

Leidenschaft Vaterschaft

Über die Bedeutung von bindungsfördernden Elementen
der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) für Väter,
als Basis der Eltern-Kind-Bindung



Dr. med. Cyril Lüdin, Basel 2014

Abschlussarbeit der Ausbildung zum Fachberater Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	
Bindung und Gehirnentwicklung. Woher meine Leidenschaft kommt.	2
2. Vaterbild damals und heute	4
2.1. Die Rolle des Vaters in westlichen Kulturkreisen	
2.2. Die Wirksamkeit des Vaters	
2.3. Die Entwicklung weg vom symbolischen Vater	
3. Die Schwangerschaft des Vaters	7
3.1. Übergang	
3.2. Hormonelle Umstellungen	
3.3. Das Couvade Syndrom	
3.4. Beziehungswelt Partnerschaft und Dreisamkeit (Triade)	
3.5. Geburtsvorbereitung und -begleitung, Brücke zum Kind	
3.6. Soziales Lernen in der Vater-Kind-Interaktion	
3.7. Postpartale Depression des Vaters	
3.8. Einbezug des Vaters in der kinderärztlichen Praxis	
4. Angebote von bindungsfördernden Elementen der EEH	15
4.1. Bindungsförderndes Projekt im Bethesda-Spital Basel	
4.2. Kaiserschnitt-Babys: Väter machen eine haltgebende Berührung («Bonding-Massage»)	
4.3. Die Triade beim Kaiserschnitt, der Vater als Brückenbauer	
4.4. Befragung der Väter zur ersten Begegnung mit ihrem Kind	
Schlussbemerkungen	22
Dank	22
Bibliographie	23
Impressum	23

Einleitung: Bindung und Gehirnentwicklung. Woher meine Leidenschaft kommt

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich in meinem Praxisalltag mit «verhaltens-originellen» Kindern. Auch im privaten Alltag begleitet mich dieses Phänomen seit der Adoption unseres indisch-stämmigen Sohnes. Vor nunmehr 22 Jahren wurde Krishna Teil unserer Familie. Nach einer Schwangerschaft ohne Vater, zur Welt gekommen als Mangelgeborener, verbrachte er seine ersten Monate auf einer Intensivstation, anschliessend zwei Jahre in verschiedenen Kinderheimen. Eine lebhafte erste Periode folgte, in der wir seine schwache Selbststeuerung sowie seinen Mangel an prägenden Erfahrungen hautnah erlebten.

Diese Erfahrungen weckten mein Interesse daran, die vermuteten Ursachen jener Verhaltensauffälligkeiten zu hinterfragen, die ich bei hunderten von Kindern mit sogenanntem Psycho-Organischem Syndrom, heute auch ADS/ADHS genannt, beobachtete. Kinder, die ich auch weiterhin begleite.

Ich befasste mich mit Neurobiologie, intrauteriner Bindungs-Entwicklung sowie sozialen Prägungen und entdeckte, dass die Entwicklung der Gehirnfunktion und -Struktur bereits für Embryos abhängig ist vom psychosozialen Umfeld und den Bindungsbeziehungen.

Das Denkgorgan Gehirn wurde für mich immer stärker auch zum Sozialorgan.

Meinen Fokus richtete ich speziell auf den Einfluss psychosozialer Bindungen auf die Gehirnentwicklung von Embryos und somit auf deren geistige Fähigkeiten, kompetente Verhaltensweisen sowie Affektregulation¹. Ich stellte Verbindungen zwischen einer bereits vor der Geburt sicheren Bindung und Belastbarkeit, Selbstwert und Vertrauen des Kindes fest. Vorgeburtlicher (pränataler) Stress, Missbrauch, Vernachlässigung hingegen sind Erfahrungen, welche die Gehirnentwicklung durch Beschneidung von Synapsen im orbitofrontalen Kortex (der Hirnbereich welcher die Emotionen steuert) verändern und andauernde emotionale, kognitive, soziale oder psychische Probleme nach sich ziehen können.

Die Einsicht, dass die Qualität der Bindungen intrauterin eine Schlüsselrolle in der pränatalen Gehirnentwicklung spielt, bot mir Erklärungsansätze für Verhaltensweisen der «verhaltens-originellen» Kinder und Jugendlichen in meinem Praxis-Alltag. Was mir als Mediziner mit starkem Fokus auf Pathologie fehlte, waren die diagnostischen Möglichkeiten, den Einfluss von Bindungsunsicherheit auf intrauterine Mangelentwicklungen aufzuzeigen. Folglich fehlte mir auch das Handwerkszeug zur Intervention.

Meine Suche nach einer Möglichkeit, wie ich Stressreaktionen rund um die Geburt und während der frühen Kindheit analysieren und rückführen könnte, führte mich via Haut-zu-Haut-Kontakt (Bonding) zur Bindungsförderung und Eltern-Baby-Therapie mittels Emotioneller Erster Hilfe (EEH) nach Thomas Harms. Meine erste Begegnung mit Thomas Harms 2008 war für mich der Start in eine berufliche Veränderung. Sie brachte mir Erkenntnisse über meine

1 | Lüdin C. (2012)

Verhaltensmöglichkeiten in Situationen von belasteten Verhältnissen zwischen Eltern und Babys.

Während meiner EEH-Ausbildungszeit habe ich wiederholt die Sorgen und Nöte, speziell der Mütter (und der Kursteilnehmerinnen) erlebt. Als Vater, Grossvater und einziger Mann in meiner EEH-Ausbildungsklasse möchte ich diese Abschlussarbeit gerne nutzen, um die EEH speziell mit Fokus auf den Vater, die Facetten des Vaterwerdens und Vaterseins zu beleuchten. Ich möchte Erfahrungen aus meinem praktischen EEH-Alltag mitteilen, in dem ich die Väter wenn immer möglich früh mit einbeziehe.

Nach einem einführenden Teil über den Wandel des Vaterbildes zwischen damals und heute möchte ich in einem zweiten Teil meiner Arbeit die Bedeutung und Folgen einer Schwangerschaft für den Mann beleuchten. Dies im Hinblick darauf, Bewusstsein zu schaffen und auch Väter zu ermuntern, offen über Gefühle und Sorgen während der Schwangerschaft zu sprechen. In einem abschliessenden dritten Teil zielen ich darauf ab, Vätern, basierend auf den bisherigen Erkenntnissen meiner Nachforschungen, praktische Hilfestellung und Tipps für eine leidenschaftliche Vaterschaft zu bieten.

Gerne verweise ich auch auf meine Homepage (www.eltern-kind-bindung.net), wo ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse stets teile und eine offene Diskussion mit Eltern und Fachpersonen verschiedenster Berufsrichtungen fördern möchte. Denn für die Erforschung und kontinuierliche Verbesserung der Eltern-Kind-Bindung sind wir auf interdisziplinäre Zusammenarbeit angewiesen.

Für Kommentare und Fragen bezüglich dieser Arbeit stehe ich unter cyril@luedin.eu gerne zur Verfügung.

2. Vaterbild damals und heute

2.1. Die Rolle des Vaters in westlichen Kulturkreisen.

In vielen traditionellen Kulturen hat der Vater zu seinem Kind eine fürsorgliche, zärtliche Beziehung, er wendet sich seinen Kindern gefühlvoll zu.² Er verbringt seinen Berufsalltag zuhause und ist beim täglichen Handwerk im Kontakt mit seinem Kind.

Die Weggabe von Kindern andererseits war noch bis ins 14. Jahrhundert üblich. Bis in die jüngste Vergangenheit hielt sich eine ambivalente Haltung gegenüber Kindern, sie galten als begierig, unbeherrscht, unrein, asozial, unsensibel und unempfindlich. Sie verstanden nichts und hatten keine Erinnerung, schon gar nicht an eine Zeit im Mutterleib.

Im 19. Jahrhundert entwickelte sich eine Gesellschaft, die sich aufgrund von mangelnden Nahrungsressourcen einschränken musste. Es kam zu einer Propagierung der Geburtenkontrolle und es verstärkte sich eine Doppelbödigkeit im Umgang mit der körperlichen Lust: «Sexualität wurde zunehmend tabuisiert».³ Dies hatte ein Fehlen von Zärtlichkeit in der frühesten Kindheit zur Folge. Die Erziehung, vor allem die der Mädchen, wurde ausgesprochen körperteufend.

Mitte des 20. Jahrhunderts betonten Psychiater «das Kind erwarte von seinem Vater vor allem Autorität».⁴ Wenn er diesbezüglich fehlt, läuft das Kind Gefahr, Störungen zu erleiden wie Launenhaftigkeit, Ich-Schwäche, ein Gefühl der Unsicherheit und später Mangel an Autorität. Winnicott⁵ nimmt Bezug auf die «Kraft der Persönlichkeit des Vaters» und wünscht sich, dass der Vater von Beginn an die Mutter in ihrer Autorität unterstütze, «um das Gesetz und die Ordnung zu verkörpern, die die Mutter ins Leben des Kindes einführt».



Familie Hürlimann, Zürich, Foto 1910 (Quelle: aus dem Archiv des Autors)

2 | Henzinger U. (1999), S. 197.

3 | Henzinger U (1999), S. 211.

4 | Anatrella T. (1999), S. 65.

5 | Winnicott D.W. (1944).

In der klassischen Psychoanalyse wird aus dem Vater «der Vertreter des ödipalen Verbots» gemacht. Der Vater verhindert den Inzest und von ihm stammen die Anweisungen, die das Kind verinnerlicht. Als Symbol einer männlichen Position ermöglicht der Vater dem Jungen, ein Identifikationsmodell zu finden (Aufbau des Ich-Ideals), und der Tochter eine Art Ideal vom anderen Geschlecht. Das Modell der Weiblichkeit stammt von der Mutter.⁶

2.2. Die Wirksamkeit des Vaters

Traditionell ist der Vater symbolisch der Vertreter des Gesetzes, durch welches das Individuum sozial eingebunden wird. Heute unterscheiden wir gewöhnlich zwischen dem biologischen Vater (Erzeuger), dem gesetzlichen Vater (juristisch) und dem sozialen, erziehenden Vater (gegenwärtig und identifizierbar).⁷

Dem Vater wurde lange Zeit kein Gewicht gegeben: «Er muss in die Erziehung eingreifen, wenn das zarte Alter vorüber und damit auch «die Zeit der Mutter» vorbei ist.

In seinen Aufsätzen über die frühen Bindungen des Kindes an seine Mutter erwähnt selbst John Bowlby den Vater mit keinem Wort.⁸ Diese Haltung übernahm auch Spitz in seinem 1967 erschienenen Buch «Vom Säugling zum Kleinkind»,⁹ in dem es über die psychische Entwicklung des Kindes während des ersten Lebensjahres geht.

Winnicott ist in dieser Frage eher zurückhaltend: «Man kann nicht behaupten, es sei gut, dass der Vater in allen Fällen früh eine Rolle spielt [...] die Mütter können ihrem Mann eine Rolle zuweisen, wenn sie es wünschen»¹⁰.

Erst Mary Ainsworth¹¹ schrieb 1967 nach Forschungen in Uganda, dass auch der Vater durchaus eine Bezugsperson für das Kind werden könne. Die Mutter nahm jedoch praktisch immer die erste Stelle ein. Den Durchbruch schaffte Ainsworth mit einem Test, dem man den Namen «Strange Situation» gab. Während der Weggang eines Fremden das Kind nicht im Geringsten stört, folgt auf den von Mutter oder Vater heftiger Protest.

Die Art einer Bindung an einen Elternteil erklärt sich durch die Art der besonderen Beziehung, die sich mit jedem Elternteil entwickeln konnte. Und diesbezüglich lässt sich mittlerweile feststellen, dass der Prozess, der für die Mutter gilt, durchaus auch für den Vater seine Gültigkeit hat.

In so gut wie allen Forschungsarbeiten haben die Kinder die beste soziale Kompetenz, bei denen beide Eltern eine sichere Bindung aufweisen.

6 | Anatrella T. (1999).

7 | Le Camus J. (2003).

8 | Bowlby J. (1951).

9 | Spitz R.A. (1967).

10 | Winnicott D.W. (1944) S.118.

11 | Ainsworth M.D.S. (1967).

Das Kind hat neben Hunger und Schlaf *grundlegende Bedürfnisse nach*:

1. Zuwendung respektive Bindung, Wunsch nach einem sicheren «Hafen» (T. Harms).
2. Erkundung: Das Gehirn braucht dazu Anregung. Die Zeit der Schwangerschaft prägt das Lebens- und Verbundenheitsgefühl des Ungeborenen. Wachsam und ganz Ohr steckt es voller Lerneifer und Neugier.
3. Emotionen: In enger biologischer Verbindung mit den Emotionen der Eltern erkundet und verinnerlicht das Ungeborene neun Monate lang Erfahrungen. Ihre sprachliche Begleitung und eine harmonische Beziehung fördern beim Ungeborenen körperliche Ausgeglichenheit und muskuläre Feinabstimmung.
4. Autonomie: Jedes Kind hat ein Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, bis zur Durchtritts-Erfahrung bei der Geburt.

Auch der abwesende Vater kann einen Platz einnehmen und auf gewisse Weise sogar weiterhin «tätig sein». Wir sind alle mehr oder weniger Erben der Auffassung vom «symbolischen Vater». Es geht darum, dass Kinder beiderlei Geschlechts zwei Figuren brauchen, die die Aufgabe der Bestätigung und der Entdeckung übernehmen. In gewissen Kulturen¹², in alten Familien auf den Antillen, in der die Mutter die zentrale Figur war, kommt es vor, dass der soziale Vater auch eine Frau ist, die *Mère-Poto-mitan*, die Mutter der Mutter. Es kommt auch vor, dass ein Kind über mehrere Väter verfügt, unter denen der Erzeuger und der *pater* als zwei verschiedene Personen auftreten. Bei Familien im Tibet habe ich erfahren, dass in einem Haushalt auch der Bruder des Vaters lebt. Er vertritt ihn in den Zeiten, in denen dieser seine Handwerks- und Agrarprodukte auf einem weit entfernten Markt verkaufen geht. Bei einem vorzeitigen Ableben seines Bruders heiratet er seine Schwägerin.

2.3. Die Entwicklung weg vom symbolischen Vater

Veränderungen gab es in den letzten Jahrzehnten in verschiedenen Bereichen:

Mutter und Vater werden gemeinsam verantwortlich für die Geburtenregelung (im Bedarfsfall auch unter Zuhilfenahme von medizinischen Befruchtungstechniken), ebenso bei emotional belastenden Beschäftigungen wie dem Warten auf die Geburt, dem Entgegennehmen des Kindes oder in der Festlegung und Umsetzung der Erziehungsstile.

Die Familie wird immer mehr ein Ort, an dem Gefühle massgeblich werden, ein Ort, an dem sich das Ich, die Identität eines jeden Einzelnen entwickelt; ein Ort, an dem sich eine Persönlichkeit entwickelt und ihre Prägungen erfährt.

Das Kind wird als aktives Wesen angesehen (nicht als Untertan) mit Fähigkeiten, die sich schon sehr früh in der Schwangerschaft entwickeln. (Die internationale Konvention für die Rechte des Kindes wurde 1989 unterzeichnet!)

12 | Héritier F. (1996).

Die Männer sind von den Veränderungen stark betroffen. Sie haben die eigene Empfindsamkeit entdeckt. Sie gehen liebevoll mit ihren Kindern um. Sie sind bereit, bei sich selbst eine Art «nährendes Ich» zu entdecken, das mit männlicher Identität durchaus vereinbar ist. Sie zeigen Interesse an der Entwicklung ihres Kindes bereits während der ersten Lebensjahre und nicht erst, wenn ihre Kinder «das Vernunftalter» erreicht haben.



Vater und Kind in Resonanz, aus der Familie des Autors (Foto: Roger Odermatt)

Alte Gewohnheiten und Einstellungen der Eltern haben sich sehr verändert: Frauen nehmen es nicht mehr hin, dass man sie auf ihre Mutterrolle reduziert. Männer freunden sich immer mehr mit der Idee einer vielseitigen, spontanen und direkten Vaterschaft an. Es braucht eine Identifikation mit neuen Idealen. Sie möchten bewusst die ursprüngliche Art der Vaterschaft nicht mehr leben. Rollenbilder, die aus der eigenen Kindheit bestehen, sind manchmal schwer loszulassen. Vielleicht erlebten sie mit dem eigenen Vater, wie schwierig es ist, bei fehlender Anwesenheit eine stabile Beziehung aufzubauen.

In den letzten Jahren erlebte ich eher eine Verschlechterung der Arbeitssituation, indem in anspruchsvollen Positionen wieder vermehrt Vollzeitpräsenz gefordert wird. Und in der aktuellen wirtschaftlichen Situation sind nicht wenige Familien auf mehr als ein Einkommen angewiesen.

3. Die Schwangerschaft des Vaters

3.1. Übergang

Das Wissen eines Mannes, dass er Vater wird, weckt bei vielen nicht nur positive Gedanken, Freude und Stolz. Es macht sich eine gewisse Nervosität über die kommenden Veränderungen und Herausforderungen breit. Es überschlagen sich Gefühle von überglücklich, besorgt, ängstlich, bis hin zu launisch. Das Ungeborene, als dritte Person in der Beziehung, muss gedanklich aufgenommen werden, ohne dass man selbst zum Zuschauer wird. Manchmal braucht der Mann lange, um zu realisieren, dass Vater werden nicht automatisch das Ende seiner Jugend bedeutet. Kinder brauchen ihren Vater von Anfang an!

Ultraschallbilder erleichtern den Zugang zum Kind. Zusammen mit den Herztönen sind die Bilder der sichtbare Beweis, dass das Baby wirklich existiert.

3.2. Hormonelle Umstellungen

Aufgrund der psychischen, hormonellen und körperlichen Veränderungen macht die Frau oft sehr schnell wechselnde Stimmungen durch. Nicht alle Männer sehen diese Entwicklung mit Begeisterung. Die eigenen Bedürfnisse müssen vielleicht eine Weile in den Hintergrund treten. Seine «starke» Frau steht plötzlich vor verschiedenen Problemen und braucht eine starke Schulter um anzulehnen. Vielleicht zieht sie sich auch ungewohnt zurück, was aber nicht heisst, dass sie auf Zärtlichkeit und Nähe verzichten will. Doch der Partner fühlt sich eventuell vernachlässigt. Vaterwerden bedeutet für viele Männer, neue Gefühle und Gedanken zu erleben.

Die Natur bereitet auch den Vater auf hormoneller Ebene auf das Eingehen von Bindung zu seinem Kind vor, indem sein Testosteron-Spiegel sinkt und das Prolaktin steigt, was eine erhöhte Fürsorglichkeit bewirkt. Das männliche Gehirn wird so zu einem väterlichen, fürsorglichen Gehirn.¹³ Sog. Pheromone, also körpereigene Duftstoffe, die die schwangere Partnerin aussendet, scheinen dafür verantwortlich zu sein. Vor und nach der Geburt lassen sich im Speichel von Vätern auch erhöhte Werte von Cortisol und Östrogen nachweisen. Es kommt zu einer Angleichung des Hormonhaushaltes an den seiner Partnerin.

3.3. Das Couvade Syndrom

Unter dem Begriff Couvade Syndrom (vom französischen «couver», ausbrüten. 1965 erstmals beschrieben) versteht man die Tatsache, dass bei Männern Schwangerschafts-Symptome entstehen, sobald ihre Partnerin ein Kind erwartet. Sie klagen über Übelkeit, Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen, Suchtverhalten, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen und sie nehmen an Bauchumfang zu.

An der Universität London wurde eine Studie mit fast 300 Männern durchgeführt:¹⁴

Die Inzidenz für das Couvade Syndrom betrug in der englischen Bevölkerung 25%. Dabei verschlimmerten sich die Symptome während der Schwangerschaft und gipfelten im letzten Drittel, um nach der Geburt langsam nachzulassen. Im Durchschnitt nahm ein werdender Vater 4 Kilogramm an Gewicht zu.

13| Hüther G. (2005).

14| Brennan A. et al (2007).

Verschiedene Ursachen für die Couvade werden diskutiert:

a) Evolutionsbiologisch geht man davon aus, dass sich der Mann auf die Geburt und Pflege des Kindes vorbereitet, indem er die notwendigen Energiereserven anbaut. Der veränderte Lebensrhythmus des Paares, die Reduktion der körperlichen Aktivität bis hin zur nächtlichen Belagerung des Kühlschranks bewirken die Gewichtsveränderung.

b) Spiegelneuronen: Mithilfe von Magnetresonanztomographie konnte längst nachgewiesen werden, dass Spiegelneuronen bei Partnern von schwangeren Frauen bestimmte Handlungen auslösen können. werdende Väter sind besonders empathisch und beginnen allmählich auch so zu empfinden. Pheromone beeinflussen die Psyche und den Hormonhaushalt des Partners und lösen zusätzlich ein «Brutpflegeverhalten» aus.

c) Laut Aussage diverser Psychoanalytiker besteht ein Neid gegenüber der Geburtsfähigkeit der Frau – der Schaffung von menschlichem Leben. Das Kind kann als Rivale angesehen werden. Hat der Mann als Kind einen Mangel an mütterlicher Zuwendung erfahren, so können aggressive Gefühle gegen das Kind und auch gegen die Mutter entwickelt werden. Die Partnerin wird unbewusst mit der eigenen Mutter identifiziert und für die neue Situation verantwortlich gemacht. Häufig kompensieren diese Männer mit einer überengagierten Haltung. Bei vorbestehenden Angststörungen oder Depressionen kann es auch zu erkennbarem feindseligem Verhalten kommen.

Wenn ich Gespräche mit Vätern führe und gezielt nachfrage, wird ersichtlich, wie tief werdende Väter während Schwangerschaft und Geburt berührt oder von Ängsten geplagt werden. Dieses Ereignis wird meist mehr als ein emotionales Berührtsein. Diagnosen wie eine postpartale Depression bei Männern werden auch von der Fachwelt noch kaum ernst genommen, weil sie schlecht in unsere gewohnten Bilder der Geschlechterrollen passt.

Hilfe beim Couvade Syndrom: Wir müssen erkennen, dass eine Schwangerschaft eine grosse Veränderung und Belastung für beide Partner sein kann. *Offene Gespräche* mit der Partnerin über jegliche Art von zwiespältigen Gefühlen sind sehr hilfreich und wichtig. Sie können die Männer während der Schwangerschaft ermutigen, eine aktive Rolle einzunehmen.

Leider sind Männer es weniger gewohnt, sich mitzuteilen oder sie haben das Gefühl, ihre Partnerin trotz eigener Probleme unterstützen zu müssen.

3.4. Beziehungswelt Partnerschaft und Dreisamkeit (TRIADE)

Mit der Schwangerschaft verändert sich die Beziehung zweier Partner. Die Aufmerksamkeit wird aufgeteilt auf drei Personen: auf sich selbst, auf das Baby und den Partner. Bewusstheit und Verständnis für diese geteilte Aufmerksamkeit werden nötig. Freude, aber auch Sorgen, Träume und Ängste sollten mit der Partnerin geteilt werden. Vielleicht zieht sich die Partnerin etwas zurück, was nicht bedeuten muss, dass sie nicht über Gefühle reden möchte.



Dreisamkeit (Foto: Roger Odermatt)

Trotzdem hat der Vater eine grosse Verantwortung. Sein Verhalten, seine Emotionalität beeinflusst den Bindungsaufbau zu seinem Kind. Durch die Zuneigung zu seiner Partnerin fördert er zudem die Entwicklung einer sicheren Bindung zwischen Mutter und Kind.¹⁵

Die unterstützende Beziehung hilft allen: Ungeborene und Babys hören sehr gerne menschliche Stimmen, was sich mit ihrem emotionalen Bedürfnis nach Liebe und Nähe deckt. Von der 28.SSW an sind die Reaktionen des Babys auf Geräusche sehr beständig. Sie unterscheiden die Tonhöhe und den Sprechrhythmus. Der Vater muss deutlich und etwas höher sprechen als gewohnt. Das Baby quittiert auch die Kontaktaufnahme über den Bauch, was durch entsprechende Wölbung der Bauchhaut erkennbar wird. Dieser Kontakt ergibt auch mit der Partnerin ein «Zwiegespräch».

Hier wirkt letztlich ein *Resonanzphänomen*: Je entspannter und gelassener die Eltern sind, umso entspannter und gelassener wird auch das Kind sein.¹⁶ Dies wirkt sich positiv auf die Bewältigung von Stress-Situationen unter der Geburt oder in der Erziehung aus, indem sich die Partner wechselseitig entlasten können.

Auch die körperliche Beziehung ist in einer normalen Schwangerschaft möglich. Erlaubt ist, was Spass macht. Manche Frauen sind endlich von der lästigen Empfängnisverhütung befreit und fühlen sich anziehender denn je. Andere sind erschöpft oder leiden unter Übelkeit. Im zweiten Drittel der Schwangerschaft erleben viele Frauen ihre Sexualität intensiver. Der Beckenboden wird besser durchblutet und die Liebe ist leidenschaftlicher zu spüren. Auch die meisten Männer finden ihre Partnerin mit einem Baby-Bauch erotisch. Es gibt keinerlei Hinweise, dass Männer Angst haben müssten, dass sie dem Kind schaden oder eine Frühgeburt riskieren könnten. Auch wenn das Kind sich nach dem Orgasmus vermehrt bewegt ist dies eher eine Reaktion auf den erhöhten Blutdruck oder das laut klopfende Herz der Mutter. Die Hormone Oxytocin und Serotonin bewirken ihrerseits eine emotionale Ausgeglichenheit und Freude, das Kind wird «in den Emotionen gebadet».

¹⁵ | Burgess A. (2008).

¹⁶ | Jellouschek H. (2011).

Bei lebendiger Liebe sind beide Partner gerne zu Hause, was die Ansprechbarkeit für das Kind erhöht. Wenn eine grundlegende gegenseitige Akzeptanz der Eltern auf der Paar-Ebene vorhanden ist, können Unterschiede im Umgang mit den Kindern ausdiskutiert werden. Die Kinder erfahren, dass verschiedene Wege möglich sind. Übereinstimmung der Eltern wird nicht in allen Fragen bestehen und dies ist gut für das Ausprobieren und Finden des Kindes.

Eltern dürfen dazu ermuntert werden, als Paar unterwegs zu bleiben. Natürlich steht das Kind im Mittelpunkt, vor allem gegen Ende der Schwangerschaft oder in den ersten Monaten der Stillzeit. So hat für einige Zeit die Eltern-Ebene gegenüber der Paar-Ebene Vorrang.

Eine übermässige berufliche Stress-Situation der Eltern kann die Pflege der Paar-Beziehung stark belasten. Angst und Stress während der Schwangerschaft hemmen die Entwicklung einer Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind. Ebenso werden durch die Stress-Belastung Komplikationen unter der Geburt wahrscheinlicher.

3.5. Geburtsvorbereitung und -begleitung, Brücke zum Kind

Während der langen gemeinsamen Zeit der Vorbereitung wird viel über das Aussehen des Kleinen, seine Charakterzüge und die Wahl des Vornamens gesprochen. Die Geburt ist für beide Elternteile ein intensives Erlebnis. Es lohnt sich, gemeinsam die Aktivität des Partners während des Geburtsprozesses und dessen Rollen zu definieren. Frauen, die während der Geburt von ihrem Partner unterstützt werden, erleben diese besser und brauchen weniger Schmerzmittel. Die Art der Hilfestellung darf und soll die Frau unter der Geburt selbst bestimmen. Die Mutter erlebt Phasen mit ekstatischen Momenten und intensiver Freude. In einer geschützten Atmosphäre muss sie sich nicht vor einem Kontrollverlust fürchten.

Der Vater wird ihr durch seine Präsenz nicht nur Sicherheit schenken, sondern sie wann immer nötig liebevoll unterstützen.

Die Geburt soll in einem geschützten Rahmen stattfinden können, ohne intellektuelles Ansprechen der Gebärenden. Gebären ist ein unwillkürlicher, intimer Prozess. Geburten, bei denen der Partner (oder die Hebamme) dauernd redet, verlaufen oft komplizierter. Hemmend sind Licht, Hektik und das Gefühl, beobachtet zu werden.

«Wo Bindung ist, ist Sein, nicht Tun. Wo Bindungsbeziehung wirkt, herrscht Ruhe.»

(Zitat ohne Verfasser)

Der Vater bleibt für mich in dieser Zeit der Geburt die *Brücke zum Kind*. Im Frequenzbereich der menschlichen Stimme können die Babys sehr gut hören. Auch Berührungen über die Bauchdecke werden wahrgenommen. In den Geburtsvorbereitungskursen für Paare, die ich zusammen mit Silvia von Büren¹⁷ gestalte, ermutigen wir die Väter, unter der Geburt aktiv mit den Kindern stimmlich oder berührend in Kontakt zu treten. Vor allem in Phasen der Unsicherheit oder bei Entscheidungen agiert der Vater als Brücke zum Kind. Auch eine väterliche Ermutigung wie «ich freue mich auf Dich», «ich erwarte Dich bald» sind für das Kind beruhigende Informationen und geben der Partnerin viel Sicherheit. Er unterstützt dadurch

¹⁷ | Von Büren S.

sogar die Bindungskonstanz zwischen Mutter und Kind und bleibt in Verbindung zu beiden, womit ich wieder bei der TRIADE wäre.

3.6. Soziales Lernen in der Vater-Kind-Interaktion

Minuten nach der Geburt kann das Neugeborene das Gesicht seines Vaters erkennen – dieses rasch seiner Stimme zuordnen und bald auch seinem Bewegungsmuster folgen. Ist er als Bindungsperson verfügbar, verlässlich und feinfühlig, so vermittelt er dem Kind genauso wie die Mutter Geborgenheit und Wohlbefinden. Die nicht-verbale Kommunikation läuft über Mimik, Körperkontakt, Blickverhalten und Berührung ab.

Je mehr Zeit der Vater in den ersten Tagen und Wochen mit seinem Kind verbringt und je mehr er in die Säuglingspflege mit einbezogen ist, desto schneller stellt er eine enge Bindung zu seinem Kind her. Dieses Kind nimmt auch vermehrt Augenkontakt zu seinem Vater auf, lächelt ihn mehr an und interagiert so viel häufiger mit ihm. Dadurch beteiligt sich der Vater über die Jahre mehr an der Betreuung und Erziehung.¹⁸

Die Güte der Vater-Kind-Beziehung, die Bindungsqualität und die väterliche Spielfeinfühligkeit haben einen grossen Einfluss auf die spätere emotionale Sicherheit des Kindes.¹⁹

In einer israelischen Untersuchung²⁰ wurden diejenigen Väter im Spiel mit ihren Säuglingen als feinfühlicher eingestuft, die sich viel und aktiv an der Fürsorge des Kindes beteiligten und eine gute Beziehung zur Mutter hatten. Väter waren sowohl ihren Söhnen wie ihren Töchtern gegenüber spielfeinfühlig. Ebenso waren die Väter ihren Söhnen und Töchtern gleichermassen sichere oder unsichere Bindungspersonen.

Die Art, wie Mütter und Väter ihre Kinder ansprechen, ist unterschiedlich. Väter betrachten Babys vermehrt als eigenständige Personen als die Mütter.²¹ Im Alter von drei Monaten verwenden die Väter dreimal öfter als die Mütter den Vornamen des Kindes, was dem Kind Identität geben soll. Mit neun Monaten legen Väter mehr als Mütter Wert auf das selbständige Verhalten des Kindes.

3.7. Postpartale Depression des Vaters

Bis 10% der Männer erleben zwischen 3 und 6 Monaten nach der Geburt eines Kindes eine postpartale Depression. Zu beobachten sind Gefühle der Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, geringe Selbsteinschätzung («ich bin ein schlechter Vater»), Schuldgefühle, Freud- und Lustlosigkeit, Gereiztheit, körperliche Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit sowie Angst.²²

18 | Burgess A. (2008).

19 | Grossmann K. (2004).

20 | Feldmann R. (2000).

21 | Pêcheux M.G. (1993).

22 | Paulson J. (2006).

In einer Studie von Paulson erfüllten von 8400 Vätern sechs Prozent die Kriterien einer Depression.²³ Der Stress infolge von Ängsten («werde ich ein guter Vater sein? Wo bleibt meine Freiheit? Wie kommen wir finanziell über die Runden?») wird vergrößert durch die Problematik, dass Männer meist dazu erzogen wurden, ihre Ängste nicht mitzuteilen. Sie ziehen sich zurück von Familie und Freunden und bekommen so nicht die nötige Unterstützung. Zudem reagieren sie häufig aggressiv und feindselig. Aus diesem Grund bleibt ihre Depression unentdeckt.

Leidet die Partnerin an einer postpartalen Depression oder bestehen zwischenmenschliche Probleme, so sind Väter überdurchschnittlich häufig ebenfalls betroffen.

Der väterlichen Depression werde ich in Zukunft mehr Beachtung schenken, indem ich die Väter auf ihr Befinden anspreche.

Wir müssen unsere Gespräche auf *Alltagsstress, mangelnden sozialen Rückhalt, eine schwierige Ehebeziehung, den sozioökonomischen Status und andere familiäre und soziale Faktoren fokussieren*. Ein gestörtes Verhältnis bei der gemeinsamen Kindererziehung scheint ein wichtiger Mechanismus für die depressive «Ansteckung» bei Eltern mit Kleinkindern zu sein. Wie identifiziere ich Väter, die eine diagnostische Abklärung benötigen? Ich muss den Vater fragen können, dafür muss er anwesend sein. Eine gestörte Eltern-Beziehung muss uns hellhörig werden lassen, weil die *Bindung der Erwachsenen* eine erhebliche Rolle spielt.

Das erfolgreiche Hineinwachsen in die Mutterrolle wird durch eine starke, intime Beziehung mit ihrem Partner und dem verbundenen *sozialen Rückhalt* ermöglicht. Erfolgreiche und belastbare intime Beziehungen können die Anfälligkeit eines Menschen gegenüber Stressfaktoren des Alltags ausgleichen. Somit ist die elterliche Beziehung vor der Schwangerschaft (effektive Kommunikation, konkrete gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Interessen/Zeit, gemeinsame Wertvorstellungen) ein zentraler Faktor. Er beeinflusst die Wirkung von Stressfaktoren auf Eltern mit Kleinkindern.²⁴

Eine Depression eines oder beider Elternteile wirkt sich langfristig negativ auf die Entwicklung des Kindes aus. Betroffene Kinder zeigen häufig weniger Sozialkompetenz und sind oft verhaltensauffällig und hyperaktiv. Ausserdem scheinen sie bis ins hohe Erwachsenenalter einem erhöhten Risiko für Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch ausgesetzt zu sein. Eine Depression des Vaters wirkt sich doppelt so häufig negativ auf die Psyche der Knaben als auf die der Mädchen aus.

3.8. Einbezug des Vaters in der kinderärztlichen Praxis

In meiner Praxis versuche ich im Gespräch mit den Eltern, vor allem auch mit den Vätern, Ressourcen zu eruieren, die für den Erhalt der Partner-Liebe wichtig sind. Energie und Initiative ist von beiden Partnern gefordert. *Gegenseitige Achtung und Fürsorge fördern die Präsenz des Mannes in der Familie*. Das erhöht seine Ansprechbarkeit für die Kinder, schon für die Babys.

23 | Paulson J. (2010a).

24 | Paulson J. (2010b).

Zweisamkeit, das persönliche Gespräch unter Partnern ergeben sich mit einem Baby nur selten von selbst. «*Gemeinsames Stillen*», zum Beispiel indem der Mann seine Frau mit dem Rücken zu sich setzt und so die Triade wieder aufleben lässt, führen zur Berührung und zur Gelegenheit des zweisamen «Baby-Watchings». Solche Situationen müssen nach meiner Erfahrung bewusst geschaffen werden.

Fühlt sich der Vater nicht schon früh einbezogen, wird er zuhause immer weniger präsent sein. Das Ausgeschlossen-Sein führt zu einer schleichenden Entfremdung von seiner Partnerin und allenfalls der Gefahr einer Vereinsamung der Mutter mit ihrem Kind. Die Verfügbarkeit des Vaters bestimmt zudem über seine Gleichwertigkeit als Bindungsperson.²⁵

Frauen muss ich häufig dazu ermuntern, zuhause Hilfe von aussen anzunehmen, sei es nur dass ihnen jemand den Einkauf abnimmt oder mal im Haushalt helfen darf. Manchmal plagen sie sich mit einem übertriebenen Pflichtgefühl und werden andererseits auch schlicht alleingelassen.

Meist ist den Paaren nicht bewusst, dass dadurch ihre Liebe, das Wichtigste für den Erhalt ihrer Familie, gefährdet ist.

Das Problem des fehlenden Vaters erhält durch neue Lebensformen von Kindern mit nur einem Elternteil eine neue Dimension. Nach einer Trennung, unabhängig vom Grund für das Auseinandergehen der Eltern, wohnen die Kinder in den allermeisten Fällen bei der Mutter. Werden die Beziehungen zum Vater aufrechterhalten, sehen die Kinder ihn allerdings häufiger als früher. Ohne Zweifel können Eltern auch nach ihrer Trennung gute Eltern bleiben. Mit der Trennung endet nur die Beziehung auf der Paar-Ebene. Dies ist jedoch nicht einfach, denn häufig wird ein Partner ausgeschlossen. Wichtig für das Kind ist eine gute Kooperation, was den Erwachsenen aber viel abverlangt.

Fazit

Die Vaterrolle hat sich in den letzten Generationen stark geändert. Es fehlt den werdenden Vätern an Vorbildern. Nicht nur der Wunsch nach mehr Familienleben ist gross, sondern auch das Verlangen ein aktiver und fürsorglicher Vater zu sein bzw. zu werden.

Er bleibt immer der Mann im Leben des Kindes, ob auf positive oder negative Weise, und er kann diese Rolle vielfältig gestalten. Für das Kind gibt es ein dynamisches Wechselspiel aus Situationen, die es jeweils mit der Mutter oder dem Vater erlebt. Es kann einen zärtlichen und zugleich einen männlichen Vater erleben. Der Vater kann eine differenzierte Haltung einnehmen, die sowohl fordernde und begrenzende, wie auch zärtliche und haltende Elemente enthält. Diese Offenheit stellt für das Kind und für den Vater eine Bereicherung dar. In Hinsicht auf die Prognose ist die Beziehungsqualität der Erwachsenen nicht zu vernachlässigen!

Die Erfüllung eigener Wünsche der Väter wird oft durch ihr Unwissen und ihre Ratlosigkeit gehemmt. Ermutigen wir sie, Gespräche mit ihrer Partnerin oder anderen Vertrauenspersonen aus der Familie oder dem Freundeskreis zu suchen.

25 | Lüdin C. (2009).

4. Angebote von bindungsfördernden Elementen der EEH

4.1. Bindungsförderndes Projekt im Bethesda Spital Basel

Bindung braucht (Grundthesen der EEH):

- Entspannung. Entspannungsförderung = Bindungsförderung
Dadurch wird der Informationsfluss durch den Körper aktiviert
- Selbstanbindung durch Bauchatmung
Die eigene Körperwahrnehmung beeinflusst das Verhalten des Kindes
- Langsamkeit, Entschleunigung
- Anerkennung, emotionale Sicherheit

Um ihren eigenen Weg zu gehen brauchen Kinder von Anfang an emotionale Sicherheit. Die Babys haben ein feines Gespür, ob ihre primären Bedürfnisse nach Halt, Körperkontakt und sozialer Eingebundenheit beantwortet werden oder nicht. Wenn Signale des Neugeborenen nicht richtig interpretiert werden, entsteht eine Unsicherheit, eine Suche nach Bindung.

Unsere Praxis im Bethesda Spital in Basel besteht darin, das Kind auch nach Sectio der Mutter im Operationssaal auf den Körper zu legen. Mutter und Kind werden im Haut-Kontakt auf die Abteilung verlegt und dürfen die ersten Tage in dieser Berührung verbringen.

Dies führt nach unserer Erfahrung zu einer mentalen Gelassenheit und einer muskulären Entspannung. Das gegenseitige Kennenlernen über die sinnlichen und körperlichen Kontakte hilft, die Stress-Gefühle der Operation abzubauen.

Mit dieser Massnahme haben die Neugeborenen viel seltener behandlungsbedürftige Atemprobleme und wir vermeiden so unnötige Trennungen von Mutter und Kind. Die Mutter ist sehr auf ihr Kind zentriert und hat eine reduzierte Wahrnehmung des Geschehens im Umfeld. Sie bildet deutlich mehr Oxytocin auf dem emotionalen, sensorischen Weg.

Für weitere positive Aspekte verweise ich auf meine Homepage:

www.eltern-kind-bindung.net/projekt/resultate.



Vater-Mutter-Sohn



Vater-Tochter (Fotos: Cyril Lüdin)

Bonding, das «Herzen-hören», stimuliert die Produktion des Hormons *Oxytocin*, welches die soziale Interaktion und eine Gelassenheit ermöglicht. Es wird immer dann produziert, wenn Menschen emotional «besetzte» Bindungen eingehen.

Geraten aber im Rahmen der zwischenmenschlichen Beziehung wichtige emotionale Anliegen oder Bedürfnisse in Gefahr, so können Angst, anhaltende Traurigkeit, Stressgefühle oder

andere emotionale Schwierigkeiten auftauchen. Bei fehlender Bindungs-Erfahrung entstehen vor allem Entwicklungsstörungen der Motorik, aber auch emotionale Beeinträchtigungen. Falls das Neugeborene, ja schon das Ungeborene keine Beziehungsangebote erhält, können sich schwere Entwicklungsstörungen ergeben.

Eine liebevolle Zuwendung hat Einfluss auf die spätere Verarbeitung von Stressreaktionen bis ins Erwachsenenalter.

Im Operationssaal setzt sich der Vater zum Kopfteil seiner Frau, es entsteht eine erste Phase der *Familienzeit in der Triade*. Zum Teil summen die Mütter ein Lied, sie reden in der speziellen Tonlage, beide berühren sie die Hände oder das Gesicht ihres Kindes. Oder sie erzählen sich gegenseitig wem die Nase oder Augen gleichen – alle drei sind in tiefer emotionaler Verbindung.



Erste Familienzeit nach der Geburt (Fotos: Cyril Lüdín)

Der Vater wird in die Betreuung einbezogen, auch er soll den Hautkontakt mit seinem Kind pflegen. Das Kind reagiert sehr bezogen auf die Stimme und die Bewegungen des Vaters und erwidert dessen Gefühle. Schon am ersten Tag lächelt es seinen Vater bewusst an. Die nicht-verbale Kommunikation läuft über Mimik, Körperkontakt, Blickverhalten und Berührung ab. Der Vater nimmt aktiv am Leben des Kindes teil, «er wird gespiegelt». Diese emotionale Übereinstimmung gibt dem Kind Sicherheit.

Fazit

Haut-zu-Haut-Kontakt in den ersten Lebenstagen und -wochen verbessert das Wohlbefinden und die Sicherheit der Eltern und des Kindes. Das natürliche Bindungsverhalten wird verstärkt. In der gelebten Dreisamkeit entstehen Sicherheit, Wohlbefinden und Geborgenheit.

Tipp für die Väter: Bleiben Sie in den ersten Wochen zuhause möglichst viel verfügbar (das «Wochenbett» dauert 6-8 Wochen). Minimieren Sie Besuche und Besucher zuhause sowie ihre Termine ausser Haus. Die *Geburt der Familie* braucht Zeit und Ruhe.

4.2. Kaiserschnitt-Babys: Väter machen eine haltgebende Berührung (Bonding-«Massage»)

Bei einer Sectio-Geburt erhält das Kind zuerst eine kurze «Kennenlernzeit» im Kontakt mit seiner Mutter. Danach überprüfe ich als Kinderarzt im Beisein seines Vaters die Vitalfunktionen. Diese Zeit nutze ich und zeige dem Vater eine Form der Baby-«Massage» als eine Form der Schmetterlings-Arbeit²⁶. Er umfasst das Neugeborene mit beiden Händen und umhüllt so den kleinen Oberkörper samt Becken. Diese Berührung ist für viele Väter ungewohnt, zum Teil fast beängstigend, sie haben Hemmungen ihr Kind fest zu halten. Wir bleiben so ein paar Minuten in Kontakt und sprechen das Kind bewusst mit seinem Namen an.



Vater-Kind im ersten Augenkontakt (Fotos: Cyril Lüdin)

Die Neugeborenen beruhigen sich sichtlich und beginnen nach wenigen Minuten die Augen zu öffnen und mit dem Vater zu interagieren. Das Stress-Weinen verstummt und es stellt sich eine Beruhigung ein. Auch Kinder auf einem hohen Erregungs-Niveau, vor allem nach sekundärer Sectio, lassen sich auf diese Weise meist innert weniger Minuten beruhigen. Bei gestressten Babys reicht meiner Erfahrung nach ein leichtes Halten ohne Druck. Hier hilft auch ein Umhüllen der Füße mit den Händen des Untersuchers, eine Sicherheits-Station.²⁷ Dem Vater gebe ich verbal Rückmeldungen wie sein langsames, ruhiges Dabeisein Sicherheit vermittelt. Es

26| Deyringer M. (2008) S.173 ff.

27| Harms T. (2008) S.138.

lösen sich bei beiden (und bei mir) Spannungen und Erwartungen. Es braucht wenig Handlung. Wo Beziehung wirkt, herrscht Ruhe.

Je aufgeregter das Kind, desto mehr reicht eine leichte seitliche Haltgebung ohne Druck. Wir vermeiden alle Berührungen und Reize, die dem Baby Unlust, Schmerz und Spannung bereiten. Dies entspricht dem Prinzip der minimalen Stimulation nach Eva Reich.²⁸

Sobald die Aufnahmefähigkeit des Babys überschritten wird, gerät es in einen Alarm- und Stresszustand.

Die Atmung des Kindes kann durch sanftes Abstreichen des Rückens und auch der Körpervorderseite angeregt werden. Während ich beim Kind das Herz auskultiere, bleibt der Vater in der Berührung und beginnt häufig spontan zu reden, ja auch mit dem Kind zu schmusen. Seine Berührtheit erkenne ich an seinen Lautäusserungen, seinen Körperberührungen des Kindes und dem innigen Blickkontakt der beiden. Die Berührung und diese Halte-Arbeit führen zu einer sichtbaren Stress-Reduktion bei Vater und Kind.

4.3. Die Triade beim Kaiserschnitt, der Vater als Brückenbauer

Der «frischgeborene» Vater trägt sein Kind zurück in den Operationsraum. Dort wird das gemeinsame Kind der Mutter in den Windeln quer auf den Oberkörper gelegt und mit einem warmen Frottiertuch bedeckt. Der Vater setzt sich hinter seine Frau und hat nach seiner ersten intensiven Begegnung mit seinem Kind eine gewisse Entspannung erfahren.

In der berührenden Dreisamkeit kann so eine starke emotionale Interaktion entstehen. Das Kleine stimuliert durch seine Berührung die soziale Interaktion mit seiner Mutter, die Oxytocin-Produktion wird trotz Blockade der afferenten Fasern durch die Spinalanästhesie sensorisch durch die Wärme, den leichten Druck und die Streichelbewegungen aktiviert. Die visuelle Kontaktnahme der Mutter mit ihrem Kind fördert die Entspannung in der doch fremden Umgebung. Die beiden imitieren durch die Aktivierung der Spiegelneuronen unbewusst gegenseitig den Gesichtsausdruck und die lautlichen Äusserungen. Das innige Zusammensein hilft den Dreien in eine Ruhephase zu gelangen.

Der Vater als Brückenbauer: Wir stärken durch die sanften Berührungen schon mit dem Vater im Erstkontakt die körperliche Entspannung und ein freies Fließen der Atmung.

Das vegetative Nervensystem und die Atmung bilden die Verbindungsstelle zwischen Körper und Psyche. Der Vater mit guter Regulationsfähigkeit nimmt die Stimmung seiner Umgebung über sein eigenes vegetatives Nervensystem wahr. Gleichzeitig kann er durch seine Anwesenheit und seine Berührungen auf seine Umgebung stabilisierend wirken (Prinzip der ansteckenden Gesundheit).

28 | Harms T. (2000) S.201.



Mutter-Vater-Kind in der Triade (Fotos: Cyril Lüdin)

Je stärker seine eigene vegetative Balance ist, desto sensibler nimmt er seine Umgebung wahr und umso weniger lässt er sich beeinflussen. In der Berührung beginnt der Vater mit seinem Kind zu sprechen, manchmal auch zu lieblosen. Sobald das Baby die liebevolle Berührung und die Stimme seines Vaters spürt und hört, entspannt sich sein Körper, die Bewegungen werden ruhig. Es nimmt in den ersten Minuten bereits Blickkontakt auf und zeigt emotionale Resonanz.

Bereits in der Schwangerschaft beginnt das Kind sensomotorische Abläufe einzuüben und die Stimme seiner Eltern zu hören. Ich erlebe immer wieder hautnah, dass Väter wie Mütter intuitiv ein Gefühl für passende Töne und für den kommunikativen Austausch mit ihrem Kind zeigen. Den Rhythmus gibt der Säugling mit seiner Aufnahmefähigkeit vor.

Das Neugeborene versucht Gesichtsausdrücke und den Klang der Stimme als erstes kommunikatives Verhalten zu spiegeln. Schon beim ersten Blickkontakt und im Spiel mit der elterlichen Mimik können Babys durch ihre Spiegel-Neurone die Emotionen selbst fühlen und nachahmen. Sie versetzen das Baby in die Lage, die Signale des Erwachsenen, seine Lautbildungen zurückzuspielen. Die Intuition der Erwachsenen stammt aus Gedächtnisspuren, die in ihrer eigenen Säuglingszeit angelegt wurden.

4.4. Befragung der Väter zur ersten Begegnung mit ihrem Kind

Immer wieder erlebe ich die bewusste Entspannung des Vaters im Erst-Kontakt mit seinem Kind. Einzelne scheinen einfach emotional berührt, äussern sich aber weniger offen.

Mit einem *Fragebogen an Väter*, die ich bei der Sectio-Geburt in den letzten Monaten begleiten durfte, wollte ich eruieren, welche Gefühle und Gedanken sie beschäftigten.

Ich danke allen Betroffenen für ihre Antworten.

Frage 1: Wie erlebten Sie ihre erste Begegnung mit Ihrem Kind (im OP)?

Frage 2: Welcher Moment der ersten Kontaktnahme bleibt Ihnen am ehesten in Erinnerung?

Frage 3: Wie war die Berührung und Kontaktaufnahme mit Ihrem Kind unter der Wärmelampe (Haltearbeit), spürten sie einen Druck?

Die Antworten zur ersten Frage sind vorwiegend «stolz, glücklich, erleichtert, fasziniert, überwältigt. Ein glücklicher Moment voller gemischter Emotionen». «Ich war einfach hin und weg. Ein neues Lebewesen, ein Teil von uns, was für ein Wunder. Mir wurde richtig warm ums Herz».

Der «Moment der ersten Kontaktnahme» verteilt sich zeitlich von der Berührung des Kindes über das erste gurgelnde oder weinerliche Geräusch bis hin zur Nabelschnur-Durchtrennung unter der Wärmelampe. «Der erste Augenkontakt mit dem Kind ging mir tief ins Herz».

Hier ein paar zusammenhängende Schilderungen:

Vater A: «Die erste Begegnung war ein glücklicher Moment, voller gemischter Emotionen, Entlastung, alles zusammen. Bei der Berührung war ich ein bisschen unsicher, weil mein Junge so klein und empfindlich aussah. Danach war es ein wunderbares Erlebnis wie er auf meine Berührung reagierte. Ich hatte das Gefühl als ob er meine Stimme erkannte und sie die Wirkung hatte ihn zu beruhigen.

Vater B: «Ich war fasziniert von meinem Sohn. Ich hatte eigentlich Horror vor dem Kaiserschnitt. Ich hatte Angst dass mein Kind es nicht schaffen könnte, es hiess er hätte wenig Fruchtwasser. Fühlte mich dann aber vom Spital-Team immer geführt, das Erlebnis war wunderschön. Die Angst war weg, ich fühlte mich verbunden mit jedem Einzelnen, privilegiert, stolz. Das Halten meiner Hände an seinem Körper hätte ich stundenlang machen können. Ich hatte eher Angst ihn zu stark zu drücken. Diese Initialzündung der Berührung hat mir alle Ängste genommen.

Vater C: «Ich war bei der Berührung meines Kindes völlig geistesabwesend und fühlte mich wie in einen Traum versetzt. Ich verspürte keinerlei Druck. Im Gegenteil: es fühlte sich wie ein Schweben an. Die erste Berührung spürte ich, als ich sie nach der kurzen Untersuchung zurück zu meiner Frau getragen habe.» «Vorher, während der OP spitzten sich Anspannung und Nervosität zu. Ich versuchte einen ruhigen Eindruck zu machen. Die Anspannung fiel sofort von mir ab, als ich das Kind zum ersten Mal sah. Dennoch überraschte mich meine erste Reaktion, ich hatte so eine Art Liebe auf den ersten Blick erwartet. Ich empfand die äusserlichen Merkmale wie Käseschmiere, Schwellungen, Rötungen als irritierend. Das Erste was ich von ihr

wahrgenommen habe, war ihr gurgelndes Geräusch, das ich nie vergessen werde. Meine Gefühle dem Kind gegenüber waren dadurch im ersten Moment neutral, etwas enttäuscht über die fehlenden Gefühlsausbrüche. Danach fühlte es sich in den ersten Tagen wie Verliebtheit an. Ich konnte an nichts anderes mehr denken».

Vater D: «Vom Gefühl her war es nicht mehr so überwältigend wie bei der Geburt meiner ersten Tochter. Ich war wegen verschiedener Umstände wie Umzug, Jobwechsel vor der Geburt in einer Stressphase. Die erste Begegnung war nun eher aus Distanz. Es störte mich, dass mein Kind in den Armen der Hebamme war, ich konnte aber nicht handeln. Es fällt mir schwer einen Moment zu fokussieren, an den ich mich noch erinnere. Bei der Berührung fühlte ich eher Druck von aussen» (das Kind war gestresst und brauchte einige Minuten, bis es sich beruhigen liess). «Ich fühlte mich gestresst, beobachtet und konnte diesen Moment gar nicht richtig geniessen. Ich war glücklich, aber auch unsicher».

Vater E: «Zuerst war ich sehr überrascht, «wow» es ist ein Mädchen - wir dachten es gäbe einen Knaben. Es bleibt mir in Erinnerung, wie klein ich sie empfand. Die Lampe war so warm, doch sie fühlte sich wahrscheinlich wie im Bauch. Die Berührung geschah ohne Druck, ich wollte sie einfach lieben und beschützen. Im Operationsraum fühlte ich mich vom Team getragen. Schön zu sehen, dass es meiner Frau und der Kleinen gut erging. Ein intimer Moment für uns drei war, als sie bei der Mutter spontan zu saugen begonnen hat.

Kommentar: Die meisten Väter geniessen die Handlung des Bondings enorm und fühlen sich gut begleitet. Sie erleben die positive Reaktion, die aktive Kontaktnahme ihres Kindes.

Ich bin mir bewusst geworden, dass Kleinigkeiten im Ablauf zu Verunsicherung führen können. Die Situation im Operationssaal bleibt auch für Väter, die zum zweiten Mal einen Kaiserschnitt erleben, ungewohnt und stressig.

Beruhigende Worte und eine Animation zum Kontakt über die Hand mit seiner Partnerin bringen den Vater in eine gehaltene und haltgebende Position. In dieser Beziehung sollte meines Erachtens während der Schwangerschaft aktiv mit den Vätern gearbeitet werden können. Vorbereitung auf die Triade unter der Geburt, die Selbstanbindung, Achtsamkeitstraining für Väter. Wie reagierst Du in einer Stress-Situation?

Wenn ich früh genug bei der Sectio dabei bin, spreche ich zusätzlich beide Eltern an, in Gedanken und mit der Atmung bewusst zu ihrem Kind zu gehen. Die Mütter müssen vollständig ausatmen, um wieder in den Bauch einatmen zu können. Nach meinen ersten Erfahrungen damit glaube ich zu beobachten, dass die Kinder ruhiger sind, wenn sie aus dem Bauch entwickelt werden. Sie schreien weniger und kommen weniger erregt zur Welt. Diese Beobachtungen werde ich weiter verfolgen.

Schlussbemerkungen

Leidenschaft in der Vaterschaft und die emotionale Zuwendung zur Partnerin fördern eine stressfreie Entwicklung des heranwachsenden Babys. Durch seine Leidenschaft in der Dreisamkeit beeinflusst der Vater die Bindungsentwicklung auch zwischen Mutter und Kind.

Die Geburtsvorbereitung verstehe ich als eine Zeit, in der die Väter präsent und einbezogen sind. Mit meinen Informationen möchte ich ihre Fähigkeit fördern, sich selbst wahrzunehmen und dabei Stress zu erkennen. In Gesprächen über Gefühle entwickelt der Mann einen gesunden Umgang mit seinen Sorgen. Er vermindert das Risiko von Irritationen und Ängsten, welche zu einer emotionalen Belastung der Mutter führen können, und gibt seiner Partnerin Sicherheit.

An meiner Arbeit mit Vätern, und speziell an der «Emotionellen Ersten Hilfe», schätze ich ihren präventiven Charakter. Wenn wir die Bedürfnisse des Vaters und seines Kindes schon während der Schwangerschaft verstehen und achten, fördern wir ihre gesunde Entwicklung, ihre Belastbarkeit und ihr grundlegendes Vertrauen.

Väter brauchen Ermutigung sich zu positionieren. Ich wünsche mir, dass viele Menschen, die sich mit Schwangerschaft und Geburt beschäftigen, erkennen, dass Väter durch ihr Dasein und ihre Sicherheit die äusseren Bedingungen für Bindung schaffen. Die *Geburt der Familie* wird so durch individuelles Wohlbefinden und Glück bereichert. Sie werden belohnt mit der Zufriedenheit ihres Kindes und ihrer Partnerin.

Dank

Zum Schluss geht mein herzlicher Dank an alle Väter, an alle jungen Eltern, die durch ihr Vertrauen im Laufe der Jahre meine Entwicklung getragen und mich auf meinem Weg begleitet haben. Mein grösster Dank gebührt Ursi, meiner Frau, die mich umsichtig in meinen Aktivitäten unterstützt und begleitet. Nicht zuletzt danke ich auch meinen Kindern, die mich mit ihren eigenen Lebensmodellen, ihren neuen Familien und ihren eindrücklichen Eltern-Kind-Bindungs-Kompetenzen erfreuen, stärken und ermutigen ... und die auch meine Ideen immer wieder kritisch hinterfragen.

Bibliographie

- Ainsworth, M.D.S. (1967) *Infancy in Uganda. Infant care and the growth of love*, Baltimore.
- Anatrella, T. (1999) «La lutte des pères», in: *Le bébé cet inconnu*, Le Nouvel Observateur, Sondernummer 37.
- Bauer, J. (2011) *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Piper Verlag GmbH, München.
- Bowlby, J. (1951) Maternal Care and Mental Health, WHO, Genf 1951. *Grief and Mourning in Infancy, The Psychoanalytical Study of the child*, 15, 1960.
- Brennan, A. et al (2007) A critical Review oft the Couvade Syndrome: The Pregnant Male. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25 (3), 173-189.
- Burgess A., Fisher, D. (2008) Geburtshilfe und Väter. In Schäfer E., Abou-Dakn M., Wöcke A. *Vater werden ist nicht schwer?* Giessen psychosozial, S.18ff.
- Deyringer, M. (2008) *Bindung durch Berührung*. Ulrich Leutner Verlag, Berlin.
- Feldmann, R. (2000) Parent's convergence on sharing and maternal satisfaction, father involvement, and parent-child relationship at the transition to parenthood. *Infant MentalHealth Journal*, 21, 176-191.
- Grossmann, K. + K.E. (2004) *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit*, Klett-Cotta, S.231ff.
- Harms, Th. (2008) *Emotionelle Erste Hilfe*. Ulrich Leutner Verlag, Berlin.
- Harms, Th. (2000) *Auf die Welt gekommen. Die neuen Baby-Therapien*. Ulrich Leutner Verlag, Berlin.
- Henzinger, U. (1999) *Stillen: Die Quelle mütterlicher Kraft*. Walter Verlag, S. 197.
- Héritier, F. (1996) *Masculin/Féminin. La pensée de la différence*, Paris, 1996.
- Hüther, G., Krens, I. (2005) *Das Geheimnis der ersten neun Monate*. Düsseldorf: Walter S.32ff.
- Jellouschek, H. (2011) *Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt*. Freiburg i. Br., Kreuz-Verlag.
- Le Camus, J. (2003) *Väter. Die Bedeutung des Vaters für die psychische Entwicklung des Kindes*. Beltz Verlag.

- Lüdin, C. (2012) Eltern-Kind-Bindung. www.eltern-kind-bindung.net/fachpersonen/pränataler-bereich/gehirnentwicklung
- Lüdin, C. (2009) Bindungstheorie im praxis-pädiatrischen Alltag. ForumNews Nr. 1, Frühling, S.19-21 und www.eltern-kind-bindung.net/publikationen.
- Paulson, J. et al (2006) Individual and Combined Effects of Postpartum Depression in Mothers and Fathers on Parenting Behavior. *Pediatrics* Vol 118 No.2 August, pp 659-668.
- Paulson, J. (2010a) Meta-Studie der Eastern Virginia Medical School in Norfolk; Ergebnisse von 43 Studien, Befunde von rund 28'000 Elternpaaren aus 16 Ländern. *JAMA*, Bd. 3, Nr.19.
- Paulson, J. (2010b) *Psychiatric Times*, February.
- Pêcheux, M.G. et al (1993) What do parents talk about to infants? *Early Development and Parenting*, Nr. 2, S.89-97.
- Spitz, R.A. (1967) *Vom Säugling zum Kleinkind*, Stuttgart.
- Von Büren, S. Geburtsvorbereitung für Paare. www.silvia-vonbueren.ch
- Winnicott, D.W. (1944) «Le père» in: *l'enfant et sa famille*, Paris, 1.Auflage, S.119-20.

Impressum

Autor: Dr. med. Cyril Lüdin

Spezialarzt FMH für Kinder und Jugendliche

Verantwortlicher Pädiater am Bethesda Spital Basel

Hauptstrasse 68, CH-4132 Muttenz, Telefon: (+41) 061 461 55 77

cyril@luedin.eu, www.eltern-kind-bindung.net

Ausbildungsleitung: Thomas Harms

Diplom-Psychologe und Körperpsychotherapeut

Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP)

Bahnhofstrasse 12, D-28195 Bremen, Telefon: (+49) 0421 349 12 36

kontakt@zepp-bremen.de, www.zepp-bremen.de