel durch

das Angucken von Bilderbüchern. Dies könnte zu einem abendlichen Ritual werden. Auch die Rhythmik hat sehr viel mit Spracherwerb und Sprache zu tun. Sprech- und Abzählreime, Kinderlieder und Klatschspiele sind daher weitere gute Instrumente für die Sprachförderung.

Wie können Familienpatinnen und -paten die Sprachentwicklung der Kinder unterstützen?

Familienpatinnen und -paten berichten, zum Beispiel Kinderlieder- und Bilderbücher mit in die Familien zu nehmen, um mit den Kindern zu singen, zu spielen und den Eltern auf diese Weise den liebevollen Umgang, den Blickkontakt oder das kindgerechte Sprechen vorzuleben.

Wie können Familienpatinnen und -paten mit Eltern umgehen, bei denen die Intuition der Ammensprache nicht vorhanden ist?

Die anwesenden Ehrenamtlichen haben gute Erfahrungen mit Nachahmung und Imitation gemacht. Sie spielen und beschäftigen sich bei ihren Besuchen mit dem Kind, machen Dinge vor und zeigen den Eltern wie das Kind darauf reagiert. Dadurch werden diese ermutigt und bestärkt, im Nachhinein selbst ähnlich mit dem Kind zu interagieren. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn das Gefühl entsteht, dass die Eltern die Zeichen der Kinder nicht verstehen oder sich nicht trauen. Wenn die Eltern bei Familienpatinnen und -paten lernen, an Ihrer Seite die Interaktion ausprobieren können und die Antwort des Kindes sehen, ist das ein wichtiges Erfolgserlebnis, insbesondere für jene Eltern, die von Selbstzweifeln durch viele Misserfolgserlebnisse geprägt sind.



WORKSHOP IV

Förderung von sicheren Bindungen und stabilen Beziehungen in den Familienalltag übersetzt

Dr. Iris Schiek

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Eine sichere Bindungsbeziehung in der frühen Kindheit ist die Voraussetzung dafür, dass Kinder die Welt neugierig explorieren können. Nur aus Geborgenheit und Sicherheit heraus, trauen sich Babys, ihre Umgebung zu erkunden, da sie wissen, bei einer Überforderung in eine sichere Umgebung zurückkehren zu können. Um ein sicheres Bindungssystem aufzubauen, brauchen Kinder viele positive Erfahrungen.

Eltern brauchen Entspannung und Langsamkeit, um gut mit ihrem Baby in Kontakt kommen zu können

Babys reflektieren nicht bewusst, sondern spüren, vor allem über den Körperkontakt. Sie nehmen die Stimmung der Eltern über die Körperresonanz wahr. Wenn beispielsweise die Mutter unsicher ist und Stress hat, merkt das Baby dies über den hart werdenden Bauch der Mutter, eine schrille Stimme oder den fehlenden Blickkontakt und wird ebenfalls unruhig. Wenn die Mutter ganz bei sich sein kann, einen guten Kontakt zu sich selbst hat und sich selbst spürt, dann fühlt das auch das Baby. Dann kann eine innige Beziehung entstehen. Unser Körper muss die Resonanz des kindlichen Körpers spüren und wahrnehmen, was diese mit uns macht. Um das spüren zu können, brauchen wir Langsamkeit. Wir dürfen nicht schnell irgendetwas tun, sondern brauchen Achtsamkeit im Kontakt mit uns und dadurch mit dem Kind. Durch ein rein kognitives Nachdenken: wie „Was hat es denn? Was braucht es nur?“, verliere ich den Kontakt zu mir selbst, bin im Außen und es wird noch mehr Stress erzeugt, den das Baby wiederum wahrnimmt. Es ist oft hilfreicher, zu entspannen und ruhig zu werden, dann wird auch das Baby dies spüren.

Wenn Babys Sicherheit spüren, kann es passieren, dass sie anfangen zu jammern und zu weinen.

Es kann sein, dass Babys aus einer sicheren Situation heraus Dinge beweinen, die vorher passiert sind, zum Beispiel ein beängstigender Krankenhausaufenthalt in den ersten Lebenswochen, eine schwierige Geburt oder einen Schreck. Wenn die Eltern es schaffen, in Entspannung zu bleiben und diesen Prozess entspannt und achtsam zu begleiten – wenn klar ist, dass es keine medizinischen Ursachen gibt – dann ist das ein Gewinn für das Kind und für die Beziehung.

Stress, Unsicherheit oder Angst als Risiken für eine sichere Bindung

Fühlt sich eine Mutter im Kontakt mit dem Baby nicht sicher, versucht sie sich selbst zu halten. Dabei macht sie sich ein bisschen gerader und spannt ihre Muskulatur ein bisschen mehr an. Beim Kind, das dieses spürt, passiert das gleiche. Wenn das Baby in solch einem Kontakt spürt, dass es nicht gut gehalten ist, hält es sich selbst. Das spürt die Mutter. Wenn sich beide selbst halten, funktioniert guter Kontakt nicht, es fehlt die Offenheit in der Verbindung zueinander.

Eine geschwächte Bindungsbeziehung lässt sich u. a. daran erkennen, dass die Muskelspannung hoch und die Atmung flacher und schneller ist und eine Beschleunigung des Herzschlages sein kann. Manche Mütter werden bei Stress eher aktiv und kommen in Bewegung: schütteln das Kind leicht hin und her, wippen es und gehen mit dem Kinderwagen raus, wenn das Kind schreit. Würde die Mutter in solchen Situationen den Kontakt zu sich selbst herstellen, würde sie spüren, dass sie Angst oder Sorge hat, dass etwas in der Beziehung zum Kind nicht stimmt.

Eltern suchen die Lösung oft im Außen, aber das Ziel ist eher, in sich zu gehen und sich selbst unter diesem hohen Stress zu spüren.



Achtsamkeit ist eine Methode, um uns selbst bewusster spüren zu können

Achtsamkeit meint, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein und im gegenwärtigen Moment auf sich zu achten:

- Wie geht es mir jetzt gerade, in diesem Moment?
- Was spüre ich von meinem Körper?
- Was spüre ich von meinem gefühlsmäßigen Zustand und was von meinem geistigen Zustand?

Dabei nehme ich nur wahr, was gerade ist und bin bei mir, ohne zu bewerten.

Es gibt viele Methoden zur Förderung der Achtsamkeit. Achtsames Atmen stellt die einfachste Form dar, in Ruhe zu kommen. Eine Alternative ist der Body-Scan. Er ist eine Reise durch den Körper, um jede Region im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Andere geeignete Methoden sind das MBSR-Achtsamkeitstraining, das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Meditation, Qigong oder Tai-Chi.

Wie können Ehrenamtliche die Achtsamkeit der Eltern fördern?

Ehrenamtliche können Eltern dazu einladen, kleine Wahrnehmungsübungen durchzuführen, sich zu spüren und langsamer zu werden. Sie können zum Beispiel sagen: „Nehmen Sie sich doch einmal ein paar Minuten Zeit für sich, während ich Ihr Kind halte“ oder „Legen Sie doch mal Ihre Hand auf den Bauch oder auf Ihr Herz und spüren, wie es Ihnen eigentlich geht“. Sie können Eltern auch fragen: „Wie ist es für Sie mit dem Baby auf dem Arm? Ist das bequem oder merken Sie, dass es anstrengend ist? Möchten Sie etwas verändern?“. Sie können auch körperlich ihre Stütze anbieten und die Hand auf den Rücken oder zwischen die Schulterblätter der Mutter legen und die Wirkung

spüren lassen. Das führt zu einem Gefühl von Gehaltensein und somit zu Entspannung.

Beruhigend wirken auch Atemübungen. Die Mama oder der Papa legen dafür das Baby auf den Bauch. Es wird tief in den Bauch geatmet. Dabei bewegt sich das Zwerchfell und der Bauch wölbt sich dem Baby entgegen. Das Baby merkt dies und wird ruhiger.

Wenn Eltern besonders bemüht um ihr Kind und im Stressmodus sind, bedeutet dies, dass sie es besonders gut machen wollen. Es ist wichtig, hier Anerkennung und Wertschätzung zu zeigen. Ehrenamtliche können die Eltern fragen, was passieren müsste, damit sie entspannter sein können. Unser Körper ist so intelligent, dass wir uns das vorstellen können und allein die Vorstellung genügt, dass wir uns ein Stück weiter entspannen. Es tut immer gut, zu fragen, wie es den Eltern überhaupt geht, welches der glücklichste Monat in der Schwangerschaft und nach der Geburt bisher war, danach zu fragen, was sie bewegt oder berührt. Sie können sich überlegen, wo in der Familie Entspannungsmöglichkeiten bestehen und wo es kleine Momente des Loslassens gibt, wenn Ehrenamtliche als Paten da sind.

Über Gefühle zu sprechen ist ebenso wichtig. Das kann eine gewisse Normalität in Situationen hineinbringen, die Eltern unsicher machen, zum Beispiel indem sie sagen: „Es ist völlig in Ordnung, wenn das Kind jetzt weint“ oder „Es ist vollkommen normal und okay, dass Ihr jetzt verunsichert seid“. Von diesem „Okay“ oder „Ich bin in Ordnung als Mutter oder Vater“ kann auch gemeinsam überlegt werden, was noch getan werden könnte.

Alles was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere. Und alles was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.

(Thich Nhat Hanh)

Zuletzt sollten Ehrenamtliche aber auch für sich selbst gut sorgen, selbst langsam werden sowie auf die eigenen Gedanken und Gefühle achten.



Nach dem fachlichen Input wurden relevante Aspekte noch einmal im Plenum diskutiert und zusammengetragen.

Was ist notwendig für eine sichere Bindung?

- Zeit und Langsamkeit
- Entspannung
- Achtsamkeit, auch sich selbst gegenüber
- Körperkontakt und Blickkontakt
- Signale erkennen und adäquat reagieren; Achtung und Ernstnehmen der Bedürfnisse des Kindes
- Ansprache des Kindes, zum Beispiel: „Ich gebe dich jetzt weiter. Ich wasche dir jetzt die Haare.“
- Ein sicheres Umfeld und Bezugspersonen, um loslassen zu können
- Stabilität, Verlässlichkeit und Vertrauen
- Klarheit, Beständigkeit und Struktur
- Zurückhaltung von Bewertung und Beurteilung
- Rituale

Wie kann das Ehrenamt die Entstehung sicherer Bindungen unterstützen?

- Gleichheit schafft Vertrauen, deshalb beginnt die Bindung bereits bei der Auswahl der Familienpatinnen und -paten
- Verlässlichkeit als Eingangsvoraussetzung
- Eine gute Beziehung zur Familie muss vorherrschen
- Stabilität gewährleisten und Kontaktabbrüche verhindern bzw. gut kommunizieren und gestalten
- Authentisch und achtsam in der Familien sein
- Sich Zeit nehmen
- Gut zuhören
- Für Entspannung sorgen
- Eltern daran erinnern, sich immer wieder auch Zeit für sich zu nehmen bzw. den Fokus auf die Paarbeziehung zu legen
- Nicht nur auf das hinweisen, was schlecht läuft, da dies nur mehr Unsicherheit erzeugen würde
- Sensibilisieren auf die Fähigkeiten und die individuelle Entwicklung des Kindes und den Druck herausnehmen
- Positives empathisch verstärken und Negatives zur Kenntnis nehmen ohne zu bewerten oder zu beurteilen

- Bevor Schwierigkeiten thematisiert werden, muss eine gute Beziehung zur Mutter bzw. zur Familie existieren, aber auch zum Kind
- Ohne Vertrauen zur Mutter kann die Bindung zwischen Mutter und Kind nicht gestärkt werden
- Wertschätzende Haltung und wohlwollenden Blick auf die Familie bewahren, denn jede Familie hat Ressourcen und Schätze in sich, die nicht direkt zu sehen sind
- Selbst Achtsamkeitsübungen durchführen, um das Wissen dazu besser vermitteln zu können

Das Entscheidende sind die Ehrenamtlichen selbst, als Menschen. Sie schenken anderen ein Stück ihrer Lebenszeit zum Zuhören und Dasein.

Wo liegen die Grenzen des Ehrenamtes?

Die Häufigkeit und Intensität der Besuche stellt eine Grenze dar. Ehrenamtliche können lediglich Impulse setzen und die Familien ein Stück weit begleiten. Sie können nicht beeinflussen, was mit den Impulsen in den Familien geschieht. Sie müssen an dieser Stelle loslassen, auch, um sich selbst vor Überforderung und Enttäuschung zu schützen.

Grenzen entstehen auch dort, wo die Versorgungsstrukturen ausgelastet bzw. nicht vorhanden sind. Ehrenamtliche können kein Ausgleich für diese fehlenden Strukturen sein. Auch die Kindeswohlgefährdung ist eine Grenze für Ehrenamtliche. An dieser Stelle braucht es Fachkräfte.

Darüber hinaus können Ehrenamtliche durch Erfahrungen oder Traumata an ihre eigenen Grenzen im Umgang mit bestimmten Situationen stoßen.



WORKSHOP V

Besser schauen, sprechen, spielen, berühren?

Sarah Lange

Projektleiterin BITS 21 im fjs e. V.

Medien kommen in unserer Gesellschaft überall vor. Das hat viele Vorteile, birgt aber auch Gefahren. Kinder müssen sich den Umgang mit Medien daher aneignen und Medienkompetenz entwickeln. Sie zielt darauf ab, in einer Gesellschaft, die von Medien durchdrungen ist, selbstbestimmt, zielführend und sozial verantwortlich zu handeln.

Medienkompetenz entlang der Bildungskette

Medien, ob digital oder analog, wirken als Sozialisationsinstanz in der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern mit und beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln.

Die Förderung von Medienkompetenz ist daher eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die frühzeitig und altersentsprechend von allen Institutionen, der Familie eingeschlossen, entlang der Bildungskette realisiert werden muss.



Wichtig ist nicht die Frage OB, sondern WIE wir uns mit Medien beschäftigen.

Kinder imitieren Eltern und Geschwister

Während der frühen Kindheit sind Eltern die wichtigsten Bezugspersonen für Kinder und Familie der erste Ort, an dem Kinder mit Medien in Berührung kommen. Eltern und Geschwister agieren als Vorbilder. Wenn sie sich viel mit Medien beschäftigen, stellen Medien auch eine interessante Reizquelle für jüngere Kinder dar.

Was beeinflusst die Medienerziehung in der Familie?

Die Medienerziehung ist stark beeinflusst von der persönlichen Einstellung zu Medien, der eigenen Medienbiographie und der eigenen Problemlösekompetenz. Auch der individuelle Erziehungsstil spielt eine Rolle, ebenso wie situative Faktoren, zum Beispiel Alltagsbelastungen, Konflikte oder die Nähe der Familienmitglieder zueinander.

Familien befinden sich in puncto Medien oft in einem Spannungsfeld. Einerseits ermöglichen sie Familien gemeinsame Erlebnisse oder schaffen Alltagserleichterungen, andererseits bergen sie aber auch hohes Konfliktpotenzial.

Wie gelingt gute Medienerziehung?

Die Medienerziehung wird in Familien sehr unterschiedlich umgesetzt und ist ein sensibles Thema, für das es kein einfaches Rezept gibt. Insbesondere in der frühen Kindheit gilt es, die genutzten Medien sorgsam auszuwählen.

Wichtig ist es in dieser Phase, Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten und als Eltern- oder Geschwisterteil eine Vorbildfunktion einzunehmen.

Auch gemeinsame Regeln helfen, beispielsweise ein Medienverbot beim Essen für Kinder und Eltern. Die Mediennutzung sollte nicht als Belohnung- oder Bestrafungsmodell genutzt werden. Auch sind Medien keine Babysitter!

Zudem ist es wichtig, Interesse an der Mediennutzung Heranwachsender zu zeigen und ihre individuellen Bedürfnisse ernst zu nehmen um ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis aufbauen zu können.

Es hilft nicht, Kinder gegenüber Medien abzuschirmen, da sie so keinen reflektierten Umgang erlernen können und Kompetenzen sich erst im Handeln zeigen.

In der anschließenden Diskussion berichten die Teilnehmenden über eigene Erfahrungen.

Die Schwierigkeit für Familienpatinnen und -paten scheint oftmals darin zu bestehen, einen guten Mittelweg aufzuzeigen, zwischen den zwei Fronten: striktes Medienverbot und sehr offenem Umgang mit Medien.

Zudem sind die Teilnehmenden unsicher, wie die Bedürfnisse von Eltern und Kindern in Einklang gebracht werden können; zum Beispiel wenn die Mutter während des Stillens per Smartphone mit einer Freundin kommuniziert oder der Vater nach der Arbeit neben seinem Kind auf dem Sofa fernsieht, um sich zu entspannen. Können hier die Bedürfnisse der Kinder noch wahrgenommen werden?

Im Allgemeinen berichten Familienpatinnen und -paten, dass sie das Thema sehr vorsichtig ansprechen, in einer lockeren Konversation ohne Bevormundung in die Familien tragen und kleine Tipps oder Hinweise geben. Impulse können hier auch öfter gesetzt werden.

Nutzen kleine Kinder Medien, ist es wichtig, eine gute Begleitung durch die Eltern bzw. Erziehenden zu gewährleisten und eine gemeinsame Interaktion zu ermöglichen. Da Kinder erst im höheren Alter Medieninhalte richtig deuten, die Inhalte durch Sprache verstehen und sich selbst darüber austauschen können, geht es darum, sie im Kleinkindalter dabei zu unterstützen und zu begleiten.

Als Informationsmöglichkeit für die Eltern stellte Frau Parthum das Angebot der Medienwerkstatt Potsdam vor. Dort können Eltern mit Kindern Apps, Spiele und andere Medien ausprobieren und haben somit die Gelegenheit, das Thema bewusst anzusprechen. Es gibt auch für kleinere Kinder gute, ansprechende Apps und Spiele. Workshops ohne Kinder bieten den Eltern die Möglichkeit, verschiedene Medien auf Kinderfreundlichkeit, Verständnis oder Altersempfehlungen zu testen.



Referentinnen und Referenten

Ecarius, Jutta
Universität Köln
Humanwissenschaftliche Fakultät
Kindheitsforschung
Innere Kanalstraße 15
50823 Köln
jecarius@uni-koeln.de

Herold, Kathrin
Landeshebammenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Friedrichstr. 7
18057 Rostock
hebammekathrin@email.de

Höhle, Barbara
Universität Potsdam
Humanwissenschaftliche Fakultät
Psycholinguistik mit Schwerpunkt Spracherwerb
Karl-Liebknecht-Str. 24-25
14476 Potsdam
hoehle@uni-potsdam.de

Karpinski, Hendrik
Klinikum Niederlausitz
Krankenhausstr. 10
01968 Senftenberg
info@klinikum-niederlausitz.de

Lange, Sarah
Bits 21 im fjs e.V.
Bildung trifft Medien
Marchlewskistraße 27
10243 Berlin
lange@bits21.de

Schiek, Iris
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Behlertstr. 3a
Haus H1
14467 Potsdam
schiek@gesundheitbb.de

Impressum

Herausgeber

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

Landeskoordinierungsstelle Netzwerk Gesunde Kinder Behlertstr. 3a, Haus K3
14467 Potsdam Deutschland

www.gesundheitbb.de

www.netzwerk-gesunde-kinder.de

Redaktion

Stefan Pospiech (V. i. S. d. P.), Annett Schmok, Marie Heideck, Victoria Schwarzbach, Eva Jakubowski

Gestaltung

Britta Willim

Bildnachweis

Titelbild: Netzwerk Gesunde Kinder

S. 3 bis S. 20: André Wagenzik

Stand

Dezember 2018

Der Inhalt dieser Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Nachnutzung oder sonstige gewerbliche Nutzung ohne Zustimmung des Netzwerkes Gesunde Kinder ist untersagt.

Das 3. Fachforum hat am 06. November 2017 in Potsdam stattgefunden.



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

Gefördert durch:



Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport