

BEBI – Begleitete Eltern-Baby-Interaktion: ein personenzentriertes Kursangebot für Eltern und ihre Kinder

Ulrike Hollick

Zusammenfassung: „BEBI – Begleitete Eltern-Baby-Interaktion“ steht für ein personenzentriertes Konzept, mit dem Eltern während der Schwangerschaft und vor allem während des ersten Lebensjahres ihres Kindes begleitet werden können. In diesem Artikel geht es darum, wie ein solches Kursangebot als präventiver Ansatz in eine psychologische Praxis eingegliedert werden kann. Gerade in der sensiblen Phase der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres sehen sich Eltern häufig konfrontiert mit Normen und Wertvorstellungen, gut gemeinten Ratsschlägen und im Gegensatz dazu Auseinandersetzungen mit individuellen Herausforderungen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen und die sie zum Teil an die Grenze ihrer Belastbarkeit bringen. Das Vertrauen in die elterliche Kompetenz und die Empathie für das Baby weichen einer Unsicherheit, die sich negativ auf die Beziehung auswirken kann. Ziel ist es, präventiv zu gelingenden Beziehungen in der Familie und damit der gesunden Entwicklung des Kindes beizutragen.

Schlüsselworte: Baby-Kurse, Eltern-Kind-Interaktion, Bindung, Feinfühligkeit, Elternkurs, Personenzentrierter Ansatz, Erstes Lebensjahr

Zur Entstehungsgeschichte

Bei meiner Arbeit in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie, als Schulpsychologin und dann auch in eigener Praxis fiel mir in Anamnesegesprächen immer wieder auf, dass viele Eltern, die für ihre Kinder Hilfe suchten, bereits aus der Schwangerschaft und Säuglingszeit von Schwierigkeiten berichteten. Retrospektiv zeigten sich zumindest aus der subjektiven Sicht der Eltern auffallend häufig Belastungsfaktoren. Die Kinder wurden als Baby häufig als unruhig, schwierig und anstrengend beschrieben. Selbst nach Jahren waren bei vielen Eltern noch immer Schuldgefühle spürbar, die Angst zu versagen bzw. versagt zu haben ebenso wie die Enttäuschung, nicht genügend Unterstützung erfahren zu haben, was sich auch häufig negativ auf die Beziehung zum Kind aber auch auf die elterliche Beziehung auswirkte. Bestand da ein Zusammenhang zur späteren Vulnerabilität der Kinder? Und wenn ja, könnte man dem nicht frühzeitig entgegenwirken werden, um eine spätere Störungsentstehung zu verhindern? In letzter Konsequenz hieße das: Könnte nicht die Therapie zumindest zum Teil überflüssig werden, wenn es gelänge, das Wissen und die Erfahrung präventiv einzusetzen und Familien so zu unterstützen, dass sie an ihre Ressourcen anknüpfen können und Kinder über genügend Resilienz verfügen, dass es erst gar nicht zu einem Therapiebedarf kommt? Das hieße, nicht mehr Sekun-

där- bzw. Tertiärprävention sondern Primärprävention zu betreiben. Wir wissen, dass Eltern, die selbst negative Beziehungserfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben, diese häufig an ihre Kinder weitergeben. Hier müsste also ein Ansatzpunkt gegeben sein, um dies zu verhindern.

Ich begann mich vermehrt mit Regulationsstörungen in der frühen Kindheit auseinanderzusetzen und fand einen großen Beratungsbedarf bei Eltern, deren Kinder übermäßig viel schrien, schlecht schliefen und Schwierigkeiten beim Füttern hatten. So ergab sich der Schwerpunkt der „Schreibaby-Ambulanz“ angegliedert an die Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Die Schreibaby-Ambulanz

Die Begriffe „Schreibaby“ und damit auch Schreibaby-Ambulanz sind umstritten und auch ich selbst spreche lieber von Babys mit besonderen Bedürfnissen oder einer Regulationsstörung mit exzessivem oder unstillbarem Schreien, allerdings sind die Begriffe landläufig doch sehr weit verbreitet. Das exzessive Schreien im Gegensatz zum normalen Schreien, das bei jedem Kind vorkommt, wird nach der sogenannten „Wesselregel“ (benannt nach dem amerikanischen Kinderarzt Morris A. Wessel) folgendermaßen definiert: Es handelt sich um Phasen von unstillbarem Schreien ohne erkennbare Ursache bei einem gesunden Säugling in den ersten 3 Lebensmonaten von

- mindestens 3 Stunden am Tag
- an mindestens 3 Tagen der Woche
- über mindestens 3 Wochen (Papousek, 2004).

Für die personenzentrierte Beratung betroffener Familien halte ich dieses Kriterium allerdings für ungeeignet. Vielmehr geht es darum, wie Eltern ihr Baby und ihre Interaktion miteinander subjektiv erleben und wie sie mit seinen und ihren eigenen Bedürfnissen umgehen können. Das ist individuell sehr verschieden.

Die Fragestellungen, die im Zusammenhang mit dieser frühen Lebensphase des Kindes und mit dem Übergang zur Elternschaft stehen, umfassen ein sehr breites Spektrum. Häufig bestehen aber durchaus Zusammenhänge bzw. manche Klienten kommen zunächst aus einem umschriebenen Anlass, und später ergibt sich eine andere Fragestellung. Dabei handelt es sich zum Beispiel um die folgenden Anliegen:

- Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

- Besondere Berücksichtigung der Situation nach einer Entbindung durch Kaiserschnitt
- Unterstützung für Babys mit besonderen Bedürfnissen und ihre Eltern
- Krisenintervention für Schreibabys und ihre Eltern
- Trauerarbeit nach Fehl- oder Totgeburten, plötzlichem Kindstod und Schwangerschaftsabbruch
- durch das Baby reaktivierte Themen der eigenen elterlichen Biografie und deren Aufarbeitung.

Dabei ist die individuelle Begleitung äußerst wichtig, ebenso aber auch die Vernetzung mit anderen Berufsgruppen, die mit dem jeweiligen Familiensystem zu tun haben wie Hebammen, Gynäkologen etc. Oft ist es beeindruckend, wie relativ wenige Termine schon zu einer deutlichen Verbesserung der Situation führen können, Eltern sich wieder kompetenter und entlasteter fühlen, Babys ruhiger und leichter für ihre Eltern zu verstehen sind und damit die Beziehung inniger, liebevoller und positiver erlebt wird. Mitunter bestehen die Schwierigkeiten jedoch schon sehr lange und die Familien suchen erst dann Unterstützung, wenn sie wirklich keinen anderen Ausweg mehr sehen. Häufig sind sie dann bereits so verzweifelt, dass zum Teil die Sicherheit und das Wohl des Kindes gefährdet sein können, bis sie die Hemmschwelle überwinden und sich eingestehen, dass sie nicht mehr weiterwissen und am Ende ihrer Kräfte sind. Es müsste eine Möglichkeit geben, diese Hürde zu senken und den Zugang zu Unterstützungssystemen zu erleichtern. Dies ist durch das vorgestellte Kurskonzept gegeben.

Das Konzept der Praxis

Früher hatte ich in meiner Praxis auch Yoga-Kurse angeboten, darunter auch speziell für Schwangere. In diesen Kursen lag ein großes Augenmerk immer auch darauf, wie ein Kontakt zum ungeborenen Kind aufgenommen werden kann und wodurch die Beziehung zum Baby geprägt wird. Häufig zeigte sich hier über die Yoga-Stunde hinaus ein positiver Einfluss auf das Empfinden, aber zum Teil auch ein weiterer Gesprächsbedarf der Schwangeren. Diese Möglichkeit bieten zu können, auch in Kooperation mit der betreuenden Hebamme, lag mir immer sehr am Herzen. Es zeigte sich häufig eine große Unsicherheit hinsichtlich der Rolle als Eltern. Nach meinem Empfinden waren vor allem berufstätige Spätgebärende weit mehr mit anderen Themen und Äußerlichkeiten beschäftigt als mit der Bindung zu ihrem Kind, dem Konzept, das sie von ihm und sich selbst als Eltern hatten, und mit der Frage, wie sie sich ihr gemeinsames Leben vorstellten. Gleichzeitig lösten solche Fragen oft Ängste aus oder wurden beiseitegeschoben, tauchten jedoch mit Beginn der Mutterschutzzeit oder spätestens dann wieder auf, wenn das Kind geboren war, der Familienalltag wieder zur Normalität zurückkehren sollte und die Mutter sich mit ihrem

Baby häufig alleine vor unzähligen Fragen und gut gemeinten, teils unerbetenen Ratschlägen fand (meist ist die primäre Bezugsperson die Mutter, daher wird sie hier häufiger genannt. Gleiches kann aber genauso für die Väter gelten). Häufig bedauerten die Teilnehmer dann zum Ende des Kurses „Yoga für Schwangere“, dass es kein weiteres spezielles Gruppen-Angebot gab, das auf ihre besondere Situation ausgerichtet war und wünschten sich auch in der Anfangszeit nach der Entbindung einen Rahmen, in dem sie sich gegenseitig austauschen und unterstützen konnten, der ihnen aber auch Anlaufstelle für Fragen zu ihrem Baby und ihrem Miteinander bot. Vor Ort bestehende Krabbelgruppen waren dazu häufig nicht ausreichend. Hier herrscht doch leider häufig die Sitte, dass die Babys „schön spielen“ und zufrieden auf ihrer Decke liegen sollen, während die Mütter Kaffee trinken. Dabei erfolgt dann eher ein äußerlicher kritischer Vergleich und es entsteht ein steigender Druck, wenn einzelne Entwicklungsschritte von einem Baby noch nicht vollzogen sind, andere diese aber bereits beherrschen. Die Vergleiche führen dann leicht zu einem Gefühl des Nicht-Genügens, zu einer kritischen Haltung und zu Versagensgefühlen. Verunsicherte Eltern sind dann häufig nicht mehr in der Lage, ihrem Kind Zeit zu lassen und es bedingungslos mit seinen Stärken und Schwächen zu sehen und so anzunehmen, wie es ist. Sie erleben Druck, der sich auch auf ihr Baby und ihr Verhältnis zueinander überträgt. Auch die medizinische Versorgung führt – so sinnvoll ein aufmerksamer Blick auf die Entwicklungsschritte des Babys auch ist – leider häufig zu Vergleichen und Konkurrenz, Versagensgefühlen und Ängsten, wenn diese nicht ganz der Norm entsprechen. Damit einher geht leider oft der Verlust des Vertrauens in die eigenen intuitiven elterlichen Kompetenzen und in die gesunde Entwicklung – personenzentriert ausgedrückt: in die Aktualisierungstendenz des Babys. Spezielle Kurse, die in der ländlichen Region für Säuglinge angeboten werden, zum Beispiel Babymassage, Babyschwimmen oder auch Übungs- und Förderprogramme, sind in der Regel strikt auf dieses spezielle Thema beschränkt und gehen nicht auf die Interaktion der Eltern mit ihrem Baby ein. Angebote für Eltern sind meist auf Familien mit älteren Kindern ausgerichtet. Es sollte also darum gehen, möglichst früh und direkt die Interaktion der jungen Eltern – und hier sind ausdrücklich auch die Väter mit angesprochen! – mit ihrem Baby zu unterstützen. Ermutigt durch meine Erfahrungen in der Begleitung von Eltern mit Säuglingen im Rahmen der Schreibaby-Ambulanz nahm ich also seit 2003 einen weiteren Bestandteil in meine Praxis mit auf, die BEBI-Kurse.

BEBI: Begleitete Eltern-Baby-Interaktion

Es war mir bei der Konzeption wichtig, ein niederschwelliges präventives personenzentriertes Angebot zu schaffen, um möglichst viele Eltern erreichen zu können. Ziel war es dabei, sowohl die

Ressourcen und gelingenden Beziehungen in der Familie zu stärken als auch eventuelle negative Entwicklungen und Belastungsfaktoren möglichst frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzuwirken und so zu einer gesunden Entwicklung des Kindes und der familiären Beziehungen beizutragen.

Alter der Kinder

Die Kurse sind geeignet für Kinder ab ca. vier Wochen und erstrecken sich über das gesamte erste Lebensjahr. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppenzusammensetzung möglichst altershomogen ist. Auch dann wird es eine große Spannweite geben, wie weit unterschiedliche Babys in verschiedenen Bereichen entwickelt sind, aber auf manchen Ebenen finden sich doch Gemeinsamkeiten, die auch für die Gruppe der Eltern als verbindend erlebt werden und für die Gestaltung der einzelnen Stunden von Bedeutung sind. Bewährt hat sich ein schriftlicher Anmeldemodus für jeweils einen Kurs von ca. zehn Wochen, der bis zu den nächsten Ferien geplant ist und damit denjenigen Familien entgegenkommt, die bereits ältere Kinder haben. Der Kurs ist also nicht nur für Eltern mit ihrem ersten Kind geeignet. Auch jedes weitere Kind fordert Eltern neu und verändert ihre Rolle, die Beziehung zu den Kindern ist jeweils unterschiedlich und gerade, wenn bereits Geschwister da sind, erleben Eltern es oft als wertvoll, sich eine Stunde lang wirklich ausschließlich auf die Beziehung zu diesem einen Kind konzentrieren zu können. Gegebenenfalls ist es sinnvoll und notwendig, während der Kurszeiten die Betreuung der älteren Geschwister sicherzustellen. Die Kurse bilden jeweils eine geschlossene Gruppe, damit sich untereinander ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. In Einzelfällen kann nach den jeweiligen einzelnen Kursabschnitten eine neue Familie mit aufgenommen werden. Im Verlauf dieses einen Jahres ist es immer wieder bewegend zu sehen, wie die Babys sich entwickeln, beginnen zu krabbeln, zu sitzen, zum Teil zu laufen, ihre Welt zu entdecken und zu erobern, aber auch, wie sich die Bindung an die Eltern entwickelt, wie (zunehmend) feinfühlig die Eltern auf ihre Kinder eingehen und in ihrer Entwicklung unterstützen und begleiten und wie auch die Eltern sich in ihrer Rolle entwickeln. Die jeweilige aktuelle Situation wirkt sich natürlich auf das Thema der Stunde aus bzw. beeinflusst das Miteinander und die Bedingungen im Kurs, was bei der Gestaltung der einzelnen Treffen noch einmal deutlich wird.

Teilnehmerzahl

Die Zahl der Teilnehmer in einem Kurs ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Größe des zur Verfügung stehenden Raumes
- Anmeldung der Teilnehmer
- Subjektive Grenze der Kursleitung

Im Folgenden möchte ich kurz auf diese Bedingungen eingehen, da sie nach meiner Erfahrung den Verlauf und die Struktur des Kurses erheblich beeinflussen und deshalb wohl überlegt sein sollten.

Größe des zur Verfügung stehenden Raumes:

Der Raum selbst sollte so beschaffen sein, dass er in der Mitte ausreichend Platz für alle Kinder bietet und die Eltern sich darum herum an der Wand anlehnen können, wenn sie auf dem Boden sitzen. Diese Position auf Höhe des Kindes ist ein wichtiger Bestandteil, um die direkte Kommunikation zwischen Kindern und Eltern zu erleichtern. Zudem wird noch Platz benötigt, der für mitgebrachte Wickeltaschen etc. zur Verfügung steht, ohne dass man darüber stolpert, und man sollte sich im Raum frei bewegen können, sodass etwa die Kursleitung den Platz wechseln und sich zu einzelnen dazusetzen kann. Allerdings sollte der Raum auch nicht zu groß sein, da er sonst unüberschaubar und ungemütlich wird, die Gruppe sich eher verläuft und so der Kontakt untereinander erschwert wird. Wichtig ist auch, auf gute Beheizbarkeit zu achten. Die Raumtemperatur sollte bei 26 Grad liegen, für die Erwachsenen empfiehlt sich daher leichte Kleidung. Der Raum, in dem ich selbst BEBI-Kurse anbiete, ist etwa 24 qm groß, zusätzlich steht jedoch im Eingangsbereich ausreichend Platz zur Verfügung für Schuhe, Garderobe, Babysafes und Kinderwagen.

Anmeldung der Teilnehmer:

Gerade im ländlichen Bereich ist es anfangs schwer einzuschätzen, wie das Kursangebot angenommen wird bzw. inwieweit die Teilnehmer bereit sind, ggf. zum Kurs zu fahren. Ist das Angebot erst einmal etabliert und bekannt, ist häufig Mund-zu-Mund-Propaganda die beste Möglichkeit, Teilnehmer zu gewinnen. Zunächst einmal gilt es also auf den Kurs aufmerksam zu machen und die werdenden oder jungen Eltern zu erreichen. Dazu ist eine gute Vernetzung mit den ansässigen Gynäkologen, Hebammen und Kinderärzten, ggf. Entbindungskliniken, Geburtshäusern, Kinderkrippen etc. äußerst hilfreich. Um planen zu können, bitte ich im Vorfeld des Kursbeginns um Anmeldung. Dabei kommt es immer wieder vor, dass die zu entrichtende Kursgebühr, die von den Familien selbst zu tragen ist, obwohl bewusst niedrig gehalten, eine Teilnahme zu verhindern droht. Hier ist es nötig, immer wieder nach Modellen zu suchen, dass eine Teilnahme nicht an finanziellen Gesichtspunkten scheitert und auch schwächer gestellte Familien erreicht werden. Gerade finanzielle Sorgen können in der Familie einen erheblichen Belastungsfaktor darstellen und sich negativ auf die Beziehungen und das Klima in der Familie auswirken, sodass hier besondere Unterstützung zur Prävention angezeigt ist.

Die Kurse können ab drei Babys mit ihren Eltern durchgeführt werden, die maximale Obergrenze sollte bei acht Babys liegen. Immer wieder kann es vorkommen, dass der eine oder andere Teilnehmer nicht kommen kann. Bei weniger als drei Babys wäre die Gruppe dann zu klein. Bei mehr als acht Kindern wird der Kurs einerseits zu unpersönlich, andererseits bringt auch die Menge an Menschen für die Beteiligten eine zu große Fülle an Reizen mit sich. Das führt schnell dazu, dass vor allem die Babys überfordert sind.

Gelegentlich kommt es vor, dass nicht die Eltern selbst mit den Babys am Kurs teilnehmen möchten, sondern beispielsweise Großeltern, Paten oder Tagesmütter. Dies ist grundsätzlich möglich, sollte jedoch in der Konzeption auf jeden Fall berücksichtigt werden.

Subjektive Grenze der Kursleitung:

Der entscheidende begrenzende Faktor allerdings ist meines Erachtens die persönliche, subjektive Grenze der Kursleitung. Je nach Gruppenzusammensetzung und auch eigener Verfassung und Lebensphase kann diese sehr unterschiedlich sein. Es ist daher dringend notwendig, sich darüber vorher im Klaren zu sein. Das genaue Beobachten und die vielfältigen weiteren Aufgaben als Kursleitung erfordern permanente Aufmerksamkeit und setzen viel Erfahrung voraus. Bestehen Unsicherheiten, ist dringend eine Supervision ratsam. Besser ist es, weniger Teilnehmer in einen Kurs aufzunehmen, als zu vielen nicht gerecht werden zu können. Allerdings schützen kleine Kurse nicht davor, mit schwierigen Eltern-Kind-Beziehungen konfrontiert zu werden. Diese stellen mitunter eine Herausforderung dar. Auch hier ist Supervision angezeigt und dringend auf die eigene Psychohygiene zu achten.

Zeit

Eine Kurseinheit umfasst in der Regel 60 Minuten, zuzüglich der Zeiten, in denen die Kinder an- und ausgezogen und ggf. noch vor Ort gewickelt und gefüttert werden. Dies sollte in der Organisation des Praxisablaufs auf jeden Fall berücksichtigt werden. Gerne nutzen Eltern die Möglichkeit, ihr Kind nach dem Kurs noch zu stillen, dazu sollte ein ruhiger Ort zur Verfügung gestellt werden, ohne dass dadurch das Baby, die Eltern oder die Mitarbeiter unter Druck geraten. Besonderes Augenmerk ist auch auf die Uhrzeit des Kurses zu legen. In der Regel sind Termine im Laufe des Vormittags besonders günstig.

Materialien und Ausstattung

Es sollte selbstverständlich sein, dass der Raum keine Gefahrenquellen für die Kinder birgt. Daher müssen regelmäßig Steckdosensicherungen kontrolliert und ggf. spätestens dann, wenn die Babys beginnen, sich fortzubewegen, Treppengitter angebracht werden. Es dürfen keine Kabel herumliegen und alle im Raum befindlichen Gegenstände müssen auf ihre Kippsicherheit hin überprüft und ggf. entfernt werden. Der Raum sollte gut, jedoch nicht zu grell beleuchtet sein. Hier empfiehlt es sich, tatsächlich einmal selbst die Lage eines Säuglings einzunehmen und in Rückenlage den Raum auf sich wirken zu lassen. Es ist immer wieder überraschend, wie die Welt aus dieser Perspektive aussieht und man bemerkt häufig erst dann, wie stark beispielsweise Deckenlampen blenden können, welchen Reiz am Boden stehende Topfpflanzen ausüben, wo es zugig ist oder wie groß die Entfernungen im Raum sind.

Was zur Ausstattung dazugehören sollte ist eine geeignete Unterlage. Bewährt hat es sich, die Fläche des Raumes mög-

lichst ganz mit wasserfesten und abwaschbaren Matten auszulegen. Dies können Gymnastikmatten sein, ich selbst verwende Ringermatten, die weicher und größer sind und sich gut aneinanderlegen lassen, sodass sich weniger Stoßkanten und Ritzen ergeben.

Im Vorfeld sollte man überlegen, ob und wie man die Matten lagern kann, wenn der Raum auch noch anderweitig genutzt wird. Gerade zu Beginn liegen die meisten Babys zusätzlich auf mitgebrachten Mull- oder Handtüchern, allerdings bleiben sie erfahrungsgemäß nicht lange darauf liegen und so werden diese schnell überflüssig bzw. nur noch als Wickelunterlage gebraucht.

Je nach Altersgruppe der Kinder stelle ich wenige möglichst einfache Spielmaterialien zur Verfügung. Dies können Chiffontücher, Klappern und Greiflinge, später Stapelbecher und Bauklötze, verschiedene Bälle und Igelbälle sowie Steckspiele etc. sein. Sehr beliebt sind immer wieder Seifenblasen, die zur gemeinsam geteilten Aufmerksamkeit von Eltern und Kind animieren.

Für die Kursleitung steht eine bewegliche Baby-Stoffpuppe zur Verfügung, an der beispielsweise demonstriert werden kann, wie ein Baby sanft aufgenommen oder gelagert werden kann, ohne ihm wehzutun, wenn Eltern darin noch unsicher sind. Dies sollte nicht an einem Baby direkt gezeigt werden, sondern die Eltern sollten das anhand der Puppe Gezeigte mit ihrem Baby selbst umsetzen. Auch bei Babys, die weinen, sollte die Kursleitung sehr zurückhaltend sein. Zwar kann es für verunsicherte Eltern hilfreich sein, ein Modell zu haben, an dem sie sich orientieren können – intensiver ist jedoch die Erfahrung, das Baby selbst beruhigen zu können. Andernfalls besteht auch die Gefahr, dass sie sich als schlechte Eltern erleben, wenn es anderen gelingt, ihr weinendes Kind zu beruhigen und ihnen selbst nicht. Dabei übersehen sie, dass sich in der Regel ihre eigene Anspannung auf das Kind überträgt und es bietet sich die Gelegenheit, Strategien zu besprechen, wie sie selbst Halt erfahren und sich entspannen können, um ihr Kind dann beruhigen zu können, ohne Gefahr zu laufen, dass ein Teufelskreis entsteht oder das Baby gar gefährdet ist. Bewährt hat es sich auch, die einzelnen Themen der Kurseinheiten knapp zusammengefasst auf einem Papier zum Mit-nach-Hause-Nehmen zur Verfügung zu stellen. In den Kursstunden selbst geschieht es immer wieder, dass manche Babys unruhig sind oder die ganze Aufmerksamkeit der Eltern in Anspruch nehmen, sodass besprochene Themen zum Teil nicht ganz mitbekommen oder schnell vergessen werden. Dies zu Hause als Gedächtnisstütze noch einmal nachlesen zu können oder auch in Momenten der Unsicherheit darauf zurückgreifen zu können, kann eine wertvolle Stütze sein. Dabei ist darauf zu achten, dass kurze, knappe Informationen gegeben werden, die positiv formuliert sind und die Eltern in ihrer intuitiven Kompetenz stärken und ermutigen.

Profan, aber nicht zu vergessen sind ausreichend Küchenpapier sowie im Anschluss an die Stunde die Möglichkeit, alle Spielmaterialien zu reinigen und ggf. zu desinfizieren.

Die theoretische Grundlage

Die theoretische Grundlage der BEBI-Kurse bildet zum einen der Personzentrierte Ansatz mit seinen Basisvariablen

- Annahme und bedingungslose Wertschätzung
- Empathie
- Kongruenz.

Ergänzt wird dies durch die große Bedeutung von

- Struktur
- sowie durch Erkenntnisse aus der
- Bindungsforschung
 - der Personzentrierten Elternschule und der
 - Filialtherapie, die immer wieder Bestandteil meiner Arbeit in der Praxis sind.

In der Umsetzung bedeutet dies, dass sowohl dem Baby als auch den Eltern gegenüber die personzentrierte Grundhaltung entgegengebracht wird. Häufig ist es bei aller Freude und Dankbarkeit über das neugeborene Kind doch so, dass Wünsche und Erwartungen der Eltern, die an dieses Kind geknüpft sind, nicht unbedingt erfüllt werden und damit auch die bedingungslose Annahme und Wertschätzung des Kindes eingeschränkt ist. So wünschen sich manche Eltern lieber einen Jungen, bekommen aber ein Mädchen oder umgekehrt, aber auch Eigenschaften des Kindes entsprechen vielleicht nicht den Erwartungen der Eltern. Gerade bei Frühgeborenen oder Säuglingen mit einem sogenannten schwierigen Temperament ist dies zu beobachten, sodass die positive Beziehungsgestaltung mitunter erschwert wird. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass alle Eltern ihre Rolle so gut wie möglich ausfüllen wollen und bemüht sind, dies nach Möglichkeit umzusetzen. Dass dieses Bemühen wahrgenommen, anerkannt und wertgeschätzt wird, gerade wenn sie selbst mit sich unzufrieden oder verunsichert sind, ist für viele Eltern eine sehr intensive Erfahrung, die sich positiv auf ihr Erziehungsverhalten auswirkt. Nicht zu unterschätzen ist hierbei auch die indirekte Erfahrung: nämlich dass Eltern erleben, dass ihr Baby bedingungslos im Kurs willkommen und wertgeschätzt und dabei sehr bewusst wahrgenommen wird – aber auch, dass die möglichen Versagensgefühle, Erschöpfung, Ängste und Nöte der Eltern erlaubt sind. So entsteht schnell eine warme, herzliche Atmosphäre, die es den Teilnehmern ermöglicht, untereinander Vertrauen zu gewinnen und sich einander zu öffnen, kongruent zu sein und ehrlich und anteilnehmend Schönes und Anstrengendes mitzuteilen und miteinander zu teilen. Dabei kommt der Dynamik der Gruppe eine besondere Bedeutung zu. Sie kann einen erheblich unterstützenden Einfluss auf die jungen Familien haben.

Einen besonders großen Stellenwert hat die Empathie. Hier geht es zum einen darum, sich in die Eltern einzufühlen mit allem, was sie in den Kurs mitbringen, und darauf dem Rahmen entsprechend einzugehen. Zum anderen aber geht es auch darum, feinfühlig die Signale des Kindes wahrzunehmen und die Eltern darin zu unterstützen, sich ihm gegenüber feinfühlig zu

verhalten, zu spiegeln und containen. Das bedeutet, sie darin zu bestärken, wenn sie prompt und angemessen auf die Signale ihres Kindes reagieren, kleinschrittig wahrnehmen, was das Baby ausdrückt und dies sprachlich begleiten, bzw. wenn ihnen dies nicht ausreichend gelingt, ihnen dazu Anregungen zu geben. Der Aspekt der Mentalisierung spielt hier eine wichtige Rolle. Gerade wenn Eltern sehr belastet und angespannt sind, ist häufig zu beobachten, dass sie aufhören, mit ihren Babys zu sprechen. Es ist hilfreich, den Eltern dies bewusst zu machen und gemeinsam herauszufinden, was sie selbst dazu brauchen, um darauf achten zu können, weiter mit ihren Kindern in Kontakt zu bleiben.

Beobachtet man die Interaktion der Eltern mit ihren Kindern, finden sich situationsspezifisch, häufig jedoch auch situationsunabhängig bei beiden jeweils unterschiedliche Aktivitätsniveaus. Da gibt es einerseits Babys, die in sich ruhen, eher zurückhaltend und weniger aktiv sind, und andererseits solche, die ein hohes Maß an Erregung und Aktivität zeigen. Ebenso zeigen sich diese Merkmale auch bei den Eltern. Ein wichtiger Aspekt ist es, diese Unterschiede, ohne sie zu bewerten, wahrzunehmen und entsprechend darauf reagieren zu können. Eltern, deren Kinder eher passiv sind, können ermutigt werden, aktiv auf ihre Kinder einzugehen und Angebote zu machen, sofern sie die Signale des Babys dabei beachten ohne dabei beispielsweise deren Müdigkeit zu übergehen. Eltern, deren Kinder schnell auf Reize ansprechen, sollten eher dazu angeleitet werden, ihr Baby zwar einfühlsam in seinen Entdeckungen zu begleiten, dabei aber berücksichtigen, dass sie leicht überreizt werden und daher eher eine Haltung des „wait, watch and wonder“, also des Beobachtens und Staunens, einnehmen. Dabei ist es selbstverständlich, dass die Eltern diejenigen sind, die ihr Aktivitätsniveau auf das der Kinder abstimmen sollten und nicht umgekehrt. Bei vielen Eltern bewirkt bereits das Wissen darum, wie schnell Babys sich auf den Gefühlszustand ihrer Eltern einstimmen und dieser ihren eigenen Gefühlszustand beeinflusst, eine größere Aufmerksamkeit darauf. Bei Eltern mit einer psychischen Erkrankung ist dies zum Teil nur mit Einschränkung möglich. Hier sollte eine weiterreichende Unterstützung in Anspruch genommen werden.

Gerade das erste Lebensjahr ist entscheidend für die Entwicklung einer sicheren Bindung. Dies setzt voraus, dass Eltern verlässlich, prompt und fürsorglich auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen und ihm Sicherheit und Nähe bieten. Im BEBI-Kurs besteht die Möglichkeit, Eltern dieses Wissen zu vermitteln und sie darin zu unterstützen, sich entsprechend ihrem Baby gegenüber zu verhalten, um möglichst zu einer sicheren Bindung beizutragen.

Die Bedeutung der Beziehung

Die Beziehung der Kursleitung zu den einzelnen teilnehmenden Eltern hat einen wesentlichen Einfluss auf den Erfolg des Kurses. Dabei ist es wichtig, dass die Teilnehmer sich gleichberechtigt erleben und nicht der eine oder andere bevorzugt oder mehr im Mittelpunkt stehend wahrgenommen wird, also jedem das glei-

che Maß an Interesse, Gesprächsbereitschaft und Offenheit, Verständnis und Zuwendung entgegengebracht wird. Es ist bekannt, dass gerade in der ersten Zeit nach der Geburt nicht nur die Säuglinge Fürsorge benötigen, sondern auch die Eltern sich in der Regel „Bemutterung“ wünschen. Diese Funktion kann zum Teil von der Kursleitung übernommen werden. Erst wenn dieses Bedürfnis nach Halt, Geborgenheit und Bemuttert-Werden gestillt ist, sind Eltern in der Lage, diese Fürsorge auch an ihren Säugling weiterzugeben. Gerade im Kontakt der Eltern mit der Kursleitung treten allerdings auch mitunter wunde Punkte zutage, die aus der Biografie der Eltern, häufig aus deren früher Kindheit, stammen und sich negativ auf die Beziehung zu ihrem eigenen Baby auswirken. Auf solche Belastungen sollte ein besonderes Augenmerk gerichtet und den Eltern ggf. weitere individuelle Unterstützung angeboten oder vermittelt werden. Für alle gilt auf jeden Fall der Grundsatz, dass eine stabile personenzentrierte Beziehung die Grundlage dafür bildet, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen und somit in der je eigenen Beziehung zum Baby entwicklungsförderlich begleitet zu werden.

Die Beziehung der Kursleitung zu den Babys sollte eben diesen Grundsätzen entsprechen. Oft entwickelt sich auch zwischen ihnen im Laufe des Jahres ein intensiver Kontakt. Allerdings sollte immer berücksichtigt werden, dass die Rolle der Kursleitung eher die eines Beobachters, Beraters und Unterstützers sein sollte und es primär um die Eltern-Kind-Beziehung geht.

Kursinhalte und Stundengestaltung

Die einzelnen Kursstunden folgen alle einem ähnlichen Ablauf, so dass sich im Laufe der Zeit Routinen entwickeln, die den Teilnehmern Struktur und Sicherheit geben. Die Babys kommen mit ihren Eltern, alle werden einzeln an der Tür begrüßt und in Empfang genommen, so erhält man bereits einen ersten Eindruck, in welcher Verfassung sie da sind. Im Raum, der bereits entsprechend vorbereitet sein sollte, (Matten und Spielsachen sind ausgelegt, schön ist es, den Eltern zusätzlich Sitz- oder Rücken- bzw. Stillkissen anbieten zu können) sucht sich jeder einen Platz. Die Babys werden ausgezogen, damit sie mehr Bewegungsfreiheit haben und den direkten Hautkontakt zu ihren Eltern spüren. Sie dürfen natürlich auf dem Arm der Eltern bleiben, dürfen aber auch auf der Unterlage mit Blick zu den Eltern hingelegt werden. Im Laufe der Zeit wird dies variieren und je größer die Kinder werden, umso mehr werden sie auch selbst aktiv und den Raum erkunden.

Sind alle da, begrüßt die Kursleitung noch einmal alle gemeinsam. In der ersten Stunde wird mit einer kurzen Vorstellungsrunde begonnen, in der jedes Elternteil sich selbst mit Namen, Familienstand und evtl. Anzahl und Alter weiterer Kinder sowie sein Kind mit Namen, Geburtsdatum und ggf. Besonderheiten vorstellt. Im Anschluss sollte das Konzept des Kurses kurz vorgestellt werden. Dabei ist besonderer Wert darauf zu legen, dass die Eltern die personenzentrierte Grundhaltung, die sie hier erfahren, auch als Grundlage für die Beziehung zu ihren Kindern nutzen

können, d. h. dass es das Anliegen ist, sie darin zu unterstützen, dass sie überwiegend empathisch, wertschätzend und kongruent auf ihre Babys eingehen. Bereits an dieser Stelle sollte geklärt werden, dass in den einzelnen Terminen zwar bestimmte Themen besprochen werden können, dass sich diese aber nach den Bedürfnissen der Teilnehmer richten. Hier sei eine Auswahl möglicher Themen genannt:

- Die Geburt – wie habe ich sie erlebt und was beschäftigt mich noch?
- Entwicklungsschritte des Babys (kognitiv, sozial, motorisch, emotional)
- Bindungsentwicklung
- Beziehung zu dritt: Triangulation
- Schlafen
- Füttern
- Weinen
- Kommunikation mit dem Baby – wie kann ich mein Baby verstehen?
- Interaktion mit dem Baby – wie kann das beiden Seiten gelingen?
- Feinfühligkeit
- Blickkontakt
- Berührung
- Wie halte ich das Baby richtig?
- Bewegung
- Sprache
- Reize und Reizüberflutung
- Regulationsfähigkeit
- Eltern-Sein
- Die Beziehung der Eltern
- Veränderungen im Selbstbild der Eltern
- Geschwister
- Umgang mit Ratschlägen bzw. Vertrauen in die eigenen Kompetenzen
- Erziehungsziele
- Eigene Ressourcen
- Unterstützungsangebote.

Im weiteren Verlauf der Stunde wird das Hauptaugenmerk auf die Babys gelegt: Was drücken sie durch ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung etc. aus, wie sind sie untereinander, aber auch mit den Eltern in Kontakt und wie erleben die Eltern dies? Bei Fragen und Unsicherheiten können sie sich jederzeit an die Kursleitung wenden. Diese ist zunächst in der Rolle des Beobachters. Gerade in Situationen wie Spielen, An- und Ausziehen und Wickeln, aber auch wenn das Bindungssystem der Kinder aktiviert ist, können in aller Regel viele Sequenzen beobachtet werden, in denen es den Eltern sehr gut gelingt, feinfühlig auf ihre Kinder einzugehen. Dies sollte den Eltern dann auch entsprechend als Ressource zurückgemeldet werden. Andererseits gibt es auch immer wieder Situationen, in denen Eltern nicht auf ihre Kinder bezogen sind, selbst gereizt werden oder ihre Anspannung

sehr deutlich spürbar wird bzw. Interaktion auffällt, die verbessert werden könnte. Gerade dann ist die Kursleitung gefragt, sich neben die jeweiligen Eltern zu setzen und empathisch mit ihnen gemeinsam herauszufinden, was sie brauchen, um in einen guten Kontakt mit ihren Kindern zu kommen. Dies kann oft nur sehr kleinschrittig erfolgen. Häufig zeigt sich der Wert der Gruppe, wenn es in solchen Situationen gelungen ist, ein Vertrauensverhältnis untereinander aufzubauen, so dass die Gruppe als unterstützend und haltgebend erfahren wird. Ein Thema, das den Eltern vermittelt wird, ist die Bedeutung von Ritualen, die den Familienalltag erleichtern und bereichern können. So wird auch zum Ende der Stunde ein gemeinsames Abschlussritual eingeführt, danach ist die Kursstunde beendet. Anschließend werden die Kinder angezogen und alle verabschiedet. In Einzelfällen bietet sich hier die Möglichkeit, noch kurz miteinander zu sprechen, sollten im Laufe der Stunde Themen angeschnitten worden sein, bei denen deutlich wurde, dass die Eltern noch weiteren Gesprächs- oder Unterstützungsbedarf haben. Ggf. können hier zusätzliche Einzeltermine vereinbart werden. Dabei sollte aber auf jeden Fall berücksichtigt werden, dass diese Möglichkeit allen Kursteilnehmern zur Verfügung steht und diese Termine dann auch der Schweigepflicht unterliegen. Für die Gruppendynamik sollte der Umgang damit jedoch gut überlegt sein und die Familie ggf. lieber an einer anderen Stelle angebunden werden.

Der BEBI-Kurs ist beendet – und dann?

Im Idealfall endet der BEBI-Kurs nach einem Jahr, in dem die Babys eine sichere Bindung entwickelt haben und mit ihren Eltern ein für alle beglückendes Miteinander erleben. Diese sollten sich mit ihrer Rolle als Eltern auseinandergesetzt haben, einen dem individuellen Entwicklungsstand des Babys angemessenen empathischen Umgang mit ihm pflegen und sich in der Beziehung mit ihrem Kind, ihren eigenen Ressourcen und intuitiven Kompetenzen sicher fühlen. Im Anschluss an den Kurs bleibt häufig der Kontakt zu den anderen Familien bestehen und so wird ein Beitrag zum sozialen Netz der jungen Familien geleistet.

Sollten Schwierigkeiten bestehen oder auftreten, verfügen die Eltern nun über eine Anlaufstelle, um möglichst frühzeitig Kontakt zu einem Unterstützungssystem zu knüpfen. Für mich selbst ist es immer wieder ein Geschenk, dieses besondere erste Jahr begleiten zu dürfen und mitzuerleben, wie die Interaktion zwischen Eltern und Babys sich entfaltet.

Literatur:

- Brisch, K. H. (2010). *SAFE Sichere Ausbildung für Eltern*. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Brisch, K. H. (2013). *Schwangerschaft und Geburt*. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Brisch, K. H. (2014). *Säuglings- und Kleinkindalter*. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Brisch, K. H. (2015). *Bindungsstörungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Cierpka, M. (Hrsg.), (2015). *Regulationsstörungen*. Berlin: Springer.
 Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Angewandte Entwicklungspsychologie der Kindheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
 Goetze, H. (2013). *Familien spielend helfen*. Weinheim: Juventa.
 Gregor, A. & Cierpka, M. (2004). *Das Baby verstehen*. Heidelberg: Karl Kübel Stiftung.
 Kießgen, R. (o.J.). *Bindungstheorie und Bindungsforschung*, Teil 1 und 2, Köln: Netzwerk Medien
 Papousek, M., Schiecher, M. & Wurmser, H. (Hrsg.), (2004). *Regulationsstörungen der frühen Kindheit*. Göttingen: Huber.



Ulrike Hollick, Psychologische Psychotherapeutin, eigene Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Schreibaby-Ambulanz, Ausbilderin in Personenzentrierter Beratung mit Kindern und Jugendlichen und deren Bezugspersonen (GwG), Lehrbeauftragte der Philipps-Universität Marburg, Supervisorin, Mitglied der GwG-Projektgruppe „Personenzentrierte Familienberatung und -therapie“.

Kontakt:
 praxis-hollick@web.de