

# Bildung für Bindung

## Berührung und Körperkontakt für körperliche- und geistige Gesundheit

Bei Umfragen zu den Grundbedürfnissen von Babys werden meistens Nahrung, Wärme, Schutz, vielleicht Geschwister aufgezählt. Körperkontakt kommt nicht oft vor. Zu unrecht. Körperkontakt ist zentral für die kindliche Entwicklung. Über Körperkontakt und die Art von Körperkontakt, die ein Mensch erfährt, entwickelt er die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen, sich anzunehmen und seinen Körper und seine Persönlichkeit als wertvoll zu empfinden. Körperkontakt ist ein derart grundlegendes menschliches Bedürfnis, dass Babys, die zu wenig Körperkontakt bekommen, an dem sogenannten FTT Syndrom erkranken können (Cori, J. L., 2010). FTT steht für „Failure to Thrive“ und beschreibt eine Gedeihstörung im Kleinkindalter, die sich durch Appetitlosigkeit, fehlende Gewichtszunahme, Teilnahmslosigkeit, relative Immobilität und Retardierung der mentalen und sozialen Entwicklung äussert (Dennis, D., and Robinson, J. 1999). Im Extremfall sterben Babys an FTT.

FTT wurde erstmals in Waisenhäusern beobachtet. Einige Babys verkümmerten und starben, während es anderen relativ gut ging. Babys im vorderen Bereich des Schlafsaals gediehen, während Babys, deren Bettchen ganz hinten standen, kaum wuchsen und häufiger starben, obwohl alle Babys genau nach Plan und Mengenangabe gefüttert wurden. Erfreulicherweise konnte FTT drastisch verringert werden, als Wissenschaftler erkannten, dass der Unterschied für die Kinder darin bestand, dass die Babys im hinteren Bereich des Schlafsaals nicht auf den Arm genommen wurden und nicht dieselbe Aufmerksamkeit bekamen wie die vorderen Babys. Die höhere Sterblichkeit der hinten liegenden Babys konnte durch die Einstellung und Ausbildung zusätzlicher Pfleger behoben werden.

Heute weiss man, dass Körperkontakt, sanfte Pflege, das Tragen von Babys und verbale Interaktion zahlreiche physiologische Vorteile mit sich bringen. Durch positiven Körperkontakt wächst das Nervensystem und Gehirn schneller, das Immunsystem wird stimuliert und weniger Stresshormone werden ausgeschüttet. Körperkontakt fördert messbar die Entwicklung des Babys.

Vielleicht etwas weniger naheliegend, aber noch grösser als der körperliche ist der emotionale und psychologische Nutzen von Körperkontakt. Durch Körperkontakt und sanfte Berührungen fühlen wir uns geliebt, beruhigt, geschützt. Dieses gilt insbesondere auch für Babys. Sanfte Berührungen helfen ihnen, sich in ihrem Körper wahrzunehmen. Wenig berührte oder nie getragene Kinder empfinden sich als unreal. Das Gefühl für die eigene Existenz entsteht erst durch Berührung. Mangel an Körperkontakt oder misshandelnde Berührungen können zu Dissoziation, der Trennung vom eigenen Körper, oder dem Gefühl des Gefangenseins im eigenen Körper führen.

Ein Kind, das nicht genug Körperkontakt bekommt, fühlt sich in seiner Haut eingesperrt und kann später normale Berührungen als bedrohlich empfinden (Ashley Montagu, 1971). Diese Angst von Berührung wird taktile Defensivität oder Abwehr genannt. Betroffene fühlen sich nicht in der Lage, andere normal zu berühren oder berührt zu werden. Taktile Abwehr kann sich durch Über- oder verminderte Empfindlichkeit äussern und zu Berührungsvermeidung führen. Kinder, die in den ersten Stunden, Monaten und Jahren nicht genügend Körperkontakt bekommen, fühlen sich später oft unnahbar, abgelehnt und wertlos. Generell gilt: Je früher ein Kind unter einem Mangel an Körperkontakt leidet desto gravierender die Folgen.

Körperkontakt bekommen Kinder leider auch durch negative, grobe, disziplinierende Berührungen. Diese Art des Körperkontakts vermittelt dem Kind nicht, dass es geschätzt wird. Er wirkt ähnlich wie Mangel an Körperkontakt. Da kleine Kinder noch nicht die kognitiven Fähigkeiten besitzen um zu verstehen, dass fehlerhaftes Verhalten und Grobheit ihrer Eltern nicht ihr Verschulden sind, überbringt aggressiver und misshandelnder Körperkontakt die Botschaft: Du bist wertlos und der Grund für diese Art der Behandlung.

Gründe, warum Mütter und Väter ihre Kinder grob behandeln oder nicht berühren wollen, können ein Mangel an positivem Körperkontakt und Berührung in der eigenen Kindheit und daher taktile Abwehr sein. Taktile Abwehr kann auch bedeuten, dass sich die Mutter unwohl in ihrem eigenen Körper fühlt, ihren Körper und den Körper ihres Kindes ablehnt oder zumindest nicht präsent in ihrem Körper ist. Sanfter Körperkontakt ist dieser Mutter unbekannt und unangenehm. Eine Mutter die unter taktile Abwehr leidet, sich ablehnt, oder sich für ihren Körper schämt, wird diese Empfindungen meistens an ihre Kinder vererben.

Hier ein paar Fragen mit denen Eltern mehr über ihre eigenen frühkindlichen Erfahrungen mit Körperkontakt erfahren können:

- 1) Welche Arte des Körperkontakts habe ich als Kind erfahren? In welchem Alter kann ich mich an positiven / negativen Körperkontakt erinnern?
- 2) Wenn meine Mutter Körperkontakt nicht als angenehm empfand, an was könnte dieses liegen?
- 3) Wenn ich meine, dass ich nicht genügend Körperkontakt und Zärtlichkeit als Kind erfahren habe, wie könnte dieses mich beeinflusst haben und noch heute beeinflussen? Sehne ich mich nach Zuwendung, oder tue ich alles, um diese zu bekommen?
- 4) Kann ich mit intimem, freundschaftlichem oder förmlichem Körperkontakt gut umgehen?
- 5) Kommt mir das Gefühl, unberührbar oder wertlos zu sein, bekannt vor?

Das Wissen oder zumindest etwas mehr Klarheit über frühkindliche, körperliche Erfahrungen helfen bei der bewussten Entscheidung eines förderlichen Verhaltens gegenüber dem eigenen Kind und können verhindern, dass eigene Erlebnisse vererbt werden.

#### Referenzen

Cori, Jasmin Lee. *The emotionally absent mother: A guide to self-healing and getting the love you missed*. Workman Publishing, 2010.

Montagu, Ashley. *Touching: The Human Significance of The Skin*. 1971.

Drotar, Dennis, and Robinson, Jane. *Failure to thrive and pediatric undernutrition: a transdisciplinary approach*. Baltimore: Brookes. Researching failure to thrive: progress, problems, and recommendations, pp. 77-95, 1999.