

Diplomarbeit

Schmetterlingsbabymassage

**Die sanfte Kraft der  
Berührung**

Diplomlehrgang Mama Coach 2008-2010  
Diplomarbeit verfasst von Sabine Bardino  
Jänner 2010

# INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	3
2. Geschichte der Schmetterlingsbabymassage	5
3. Was ist Schmetterlingsbabymassage?	6
4. Wann wird Schmetterlingsbabymassage eingesetzt?	7
5. Bindung durch Berührung	8
5.1. Was ist Bindung?	8
5.2. Was bedeutet „Bindung durch Berührung“?	9
5.3. Zwei Pole, die zusammengehören: Bindungsstärkende und lösende Prozesse	10
5.3.1. Rückbindung	10
5.3.2. Lösende Prozesse	11
5.4. Minimum-Stimulus-Prinzip	12
5.5. Das Zwiebelschalenmodell	13
6. Die Techniken der Schmetterlingsbabymassage	14
6.1. Die Sicherheitsstation	15
6.2. Das Ressourcenprinzip der Schmetterlingsbabymassage	15
7. Die Wirkung der Schmetterlingsbabymassage im Körper	17
7.1. Das Vegetative Nervensystem	17
7.2. Vegetative Identifikation	18
7.3. Pulsation	19
7.4. Körpersegmente verbinden	19
7.5. Oxytocinausschüttung	20
8. Zusammenfassung	21

## 1. Einleitung

Lange beschäftigte ich mich mit dem Thema Diplomarbeit. Was möchte ich schreiben? Welche Themen sind mir als Mensch und in meiner zukünftigen Arbeit wichtig? Dabei kamen mir immer wieder Bilder und Gefühle aus der ersten Zeit nach der Geburt meines ersten Kindes Anne, heute 10 Jahre alt, in mir hoch.

Die ersten Tage und Wochen in unserem gemeinsamen Leben waren geprägt von unbändiger inniger Liebe und Freude, aber auch von Unsicherheit, Angst und manchmal sogar Verzweiflung. Dies besonders dann, wenn meine kleine Anne stundenlang schrie und durch nichts zu beruhigen war. Auch meine Anspannung steigerte sich dadurch und wir befanden uns beide in einem Ausnahmezustand.

Ich denke, dass viele Mütter diese oder eine ähnliche Situation aus ihrem Leben kennen. Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt und dieser bringt viele neue Erfahrungen und Anforderungen mit sich. Wir Mamas fühlen uns dadurch manchmal überfordert und können uns und auch das Baby nicht mehr richtig spüren und wahrnehmen. Doch was hilft meinem Baby und mir als Mama?

Diese Frage stellte ich mir in dieser Zeit sehr oft und ich machte immer wieder die Erfahrung, wie gut Körperkontakt für meine Anne und auch für mich waren. Wir fanden Nähe und Wärme. Wir konnten uns selbst spüren. So entwickelte ich wieder ein Gefühl für mich und es ging mir und somit auch Anne besser. Ich vertraute wieder mir selbst und meiner Intuition. Bis heute genießen es wir beide, wenn wir zusammen kuscheln können.

Daher war das Thema meiner Arbeit für mich plötzlich klar erkennbar: Berührung!

Durch das Ausprobieren der Schmetterlingsbabymassage an meinen Kindern, konnte ich die sanfte Kraft dieser besonderen Berührung spüren. Es entstand eine besondere Nähe, Wärme und Geborgenheit. Diese Berührungen erreichen Körper und Seele!

Das Schönste an dieser „Massage“ ist für mich die Achtsamkeit und die Feinfühligkeit, mit der diese liebevollen und einfachen Berührungen ausgeführt werden.

Diese Achtsamkeit und Feinfühligkeit und auch der Respekt vor dem anderen, sei es Säugling, Kleinkind oder Erwachsener, sind mir in meiner zukünftigen Arbeit als Mama Coachess wichtig. Genau dies möchte ich auch den Müttern vermitteln, damit sie alle wieder ihre Kinder achtsam und liebevoll in den Arm nehmen und auch mit sich selbst achtsam umgehen.

Ich habe mich in meiner Arbeit bewusst nur mit den Hintergründen und Auswirkungen der Schmetterlingsbabymassage befasst und praktische Anleitungen etc. nicht beschrieben. Mir ist es wichtig diese sanfte Kraft der Berührung zu verdeutlichen und verständlich zu machen.

## **2. Geschichte der Schmetterlingsbabymassage**

Die Schmetterlingsbabymassage wurde von der Ärztin und Therapeutin Dr. Eva Reich entwickelt.

Eva Reich, Jahrgang 1924, ist die ältere Tochter des Arztes und Psychoanalytikers Wilhelm Reich. Bei ihm lernte sie die Grundlagen der Körperpsychotherapie.

Ihr besonderes Interesse lag jedoch in der Säuglingsforschung ihres Vaters und die Frage, wie durch entsprechende Betreuung am Anfang des Lebens späteren Neurosen vorgebeugt werden könne.

Ab 1950 arbeitete sie in einem New Yorker Hospital als Ärztin und Geburtshelferin.

Hier begann sie körpertherapeutische Methoden in der klinischen Arbeit mit Müttern und Babys weiterzuentwickeln. Ihre präventive und therapeutische Arbeit fasste sie unter dem Begriff „sanfte Bioenergetik“ zusammen.

So nutzte sie die Techniken der sanften Bioenergetik, um Mutter und Kind in einen besseren körperlichen und seelischen Zustand nach der Geburt zu bringen. Sie konnte ihr Wissen und ihre Intuition immer gezielter und erfolgreicher einsetzen.

Später arbeitete Eva Reich als Landärztin in Maine, USA, wo sie viele Hausgeburten betreute. Dabei konnte sie die natürlichen Geburtsabläufe und die Entwicklung der frühen Mutter-Kind-Bindung beobachten.

Eva Reich erlebte immer wieder, wie die Erfahrung von bindungsstärkender Berührung vor oder zu Beginn der Geburt deren Verlauf begünstigen und Komplikationen weitgehend vermeiden konnte.

Auf einer Reise nach Australien 1976 lernte Eva Reich die Kinderkrankenschwester Amelia Auckett kennen. Mit ihr entwickelte sie eine Reihenfolge von Massage-Griffen für Neugeborene, die als Schmetterlingsbabymassage bekannt wurde.

Eva Reich gab ihr Wissen und ihre Erfahrung in zahlreichen Workshops weltweit an ihre Schüler weiter.

Besonders wichtig war für Eva Reich der intuitive Aspekt der Schmetterlingsmassage.

## **3. Was ist „Schmetterlingsbabymassage“?**

Die Schmetterlingsbabymassage hat ihren Namen von den schmetterlingsleichten, achtsamen und gleichzeitig sehr verbindlichen Berührungen, die auf die Zartheit des Säuglings abgestimmt sind.

Die Babys werden intuitiv sehr behutsam berührt und öffnen sich gerne emotional und körperlich dieser sanften, aber gleichzeitig umhüllenden und haltgebenden Massage.

Dadurch wird die Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert.

Bei der Schmetterlingsbabymassage geht es jedoch um keine einzuhaltende Abfolge von Massagegriffen. Sie ist auch keine festgelegte Methode.

Schmetterlingsbabymassage ist Sprechen und Zuhören mit den Händen.

Und jedes Gespräch ist einzigartig.

Das Baby wird sanft stimuliert und durch die achtsame Kommunikation mit dem Kind werden geeignete Schritte und das richtige Maß an Massage herausgefunden. Dadurch entsteht eine besondere Nähe und die Eltern lernen dadurch die Sprache ihres Kindes zu verstehen.

Wichtige Grundvoraussetzungen für das Gelingen und für die Wirkung der Massage sind:

- die innere Haltung
- die Entspannung
- die eigene Berührungserfahrung
- die Selbstwahrnehmung
- ein innerer Dialog mit den Körpersignalen

des massierenden Erwachsenen.

All dies erhöht die Feinfühligkeit für das Baby und erleichtert die intuitive Verständigung.

#### **4. Wann wird Schmetterlingsmassage eingesetzt?**

- Als Babymassage

Diese Berührungen schenken jedem Neugeborenen Wohlbehagen, Nähe und Zuwendung. Die liebevolle Berührung stellt einen intensiven Kontakt und eine achtsame Interaktion zwischen Eltern und Kind her.

- Als Massage für Erwachsene:

Die Massage wird auch von Erwachsenen sehr genossen und ist eine wunderbare Erfahrung für die werdenden Eltern, die durch das eigene Erleben bestens auf die Massage ihres Kindes vorbereitet sind.

Wenn Eltern sich vor und nach der Geburt gegenseitig massieren, wird die Verbundenheit gestärkt und die Kraft für den Elternalltag genährt.

Die Schmetterlingsbabymassage wirkt entspannend, verbessert das Wohlbefinden, erfüllt Bedürfnisse nach körperlicher und seelischer Nähe der Partner und wirkt dadurch auf die ganze Familie bindungsfördernd.

- Natürlich kann die Schmetterlingsbabymassage für Kinder jeden Alters angewandt werden.

- Die Schmetterlingsbabymassage kann auch bei Eltern und Babys eingesetzt werden, die vor, während oder nach der Geburt schwierige Phasen durchstehen mussten. Gezielt eingesetzt dienen diese sanften Berührungen als „Selbsthilfe-Heilmittel“.

- Die Schmetterlingsmassage dient auch zum Lösen von Spannungen. Durch diesen Entspannungsprozess können nicht verarbeitete Emotionen an die Oberfläche kommen und integriert werden.

- Für alle Menschen, die mit Eltern und Babys arbeiten, bietet die Schmetterlingsbabymassage viele Möglichkeiten, präventiv oder therapeutisch zu wirken.

- Die Schmetterlingsbabymassage ist besonders gut für körperlich geschwächte oder traumatisierte Menschen geeignet. Sie reguliert das vegetative Nervensystem und unterstützt alle Pulsationen.

## 7

### **5. Bindung durch Berührung**

Ein wesentlicher Bestandteil der Schmetterlingsbabymassage ist der bindungsstärkende Hintergrund dieser sanften, aber dennoch kraftvollen Berührung. Daher möchte ich etwas näher auf das Thema Bindung eingehen.

#### **5.1. Was ist Bindung?**

Die psychologische Definition des Begriffes „Bindung“ geht auf den Bindungsforscher John Bowlby zurück.

Er spricht von einem von Gefühl getragenen Band, das eine Person zu einer anderen knüpft und das beide über Raum und Zeit hinweg miteinander verbindet.

Bindung und Bindungsfähigkeit umfassen körperliche, emotionale und geistige Bereiche und werden als zentrale Faktoren innerhalb der Persönlichkeit eingestuft.

Man kann an mehr als eine Person gebunden sein, aber nicht an viele.

Seelische und körperliche Schmerzen nach einer Trennung sind ein eindeutiges Zeichen für Bindung.

Bindung setzt Gefühle voraus, die unterschiedlich und spezifisch gegenüber einzelnen Personen gehegt werden.

Bowlby fand heraus, dass das Bedürfnis nach Bindung ein Grundbedürfnis des Menschen als soziales Wesen ist.

Damit sich aber Bindungsfähigkeit entwickelt, braucht das Kind mindestens einen verlässlichen Menschen, mit dem es die so wichtige Erfahrung einer sicheren Bindung machen kann.

Im ersten Lebensjahr geht es dabei in erster Linie um die Beständigkeit und nicht um die Qualität der Fürsorge. Zu Beginn des zweiten Lebensjahres haben die meisten Kinder eine relativ stabile Bindung an mindestens eine Person entwickelt.

Diese Bindungsperson muss dem Baby ein sicherer emotionaler Hafen sein, wo es Feinfühligkeit und seine Bedürfnisbefriedigung zuverlässig erleben kann.

Dazu braucht das Kind körperlichen Halt, Getragensein und liebevolle Berührungserfahrung.

Daraus entstehen wesentliche Voraussetzungen für die spätere körperliche und seelische Gesundheit und für die Liebesfähigkeit.

Sicher gebundene Kinder können als Erwachsene mit ihren Partnern und Kindern stabile Beziehungen eingehen.

8

## **5.2. Was bedeutet „Bindung durch Berührung“?**

Der Begriff „Bindung durch Berührung“ wurde von dem Psychologen und Körpertherapeuten Thomas Harms geprägt und entstand aus seiner langjährigen Erfahrung, Eltern und Babys präventiv und therapeutisch zu begleiten.

Dabei war die Schmetterlingsbabymassage nach Eva Reich eine wichtige Grundlage seiner Arbeit.

„Bindung durch Berührung“ beschreibt, welche Rolle körperliche Berührung beim Aufbau von Kontakt spielt, wie sich daraus Beziehungen entwickeln lassen und schließlich tragfähige Bindungen entstehen und erstarken können.

Die Qualität der Berührung ist darauf ausgerichtet, eine besondere Form der Nähe zu erzeugen, die darauf achtet, die Grenzen des anderen zu respektieren.

Ein Informationsaustausch auf körperlicher Ebene wird möglich:

Wir werden zunehmend wahrnehmungsfähig für die Gefühle und Bedürfnisse des anderen Menschen. Die körperliche Berührung schafft eine Innigkeit, die emotionale und geistige Bindungen stärken kann.

Grundvoraussetzung für die bindungstärkende Kraft der Berührung ist die Selbstverbundenheit.

Wenn ich mit mir selbst in Verbindung bin, ermöglicht es mir auch eine Bindung zu einem anderen Menschen aufzunehmen. Kann ich mich selbst wahrnehmen und einen inneren Dialog mit mir führen, sei es auf gedanklicher oder körperlicher Ebene, so gelingt es mir auch ein Gespräch mit anderen aufzunehmen.

Durch die Eigenwahrnehmung können wir das Befinden des Kindes oder des Partners erfassen. Je mehr wir in Kontakt mit uns selbst sind und uns selbst spüren, umso mehr Feinfühligkeit bauen wir auf.

Bindung durch Berührung schenkt dem anderen Menschen Zuwendung, in einer Form, wie er sie annehmen und schätzen kann.

Wenn das gelingt, entsteht ein Fließen, das beide, den Gebenden und den Empfangenden, beglückt und bereichert und ein tiefes Bindungserleben auf allen Ebenen möglich macht.

9

Bindungsstärkende Berührung ist ein ganzheitlicher Ansatz, er beinhaltet körperliche, emotionale und mentale Aspekte.

Es entstehen Erfahrungen der Nähe, des Wohlbefindens und Annehmens.

Gleichzeitig werden Konzentration, Disziplin, Beruhigung, Verlangsamung und Achtsamkeit gefordert und gefördert.

### **5.3. Zwei Pole, die zusammengehören: Bindungsstärkende und lösende Prozesse**

Auf den ersten Blick wirken bindungsstärkende und lösende Prozesse wie Gegensätze. Aber in vielerlei Hinsicht bedingen und ergänzen sie sich jedoch gegenseitig: Eltern, die ihren Kindern sowohl Bindungssicherheit als auch angemessene Autonomie ermöglichen können, stellen eine besonders gute Basis für deren Entwicklung zur Verfügung.

Die beiden Pole ergänzen sich auch im Inneren jedes Menschen:

Wer die Fähigkeit besitzt, auf körperlicher und seelischer Ebene zu entspannen und loszulassen, wird gleichzeitig leichter Bindungen eingehen und sie tragfähig machen können. Wenn Berührung bindungsstärkend wirken soll, ist es wichtig, beide Pole zu berücksichtigen.

#### **5.3.1. Rückbindung**

Die Fähigkeit eines Menschen, tatsächlich Bindungen einzugehen und auch dazu bereit zu sein, basiert auf der Fähigkeit, eine sichere körperlich-seelische Basis – eine Rückbindung – in sich selbst zu finden.

Das heißt, dass die ganzheitliche Selbstwahrnehmung von der Zeugung an gelernt und geübt wurde. Im späteren Leben kann dieser Mensch körperliches Spüren und emotionales Fühlen differenziert wahrnehmen und dies mit dem Denken in Verbindung gebracht, aber auch das Denken wieder bei Seite gestellt werden.

Diese Fähigkeiten bekommen wir durch eine sichere Bindung zu unseren Eltern oder in Notfällen zu Menschen, die uns verlässlich und kontinuierlich betreuen und auch in der Lage sind, bei körperlichen oder seelischen Schmerzen und Verletzungen eine entlastende und stabilisierende Basis herzustellen. Daher ist die Fähigkeit der Rückbindung meist beeinträchtigt, wenn Eltern nicht ausreichend verfügbar oder durch Lebensumstände geschwächt waren. Eine zusätzliche Erschwerung der Rückbindung kann auch sein, wenn Eltern selbst Bindungs-Traumatas erlebt hatten oder missbräuchliche Bindungen aufgebaut wurden.

10

Der Mangel an Rückbindung ist uns im Alltag selten bewusst, da er gut kompensierbar ist und nur in besonderen Stresssituationen in Erscheinung tritt. Dann allerdings treten typische Reaktionen auf, wie Ängste oder Ohnmachtsgefühle, Rückzug bis hin zu Resignation oder auch Aggression, verbunden mit körperlicher Anspannung und vegetativen Stresssymptomen. Auch Selbstverletzung und Selbstgefährdung können als Reaktion auftreten.

Es gibt auch einen, auf den ersten Blick kaum bemerkbaren Rückbindungsverlust, wenn Erwachsene zwar ganz normal „funktionieren“, aber den Zugang zu ihren Gefühlen zeitweise verlieren und diesen Zustand selbst nicht wahrnehmen. Kinder dieser Erwachsenen empfinden ihre Eltern als innerlich abwesend und werden dadurch extrem verunsichert.

Ein wichtiger erster Schritt zur Rückbindung ist die Selbstwahrnehmung.

Dazu ist es wichtig, zum eigenen Körper Kontakt aufzunehmen, indem man z.B. den Arm berührt und sich auf den Teil des Körpers konzentriert. Diese Berührung kann eine Selbstberührung sein oder durch einen anderen Menschen erfolgen.

Ein „In-sich-Hineinspüren“ führt zu mehr Zentrierung und Selbstwahrnehmung.



Bei einer guten Selbstwahrnehmung entsteht ein Gefühl von mehr Ruhe und Kraft, die aus dem Inneren kommt. Durch diese Kraft können Stresssituationen besser gemeistert werden.

Selbstwahrnehmung und Rückbindung stellen wesentliche Voraussetzungen für die besondere Wirkung der Schmetterlingsbaby massage dar.

### **5.3.2. Lösende Prozesse**

Bindungsstärkung steht in ständiger Wechselwirkung mit dem Lösen von körperlichen und seelischen Spannungen.

Das vegetative Nervensystem ist für Erregung und Anspannung im Organismus zuständig. Es ist grundsätzlich eingerichtet, auf Leistungsanforderung, auf Gefahr, sowie auf seelischen oder körperlichen Schmerz reagieren zu können, indem es viel Energie zum Handeln bereitstellt. Anschließend ist es in der Lage, sich wieder zu beruhigen, wenn die Gefahr vorbei ist oder die Belastung nachlässt.

Wenn wir aber wiederholt überfordernde Erfahrungen machen und keine ausreichende Entspannung dazwischen möglich ist, übernimmt der Körper eine Pufferfunktion.

Unbewusste, aber dauerhafte Muskel- und Gewebeanspannungen verpacken diese Überlastungen und werden daher weniger spürbar.

11

Das Gleiche geschieht auch, wenn wir bewusst oder unbewusst Angst vor neuem Schmerz haben, solange frühere Schmerzerfahrungen noch nicht gelöst sind.

Im Alltag kann man dadurch oberflächlich wieder besser „funktionieren“.

Jedoch trägt der Körper diese körperlich-seelische Anspannung und beansprucht dadurch Lebenskraft, reduziert allmählich die Lebensfreude und belastet langfristig die Gesundheit. Dauerhaft erhöhte Spannung beeinflusst aber auch unsere Fähigkeit, Nähe und erfüllende Beziehung aufbauen zu können.

Wenn es mittels Berührung gelingt, körperliche und emotionale Spannung rechtzeitig zu lösen, tragen wir entscheidend zur Beziehungsstärkung bei. Andererseits bilden sichere Beziehungen eine Basis, auf der sich Spannungen leichter lösen lassen.

Es entstehen positive Wechselwirkungen.

Eva Reich entwickelte in diesem Zusammenhang das sogenannte „Minimum-Stimulus-Prinzip“ und das „Zwiebelschalenmodell“, um in der therapeutischen Arbeit körperliche und emotionale Spannungen wirkungsvoll und gleichzeitig sehr behutsam lösen zu können. Diese Modelle bilden in der Schmetterlingsbaby massage eine wichtige Grundlage.

### **5.4. Das Minimum-Stimulus-Prinzip**

Nach diesem Prinzip wird dabei mit sehr geringer körperlicher Intervention gearbeitet.

Eva Reich sprach hier vom „Schmelzen“ der Panzerung, im Gegensatz zum „Aufbrechen“.

Diese Worte machen unmittelbar verständlich, worum es geht.

Eine Panzerung (ein Begriff aus der Bioenergetik) entsteht, wenn die Muskulatur fest und unflexibel wird, weil sie als Schutz vor eigenen unverarbeiteten Gefühlen benötigt wird.

Wird die Entspannung zu schnell angestrebt, so kann der Organismus in seiner Reaktionsfähigkeit körperlich und seelisch überfordert werden. Meist entsteht dann nach kurzer Öffnung eine erneute Panzerung.

Da die Schritte der Schmetterlingsarbeit klein und behutsam sind, werden die lösenden Prozesse behutsam in Gang gesetzt.

Zu dem Minimum-Stimulus-Prinzip gehört es, jede einzelne Berührung „ankommen“ und wirken zu lassen und zu warten, bis der Organismus bereit für die nächste Erfahrung ist.

12

### **5.5. Das Zwiebelschalenmodell**

Wenn wir Situationen erleben, die uns unter Stress setzen, reagieren wir mit erhöhter Aktivierung unseres gesamten Organismus, einschließlich der Muskulatur.

Da wir auf Stress meist mit Denken, Sprechen oder mit kleinen Bewegungen antworten, bleibt eine unbewusste Muskelspannung bestehen. Ausreichende Bewegung, Entspannungstechniken oder spannungslösende Berührungen helfen dabei, diese oberflächlichen Verspannungen wieder zu lösen.

Es gibt aber auch tieferliegende Spannungspotentiale, die durch anhaltende Überlastung, große Angst oder durch schockartige Erfahrungen entstanden sind. Sie können aus frühester Kindheit einschließlich der vorgeburtlichen Zeit stammen. Alle Erfahrungen, die Eltern und Babys während der Schwangerschaft und Geburt machen, sind im Körper beider gespeichert, auch Erfahrungen, die Eltern aus der eigenen Kindheit mitbringen.

Sichere Bindungserfahrung wirken dabei als schützende, entlastende und stärkende Kraft. Bei Erfahrungen, die dauerhaft belastend nachwirken, sollten diese Spannungen allmählich gelöst werden.

Das Zwiebelschalenmodell stellt eine einfache Regel für den Abbau von chronischer oder akuter Anspannung dar.

Es besagt, dass es sinnvoll ist, Spannung in kleinen, leicht verkraftbaren Schritten zu lösen, vergleichbar mit dem Schälen einer Zwiebel in einzelnen Schichten.

Oft entsteht bei Erwachsenen oft spontan das Bedürfnis, über die Erfahrungen zu sprechen oder entlastende Tränen fließen zu lassen.

Auch Babys können durch Weinen Stress abbauen und Spannungen lösen.

Daher sollten diese lösenden Reaktionen gut begleitet werden, um stärkend wirken zu können.

13

### **6. Die Techniken der Schmetterlingsbabymassage**

Es gibt vier ursprüngliche, von Eva Reich entwickelte Techniken:  
Streichen, Schütteln, Kreisen, Schüttelkreisen

Eine besondere Bedeutung hat das von Tomas Harms entwickelte Modell der Sicherheitsstation (Sichere Stelle), die ich nachfolgend erklären möchte.

- Streichen

Streichen mit der entspannten und ganzen Hand mit möglichst viel Berührungsfläche und gleichzeitig möglichst geringem Druck über die Haut.

Beim Baby ergibt sich eine sanfte einhüllende Bewegung.

Das Streichen stimuliert die Hirnregionen, die für die emotionale Verarbeitung zuständig sind. Ein verbindendes Streichen über den ganzen Körper ermöglicht die Erfahrung, sich von Kopf bis Fuß als Einheit zu erleben, mit Lebenskraft durchströmt und liebevoll angenommen zu sein.

- Schütteln

Hier handelt es sich um eine sanfte schwingende oder auch vibrierende Schüttelbewegung, die auf die Muskulatur lockernd einwirkt.

Sie kann sich auf den ganzen Arm oder ein Bein beziehen oder auf einzelne Muskelpartien.

Bei der Schüttelmassage wird das Loslassen von Stresserfahrungen, die in den Muskeln gespeichert sind und sich bislang noch nicht aus dem Organismus lösen konnten, unterstützt.

- Kreisen

Das „oberflächliche“ Kreisen mit den Fingerspitzen spricht speziell die Hautoberfläche und damit die Emotionen an. Diese Technik ist besonders auf der Kopfhaut sehr angenehm.

Das „tiefe“ Kreisen spricht Bindegewebe und Muskulatur an und werden dadurch sanft gelockert und besser durchblutet. Dies wird auch mit den Fingerspitzen durchgeführt.

- Schüttelkreisen

Dies ist eine Mischung aus Kreisen und Schütteln und wirkt spannungslösend und gleichzeitig leicht anregend.

14

### **6.1. Die Sicherheitsstation (sichere Stelle)**

Diese Haltetechnik wurde von Thomas Harms aus der konkreten Arbeit mit unruhigen Babys entwickelt.

Die Sicherheitsstation ist eine ruhige, stabilisierende und haltgebende Kontaktaufnahme in Verbindung mit der eigenen Rückbindung. Die von außen sichtbare „Technik“ ist ein schlichtes liebevolles Halten, leichter oder etwas fester, je nach Bedarf und Reaktion des Kindes oder Partners. Der Kontaktaufbau kann dabei mit nur einer Hand erfolgen.

Nimmt man die zweite Hand dazu, gewinnt die Berührung an „Verbindlichkeit“

Durch diese Haltetechnik setzt sich ein körperlicher Informationsfluss in Gang, ein intuitives Erspüren, das nicht vom Denken abhängig ist.

Die Wirkung ist umso tiefer, je mehr der Behandelnde den eigenen Körper spüren und entspannen kann und auch den Atem frei fließen lassen kann.

Manchmal ist der Kontakt über diese Sicherheitsstation bereits so intensiv und bewegt so viel im Kind oder im Erwachsenen, dass es für diesen Moment schon genug Berührung war. Nun kann der Behandelnde in Ruhe abwarten, ob ein innerer Impuls für den

nächsten Massageschritt kommt. Vielleicht zeigt das Baby durch Blickkontakt oder eine Bewegung, dass es eine weitere Berührung wünscht.  
Der ruhige achtsame Kontakt stärkt das Einfühlungsvermögen und die Intuition.

## **6.2. Das Ressourcen-Prinzip der Schmetterlingsbaby massage**

Ein wichtiges Prinzip der Schmetterlingsarbeit ist die Arbeit mit den vorhandenen Ressourcen des Babys.

Jeder Säugling verfügt von Beginn an über bestimmte Körperbereiche, in denen es besonders positiv und weich auf liebevolle Berührungen und Halt reagiert.

Bei jedem Baby ist eine Stelle am Körper zu finden, wo es Berührungen genießt und sich emotional öffnet. Es ist die Sicherheitsstation des Babys.

Diese erste Kontaktaufnahme hat seinen eigenen Zauber. Während die Eltern das Baby streicheln oder halten, beginnen sie mit ihrem Kind zu sprechen.

Häufig kann man sehen, wie mehr Nähe und Verbundenheit zwischen dem Säugling und den Eltern entsteht. Der Körper des Babys entspannt sich jetzt, die Bewegungen werden ruhiger und die Atmung vertieft sich. Wir wissen jetzt, dass wir den richtigen Punkt gefunden haben.

15

Es ist die Stelle, an der die emotionale Verbindung am einfachsten herzustellen ist. Diese Stelle ist der Ausgangs- und Endpunkt jeder Massage, die wir dem Baby anbieten. Ausgehend von dieser Sicherheitsstation bewegen wir uns Schritt für Schritt voran. Sobald das Baby uns mitteilt, dass es eine Berührung als unangenehm oder gar bedrohend erlebt, verlassen wir den Bereich und wir kehren zur Sicherheitsstation zurück. Hier erfährt der Säugling Halt und die liebevolle Berührung seiner Eltern. Hier klingt die Stressreaktion ab und das Baby findet zur körperlichen Entspannung und emotionalen Sicherheit zurück.

Sobald sich das Baby sicher fühlt, nimmt es Blickkontakt auf und beginnt zu lautieren.

Das ist ein Zeichen für die Eltern: Es kann weitergehen und kehren zur stressauslösenden Stelle zurück. Wir erzählen dem Säugling, dass wir es noch einmal probieren und schauen, wie es reagiert. Entweder das Baby bleibt weiterhin aktiviert oder aber die Berührung an der Stelle ist jetzt ok.

Dieses Prinzip der Schmetterlingsarbeit ist somit einfach. Wir arbeiten uns – ausgehend von der Sicherheitsstelle – langsam voran, bis immer weitere Bereiche des Körpers für die Berührung aufnahmefähig werden.

Bei jeder Berührungszone prüfen wir, ob das Baby die Berührung mag. Sobald wir bemerken, dass es unruhig wird und sein Körper sich verspannt, machen wir Rast auf der Sicherheitsstelle.

Dieses Vorgehen hat für Eltern und Kinder gleichermaßen viele Vorteile. Das Baby macht beständig die Erfahrung, dass seine Grenzen beachtet und respektiert werden.

Gleichzeitig erfährt der Säugling, dass seine Eltern die Signale wahrnehmen und richtig verstehen.

Die Massage ist kein mechanischer Ablauf von Berührungen. Es ist nicht das Ziel, einen speziellen Plan durchzuziehen. Vielmehr ergeben sich die einzelnen Berührungen aus dem subjektiven Erleben des Säuglings. Die Toleranzgrenze wird nicht überschritten.

## 7. Die Wirkung der Schmetterlingsbabymassage im Körper

Hier möchte ich noch einen kleinen Einblick über den physiologischen Hintergrund der Schmetterlingsbabymassage geben.

### 7.1. Das Vegetative Nervensystem

Es gibt ein bewusstes Nervensystem, das wir immer dann einsetzen, wenn wir willentlich Handlungen steuern.

Das vegetative Nervensystem steuert hingegen Lebensvorgänge in unserem Organismus, die selbstständig ablaufen und unserem Willen nicht unterliegen.

Dennoch reagiert es auf emotionale und gedankliche Impulse und erzeugt Reaktionen, die sich im Körper auswirken.

Das vegetative Nervensystem ist die Verbindungsstelle zwischen dem körperlichen Fühlen, dem emotionalen Empfinden und dem Denken.

Innerhalb des vegetativen Nervensystems gibt es zwei Teile mit entgegengesetzter Wirkung:

- der Sympathikus
- der Parasympathikus

#### **Der Sympathikus**

Wirkt dann, wenn wir Kräfte aktivieren, uns anstrengen und konzentrieren müssen.

Er mobilisiert Kraftressourcen in unserem Organismus und hat auf ihn eine anregende und vitalisierende Wirkung. Eine wesentliche Funktion des Sympathikus dient zur Sicherung unseres Überlebens. Fühlen wir uns bedroht, so setzt das sympathische Nervensystem dafür riesige Energiemengen frei, um uns kampffähig und fluchtfähig zu machen.

In dieser Phase werden Hände und Füße kalt, die Haut ist blass. Herzschlag und Atmung sind beschleunigt, Pupillen geweitet, Gefühle und Gedanken laufen auf Hochtouren. Es ist leicht nachvollziehbar, dass in solch einer Verfassung kein Raum ist, um eine innige Beziehung aufzubauen.

Wenn die Gefahr gebannt oder die Leistung erbracht ist und wir ausruhen können, klingt die Aktivität des sympathischen Nervensystems ab und der Parasympathikus gewinnt an Einfluss.

#### **Der Parasympathikus**

Ist dann aktiv, wenn wir uns entspannen, regenerieren und unsere Energiespeicher auffüllen. Wir fühlen uns sicher und geborgen.

Die Haut ist rosig, Hände und Füße sind warm, Gedanken und Gefühle sind beruhigt und die Wahrnehmung ist geöffnet.

Wir werden zugänglich für entspannten zwischenmenschlichen Austausch.

Der Körperkontakt mit einem Menschen, der sich gerade im aktivierten Parasympathikus befindet, fühlt sich angenehm an, hat eine weiche, fließende Qualität und wirkt beruhigend.

Normalerweise wechseln sich Sympathikus und Parasympathikus in ihrer Aktivität abhängig von Tageszeit und aktueller Aufgabe ab.

Durch dauernden nervlichen Stress oder durch wiederholte körperliche oder seelische Höchstleistungen gelingt es dem Nervensystem manchmal nicht mehr, in die Ruhephase umzuschalten, bzw. kann nach einer leichten Entspannung die Aktivität des Sympathikus wieder einsetzen und eine Erholung erneut verhindert werden.

Vielen Menschen fällt es dadurch in Zeiten hoher nervlicher Belastung schwer, Entspannung und Regeneration zu finden.

Dies kann auch bei Babys beobachtet werden. Diese Kinder weinen ohne erkennbaren Grund, lassen sich schwer beruhigen, schlafen weniger oder unruhiger. Hier spricht man im medizinischen Bereich von einer Regulationsstörung.

Ursachen können z.B. Geburtsumstände, nachgeburtliche Trennung oder erhebliche Stressfaktoren in der Schwangerschaft sein.

Aber auch anhaltender Stress bei den Eltern halten den Sympathikus hoch und stecken das Nervensystem des Babys regelrecht an.

Mit der Schmetterlingsbabymassage wird gezielt die Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems unterstützt.

## **7.2. Vegetative Identifikation**

Eine entscheidende Rolle bei der Schmetterlingsbabymassage spielt die vegetative Balance des Behandelnden.

Es gibt eine spezielle Kommunikation zwischen den Nervensystemen der Menschen – die vegetative Identifikation.

18

Darunter versteht man das Wahrnehmen und innerliche Miterleben des körperlichen, emotionalen und vegetativen Zustands eines anderen Menschen.

Eltern spüren in ihrem Körper, ohne darüber nachzudenken, wie es ihrem Kind geht und was es gerade braucht!

Die vegetative Identifikation wirkt aber nicht nur wie ein „Empfänger“, der genaue Wahrnehmung ermöglicht, sondern sie wirkt gleichzeitig auch als „Sender“ auf andere Menschen.

Je ungeschützter ein Organismus ist, umso mehr wird er von der vegetativen Verfassung der Menschen in seiner Umgebung beeinflusst. Das gilt in besonders hohem Maß für Eltern und ihre Kinder. Eine Mutter kann dies gut beobachten, indem ihr Kind mit mehr Unruhe reagiert, wenn sie selbst in Sorge ist.

Babys sind mit ihren Müttern noch so eng verbunden, dass das vegetative Nervensystem des einen unmittelbar auf den anderen reagiert.

So sollten Eltern dafür sorgen, dass es ihnen möglichst gut geht – dann geht es auch ihrem Kind gut!

### **7.3. Pulsation**

Die Regulation von Ruhe und Aktivität unterliegt einer pulsierenden Bewegung: Verinnerlichen, zu sich kommen, regenerieren und nach außen gehen, sich öffnen, aktiv sein.

Auch beim Kontakt mit anderen Menschen gibt es ein Pendeln zwischen Nähe und Austausch und dem Bedürfnis nach ungestörter Selbstverbundenheit.

Die Pulsationsfähigkeit wirkt sich auf das körperliche und seelische Gleichgewicht aus. Auch stehen Pulsationsfähigkeit und Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems in engem Zusammenhang.

Die Schmetterlingsbabymassage unterstützt die Pulsation.

### **7.4. Körpersegmente verbinden**

Wilhelm Reich beschrieb sieben horizontale Körperzonen, in denen wir durch unbewusste Anspannung Gefühle blockieren.

Neben der erhöhten oder verringerten Muskelspannung verändert sich die Wahrnehmung der betroffenen Körperteile.

19

Ein wesentliches Ziel ist es dann, durch lange, den ganzen Körper bedeckende Streichbewegungen die Verbindung zwischen den Segmenten wieder aufzubauen. Wenn die Lebensenergie anfängt verstärkt zu fließen, entstehen meist typische Reaktionen wie Wärmegefühl, Kribbeln oder ein Bewegungsbedürfnis.

Die sieben Körpersegmente nach Wilhelm Reich sind:

- Augensegment
- Mundsegment
- Halssegment
- Brustsegment
- Zwerchfellsegment
- Bauchsegment
- Beckensegment

### **7.5. Oxytocinausschüttung**

Die vielleicht wichtigste physiologische Wirkung der Schmetterlingsbabymassage ist die Ausschüttung von Oxytocin.

Oxytocin wird auch als das Liebes- und Bindungshormon bezeichnet, da es Glücksempfindungen auslöst und dazu beiträgt, Nähe zuzulassen.

Daher spielt es eine zentrale Rolle beim Aufbau tragfähiger Bindungen zwischen Eltern und Kindern, aber auch zwischen Erwachsenen.

Durch schwierige Geburten, Einsatz von Wehenhormonen oder durch Kaiserschnitt kann die natürliche Oxytocinausschüttung bei der Mutter vermindert oder gar verhindert werden. Daher ist es naheliegend, die körpereigene Oxytocinproduktion durch die Berührungsqualität der Schmetterlingsbabymassage wieder anzuregen.

Dem Körpergedächtnis der Mutter wird die Möglichkeit gegeben, belastende Geburts-

erfahrungen mit Hilfe dieser liebevollen Berührung zu entladen und gleichzeitig unter dem Einfluss des Bindungshormons allmählich umzuwandeln. So kann sich der mütterliche Organismus dem Baby leichter öffnen, es wächst das Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, sich aufeinander einzustimmen.

Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass auch bei demjenigen, der massiert, Oxytocin ausgeschüttet wird. Dadurch fühlen sich auch diese Menschen, die gerne und intensiv Schmetterlingsbabymassagen anwenden, danach sehr ausgeglichen, beglückt und im doppelten Sinn „berührt“

20

## **8. Zusammenfassung**

Ich möchte abschließend noch einmal die Wirkungen der Schmetterlingsbabymassage zusammenfassen:

- fördert den Kontakt und eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kinder
- stellt eine intensive Kommunikation her, fördert das Beobachten und Kennenlernen der Kinder
- stimuliert die Haut, aktiviert die Atmung, das Körperbewusstsein und fördert das Wohlbefinden
- Rückverbindung des Körpers, Verlangsamung
- unterstützt die Bewegungsentwicklung
- regt den Gehirnstoffwechsel an, fördert das Wachstum und die Vernetzung der Nervenzellen
- stimuliert das Immunsystem
- dient der Regulation des vegetativen Nervensystems (z.B. bei chronischer Unruhe, Schlafmangel, häufigem unstillbaren Schreien)
- unterstützt bei Mutter und Kind die emotionale Verarbeitung nach einem schweren Start (z. B. schwierige Geburt, Trennung nach der Geburt)

Unser Leben im Alltag ist schnelllebig geworden. Oft bleibt keine Zeit für Stille, Regeneration und für tiefe Begegnungen. Besonders Kinder „laufen“ oft nebenher. Es fällt daher auch den Kindern immer schwerer, still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Es ist ihnen oft fremd, sich in andere Kinder einzufühlen. Auch die Präsenz der Medien ersetzt leider oft aufmerksame, freundliche, alltägliche Begegnungen in der Familie. Vielen fehlt die körperliche Zuwendung und somit die eigene Wahrnehmung.

Es wäre daher schön und wünschenswert, würden in den Familien Berührung und Körperkontakt wieder an Wert gewinnen. Berührung und Körpertontakt, die achtsam, respektvoll, Grenzen anerkennend, beruhigend und gleichzeitig verbindend sind. Die Schmetterlingsbabymassage könnte ein guter Anfang sein!

Wie bereits in meiner Einleitung angekündigt, habe ich auf praktische Anleitungen verzichtet. Ich möchte hierzu das Buch: Bindung durch Berührung von Mechthild Deyringer empfehlen, da es darin sehr gute praktische Übungen, dargestellt in Bildern, gibt.

21



## LITERATURNACHWEIS:

Mechthild Deyringer (2008), Bindung durch Berührung

Unterlagen Mama Coach, Modul 9, Dr. Martin Selinger-Sourek

Unterlagen Mama Coach, Modul 7, Tina Mares

[www.schmetterlings-babymassage.de](http://www.schmetterlings-babymassage.de)