

# Zwischen Vertrauen und Angst

**Guter Lebensbeginn.** Das Bildungszentrum St. Virgil und das Early Life Care Institut der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) veranstalteten vergangene Woche die zweite Early Life Care Konferenz. Im Mittelpunkt standen Beziehung und Bindung, Angst und Vertrauen und alles, was einem neugeborenen Menschen in und für ein gutes Leben hilft.

Daniela Pfennig

**Salzburg.** 140 Hebammen, Psychologen, Psychotherapeutinnen, Sozialarbeiter, Ärztinnen, Juristen, Pflegende, Forschende und werdende Eltern aus dem deutschsprachigen Raum ließen sich bei der internationalen Early Life Care Konferenz online von neuesten Erkenntnissen aus Theorie und Praxis inspirieren.

## Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Unter dem Titel „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ hob der Salzburger Kinderarzt Wolfgang Sperl den Wert von Bindung und Beziehung für eine gesunde Entwicklung von Neugeborenen hervor: „Biologisch gesehen produzieren die Mitochondrien ununterbrochen Energie. Diesen Lebensmotor müssen wir pflegen und in Balance halten. Durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, eine gute Umwelt. Unsere Energie kommt aber nicht nur aus der Zellverbrennung. Bindungen sind genauso wichtig.“ Der Grund: Kinder können nicht gesund leben, wenn sie nicht von Anfang an eine konstante Bezugsperson haben. Feine Berührungen sorgen für ein gesundes Wachstum und dass sich das kindliche Nervensystem gut entwickelt.

Sperl plädierte für ein erweitertes Gesundheitsverständnis, das „echte“ Beziehungen in den Mittelpunkt stellt: „Es braucht Bindung und Beziehung. Nicht nur Nähe, sondern vor allem taktile Berührung – vom Neugeborenen bis zum Lebensende, gerade in der aktuellen beziehungsarmen Zeit.“

## Sicher und geborgen vertrauen lernen

Beate Priewasser, Leiterin des Instituts für Early Life Care an der PMU Salzburg,



Foto: RB/Kateryna Mechkan/shutterstock.com

**Gute Bindungen und Beziehungen stärken für das ganze Leben.** Vom positiven Schwangerschaftserleben über die Empfindung der Geburt bis zum Kuscheln mit den Eltern – das alles sorgt für eine gute Bindung, eine gesunde Entwicklung, Vertrauen und Stabilität.

beschrieb die Bedürfnisse in der ersten Lebensphase wie folgt: „So wie alle Menschen Hunger und Durst haben, brauchen sie Zuwendung und Liebe. Nahrung und Nähe sind äquivalent zu sehen.“ Wenn auf die Bedürfnisse eines Säuglings prompt und feinfühlig reagiert wird, erlebt er Sicherheit und Geborgenheit. „Aus der Ur-Angst entwickelt sich im besten Fall Ur-Vertrauen, das ein ganzes Leben lang trägt“, meint Priewasser.

## Vertrauen ist Grundlage für Entwicklung

Wie sich durch ein An-den-Händen-Halten oder Umarmen die Ängste der Ur-Menschen vor Feuer, Wasser, Erdbeben und dergleichen bewältigen ließen und ein Effekt der Beruhigung eintrat, zeigte der renommierte Bindungsforscher Karl Heinz Brisch: „Die Fähigkeit, sich zu beruhigen, ermöglicht es, die Umwelt kennen und verstehen zu lernen, sich zu entwickeln, kreativ zu sein, Religionen entstehen zu lassen – sie ist eine gigantische Grundlage für Entwicklung.“

Bindungen und emotionale Ansprache fördern Gesundheit, Gehirnentwicklung und soziale Interaktion. „Allein kann kein Mensch überleben. Er muss lernen, sich und der Gruppe zu vertrauen. Blicke, Gestik, Mimik, Stimm- lage und Berührung schaffen Vertrauen und reduzieren Stress. Von den Ur-Menschen bis zu aktuellen politischen Herausforderungen braucht es Menschen, die Vertrauen haben und es vermitteln können, damit das System funktioniert“, so Brisch.

Franz Gmainer-Pranzl, Leiter des Zentrums „Theologie Interkulturell und Studium der Religionen“ an der Paris-Lodron-Universität Salzburg zeigte auf, dass Religionen

Menschen fähiger machen, sich dem Leben und seinen Gegensätzen zu stellen.

## Religionen bieten wichtige Ressourcen

Religionen können Angst, aber auch stark und selbstbewusst machen sowie Vertrauen fördern: „Religiöse Erziehung kann Chance und Gefahr sein. Glauben, Gebet und Rituale haben das Potenzial, Belastungen und Konflikte zu bewältigen, mit schweren Krisen und Sinnlosigkeit umzugehen. Religionen üben Kritik, entlarven falsche Harmonien und schenken Vertrauen. Diese Ressource bieten sie der gesamten Gesellschaft an, nicht nur den Glaubenden“, sagte Gmainer-Pranzl.

## Ur-Vertrauen und Haut-zu-Haut-Kontakt

Weitere Themen der Konferenz waren ethische Spannungsfelder zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen, inwieweit das Erleben rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett das Beziehungsgefüge Familie beeinflusst, was das kindliche Ur-Vertrauen fördert, wie sich Traumata auf Ur-Vertrauen bei Mutter und Kind auswirken oder wie das Empfinden von Sicherheit den frühkindlichen Schlaf beeinflusst. Zudem boten Workshops die Möglichkeit, Theorie und Praxis zu verbinden und sich zu vernetzen. Die Bandbreite war groß: Von der Gesundheitsprävention durch Haut-zu-Haut-Kontakt auf der Wochenstation über die Frage, wie vertrauensvolle Beziehungserfahrungen in der (therapeutischen) Beziehung helfen, traumatischen Erfahrungen und Ur-Ängsten zu begegnen bis zu Resilienzstrategien für Familien während Corona.