

Leidenschaft Vaterschaft – Was Väter zu einer sicheren Bindung beitragen können.

Bindungsfördernde Elemente in der Triade Vater-Mutter-Kind während Schwangerschaft und Geburt

Workshop gestaltet am 26. Riehener Seminar 20. Oktober 2015:
Sichere Bindung – Flügel fürs Leben

www.eltern-kind-bindung.net

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich in meinem Praxisalltag mit „verhaltens-
originellen“ Kindern und Familien. Auch im privaten Alltag begleitet mich dieses Phänomen
seit der Adoption unseres indisch-stämmigen Sohnes. Vor nunmehr 24 Jahren wurde
Krishna Teil unserer Familie. Nach einer Schwangerschaft ohne Vater, zur Welt gekommen
als Mangelgeborener, verbrachte er seine ersten Monate auf einer Intensivstation,
anschliessend zwei Jahre in verschiedenen Kinderheimen. Eine lebhafteste erste Periode
folgte, in der wir seine schwache Selbststeuerung sowie seinen Mangel an prägenden
Erfahrungen hautnah erlebten.

Diese Erfahrungen weckten mein Interesse daran, die Ursachen dieser Verhaltens-
Auffälligkeiten zu hinterfragen. Meinen Fokus richtete ich speziell auf den Einfluss
psychosozialer Bindungen auf die Gehirnentwicklung von Kindern und somit auf deren
geistige Fähigkeiten, kompetente Verhaltensweisen sowie Affektregulation.

Neuere Untersuchungen zeigen einen hochsignifikanten Zusammenhang zwischen der
triadischen Kompetenz der werdenden Eltern und den Fähigkeiten des Kindes zum Trilog
schon im Alter von vier Monaten! (Dammasch).

Wir müssen bei der Beurteilung der Kinder die Lebensweise und -geschichte der Eltern
kennen und verstehen, bevor sie das „Abenteuer“ „Eltern werden“ eingegangen sind: Also
die Startbedingungen der Schwangerschaft, die Rucksäcke aus den Herkunftsfamilien.

Meine Suche nach einer Möglichkeit, wie ich Stressreaktionen rund um die Geburt und
während der frühen Kindheit analysieren und rückführen könnte, führte mich via Haut-zu-
Haut-Kontakt (Bonding) zur Bindungsförderung und dann erlernte ich bei Thomas Harms die
Eltern-Baby-Therapie mittels Emotioneller Erster Hilfe (EEH). Es zeigen schon die Babys die
sogenannte Baby Body Language, was ich in Seminaren bei Matthew Appleton und Baby-
Kliniken mit Karlton Terry weiter am Erlernen bin.

Mein Auftrag für den heutigen Workshop ist: der Frage nach der Leidenschaft des Vaters
nachzugehen und zu beleuchten, nämlich die Bindungsentwicklung zu seinem noch
imaginären Kind.

Dabei möchte ich Folgendes versuchen hervorzuheben

Die Entwicklung des Vaterbildes

Die grundlegenden Bedürfnisse und die pränatale Entwicklung Kindes

Warum Leidenschaft in der Schwangerschaft, und was nährt?

Ab wann Vaterschaft?

Väterspezifische Geburtsvorbereitung, warum der Fokus auf die Schwangerschaft?

Erkenntnisreich sind für mich Kontakte wie heute, interdisziplinär mit Fachpersonen
verschiedenster Berufsrichtungen. Denn für die Erforschung und kontinuierliche
Verbesserung des Wissens um die Eltern-Kind-Bindung mit den „Flügeln fürs Leben“ sind wir
auf interdisziplinäre Zusammenarbeit angewiesen.

Die Rolle des Vaters

Mit der Nachricht „Du wirst Vater“ beginnt für die meisten Männer eine Art Schwangerschaft. In vielen traditionellen Kulturen hat der Vater zu seinem Kind eine fürsorgliche, zärtliche Beziehung, er wendet sich seinen Kindern gefühlvoll zu. Die Zeit der Schwangerschaft aus Männersicht wird kaum erwähnt.

Noch im 20. Jahrhundert betonten Psychiater „das Kind erwarte von seinem Vater vor allem Autorität“. Wenn er diesbezüglich fehlt, läuft das Kind Gefahr, Störungen zu erleiden wie Launenhaftigkeit, Ich-Schwäche, ein Gefühl der Unsicherheit und später Mangel an Autorität.

Der britische Pädiater und Psychiater Donald Winnicott nimmt Bezug auf die „Kraft der Persönlichkeit des Vaters“ und wünscht sich, dass der Vater von Beginn an die Mutter in ihrer Autorität unterstütze, „um das Gesetz und die Ordnung zu verkörpern, die die Mutter ins Leben des Kindes einführt“. Dem Vater wurde lange Zeit kein Gewicht gegeben: „Er muss in die Erziehung eingreifen, wenn das zarte Alter vorüber und damit auch „die Zeit der Mutter“ vorbei ist.

In seinen Aufsätzen über die frühen Bindungen des Kindes an seine Mutter erwähnt selbst John Bowlby den Vater mit keinem Wort. Winnicott ist in dieser Frage eher zurückhaltend: „Man kann nicht behaupten, es sei gut, dass der Vater in allen Fällen früh eine Rolle spielt...die Mütter können ihrem Mann eine Rolle zuweisen, wenn sie es wünschen“.

Den Durchbruch schaffte Mary Ainsworth mit einem Test, dem man den Namen „Strange Situation“ gab. Während der Weggang eines Fremden das Kind nicht im Geringsten stört, folgt auf den von Mutter *oder* Vater heftiger Protest. Die Art einer Bindung an einen Elternteil erklärt sich durch die Art der besonderen Beziehung, die sich mit jedem Elternteil entwickeln konnte.

Und diesbezüglich lässt sich mittlerweile feststellen, dass der Prozess, der für die Mutter gilt, durchaus auch für den Vater seine Gültigkeit hat.

Die Dimension der **triadischen Kompetenz**, im letzten Trimenon der Schwangerschaft und im Alter von einem Jahr des Kindes untersucht, zeigt sich als recht stabiler Parameter, der im Entwicklungsverlauf Konstanz aufweist (K.v. Klitzing), also keine flüchtige Eigenschaft darstellt.

In so gut wie allen Forschungsarbeiten haben die Kinder die beste soziale Kompetenz, wenn beide Eltern eine sichere Bindung aufweisen.

Das Kind hat neben Hunger und Schlaf schon intrauterin **grundlegende Bedürfnisse nach:**

1. *Zuwendung* respektive Bindung, Wunsch nach einem sicheren „Hafen“ (T. Harms).
2. *Erkundung*: Das Gehirn braucht dazu Anregung. Die Zeit der Schwangerschaft prägt das Lebens- und Verbundenheitsgefühl des Ungeborenen. Wachsam und ganz Ohr steckt es voller Lerneifer und Neugier.
3. *Emotionen*: In enger biologischer Verbindung mit den Emotionen der Eltern erkundet und verinnerlicht das Ungeborene neun Monate lang Erfahrungen. Die sprachliche Begleitung durch die Eltern und deren harmonische Beziehung fördern beim Ungeborenen körperliche Ausgeglichenheit und muskuläre Feinabstimmung.
4. *Autonomie*: Jedes Kind hat ein Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, bis zur Durchtritts-Erfahrung bei der Geburt.

Ursprung der Bindung Mutter-Vater-Kind:

Warum Leidenschaft in der Schwangerschaft?

Aus den Erkenntnissen der pränatalen Psychologie, die nun auch durch die moderne Hirnforschung bestätigt werden, ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein ungeborenes Kind mit seinen Sinnen alles aufnimmt und speichert.

Schon embryonal sind der Bau und die Funktion des Gehirns in Abhängigkeit von Interaktionen zwischen Mutter, Vater und Baby (Triade).

Das Kind möchte in Verbindung sein und lernt von beiden Eltern. Es spürt die Stimmungen und ist die ganze Zeit in Erwartung.

Unsere **Basisaffekte** bilden sich während der Schwangerschaft: *Bindung und Selbstwertgefühl, Vertrauen und Sicherheit, aber auch Misstrauen und Unsicherheit.*

Die Plazenta und die Nabelschnur sind das erste Beziehungs- und Bindungsobjekt des Menschen. Kinder und wir Erwachsene erinnern uns auf der Ebene der Gefühle an diese erste Bindung und die Trennung durch die Geburt. Weil diese vorsprachlich entstehen, sind es Engramme im Unterbewussten, gespeichert aber in jeder unserer Körperzellen.

In diesem „ökologischen System“ zwischen Mutter, Vater und ungeborenem Kind (nach Fedor-Freybergh), erlebt letzteres Sicherheit, Glück und Freude, aber auch Angst und Stress, Trauer, Ärger und Wut. All dies teilen Eltern mit ihrem ungeborenen Kind.

Die Mutter tut dies über ihre Atmung, ihren Herzschlag, über ihre Magen- und Darmgeräusche, über die Ausschüttung von Adrenalin oder als Gegenspieler Oxytocin, Serotonin und Endorphinen.

Und in diesem Sinne über Ihre Verfügbarkeit, ihre Emotionen und Affektregulation.

In der *Begegnung als Paar* wird dies zusätzlich verstärkt über Spiegelneuronen. Lange bevor eine Kommunikation mit Worten möglich ist, reagiert das Kind durch Kontakt über Berührungen und über Sprache mit der Umgebung und kommt in eigene Bewegungsfreude in seiner Fruchtblase. Bewegung und das Berührtwerden fördern seine Hirnentwicklung.

Stress während der Schwangerschaft, dazu gehören auch Arbeitstätigkeit in suboptimalem Umfeld, Partnerschaftsprobleme oder zu häufige Kontrollen bei uns Medizinerinnen – haben beim Baby später in Belastungs-Situationen bleibend eine verstärkte Stressreaktion zur Folge. Die Babys haben schon intrauterin Veränderungen der Pulsrate, des Blutdrucks, der Körpertemperatur und können schmerzstillende Botenstoffe wie Serotonin oder Oxytocin freisetzen.

Die positiven Gefühle fördern beim Kind die Reifung des orbitofrontalen Kortex, der ja für die Selbstregulierung von Erregung (Arousal) zuständig ist.

Warum ist unser Fokus auf die Schwangerschaft so wichtig?

Belastende Erfahrungen in utero und den ersten Jahren können zu chronischen Erkrankungen und „unerklärlichen“ Beschwerden im späteren Leben führen. Hiermit hat die Schulmedizin noch ihre liebe Mühe. Doch zeigt die ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences) aus San Diego an 27000 befragten Patienten aller Altersstufen sehr deutlich und linear eine ungünstige Korrelation zwischen traumatischen Kindheitserfahrungen (die beginnen nicht erst mit der Geburt!) auf die Gesundheit im Erwachsenenalter. Herz- und Kreislauferkrankungen, chronische Lungenerkrankungen, Tumoren (Blockade des sog. Tumor-Nekrose-Faktors) werden intrauterin und in der frühen Kindheit programmiert.

Stress in der Schwangerschaft hemmt die Entwicklung des kindlichen Immunsystems (Studie an der John Hopkins University in Baltimore). Kinder, die vor oder nach der Geburt immer wieder oder dauerhaft unter Stresshormonen stehen, leiden häufiger an Viruserkrankungen, und haben mehr Allergien und Wundheilungsstörungen (IL1 und IL8), chronische Entzündungen (Blockade von Interleukinen).

Die fortlaufende Interaktion mit der Mikroumgebung (Gefühle, aber auch Teratogene wie Alkohol, Nikotin oder Drogen) beeinflusst stark die Neuronen: Zellteilung der Neuronen, ihre Migration sowie die dendritische Verzweigung und Synapsenbildung.

Das Stress-System erschöpft sich im Laufe der Zeit und kann nicht mehr aktiviert werden, wenn es bei seelischer Belastung dringend gebraucht wird.

Auf diese Weise manifestiert sich die frühkindliche Belastung noch Jahrzehnte später im Körper.

Die Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem besteht und reift schon im Mutterleib.

Warum der Vater?

Für unsere physiologisch-psychische Entwicklung und die unseres Selbst brauchen wir ab Zeugung ein Gegenüber, mit dem wir in Dialog treten können, ebenso notwendig wie die Luft zum Atmen.

Das Wissen eines Mannes, dass er Vater wird, weckt bei vielen nicht nur positive Gedanken, Freude und Stolz. Es macht sich eine gewisse Nervosität über die kommenden Veränderungen und Herausforderungen breit. Es überschlagen sich Gefühle von überglücklich, besorgt, ängstlich, bis hin zu launisch. Manchmal braucht der Mann lange, um zu realisieren, dass Vater werden nicht automatisch das Ende seiner Jugend bedeutet.

Kinder brauchen ihren Vater von Anfang an!

Bei der Feststellung der Schwangerschaft, nach der Einnistung im Uterus, ist unser Embryo bei voller Bewusstheit, sozial, kommunikativ, mit wachen pränatalen Sinnen, seine Organe sind angelegt! Und er strebt nach einer sicheren Bindung.

Die emotionale Verfügbarkeit des Vaters beeinflusst den Bindungsaufbau zum sogenannten imaginären Kind und hilft dem Wohlergehen der Schwangeren, das Kind entwickelt sich emotional und physisch sicherer. Dazu kommt, dass er durch die Zuneigung zu seiner Partnerin zudem die Entwicklung einer sicheren Bindung zwischen Mutter und Kind fördert.

Doch aufgepasst, ein Viertel der Männer klagen im Laufe der Schwangerschaft ihrer Partnerin über Übelkeit, Schwindel, Kopf- und Rückenschmerzen, Suchtverhalten, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen. Wir reden vom Couvade-Syndrom (couver heisst brüten).

Der veränderte Lebensrhythmus des Paares, die Reduktion der körperlichen Aktivität bis hin zur nächtlichen Belagerung des Kühlschranks bewirken eine Gewichtsveränderung, im Durchschnitt nimmt ein Mann während der Schwangerschaft 4kg an Gewicht zu.

Vielfach treffen wir junge Männer an, die in ihrer psychosozialen Entwicklung noch nicht den Reifegrad erreicht haben, die für eine verantwortungsvolle Vaterschaft gebraucht wird. Sie fürchten um die Stabilität ihrer Männlichkeit, weil sie seelische Befindlichkeiten oft mit Weiblichkeit oder Mütterlichkeit verbinden. Es kommt zur Verwirrung und es besteht die Gefahr des emotionalen Rückzugs.

Eine übermässige berufliche Stress-Situation des Vaters, oder beider Eltern kann die Pflege der Paar-Beziehung stark belasten. Solange der Beruf und äusserliche Stabilisatoren das Identitätsgefühl sichern, besteht leider kein Wunsch nach Veränderung. Angst und Stress während der Schwangerschaft hemmen die Entwicklung einer Bindung in der Triade, ebenso werden durch die Stress-Belastung Komplikationen unter der Geburt wahrscheinlicher.

Die meisten Männer sind bereit, auch aus Liebe, sich mit dem Wandel ihrer Gefühle, ihren Ängsten und Wünschen auseinanderzusetzen.

Dieser **Paradigmawechsel** gelingt umso besser, je stärker die emotionale Ausgeglichenheit, die Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zum Selbst- und Fremdverstehen ausgebildet sind.

Die Wertschätzung der Vaterschaft fehlt noch weitgehend. Wie gelingt es ihm,

- die Balance zwischen sexuellem Begehren und verantwortlicher Elternschaft im Übergang von der Zweier- zur Dreierbeziehung neu auszutarieren?
- Aufkommende regressive Wünsche und die neue Doppelfunktion der Partnerin als Frau und Mutter innerlich zu verbinden?
- Trotz allfällig schwieriger eigener Erfahrungen die aufkeimende Angst und Verunsicherung zu schultern, die bei einer so grossen Verantwortung für einen absolut abhängigen Säugling entsteht?

Wie gelangt er zu einem neuen, reiferen Erleben seiner Männlichkeit?

Fallvignette 1: Ein angehender Vater (45j.) meldet sich bei mir, er wisse nicht warum er bei der Geburt dabei sein soll. „Welches sind dort meine Aufgaben“. „Ich war mit meiner Frau bei der gynäkologischen Kontrolle und kam mir total überflüssig vor“.

Wir gehen zusammen ab Entdeckung die ganze Schwangerschaft durch, ich nehme quasi die Sicht des Kindes zum Vater ein. Er als Kommunikator, als Berührender des Kindes und seiner Partnerin.

Dann der Geburtsbeginn. Er als stimmliche Brücke zum Kind, als wichtige Orientierung, Stimme des Kindes in Vertretung seiner Mutter. Die Triade, die dem Kind Sicherheit vermittelt. Machen muss er nicht viel, aber Sein, Da-Sein.

Der interessierte angehende Vater lässt sich sehr auf die Situation ein, wirkt berührt und beginnt sein problematisches Verhältnis zu seinem eigenen Vater zu schildern.

Er war nie berührt worden. Wir lassen dies so stehen und ermuntern ihn, vielleicht selbst als Vater später mit seinem ihm fehlenden Vater in Kontakt zu kommen.

Er schreibt mir die Woche darauf mir per Mail „es hat mir die Gewissheit gegeben, dass ich bei der Geburt dabei sein will“.

Wenn ich Gespräche mit angehenden Vätern führe und gezielt nachfrage, wird ersichtlich, wie tief sie während Schwangerschaft und Geburt berührt oder von Ängsten geplagt werden. Leider sind Männer es weniger gewohnt, sich mitzuteilen oder sie haben das Gefühl, ihre Partnerin trotz eigener Probleme unterstützen zu müssen.

Trotzdem hat der Vater eine grosse Verantwortung. Sein Verhalten, seine Emotionalität beeinflusst den Bindungsaufbau zu seinem Kind.

Im Bauch wirkt ein *Resonanzphänomen*: Je entspannter und gelassener die Eltern sind, umso entspannter und gelassener wird auch das Kind sein. Dies wirkt sich positiv auf die Bewältigung von Stress-Situationen unter der Geburt oder in der Erziehung aus, indem sich die Partner wechselseitig entlasten können.

Viele klinische Beobachtungen zeigen, dass die Abwesenheit des Vaters als Prinzip für Kinder ebenso problematische Folgen haben wie die Erfahrung nicht sensitiv genug auf das Kind eingehender Mütter.

Väterspezifische Geburtsvorbereitung und -begleitung, Brücke zum Kind

Den werdenden Vätern gebe ich in einem niederschweligen Angebot in einer informellen, entspannten Atmosphäre die Möglichkeit, offen über ihre Gefühle, Ängste, Bedürfnisse zu sprechen und sich im Austausch mit andern Männern in derselben Situation langsam in die für sie individuell passende Vaterrolle hineinzufinden.

Der Schlüssel zum Verständnis der väterlichen Bedürfnisse ist darin zu sehen, den Männern zuzuhören, wenn ihre Partnerinnen nicht dabei sind, da die mütterliche Perspektive sonst zu dominant ist.

Wir können Hinweise geben auf körperliche und psychische Reaktionen auf Stressoren, mögliche medizinische Komplikationen der Geburt und damit einhergehende Belastungen, konkrete Massnahmen zur Unterstützung der Partnerin.

Des weitern finde ich wichtig, ihnen zu vermitteln, dass sie im Kreissaal keine Kontrollfunktion übernehmen müssen und dass sie Schwäche zulassen dürfen.

Fallvignette 2: Ein junges Paar sucht mich auf. Die Mutter fühlt sich allein gelassen von ihrem Partner. Sie war auf meiner Homepage und blieb auf der Seite für Väter hängen. Ihr Partner wolle sich nicht mit dem imaginären Kind im Bauch in Verbindung setzen. Er war bereit, sich dieser Tatsache zu widmen und kam mit zu mir.

Sie hätte schon früh (sie ist 24jährig) ein Kind gewollt, Zitat „ich wollte es früh versuchen, aus einer Grundangst, ich könnte keine Kinder bekommen“. Er hatte sich damit einverstanden erklärt. Bei der Entdeckung der Schwangerschaft empfand sie grosses Glück, er erstarrte mal primär und fand bisher keinen Zugang zu seinem Kind.

Zu Beginn der Sitzung platzieren sich die beiden nebeneinander getrennt auf der Matte. Nachdem ich die frühe Geschichte erfahren hatte, versuchte ich die bisherige Schwangerschaft aus der Sicht des Kindes zu schildern, mit der Wichtigkeit der Triade Mutter-Vater-Kind.

Es kommt zu einer körperlichen Annäherung, die junge Frau schildert ihrem Partner wie sehr sie ihn vermisse. In einer Atemanbindung konnten sich beide in Ruhe aufeinander einlassen, und die Mutter legte sich in den Schoss ihres Mannes.

Dies führte in der Folge nach der Sitzung zu vermehrten Kuschelzeiten und einer gemeinsamen Vorbereitung ihrer Geburt, die ohne Komplikationen spontan verlief.

Geblieden sind die gegenseitige Berührung und Sprache.

Dies führt mich nochmals zur **Leidenschaft in Schwangerschaft:**

- Der Ursprung der Bindung Mutter-Vater-Kind wird geprägt durch die **Berührung** (gegenseitig und imaginär zum Kind), die **Bewegung** und durch die **Sprache**.
- Die Begegnung als Paar, verstärkt durch die Spiegelneurone.
- Also die Kontaktaufnahme motorisch und sensorisch.

Die Persönlichkeitsfaktoren des Mannes und Beziehungsfaktoren der werdenden Eltern sind wegweisend dafür, in welcher individuellen Konstellation das Paar ein befriedigendes Geburtserleben im Gebärsaal erzielen kann. Wichtig ebenfalls die Wahrnehmung des Partners durch die Hebamme als wertgeschätzter Mann.

Die Geburt ist für beide Elternteile ein intensives Erlebnis. Frauen, die während der Geburt von ihrem Partner unterstützt werden, erleben diese besser und brauchen weniger Schmerzmittel. In einer geschützten Atmosphäre muss sie sich nicht vor einem Kontrollverlust fürchten.

Es lohnt sich, gemeinsam die **Aktivität der Partner** während des Geburtsprozesses und deren Rollen zu definieren.

Der Vater bleibt für mich in dieser Zeit der Geburt die Brücke zum Kind. Im Frequenzbereich der menschlichen Stimme können die Babys sehr gut hören. Auch Berührungen über die Bauchdecke werden wahrgenommen. Wir sind wieder bei der Triade.

Vor allem in Phasen der Unsicherheit oder bei Entscheidungen agiert der Vater als Brücke zum Kind. Auch eine väterliche Ermutigung wie „ich freue mich auf Dich“, „ich erwarte Dich bald“ sind für das Kind beruhigende Informationen und geben der Partnerin viel Sicherheit.

Väter machen eine haltgebende Berührung

Ich möchte ihnen vorstellen, wie ich versuche, die Vater-Kind-Interaktion nach Sectio-Geburt zu fördern.

Bei einer Sectio-Geburt erhält das Kind zuerst eine kurze „Kennenlernzeit“ im Kontakt mit seiner Mutter. Danach überprüfe ich als Kinderarzt im Beisein seines Vaters die Vitalfunktionen. Diese Zeit nutze ich und zeige dem Vater eine Form der Baby-„Massage“. Er umfasst das Neugeborene mit beiden Händen und umhüllt so den kleinen Oberkörper samt Becken. Diese Berührung ist für viele Väter ungewohnt, sie haben Hemmungen ihr Kind fest zu halten. Wir bleiben so ein paar Minuten in Kontakt und sprechen das Kind bewusst mit seinem Namen an.

Die Neugeborenen beruhigen sich sichtlich und beginnen nach wenigen Minuten die Augen zu öffnen und mit dem Vater zu interagieren. Das Stress-Weinen verstummt und es stellt sich eine Beruhigung ein. Auch Kinder auf einem hohen Erregungs-Niveau, vor allem nach sekundärer Sectio, lassen sich auf diese Weise meist innert weniger Minuten beruhigen.

Dem Vater gebe ich verbal Rückmeldungen wie sein langsames, ruhiges Dabeisein Sicherheit vermittelt. Es lösen sich bei beiden (und bei mir) Spannungen und Erwartungen. Es braucht wenig Handlung. Wo Beziehung wirkt, herrscht Ruhe. (Film)
Je aufgeregter das Kind, desto mehr reicht eine leichte seitliche Haltgebung ohne Druck. Wir vermeiden alle Berührungen und Reize, die dem Baby Unlust, Schmerz und Spannung bereiten. Dies entspricht dem Prinzip der minimalen Stimulation nach Eva Reich.

Je stärker seine eigene vegetative Balance ist, desto sensibler nimmt der Mann seine Umgebung wahr und umso weniger lässt er sich beeinflussen. In der Berührung beginnt er als Vater mit seinem Kind zu sprechen, manchmal auch zu liebkosen. Sobald das Baby die liebevolle Berührung und die Stimme seines Vaters spürt und hört, entspannt sich sein Körper, die Bewegungen werden ruhig.

Die meisten Väter genießen die Handlung des Bondings enorm und fühlen sich gut begleitet. Sie erleben die positive Reaktion, die aktive Kontaktnahme ihres Kindes. Um ihren eigenen Weg zu gehen brauchen Kinder von Anfang an emotionale Sicherheit. Die Babys haben ein feines Gespür, ob ihre primären Bedürfnisse nach Halt, Körperkontakt und sozialer Eingebundenheit beantwortet werden oder nicht.

Vater fürs Leben

Er bleibt immer der Mann im Leben des Kindes, ob auf positive oder negative Weise, und er kann diese Rolle vielfältig gestalten. Für das Kind gibt es ein dynamisches Wechselspiel aus Situationen, die es jeweils mit der Mutter oder dem Vater erlebt.

Ich denke, wir können ein Rollenmodell kreieren das darauf aufbaut, was Väter schon immer taten, das aber neue wissenschaftliche Erkenntnisse über die kindliche Entwicklung berücksichtigt.

Fallvignette 3: Es meldet sich bei mir eine 36jährige Mutter mit ihrem 41/2 jährigen Mädchen. Das Kind schreie dauernd herum und raste aus. Die Mutter ist in Erschöpfung, spürt Aggressionen und Verzweiflung. Sie leidet unter der Hilflosigkeit und spricht als belastend auch die unterschiedliche Wahrnehmung zwischen ihr und ihrem Mann an. Er findet das Geschrei unmöglich und kann sich dem Mädchen kaum nähern. Die Schwangerschaft war belastet durch eine 100%ige Arbeitstätigkeit der Mutter, was sie eigentlich nicht wollte. „Ich hatte das Gefühl, es nimmt mir die Luft“. Geburt T+4 spontan, aber mit einem Wehensturm. Die Kleine schrie zu Beginn viel. Das Mädchen hatte 6 Monate lang sogenannte Koliken, viel schreiend, häufig nach dem Stillen. Die Mutter versuchte alle möglichen und heute so üblichen Therapiemassnahmen. Nachts schliefen sie wippend vertikal in einer Hängematte. Ab dem zweiten Halbjahr ist das Mädchen beim Essen am Tisch dauernd unzufrieden. Es kann auch morgens aufwachen und wie besessen losschreien. Die Mutter muss alles aus„halten“.

Der Vater will mit der Kleinen spielen wenn er abends nach Hause kommt. Sie toleriert nichts und schickt ihn aus dem Zimmer. Sie hat nicht gerne wenn er sie berührt, worauf er jeweils beleidigt reagiert und sich zurückzieht.

Nach zwei Sitzungen mit Mutter und Kind sehe ich den Vater in einer Einzelsitzung. Sein Thema ist die fehlende Akzeptanz durch das Mädchen, das nicht seinem imaginären Kind entspricht. Er erlebt sein Angebot und dessen Ablehnung als Kränkung. Ich zeige ihm auf, was die Kleine im ersten halben Jahr mit ihrem Schreien erlebte, niemand hörte sie, keinerlei Anerkennung des Leidens des Trios Mutter-Vater-Kind.

Die Anerkennung der Situation führt schon nach der ersten Sitzung zu einer angenehmen Atmosphäre am Esstisch.

Beide Eltern lassen sich auf gemeinsame Gespräche ein über ihre Rollenverteilung. Der Vater drängt sich dem Mädchen nicht mehr auf sondern bietet sich einfach an. Die Kleine kam bereits und setzte sich auf seinen Schoß um zu spielen.

Weitere Sitzungen drehten sich noch um die Ursache der Wut des Kindes. Es brauchte seine Zeit und die Eltern Sicherheit, bis das Vertrauen in das System nach der belasteten Schwangerschaft und den sechs Monaten Schreizeit im ersten Halbjahr wieder hergestellt war..

Nach meiner Erfahrung haben die Kinder eine starke Salutogenese, wir müssen ihr Leiden zusammen mit ihren Eltern anerkennen und sie dadurch entlasten.

Viele Väter machen die Erfahrung, dass sie in den ersten Wochen nach der Geburt kaum was machen können. Sie werden zu wenig einbezogen. Sie haben keine Rollenvorbilder und werden selbst bei Beratungen im Wochenbett kaum einbezogen.

Väter aber müssen Zeit mit ihren Neugeborenen verbringen können und wollen. Dies anbietet sich zum Beispiel beim Stillen zu Dritt, indem der Vater dabei bleibt und das Kind beobachtet. Beide Eltern können angeleitet werden, im Baby-Watching zusammen zu reflektieren, „ was denkt wohl das Kind? wie sieht es aus seiner Perspektive aus?, was fühlt und wünscht es sich?“.

Diese eingebundenen Väter sehen auch später mit ihren Kindern entspannter aus, verbringen mehr gemeinsame Zeit und festigen ihre Beziehung. Die Interaktion darf dann vergnüglich sein und Körperkontakt umfassen. Für Väter, die nicht so viel Zeit mit ihren Kindern verbracht haben, ist es häufig schwieriger, das Geschehen zu deuten, wenn ihr Kind zum Beispiel kommunizieren oder sich zurückziehen möchte.

Wenn er feinfühlig bleibt, spürt er wie er mit den Erregungszuständen seines Kindes umgehen kann, und das Kind seinerseits lernt seine Gefühle einzuordnen. Väter können über das spielerische Raufen dem Kind Bewältigung von Wut und Enttäuschung beibringen. Wenn der Vater seine Tochter ermutigt, ihre körperliche Kraft zu entwickeln, trägt er damit auch zum Aufbau ihrer geistigen Kraft und ihres positiven Selbstbildes bei. Auch Kinder können hervorragende Lehrer sein. Nicht alle Väter haben in der eigenen Kindheit Erfahrungen mit einer rauen Spielweise gesammelt. Bei sanften, zarten Söhnen können Väter die körperliche Entwicklung fördern und ihnen gleichzeitig helfen, Strategien zur Problemvermeidung zu entwickeln.

Schluss:

Die Vaterrolle hat sich in den letzten Generationen stark geändert. Es fehlt den werdenden Vätern somit häufig an Vorbildern. Nicht nur der Wunsch nach mehr Familienleben ist gross, sondern auch das Verlangen ein aktiver und fürsorglicher Vater zu sein bzw. zu werden.

Der Vater kann eine differenzierte Haltung einnehmen, die sowohl fordernde und begrenzende, wie auch zärtliche und haltende Elemente enthält. Diese Offenheit stellt für das Kind und für den Vater eine Bereicherung dar. In Hinsicht auf die Prognose ist die Beziehungsqualität der Erwachsenen nicht zu vernachlässigen!

Die Erfüllung eigener Wünsche der Väter wird oft durch ihr Unwissen und ihre Ratlosigkeit gehemmt. Ermutigen wir sie, schon während der Schwangerschaft Gespräche mit ihrer Partnerin oder anderen Vertrauenspersonen aus der Familie oder dem Freundeskreis zu suchen.

Die Zeit ist eine zentrale Ressource. Zeit füreinander und Zuwendung sind untrennbar verknüpft. Umgekehrt beinhalten Sich-Zeit-nehmen, Zeit gewähren immer auch eine Gabe, eine Hin-Gabe.

Wie sagte Winnicott sinngemäss: Verlorene Zeitstrukturen und berufliche Selbst-Überforderung oder Überbeanspruchung haben eine derart spannungsreiche innerfamiliäre Struktur zur Folge, dass die Familie als Institution kein tragfähiges Netz mehr zur Verfügung stellen kann und daher in ihrer „haltenden Funktion“ versagt.

Wir müssen in unserer Beschleunigungsgesellschaft den Vätern mehr Zeit geben!

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit.