

Folgen eines Geburtstraumas und Wege zu seiner Auflösung

Der schwierige Weg ins Leben

Geburten sind weder für Mutter noch für das Kind einfach. Abhängig von der Lage des Kindes und der individuellen Verfassung der Mutter entstehen schwierige Geburtssituationen. Selbst bei einer scheinbar reibungslosen Geburt dreht das Baby seinen Kopf durch den Geburtskanal hindurch, um geboren zu werden. Verzögerungen oder Beeinträchtigungen können bedrohliche Situation auslösen oder aber den Hals- und Nackenbereich beeinträchtigen. Auch eine bewältigte Geburt fordert dann später ihren Tribut. Betroffene Babys können sich nicht selbst regulieren und entspannen. Ihre Kontaktaufnahme mit den Eltern ist beeinträchtigt. Zu anhaltendem Schreien kommen Schlaf- und Essprobleme hinzu. Säuglinge wie Mütter erleiden Schlafdefizite, die sich vor allem bei den Müttern zu chronischer Erschöpfung steigern können. Die Bindung zum Kind wird damit erschwert.

Erste Hilfe für belastete Familien

Für die Bewältigung der Situation muss die Überlastung der Mutter aufgefangen werden, denn ihre Regeneration ist Grundlage der Arbeit mit dem Kind. Körperliche Symptome des Babys werden in Zusammenarbeit mit Therapeuten und Medizinern angegangen. Auf seelischer Ebene kann das Baby individuelle Unterstützung für die Verarbeitung seiner belastenden Geburtserfahrung bekommen. Dafür bietet sich die Schmetterlingsmassage an, die auch von der Mutter durchführbar ist. Auch eine körperpsychotherapeutische Herangehensweise ist möglich, um eine Verbesserung der Situation herbeiführen. Zunächst wird jedoch der tägliche und nächtliche Umgang mit dem Baby in seinem vertrauten Umfeld überprüft und Änderungen erarbeitet, die erste Entlastung bringen.

Bindung und emotionale Kommunikation als Schlüssel

Die gesunde Entwicklung des Kindes ist entscheidend von gelungener Bindung abhängig. Mechthild Papousek betont in einem Interview mit Psychologie Heute, dass in „der frühkindlichen Kommunikation zwischen den Eltern und ihrem Baby ... wichtige Grunderfahrungen angelegt (werden), auf denen die Entwicklung von Emotionalität und Bindung und die weitere Entwicklung von Lernfähigkeiten, Aufmerksamkeitsregulation und Sprache aufbauen.“ Da sich Belastungen in jedem Entwicklungsschritt wieder bemerkbar machen, müssen die körperlichen und seelischen Folgen der Geburt aufgelöst werden. Für das Bindungsverhalten der Mutter spielt es eine große Rolle, dass sie die Sprache des Babys richtig deutet. Selbst vergleichsweise unbelastete Kinder drehen bspw. bei Müdigkeit den Kopf weg und vermeiden Augenkontakt. Sie erreichen damit eine Beruhigung ihres Systems der sich in verringertem Herzschlags messen lässt. Sind die Kinder wieder reguliert, nehmen sie erneut Kontakt auf. Belastete Kinder erreichen diesen Zustand seltener und sind weniger zugänglich. Fühlen sich Eltern hier abgelehnt, animieren sie ihr Kind häufig aktiv zum Augenkontakt. Selbst gut regulierte Säuglinge sind jedoch dann nur zu reduzierter Bindung fähig. Schlecht regulierte Kinder werden überfordert und tendieren anschließend zu veringertem Blickkontakt und schnellerem Rückzug in sich selbst. Elternerwartung und Babybedürfnis stimmen hier nicht überein und problematische Muster können entstehen.

Bindung stärken – Wie geht das?

- Integration der Paarbeziehung in die Familiensituation und Integration des Kindes
- Aufbau eines Hilfsystems für die Mutter, um Stress und Überforderung abzubauen
- Bindung ist ein Prozess, der auch nach Abbrüchen einen Neuanfang möglich macht
- Selbstanbindung und stimmige Kommunikation der Eltern sind entscheidende Qualitäten

© copyright Heidi Roth, Frank Otte