

# Bindung durch Berührung

*Beziehungsaufbau zwischen Eltern und ihrem neugeborenen Kind ist ohne körperliche Berührung nicht denkbar. Entscheidend ist dabei die Qualität der Berührungserfahrung. Nur wenn die Eltern sich feinfühlig auf die Stimmungen und Körpersignale einstellen, entfalten die Körperberührungen ihren Zauber, gehen unter die Haut und stärken das Band zwischen Eltern und Kind. Dazu ist die **Schmetterlingsmassage** besonders gut geeignet.*

Thomas Harms



„Bindung durch Berührung“ ist ein körperorientiertes Programm zur Stärkung der frühen Eltern-Kind-Beziehung. Es hat seine Wurzeln in der von der amerikanischen Ärztin und Geburtshelferin Eva Reich entwickelten Schmetterlings-Babymassage. Eva Reich entdeckte bereits in den 1950er-Jahren die öffnende Wirkung von ultrazarten Körperberührungen an Säuglingen. Dabei erprobte sie die schmetterlingsleichten Berührungen vorerst an hochbelasteten frühgeborenen Kindern im klinischen Kontext. Bedingt durch die damals üblichen langanhaltenden Trennungen der Frühchen von ihren Eltern zeigten die Babys viele Zeichen emotionaler Verlassenheit und Deprivation. Eva Reich entdeckte, dass bereits einige achtsame Ganzkörperstreichungen ausreichen, um die Kontakt- und Bindungsbereit-

schaft der Säuglinge zu stärken und anzuregen. Säuglinge, die sich gerade noch in einem angespannten, stillen und abgewandten Zustand befanden, zeigten sich während und nach der Schmetterlingsmassage plötzlich vitalisiert, gelöst und der Welt zugewandt.

## Das Konzept der minimalen Stimulation

In der Folge entwickelte Eva Reich ein systematisches körperorientiertes Verfahren, das sich aus schmetterlingsleichten Streichungen, sanften Schüttelungen und punktuellen Stimulationen des Muskel- und Bindegewebes zusammensetzt.<sup>1</sup> Ein besonderes Merkmal der Schmetterlings-Babymassage ist die Beobachtung der Stress- und Abwehrzeichen des Säuglings während der Massage-Interaktion. Entscheidend ist, dass die Körperberührun-

gen nur dann durchgeführt werden, wenn die Säuglinge sich in einem öfFnungsbereiten Zustand befinden. Dieses Vorgehen wird als „Prinzip der minimalen Stimulation“ bezeichnet. Es ist fundamental für das Vorgehen innerhalb der Schmetterlingsmassage und ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen traditionellen Massagetechniken, in denen Schrei- und Unlustreaktionen des Säuglings als notwendige Teile des Ablaufs toleriert werden.

In der Schmetterlings-Babymassage wird die Körperarbeit immer unterbrochen, wenn das Baby beginnt unruhig zu werden oder andere akute Abwehrzeichen wie etwa Blickvermeidung, Quengeln oder Überstreckung zeigt. Dabei können die Quellen der Störungen sehr vielfältig sein: So reagieren Säuglinge unlustvoll auf mechanische, unzureichend feinfühligte Berührungen ihrer Begleiter. Ebenso bewirkt die mangelnde Kontaktbereitschaft oder die Unsicherheit des erwachsenen Gegenübers eine Stress- und Rückzugsreaktion des Kindes. Manchmal sind es Berührungen von besonderen Körperbereichen (wie etwa des Stirn-, Nacken- oder Schädelbereichs), die beim Kind vermehrte Unsicherheit und Anspannung auslösen. Häufig haben diese „allergischen“ Reaktionen ihre Ursachen in unverarbeiteten Erfahrungen aus der Zeit der Schwangerschaft und Geburt, in denen das Kind erhöhten Stressbelastungen ausgesetzt war. Die Körperberührungen in der Massage wirken hier als „Trigger“ von spezifischen Erinnerungskassetten, die mit diesen vorgeburtlichen Erfahrungen verknüpft sind.

### Stationen der Sicherheit

Jedes Baby verfügt über Körperzonen, deren Berührung beim Säugling ein Erleben von Sicherheit und Wohlbefinden auslösen. In „Bindung durch Berührung“ erlernen die Eltern im Austausch mit ihren Säuglingen, diese Sicherheit spendenden Stellen zu finden. Sicherheitsstationen verändern sich ständig, je nach Tageszeit, aktueller Verfassung oder Entwicklungsphase des Kindes kann sowohl die Berührung der FüÙe, der oberen Extremitäten, des Rumpfes oder des Schädelbereichs diese nährende und stärkende Wirkung entfalten. Sicherheitsstationen müssen deshalb stets aufs Neue mit den Säuglingen ausgehandelt werden. Sobald eine körperliche Sicherheitsstation gefunden wurde, gibt es eine spontane Öffnungs- und Entspannungsreaktion der Säuglinge. Die parasympathischen, entspannenden Teile des autonomen Nervensystems – jenem Zweig des Gesamtnervensystems, der für die Steuerung der inneren Organfunktionen zuständig ist – beginnen die Führung zu übernehmen. Die Folge ist, dass der Säugling ruhiger wird, die Motorik zurücfährt, seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzieht und auf das Innere des Körpers richtet. Das Erleben der Sicherheit in der Berührung ist somit die Voraussetzung für das Kind, um sich ganz mit seinem Körper zu verbinden und die Umweltkontrolle aufzugeben.

Sicherheitsstationen sind für Eltern und Kind wichtige Ruheinseln, zu denen sie während der Massageinteraktionen zurückkehren, sobald das Baby während der Körperarbeit in einen Zustand von Stress und Anspannung wechselt. Häufig ist dieses Vorgehen notwendig, wenn die Säuglinge in der Massage-Begleitung erstmals am Kopf stimuliert werden. Für viele Babys ist diese spezifische Berührung des Kopfbereichs eine echte Herausforderung, da sie in besonderer Weise mit den Geburtserfahrungen des Kindes verknüpft ist. In einem Pendelmodell wird das Baby einer-



Eltern in der Anwendung der Schmetterlingsmassage.

seits eingeladen, in minimalen Dosierungen diese Stellen zu erkunden und zu erfahren. Sobald jedoch das Stressniveau steigt, kehren die Eltern an die Sicherheitsstationen (z. B. die Berührung der FüÙe) zurück, bis das innere Gleichgewicht und die Bereitschaft zum Kontakt wieder hergestellt ist.

### Beziehungszintelligenz und Selbstanbindung

In den ursprünglichen Konzepten der Schmetterlingsmassage stand die systematische Körperberührung des Kindes ganz im Zentrum. Gemeinsam mit der Münchener Körpertherapeutin Mechthild Deyringer habe ich in den vergangenen 15 Jahren die Babymassage zu einem körperorientierten Modell der Bindungsförderung („Bindung durch Berührung“) weiterentwickelt<sup>2,3</sup>. Dabei rückte die Frage ins Zentrum, welche inneren körperlichen Voraussetzungen nötig sind, damit die Eltern während der Babymassage fähig sind, sich feinfühlig auf die Gefühls- und Erregungssituation des Babys ein- und abzustimmen.

In unseren Arbeiten beobachteten wir, dass die Babymassagen immer dann bindungsstärkende Wirkungen entfalteten, wenn die Eltern sich während des Massageablaufs in einem Zustand der achtsamen Selbstbeobachtung befanden. Konkret meint das, dass ein Teil der elterlichen Aufmerksamkeit darauf verwendet wird, sich mit dem inneren Strom der Körper- und Gefühlsempfindungen zu verbinden. In dem Konzept „Bindung durch Berührung“ wird diese Vorgehensweise als „Prinzip der Selbstanbindung“ bezeichnet. Obwohl die Mutter ihr Baby streichelt und berührt, nimmt sie kontinuierlich wahr, was in ihrem Körper geschieht. So könnte das Erleben von Enge in der Brust oder Spannung im Bauchraum ein erster Hinweis auf eine einsetzende Verunsicherung im Kontakt mit dem Baby sein.

Um die Kontakt- und Beziehungsbereitschaft in einem optimalen Zustand zu bewahren, erlernen die Eltern in „Bindung durch Berührung“ einfache Atem- und Wahrnehmungstechniken, mit denen sie wieder an den Informationsstrom des Körpers anschließen können. Ein wichtiges Mittel ist hierbei die Etablierung einer stabilen Bauchatmung. Diese bauchorientierte Atmung schafft einen Zustand der Beruhigung und Selbstzentrierung. Eltern sind im Massagekontakt mehr bei sich, wenn sie kontinuierlich darauf achten, mithilfe der Atmung in einem selbstverbundenen Zustand zu verbleiben.

## Atmung und elterliche Feinfühligkeit

Die Atmung wird zu einem wichtigen Frühwarnsystem: Während die Mutter ihr Baby massiert, kann sie in einsetzenden Stress- und Spannungszuständen wahrnehmen, wie ihre Atmung verflacht und angehalten wird. In dem Moment, wo die Mutter „ihren Bauch“ verliert, geht zeitgleich ihre Fähigkeit zur achtsamen Selbstbeobachtung verloren. Anders ausgedrückt: Der Verlust der Atemverbindung signalisiert der Mutter die stressbedingte Schwächung ihrer Bindungs- und Kontaktbereitschaft.

Innerhalb des Konzepts „Bindung durch Berührung“ werden die Eltern darin geschult, diese körperlichen Frühwarnzeichen wahrzunehmen und achtsam zu beobachten. So reagiert eine junge und unerfahrene Mutter während des Massageprozesses auf die plötzliche Blickvermeidung ihres Säuglings mit innerer Unruhe und Anspannung. Sie beginnt sich zu fragen, was sie falsch gemacht hat und warum ihr Baby sich abwendet. Erst der Hinweis der professionellen Begleiterin lässt die Mutter spüren, wie sehr sich ihr Körper verspannt und ihre Atmung verflacht hat. In einem ersten Schritt nimmt sie die Verbindung mit ihrer Bauchatmung wieder auf. Sofort spürt sie eine Woge der Ruhe und Wärme, die sich in ihr ausdehnt. Obwohl die Aufmerksamkeit jetzt mehr in ihrem Körper ruht, fühlt die Mutter, wie die Bereitschaft für Nähe und Kontakt zum Kind zurückkehrt.

Durch die Wiederaufnahme der bauchbezogenen Atmung eröffnen die Eltern einen stärkenden, sich selbst befruchtenden Regelkreis. Die Bauchatmung aktiviert die entspannenden und regenerativen Zweige des Autonomen Nervensystems (ANS). Als Ausdruck dieser Veränderungen des ANS entspannt sich die Muskulatur, die Produktion von bindungsfördernden Hormonen – wie etwa des Botenstoffs Oxytozin – erhöht sich und es verbessert sich die elterliche Spür- und Beziehungsfähigkeit zum Kind.

## Baby-Lesen – eine wichtige Säule der Schmetterlingsmassage

Eine weitere Säule des Konzepts „Bindung durch Berührung“ ist die Verhaltensbeobachtung der Säuglinge. Eltern lernen im „Baby-Lesen“ die verschiedenen Regulationszustände ihres Kindes zu erkennen und wahrzunehmen. Wann befindet sich der Säugling in einem Zustand der Öffnungs- und Aufnahmebereitschaft? Wann hingegen reagiert er zurückgezogen und verschlossen auf seine unmittelbare Umwelt?

Eine junge Mutter besucht mit ihrem acht Wochen alten Säugling die Babymassagegruppe, der sie sich seit einigen Wochen angeschlossen hat. Während das Baby anfänglich die schmetterlingsleichten Berührungen genießt, wird es plötzlich zappelig und unruhig, als die Mutter den Brustbereich kontaktiert. Der Säugling spannt die Hände an, wirft die Stirn in Falten und quengelt in zunehmender Intensität.

Über diese Verhaltenszeichen erkennt die Mutter, dass ihr Baby den engen Korridor seiner Aufnahmebereitschaft verlässt und nun in einen Stress- und Alarm-Modus wechselt. Nachdem sie die Stresszeichen realisiert hat, wechselt sie an die zuvor etablierte Sicherheitsstation an den Füßen. Dort hält sie inne und stimmt sich auf die Gefühls- und Ausdruckssprache ihres Babys ein. Hier hat sie Zeit nachzusinnen und ihre Fragen zu beantworten: Was

will mir mein Baby mitteilen? Was sind die Quellen seines Unwohlseins? Ist die Unruhe ein Hinweis dafür, dass das Kind müde ist, oder sind die Berührungen zu mechanisch und zu wenig einfühlbar?

Mithilfe der professionellen Babymassage-Begleiterinnen lernen die Eltern die verschiedenen Verhaltens- und Regulationszustände des Säuglings in Worte zu kleiden und dem Baby „zu spiegeln“. Dabei ist es wichtig, dass sie die Zeichen der Baby-Körpersprache erkennen und in Wortsprache zu übersetzen. Dieser Akt der „Versprachlichung“ des Nonverbalen ist ein wichtiges Mittel, um das Niveau an Bewusstheit und Achtsamkeit bei den Eltern zu erhöhen. Gelingt dieser Prozess, entwickeln die Mütter und Väter zunehmend mehr innere Kompetenz, um sich mit den Gefühlen und Bedürfnissen des Säuglings abzustimmen sowie die Aktivierung von Abwehrreaktionen des Säuglings zu vermeiden.

## Keine Angst vor Babytränen

Viele Säuglinge genießen die schmetterlingsleichten Berührungen ihrer Eltern. Oft reichen wenige Minuten der achtsamen Körperstreichungen, damit die Säuglinge aufweichen und sich nach einer Phase des Rückzugs wieder vermehrt der Umwelt zuwenden. Die Zeichen der körperlichen Entspannung sind klar und eindeutig. So vertieft sich spontan die Atmung, die versteiften Beine geben nach und die Tendenz zur Überstreckung verliert sich. Diese körperlichen und Verhaltensveränderungen geschehen häufig in einem atemberaubenden Tempo.

Doch in vielen Fällen bleibt es nicht bei diesem wohligen Zustand der Öffnung und Entspannung. Insbesondere jene Säuglinge, die einen schwierigen Start hatten, die nachgeburtliche Trennungen, längere Klinikaufenthalte oder Operationen erfahren haben, geraten im Zuge der aufweichenden Körperberührungen in einen intensiven emotionalen Wein- und Ausdrucksprozess. Oftmals geraten die Eltern durch diese Schreiattacken ihres Säuglings in einen Zustand eines aufgeregten Aktivismus und einer zunehmenden Orientierungslosigkeit. Alle Anstrengungen richten sich dann darauf, das schreiende Baby zu beruhigen und abzulenken. Um das zu erreichen, werden über Schnuller, Tragetücher, Spieluhren o.Ä. dem Baby unterschiedliche Formen der taktilen, auditiven und visuellen Reize angeboten. Bei allem lautet die Botschaft an das Kind: „Sei anders, als du bist!“

Im Rahmen des Konzepts „Bindung durch Berührung“ erfahren die Eltern, dass das Weinen ihrer Säuglinge ein integraler Aspekt der Schmetterlingsmassagen ist. Durch das Schreien werden auch aufgestaute Stress- und Spannungszustände des Babys gelöst und abgebaut. Insofern werden die Eltern in den Kursen darin geschult, wie sie trotz der zeitweilig heftigen Weinprozesse ihrer Kinder – durch die Nutzung von Atem- und Körpertechniken – in einer spür- und kontaktfähigen Verfassung verbleiben. Den Eltern hilft hier das Bild eines in Seenot geratenen Schiffes, das auf das Licht des Leuchtturms angewiesen ist. Die Mutter, die trotz des Weinens mit sich und ihrem Körper verbunden bleibt, übernimmt für ihr Baby diese Orientierungs- und Leuchtturm-Funktion. Werden die Eltern von Stress und Angst überflutet, ist es so, als würde der Leuchtturm während des Sturms das Licht ausschalten und somit das in Not befindliche Schiff sich selbst überlassen.



Schmetterlingsmassage für die Mutter.

Insbesondere in den ersten Babymassage-Treffen drücken Säuglinge ihre körperlichen Erinnerungen an die überwältigenden Schmerz-, Trennungs- und Ablehnungserfahrungen in exzessiven Schreiprozessen aus.

Indem die Eltern darin geschult werden, durch einfache Wahrnehmungs- und Atemtechniken ihr Stressniveau in einem tolerablen Bereich zu halten, gelingt es ihnen leichter, die versteckten Botschaften im Weinen ihrer Babys zu hören. Der wichtigste Effekt dieser Weinbegleitungen liegt darin, dass die Eltern beginnen, die Angst vor den Emotionen und der lebendigen Ausdruckssprache ihrer Säuglinge zu verlieren.

#### → FAZIT

Bindung durch Berührung ist mehr als das Erlernen von Massagegriffen und Handlings im Zusammensein mit dem Baby. Vielmehr ist es eine neue Form der körperorientierten Elternschulung. Neben der Kunst der Berührung lernen die Eltern, ihren Körper als feinen Seismograph ihrer Kontaktbereitschaft zu nutzen. Die wichtigste Botschaft dieses Präventionskonzepts lautet, dass feinfühligere Umgang mit dem Kind dort gelingt, wo Eltern auf die Botschaften ihres Körpers achten. Der Körper warnt die Eltern frühzeitig, wo sie Gefahr laufen, den emotionalen Draht zum Baby zu verlieren. Aber das Rückbinden an den Körper ist es auch, was den verunsicherten und orientierungslosen Eltern hilft, aus eigener Kraft in einen Zustand der inneren Sicherheit und Liebesfähigkeit zurückzukehren. ■

#### → SO GEHT'S!

##### Bindungsstärkung durch Bauchatmung

Legen Sie Ihr Baby in Bauch-zu-Bauch-Position auf Ihren Körper. Beginnen Sie die Aufmerksamkeit von Ihrem Kind abzuziehen und für einen Moment auf Ihr Körperinneres zu richten. Nehmen Sie wahr, wie der Atem mit jedem Zug in Ihren Bauchraum vordringt, wie er sich langsam ausdehnt und Raum schafft. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke mit jeder Atembewegung an den Körper Ihres Babys ankschelt. Nehmen Sie wahr, wie die „Bauchatmung“ Sie aufweicht. Beobachten Sie die Körperreaktionen Ihres Säuglings. Beginnt es seine Atmung zu vertiefen, gibt die Spannung in seinem Rücken nach, lässt es sein Gewicht in Ihren Körper fallen? Genießen Sie mit jedem Atemzug, wie diese Insel der Nähe und Verbundenheit im Zusammensein mit Ihrem Kind wächst.

#### → LITERATUR

- 1 Reich E, Zornansky E. *Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik*. München: Kösel, 1997
- 2 Harms T (Hrsg.). *Auf die Welt gekommen: Die neuen Babytherapien*. Berlin: Leutner, 2000
- 3 Deyringer M. *Bindung durch Berührung*. Berlin: Leutner, 2008

#### → WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Harms T. *Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung, Krisenintervention, Eltern-Baby-Therapie*. Berlin: Leutner, 2008
- Harms T. *Eltern-Baby-Körperpsychotherapie im Spannungsfeld von Trauma und Bindung*. In: Thielen M. *Körper – Gruppe – Gesellschaft*. Gießen: Psychosozialverlag, 2013

#### → LINKS

[www.bindung-durch-beruehrung.de](http://www.bindung-durch-beruehrung.de)  
[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)  
[www.zepp-bremen.de](http://www.zepp-bremen.de)

#### ≡ AUTOR

##### Thomas Harms

ist Diplom-Psychologe und Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP) in Bremen. Seit über zwanzig Jahren begleitet er Eltern und Säuglinge im Feld der präventiven Psychotherapie und Bindungsförderung. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Unterstützung von Säuglingen und Eltern nach überwältigenden Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen.  
 E-Mail: [kontakt@zepp-Bremen.de](mailto:kontakt@zepp-Bremen.de)



#### ≡ BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0034-1367697  
 JuKIP 2014; 3: 35–38  
 © Georg Thieme Verlag KG  
 Stuttgart · New York · ISSN 1439-2569