

Marianne Schützner-Gschiel & Heinz K. Stahl

# **Wegmarken des Lebens**

**Was uns prägt, was uns stärkt und  
wie uns geholfen werden kann**

© 2024, 1. Auflage

Verleger und Autoren: Marianne Schützner-Gschiel, Heinz K. Stahl

Lektorat: Juliane Sowah, Mauritiuswall 21, 50676 Köln

Illustrationen: Pascal Wagner

Umschlag und Buchgestaltung: Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autor:innen:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN: 978-3-99129-675-1



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autor:innen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Gewidmet all jenen,  
die uns ihr Vertrauen geschenkt haben  
und von deren Lebenserfahrung  
wir zugleich lernen durften.*

# Inhalt

<b>EINIGE GEDANKEN ZUM INHALT</b> _____	<b>6</b>
<b>DIE PRÄGENDEN ERSTEN ZWÖLF MONATE</b> _____	<b>11</b>
Ein Blick ins Gehirn	12
Es geht voran	13
Resonanz erleben	18
Die Urangst	21
Das Urvertrauen	24
<b>DIE FRÜHE KINDHEIT</b> _____	<b>31</b>
Entstehen der Persönlichkeit	31
Turbulenzen und Herausforderungen	38
Sprechen lernen	43
Fantasie und Spiel	47
<b>DER GROSSE ÜBERGANG</b> _____	<b>59</b>
Körperlicher Umbau	61
Fortschritte im Denken	66
Chemie im Kopf	76
Leben im Dazwischen	80
<b>AUF EIGENEN BEINEN STEHEN</b> _____	<b>89</b>
Die Suche nach der eigenen Identität	90
Das Streben nach Eigenständigkeit	99
Ablösung vom Elternhaus	107

<b>SCHAFFEN UND LIEBEN</b> _____	<b>119</b>
Der passende Beruf	120
Das Mysterium der Liebe	133
Das erste Kind: die Liebe in der Krise	153
Angekommen in der Mitte des Lebens	160
Es kann nicht alles perfekt sein	167
Das individuelle Energiedreieck	177
<b>ZEIT DES REIFENS</b> _____	<b>191</b>
Verlust der Erwerbstätigkeit in der Lebensmitte	192
Wenn die Kinder aus dem Haus sind	202
Die Frage nach dem Sinn	229
<b>ZEIT DER DANKBARKEIT</b> _____	<b>241</b>
Einsamkeit im Alter	256
Depression im Alter	266
<b>DIE LETZTE WEGSTRECKE</b> _____	<b>281</b>
Vorbereitung auf das Ende	288
<b>LITERATUR ZUR VERTIEFUNG</b> _____	<b>298</b>
<b>PERSÖNLICHES</b> _____	<b>300</b>
<b>WICHTIGE BEGRIFFE</b> _____	<b>302</b>

# Einige Gedanken zum Inhalt

Es gibt keine Landkarte für unseren Lebensweg. Immerhin ist er in Abschnitte gegliedert, mit Anstiegen, Plateaus, mit Verirrungen und Abstiegen. Manche Etappen sind uns von der Natur vorgegeben. Jeder von uns muss sie durchlaufen. Die Etappe der ersten zwölf Lebensmonate ist eine solche und noch dazu überaus prägende. Was hier versäumt wird, ist später kaum mehr nachzuholen. Danach folgt die Strecke der frühen Kindheit. Hier erkennen wir zum ersten Mal, dass wir etwas selbst bewirken können. Wir erfahren unseren eigenen Willen und dessen Grenzen. Mit dem vierten Jahr des frühen Lebensweges dringen wir mehr und mehr in die Welt der Erwachsenen ein. Während wir das Gefühl der Scham bereits erlebt haben, lernen wir nun auch jenes der Schuld kennen. Es entsteht so etwas wie eine frühe Moral in uns.

Und dann mischt sich plötzlich die Gesellschaft in unsere natürliche und weitgehend zwanglose Entwicklung ein. Sie verordnet uns den Schulbeginn. Damit beginnt eine Etappe, die uns etwas abverlangt, das wir bislang nur spielerisch erlebt haben: Lernen und Ausdauer. Eine Hürde, die manchen von uns noch zu schaffen machen wird. Zumal bald nach dem Schuleintritt eine Verschärfung auf uns wartet, der Beginn der Pubertät. Für einige Jahre gleicht das Leben einer Baustelle.

Das Gute daran: Wir entwickeln uns dadurch weiter. Wenn alles gut läuft, sind wir gerüstet für die nächste, sehr lange Wegstrecke, das frühe und mittlere Erwachsenenalter. Dieser Abschnitt ist bestückt mit Stationen, die wir selbst bestimmen können, um die Voraussetzungen für eine hohe und möglichst dauerhafte Lebenszufriedenheit zu schaffen. Darunter fallen die Entscheidung für eine bestimmte Ausbildung, der Entschluss, auf eigenen Beinen zu stehen, um sich vom Elternhaus zu lösen und der Einstieg in einen Beruf. Für eine hohe Lebenszufriedenheit ist nicht so sehr der in Geld oder Status ausgedrückte berufliche Erfolg entscheidend. Wichtig ist vielmehr das Maß, in dem die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit den Anforderungen des gewählten Berufs übereinstimmen.

Irgendwann auf diesem Weg erleben wir das Mysterium der Liebe. So unberechenbar sie ist, so vielfältig können ihre Folgen sein. Die Liebe kann sich als flüchtig erweisen und den Weg der Partnersuche mit Enttäuschungen pflastern. Als romantische Liebe kann sie uns so gefangen nehmen, dass wir uns selbst nicht wiedererkennen. Oder wir misstrauen dem Überschwang der Gefühle und lassen bei Partnersuche und Partnerwahl einfach den Verstand walten. Ist die Entscheidung für eine Elternschaft gefallen, so bedeutet das erste Kind den Abschied von der gewohnten Zweisamkeit. Eine oft unterschätzte Zäsur, die von uns eine Umstellung verlangt, auf die wir kaum vorbereitet sind.

Auf dem Weg vor der Lebensmitte können wir enorm viel bewegen. Unser Organismus verzeiht so manchen Fehltritt und die biologischen Reserven scheinen unbeschränkt. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem sich der Körper öfter und vernehmlicher zu Wort meldet. Spätestens dann heißt es, die persönliche Energiebilanz zu überprüfen. Energieräuber,

einschließlich einer ungesunden Lebensweise, haben die Reserven unter Umständen weitgehend aufgebraucht.

Und das gerade jetzt, wenn das Klimakterium einsetzt und der Gang des Lebens ein anderer wird, wenn Trennungen und der Verlust der Erwerbstätigkeit verkraftet werden müssen, wenn demnächst die Kinder aus dem Haus sein werden und die Partnerschaft unter Stress gerät. Gerade in diesem Lebensabschnitt übernehmen wir eine mehrfache Verantwortung. Von uns wird dann erwartet, zum Teil widersprüchliche soziale Rollen miteinander zu verbinden. Innere Konflikte werden damit unausweichlich. Die aufgestauten Belastungen beginnen an unserer Gesundheit zu zehren – körperlich, geistig, psychisch.

In der zweiten Hälfte des Lebensweges ist unser Gedächtnis schon reich gefüllt mit Erlebnissen und Erfahrungen. In dieser Unübersichtlichkeit geht leicht die Orientierung verloren. Wir suchen nach einer neuen Ordnung. Es genügt uns nicht mehr, nach dem Was, dem Wie oder dem Warum unseres Handelns zu fragen. Wir suchen nach guten Gründen, dem Wozu. Wir stellen die Frage nach dem Sinn. Zuerst ist es der Sinn der Arbeit, später der Sinn des Lebens ganz allgemein. Glücklich ist, wer dabei nicht alleingelassen wird, sondern sich auf ein Netz von Freundschaften verlassen kann.

Dann kann der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, der entweder herbeigesehnt, verdrängt oder gefürchtet wird, besser gelingen: der sogenannte Ruhestand. Freundschaften sind auch von unschätzbarem Wert, wenn wir den Verlust eines nahestehenden Menschen überwinden müssen. Sie helfen, der Einsamkeit im Alter und der damit oft verbundenen Niedergeschlagenheit vorzubeugen.



Wenn die Wanderschuhe des Lebens schwer geworden sind, richtet sich unser Blick zwar immer öfter und immer weiter zurück – zugleich aber auch nach vorn. Denn das Ende des Weges und seine Unabwendbarkeit werden uns mit jedem Schritt bewusster. Jetzt gilt es, das Alter und das Altern anzunehmen. Beides nicht in ihrer bedrückenden Form, sondern mit einer Haltung der Bescheidenheit und Dankbarkeit.

Unser Lebensweg ist gepflastert mit Veränderungen. Was uns dabei hilft, ist unsere Fähigkeit zu lernen. Damit übertreffen wir alle Spezies dieser Welt. Wir müssen uns nicht wehrlos einem Schicksal ergeben, sondern können uns auf bestimmte Etappen des Lebens vorbereiten. Wir begreifen ein Scheitern als Anstoß, um wieder aufzustehen. Und wir schöpfen Kraft und Zuversicht auch aus Niederschlägen. So wie wir die ersten Schritte unseres Lebensweges am besten meistern, wenn uns Menschen zuverlässig und helfend zur Seite stehen, so trifft dies auch auf den weiteren Verlauf zu.

Wir beide, MARIANNE SCHÜTZNER-GSCHIEL und HEINZ K. STAHL, haben das Privileg, Menschen auf ihren Lebenswegen während der verschiedenen Etappen begleiten zu dürfen. Nicht als Besserwissende, sondern als Unterstützende. Wir tun dies seit langer Zeit und sind damit auch immer wieder Lernende. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, die Hand reichen, um gemeinsam über ausgewählte Wegmarken des Lebens zu reflektieren. Unser Buch soll nicht nur ein Lesebuch sein, sondern auch ein Helfer, den man bei der passenden Gelegenheit zur Hand nimmt, um daraus etwas Kraft zu schöpfen.



*„Wir sind vom Grunde her soziale Wesen.  
Von unserer ersten Lebensstunde an sind  
wir darauf ausgerichtet, im Fühlen, Denken und  
Handeln Gemeinschaft zu erleben.“*

# Die prägenden ersten zwölf Monate

Es ist der erste Schrei, der den Beginn unseres Lebensweges markiert. Kein Freudenschrei, heißt es doch Abschied nehmen von der Geborgenheit im Mutterleib. Es war nicht ruhig und langweilig dort. Wir hörten den Herzschlag und das Atmen der Mutter, das Rauschen des Blutes und immer wieder Stimmen, mal hell, dann wieder brummig. Wir gewöhnten uns langsam an Gerüche, schmeckten Süßes und Saures und manchmal auch Würziges. Meist mussten wir bisher nichts Schlimmes erleben, alles war einigermaßen sicher und berechenbar.

Und plötzlich werden wir aus dem Inneren unserer Mutter gerissen. Eine fremde Person hält uns hoch, badet und wiegt uns, kümmert sich um uns. Viel zu früh, denn ein paar Monate mehr hätten wir dieses wunderbare Einssein mit der Mutter noch gern genossen. Nur, der Abschied muss sein. Die Mutter kann uns beide nicht mehr versorgen, denn wir würden einfach zu viel Energie verbrauchen. Da hülfe auch kein maßloses Futtern. Ab nun heißt es, sich als ein der Hilfe bedürftiges Wesen in einer neuen, seltsamen Welt zurechtzufinden. Wir können noch nicht laufen und nur eingeschränkt sehen. Und wir sind ständig von Auskühlung und damit dem Tod bedroht. Aber dafür haben wir ein Gehirn, das gerade jetzt zur Hochform aufläuft.

## Ein Blick ins Gehirn

Nach der Geburt beginnt unser noch unfertiges Gehirn, sich vom ersten Moment an rasant zu organisieren. So aktiv wird diese Schaltzentrale in unserem Kopf nie mehr sein. Wir kommen also überreichlich ausgestattet auf diese Welt. Hundert Milliarden Nervenzellen warten darauf, miteinander verbunden zu werden. Diese Monsterzahl entspricht dem Zwölffachen der Weltbevölkerung. Die Vernetzung der Nervenzellen erfolgt jedoch nicht willkürlich. Nur jene, die von unserer Umwelt auch angeregt werden, werden tatsächlich verknüpft. Und zwar Hunderte pro Sekunde. Sind unsere Sinneseindrücke – Berührungen, Gerüche, Geräusche, Licht – eintönig oder schwach, kommen bestimmte Verbindungen gar nicht erst zustande. Schade, denn damit geht vielleicht Genialität verloren.

Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen haben eine fundamentale Aufgabe. Sie müssen unzählige Nervenimpulse rasch und zuverlässig hin- und herleiten. Um das sicherzustellen, werden die Verbindungen mit einer fettreichen, weißen Substanz isoliert. Dazu braucht es reichlich Nährstoffe. Ab dem sechsten Monat fetthaltigen Meeresfisch als Beikost anzubieten, ist daher eine gute Idee. Die darin enthaltenen langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind ein Labsal für das Gehirn.

Auf jeden Fall wird es durch die Isolierung der unzähligen Nervenbahnen größer und schwerer. Zum ersten Geburtstag wiegt das Gehirn bereits 750 Gramm, mehr als die Hälfte eines Erwachsenengehirns. Und noch etwas: Die beiden unterschiedlichen Hirnhälften beginnen sich allmählich mit einem dichten Faserbündel zu verbinden. Wir lernen so, die

rechte und die linke Körperseite zu koordinieren. Damit sind weiteren Fortschritten Tür und Tor geöffnet.

## Es geht voran

Es sieht zunächst gar nicht nach großen Fortschritten aus. Wir gönnen uns nach der Geburt lange Zeiten des genussvollen Ruhens. Dazwischen zappeln und schreien wir und fordern energisch Nahrung. Gestärkt und neugierig beginnen wir, Signale aus unserer Umgebung aufzunehmen. Wir hören hin und schauen herum, wir zupfen, greifen und haben Spaß am Experimentieren. Gesichter faszinieren uns besonders. Deren Ausdrücke ahmen wir eifrig nach, um dann zu schmunzeln oder zu lallen. Krabbeln und robben können wir schon ganz gut, mit dem Sitzen und Stehen hapert es noch.

Mit anderen Worten, wir entwickeln uns durch Versuch und Irrtum weiter. Und zwar mit beachtlicher Geschwindigkeit und Ausdauer. Wir erkennen die kleinen Fortschritte, die wir erzielen. Und wir eignen uns neue Bewegungsmuster und Ausdrucksformen an. Diese kleinen Erfolge machen uns zufrieden und beruhigen uns. Das Ganze ist noch kein Lernen in einem anspruchsvollen Sinn, denn dazu ist unser Gehirn erst später in der Lage. Aber immerhin tasten wir uns, wenn alles gut geht, innerhalb eines knappen Jahres zu dem so schwierigen aufrechten Gang vor.

Immerhin können wir jetzt schon mit beiden Händen greifen, frei sitzen, allein stehen oder tapsen. Die Personen um uns herum werden immer wichtiger. Wir vermögen fremde und bekannte Menschen voneinander zu unterscheiden. Verschwinden vertraute Personen aus unserem Blickfeld oder bleiben sie für einige Zeit fern, fühlen wir Trennungsangst. Um dieses Gefühl abzuwehren, suchen wir umso mehr die Nähe zur Mutter, unserer wichtigsten Bezugsperson. Am besten zur stillenden Mutter, denn mit ihr können wir einen Reflex lustvoll üben, der uns angeboren ist: das Saugen an ihrer Brust. Dabei muss der Mund geöffnet bleiben. Gesaugt wird ja nicht nur an der Brustwarze, sondern auch an einem Teil des Brustgewebes. Das Ganze ähnelt daher dem Atmen und Einverleiben: „Ah, das tut gut, jetzt bekomme ich etwas.“

### Der Segen der Wechselseitigkeit

Anhand dieses Reflexes lernen wir zunächst eines: Wir können etwas erhalten, wenn nur wir energisch genug danach verlangen. Später kommt noch eine wichtige Erkenntnis hinzu. Mit der Mutter gemeinsam erlebte Freude kann die *Urangst* (mehr dazu später), die uns seit der Geburt begleitet, einfach wegpusten. Noch dazu, wenn die Mutter unser Lallen, das Leuchten in unseren Augen, unser Lächeln, Lachen und Juchzen mit einem wohlwollenden Ausdruck im Gesicht und einer Sicherheit ausstrahlenden Stimme beantwortet. Wir spüren dann etwas, das später die Voraussetzung für eine gelingende zwischenmenschliche Beziehung sein wird, den Segen der Wechselseitigkeit. Wir spüren dann etwas, das später die Voraussetzung für eine gelingende zwischenmenschliche Beziehung sein wird, den Segen der Wechselseitigkeit.

Wir sind vom Grunde her soziale Wesen. Von unserer ersten Lebensstunde an sind wir darauf ausgerichtet, im Fühlen, Denken und Handeln Gemeinschaft zu erleben. Als Erwachsene praktizieren wir die Wechselseitigkeit unter dem meist unausgesprochenen Motto „Ich gebe, weil du gibst“. Naja, nicht immer. Wer hat nicht schon erfahren müssen zu geben, ohne dass ihm in irgendeiner Weise auch gegeben wurde. Das Soziale im Menschen kommt eben zu leicht unter den Druck des Eigennutzens. Die Wechselseitigkeit als zwangloses Geben und Nehmen muss daher immer wieder eingeübt werden. Ein Vorteil, wenn wir es schon früh verinnerlicht haben.

### **Die frühe und sichere Bindung**

Die Fähigkeit, zwischen fremd und vertraut zu unterscheiden, ist eine beachtliche mentale Leistung in diesem frühen Lebensabschnitt. In unserem Kopf wird dieser Unterschied mit den Gefühlseindrücken „unangenehm“ und „angenehm“ fixiert. Klar, dass das Gefühl der Vertrautheit uns in einen wohligen Zustand versetzt. Zugleich sind wir aber auch neugierige Wesen. Wir wollen etwas Neues erkunden, weil dies unser Erleben spannender und reichhaltiger macht. Vorausgesetzt, bei diesem riskanten Erforschen steht uns ein sicherer Hafen offen: die innige Beziehung zur „ersten Anderen“ in unserem Leben, zur Mutter. *Innig* bedeutet, gerade in den ersten zwölf Monaten: sicher, beständig und verlässlich. Unterbrechungen der Beziehung stecken wir nicht einfach weg, sie sind schmerzhaft für uns. Dazu ein Beispiel aus unserer Praxis.

*Hilde ist ein Familienmensch. Und das soll auch aus ihrer Tochter Emma werden. Hilde pflegt ein offenes Haus, in dem neben Freunden auch die Großeltern, Tanten und Cousinen aus- und eingehen. Hildes Lebenspartner Marc arbeitet viel im Homeoffice und fügt sich gelassen in das Getriebe. Wir gehören dazu und übernehmen die Rolle teilnehmender Beobachtender. Und wir sehen, mit einem unguuten Gefühl, wie sehr Emma wie ein Spielobjekt behandelt wird. Einmal nimmt die Oma von nebenan die kleine Emma auf den Arm, dann kommt eine Tante, um kurz mit ihr zu schmusen. Eine Freundin redet auf Emma in piepsiger Babysprache ein, ein Onkel übt Händchenschütteln mit ihr. Alle wenden sich nach kurzer Zeit zufrieden oder erschöpft wieder ab. Hilde kommt das alles nicht ungelegen. Sie kann dazwischen Besorgungen erledigen oder sich ein Päuschen im Garten gönnen.*

*Wir versuchen uns in Emma hineinzufühlen. Genießt sie diese Vielfalt an Kontakten oder ist sie vielmehr verwirrt? Wir beobachten, wie Emma bei den verschiedenen Zuwendungen oft die Stirn runzelt, die Unterlippe vorstülpt, körperlich unrund wirkt und zum Weinen ansetzt. Sogar wenn Marc aus seinem Homeoffice schnell mal bei Emma vorbeischaute. Kommt dann Hilde zur Tür herein, beginnt Emma herzerreißend zu weinen und sich an ihren Hals zu klammern. Alles natürlich, meinen die vielen Ersatzmütter und wohlmeinenden Helfer der Großfamilie. Das ginge in einigen Monaten vorbei. Tut es das wirklich? Sogar Hilde hat inzwischen so ihre Zweifel.*



## Beständigkeit ist wichtig

Die Idee mit der Großfamilie hat zunächst etwas für sich. Eine Vielfalt an frühen Kontakten soll die Akzeptanz sozialer Vielfalt im späteren Leben fördern. Nur kommt diese Idee zu früh. In den ersten zwölf Monaten hat für uns etwas anderes Vorrang: die sichere Bindung zu jener Bezugsperson, für die es kaum einen Ersatz gibt, eben der Mutter. Was in Hildes Haus passiert ist, verletzt diesen Grundsatz. Die Mutter verschwindet immer wieder aus dem Blickfeld ihrer Tochter. Der kleinen Emma wird stattdessen die Nähe zu ihr noch nicht vertrauten Menschen aufgezwungen. Das strapaziert ihre Toleranz für neue Eindrücke. Es sind für sie zu viele, sie kommen zu rasch und sie verflüchtigen sich gleich wieder. Es fehlt das, was man sperrig *Bindungskonstanz* nennt.

Hat Hilde das inzwischen erkannt? Ja, sie bittet die vielen vagabundierenden guten Geister, sich in dieser kritischen Phase mit Besuchen zurückzuhalten. Deren anfängliche Entrüstung hat sich inzwischen gelegt. Sie selbst achtet jetzt mehr auf vermeintliche Kleinigkeiten. Wenn sie den Raum verlässt, in dem Emma liegt, lässt sie die Tür offen und gibt Zeichen, in der Nähe zu bleiben. Hilde versucht ihrer kleinen Tochter zuverlässig Nähe zu vermitteln. Anstrengend? Ja, aber unvermeidlich. Denn eine immer wieder erlebte Trennungsangst brennt sich in das Gedächtnis ein. Und wie geht es Marc? Er fügt sich als Nummer zwei in die Beziehungshierarchie ein. Emma antwortet inzwischen auf Marcs Zuwendung, indem sie ihn lange, forschend und manchmal auch erstaunt betrachtet. Immerhin, ein Fortschritt.

## Resonanz erleben

Bleiben wir noch bei der Mutter. So wichtig für unser körperliches Überleben der Kontakt zwischen unserem Mund und der Mutterbrust als Nahrungsquelle ist, so wichtig ist der gegenseitige Augenkontakt. Als Neugeborene liegen wir ja meist auf dem Rücken, blicken nach oben und suchen das vertraute Gesicht der Mutter. Wir führen mit ihr einen Dialog, der von bestimmten Nervenzellen im Gehirn unterstützt wird. Diese *Spiegelneuronen* versetzen uns in die Lage, die Gesichtsausdrücke, Gesten und Laute der Mutter spontan zu imitieren. Wenn dann die Mutter unsere Signale aufgreift und nachahmt, entsteht eine emotionale Übereinstimmung, eine *Resonanz*. Wir imitieren allerdings auch scheinbar sinnloses Verhalten. Das Nachmachen der herausgestreckten Zunge ist ein Beispiel dafür. Mit solchen Gesten fordern wir von unserer Umgebung eine Antwort auf unser Tun.

### Der Dialog mit der Mutter

Die Qualität des Dialogs mit der Mutter, oder einer beständigen und zuverlässigen Bezugsperson, prägt unser späteres soziales Leben. Im günstigen Fall werden wir auf der Suche nach Begegnungen sein, in denen wir Resonanz und innere Bestärkung erleben. Wir gehen offen und neugierig auf die Welt zu. Wird jedoch der Dialog immer wieder unterbrochen, weil sich die Mutter zu leicht ablenken lässt oder überlastet ist, verlieren wir den Zugang zur mütterlichen Welt.

Diese Distanz zur Mutter äußert sich im späteren Leben in der Angst, sich auf eine tiefe und ausschließliche zwischenmenschliche Beziehung einzulassen. Wie beim Autismus, einer vermutlich angeborenen

neuronalen Störung, fehlt das natürliche Verständnis für die Gefühle, Gedanken und Vorstellungen anderer Menschen. Wie wichtig die Resonanz mit der Mutter für die weitere Entwicklung des Kindes ist, soll ein Beispiel aus unserer Praxis zeigen.

*Wilma arbeitet als Lehrerin in einer Volksschule. Sie sieht sich selbst als sehr gewissenhaft. Es fällt ihr schwer, an Wochenenden auch einmal abzuschalten. Umso mehr leidet sie darunter, im Lehrerkollegium immer wieder gemobbt zu werden. Die Arbeit und die dabei erlebten Belastungen beginnen ihr Leben zu überschatten. Sie zieht sich immer mehr zurück. Die Schwangerschaft erlebt Wilma als Erlösung und sie freut sich auf ihr erstes Kind.*

*Der kleine Noah ist nun drei Monate alt. Die Hoffnung, dass mit der Geburt des Kindes ihre Apathie und Freudlosigkeit verschwinden würden, ist allerdings zerstoßen. Wilma leidet zudem darunter, dass sie ihren seit Langem schwerkranken Großvater nicht ausreichend betreuen kann. Von ihrem Mann Ralf erfährt Wilma kaum Unterstützung. Als nun ein Arzt bei Wilma eine reaktive Depression feststellt, flüchtet Ralf in die Hilflosigkeit.*

*Zum Glück gibt es einen Lichtblick. Wilmas Mutter Helga, eine selbstständige Werbegrafikerin, ist eine einfühlsame Frau. Sie beobachtet mit Sorge, wie sich die Beziehung zwischen Wilma und ihrem Säugling entwickelt. Helga lässt uns ein ausführliches Video zukommen, das verschiedene Episoden wiedergibt. Wir sehen, wie der kleine Noah zu Beginn immer wieder versucht, die Aufmerksamkeit seiner Mutter zu gewinnen. Er lächelt sie an, greift nach ihr, weist auf Gegenstände im Raum, klatscht mit den Händchen. Wilma zeigt*

*meist ein versteinertes und ausdrucksloses Gesicht. Der Spiegel, den Noah sucht und braucht, um gemeinsam mit der Mutter zu lernen, ist gleichsam blind. Letztlich zieht sich Noah zurück, versteckt sich hinter seinen Ärmchen, wirkt traurig, weint.*

## **Das Gefühl der Geborgenheit**

Einer überbelasteten oder gar depressiven Mutter fehlt es an dreierlei. Sie schafft es nicht, ihrem Kind die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Aufgrund ihrer psychischen Isolierung versucht sie erst gar nicht, sich in die Welt ihres Säuglings hineinzusetzen. Und sie bringt nicht die Geduld auf, ihrem kleinen Gegenüber passende Gefühlsausdrücke zur Nachahmung anzubieten. So ergeht es auch Wilma. Die Lösung: Mutter Helga übernimmt die Rolle der zuverlässigen Bindungsperson. Sie ist für die nächste Zeit die Dialogpartnerin für Noah. Es ist eine Freude zu sehen, wie Noah auf die neuen Spiegelungsangebote reagiert. Wilma hat den Rollenwechsel dankbar akzeptiert.

All dies bedeutet: Wir müssen schon sehr früh spüren, in der Welt unserer Eltern, und hier wieder besonders der Mutter, willkommen zu sein und geliebt zu werden. Wir erfahren dadurch Geborgenheit. Sehr früh prägt sich dann ein beruhigender Gedanke ein: „Ich darf werden, was ich werden kann.“ Zum ersten Mal erleben wir so etwas wie *Selbstbestimmtheit*. Das macht es uns leichter, mit einem Gefühl umzugehen, das in den ersten zwölf Monaten allgegenwärtig ist, der *Urangst*.