

Den Babys zuhören

von Vimala Schneider McClure

In meiner Arbeit mit Eltern und ihren Babys während der letzten zwölf Jahre habe ich bestätigt gefunden, daß alle Babys drei grundlegende Bedürfnisse gemeinsam haben: Sie brauchen Übereinstimmung mit ihrer Bezugsperson, sie brauchen von dieser Bezugsperson bestimmte Sinnessignale, um ein entsprechendes Reaktionsverhalten zu entwickeln, und sie wollen gehört werden. Wenn diese drei (einander überlappenden) Bedürfnisse angemessen befriedigt werden, strahlt das Kind Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit aus, gleich wieviel Temperament es hat. Wird aber eines dieser Bedürfnisse unterdrückt oder nur unzureichend erfüllt, muß das Baby ungeheuer viel Energie aufwenden, um die Folgen zu verarbeiten.

Babys brauchen Übereinstimmung mit ihren Bezugspersonen

Joseph Chilton Pearce hebt in seinem Buch "Magical Child Matures" hervor, daß Kinder von Natur aus danach streben, dem "Vorbild", das ihre Eltern für sie darstellen, zu folgen. Er erklärt, daß die Entwicklungsanlage eines Neugeborenen sämtliche Möglichkeiten zur Verwirklichung beinhaltet. Was für Erfahrungen das Kind dann tatsächlich macht, hängt davon ab, was dem Kind von seinen Vorbildern widergespiegelt wird. Die innere Anlage des Babys drängt es dazu, nach diesen Spiegeln zu suchen und mit ihnen zu interagieren.

Läßt man z. B. das Baby einer spanischsprechenden Mutter bei einer suahelisprechenden Mutter aufwachsen, wird das Kind die Sprachstruktur des Suahelis übernehmen. In der universellen Anlage des Kindes ist die Möglichkeit vorhanden, jede beliebige Sprache zu erlernen; der Spiegel, dem sich das Kind in Gestalt seiner Bezugsperson gegenüber sieht, bestimmt, welche Ausdrucksform aus den angelegten Möglichkeiten dieses Kind übernimmt. Für die Modelle, die sich dem Kind nicht präsentieren, verkümmert die Anlage. Nach dem speziellen Entwicklungszeitraum, in dem jenes Modell für das Kind von allergrößter Bedeutung ist, wird es ihm dann wesentlich schwieriger, eine andere Sprache zu erlernen.

Wenn wir diesen Gedanken auf die emotionale und die spirituelle Ebene anwenden, verstehen wir allmählich die Bedeutung jener feinen Signale, die wir unseren Babys geben. Es ist wichtig, sich dessen bewußt zu sein, daß es sich hier nicht um einen mechanistischen Prozeß handelt, sondern vielmehr um einen holistischen - er betrifft den ganzen Menschen und nicht nur einen Teil von ihm wie etwa den Intellekt. Demzufolge kann

ein Elternteil, der für das Kind hinsichtlich seiner intellektuellen Leistungen ein Vorbild ist, die Anlage des Kindes für hohe Intelligenz zur Entfaltung bringen; wird jedoch den anderen Bedürfnissen des Kindes nicht mit einem entsprechenden Feingefühl begegnet, so wird sich ein hochintelligenter, aber emotional und spirituell verkrüppelter Mensch entwickeln.

Wenn wir die Ganzheit eines Babys von Anfang an bekräftigen, wächst es in Zuversicht und Vertrauen auf. Wie erreichen wir das? Indem wir in unseren Interaktionen mit Babys Achtung, ungeteilte Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und bedingungslose Liebe vermitteln.

Wenn eine Mutter nicht glaubt, daß ihr Baby die Fähigkeit zur Interaktion hat oder wenn sie es nicht für "clever" genug hält, die Signale und Anregungen aus seiner Umgebung zu verarbeiten, wird sie sich in der Gegenwart ihres Kindes unaufmerksam verhalten. Das Baby empfängt daraus die Nachricht: Ich bin es nicht wert, geachtet zu werden. Dadurch kommt es zum Konflikt zwischen der inneren Anlage des Kindes, die Grenzenlosigkeit als gegeben annimmt, und der Nachricht von seiner Mutter, mit der es Übereinstimmung zu erlangen sucht.

Abhängig von der Situation kann aus diesem Konflikt Frustration und dann Wut entstehen, oder aber Depressionen und Verzweiflung. Bei der gegebenen Struktur unserer Gesellschaft wird dies meist erst dann bemerkt, wenn aus dem Kind ein erwachsener Mensch geworden ist und seine Wesensart angesichts seiner Fähigkeit, zur Gesellschaft als Ganzem beizutragen, größere Bedeutung erhält. Wenn es soweit ist, werden uns die Auswirkungen nur allzu deutlich: Menschen, die nicht geben können oder die es immer wieder schaffen, durch ihr Verhalten Mißerfolge vorzuprogrammieren, ziehen alle anderen in ihrer Umgebung mit ins Chaos.

Babys brauchen Sinnessignale

Die Natur sieht vor, daß durch eine bestimmte Abfolge von Ereignissen die Anlage zur Grenzenlosigkeit, die die Neugeborenen in sich tragen, entfesselt wird. Bei der Geburt sind die Kinder hellwach und bereit für das, was ihnen bevorsteht; die Streßhormone, die beim Einsetzen der Wehen produziert wurden, haben zur Bildung zahlreicher neuer Verbindungen zwischen den Neuronen im Gehirn des Babys beigetragen.

Das Baby wird auf all das Lernen, das es in den folgenden Monaten zu bewältigen hat, vorbereitet. Werden die Streßhormone jedoch im Körper des Babys weiterhin produziert, verliert diese Vorbereitungszeit ihre Wirkung. Stattdessen

schließt sich eine Art Schock an, bei dem das Gehirn abschaltet. Das Baby zieht sich in den Schlaf zurück und ist nervös, und es reagiert und lächelt nicht in den ersten vier bis sechs Lebenswochen.

Das Gehirn des Neugeborenen benötigt bestimmte Signale, die ihm unmittelbar nach der Geburt zu verstehen geben, daß es keine weiteren Stresshormone mehr produzieren soll. Diese Signale kommen aus dem sensorischen System der Mutter und umfassen z. B. Blickkontakt, Hautkontakt, eine Rückkehr zu den Geräuschen ihres Atems und ihres Herzschlags, den Geruch ihres Körpers und den Klang ihrer Stimme. Bekommt das Neugeborene diese Signale, wird die Ausschüttung der Stresshormone gestoppt und das Baby ist bereit, all seine neuen Verbindungen im Gehirn zu nutzen.

Ein solches Baby wird innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach der Geburt auf Reize ansprechen, reagieren und lächeln. Die Signale, die es an die Mutter zurückgibt, und ihre Reaktionen darauf leiten den Aufbau der Mutter-Kind-Bindung ein. Die Mutter liefert weiterhin Sinnessignale, die sie nach Bedarf abwandelt und an das jeweilige Entwicklungsstadium des Kindes anpaßt. Damit ermöglicht sie die Entfaltung der inneren Anlagen des Babys in der relativen Sicherheit dieser dem Baby vertrauten Reize, aus der heraus es sich langsam daran wagen kann, sich auch den Rest der Welt anzueignen.

Babys, die nach der Geburt aus irgendeinem Grund einer Stresssituation ausgesetzt waren, sind jedoch auch nicht dazu verdammt, eine weniger als optimale emotionale und spirituelle Entwicklung zu durchlaufen. Eine sorgsame Mutter kann dem Neugeborenen, das sich zurückgezogen hat, viel Geduld entgegenbringen und ihm einen sicheren, verständnisvollen Raum schaffen, in dem sich das Baby langsam öffnen kann.

Weil die Mutter selbst unter Stress (oder ihrer eigenen nicht optimalen Kindheit) leidet, läßt sie sich jedoch allzu häufig durch die mangelnden Reaktionen ihres Kindes frustrieren und kommt zu dem Schluß, daß das Kind sie nicht mag oder daß es nicht fähig ist, etwas zu verstehen. Sie fängt an, sich hilflos und ungeeignet zu fühlen und lebt dann, ohne wirkliche Absicht, dem Baby Frustration vor.

Die neusten Forschungsergebnisse aus der Psychologie lassen vermuten, daß Babys wesentlich besser "verstehen", was um sie herum geschieht, als wir jemals gedacht hätten. Babys verarbeiten Informationen in einer anderen Weise, genauso wie Kinder die Dinge in einer anderen Art interpretieren als Erwachsene. Ich bin jedoch davon überzeugt, daß Babys die unterschiedlichen Energien und Mitteilungen - die Gefühlsebene - der Ereignisse und Menschen in ihrer Umgebung wahrnehmen, ganz besonders

aus jener äußerst wichtigen Informationsquelle, die die Mutter für sie darstellt. Darüberhinaus haben Babys auch eigene Gefühle und müssen diesen Ausdruck verleihen.

Babys wollen gehört werden

Wenn ich in meinen Babymassage-Kursen zu dem Thema Gespräche mit dem Baby komme, beginne ich ganz gern mit einem Gleichnis, das gewöhnlich von einigen Teilnehmern in einem Rollenspiel dargestellt wird.

Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade eine äußerst schmerzliche Erfahrung gemacht, irgendetwas, das Sie wirklich zutiefst aufgewühlt hat. Sie sind den Tränen nahe und fühlen sich nicht in der Lage, sich zu entspannen oder zu konzentrieren, und Sie suchen bei Ihrem Partner oder einer Freundin Hilfe. Sie fangen an zu erzählen, was sich ereignet hat und wie Sie sich dabei fühlen.

Nach einem kurzen Moment des Mitgefühls werden Sie von Ihrer Freundin zum Schweigen gebracht mit den Worten: "Pssst, nun ist ja schon gut! Wein' doch bitte nicht! Ich kann es gar nicht ertragen, wenn Du weinst. Na, komm schon, jetzt lach doch mir zuliebe. Ich hole Dir etwas zu essen. Vielleicht solltest Du mal zum Arzt gehen." Vermutlich werden Sie Ihre Tränen trocknen und Ihren Schmerz unterdrücken, um die Freundschaft aufrecht zu erhalten und weil Ihnen Ihre Freundin mit ihrer Reaktion deutlich gemacht hat, daß es für Sie in ihrer Gegenwart nicht sicher ist, Sie selbst zu sein.

Nun stellen Sie sich diese Situation noch einmal mit einer anderen Reaktion Ihrer Freundin vor. Sie fangen an zu erzählen, was Ihnen passiert ist und wie Sie sich jetzt fühlen. Ihre Freundin sieht Ihnen ins Gesicht, lehnt sich nach vorn und hält Ihre Hand. "Ich bin für dich da," sagt sie. "Erzähle mir alles darüber. Ich sehe, daß Dir das wirklich weh tut, und Du sollst wissen, daß ich Dich sehr gern habe und Dir da durchhelfen möchte."

Sie legt ihren Arm um Sie und sie lassen sich in der Sicherheit ihrer Anwesenheit in tiefes Schluchzen fallen. Sie reden weiter, manchmal auch nicht ganz zusammenhängend, und sie sitzt dort mit Ihnen und sagt: "Erzähl' mir mehr darüber. Und was geschah dann? Das muß für Dich sehr schmerzlich gewesen sein!" Sie spüren ihre aufrichtige Unterstützung, und dieses Vertrauen ermöglicht es Ihnen, sich so richtig Luft zu machen und schließlich zu Ihrer Mitte zurückzufinden. Die Freundschaft ist dadurch gestärkt; Ihre Freundin fühlt sich gut, weil sie für Sie dagewesen ist, und Sie sind besser in der Lage, wieder zu einem gesunden ausgeglichenen Dasein zurückzufinden.

Babys wollen genauso wie jeder andere gehört werden. Ich habe es oft in beeindruckender

Weise erlebt, wie sich die Reaktionsbereitschaft und die allgemeine Stimmung eines Babys völlig veränderte, nachdem ihm jemand wirklich zuhörte.

Einmal zeigte ich in einem meiner Kurse an einem Baby einige Massagetechniken. Das kleine Mädchen war zu früh geboren worden und hatte darüberhinaus noch die schmerzliche Erfahrung einer Hautverletzung am Brustkorb gemacht, die einige Narben hinterlassen hatte. Ihre Mutter sagte, daß sie die Massagen sehr gern hatte, nur ließ sie nicht zu, daß ihr Brustkorb berührt wurde.

Das Mädchen reagierte sehr munter und akzeptierte die Massage an den Beinen, Füßen und am Bauch. Als ich jedoch zur Brust übergang, fing sie an zu weinen. Statt auf sie einzureden und sie zum Schweigen bringen zu wollen, ließ ich meine Hände weiter ganz behutsam über ihre Brust gleiten. Ich begann aktiv zuzuhören, was sie wohl durch ihre Tränen sagen wollte. "Ja, du hast wirklich eine Menge Schmerzen ertragen müssen." "Erzähl' mir alles darüber, ich höre dir zu."

Sie weinte sehr heftig, und nach einer Weile veränderte sich ihr Mund (eine Veränderung, die ich schon oft gesehen habe). Sie bewegte den Mund, als redete sie, obwohl sie am weinen war. Sie sah mich intensiv an, als ob sie versuchte, mir etwas sehr wichtiges zu erzählen.

"Du warst sehr tapfer und ich weiß, daß Deine Mama sehr stolz auf dich ist," sagte ich. "Und wenn du bereit bist, diese Schmerzen loszulassen, dann ist sie da, um dir zu helfen. Wir haben dich alle sehr lieb." Während sie weiter weinte, massierte ich die ganze Zeit sanft ihren Brustkorb und gab ihr zu verstehen, daß ich ihr zuhörte. Nach einigen Minuten wurde ihr Weinen schwächer und ihre Mutter nahm sie wieder auf den Arm, um sie zu trösten.

Am folgenden Tag brachte ihre Mutter sie mir erneut, damit ich etwas vorführen konnte. Diesmal öffnete sie, als ich anfang, ihre Brust zu massieren, die Arme und lächelte mich an. Ihre Mutter wandte sich mir mit Tränen in den Augen zu und sagte, dies sei das erste Mal, daß das Baby eine Berührung im Bereich des Brustkorbs hatte zulassen können. Später berichtete die Mutter, daß das Kind die Massagen äußerst gern hatte und jedesmal komplett akzeptierte.

Einem Baby aktiv und mitfühlend zuzuhören unterscheidet sich nicht wesentlich davon, einem größeren Kind oder einem Erwachsenen zuzuhören. Man braucht dafür die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen, wahre Liebe und Achtung vor der Erfahrung, die das Baby gemacht hat. Ich glaube, daß es uns deswegen so schwerfällt, unseren Babys zuzuhören, weil vielleicht unsere eigene Kindheit voller Frustration und nicht erhörter Gefühle

war. Statt wirklich zuzuhören, was uns das Baby zu sagen hat, wenn wir es weinen hören, setzen wir dann unser eigenes inneres Kind darüber. Unser vorherrschendes Bestreben ist es, dieses Baby zu beruhigen.

Wie man einem Baby zuhört

Ich tue nacheinander drei Dinge, wenn ein Baby, mit dem ich mich gerade beschäftige oder das sich in meiner Nähe aufhält, anfängt zu erzählen, zu schimpfen oder zu weinen. Zuerst atme ich einmal ganz langsam und tief ein und aus und entspanne meinen ganzen Körper. Dies wirkt unmittelbar der Neigung entgegen, den Atem anzuhalten und sich anzuspannen.

Als zweites schiebe ich mein eigenes inneres Kind für einen Moment beiseite, denn ich weiß, daß ich mich selbst frei machen muß, um das Baby vor mir wirklich hören zu können.

Als drittes nehme ich Kontakt zu dem Baby auf, nach Möglichkeit schaue ich ihm in die Augen. Weicht das Baby dem Blickkontakt aus, lege ich meine Hände sanft, aber deutlich spürbar auf seinen Körper und trete mit ihm über meine Hände in Kontakt. Ich lasse meine Energie zu ihm fließen und teile ihm mit meiner Stimme, meinen Augen und meinen Händen mit, daß ich gern hören möchte, was es zu sagen hat.

Dann verweile ich so mit dem Baby, bleibe entspannt und aufnahmebereit, höre ihm zu und reagiere auf seine Äußerungen. Dabei beobachte ich seine Körpersprache, seinen Mund und den Ausdruck seiner Augen. Wenn ich mir ganz sicher bin, daß sich das Baby gehört fühlt und das meiste gesagt hat, was es mitzuteilen hatte, biete ich ihm noch Trost an, falls es das braucht, indem ich es wiege, herumtrage oder ihm beruhigend auf den Rücken klopfe, damit es wieder zu sich selbst finden kann. Ausnahmslos ist es so, daß ein Baby, das sich gehört fühlt, anschließend tiefer schläft und sich bei unserer nächsten Begegnung mit mehr Vertrauen öffnet.

Wenn wir unseren Babys wirklich zuhören, befriedigen wir damit all ihre psychischen Bedürfnisse. Die zugrundeliegende Nachricht, die sie bekommen, lautet: "Du verdienst Achtung. Du bist ein wertvoller Mensch so, wie du bist." Das Baby kann dem zustimmen und wächst voller Vertrauen und Zuversicht auf, denn es fühlt, daß es seinen Platz in der Welt hat. Seine Sinnesrezeptoren nehmen diese Nachricht auf und sein ganzer Körper entspannt sich.

Der Kelch des Herzens eines solchen Babys ist bis zum Überfließen gefüllt, und je älter es wird, desto mehr wird es nach Gelegenheiten suchen, seine Liebe mit anderen zu teilen. Und wie wird es das tun? Indem es das Modell nachahmt, mit dem es aufgewachsen ist. Es wird für andere da sein genau so, wie seine Eltern für es dagewesen sind. Ein wunderbarer, wohltuender Kreislauf!