

Brigitte Hannig

Tragen allein genügt nicht

Weitergehende Überlegungen zum Tragen der Babys im Tragetuch

Als 1977 Jean Liedloffs Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit“ erschien, wurde es bald zu einem Bestseller in aufgeschlossenen Elternkreisen, die einen neuen, achtsamen und bedürfnisorientierten Umgang mit ihren Kindern suchten. Die entscheidend durch dieses Buch angeregte Wiedereinführung des Tragens von Babys am Körper der Eltern war eine sehr begrüßenswerte Entwicklung. Denn durch das Tragen werden viele der elementarsten Bedürfnisse eines Kindes *gleichzeitig* befriedigt.

So hat das Buch neue und notwendige Gedanken über die Bedürfnisse und die Betreuung eines Babys inspiriert und uns zudem auf urmenschliche Wege für ein glückliche(re)s Zusammenleben hingewiesen.

Das Tragen am Körper entspricht der Natur des Kindes

Es ist vollkommen natürlich – also der Natur entsprechend – Babys am Körper zu tragen. Alle Völker dieser Welt haben dies seit Urzeiten getan und zwei Drittel der Weltbevölkerung tragen ihre Kinder noch heute. Mit dem Beginn der Industrialisierung vor ca. 200 Jahren und mit der darauf folgenden Einführung des Kinderwagens war in Europa diese schöne Zeit für die Kinder bald vorbei. Seitdem müssen sie auf *ausreichende* körperliche Nähe verzichten.

Mit dem Tragen des Säuglings oder Kleinkindes wurden seine archaisch in ihm angelegten Bedürfnisse nach Schutz, Halt, Nähe, Führung, Zugehörigkeit, Bindung, Berührung, Entwicklung, Bedeutung, Annahme, Begrenzung, Stabilität und Bewegung vollständig befriedigt. So war das Tragen der Kinder eine äußerst ökonomische Art der Rundumbetreuung – die Mutter bzw. die Sippenmitglieder mussten für das Wohlergehen der Nachkommen „nichts tun“, sie mussten sie „einfach nur“ an den Körper binden (oder einfach nur „da sein“).

Damit hatten die Erwachsenen die Hände frei für die wichtigen Dinge des Lebens – der Erwirtschaftung des Lebensunterhaltes – und die Kinder hatten, was sie brauchten. Nicht nur wegen der gemeinschaftlichen Betreuung durch die ganze Sippe, sondern auch durch diese praktische und unkomplizierte Art der Kleinkindbetreuung gab es keine „gestressten Mütter“. Denn diese hatten genügend Raum, ihren Aufgaben und Bedürfnissen nachzugehen, während die Kinder „wie nebenher“ dabei waren.

Viele Eltern, Hebammen, Psychologen und Wissenschaftler haben die elementare Bedeutung der Betreuung am Körper sogleich (wieder)erkannt und das Tragen angewendet, empfohlen und mit ihren zahlreichen Forschungsergebnissen unterstützt. Seitdem hat sich durch die Befürwortung eine neue Tragekultur entwickelt.

Ein urmenschliches und universelles Kulturgut wird wiederbelebt

In ihren ethnologischen Beobachtungen am Amazonas sah Jean Liedloff, dass die Yequana-Indianer sich – über das Tragen hinaus – ganz selbstverständlich so verhielten, wie bei uns die jahrelange Säuglings- und Bindungsforschung u.a. von Mary Ainsworth, John Bowlby, Wilhelm Reich

und seiner Tochter Eva, sowie die des Forscherehepaars Papoušek als entscheidend wichtig erwiesen hatte: Nur die Feinfühligkeit in der Wahrnehmung der kindlichen Bedürfnisse, sowie das adäquate und prompte Reagieren erwachsener Bezugspersonen auf die Äußerungen des Säuglings sichert dem Kind eine gesunde und ungestörte Entwicklung. Angeleitet durch diese Erkenntnisse und ihre eigenen empirischen Forschungen entwickelte Jean Liedloff für die westliche Welt das darauf beruhende „Continuum Concept“, um die Bedürfnisbefriedigung der Kinder zu gewährleisten und ihre Glücksfähigkeit zu erhalten.¹

Ihr „Continuum Concept“ mit seiner repressionsfreien Erziehung wurde bei uns in den siebziger und achtziger Jahren von der antiautoritären Bewegung begeistert aufgegriffen. Doch recht bald zeigte sich, dass die durchgehende positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Kinder – die Jean Liedloff bei den Yequanas beobachtete – in unserer Kultur nicht eintrat. Zugleich mit der Wiedereinführung des Tragetuches und des „neuen“ Umgangs mit Babys war verblüffenderweise eine stetige Zunahme des „exzessiven Schreiens“ bei den dann so genannten „Schreibabys“ zu beobachten.

In dieser Zeit war ich noch aktive Haugeburtshebamme und habe über viele Jahre hinweg sowohl die Bemühungen der hoch motivierten Eltern als auch die schreienden Babys in ihren Tragetüchern erlebt. Was war geschehen?

Endlich bekamen die Kinder, was sie brauchten. Endlich – nach vielen Jahrzehnten der „Schwarzen Pädagogik“ – wurden wieder ihre Bedürfnisse durch das Getragen-Werden, durch die körperliche Nähe – auch beim Schlafen – und durch das Stillen nach Bedarf erfüllt.

Und doch waren jetzt auffallend viele Kinder unruhig und weinerlich, füllten lange abendliche Stunden mit Geschrei und fanden immer schlechter in den Schlaf.

Wie kann das sein?

Haltgebende Lebensweisen

Jean Liedloff beschreibt in ihrem Buch nicht nur das Tragen der Kinder am Körper, sondern die komplette Lebensweise des Indianervolkes. Wir lesen, wie ruhig, freundlich, gelassen und liebevoll die Menschen am Amazonas miteinander umgehen und wie einfühlsam, geduldig und präsent sie ihren Kindern begegnen. *Jedes Kind ist zu jeder Zeit eingebunden – wenn nicht durch die Mutter, dann durch ein anderes Sippenmitglied. Jedes Kind wird jederzeit berührt. Tag und Nacht.*

So lange, bis die Kinder selbstständig werden und sich auf Entdeckungsreise begeben (... dabei werden sie dann vollkommen in Ruhe gelassen). Aber selbst dann schlafen sie noch viele Jahre mit vielen anderen eng zusammengeschniegelt in der Hängematte.

Jean Liedloff beschreibt die Ruhe, die über dem Dorf liegt, den Humor, der viele Situationen begleitet, die Gemächlichkeit, mit der die Aufgaben verrichtet werden und die allseits zu spürende Leichtigkeit des Seins. Ideale Voraussetzungen für das Wohlergehen und Gedeihen der Kinder. Nein – nicht nur der Kinder – auch die Erwachsenen leben in einem solchen Umfeld entspannt.

Hier werden Lebensumstände beschrieben, die die besten Voraussetzungen zur Entwicklung und Erhaltung der Bindungsfähigkeit bilden.

Was ist damit gemeint?

Bei ungenauer Betrachtungsweise sehen wir Bindung als gleichbedeutend mit Liebe an und denken, dass durch die Liebe zum Kind gleichzeitig auch die Bindung da ist. Doch die Zusammenhänge sind weitaus komplexer!

Die Fähigkeit zur Bindung ist dem Menschen generell angeboren. Sie gehört zu den wichtigsten genetisch in uns veranlagten Überlebenssystemen. Unser Bindungsbedürfnis und -verhalten werden vom Stammhirn gesteuert und unterliegen weder dem Willen noch den Emotionen.²

Das Hervorbringen von Bindung ist eine eigenständige „Funktion des Körpers“ und wird vom Stammhirn – ebenso wie Atmung und Herzschlag – durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Damit ist das Bindungsvermögen – wie eben alle anderen körperlichen Funktionen auch – von diesen Prozessen sowie von bestimmten *physiologischen* Voraussetzungen abhängig. So gibt es bindungsaufbauende und bindungsverhindernde körperliche Zustände – ausgelöst durch innere oder äußere Faktoren – die einen unmittelbaren Einfluss auf das momentane Zustandekommen

des Bindungsstromes zwischen Mutter und Kind haben.³

Mit unserem heutigen Wissen ist erkennbar, dass Jean Liedloff in ihrem Buch die optimalen Bedingungen für die kontinuierliche Aufrechterhaltung des Bindungsstromes beschreibt. Das ist wohl das „Continuum Concept“ der Naturvölker – das kontinuierliche *mit sich selbst* in Bindung-Sein – was sie dort beobachtet hat und wofür sie damals die heutigen Begriffe noch nicht hatte.

Jean Liedloff beschreibt Menschen in Bindung. Menschen in Bindung sind ruhig, freundlich, gelassen, friedfertig, liebevoll.

Und Babys in Bindung sind zufrieden, ruhig, kolikfrei, entspannt ... und glücklich. Sie entwickeln sich ungestört.

Die physiologischen Bindungsvorgänge

Heute wissen wir, dass die *energetischen Bindungsvorgänge* im Körper die Grundlagen bilden für das Wohlergehen und das Gedeihen der kleinen Kinder. Diese Erkenntnisse verdanken wir den Forschungen von Wilhelm Reich (1897-1957) und seiner Tochter Eva (1924-2008), die diese Beobachtungen in jahrzehntelanger Säuglingsforschung und -therapie gewonnen, vertieft und bestätigt und die Wirkung der pulsierenden Lebensenergie heilsam angewendet haben.⁴

Die empirische Forschung der Neuzeit und die therapeutische Arbeit mit der Bindungsenergie haben den deutlichen Einfluss auf die Beziehungs- und Glücksfähigkeit des Menschen bestätigt.⁵

Unter der Dominanz des *sympathischen* Zweigs des vegetativen Nervensystems wird der Mensch – ob groß oder klein – aktiv, schnell, erobernd, ausgreifend und geht bei Bedarf kämpferisch in Verteidigungsposition. Die Lebensenergie strömt vorrangig von der Mitte nach außen – weg vom Zentrum, weg vom Herzen. Sie hat nun eine *wegschiebende* – also bindungsverhindernde – Wirkung.

Unter dem Einfluss des *parasympathischen* Zweigs wird der Mensch warm, weich, ruhig, einfühlsam und friedfertig gestimmt. Die Lebensenergie strömt vorrangig einwärts zur Mitte – hin zum Zentrum, hin zum Herzen. Sie hat jetzt eine *anziehende* – also bindungsaufbauende – Wirkung und entfaltet nun ihre ganze Kraft. Der Mensch kommt mit sich, mit seinem Kind und mit der Welt in Verbindung. Das macht glücklich.

Insofern hatte die Ethnologin Liedloff sehr genau beobachtet, als sie von der Glücksfähigkeit der Yequanas sprach. Die detaillierteren Zusammenhänge waren damals allerdings noch nicht bekannt, und so sah Jean Liedloff zwar die große Zufriedenheit und Friedfertigkeit des Indianerstammes – führte dieses aber in erster Linie auf das Tragen der Kinder am Körper zurück.

Sie konnte noch nicht wissen, dass zusätzlich zum Tragen weitere Faktoren – wie eben die körperlichen Funktionsweisen – für das Gelingen der Bindung und für das Glück der Kinder ursächlich waren.

Ob jedoch die bindungsaufbauenden oder die bindungsabbauenden Kräfte im Menschen dominieren, hängt unter anderem stark von seiner Lebensweise ab.

Die gesamte Lebensweise der Naturvölker – nicht nur das Tragen – *ist bindungsfördernd*. Bei der Entwicklung ihres Continuum Concepts für die westliche Welt musste Liedloff quasi daran scheitern, dass dieses Kulturgut einer bindungsaufbauenden Lebensweise in Europa und Nordamerika nicht mehr bestand.

Das Tragen ist tatsächlich DIE bindungsfördernde Betreuungsart kleiner Kinder, aber sie „funktioniert“ als bindungsfördernd eben nur im Zusammenhang mit einer bindungsfördernden Lebensweise und Lebenshaltung.

Tragen allein genügt nicht

Wir haben heute in der westlichen Welt zunehmend exzessiv weinende Babys. Wir haben Kinder, die viel lauter und länger schreien, als Eltern und Fachleute es erwarten oder kennen. Immer häufiger treten Unruhe, störanfälliges Schlafverhalten und später stressbeladene Momente in der Früherziehung auf. Oft sind Eltern überfordert und auch Hebammen ratlos.

Heute wissen wir, dass stressauslösende, belastende Situationen aus der Vergangenheit oder Ge-

genwart, dass eine Vielzahl von Bindungsunterbrechenden Momenten in der Schwangerschaft oder während der Geburt, den körpereigenen, vegetativ stimulierten Bindungsstrom zwischen Mutter und Kind schwächen. Das Nachlassen des Bindungsstromes wird vom Baby jedoch als extrem bedrohlich empfunden und löst – je nach Intensität des Erlebens – Unruhe, Entsetzen, Angst oder Panik in ihm aus.

Nur die energetische Anbindung der Mutter an sich selbst hält – wie bei den Yequanas – den Bindungsstrom zwischen Mutter und Kind aufrecht. *Nur dann hat er die beruhigende und nährnde Wirkung, die das Kind für Wachstum, Entwicklung und Glückseligkeit so dringend braucht.* Mit diesem energetischen Verständnis von Bindung ist jetzt zu erkennen, dass es Momente gibt, in denen – trotz aller Liebe zum Kind – wegen stressreicher innerer oder äußerer Umstände die Bindungsverhindernden Einflüsse überwiegen.

Vor diesem Hintergrund wird auch deutlich, warum Tragen allein nicht genügt.

Die persönliche und gesellschaftliche Situation bleibt so lange angespannt, bis das angeborene natürliche Bindungsgefüge zwischen Mutter und Kind wieder in eine ausgewogene Pulsation übergeht.

Das innere Getragensein

Unsere Lebensweise unterscheidet sich extrem von der Lebensweise der Naturvölker. Um zu zeigen, wie diese Unterschiede in der Baby- und Kleinkindbetreuung wirken, greife ich hier lediglich drei Faktoren auf: Die systemische Ordnung, die Ruhe und die Herzverbundenheit.

Was ist mit „systemischer Ordnung“ gemeint?

Jede Gruppierung hat eine natürliche innere Ordnung in der Rang- und Reihenfolge ihrer Mitglieder. Diese ergibt sich aus dem Stand, dem Ansehen, der Verantwortung und – bei Kindern – aus der Reihenfolge ihrer Geburt. Nach diesen Kriterien werden instinktiv die Hierarchien festgelegt. In einem stabilen Sozialgefüge gibt es wenig oder konstruktiv geführte Konflikte. In einem instabilen Sozialgefüge gibt es reichlich, oft destruktiv geführte Auseinandersetzungen und Machtkämpfe.

Die innere Stabilität der Gruppe diente einst dem Überleben in der Wildnis. Der Drang danach ist bis heute *genetisch* in uns veranlagt und nicht durch unser modernes Denken außer Kraft zu setzen. Deshalb bringt bis heute jeder Säugling *die Erwartung mit auf die Welt*, in einem haltgebenden, stabilen System aufgehoben und geborgen zu sein.

Die einfachste Regel für Stabilität lautet: Erst die Alten – dann die Jungen!

Die Erfahrenen übernehmen die Leitung und führen die noch Unerfahrenen ins Leben.

Dieses Urgesetz gewährleistet den sicheren Zusammenhalt und den Bestand einer Sippe.

Diese Geborgenheit in einem stabilen System sehen wir bei den Naturvölkern. Jeder Erwachsene hat seinen angestammten Platz, jeder kümmert sich um seine Aufgaben und die Kinder dürfen einfach dabei sein. Die Erwachsenen *kümmern sich um sich* und lassen die Kinder ohne Aufhebens an ihrem Leben teilnehmen, ohne ihnen *gesonderte Aufmerksamkeit* zu schenken. Hier stehen die „Alten“ im Mittelpunkt des Geschehens und die „Jungen“ sind dabei.

So ist die naturgegebene Ordnung. Das gibt Sicherheit.

Und das hat auch Jean Liedloff bei den Yequanas gesehen. Sie hat die stabilisierende und stärkende Wirkung dieser Ordnung auf die Kinder beobachtet und später versucht, uns „Westlern“ die große Bedeutung dieser Erkenntnis nahe zu bringen.

Das ist ihr nur in bescheidenem Umfang gelungen. Die Eltern der westlichen Gesellschaftsformen haben sich vielmehr ganz auf das Tragen konzentriert und dies als willkommenes Mittel angesehen, ihrem Kind – noch mehr? – Gutes zu tun.

Das ist der große Unterschied zwischen der „natürlichen“ und der „westlichen“ Kleinkindbetreuung. Dort dürfen die Kinder ganz selbstverständlich *neben* den Eltern sein und hier stehen sie *im Mittelpunkt* der Bemühungen. Dort *achtet niemand* besonders auf die Kinder – warum auch, denn sie haben, was sie brauchen – und hier werden sie regelrecht *hofiert*. Hier bekommen sie mehr Aufmerksamkeit, als sie jemals wollen oder brauchen. Der elterliche Blick ist unentwegt auf sie gerichtet. Das ist kaum auszuhalten.

Wer derart exponiert im Mittelpunkt des Interesses steht, hat gleichzeitig die enorme Verantwortung, diesem Stand auch gerecht zu werden. Für das Baby eine große Last.

Das ist eine radikale Verschiebung der systemischen Ordnung: Nun kommen zuerst die Kleinen und dann die Großen. Jetzt müssen die Jungen die Alten führen. Die Stabilität ist aufgehoben, die genetisch verankerte Erwartung von Sicherheit wird nicht erfüllt.

Das Kind bekommt Angst.

Wir sehen, wie erheblich der Unterschied in der Art der Kleinkindbetreuung zwischen den verschiedenen Zivilisationen ist. Es ist klar, dass die systemische Verschiebung ganz entscheidend an der großen Unruhe unserer Kinder beteiligt ist. Sie beschneidet ihr ungestörtes Gedeihen enorm. Schon allein das Tragen der Babys auf dem *Bauch* der Eltern – statt auf deren *Rücken* – zeigt die exponierte Stellung des Kindes. Die Eltern haben das Kind jederzeit im Blick und können sich jederzeit um noch so kleine Lautäußerungen kümmern.

Das Baby ist zum Nabel der Welt geworden.

Nur wenige Eltern haben „den Mut“, ihr Kind vom ersten Lebenstag an auf den Rücken zu binden. Dorthin, wo es hingehört. ⁶

Dorthin, wo es alles hat, was es braucht und nicht noch mit zusätzlicher Ansprache und Zuwendung überhäuft wird. Dorthin, wo es sich auf sich selbst beziehen kann, wo es der eigenen und der Stimme der Mutter lauschen kann, ohne ständig dabei gestört zu werden. Und vor Allem dorthin, wo *sein Platz im System* ist – *den Eltern nachgeordnet!*

Der Rücken ist der Platz, der dem Kind gemäß ist, es ist der Platz, den bisher alle Kinder dieser Welt zu allen vergangenen Zeiten eingenommen haben, es ist der Platz, der ihnen gebührt.

Es ist der schönste und der sicherste Platz. Von hier aus kann das Kind die Welt erobern. Dabei hat es jederzeit den warmen, verlässlichen Körper des Tragenden wie ein *Schutzschild* zwischen sich und den Aufregungen, die ihm in dieser Welt begegnen.

Jean Liedloff hat den Wert und die Bedeutung dieser Zusammenhänge intuitiv erkannt und schon damals die Eltern der Industrienationen aufgefordert, *den Blick vom Kind zu nehmen* und das Interesse – wie seit Jahrtausenden – auf die Erwachsenenwelt zu richten.

Diese ganz wesentliche Aussage Liedloffs – „... konzentriere dein Handeln *nicht* auf das Baby ...“ – ist zwar von der Bewegung des Continuum Concepts aufgenommen worden, aber nicht von der Mehrheit der Eltern.

Dort ist „nur“ die isolierte Botschaft „... tragen ist gut ...“ angekommen.

Die innere Ruhe

Die gesamte Lebensweise der Yequanas ist sehr ruhig und entspannt. Gelassen verrichten die Menschen dort ihre Tagesgeschäfte. Dabei halten sie immer wieder inne, lachen, schwatzen oder machen ein Schläfchen – sie haben alle Zeit der Welt. Dieses gelassene Leben stellt die parasympathisch dominierten vegetativen Prozesse des Körpers in den Vordergrund: Atmung und Herzschlag sind ruhig, der Hautwiderstand gering, der Muskeltonus weich, die Stimmung freundlich, der Verstand klar. Der Körper ist bindungsbereit und bindungsfähig.

Der Mensch ist mit sich im Einklang und im Zustand einer vollkommenen Selbstanbindung – das Kind wird von dieser inneren Präsenz wie magisch angezogen. Bindung geschieht. Durch das Kontinuum der Selbstanbindung geschieht die Bindung zwischen Eltern und Kinder wie von allein. Sie ist immer da. Ohne, dass die Eltern „etwas dafür tun müssen“ bindet sich das Kind an sie. Durch ihre Lebensweise sind die Amazonasmenschen dauerhaft in einem entspannten und bindungsfähigen Zustand. Das (überlebens)wichtige Bedürfnis des Kindes nach Kontinuität und Bindung wird dadurch lückenlos befriedigt. Das macht tatsächlich glücklich.

Wenn die Yequana-Frauen Wasser brauchen, versammeln sie sich erst – schon das allein dauert eine Weile! – dann binden sie sich ihre Kinder um, suchen in aller Ruhe ihre Gerätschaften zusammen und ziehen dann *gemächlich* und munter plaudernd im Gänsemarsch zum Wasserloch. Das ist ein Fußweg von zwanzig Minuten.

In diesen 20 Minuten checken wir unsere E-Mails, nehmen das Paket entgegen, machen einen Termin mit dem Zahnarzt und überprüfen mit der Freundin den Stand der Planungen für das Grill-

fest am Samstag. Dazwischen heben wir dem Baby noch dreimal die runtergefallene Rassel auf – damit es wieder „zufrieden“ ist – und brühen per Knopfdruck noch schnell einen Kaffee auf. In der einen Hand das Telefon, räumen wir – das Baby immer im Blick – mit der anderen Hand die Spülmaschine ein.

In dieser Zeit sind die Indianerinnen gerade mal an der Wasserstelle angekommen ...

Während die Yequanas durch ihre Lebensart fast fortwährend im parasympathischen Zustand verbleiben – und damit immer in Bindung mit sich sind – springen wir wie Ping-Pong-Bälle durch das Leben. Dabei haben wir auch eine Ausstrahlung wie Ping-Pong-Bälle: Schnell, hart, kühl – und jede Sekunde woanders. Diese Schnelligkeit, dieses multi-tasking lässt sich nur unter dem Einfluss des Sympathikus erreichen. Im sympathisch dominierten Zustand aber ist die Atmung flach, der Herzschlag schnell, der Muskeltonus hoch, die Stimmung angespannt, der Verstand eng und fokussiert. Der Körper ist in diesen Momenten weder bindungsbereit noch bindungsfähig. Er ist auf Kampf eingestellt.

Sobald jedoch der Bindungsstrom abschwächt oder unterbrochen wird, die Bindungsperson somit nicht mehr als „haltgebende Hülle“ spürbar ist, setzt beim Baby das Gefühl einer beängstigenden emotionalen Verunsicherung ein. Es schreit um Hilfe.

Auch im Tragetuch.

Herzverbundenheit

Eine weitere Wirkung des Parasympathikus ist die Herzverbundenheit. Ein entspannter, ruhiger friedlicher Mensch *ruht in sich*, ist mit sich *im Lot*, hat *seine Mitte* gefunden. Er ist *zentriert*. All das sind Bezeichnungen für einen Zustand des inneren Gleichgewichtes, des inneren Angekommen-sein, der Präsenz. Es sind Bezeichnungen dafür, dass der energetische Bindungsstrom des Körpers in freier Pulsation die „Mitte“ erreicht. Und diese Mitte ist das Herz.

Das Herz ist weitaus mehr als eine Blutpumpe, es ist unser Gefühls- und Bindungsorgan, der Sitz unserer Persönlichkeit und unserer Herzintelligenz.⁷

Im Herzen sitzen die Qualitäten eines Menschen. Dort sitzt sein Gefühl, seine Bindungsfähigkeit, seine „innere Stimme“ und seine Herzintelligenz – die Intuition. Das ist eine eigenständige Form der Intelligenz, die er jederzeit nutzen kann, um richtige (Lebens-)Entscheidungen zu treffen.

Die vom Herzen kommenden Entscheidungen sind *immer* auf das eigene Wohl, auf das der anderen und das der ganzen Welt ausgerichtet. Es sind wohlthuende, hilfreiche und heilsame Entscheidungen. Das Herz weiß, was richtig ist.

Wenn der Mensch allerdings – vom Sympathikus dominiert – unter Zeitdruck steht, durch seinen Alltag hetzt und viele Dinge gleichzeitig bewältigen muss, dann hat er „keine Zeit“ bei sich ankommen.

Er hat noch so viel zu erledigen. Um dieser hohen Anforderung gerecht zu werden, muss er ununterbrochen seinen Verstand einsetzen, der ihm bei der Logistik hilft. Nun muss er wählen, entscheiden, korrigieren, beurteilen, fragen und hinterfragen.

Er ist nun ganz „im Kopf“.

Für die Berufs- und Organisationsarbeit mag das eventuell eine Methode sein, doch für die „Steuerung“ zwischenmenschlicher Beziehungen ist der Kopf eine „Fehlbesetzung“.

In rein „kopfgesteuerten“ Momenten ist der Mensch nicht mit seinem eigenen Herzen verbunden. Die Bindung kann sich nicht vollziehen und die Intuition schweigt. Für Bindung und Intuition brauchen wir jedoch die Ausstrahlung unseres Herzens. Das Hirn kann da nicht weiterhelfen.

Wir leben jedoch in einer sehr kopfgesteuerten Gesellschaft. Wir hetzen durch unseren bindungsarmen Alltag und versuchen, die wichtigen Fragen des Lebens mit dem Verstand zu lösen. Die schnelle, sachliche, analytische und bewertende „Hirnenergie“ hält niemals inne und niemals an.

Die Kinder, die sich gerne binden möchte, müssen quasi mit ihrem Bindungsverlangen „hinterher laufen“ und kommen damit auch nicht an.

Die warme, weiche und liebevolle „Herzenergie“ zieht dagegen mit ihrer achtsamen Präsenz das Kind in seinen Bann. Hier fühlt es sich aufgehoben, gebunden und geborgen.

Wir versuchen jedoch immerzu, mit unseren Gedanken das Richtige zu finden und das Richtige zu tun, wir versuchen, alle Optionen zu bedenken und nichts Wesentliches zu übersehen.

Ein Dauerstress.

Während das Herz längst weiß, was richtig ist, denkt das Hirn ununterbrochen weiter und findet doch die Antwort nicht. Während die in sich ruhenden und an sich selbst gebundenen Indianerinnen intuitiv und instinktsicher ihre Kinder betreuen, machen sich die westlichen Mütter tausend Gedanken. Während die Yequanas keinerlei Fragen haben, sondern *w i s s e n*, was sie tun, suchen die westlichen Eltern im Internet nach Hinweisen, warum ihr Baby so unruhig ist. Sie versuchen, ihren Bindungsmangel durch Hirndominanz auszugleichen.

Damit mündet dieser stressauslösende, vom Sympathikus dominierte Zustand in einer unheilvolle Spirale ...

Die eigene Mitte

Die Unruhe und auch die Kooperationsunwilligkeit unserer kleinen Kinder sind Symptome einer unzureichenden energetischen Anbindung. In unserer Kultur verursachen die vegetativen Stressreaktionen des Körpers – trotz der liebevollen Zuwendung – fortlaufend Bindungsunterbrechungen, die sowohl die Eltern als auch die Kinder heftig schmerzen. Unsere westliche Hirndominanz raubt Eltern die Intuition und Kindern die Bindung.

Je mehr die Bindungskräfte in unserer Gesellschaft abnehmen, umso eindringlicher suchen wir nach dem verlorenen Glück. Doch das Glück ist nicht im Denken zu finden, sondern in der Präsenz des Herzens, im Sein, in der Verbundenheit mit dem Nächsten und mit dem Kind.

Deshalb ist es heilsam, das eigene Herz in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Das ist das Wichtigste, was Eltern für sich und für ihr Kind tun können: Auf sich selber achten, die eigenen Bedürfnisse erfüllen und immer wieder innehalten – nach innen lauschen, auf das eigene Herz hören.⁸

Innehalten, die Hand aufs Herz legen, dem Herzschlag nachspüren und hören, was er sagen will. Das schafft Verbindung – denn das Baby lauscht mit.

Auf diese Weise entrinnen Sie dem unseligen Gedankenkarussell. Ihr Herz wird ruhiger, die Atmung tiefer, die Muskeln weicher – der Parasympathikus übernimmt die Regie. Sobald Sie sich wieder ganz mit Ihrem Herzen verbunden haben, beginnt das ruhige Strömen der Bindungsenergie und warme Gefühle der Zufriedenheit oder des Glücks breiten sich aus.

Dafür brauchen Sie Muße – *denn Bindung geschieht nur in Langsamkeit.*

Versuchen Sie ihr Kind mit dieser Einstellung zu tragen:

Ich will *meinem eigenen Herzen* die ganze Aufmerksamkeit schenken / ich will dafür sorgen, dass es mir gut geht / ich will meine Hände und meinen Blick frei haben, um zielgerichtet zu handeln / ich will Wichtiges und Wesentliches *für mich und für die Welt* tun / und ganz nebenher darf mein Baby dabei sein / was für ein Glück.

So wird aus Ihrer dienenden Haltung dem Kind gegenüber und einem erschöpfenden Durch-die-Gegend-tragen wieder ein nährendes Tragen, wie es zu allen Zeiten allen Müttern und allen Kindern Freude machte: Ein herzverbundenes Miteinander.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dem Weg, mit Ihrem Kind das Glück zu finden.

Anhang

- 1 www.continuum-concept.de
- 2 Allerdings *entstehen* bei aktivierter Bindung angenehme Gefühle der Annahme und des Glücks, und deaktivierte Bindung *erzeugt* heftigste Emotionen wie Angst und Schmerz ...
- 3 Ich nenne hier ganz bewusst „Mutter und Kind“, weil die Bindung zwischen ihnen die Primärbindung ist und sich tatsächlich von der Vater-Kind-Bindung und den Beziehungen zu weiteren Bezugspersonen erheblich unterscheidet. Auch wenn uns der Zeitgeist anderes erzählen will
- 4 Eva Reich | siehe Literaturliste und Wikipedia
- 5 Insbesondere im Zentrum für Primäre Prävention | www.zepp-bremen.de | für Babys und Kleinkinder | und im Zentrum für Bindungsenergetik | [www. Bindungsenergetik.de](http://www.Bindungsenergetik.de) | für Erwachsene
- 6 Es ist tatsächlich so, dass viele europäische Frauen nicht mehr auf dem Rücken tragen *können*. Auch das ist dann in Ordnung. Besser auf dem Bauch getragen, als überhaupt nicht getragen. Ausgleichend können die Eltern in diesen Fällen besonders darauf achten, dass das Baby nicht in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit rückt
- 7 Herzintelligenz | Heartmath | eine Vielzahl verschiedener Einträge im Internet
- 8 Die richtige Entscheidung kommt nicht „aus dem Bauch“, wie wir so oft annehmen, sondern aus dem Herzen. Aus dem Bauch kommt dann die dazu gehörende spontane und kraftvolle Handlung.

Literaturempfehlungen

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück | Jean Liedloff | C.H.Beck Verlag
Emotionelle Erste Hilfe | Thomas Harms | Ulrich Leutner Verlag Berlin
Bindung durch Berührung | Mechtild Deyringer | Ulrich Leutner Verlag Berlin
Tränenreiche Babyzeit | Brigitte Hannig | www.brigitte-hannig.de
Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik | Eva Reich / Eszter Zornanszky | Kösel Verlag

Bindungsorientierte Trageschulen

Adressen erfahren Sie im Zentrum für Primäre Prävention Bremen | www.zepp-bremen.de | 0421 - 3491236

Beratungsstellen für Familien mit unruhigen Babys und Kleinkindern

www.bke.de | www.gaimh.de | www.trostreich.de | www.eeh-deutschland.de | www.brigitte-hannig.de

Informationen über Fortbildungen

www.zepp-bremen.de | www.brigitte-hannig.de

Ein Artikel anlässlich der „Kinderzeit - Messe Osnabrück | September 2010

inspiriert durch www.Impulse-os.de

Alle Rechte am Text bleiben bei der Verfasserin. Dieser Artikel darf – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang mit der Quellenangabe zitiert oder verwendet werden.

Vielen Dank