Bindung und Selbstregulation

BINDUNG, DIE BASIS FÜR EIN GESCHÜTZTES UND GETRAGENES LEBEN - SIE BEGINNT IM MUTTERI FIB.

Bindung schafft Resilienz. Bindung entsteht durch emotionale Verfügbarkeit.

Regulationsfenster / Selbstregulation

Das Regulationsfenster ist der Bereich wo man sich am wohlsten fühlt und mit Stress noch umgehen können. Dieser Bereich sowie die Selbstregulation und die Bindungsfähigkeit wird in den ersten 3 Lebensjahren geprägt, beginnend in der Schwangerschaft, und ist nur schwer erweiterbar. Bereits die Informationen welche unser Hirn in der Schwangerschaft und unter der Geburt erhält prägen uns und haben Einfluss darauf wie schnell unsere "Stressachse" anspringt.

Fehlende Empathie, viel alleine gelassen sein - grundlegendes Alleingelassen Gefühl - aber auch zu viele Reize schmälern das Toleranzfenster.

Die Qualität der Selbstregulation wird durch die Qualität der Bindung und Qualität des Kontaktes mit unseren Bezugspersonen gebildet.

Weil Babies eben noch kein vollständig entwickeltes Nervensystem haben, **müssen sie durch** ihre Bezugsperson reguliert werden damit ihr Nervensystem das irgendwann mal optimal übernehmen kann.

Die Coregulierung passiert durch beständige Körperspiegelung, das heisst **in dem die Bezugsperson sich wirklich auf das Kind einstimmt, sich einfühlt und mit dem ganzen Körper, der Mimik, den Augen, der Stimmlage kommuniziert**. Dass sie nicht nur mit dem Kind spricht und sagt: "Na wie geht's dir denn heute?", sondern wirklich mit dem ganzen Sein kommuniziert. Denn das ist es, was bei dem Kind ankommt und was es eben beruhigt oder erregt oder erfreut oder auch ihm Angst macht. Durch diese eingestimmte Kommunikation entwickelt sich unser Gehirn.

Das Baby kann nur so gut reguliert sein wie seine Bezugsperson!

Ist die Bezugsperson im Stress überträgt sich das auf das Baby.

Nur innerhalb des Stress-Toleranzfensters sind wir kommunikations- und bindungsfähig.

Das ist nicht der einzige Grund wieso es wertvoll ist, dass Mamas bereits ab der Frühschwangerschaft unterstützt und umsorgt werden und ihnen, da wir in einer "gestressten Gesellschaft" leben, eine regulierende Behandlung¹ angeboten werden sollte.

Oxytocin

Oxytocin ist ein Hormon und spielt eine wichtige Rolle bei der Stressregulierung! Es wird bei der natürlichen Geburt ausgeschüttet (sofern die Geburt nicht gestört wird - Oxytocin ist ein scheues Hormon, es kommt bei Intimität) und ist eine Art Mitgift für das spätere Bonding. Oxytocin wird zum Beispiel auch bei Berührung ausgeschüttet.

So macht es einen Unterschied ob das Kind angezogen alleine im Bettchen oder Haut-auf-Haut auf der Mutter liegt (Hautkontakt).

Säuglingsstress und -angst:

Wenn Babies viel alleine sind oder sich alleine fühlen, dann fangen sie an zu protestieren. Wenn das Weinen nicht reicht, beginnen sie sich in rage zu schreien. Erfahren sie nicht die benötigte Sicherheit und Geborgenheit, geben sie innerlich auf - es wird still. Die Stille nach einem schreien ohne Zuwendung ist nie eine friedliche Stille sondern eine Resignative. Dies hat, wenn das oft geschieht, deutliche Auswirkungen auf das Selbstbild des Kindes (ob es sich geliebt fühlt, sich gewollt fühlt, fühlt einen Platz in dieser Welt zu haben).

Die Definition von Stress und Angst kann aus der Sicht von Erwachsenen ganz anders aussehen als aus der Sicht des Babys. Deshalb ist es so wichtig, die Bedürfnisse und Gefühle aus der Sicht des Säuglings zu betrachten.

¹ https://geburtschaft.ch/angebote/geburtschaft-regulierende-wellnessbehandlung 2020 © Andrea Glauser // geburtschaft® geburtschaft.ch

"Trauma" ist ein sehr weiter Begriff und man muss ihn runter brechen. Es ist für ein Baby einfach traumatisch, wie das in unserer Generation oft gemacht worden ist, wenn es allein in das Nebenzimmer gelegt wird. Für einen erwachsenen Kopf ist es schwer zu verstehen, wie beängstigend solche Dinge für ein winziges Baby sind.

Das adäquate Reagieren auf die Bedürfnisse des Babies führt zu einer sicheren Bindung.

Bedürfnis:

- wahrnehmen
- ▶ richtig Interpretieren
- prompte Reaktion
- ▶ angemessene Reaktion (zB Kind informieren, ich muss jetzt dringend dieses Tel machen wegen unserer neuen Wohnung, ich habe aber verstanden dass du...

Ungestillte Bedürfnisse bewirken ein unausgeglichenes Gefühlsleben und Verhalten.

Wir Menschen sind Säugetiere. Wir haben eine evolutionär verwurzelte Anlage um uns zu binden, denn Babies brauchen Bindung um zu überleben! **Ein Kind will nicht getrennt sein -** das ist nicht physiologisch.

Wenn wir geboren werden, ist es lebensnotwendig, dass die Futterversorgung, der Schutz und die Geborgenheit extern da sind. Unser autonomes Nervensystem ist zu dieser Zeit noch nicht vollständig ausgeprägt, d.h. wir sind darauf angewiesen, dass jemand da ist, der uns beruhigt und alles für uns tut. Am Anfang bekommen wir nicht mal den Schlaf-Wach-Rhythmus hin, wir können den Kopf nicht selbst halten - wir brauchen das "Rundumpaket der

Vollbemutterung".

Wir brauchen unsere Bezugsperson nicht nur, um uns zu beruhigen, sondern auch um Erregung in unser Nervensystem zu bringen. Denn so kann sich das "Stress-Toleranzfenster" weiten, je mehr Erregung und Anregung das Kind bekommt. Allerdings sollte auch keine Überregung

stattfinden, d.h. wenn das Kind zu erregt wird, dann muss die Bezugsperson auch wieder dafür sorgen, dass es runter fährt in einen angenehmen Bereich. Auf diese Weise lernen wir, dass Erregung etwas Gutes ist.

Wenn Eltern wirklich da sind, sich eingestimmt mit uns befassen und fähig sind, sich auf die Bedürfnisse von dem Baby einzustellen, sich selbst ein Stück zurückstellen können und nicht nur ihre eignen Bedürfnisse erfüllen, dann lernen wir schon früh, dass uns geholfen wird, wenn wir Hilfe brauchen. Und genau dadurch einwickelt sich ein beziehungsfähiges und adaptives Nervensystem.

Das wiederum bedeutet, dass man sich später im Leben schnell emotional beruhigen kann, eine hohe Konzentrationsfähigkeit entwickeln kann und auch mal selbst seine Bedürfnisse zurückstellen kann. Damit verbunden sind auch eine hohe Frustrationstoleranz und dann auch eine ausgeprägte "Glücksfähigkeit". Glück ist wirklich viel schwieriger als Unglück, weil im Unglück wenig Erregung vorhanden ist. Glück ist sehr schwierig für Menschen, die eine schlechte Selbstregulation haben.

Die Entwicklung von Stressresistenz (weites Stress-Toleranzfenster) und Beziehungsfähigkeit sind sehr wichtig für das weitere Leben.

Unterstützung der Babies durch Hautkontakt & Feinfühligkeit

Das Baby oft und lange in den Hautkontakt nehmen und ihm mit Feinfühligkeit begegnen.

Komponenten der Feinfühligkeit:

1. Die Wahrnehmung der Signale des Kindes.

Die Bezugsperson ist aufmerksam, nimmt auch nonverbale Äusserungen des Kindes wahr wie Mimik und Verhalten.

2. Die richtige Interpretation der Signale

Die Bedürfnislage des Kindes wird erkannt. Die Bindungsperson selbst bleibt in sich zentriert.

3. Die prompte Antwort

Das Kind wird wahrgenommen und sein Verhalten ist wirksam.

4. Die angemessene Reaktion

Dem Kind angemessen: bei Angst Beruhigung, bei Langeweile die Anregung.