

„Ein Baby braucht Halt und eine sichere Bindung“

Nicht immer ist die Sicherheit von Anfang an gegeben. *Urška Bürger*, Krisenbegleiterin der Schreibabyambulanz, hilft Eltern.



Die Schreibbabyambulanz richtet sich an Menschen, die nach der Geburt ihres Kindes Hilfe suchen. Worum geht es in Ihrer Arbeit?

Urška Bürger: Oft fühlen sich Eltern hilflos, alleingelassen, finden keine Stütze, keinen Halt, und dann ist da noch das schreiende Kind, das sich nicht beruhigen lässt. Wenn die Schwangerschaft von schwierigen Erlebnissen bestimmt war, etwa einer Trennung oder Umzug, wenn Ängste auf-treten oder die Geburt als traumatisch erlebt wurde, kann es zu einem Bruch in der Bindung zum Baby kommen. Die Eltern tun dann ihr Bestes, aber sie funktionieren nur noch. Wir wollen Eltern stärken, damit sie eine gute Beziehung zum Kind aufbauen.

Die Forschung hat in den letzten Jahren das Wissen über die Bedeutung der ersten Monate nach der Geburt stark erweitert. Steht Ihr Angebot in diesem Kontext?

Kleine Kinder werden unreif geboren. Die Nervenbahnen verknüpfen sich erst im Laufe der Zeit miteinander. Das alles geschieht nur im Kontakt mit anderen Menschen: durch Körpersprache, durch Mimik, Gestik, Berühren. Wenn ein Kind sehr viel schreit, sehen sich Frauen oft als Versager. Sie geben alles, und was sie zurückbekommen, ist Angeschrien werden und schlaflose Nächte. Dabei rutschen sie in Hilflosigkeit und Erschöpfung hinein, die sich zu Aggressionen entwickeln können. Unsere Arbeit ist Präventionsarbeit. Wir hoffen, dass Frauen kommen, bevor es zum Schütteln, Anschreien oder scharfer Ablehnung gegenüber dem Baby gekommen ist. Deshalb ist es so wichtig, Mütter und Väter in dieser Zeit zu stärken und nach Entlastung im Alltag zu suchen.

Können Eltern darauf hoffen, dass sie bald aus der angespannten Situation herauskommen?

Ab der ersten Sitzung erfahren sie, was sie tun können, wenn eigene Aggression hochkommt. Es ist zum Beispiel sehr wichtig zu lernen, wie man Aggressionen loswerden kann, ohne die Tür zu zerschlagen, den Partner oder jemand Anderen zu verletzen. Dabei können zum Beispiel auch Atemübungen helfen.

Wie kann man sich diese Arbeit vorstellen?

Mit gezielten Griffen und Massagen unterstützen wir Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Spannungssituationen lösen zu können. Ich zeige, wie ein Baby gehalten werden kann, dass es Halt

spürt. Dass man dabei tönen kann, um es zu beruhigen. Dabei entspannt sich automatisch das Zwerchfell der Mutter, die dann tiefer atmen kann. Manchmal brauchen Frauen geradezu die Erlaubnis dazu, das schreiende Kind kurz abzulegen, den Raum zu verlassen, mehrmals tief ein- und auszuatmen, und danach gestärkt wieder zum Kind zu gehen. Wenn Babys Mütter anschreien, steckt dahinter oft die Botschaft: Ich spüre dich nicht. Wo bist du? Unsere Arbeit ist behutsam. Das Ziel unserer Arbeit ist, mit den Familien zu erforschen, was sie brauchen, damit mehr Ruhe zu Hause einkehren kann und die Eltern ihre eigene Form im Umgang mit dem Kind entwickeln können. Unsere Arbeit ist Begleitung, nicht mehr.

Was fehlt Eltern häufig am Anfang?

Eltern fehlt häufig Unterstützung aus dem Umfeld, von Familie oder Freunden. Ich bemerke oft eine gewisse Entfremdung voneinander. Zwar haben die meisten einen Partner, aber der kommt abends müde von der Arbeit. Den Frauen fehlt oft ein Gegenpol, der ihre Überlastung ausgleicht. Viele hatten einen Beruf, und ihr Leben verlief in geordneten Bahnen. Nun ist da ein Baby und wirft sie komplett heraus. Es braucht Zeit wahrzunehmen, dass sie mit dem Kind auch selbst als Mutter geboren wurden. Es braucht Zeit, das Kind und sich selbst als Mutter kennenzulernen. Kinder sind ohne Zeitgefühl geboren. Es braucht also Mütter, die in der Lage sind, ihre Signale richtig zu deuten, um feinfühlig und prompt auf die Bedürfnisse zu reagieren zu können.

Hat Spiritualität für Ihre Arbeit eine Bedeutung?

Wenn man sich eine Waage vorstellt und auf der einen Seite Angst ist, braucht es auf der anderen Seite Vertrauen. Zu uns kommen Menschen verschiedenster religiöser und weltanschaulicher Richtungen. Es gibt Frauen, die an Gott glauben, andere glauben ans Universum oder einfach an das Gute. In jedem Fall: Vertrauen hilft. Es hilft, nach Kraftquellen zu suchen.

Um ein Kind großzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf, so heißt das bekannte afrikanische Sprichwort. Was ist dran?

Es braucht nicht deshalb ein ganzes Dorf, weil das Kind so schwierig wäre und um es etwa richtig zu erziehen, sondern es braucht die Gemeinschaft, den Halt, den auch die Eltern selbst am Anfang brauchen. Wenn sie nicht erfahren haben, was eine sichere Bindung bedeutet, fällt es ihnen später selbst nicht leicht, sie aufzubauen, weil wir auf bekannte Muster zurückgreifen. Aber die Gemeinschaft kann vor Stress und Depression schützen. Isolation schadet. So achten wir in unserer Arbeit darauf, dass Mütter nicht nur in ihrer Wohnung bleiben, sondern sich unter Menschen trauen. Und umgekehrt: Wenn da jemand ist, der Essen bringt oder das Kind um den Block schiebt, damit die Mutter zum Beispiel duschen kann, das hilft.



Das Interview führte Hedwig Gafga.