

Am Anfang war das Urvertrauen

Leben ist eines der Härtesten. Wen das nicht aus der Ruhe bringen kann? Menschen, die als Baby gelernt haben: Ich bin auch in schwierigen Zeiten nicht allein. Woher dieses Urvertrauen in das Leben kommt, verrät unsere Autorin.

BARBARA SENCKEL



Das erste Jahr des Lebens hat es in sich! Bis ein Kind ein Jahr alt wird, hat es sowohl in körperlicher als auch emotionaler und sozialer Hinsicht die Grundlagen seiner Identität – und damit den Kern seiner Persönlichkeit – erworben. Im besten Fall ist das Kind nun fest an seine Eltern gebunden. Längst hat es die Qualität der Beziehung zu seiner wichtigsten Bezugsperson verinnerlicht. Sie beeinflusst als Urbild von Beziehung das Selbsterleben des Kindes und prägt zu einem gewissen Teil die Erwartungen, die es an alle späteren Partner richten wird, insofern diese innere Bedeutung gewinnen. Auf diese Weise schlägt sich das frühe Beziehungserleben in seiner Identität nieder.

Die Summe aller bisherigen Erfahrungen ergibt darüber hinaus das Grundgefühl, mit dem das Kind zukünftig sich selbst, anderen Menschen und dem Leben überhaupt begegnet. Wenn es diese Erfahrungen emotional verarbeiten konnte und sie weitgehend gut waren, wird sich ein positives Grundgefühl einstellen. Der Psychoanalytiker Erik Erikson bezeichnet dieses Gefühl als Urvertrauen. Es besteht in der Gewissheit: Das Leben gibt mir, was ich brauche, es bietet genügend Möglichkeiten der Befriedigung und ich bin ihrer wert. Ich kann mich selbst annehmen und auf das Dasein einlassen, denn ich darf vertrauen: anderen Menschen, mir selbst und dem Leben überhaupt. Dieses Grundvertrauen trägt später durch schwierige Lebenssituationen und verleiht Zuversicht, um diese positiv bewältigen zu können.

Gegen das Misstrauen

Ob ein Kind Urvertrauen entwickeln kann, hängt im hohen Maße von der Art der Beziehung zur primären Bezugsperson ab. Denn diese primäre Bezugsperson gestaltet seine Erlebniswelt. Nimmt sie das Kind ohne Vorbehalte an, ist sie verlässlich und einfühlsam, emotional stabil und präsent, so wird die Bezugsperson die Signale des Babys beachten und auch angemessen beantworten. Damit bietet sie günstige Voraussetzungen für die Entstehung einer sicheren Bindung und des Grundvertrauens, so der britische Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby. Umgekehrt gilt: Je schlechter die emotionalen Bedingungen sind, unter denen ein Kind heranwächst, umso schwächer wird sich sein elementares Vertrauen entfalten und schließlich sogar in ein bleibendes Misstrauen umschlagen. Damit ist eine emotionale Haltung gemeint, die von wiederkehrenden Zweifeln, negativen Erwartungen und innerer Distanz den eigenen Impulsen sowie der Welt gegenüber geprägt ist. Die Beständigkeit dieser emotionalen – vertrauenden oder misstrauenden – Grundhaltung macht sie ebenfalls zu einem wichtigen Bestandteil der Identität der Persönlichkeit.

Was benötigt ein Baby nun, um die Entwicklungsaufgabe seines ersten Lebensjahres sowie die Bildung des Urvertrauens zu erfüllen und eine sichere Bindung zu erwerben?

1 Zunächst einmal braucht es, weil es hilflos und unreif zur Welt kommt, die liebevolle Aufnahme in eine möglichst umfassende Geborgenheit. Das bedeutet konkret, dass im ersten halben Lebensjahr alle Bedürfnisse schnellstmöglich (und später immer noch recht schnell) befriedigt werden, wenn der Säugling sie durch Unruhe oder Schreien verkündet. Denn im ersten halben Jahr besitzt er noch keinerlei Fähigkeiten, mit denen er seine Nöte selbst mildern könnte. Er kann auch nicht auf irgendwelche beruhigenden Erinnerungen und Vorstellungen zurückgreifen, weil er noch nicht weiß, dass Menschen und Dinge weiterhin existieren, wenn er sie nicht sieht. Er hat noch keinen Raum- oder Zeitbegriff, weiß also nicht, was es bedeutet, fünf Minuten zu warten. Auch die Erfahrung eines stabilen Wenn-dann-Zusammenhanges muss er erst sammeln. Aus diesem Grunde besitzt er keinerlei Frustrationstoleranz. Stattdessen versetzen ihn unbefriedigte Bedürfnisse in einen unerträglichen Stress und lösen existenzielle Ängste aus, die sein Gehirn speichert.

2 Ein ganz besonders wichtiges Bedürfnis ist das Erleben emotionaler Einheit (Symbiose) mit den ein bis zwei bedeutsamsten Bezugspersonen, die die verlorene Einheit im Mutterbauch ersetzen müssen. Sie bilden neben der schnellen Befriedigung von Bedürfnissen das wichtigste Element für den Aufbau der sicheren Bindung und des Urvertrauens. Der Säugling empfindet emotionale Einheit in körperlicher sowie in seelisch-geistiger Hinsicht. Emotionale Einheit stellt sich körperlich ein, wenn der Säugling, von allen physischen und psychischen Nöten befreit, entspannt am Körper eines Elternteils ruht oder wenn beim Stillen Bedürfnis und Bedürfnisbefriedigung nahtlos ineinanderfließen, sodass die Welt keinen Widerstand zu bieten scheint. Dann verliert sich das Bewusstsein von zwei getrennten Körpern und die beiden verschmelzen zu einer einheitlichen Empfindung warmer Geborgenheit. Sie übertönt die Wahrnehmung zweier verschiedener Körper, die der wache und aufmerksame Säugling wahrnimmt, denn bezogen auf äußerliche Wahrnehmungen unterscheidet er durchaus zwischen sich und seiner Mutter. Er kann sich lediglich atmosphärisch noch nicht abgrenzen. Automatisch fängt er Stimmungen auf und wird beispielsweise unruhig, wenn seine Mutter unter Spannung steht. Eben dieses unwillkürliche Mitschwingen, die Affektansteckung, befähigt ihn auch in harmonischen Situationen, in das Gefühl der beglückenden Symbiose einzutauchen. Ein weiterer Weg zur gefühlsmäßigen Einheit besteht im intuitiven Dialog oder im Spiegeln. Hierbei stellt sich die Bezugsperson ganz auf die Äußerungen des Säuglings ein, sodass nun beide in einer Gefühlsbewegung schwingen, die für den Augenblick die gesamte Wirklichkeit umfasst. Es entsteht ein Wechselspiel, bei dem der Dialogpartner, zumeist ein Erwachsener, alle Ausdrucksformen des Babys aufgreift und wiederholt, manchmal auch so lange steigert, wie es seinen Gefallen an



„Wir sind immer für dich da!": Das Baby schlummert friedlich und geborgen in den Händen seiner Eltern. Sie geben ihrem Kind das Gefühl, dass es nichts Schlechtes in der Welt gibt und kein Bedürfnis unbefriedigt bleibt. Diese glückseligen Momente sind das Fundament des kindlichen Urvertrauens.

diesem Spiel durch freudige Erregung zu erkennen gibt. Beim Spiegeln begibt sich der Erwachsene auf die Ebene des Säuglings: Er ahmt dessen Gesichtsausdruck nach, lallt wie dieser in hoher Stimmlage, übersetzt die kindlichen Bewegungsimpulse oder wahrgenommene Stimmungen in seine Sprechgeschwindigkeit und fasst vermutete Wahrnehmungen und Gefühle in gesprochene Worte.

Dieses für den außenstehenden Betrachter manchmal kindisch anmutende Verhalten scheint genetisch verankert zu sein und erfüllt eine wichtige Funktion: Der Säugling erfährt, dass seine Äußerungen verstanden und gutgeheißen werden, er fühlt sich angenommen und die Beziehung zum Gegenüber festigt sich. Zugleich fühlt er sich bestätigt und ermutigt fortzufahren, er wird also seinerseits die immer etwas variierenden Rückspiegelungen nachahmen. Damit werden neue Lernprozesse angeregt. Wie wichtig sie sind, zeigt das Beispiel, dass der Säugling in diesem prozesshaften Hin und Her seine rein natürlichen Laute auf die der kommenden Muttersprache hin formt. Da es nun aber seine Verhaltensweisen sind, die der Erwachsene etwas übertreibend reflektiert und dadurch hervorhebt, erkennt er in seinem Gegenüber zugleich sich selbst. Auf diese Weise wird das erwachende Bewusstsein seiner selbst unterstützt.

Und schließlich ist es überwiegend der Säugling selbst, der solche Zwiesprache beginnt und abschließt. Damit erlebt er seine Kompetenz, Menschen für sich zu interessieren, ihre Zuwendung aufrechtzuerhalten, aber auch zurückzuweisen, wenn sie ihm zu viel wird. Der Säugling trägt folglich also mit seinen eigenen kommunikativen Mitteln aktiv zur Entstehung der emotionalen Einheit bei.

3

In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres erwirbt der Säugling weitere Fähigkeiten, die für seine Persönlichkeits- und Sozialentwicklung wichtig sind. Seine kognitiven Fähigkeiten sind mit fünf Monaten so weit vorangeschritten, dass er bei den Eltern sowie bedeutsamen anderen Menschen und bei vielen häufig erlebten Gegenständen weiß, welche verschiedenen Reizqualitäten zu ihnen gehören. Er kennt schon lange das Gesicht der Mutter und erwartet aus ihrem Mund die ihm vertraute Stimme, sucht ihren Geruch und stellt sich auf ihre Berührung ein. Genauso differenziert er bei anderen Menschen und Dingen. Sein Körper ist ihm gleichfalls hinlänglich bekannt. Alle diese Erfahrungen führen dazu, dass die Welt sich ihm als gegenständlich gegliedert darstellt und er sich selbst als Subjekt, als Urheber von Aktivitäten und Wirkungen erlebt.

In diesem Alter ahnt das Baby, dass Dinge und Personen unabhängig von seiner Wahrnehmung fortbestehen. Mit acht Monaten weiß es das gewiss. Dann führt dieses Wissen dazu, dass es sich vor Trennungen fürchtet und gegen sie protestiert. Es fremdelt, wenn ein weniger vertrauter Mensch ihm nahe kommt oder es gar auf den Arm nehmen möchte. Sein Fremdeln bedeutet, dass es eindeutig an seine Bezugsperson – zumeist die Mutter und bei hinlänglicher Vertrautheit auch der Vater – gebunden ist und sich die negativen Gefühle des Alleinseins in der Vorstellung vergegenwärtigen. Deshalb beginnt es bei Anzeichen möglicher Trennung zu weinen. Bei emotional sehr stabilen Kindern (oder auch bei solchen, die keine eindeutigen Bindungspartner kennen) kann das Fremdeln weitgehend in den Hintergrund treten und sich nur als phasenweise skeptisch beobachtende Zurückhaltung äußern.

4

Mit den zunehmenden motorischen und kognitiven Fähigkeiten wächst das Interesse des Babys an der dinglichen Umwelt. Es beschäftigt sich, wenn es keine Bedürfnisspannungen plagen, ausgiebig mit allen erreichbaren Spielzeugen und Gegenständen. Für seine Tätigkeiten beansprucht das Kind den wichtigsten anderen, zumeist die Mutter, nicht unmittelbar. Doch ihre räumliche Gegenwart ist notwendig, denn das Baby bleibt emotional auf sie bezogen und wie mit einem unsichtbaren Band mit ihr verbunden. Solange die Verbindung wirkt, setzt es seine Aktivität fort; ist der emotionale Kontakt unterbrochen, fühlt es sich verlassen und stellt seine Tätigkeit ein.

Bei seinen nun beginnenden Krabbelausflügen in die sich erweiternde Welt orientiert sich das Kind ebenfalls an der Mutter. Immer wieder blickt es nach ihr, um aus ihrem bestätigenden und ermutigenden Blick Kraft für seine Unternehmungen zu schöpfen. Zu ihr kehrt es wie zu einer Sicherheitsbasis zurück, wenn es sich bedürftig fühlt. An ihrem Gesichtsausdruck erkennt es ihre Einschätzung der Situation und gleicht seine Einstellung der ihren an. Es übernimmt also ihre Zuversicht oder ihre Furcht. So erwirbt es unter anderem grundlegende Reaktionstendenzen und affektiv getönte Haltungen. Sie prägen sich tief in die Persönlichkeit ein und der Säugling empfindet sie später als Teil der eigenen Identität.

5

Mit etwa neun Monaten gelingt dem Baby ein weiterer Entwicklungsschritt, der es noch unabhängiger von der wichtigsten Bezugsperson macht. Es verleiht einem bestimmten, zumeist schon aus der Zeit des symbiotischen Einsseins vertrauten Gegenstand eine spezielle emotionale Bedeutung. Dieses Ding, sei es ein Kuscheltier oder eine Windel, wird von nun an der wichtigste Begleiter. Der Gegenstand ist mit der Erinnerung an das Erleben emotionaler Einheit getränkt und gewährt in schwierigen Situationen Schutz und Trost. Das Übergangsobjekt ist geboren. Es heißt so, weil es insbesondere in den oftmals

furchtbesetzten Übergangszeiten wie dem Einschlafen und Aufwachen, dem Schritt in eine neue Welt oder der Trennung von der Bezugsperson seine hilfreiche Kraft entfaltet. Außerdem symbolisiert es einerseits den Übergang zwischen dem bedeutsamen anderen und einem Ding sowie dem Ich und einem Ding andererseits. Es repräsentiert das Ich, weil es der erste Besitz des Kindes ist, mit dem es sich völlig identifiziert. Die symbiotisch geliebte Bezugsperson verkörpert es deshalb, weil es weich und emotional verfügbar ist. Es besitzt deren positive Qualitäten in unbegrenztem Maß: Es ist stets gegenwärtig, gleichbleibend lieb und geduldig, lässt alles mit sich geschehen und stellt keinerlei eigene Ansprüche. Auf diese Weise erfüllt es die

Ich erkunde die Welt: Die Kraft dafür schöpft das Baby von seiner wichtigsten Bezugsperson.

Einheitssehnsüchte der kindlichen Fantasie und stellt damit die erste kreative Konfliktlösung dar. Das Kind schafft sich so eine reale Alternative in einer empfundenen Mangelsituation, gerade zu dem Zeitpunkt, an dem die lebendige Bezugsperson beginnt, erste kleine Grenzen zu setzen.

6

Als erste kleine Grenzen erlebt das Kind: Ich darf die Mama beim Stillen nicht in die Brust beißen; der Papa hält meine Hände fest, wenn ich ihm in die Haare greife, um zu überprüfen, ob sie festgewachsen sind. Das Kind erfährt die Widerständigkeit der Welt. Das gefällt ihm nicht, und es protestiert mit wütendem Geschrei, dem gegenüber sich Eltern oft hilflos fühlen. Wichtig sind ihre emotionale Präsenz und ihr warmes Mitgefühl mit der kindlichen Not, verbunden mit einer klaren Haltung, dass manche Dinge nicht gehen. Diese Haltung – die den gesamten Erziehungsprozess erleichtert – vermittelt dem Kind die Erfahrung: Das Leben fügt sich nicht immer meinen Wünschen. Es gibt Schwierigkeiten und Grenzen. Aber ich kann beides ertragen und zerbreche nicht daran. Und ich werde auch (emotional) nicht von meinen geliebten Bezugspersonen verlassen. Sie halten zu mir, selbst wenn ich wütend und verzweifelt bin. Diese Erfahrung ist gleichsam der Prüfstein für das Urvertrauen, also für die innere Gewissheit: Ich bin gut, und das Leben wartet auf mich mit seinen schönen und schwierigen Seiten. Aber diese lassen sich bewältigen oder vertrauensvoll hinnehmen, denn ich bin nicht allein.

Sie interessieren sich für die verwendete Literatur? Fordern Sie gern die Liste an: tps-redaktion@klett-kita.de