

Gelingende Kommunikation - wie wir uns Kindern wirksam mitteilen können

Schreiende Babys – Verzweifelte Eltern – Ratlose Begleiter? Emotionelle Erste Hilfe nach Thomas Harms

„Wenn mein Kleiner nur schon reden könnte! Dann könnte er mir wenigstens sagen, was ihm fehlt!“ So ähnliche Aussagen hören wir oft von ratlosen Eltern, die vom Weinen ihrer Kinder überwältigt und mit der Betreuung überfordert sind.

Sprachliche Kommunikation ist mit den Kindern zwar durchaus möglich und gerade der achtsame Umgang mit Worten ist besonders verbindend, jedoch: körperorientierte Zugänge wirken schneller und unmittelbarer.

Bei dem hoch brisanten Thema der Babys, die viel schreien und sich schwer beruhigen lassen, stellte Thomas Harms, Psychologe aus Bremen, Anfang der 90iger Jahre eine Querverbindung zwischen Körperspannung, traumatischem Stress, vegetativem Nervensystem und Bindungsaufbau her.

Es konnten Behandlungsformen entwickelt werden, die Eltern und Kindern gleichermaßen helfen. Basierend auf Körperwahrnehmung und Spannungsregulation durch Berührung und eine stärkende, sicherheitsspendende Kommunikation.

Es wird die psycho-physische Ausgangssituation von Eltern und Kindern gleichermaßen berücksichtigt und körperorientiert verbal verknüpft in die Begleitung einbezogen.

Eine erste Quelle dieser Arbeit ist in den Forschungen von Wilhelm Reich zu finden ist. Stärker ist jedoch der Einfluss dessen Tochter Eva Reich mit ihrer Arbeit der sanften Bioenergetik in ihrer Tätigkeit als Landärztin und Hausgeburtshelferin. Sie gilt als die Begründerin der Schmetterlingsmassage und ihr Leitsatz war: „Mothering the mother“.

Thomas Harms und Mechthild Deyringer haben die Schmetterlingsmassage gemeinsam mit Eva Reich weiterentwickelt und den heutigen Gegebenheiten rund um die Geburtserfahrungen angepasst.

Ein zentrales Anliegen der EEH besteht darin, im Rahmen von Bindungsförderung und Krisenberatung mit Eltern und Kindern im Alter von 0-3 Jahren die relationalen und körperlichen Voraussetzungen zu schaffen, die den Aufbau einer nachhaltigen und feinfühligsten Beziehung ermöglichen.

Thomas Harms nennt die kontinuierlich tragfähige Verbindung zum eigenen Körper selbst „Selbstanbindung“, welche die Voraussetzung ist, die Verbindung zum Baby in Stresssituationen halten zu können. Haltefähige Bindungspersonen sind in der Feinfühligkeitsfähigkeit und dienen dem Baby somit als Ko-Regulator.

Eltern werden begleitet die körperlichen Feinzeichen des Babys besser zu lesen und Stresszeichen des Kindes, die aufgrund von Schlafmangel, Überreizung, Hunger oder Überforderung auftreten zu deuten.

In der EEH steht der Wiederaufbau der elterlichen Fähigkeit zur Ko-Regulation an erster Stelle.

Der heilende Faktor ist hierbei, dass wir den Eltern dabei helfen, in Stresszuständen als Sicherheitshafen und Beziehungspartner präsent zu bleiben und bisherige Ablenkungs- und Beruhigungsstrategien relativieren sich.

Erst wenn die Babys trotz der verbesserten Kontaktfähigkeit mit den Eltern in automatisierten und Stressreaktionen verharren, wendet sich der ausgebildete EEH-Therapeut dem Baby unmittelbar zu.

Die prä- und perinatale Babykörpersprache wurde ursprünglich von amerikanischen Babytherapeuten entwickelt. Wichtige Pioniere sind William Emerson, Ray Castellino und Kalton Terry, sowie Matthew Appleton.

Emotionelle Erste Hilfe ist nicht nur ein körperorientiertes Bindungsförderungsmodell, sie ist mehr noch eine spezifische Haltung und Philosophie. Sie ist ein integratives Körper- und bindungsbasiertes Arbeitsmodell, das sich ganz dem Schutz und der Förderung der lebendigen Ressourcen von Eltern und ihren neugeborenen Kindern widmet.

Die Emotionelle Erste Hilfe hat als körperorientierter Ansatz der Bindungsförderung, Krisenintervention und Eltern-Baby-Therapie seine Heimat im Feld der modernen Körperpsychotherapie (Geuter 2016; Harms, 2017b).

Grundverständnis der EEH finden wir in der Bedeutung des Selbstanbindungsmodells (Harms, 2016) die engen Verbindungen zur Trauma- und Bindungsforschung (Levine 2011; Van der Kolk 2018) oder ihre Bezüge zur Neurobiologie (Bauer 2019; Schubert 2015) und Psychophysiologie (Porges 2010, 2018)

Kontakt: Thomas Harms , Dipl. Psych.

Zentrum für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP), Bremen

www.thomasharms.org

www.zeppbremen.de

www.emotionelle-erste-hilfe.org

Literatur:

Deyringer, M. (2016). Bindung durch Berührung. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Harms, T. (Hrsg.). (2017a). Auf die Welt gekommen. Die neuen

Babytherapien (erw. Neuaufl.). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Harms, T (2019) : Keine Angst vor Babytränen. Gießen: Psychosozial-Verlag

Levine, P. (2011). Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt (8. Aufl.). München: Kösel.

Porges, S. (2018). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit.

Reich, E. & Zornansky, E. (1993). Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik.

München: Kösel.

Terry, K. (2015). Vom Schreien zum Schmusen, vom Weinen zur Wonne