

«Gefühle der Eltern beeinflussen den Selbstwert des Kindes»

Seit drei Jahrzehnten praktiziert Cyril Lüdin als Kinderarzt bei Basel. Einer seiner Schwerpunkte ist die **Eltern-Kind-Bindung**. Dabei spricht er aus eigener Erfahrung. *Interview: Claudia Landolt*

Herr Lüdin, was brauchen Kinder, um stark zu sein?

Kinder brauchen eine verlässliche Bindung an primäre Bezugspersonen, in der Regel Mutter und Vater. Werden sie zudem im Umfeld von verlässlichen Personen umsorgt, erlangen sie eine gute soziale Kompetenz, zeigen eine adäquate Stressresistenz und neigen weniger zu psychischen Erkrankungen.

Sie haben den Zusammenhang zwischen früher Bindung und dem Einfluss auf die Hirnstruktur des Kindes erkundet. Welches sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse?

Wir wissen aus den Erkenntnissen der pränatalen Psychologie und aus der Hirnforschung, dass ein ungeborenes Kind mit seinen Sinnen alles aufnimmt und speichert. Es spürt, wenn die Eltern in Verbindung mit ihm stehen. Gefühls-erfahrungen während der Schwangerschaft, sowohl positive wie auch negative, werden im Gehirn als emotionale Muster abgelegt. Das

ungeborene Kind möchte anerkannt werden. Es ist hilflos, wenn sich die Mutter oder der Vater seelisch verschliessen.

Auch wenn das Kind schon älter ist?

Ja. Erinnern Erlebnisse in der frühen Kindheit an vorgeburtliche negative Muster, so können sie irrationale Ängste auslösen. Solche Ängste sind ein Risikofaktor für spätere Lernstörungen, Aggressionen und asoziales Verhalten.

Wie muss ich mir ein solches Muster vorstellen?

Ängste sind in unserer Zeit allgegenwärtig. Sie entstehen schon in der Schwangerschaft, indem die werdende Mutter durch die Hektik im Alltag und durch medizinische Interventionen kaum mehr zur Ruhe kommt. Eltern in freudiger Erwartung geben dem Kind Sicherheit. Alle Sinne des Embryos sind aktiv, er lebt bewusst! Das Ungeborene ist intrauterin in der gleichen Stimmung wie seine Umgebung und schüttet bei Un-

ruhe oder Angst ebenso das Stresshormon Kortisol als Abbauprodukt ins Fruchtwasser aus. Unterschätzt wird, dass der entsprechende Geschmack vom Embryo wahrgenommen und nach der Geburt am Körper der Eltern wiedererkannt wird. Auch in der Stillzeit riecht die Mutter unterschiedlich, je nachdem, ob sie in Ruhe oder in Anspannung ist. Neugeborene schmiegen sich an – oder sie schreien, quengeln und wenden sich ab. Egal, wie alt die Kinder sind, sie spüren jede Stimmung von uns Erwachsenen. **Sie sagen, Berührung, Bewegung und Sprache seien die wichtigsten Elemente für ein gesundes Gedeihen der Kinder.**

Als soziale Wesen reagieren Kinder auf körperliche wie auf emotionale Einflüsse. Schon der direkte Körperkontakt in den Wochen nach der Geburt vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. **Berührung** ist ganz essenziell für die Sicherheit und das Wohlbefinden in einer Eltern-Kind-Beziehung. **Bewegung** fördert die Entwicklung der motorischen, geistigen und sprachlichen Fähigkeiten. Schon in der Schwangerschaft setzt die Bewegung des Babys Reize für die Entwicklung des Gehirns

Kinder spüren jede Stimmung von uns Erwachsenen – egal wie alt die Kinder sind.



und der Muskulatur. Gefühle von Freude bewirken ein Strampeln, Angst und Furcht ein Erstarren des Babys. Kinderzimmer müssen früh zu Freiräumen werden, indem wir zum Beispiel eine Strickleiter, eine Schaukel oder Klettergriffe an die Wand montieren – oder mit dem Kind jonglieren üben. So fördern wir spielend die Geschicklichkeit. Auch Spielplätze gehören dementsprechend gestaltet, Wälder sollten zusammen mit den Eltern genutzt werden. Das freie Spiel in der Bewegung ist zentral für die Entwicklung.

Und Sprache?

Kommunikation ist das A und O. Sie bedeutet Wahrnehmung, Interaktion und Anregung. Sie funktioniert nur in der Beziehung. Im Kontakt zum Kind müssen wir emotional und gedanklich dabei sein. Hantieren wir am Smartphone, sind wir nicht wirklich

verfügbar. So fehlt schon dem Kleinkind die sprachliche Auseinandersetzung und damit die kommunikative Kompetenz. Zum Lernen braucht es persönliche Beziehungen. Geschichten vorlesen und erzählen hilft den Kindern, Ruhe zu finden und sich zu konzentrieren. Im Blick- oder Körperkontakt können wir uns gut rückversichern, ob das Kind noch emotional «dabei ist». Wir geben Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter, ebenso Vorstellungen von Regeln, von Haltungen und Orientierungen. Ich wiederhole mich: Kinder brauchen uns als Vorbilder und als Gegenüber.

Im Kontakt mit dem Kind müssen wir emotional und auch gedanklich dabei sein.

Sie haben als einer der ersten Kinderärzte den Körperkontakt direkt nach der Geburt im Spital institutionalisiert.

Ja, unsere Neugeborenen dürfen ab Geburt während der ganzen Spitalzeit am Körper der Mutter bleiben. Wärme und Geborgenheit erzeugen bei Mutter und Kind ein Gefühl von Ruhe, Phasen der Unsicherheit können besser reguliert werden. Wo Bindung besteht, herrscht Ruhe. Natürlich gelingt das nicht immer, aber die Gefühle der Eltern werden vom Kind «verstanden» und beeinflussen seinen Selbstwert. Die Folgen von emotionaler Vernachlässigung >>>

>>> sind Unruhe, Aufmerksamkeitsprobleme, Hyperaktivität und Lernstörungen. So werden in der frühen Kindheit mit grossem Aufwand Frühförderungen angeordnet. Diese wiederum haben nur in einer wertschätzenden Beziehung Aussicht auf Erfolg, wenn die Gefühlszentren des Kindes angesprochen und aktiviert werden. Leider werden Kinder heute oft in spalterbaumartige Vorstellungen gezwängt. Andersartigkeit wird gebrandmarkt und einer Therapie zugeführt, Originalität, mangelnde Konformität kaum mehr gewürdigt und getragen.

Sie fordern einen Mutterschaftsurlaub von sechs Monaten. Warum?

Unsere Gesellschaft macht es Frauen und Männern schwer, das Abenteuer «Elternsein» ruhig und gelassen anzugehen. Wir leben in einer beschleunigten Welt, in der niemand Zeit hat. Dies steht im Gegensatz zum gemächlichen Tempo des kindlichen Empfindens, vor allem der frühen Kindheit. Frauen müssen, damit sie ihren Job nicht verlieren, nach vier Monaten wieder arbeiten gehen, das bedeutet einen grossen Stress. Sie sind häufiger gezwungen, abzustillen, während das Kind noch nie einen Schoppen getrunken hat. Die Fremdbetreuung muss schon früh organisiert werden, vor allem, wenn die Grosseltern weit weg wohnen, noch arbeiten oder anderweitig beschäftigt sind. Einen Vaterschaftsurlaub gibt es nicht. Das Kind muss also in die Krippe. In Tagesbetreuungsstätten ist die Kontinuität der Beziehung oft durch betriebliche Faktoren gefährdet.

Sie sagen, die Gesellschaft müsse sich ändern. In welche Richtung?

Indem Elternschaft geschätzt und der Wert der Bindung zwischen Kind und Eltern anerkannt wird. Ich bin für ein Elterngeld, damit

sie länger zu Hause bleiben können oder eine Institution bezahlen können, die eine sichere sekundäre Betreuung gewährleistet.

Was passiert mit Kindern, die unsicher gebunden sind?

Säuglinge und Kleinkinder, die zu Hause eine unsichere Bindung erfahren, sind besonders verwundbar, wenn sie tagsüber fremdbetreut werden. Ihre Erfahrungen von dysfunktionalen Beziehungen zu Hause und unzulänglichen Zweitbindungen während der Tagesbetreuung setzen sie einem doppelten Risiko aus. Eine sichere und beständige Zweitbetreuung durch eine einfühlsame sekundäre Bindungsperson in einer Krippe wirkt sich aber auch positiv aus. Man darf also nicht verallgemeinern. Doch wir müssen hohe Anforderungen an die Qualität der Betreuungsperson stellen, aber auch über politische Arbeit viel Geld in die Ausbildung investieren. Das ist Familienförderung in der heutigen Zeit.

Sie behandeln in Ihrer Praxis viele Eltern zusammen mit ihren Kindern. Berührung spielt da eine Rolle. Wie muss ich mir das vorstellen?

Unter Berührtwerden verstehe ich die Anerkennung der Geschichte des Kindes mit seinen Eltern. Es gibt Kinder, die ihre Verzweiflung verbergen, indem sie ganz ruhig werden, sie täuschen Zuversicht vor. Als Säuglinge nuckeln sie entweder, klammern sich an Übergangsobjekte oder schaukeln. Später wiederum sind sie zwanghaft selbständig, Kontakt vermeidend

oder distanzlos. All diese und noch viele andere Verhaltensweisen geben uns Hinweise auf Belastungen oder durchgemachte Traumata in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder in der frühen Kindheit. Indem ich die Eltern in Anwesenheit des Kindes ihre gemeinsame Geschichte erzählen lasse, erhält das Kind Einblick in die Geschehnisse, Sorgen und Probleme der Eltern und wird dadurch einbezogen. Bestehen Tabuthemen innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung, wird das Kind nicht ruhig. Um diese Themen dann therapeutisch zu bearbeiten, brauche ich einen Auftrag der Eltern. Schuld und Scham sind oft Ursachen der Verschwiegenheit, Anerkennung der Gegebenheiten unsererseits ist wichtig.

Sie arbeiten auch mit Atmung.

In der «Emotionellen Ersten Hilfe» (siehe Box Seite 25) ist die Bauchatmung ein Hilfsmittel, um das autonome Nervensystem zu regulieren und so die Entspannung zu fördern. In einem gesunden Organismus befindet sich das autonome Nervensystem in einem ständigen Schwingungsprozess. Beim Kind schön sichtbar in entspannten Phasen des Selbstkontaktes und in aktiven Zeiten der Interaktion und Umwelterkundung. Die Übererregung äussert sich durch Quengeln, Schreien, Schlafunruhe, Hypermotorik. Bei der besorgten Mutter verflacht sich der Atem, ihr Blickkontakt ist weniger zugewandt, der Körper fühlt sich weniger kuschlig an, und ihre Stimme hat nicht

*Eigene Erfahrungen weckten
mein Interesse, die Ursachen von
Verhaltensauffälligkeiten
zu hinterfragen.*

Viele Eltern fühlen sich mit ihren Fragen alleingelassen, beschämt und isoliert.

mehr den weichen Klang. Sie leidet an Muskelverspannungen vor allem im Schulterbereich, auch an Schlaflosigkeit. Sie fühlt sich nicht mehr verstanden. Im Endeffekt fühlen sich viele Eltern mit ihren Fragen alleingelassen, beschämt und isoliert. Wichtig in meiner Praxis sind die Achtsamkeit, die Anerkennung der Situation, in der Eltern und Kind sich befinden. Jungen Müttern rate ich, authentisch zu sein und ihre Gefühle den Kindern offen mitzuteilen. Zurückgehaltene und unterdrückte Gefühle bewirken beim Kind Irritationen und Ängste.

Sie behandeln auch verhaltensoriginelle Kinder. Verschreiben Sie Ritalin?

Ja. Ist das Kind richtig diagnostiziert und sind die Ressourcen in Familie, Schule und Umfeld aufgebraucht oder einfach nicht vorhanden, kann Ritalin für Eltern und Kind eine grosse Erleichterung sein. Die moralbehaftete öffentliche Diskussion um dieses Medikament missachtet, häufig durch Unkenntnis, das Ausmass dieses Leidens der Betroffenen. Ich habe es selbst an meinem Adoptivsohn erlebt.

Mögen Sie davon erzählen?

Als er zu uns kam, in eine Familie mit drei eigenen Kindern, hatte er eine äusserst schwache Selbststeuerung, keine sprachlichen Kompetenzen und war sehr bedürftig. Seine Impulsivität war für alle belastend. Auch wir versuchten ihm mit verschiedenen Fördermassnahmen zu helfen – und mussten häufig die eigenen Frustrationen und die des Knaben aus-

halten. Das Kind spürt den täglichen Erwartungsdruck und kann ihm nie gerecht werden.

Hat Ihre eigene Situation Ihren Forschungsschwerpunkt beeinflusst?

Absolut. Vaterschaft ist eines meiner leidenschaftlichsten Anliegen. Gerne hätte ich damals mehr gewusst. Die Erfahrungen mit meinem Sohn weckten mein Interesse, die Ursachen dieser Verhaltensauffälligkeiten zu hinterfragen. Wir müssen bei der Beurteilung der Kinder die Lebensweise und Lebensgeschichte der Eltern kennen und verstehen. Auf der Suche nach Möglichkeiten, Stressreaktionen rund um die Geburt und während der frühen Kindheit reduzieren zu können, fand ich das enorme Potenzial des frühen kontinuierlichen Hautkontakts zur Bindungsförderung. Weiter faszinierte mich die Pränatalforschung, und in der Praxis legte ich meinen Schwerpunkt auf die Psychosomatik und Eltern-Baby-Therapie. <<<

Emotionelle Erste Hilfe

Die Emotionelle Erste Hilfe wird als körperorientierter Ansatz in der Bindungsförderung von Eltern und Kind und in der Krisenintervention und Elternbegleitung eingesetzt. Sie hat ihre Wurzeln in der Körperpsychotherapie nach Wilhelm Reich, in der Säuglings- und Bindungsforschung sowie der Neurobiologie. Sie hilft dann, «wenn Eltern in den frühen Entwicklungsphasen nach der Geburt mit den Nerven am Ende sind, die Ausdruckssprache ihrer Kinder nicht mehr verstehen und kein Loch am Ende des Tunnels erkennen können». So beschreibt der Begründer dieser Praxis, der Körpertherapeut und Psychologe Thomas Harms, seine bindungsbasierte Körperpsychotherapie. Harms ist auch Begründer der ersten Schreiambulanz für Eltern und Säuglinge in Berlin.



Zur Person

Cyril Lüdin ist Spezialarzt für Kinder und Jugendliche FMH und Fachberater für Emotionelle Erste Hilfe. Er führt seit 1986 als Kinderarzt eine eigene Praxis in Muttenz, nun mit zwei Kolleginnen. Daneben ist er verantwortlicher Pädiater am Bethesda Spital Basel. www.eltern-kind-bindung.net