



Das Fundament

Ihr Baby zieht Sie magnetisch an und Sie ziehen Ihr Baby an
– das muss genauso so sein. Lassen Sie sich einfach ziehen!

Bindung und Nähe

Satt? Frisch gewickelt? Super! Weil Ihr Baby aber mehr ist als ein Verdauungssystem, sorgen Sie genauso gut für seine kleine Seele wie für seinen Körper.

Bindungsorientiert mit Ihrem Baby umgehen – ist das nicht furchtbar anstrengend? Nein, denn die Bedürfnisse Ihres Babys zumindest zeitweise vor Ihre eigenen zu stellen erfordert den geringsten Kraftaufwand. Sie und Ihr wunderbares Baby ziehen sich magnetisch an. Sie können Ihr Baby stundenlang ansehen, an ihm riechen, mit ihm kuscheln. Und Ihr Baby? Das strebt genauso zu Ihnen. Direkt nach der Geburt wird es von Form, Geruch und Beschaffenheit Ihrer Brust angezogen – und zwar so sehr, dass es sich im Alter von weniger als einer Stunde selbstständig dorthin bewegen und mit dem Stillen beginnen kann (mehr dazu im Kapitel »Sicher gebunden«, Seite 11). Nach wenigen Tagen erkennt es Ihren Geruch und zieht ihn dem Geruch anderer Menschen vor. Wenn es dann im Laufe des ersten Lebensjahres beginnt, sich vor Fremden zu fürchten, kann nur Ihre Schulter wirklich Schutz bieten vor unbekanntem Personen. Sie sind der sichere Hafen; nicht Superman, Arnie Schwarzenegger oder die amtierende Kickboxweltmeisterin – sondern

nur Sie. Sie ziehen Ihr Baby an, Ihr Baby zieht Sie an. Sie beide bilden eine Einheit. Wie zwei Magnete, die, voneinander angezogen, mit einem satten »Flupp« zusammenschlagen. Und wie bei den beiden Magneten ist für Sie und Ihr Baby bei enger Verbindung kein besonderer Kraftaufwand mehr erforderlich, um diese Verbindung aufrechtzuerhalten: Zusammen sein, verbunden sein – das ist der Zustand, nach dem Sie beide streben. Kräftezehrend wird es erst, wenn Sie versuchen, diese Verbindung zu lösen. Die Magnetkräfte wirken weiter; die Kräfte versuchen, Sie beide zusammenzuhalten. Ein kleines Stück, denken Sie sich vielleicht. Ein klein wenig Abstand, etwas weniger nah. Das gehört doch so. Das sagen alle. Nur ein winziges Stückchen. Ha, die Rechnung haben Sie aber nicht mit den Eltern-Baby-Super-Magneten gemacht! Versuchen Sie doch mal, zwei starke Magnete auf geringe Entfernung auseinander zu halten. Das kostet am meisten Kraft. Das hält keiner lange durch. Das Baby soll im eigenen Bettchen schlafen, hat man Ihnen vielleicht gesagt (mehr dazu im

Kapitel »Das Wochenbett«, Seite 35). Deshalb sitzen Sie abends gefühlte Ewigkeiten reglos mit Ihrem Baby am Bettrand, damit es endlich so tief schläft, dass Sie es unbemerkt ablegen können – nur um dann wieder und wieder am Transfer zu scheitern: Jedes Mal, wenn Sie das friedlich und vermeintlich tief schlafende Baby vorsichtig wie bei einer Bombenentschärfung in sein Bettchen legen, wacht es schlagartig auf und – das Spiel beginnt von vorn. Je nach Ihrer individuellen Leidensfähigkeit und je nachdem, wie viel Unterstützung Sie von Ihrer Umgebung erhalten, halten Sie diese Tortur eine längere oder kürzere Zeitspanne aus. Sicher ist: Entspannung sieht ganz anders aus. Und obwohl Sie normalerweise über Familien die Nase gerümpft haben, die ihre Babys einfach schreien lassen, bis sie irgendwann von allein damit aufhören, schleichen sich insgeheim vielleicht doch hin und wieder dunkle Gedanken bei Ihnen ein; die Vorstellung, Ihr Baby im Nebenraum zum Schlafen zu legen, scheint plötzlich weniger erschreckend als

verlockend. Stopp! Denken Sie zuerst an die Magnete. Ein bisschen Abstand zu halten ist am anstrengendsten. Die ersten Monate wird Ihr Baby auf Ihnen leben wollen. Erlauben Sie das. Nicht nur Ihrem Baby. Erlauben Sie sich selbst diese Einfachheit. Ihr Kleines wird tagsüber entweder von Ihnen getragen werden wollen oder auf Ihrem Schoß liegen. Nachts möchte es eng an Sie gekuschelt schlafen. Hat ein Baby diese spleenigen Ideen, weil es als unverschämt freches Gör auf die Welt kommt, das seine Eltern drangsalieren will und dem man diese Allüren schnellstens abgewöhnen muss? Nein, natürlich nicht. Ein Baby hat das angeborene Grundbedürfnis nach engem menschlichen Kontakt zu einer oder mehreren verlässlichen Bezugspersonen, weil diese Art der Bindung ihm eine gesunde seelische und körperliche Entwicklung ermöglicht. Punkt.

Können Sie also bindungsorientiert leben, wenn Sie nicht stillen, nicht tragen und nicht im Familienbett schlafen? Ja, es ist nur anstrengender. Entscheidend ist letztlich die innere Haltung: Begleite ich die Bindungsbedürfnisse meines Babys gleichwertig zu seinen Bedürfnissen nach Nahrung und Luft zum Atmen? Dann kann ich grundsätzlich in jeder Konstellation bindungsorientiert leben.

Sicher gebunden

»Bindung« – dieser Begriff klingt so abstrakt. Was soll man sich darunter vorstellen? Etwas, das zusammenhält: die Bratensoße. Das Molekül. Den Schuh auf dem Ski. Und eben auch: die Beziehungen von Menschen. Ein Leben lang. Bindung ist nicht auf die Kindheit begrenzt.



In der Entstehungsphase dieses Buches schlug mir ein wohlwollender, aber zu diesem speziellen Thema weitreichend ahnungsloser Kollege »Jedes Kind braucht Bindung« vor und war leicht pikiert, als ich diesen Vorschlag natürlich sofort ablehnen musste. Einerseits kannte er wohl nicht die einschlägigen Ratgeber, die oft mit »Jedes Kind« beginnen und fragwürdige Kinder-Dressur-Strategien verkaufen. Andererseits war ihm eben gar nicht klar, was »Bindung« überhaupt bedeutet. Von bindungsorientierter Elternschaft – auch als Attachment Parenting bekannt – ja, davon hatte er wohl gehört. Wer bindungsorientiert mit seinen Kindern umgeht, der stellt das Thema Bindung in den Mittelpunkt seiner elterlichen Entscheidungen. Und wer keine bindungsorientierte Elternschaft lebt? Dessen Kinder binden sich natürlich trotzdem. Jedes Kind bindet sich. Jedes Kind hat also von vornherein irgendeine Art von Bindung. Bindung ist ein Grundbedürfnis, wie Schlafen, Atmen oder Essen. Wird Bindung allerdings ein hoher Stellenwert eingeräumt, sind Kinder häufiger sicher gebunden: Sicher gebundene Kinder haben Vertrauen in die Welt. Sie haben die tiefe und unauslöschliche Erfahrung verinnerlicht: Die Welt und die Menschen in ihr sind grundsätzlich gut. Diese Erfahrung kann zwar auch im späteren Leben noch nachgeholt werden, allerdings ist der späte Weg der steinigere. Das Urvertrauen bauen unsere Babys mühelos auf, wenn wir sie feinfühlig begleiten – mit genau dem Verhalten, das uns ganz automatisch in den allermeisten Fällen richtig und passend erscheint:

Wir stehen dem Baby körperlich und mit unserer Aufmerksamkeit zur Verfügung. Wir tragen es bei uns, haben mindestens Sichtkontakt oder horchen hin.

Wir kommunizieren mit dem Baby und versuchen zu erspüren, wo seine Bedürfnisse gerade ganz genau liegen. Möchte es getröstet, getragen, gestillt oder abgehalten werden? Braucht es Ruhe oder Spiel?

Wir schaffen es in der Regel, unser Baby zu verstehen und seine Signale richtig zu deuten, und können mit ein wenig Übung seine Bedürfnisse unterscheiden.

Wir reagieren auf diese Bedürfnisse möglichst unmittelbar. Wir zögern unsere Reaktionen nicht hinaus oder vermeiden es auf andere Weise, schnell für unser Baby abrufbar zu sein.

Super: Tragen im Tragetuch, Schieben im Wagen mit Sichtkontakt, gemeinsames Schlafen im Elternbett oder mithilfe eines Babybalkons, Stillen nach Bedarf, nicht nach der Uhr, Abhalten oder nach jedem Geschäft die Windel prompt wechseln.

Auch okay, je nach Ausgangssituation: (Feder-)Wiege, Babyhängematte, Pucken mit Sichtkontakt und/oder in sicherer Hörweite, Schlafen im Elternschlafzimmer im eigenen Bett, künstliche Säuglingsmilch aus der Flasche nach Bedarf und zugewandt füttern, häufiges Windelwechseln.

Bloß nicht: ins Bettchen oder in den Kinderwagen legen und nicht mehr für das Baby erreichbar sein, dem Baby Brust oder Flasche länger vorenthalten, sich an Zeitplänen ausrichten statt am Baby, Windel erst wechseln, wenn sie »voll genug« ist.

Die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth und der Kinderarzt John Bowlby kreierten ein bis heute wegweisendes Experiment, um das Bindungsverhalten von

Kindern zu untersuchen. Ein- bis eineinhalbjährige Kinder werden einer Situation ausgesetzt, in der beobachtet wird, wie die Kinder sich gegenüber ihrer Bezugsperson und gegenüber fremden Personen in Gegenwart und in Abwesenheit ihrer Bezugsperson verhalten. Sicher gebundene Kinder zeichnen sich dadurch aus, dass sie offen ihre Gefühle von Angst, Traurigkeit und Stress zeigen, sich aber auch schnell trösten lassen, wenn die bekannte Person – im ursprünglichen Experiment die Mutter – wieder da ist. Die sichere Bindung zeigt sich zum Beispiel darin, dass das Kind in Anwesenheit der Mutter zu spielen und die in diesem Experiment unbekannt Umgebung zu erkunden beginnt. Und was passiert, wenn Kinder nicht sicher gebunden sind? Unsicher gebundene Kinder zeigen ihre Gefühle nicht offen oder im Gegenteil in einer

übersteigerten Art und Weise. Sie reagieren entweder gar nicht darauf, dass die Mutter den Raum verlässt, oder sie reagieren mit einem überwältigenden Trennungsschmerz, der sogar durch die Rückkehr der Mutter schwer abgemildert werden kann.

Aktuelle Wiederholungen des Ainsworth-Experiments zeigen vor allem eins: Sie können ganz beruhigt sein, es ist schwieriger, ein nicht sicher gebundenes Kind großzuziehen, als ein sicher gebundenes: Von ungefähr 20 Kindern sind nämlich 14 sicher gebunden und nur 5 weisen Züge einer unsicheren Bindung auf.

Ein einziges von 20 zeigt ein krankhaftes Bindungsverhalten. Um eine solche Art der Bindung zu entwickeln, muss die Bezugsperson gleichzeitig als schützende Person



und Person, vor der das Kind Schutz suchen muss, wahrgenommen werden. Diese Art von Bindungsverhalten zeigen zum Beispiel Kinder, die von ihren Bezugspersonen misshandelt werden. Am schrecklichen Beispiel misshandelter Kinder sehen wir überdeutlich, dass ein Baby keine Wahl hat, ob es sich bindet oder nicht. Es bindet sich auf jeden Fall. Der Titel »Jedes Kind hat Bindung« wäre also treffender gewesen. Bindung kann man einem Baby nämlich nicht vorenthalten. Selbst wenn keine Bezugsperson da ist, die die kindlichen Bedürfnisse zuverlässig, zeitnah und in für das Baby passender Art und Weise erfüllt, bindet es sich. Nur sind seine Bindungsmuster nicht dazu geeignet, stabile Beziehungen zu tragen. Es macht nicht die Erfahrung, dass es wichtige Bedürfnisse hat, dass es liebenswert ist – und zwar völlig unabhängig davon, welche Leistung es erbringt. Die Angst davor, ein Baby zu sehr zu verwöhnen, lässt Eltern manchmal gegen die eigene Intuition handeln. Verlangt ein Baby in kurzen Abständen nach der Brust, was gerade zu bestimmten Tageszeiten natürlich völlig normal und wichtig für eine gute Versorgung ist, versuchen Eltern häufig, das Stillen hinauszuzögern, statt das Baby sofort anzulegen. Vielleicht in der Annahme, dass ein Kind lernen müsse, Frustrationen zu ertragen. Klar, das muss es auch. Ein Körnchen Wahrheit steckt also darin: Nur ein Erwachsener, der auch mit Frustrationen umgehen kann, wird ein glückliches und zufriedenes Leben führen und nicht von jedem kleinen Gegenwind sofort aus der Bahn geworfen werden. Aber – und hier kommt ein sehr großes Aber – Frustrationstoleranz erlernt man eben nicht, indem man früh sehr hohen Frustrationen ausgesetzt wird, sondern durch die grundsätzliche Erfahrung, dass das eigene Handeln einen Unterschied macht. Wenn nicht oder selten auf die

Signale des Babys reagiert wird, verankert sich die Erfahrung: Es ist egal, was ich tue. Ich habe keinen Einfluss auf meine Umwelt. Das Baby und später das Kind vermeidet Gefühlsäußerungen und Aktionen. Im Erwachsenenalter kann sich diese Erfahrung oft als Unfähigkeit, nach Hilfe zu fragen oder angebotene Hilfe anzunehmen, niederschlagen. In ungesunden Partnerschaften oder Arbeitsverhältnissen verweilen diese Kinder im späteren Leben oft übermäßig lang, statt aktiv auf eine Änderung der Verhältnisse hinzuwirken. Oder umgekehrt: Wenn jemand vielleicht nie dauerhafte Bindungsstrukturen über wechselseitige Kommunikation in seiner Kindheit erlebt hat, wirft er beim ersten Problem, das er nicht auf Anhieb lösen kann, sofort alles hin.

Und ja, es gibt auch Kinder, die zu sehr »verwöhnt« werden, je nachdem, wie man Verwöhnen definieren möchte. »Verwöhnen« kann ich jedenfalls nie durch die Erfüllung von Bedürfnissen. Ein Baby also am Körper zu tragen und nach Bedarf zu stillen, mit dem Baby gemeinsam zu schlafen und ihm keine Nahrung aufzudrängen bedeuten kein Verwöhnen. Es bedeutet schlicht Beziehungsaufbau und gesunde Bindung. Schädliches »Verwöhnen« bedeutet, dass ich meinem Kind keinen Freiraum für seine gesunde Entwicklung ermögliche. Ich schnalle es zum Beispiel im Buggy fest, obwohl es laufen möchte. Ich dränge es dazu, in meinem Arm zu schlafen, obwohl es den Wunsch äußert, allein zu schlafen. Ich verweigere ihm die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen, obwohl es Freude daran hat, weil ich es immer bei mir haben möchte. Wenn ich mein Kind also in enger, künstlicher Abhängigkeit von mir halte, obwohl es das natürliche Bedürfnis hat, unabhängiger zu werden, dann verweh-

re ich ihm eine gesunde Bindung. Denn dann richte ich mich nicht am Kind aus, sondern an meinen eigenen, unerfüllten Bedürfnissen nach Nähe und Fürsorge. Sie dürfen und sollen Ihrem Baby also im wahrsten Sinn des Wortes jeden Wunsch von den Augen ablesen, sich auf das kleine Wesen einlassen, es behüten, beschützen und seine Bedürfnisse achten. So entsteht Bindung, die ein Leben lang trägt. Kein Verwöhnen möglich!

Nah am Herzen

Feinfühligkeit zum Erspüren von Babys Bedürfnissen können Sie am besten erlernen, indem Sie sich ganz nach Gefühl in Ihr Baby vertiefen. In unserem gewohnten Alltagsleben funktioniert viel mithilfe unserer Augen. Fernseher, Handy, Computer, Bücher, Briefe: Wir kommunizieren in allererster Linie über Schrift und über Bilder. Sie und ich sind mit der festen Überzeugung unseres Kulturkreises aufgewachsen, dass zum Beispiel dem gelesenen Wort mehr Bedeutung beizumessen ist als dem gesprochenen. Das ist längst nicht überall auf der Welt so! Nehmen wir dieses Buch hier: Es ist durch sehr viele Hände und über viele Schreibtische gegangen, bevor Sie es jetzt lesen. Meine Buchidee wurde einer Programmplanerin des Verlags unterbreitet; dann entschied eine Runde aus mehreren Fachleuten, ob diese Idee in das Programm passen könnte; anschließend erarbeitete ich ein Konzept, das wiederum die Zustimmung von weiteren Menschen finden musste. Ich verfasste ein Manuskript, das von wieder jemand anderem noch einmal mit einem feinzinkigen Kamm durchgegangen wurde, um möglichst alle Fehler, die sich dort eingeschlichen hatten, zu finden und auszumerzen. Dann wurde das Buch von weiteren spezialisierten Experten in

eine druckbare Form gebracht, wieder andere Spezialisten überlegten sich Anordnung und Layout und schließlich lag das Buch so vor, wie Sie es nun in der Hand halten (oder an Ihrem E-Book-Reader lesen). Neben mir als Autorin durchlief es also viele weitere Qualitätskontrollen und hoch spezialisierte Instanzen mit Experten und Fachkräften. Ich selbst schenke einer Meinung, die zwischen zwei Buchdeckeln eines renommierten Verlags steht, auch mehr Beachtung als der Meinung des Mannes mit Bart, der von einem Pappkarton im Park »Das Ende ist nah!« ruft. Diese Vorgehensweise hat für mich in meinem Leben bisher meistens ganz gut funktioniert: mich im Großen und Ganzen auf meine Augen und vor allem auf meinen analytischen Verstand verlassen, bei Problemen Quellen suchen und nach Aussagekraft und Seriosität einstufen und im Zweifel Expertenrat suchen. Beim Bindungsaufbau funktioniert dieses Schema leider nicht oder kaum. Das kann sich anfangs belastend anfühlen, weil es so unbekannt ist. Geben Sie dem Unbekannten eine Chance und erschließen Sie sich ganz neue Kanäle der Erkenntnis. Falls Ihnen dieser Ratgeber also nicht zusagt: Weg damit! Egal, wer ihn sonst gut findet. Mit der Geburt Ihres Babys sind SIE zum Experten geworden. Niemand anders ist so eng mit Ihrem Baby verbunden und deshalb kann auch niemand anders so zuverlässig die Bedürfnisse Ihres Babys erkennen wie Sie selbst. Diese Fähigkeit heißt »Abstimmung« aufeinander und resultiert in »Bindung« zueinander.

Erst durch Abstimmung und Bindung werden wir zu einer menschlichen ENIGMA – einer einzigartigen Decodiermaschine der Extraklasse, nur zugeschnitten auf uns und unser Baby. Schließen Sie die Augen, schalten Sie ihren Verstand aus und tragen Sie Ihr

Baby ganz nah am Herzen. Körperkontakt, Nähe und Kuschneln aktivieren die Rezeptoren in Ihnen, die es Ihnen ermöglichen zu erspüren, ob Ihr Kind Pipi machen muss oder stillen möchte, ob ihm kalt oder warm ist, ob es Action oder Entspannung sucht. Oder ob sich vielleicht gerade eine Krankheit anschleicht. Sie funktionieren wie ein Seismograf für die Bedürfnisse Ihres Babys, dessen Genauigkeit von Nähe gesteuert wird. Je winziger Ihr Baby, desto wichtiger ist der ungestörte und dauerhafte Körperkontakt zu Ihnen. Direkt nach der Geburt sprechen wir auch von der »Goldenen Stunde«. Die Zeit, in der die erste Bindung außerhalb des Mutterleibs eingegangen wird. Immer mehr Kliniken ermöglichen den Babys, wenn nicht schwerwiegende medizinische Gründe dagegensprechen, die erste Stunde ununterbrochen nackt auf der Brust der Mutter zu kuscheln – auch alle notwendigen Untersuchungen können im Normalfall dort durchgeführt werden. Ein acht Monate altes Baby möchte die Welt erkunden, nicht so ein drei Wochen altes Baby. Wichtig ist, dass Sie als sichere Basis zur Verfügung stehen, zu der Ihr Baby sich zurückziehen kann.

Was passiert aber, wenn wir Fehler machen? Wenn wir oft einfach nicht erkennen, warum unser Baby weint. Oder wenn wir erkennen, warum, aber die Ursache gerade nicht abstellen können? Das ist kein Problem, das ist völlig normal! Man geht nach aktuellem Forschungsstand davon aus, dass im Mittel nur etwa die Hälfte aller Kommunikationsversuche von den Bezugspersonen sofort und richtig interpretiert und beantwortet wird. Wichtig ist: Sie fühlen sich unwohl, wenn Ihr Baby weint. Sie haben den starken Drang, ihm immer bestmöglich zu helfen, und geben Ihr Bestes, um seine Bedürfnisse zu erfüllen. Eltern von sicher

gebundenen Babys zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie nie Fehler machen, sondern dadurch, dass sie die Kommunikationsfehler direkt angehen, bewältigen und möglichst reparieren.

Wie bei den Magneten wird das Bindungssystem nur merklich aktiviert, wenn eine Situation auftritt, in der die Bindung in irgendeiner Form belastet wird. Wenn Ihr Baby stillen möchte, können Sie sich durch ständigen engen Körperkontakt und indem Sie sich voll auf Ihr Baby einlassen so synchronisieren, dass Außenstehende durch reines Beobachten nicht feststellen können, dass Sie gerade auf ein Signal Ihres Babys reagieren. Leider wird immer noch vielerorts weitergegeben, das Baby müsse erst sichtbare Hungerzeichen zeigen, bevor es angelegt wird. Vielleicht liegt in dieser fast unsichtbaren Abstimmung auch der Vorwurf begründet, dass manche Mütter zur Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse stillen würden. Wenn Fremde keine Bedürfnisäußerung des Babys wahrnehmen können, sieht es so aus, als würde die Mutter dem satten Baby die Brust aufnötigen. Seien Sie aber versichert, dass es unmöglich ist, ein Baby zu stillen, das nicht stillen möchte. Sie könnten auch keine zwei Steine aneinanderlegen und ihnen befehlen, einander anzuziehen, auch wenn sie mit einem Filzstift Plus und Minus draufmalen.

Als Faustregel gilt: Je jünger Ihr Baby, desto mehr braucht es den ununterbrochenen physischen Kontakt zu Ihnen. Während der Zeit des Wochenbettes, also etwa der ersten zwei Lebensmonate Ihres Babys, haben Sie Zeit, einander in Ruhe kennenzulernen. Auch Mütter, die bereits mehrere Kinder geboren haben, berichten immer wieder, dass jedes Wochenbett und jede