

Thomas Harms
Emotionelle Erste Hilfe

Neue Wege für Eltern und Kind

Thomas Harms

Emotionelle Erste Hilfe

**Bindungsförderung – Krisenintervention –
Eltern-Baby-Therapie**

Mit einem Geleitwort von Annelie Keil und
einem Vorwort zur Neuauflage von Thomas Harms

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Durchgesehene Neuauflage der Ausgabe von 2008
(Berlin, Ulrich Leutner Verlag)
© 2016 Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen
Fon: 06 41 – 96 99 78 – 18; Fax: 06 41 – 96 99 78 – 19
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf
in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm
oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Coverfoto und Fotos im Innenteil: Astrid Eckert
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von
Hanspeter Ludwig, Wetzlar
www.imaginary-world.de
ISBN 978-3-8379-2615-6

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	8
An der Hand des Lebens	
Geleitwort von Prof. Dr. Annelie Keil	18
Vorwort	21
Teil I – Prolog	
Anfänge der Emotionellen Ersten Hilfe	24
Wissenschaftliche Einflüsse der Emotionellen Ersten Hilfe	28
Phänomenologie der Schreibaby-Krisen	34
Krisensymptomatik der Eltern	35
Teil II – Grundlagen	
Körper und Bindung	40
Neurophysiologie der Bindung	40
Rhythmen des Körpers	43
Im Zeichen der Burg – ein kleiner Exkurs	49
Stress und Bindungsschwächung	52
Schreien und Stresslösung	55
Die Welt der Plasmatiere	58
Körperpanzerung und Bindungsverlust	62
Ursachen der nachgeburtlichen Krise	65
Kompensationen der frühen Bindungsstörung	67
Energie und Bindung	71
Energetische Brücken	71
Bindung und Informationstransfer	74
Energetische Störungen der Eltern-Kind-Bindung	76
Resonanz und Bindung	79
Schimpansen und Erdnüsse	81
Spiegelneuronen und Intuition	82
Spiegelneuronen und Körperempfindung	83
Stress, Angst und Spiegelneuronen	85

Trauma und Bindung	87
Zwischen Trauma und Bindung	87
Krieg und Frieden	89
Wiedererleben des Schreckens	90
Zwischen Trauma und Ressource	92
Teil III – Methoden der EEH	
Atmung und Bindung	96
Selbstregulation und Atmung	96
Psychophysiologie der Atmung	99
Atemblockierung und Affektabwehr	101
Atmung als Schlüssel zu den Gefühlen	103
Jenseits der Kartharsis	108
Wege zur Bindung	111
Bindungsstärkung durch Bauchatmung	115
Atmung als Frühwarnsystem	118
Von der Bauchatmung zur Selbstanbindung	120
Bindung und Wahrnehmung	123
Selbstanbindung durch Körperwahrnehmung	123
Selbstanbindung und innere Orientierung	126
Körperwahrnehmung und Entscheidungsfindung	129
Wege zur Langsamkeit	133
Verkörperung der Bindungsschwächung	137
Selbstanbindung und psychische Grenzen	139
Bindung und Berührung	143
Sicherheit durch Körperberührungen	143
Prinzip der Sicherheitsstation	146
Körperberührung und Nabelschnur-Verbindung	150
Zwischen Ebbe und Flut	153
Kraft der inneren Bilder	155
Bindungsstärkung durch Visualisierung	155
Visualisierung und Körperwahrnehmung	158
Widersprüche in der Praxis der Emotionellen Ersten Hilfe	159
Innere Bilder als Basis der Sicherheit	161
Visualisierung und Retrospektion	164
Visualisierung des inneren Helfers	167

Teil IV – Praxis der EEH

Drei Säulen der Emotionellen Ersten Hilfe	172
Das Sieben-Schritte-Modell 177	
Rebonding-Halteprozess	190
Die Phasen des lösenden Babyweinens 190	
Selbstanbindung und Schreien 196	
Umgang mit den Gefühlen der Eltern 199	
Schreien und Geburtstrauma 200	
Veränderungen nach der Rebonding-Arbeit 202	
Trauma-Lösung in der Emotionellen Ersten Hilfe	205
Trauma-Kennzeichen in der frühen Eltern-Kind-Beziehung 206	
Rückkehr zur inneren Sicherheit 207	
Trauma-Reisen – die Erkundung des Schreckens 210	
Die Installation des inneren Helfers 211	
Trauma-Erkundungen und die Antworten des Babys 214	
Gespenster im Kinderzimmer	217
Arbeit mit dem Baby in der EEH	223
Verhaltensbeobachtungen des Säuglings 224	
Bindung durch Berührung 225	
Heilsame Regressionen in der Babytherapie 228	
Die Rolle des Helfers in der EEH	231
Weitere Einsatzbereiche der Emotionellen Ersten Hilfe	234
EEH in der Schwangerschaft 234	
Emotionelle Erste Hilfe im klinischen Wochenbett 236	
Emotionelle Erste Hilfe in der Stillförderung 238	
Bindungsförderung nach Kaiserschnitt-Geburten 240	
Emotionelle Erste Hilfe mit älteren Säuglingen und Kleinkindern 242	
Fazit	245
Dank	250
Anmerkungen	252
Literatur	262

Vorwort zur Neuauflage

In der heutigen Zeit müssen junge Erwachsene oft enorme Anstrengungen unternehmen, um ihren Platz in einer komplexer werdenden beruflichen Welt zu finden. Es ist keine Selbstverständlichkeit mehr, dass sie entscheiden, ein Kind zu empfangen und als Eltern zu begleiten. Immer häufiger verbinden angehende Eltern den Gedanken an ein Leben mit einem Baby mit negativen Begriffen wie Karriereknick, Überforderung, Freiheitsverlust oder Armutsrisiko. Und nicht selten führen diese Überlegungen auch dazu, den Kinderwunsch lange aufzuschieben oder gar ganz aufzugeben. Entscheiden sie sich, dieses Projekt trotzdem zu wagen, sind sie oftmals mit emotionalen Herausforderungen und Fragen konfrontiert, über die vor der Geburt ihres Kindes selten gesprochen wird: Was mache ich, wenn mich die heftigen Schreiattecken meines Babys bedrängen? Wie gehe ich damit um, wenn ich feindselige Gefühle gegenüber meinem Kind entwickle? Wie reagiere ich, wenn das Baby meinen Blick oder liebevolle Körperberührungen nicht erwidert? Wie verbinde ich meine beruflichen Ambitionen mit den Pflichten und Freuden des Mutter- und Vater-Seins?

Die Weltsprache der Babys

Wir leben heute in einer modernen, technisierten und zunehmend schnelllebigen Welt. Im Verhältnis zu diesem rasanten Entwicklungstempo auf unserem Globus ist die Natur der Säuglinge überaus konservativ. Babys sind nicht modern und sie werden es auch nie sein. Die Bedürfnisse der Menschenbabys sind heute keine anderen als die ihrer Vorfahren aus der Steinzeit. Was sie wollen – und schon immer wollten – sind einfache Dinge:

Genährt-, Gewärmt-, Gehalten-, Angeschaut- und Berührtwerden. Sie wollen Eltern, die sie uneingeschränkt lieben und die sie erkennen, wie sie sind. Was sie für ihre Entwicklung und ihr Überleben jedoch nicht zwingend brauchen, sind ästhetische Raumdesigns, superschicke Kleidung oder auch neueste technische Erfindungen in ihrem Umfeld. Insofern sind die Bedürfnisse menschlicher Babys in ihrem Wesen schlicht und verlässlich. Babybedürfnisse sind keinen Moden und Trends unterworfen. Alles, was nötig ist, um ein Baby glücklich zu machen, ist ein liebevoller, verfügbarer, einfühlsamer und in sich ruhender erwachsener Mensch.

Alle Menschen dieser Welt sprechen zu Beginn ihres Lebens eine gemeinsame Sprache. Es ist die Baby-Körpersprache. Nur über diesen Weg können Eltern sich in die Innenwelt ihrer Babys einfühlen. Somit müssen alle Eltern dieser Erde, ganz egal, aus welchem Land, welcher Kultur, welcher Religion, welcher sozialen Schicht sie stammen, zuerst einmal diese erste Weltsprache sprechen, um die Bedürfnisse und das innere Erleben ihres neugeborenen Kindes zu erfassen.

Das intuitive Elternwissen schwindet

Das, was die Beobachtungen der letzten Jahrzehnte nahe legen, sollte uns beunruhigen: Eltern aus den modernen, hochtechnisierten Gesellschaften der Erde scheinen den Zugang zu einem tief im Körper verborgenen Wissen zu verlieren, das jahrtausendlang wie selbstverständlich von Generation zu Generation weitergereicht wurde. Immer mehr Eltern verlieren weltweit den Zugang zu ihren intuitiven Programmen, die es ihnen eigentlich ermöglichen, die Ausdrucks- und Körpersprache der Babys zu lesen und zu verstehen. Immer häufiger haben erwachsene Menschen Schwierigkeiten, ganz alltägliche Pflegehandlungen durchzuführen. Das Baby liebevoll zu berühren, es im richtigen Abstand zu halten, es anzusprechen oder es mit Geduld zu beruhigen. Wir beobachten, dass immer mehr Eltern große Mühe haben, die Körpersprache ihrer Babys zu sprechen, sich einfühlsam auf ihr Kind einzuschwingen und es feinfühlig zu begleiten.

Bindung braucht einen Körper

Das in diesem Buch vorgestellte Konzept der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) ist ein einfacher und leicht zu verstehender Ansatz, wie Eltern die Nähe und Verbundenheit mit ihren Babys fördern, wiederfinden oder bewahren können. Nichts daran ist kompliziert. Der Ansatz folgt einer einfachen Logik, die besagt, dass wir nur dort, wo wir selbst gelassen und entspannt in unserem Körper ruhen, eine verlässliche Beziehung zu unseren kleinen und größeren Mitmenschen aufbauen können. Der Aufbau von Bindungssicherheit mit unseren Kindern benötigt somit erwachsene Menschen, die in ihrem Körper zu Hause sind, die sich in ihrem Körper wahrnehmen und diesen auch genießen.

Es entspricht einer uralten Binsenweisheit, dass es Menschen, die entspannt sind, leichter haben, Kontakt zu anderen Menschen herzustellen. Doch die verbesserte Kontaktfähigkeit umfasst nicht nur den Kontakt mit anderen Menschen, sondern ebenfalls die Beziehung zu uns selbst. Entspannungsfähige Menschen haben einen schnelleren Zugang, sich selbst zu spüren und ihren Körper bewusst zu erleben. Und so ist es nur folgerichtig, wenn wir davon ausgehen, dass auch Eltern, die sich ihres Körpers gewahr sind, besser den Tanzschritt zu ihren neugeborenen Kindern finden.

Emotionelle Erste Hilfe unterstützt die Eltern dabei, sich ihrer Selbst bewusst zu werden, um die emotionale Brücke zu ihren Kindern herzustellen. Die wichtigste Botschaft der EEH lautet somit: Aufbau von Bindungssicherheit braucht einen Körper. In der Emotionellen Ersten Hilfe vertreten wir die Position, dass die Erfolgsaussicht einer allein kognitiv ausgerichteten Frühberatung sehr eingeschränkt ist. Genau dies ist jedoch der Ansatz, den viele Beratungskonzepte heute mit Eltern, Säuglingen und Kleinkindern verfolgen. Anhand von Videofeeds und Verhaltensbeobachtungen werden die Eltern geschult, die Zeichen ihrer Babys besser zu erkennen und sie angemessener zu beantworten. Während dieses Vorgehen dort gut funktioniert, wo die Eltern eine hinreichende Regulations- und Reflexionsfähigkeit aufweisen, ist es nur beschränkt hilfreich, wenn Eltern selbst hochgestresst sind und sie in den schwächenden Kreisläufen von nachgeburtlichen Krisen mit ihren untröstlich schreienden Babys feststecken.