



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 erfüllt.

So hat das Buch neue und notwendige Gedanken über die 'artgerechte' Betreuung eines Babys inspiriert und uns zudem auf ur-menschliche Wege zu einem glückliche(re)n 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 ausreichend 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 'nur' an den Körper binden ... also eben einfach nur 'da' sein.

Damit hatten die Erwachsenen die Hände frei für die wichtige(re)n Dinge des Lebens – der Erwirtschaftung des Lebensunterhaltes – und die Kinder hatten dennoch, 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 den eigenen Bedürfnissen nachzugehen, während die Kinder – quasi 'wie nebenher' – einfach nur 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. Durch diese Befürwortung hat das Tragen den Weg zurück in unseren Familienalltag gefunden.

Ein ur-menschliches 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 jahrzehntelange Säuglings- und Bindungsforschung u.a. von Mary Ainsworth, John Bowlby, Wilhelm Reich und seiner Tochter Eva, sowie die des Forscherehepaares Papoušek, als entscheidend wichtig erwiesen hatte.

Nur das feinfühlig Wahrnehmen 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 eine durchgehende positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Kinder – wie Jean Liedloff dies bei den Yequanas beobachtete – in unserer Kultur nicht eintrat.

Im Gegenteil: Fast zeitgleich mit der Wiedereinführung des Tragetuches und des 'neuen' Umgangs mit den Babys war verblüffenderweise eine stetige Zunahme des 'exzessiven Schreiens' bei den dann so genannten 'Schreikindern' zu beobachten.

In dieser Zeit war ich noch aktive Haugeburtshilfende und habe über viele Jahre hinweg sowohl die Bemühungen der liebevoll 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 sogenannten '*Schwarzen Pädagogik*' – wurden ihre Bedürfnisse durch das Getragen-Werden, durch die körperliche Nähe, durch das Schlafen im Familienbett und durch das 'Stillen nach Bedarf' wieder erfüllt.

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

Wie konnte 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

¹ www.continuum-concept.de

die Menschen am Amazonas miteinander umgehen und wie einfühlsam, geduldig und präsent sie ihren Kindern begegnen. Jedes Kind ist zu jeder Zeit emotionell 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 zusammen geschmiegt in den Hängematten.

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 in unserer Welt Bindung als gleichbedeutend mit Liebe an und denken, dass durch die Liebe zum Kind gleichzeitig auch die Bindung zu ihm 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 unser Bindungsverhalten werden vom vegetativen Nervensystem reguliert und unterliegen weder den Gefühlen noch dem Willen.²

Das 'Hervorbringen' der Bindungskräfte ist eine eigenständige 'Funktion des Körpers'. Sie wird – ebenso wie Atmung und Herzschlag – allein durch unser Stammhirn gesteuert. Damit ist das Bindungsvermögen von diesen vegetativen 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 beobachtete und wofür sie damals die heutigen Begriffe noch nicht zur Verfügung hatte.

Jean Liedloff beschreibt Menschen, die 'in Bindung' leben.

² Bei aktivierter Bindung entstehen angenehme Gefühle der Annahme und des Glücks. Eine 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 der Zeitgeist uns anderes erzählen will.

Diese mit sich verbundenen Menschen sind ruhig, freundlich, gelassen, friedfertig, liebevoll. Und ihre Babys sind 'in Bindung' – und damit zufrieden, ruhig, kolikfrei, entspannt ... und glücklich. Sie entwickeln sich ungestört.

Die physiologischen Bindungsvorgänge

Heute wissen wir, dass die energetischen Bindungsvorgänge im Körper die Grundlagen für das Wohlergehen und das Gedeihen der kleinen Kinder bilden. Diese Erkenntnisse verdanken wir den Forschungen von Wilhelm Reich (1897-1957) und seiner Tochter Eva (1924-2008), die diese Zusammenhänge in jahrzehntelanger Säuglingsforschung und -therapie beobachteten und vertieften. Dass sie später die Wirkweise der pulsierenden Lebensenergie auch zur Heilung anwenden konnten, bestätigte ihre Arbeit erneut und immer wieder.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 eine Verteidigungsposition. Die Lebensenergie strömt vorrangig von der Mitte nach außen – weg vom Zentrum, weg vom Herzen und hin zur Peripherie.

Sie hat nun eine 'wegchiebende' – also bindungsunterbrechende – Wirkung.

Der Einfluss des parasympathischen Zweigs des vegetativen Nervensystems stimmt den Menschen warm, weich, ruhig, einfühlsam, friedfertig und kooperativ. 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 friedlich und zufrieden.

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 damals 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 stark von seiner Lebensweise ab.

Und so sehen wir, dass die gesamte Lebensweise der Naturvölker – nicht nur das Tragen – bindungsfördernd ist. 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.

⁴ Wilhelm Reich und Eva Reich | siehe Literaturliste und Wikipedia

⁵ Insbesondere im Zentrum für Primäre Prävention | www.zepp-bremen.de | für Eltern, Babys und Kleinkinder | und im Zentrum für Bindungsenergetik | www.bindungsenergetik.de | für Erwachsene

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

Tragen allein genügt eben 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 bisher kannten. Immer häufiger treten Unruhe, störanfälliges Schlafverhalten und später stressbelastende Momente in der Früherziehung auf. Oft sind Eltern überfordert und auch Fachleute ratlos.

Heute wissen wir, dass belastende Situationen aus der Vergangenheit oder Gegenwart, 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, 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 nun noch deutlicher, wieso Tragen allein nicht genügt.

Und es ist nur folgerichtig, dass die persönliche und gesellschaftliche Situation so lange angespannt bleiben wird, 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 soziale 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 entstehen rein instinktiv die Hierarchien.

In einem stabilen Sozialgefüge gibt es nur 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 auch nicht durch unser modernes Denken außer Kraft zu setzen.

Deshalb bringt bis heute jedes Kind die angeborene Erwartung mit auf die Welt, in einem haltgebenden, stabilen System aufgehoben und geborgen zu sein.

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

Die Erfahrenen übernehmen die Leitung und führen die noch Unerfahrenen ins Leben. Dieses Ur-Gesetz 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 'nur' 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 westlich geprägten Menschen die große Bedeutung dieser Erkenntnis nahe zu bringen.

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

Und 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 Focus der Bemühungen. Dort achtet niemand besonders auf die Kinder – warum auch, denn sie haben alles, was sie brauchen – und hier stehen sie im Mittelpunkt.

Bei uns bekommen sie weitaus mehr Aufmerksamkeit, als sie jemals wollen oder brauchen. Der elterliche Blick ist unentwegt auf sie gerichtet.

Das ist für die Kinder oft kaum auszuhalten ...

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

Denn dies stellt eine radikale Verschiebung der systemischen Ordnung dar: Nun kommen zuerst die Kleinen und dann die Großen. Jetzt müssen die Jungen die Alten führen und sagen, 'wo es lang geht'. Die Stabilität ist aufgehoben, die genetisch verankerte Erwartung von Sicherheit wird nicht mehr erfüllt.

Das Kind ist angespannt und gestresst.

Wir sehen, wie erheblich der Unterschied in der Art der Kleinkindbetreuung in den unterschiedlichen Zivilisationen ist. Es ist folgerichtig, dass die systemische Verschiebung ganz entscheidend an der großen Unruhe und Grenzenlosigkeit 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 wird so zum Nabel der elterlichen Welt.

Nur wenige Eltern haben heute noch den 'Mut', ihr Kind 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 Stimme und die 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 vorvergangenen Zeiten eingenommen haben. Es ist der Platz, der ihnen gehört und der ihnen gebührt ...

Es ist der schönste, der sicherste und der beste Platz für sie.

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

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 – so 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 macht glücklich ...“ 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 halten ein Schläfchen – sie haben alle Zeit der Welt.

Dieses gelassene Leben lässt die parasympathisch dominierten vegetativen Prozesse des Körpers im Vordergrund sein: Atmung und Herzschlag sind ruhig, der Hautwiderstand gering, der Muskeltonus weich, die Stimmung freundlich, der Verstand klar und aufgeräumt.

So ist der Körper bindungsbereit und bindungsfähig.

Der Mensch ist mit sich im Einklang und im Zustand der völligen Selbstanbindung – das Kind wird von dieser inneren Präsenz wie magisch angezogen und *Bindung geschieht* ...

Durch das Kontinuum des Selbst-angebunden-seins geschieht die Bindung zwischen Eltern und Kinder wie von allein.

⁶ Es ist tatsächlich so, dass viele westlich geprägte Frauen ihr Kind nicht mehr auf dem Rücken tragen *können*. Auch das ist dann in Ordnung – besser auf der Brust getragen, als überhaupt nicht getragen. Ausgleichend können die Eltern in diesen Fällen besonders darauf achten, dass das Baby nicht ständig in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit rückt.

Sie ist immer da – ohne, dass die Eltern dafür etwas '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 verlässlicher Bindung wird so durchgehend erfüllt.

Das macht tatsächlich lebensfroh und 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 Wasserstelle. Das ist ein Fußweg von zwanzig Minuten.

In diesen 20 Minuten checken wir unsere Mails, nehmen ein Paket entgegen, vereinbaren einen Termin beim Zahnarzt und überprüfen mit der Freundin den Stand der Planungen für das Grillfest am Samstag. Dazwischen heben wir dem Baby dreimal die runter gefallene Rassel auf – damit es wieder 'zufrieden' ist – und brühen per Knopfdruck noch schnell einen Espresso auf.

In der einen Hand das Telefon, räumen wir – das Baby immer im Blick – mit der anderen Hand die Spülmaschine aus.

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 – springen wir wie die Ping-Pong-Bälle durch das Leben.

Dabei haben wir allerdings auch eine Ausstrahlung von Ping-Pong-Bällen: Schnell, fest, kühl – und jede Sekunde woanders. Diese Schnelligkeit, dieses Multitasking, 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 auf Aktion eingestellt – und daher weder bindungsbereit noch bindungsfähig.

Sobald jedoch der Bindungsstrom dadurch abschwächt oder unterbrochen wird, ist die Bindungsperson nicht mehr als 'halt- und schutzgebende Umhüllung' spürbar – unmittelbar setzt beim Baby das Gefühl einer beängstigenden emotionellen Verunsicherung ein.

Und diese Not drückt es mit Geschrei und Gezappel aus.

Auch im Tragetuch.

Herzverbundenheit

Eine weitere Folge der parasympathischen Wirkung ist die Herzverbundenheit.

Ein entspannter, ruhiger friedlicher Mensch ruht in sich, ist im Lot und hat seine Mitte gefunden – er ist zentriert ...

All das sind Bezeichnungen für einen Zustand des inneren Gleichgewichtes, des inneren Angekommen-seins, der Präsenz. Es sind Bezeichnungen dafür, dass der energetische Bindungsstrom des Körpers in freier Pulsation die 'Mitte' erreicht.

Und diese Mitte ist unser 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 sind auch die Wesenseigenschaften eines Menschen und sein ICH ansässig. Ebenso seine Gefühle, seine Bindungsvermögen, seine 'innere Stimme' und seine Herzintelligenz – die Intuition.

Die Intuition ist eine eigenständige Form der Intelligenz, die jeder jederzeit abrufen kann, um wahre, gute und richtige (Lebens-)Entscheidungen zu treffen.⁸

Die vom Herzen kommenden Entscheidungen sind stets sowohl auf das eigene Wohl, als auf das der anderen und das der ganzen Welt ausgerichtet.

Es sind wohltuende, hilfreiche und heilsame Entscheidungen.
Denn 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 will, dann hat er 'keine Zeit' bei sich anzukommen. Er hat noch zu 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 angemessene 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 – zu sich und zum anderen – kann sich nicht vollziehen und die Intuition schweigt. Denn für Bindung und Intuition brauchen wir nun einmal die Energie unseres Herzens. Das Hirn kann da nicht weiterhelfen.

Wir leben jedoch in einer sehr kopfgesteuerten Gesellschaft.

Deshalb hetzen wir durch unseren bindungsarmen Alltag und versuchen, die wichtigen Fragen des Lebens mit dem Verstand zu lösen. Die schnelle, sachliche, analytische, bewertende und abwägende 'Hirnenergie' hält niemals inne und niemals an.

Die Kinder, die sich gerne binden möchten, müssen quasi den Erwachsenen mit ihrem Bindungsverlangen 'hinterher laufen' und können dennoch – allein schon aufgrund des Tempos – nicht bei ihnen ankommen.

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

So geht Bindung.

⁷ Herzintelligenz | Heartmath | eine Vielzahl verschiedener Einträge im Internet.

⁸ Wenn sie nicht vom Stress völlig überdeckt und daher kaum wahrnehmbar ist ...

Wir westlichen Menschen versuchen immerzu, mit unseren Gedanken das Richtige zu finden und das Richtige zu tun – wir versuchen, alle Optionen zu bedenken und nichts Wesentliches zu übersehen. Das ist ein dauerhafter Stress.

- Während das Herz längst weiß, was richtig ist, denkt das Hirn ununterbrochen weiter und findet doch die Antwort auf seine Beziehungsfragen 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, sucht der moderne Mensch im Internet nach Hinweisen, warum sein Baby weint.

Wir versuchen, unseren Bindungsmangel durch Hirndominanz auszugleichen. Und damit mündet dieser stressbeladene und stressauslösende, vom Sympathikus dominierte Zustand in einer unheilvollen Anspannungsspirale ...

Die eigene Mitte

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

Die 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 sich, 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 selbst achten, die eigenen Bedürfnisse erfüllen und immer wieder innehalten – nach innen lauschen, auf die Stimme des eigenen Herzens hören.⁹

Innehalten, die Hand aufs Herz legen, dem Herzschlag nachspüren und hören, was er sagen will.

Das schafft Verbindung – denn das Kind 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 mit Ihrem Herzen verbunden haben, beginnt das ruhige Strömen der Bindungsenergie und warme Gefühle der Zufriedenheit oder Annahme breiten sich aus.

Dafür brauchen Sie Muße – weil sich Bindung nur in Langsamkeit vollzieht.

⁹ 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 Haltung und Handlung.

Wie bindungsfördernd ist es also, Ihr Kind mit dieser Einstellung zu tragen:

„Ich will dafür sorgen, dass es mir gut geht ...“

„Ich will meinem eigenen Herzen die ihm zustehende Aufmerksamkeit schenken ...“

„Ich will meine Hände und meinen Blick frei haben, um zielgerichtet handeln zu können ...“

„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.

So wird daraus ein herzverbundenes Miteinander.

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

Schreiende Babys – ratlose Eltern | Brigitte Hannig | www.in-bindung-leben.de

Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik | Eva Reich + Eszter Zornanszky | Kösel Verlag

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Seite des Zentrums für Primäre Prävention | www.zepp-bremen.de

Der Artikel wurde 2024 in geringem Maße überarbeitet.

Bitte diesen Text – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitieren oder verwenden. Alle Rechte bleiben bei der Verfasserin. Vielen Dank.

www.in-bindung-leben.de