

Die frühe Eltern-Kind-Beziehung Bindungsaufbau im alltäglichen Austausch

von Melanie Lerch (Dipl.-Päd.)

<http://www.kleinkindpaedagogik.knetfeder.de>

WASSERZEICHEN NUR AUF DIESER VORSCHAU

Liebe Eltern,

Sie haben (oder wollen vielleicht demnächst) ein Baby bekommen. Wahrscheinlich haben sie an einem Säuglingspflege- oder Geburtsvorbereitungskurs teilgenommen, wo Sie gelernt haben, wie man ein Baby füttert, wickelt, wäscht und trägt. Aber zur gesunden Entwicklung Ihres Babys gehört viel mehr als nur sein körperliches Wohl. Um gesund und glücklich heranwachsen zu können, muss Ihr Baby sich geliebt und in all seinen Bedürfnissen verstanden fühlen. Hierzu gehört auch sein großes, lebenswichtiges Bedürfnis nach zuverlässiger, einfühlsamer Zuwendung und Sicherheit durch die Menschen, die ihm am nächsten stehen – durch Sie als seine Eltern.

Diese Informationsschrift führt Sie in aktuelle Erkenntnisse der Forschung über die Eltern-Kind-Beziehung und die Säuglingsforschung ein, die im ersten Lebensjahr Ihres Kindes für Sie bedeutsam sind. Es geht dabei nicht darum, Ihnen bis ins Detail vorzuschreiben, wie Sie den Umgang mit Ihrem Baby gestalten sollen. Vielmehr sollen die hier bereitgestellten Informationen Ihnen eine Wissensbasis bieten, auf deren Grundlage Sie Ihr Baby und seine Sichtweise besser verstehen können. Dieses Verständnis wird Ihnen vielleicht helfen, in Situationen der Unsicherheit das Richtige für Ihr Baby zu tun. Ihr Baby macht dadurch immer wieder die schöne und wichtige Erfahrung, dass es sich erfolgreich mitteilen kann. Es erlebt, dass Sie verstehen, was es braucht, und dass Sie ihm dies auch geben möchten und können. Mit dieser Sicherheit und dem früh verankerten Gefühl des Vertrauens kann Ihr Baby sich körperlich und seelisch gesund entwickeln. Trotzdem ist es wichtig für Sie zu wissen, dass Ihr Baby keine Perfektion von Ihnen erwartet. Kleine Unstimmigkeiten gehören zum Leben, und auch ein Baby kann schon lernen, damit umzugehen, so lange es sich im Großen und Ganzen sicher sein kann, dass Sie da sind und immer versuchen, seine Bedürfnisse zu verstehen.

Was bedeutet „Bindung“?

Bindung ist die besondere, enge, gefühlsgetragene Beziehung zwischen Eltern und Kind, die nach etwa einem halben Jahr des alltäglichen Umgangs und des Austauschs miteinander gefestigt ist. Jedes Kind baut eine solche Bindung zu seinen Eltern auf, denn sein Bedürfnis nach Zuwendung und Sicherheit ist ebenso grundlegend wie jenes nach Nahrung.

Die Bindung zwischen dem Baby und seinen Eltern

Während sich die Bindung der Eltern zu ihrem Baby recht schnell festigt, entsteht eine stabile Bindung des Babys an seine Eltern langsam im Laufe der ersten sechs bis acht Monate. Doch was ist mit dem Begriff „Bindung“ überhaupt gemeint? Gedanklich fallen einem spontan Verknüpfungen ein wie Beziehung, Liebe, die Nähe eines anderen Menschen brauchen, sich sicher fühlen, Gefühle miteinander teilen, fürsorglich miteinander umgehen und sich auch füreinander verantwortlich fühlen.

Angesichts solcher Bedeutungen und Inhalte des Begriffes wird schnell klar, dass man nur zu wenigen Menschen eine Beziehung hat, die tatsächlich als „Bindung“ bezeichnet werden kann. Die einzigartige Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern gehört zu diesen wenigen und nimmt gleichzeitig eine Sonderstellung unter ihnen ein. Denn für ein Baby hängt anders als bei Bindungen zwischen Erwachsenen, viel mehr als Wohlbefinden und Glück von der Bindung zu seinen Eltern ab: sein Überleben.

Die **Bindungstheorie**, eine einflussreiche psychologische Theorie von John Bowlby, besagt, dass das Bedürfnis des Menschen nach Bindung genauso bedeutsam für sein Überleben ist wie etwa sein Bedürfnis nach Nahrung oder nach Kennenlernen seiner Umwelt. Dennoch stehen in vielen Informationen für Eltern die geistige und körperliche Entwicklung oder die Pflege des Babys viel mehr im Vordergrund als die Entwicklung seiner Gefühlswelt, die eng mit dem Aufbau von Bindungen zwischen dem Baby und den Eltern zusammenhängt. Ergebnisse aus der Bindungsforschung weisen aber darauf hin, dass das erste Lebensjahr des Babys, in dem auch die grundlegenden Bindungen entstehen, entscheidend ist für die Entwicklung von Beziehungsfähigkeit, Vertrauen und eines grundlegenden Gefühls von Sicherheit. Es ist die Zeitspanne, in der für die gesamte Lebenszeit die Grundmuster für Beziehungen und das Verhalten innerhalb dieser gelegt werden. Trotzdem ist diese bedeutende Phase keine Prägungsphase – auch in späteren Entwicklungsphasen können neue Beziehungserfahrungen die Bindungsfähigkeit beeinflussen. Aber positive Grundsteine als Basis sind nötig, damit die Entwicklung des Kindes in allen Bereichen gelingen kann.

Diese Informationsschrift soll vor allem Eltern mit der Denkweise der Bindungstheorie bekannt und mit dem Gedanken vertraut machen, dass die Art, wie sie mit ihrem Baby in seinem wichtigen ersten Jahr umgehen, die

Art seiner Bindung zu ihnen bestimmen wird, die wiederum sein ganzes Leben lang wichtige Teile seiner Persönlichkeit beeinflussen wird.

Die Grundannahmen der Bindungstheorie – Babys brauchen Bindung!

Das Baby kommt mit Verhaltensweisen auf die Welt, die es ihm vom Moment der Geburt an ermöglichen, Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Zu diesen Verhaltensweisen gehören direkt nach der Geburt vor allem das Schreien und das Anblicken, aber bald ist das Baby auch in der Lage zu lächeln, zu brabbeln, sich anzuklammern, und später kann es auch durch Robben, Krabbeln und Laufen Kontakt herstellen. Die Entwicklung dieser Verhaltensweisen ist unfehlbar im Baby angelegt, und Erwachsene reagieren nahezu automatisch auf solche Kontaktwünsche eines Babys. Das Baby ist also genetisch bereits bestens dafür ausgerüstet, eine Beziehung zu Menschen herzustellen und ihnen ganz ohne Worte seine Bedürfnisse mitzuteilen, um im Laufe des ersten Lebensjahres die lebenswichtige Bindung zu ihnen aufzubauen.

Die Bindung entsteht in der regelmäßigen Begegnung von Eltern und Kind im Alltag. Während das Baby versorgt, gepflegt und beschützt wird, findet auch ein gefühlsmäßiger und spielerischer Austausch zwischen ihm und seinen Eltern statt, der ähnlich wie intensive Gespräche zwischen Erwachsenen dazu führt, dass Baby und Eltern sich immer besser kennenlernen. Die so entstehende persönliche Bindung des Babys an seine Eltern ist nicht einfach übertragbar auf andere Personen, d.h., das Baby bindet sich genau an jene Menschen, die seinen körperlichen, aber vor allem seinen gefühlsmäßigen Bedürfnissen zuverlässig und regelmäßig nachkommen. An dieser Stelle muss betont werden, dass das Baby durchaus bereits in der Lage ist, zu mehr als einem Menschen eine Bindung aufzubauen, und dass diese Menschen nicht seine leiblichen Eltern sein müssen. In den meisten Fällen sind es aber natürlich zunächst einmal seine beiden Elternteile, an die es Bindungen entwickelt, und darüber hinaus vielleicht noch an ein oder zwei weitere Menschen, die sich ihm regelmäßig zuwenden. Diese Bindungen stehen in einer Hierarchie, d.h., das Baby bevorzugt möglicherweise eine bestimmte Person, wenn es Trost braucht, und eine andere, wenn es spielen möchte. Die aus dem intensiven Zusammensein und auch aus der Abhängigkeit des Babys entstehende Bindung bleibt normalerweise lange erhalten, manchmal gar ein Leben lang, und ist mit so intensiven Gefühlen wie Liebe verbunden.

Im Folgenden lesen Sie das Wichtigste über die Eltern-Kind-Beziehung während des ersten Jahres.

Kleingedruckt finden sich nähere Erläuterungen der bedeutendsten Punkte. Den gesamten Artikel (22 Seiten) können Sie auf der Internetseite der Autorin unter <http://www.knetfeder.de/kkp/bindung1.html> lesen.

⇒ Je nach Verhalten der Eltern im Austausch und bei der Versorgung des Babys kann die Bindung des Babys an seine Eltern **sicher oder unsicher** sein. Bei zuverlässiger, liebevoller und einfühlsamer Betreuung entsteht eher eine sichere Bindung als unter einem Mangel an Zärtlichkeit, Fürsorge und wenig oder unbeständig einfühlsamer Behandlung des Babys. Mit spätestens einem Jahr unterscheiden sich sicher und unsicher gebundene Babys deutlich im Verhalten voneinander.

⇒ Die **Sicherheit der Bindung hat Auswirkungen** auf die Gesamtentwicklung und die Persönlichkeit des Babys. Die Entwicklung von sicher gebundenen Kindern verläuft positiver und problemloser. Sie haben ein höheres Selbstwertgefühl und sind vor Verhaltensproblemen und seelischen Erkrankungen besser geschützt. Ihr allgemeines Beziehungsverhalten ist offener und vertrauensvoller. Sicherheit bereichert das Leben, während Unsicherheit einschränkt.

⇒ Je feinfühlicher die Eltern mit ihrem Baby umgehen, desto wahrscheinlicher ist der Aufbau einer sicheren Bindung. **Feinfühlige Eltern** beobachten ihr Baby aufmerksam, finden seine Bedürfnisse anhand feinsten Äußerungen des Babys heraus und kommen ihnen auf passende Weise schnell nach.

Wenn eine sichere Bindung zwischen dem Baby und seinen Eltern eine so wichtige Grundlage für die Entwicklung des Kindes bietet und sogar auf sein ganzes Leben Auswirkungen haben kann – wie können Eltern dann am besten dazu beitragen, dass ihr Baby sich sicher an sie bindet?

Zunächst ist zu sagen, dass die allermeisten Eltern intuitiv das Richtige für ihr Baby tun, so dass es eine sichere Bindung an sie aufbauen kann; schließlich ist der überwiegende Teil aller Kinder sicher gebunden.

Trotzdem kann es Eltern helfen, zu wissen, welches Verhalten bei ihrem Baby ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit auslöst und ihm so eine positive Entwicklung ermöglicht.

Bindung entsteht in einem Prozess, der eigentlich nie abgeschlossen ist. Mit etwa 8 Monaten haben aber die meisten Babys eine Beziehung zu ihren Eltern entwickelt, die als Bindung bezeichnet werden kann. Die Grundlage dieser Bindung bildet die alltägliche **Interaktion** zwischen Eltern und Baby, d.h. der intensive Austausch von Blicken, Lächeln, Zärtlichkeiten und Worten während täglicher Verrichtungen wie dem Füttern, Baden, Spielen, Wickeln, Trösten und allem anderen, was Baby und Eltern zusammen erleben. Die Bindung entsteht aber bei diesem Austausch nicht nur, weil die Eltern die offensichtlichen Bedürfnisse des Babys erfüllen, indem sie es z.B. füttern und wickeln. Bindung entsteht, weil die Eltern mit dem Baby dabei in einen Kontakt eintreten, der dem Dialog zwischen Erwachsenen ähnelt – sie unterhalten sich mit dem Baby und das Baby unterhält sich mit ihnen, obwohl es noch gar nicht sprechen kann! Diese gefühlsbetonte Unterhaltung basiert nämlich nicht auf Worten, obwohl der Erwachsene natürlich auch diese im Dialog mit dem Baby benutzt und benutzen soll, sondern auf viel indirekteren Signalen. Wenn die Eltern in der Lage sind, diese Form der Unterhaltung mit dem Baby zu führen und verstehen, was es ihnen mit Hilfe seines Gesichtsausdrucks, seiner Kopf- und Körperbewegungen, seines Gluckens, Brabbels und Schreiens mitteilen möchte, dann baut sich eine Bindung auf.

Wie bekommt das Baby das Gefühl, dass seine Eltern es verstehen?

Wenn seine Eltern feinfühlig auf die vom Baby geäußerten Signale und Bedürfnisse eingehen, bekommt das Baby das schöne Gefühl, dass sie liebevoll und zuverlässig für es sorgen und ihm genau das geben können, was auch immer es gerade braucht. Je feinfühlicher die Eltern sich im Umgang mit ihrem Baby zeigen, desto wahrscheinlicher ist der Aufbau einer sicheren Bindung.

Feinfühliges Elternverhalten bedeutet, das Baby gut zu beobachten, seine Bedürfnisse herauszufinden und ihnen rasch zu entsprechen.

Im einzelnen müssen feinfühlige Eltern:

- ⇒ dem Baby immer mit all ihrer **Aufmerksamkeit** zur Verfügung stehen, damit sie seine Bedürfnisäußerungen überhaupt mitbekommen können. Dies kann z.B. bedeuten, die Tür zum Kinderzimmer immer einen Spalt offen zu lassen oder auch, sich nur so weit vom Baby zu entfernen, dass es sich noch in Hörweite befindet. Außerdem darf man aber auch gedanklich nicht zu weit vom Baby abschweifen, weil einen u.U. seine schwächeren Signale nicht mehr erreichen können, wenn man innerlich mit ganz anderen Dingen beschäftigt ist.
- ⇒ die Äußerungen des Babys **richtig deuten**. Das ist gerade beim ersten Kind nicht immer leicht: hat es Hunger, Schmerzen, Langeweile? Es ist ganz normal, dass Eltern hier zunächst auf eine Phase des Ausprobierens angewiesen sind. Mit der Zeit lernen sie aber ihr Baby immer besser kennen, und wissen dann, wie es klingt, wenn es z.B. vor Hunger schreit. Außerdem hilft es, bei der Deutung der Äußerungen des Babys zu versuchen, sich in seine Situation einzufühlen: „Ich habe jetzt schon ziemlich lange mit ihm gespielt – quengelt es nun, weil es noch mehr ‚Action‘ will oder könnte es sein, dass es nun müde geworden ist und Ruhe braucht?“ Auch für diese Einfühlung muss man sein Baby mit seinen Fähigkeiten und deren Grenzen sehr genau kennen.
- ⇒ eine Antwort auf die Äußerungen des Babys geben, die seinen **Bedürfnissen tatsächlich entspricht** – das Baby also z.B. herumtragen, wickeln, füttern oder mit ihm spielen. Wenn das Baby Hunger hat, ist es weder feinfühlig noch nützt es etwas, mit ihm zu spielen statt es zu füttern. Wie man sieht, ist die richtige Deutung von Babys Äußerungen die unabdingbare Voraussetzung für angemessene Antworten. Außerdem spielt auch der Entwicklungsstand des Babys eine Rolle für die richtige Antwort: sie sollte das Baby weder über- noch unterfordern.
- ⇒ dem Baby eine **sofortige, unmittelbare Antwort** auf seine Bedürfnisäußerung geben. Das Baby kann noch nicht warten; alle seine Bedürfnisse fühlen sich überlebenswichtig an, und es verzweifelt noch schnell, wenn ihm niemand hilft. Außerdem muss das Baby lernen, dass ein Bezug zwischen seinem Verhalten und der Antwort seiner Eltern besteht. Nur durch schnelles Reagieren kann ihm die Erfahrung vermittelt werden, dass es durch sein Verhalten in seiner Umgebung etwas bewirken kann. Dies ist auch wichtig für sein späteres Selbstwertgefühl. Je jünger das Baby ist, desto kürzer ist die Zeitspanne, innerhalb derer es noch Zusammenhänge bemerken kann. Im gesamten ersten Jahr gilt: immer so schnell wie möglich reagieren. Hinzu kommt, dass das Baby, je länger es warten muss, umso verzweifelter wird und daher auch schwerer wieder zu beruhigen sein wird. Eine schnelle Beantwortung seiner Signale liegt also im Interesse von Baby und Eltern.

Wenn das Baby die Erfahrung macht, dass auf sein Lächeln, sein Weinen, seine Bedürfnisse zuverlässig, regelmäßig und vorhersagbar eingegangen wird, kann es Vertrauen in seine Welt entwickeln. Es lernt, dass immer jemand für es da ist, wenn es Hilfe oder Gesellschaft benötigt. Daraus folgt, dass es ganz und gar nicht sinnvoll ist, ein Baby schreien zu lassen, statt schnell und angemessen darauf zu antworten.

⇒ **Ein Baby kann nicht verwöhnt werden!** Leider lassen noch immer manche Eltern ihr Baby absichtlich länger schreien, um ihm die Erfahrung zu vermitteln, dass es durch sein Schreien nichts bewirken kann. Doch gerade die gegenteilige Erfahrung ist so wichtig für das Baby! Die Eltern wollen verhindern, dass sich das Baby zu einem verwöhnten Schreikind entwickelt, das denkt, dass es durch Schreien seine Eltern manipulieren kann. Richtig ist aber ganz im Gegenteil, dass Babys im ersten Jahr nicht verwöhnt werden und auch nicht öfter schreien, wenn man ihre Grundbedürfnisse – zu denen ja auch jenes nach Bindung und liebevoller Zuwendung gehört – sofort befriedigt.

Langfristig schreien Babys dann *weniger*, weil sie durch prompte Beantwortung ihrer Signale lernen konnten, dass bald Hilfe naht und es nicht nötig ist, lange und ausgiebig zu schreien. Forschungsergebnisse bestätigen, dass ein Ignorieren des kindlichen Schreiens seine Verstärkung und Beibehaltung zur Folge hat. Babys hingegen, deren Eltern ihre grundlegenden Bedürfnisse immer schnell und zuverlässig erfüllen, nutzen früher weniger „durchdringende“ Mitteilungsfähigkeiten anstelle des Schreiens. Ein Baby weiß nur das, was es erlebt: Nur auf der Grundlage der Erfahrung, dass seine Eltern Tag und Nacht für es da sind, kann das Baby die Welt als freundlichen Ort wahrnehmen und eine sichere Bindung zu jenen Menschen entwickeln, die genau zuhören, was es ihnen zu sagen hat. Lassen Eltern ihr Baby hingegen schreien und zeigen ihm so, dass sie seine Gefühle nicht verstehen, wird es nicht lernen, dass eine erfolgreiche, erfreuliche Unterhaltung mit den Eltern möglich ist. Es wird Angst und Hilflosigkeit verspüren, wenn seine Bedürfnisse nicht feinfühlig erfüllt werden – und dann schreit es nicht mehr nur aus Hunger, sondern zusätzlich aus Frustration, Wut und Angst. Es nimmt die Welt dann eher als Ort wahr, wo es niemanden interessiert, was es möchte, und wo sowieso niemand auf seine Bemühungen reagiert – es kann kein grundlegendes Ur-Vertrauen erwerben.

⇒ Das **Baby** selbst trägt mit Hilfe seiner angeborenen Verhaltensausrüstung aktiv viel zum Gelingen der Beziehungsaufnahme zu seinen Eltern bei. Es kann sich von Anfang an mitteilen, sich am Austausch beteiligen und auf Antworten seiner Eltern reagieren.

Das Baby zeigt schon beachtliche Wahrnehmungsfähigkeiten und verfügt über eine sehr sichere Begabung, Beziehungen zu anderen Menschen herzustellen und aufrecht zu erhalten. Auffällig ist, dass alle Fähigkeiten des Babys ganz offenbar darauf ausgerichtet sind, mit den Menschen um es herum in den intensiven, vorsprachlichen Austausch, die Unterhaltung, die oben als Grundlage des lebenswichtigen Bindungsaufbaus beschrieben wurde, einzutreten. Das Baby sichert sich damit selbst und aktiv die Zuwendung seiner Bezugspersonen, die für seine Entwicklung so unverzichtbar ist!

⇒ Die **Eltern** sind ebenfalls bestens für den bindungswichtigen Austausch mit ihrem Baby vorbereitet. Sie verstehen Babys nichtsprachliche Äußerungen intuitiv und antworten ihm so, dass es sie auch verstehen kann. Diese elterliche Intuition in Form von „Verwandlungen“ des Verhaltens, des körperlichen Ausdrucks und der Sprache sollte ausgelebt und keinesfalls unterdrückt werden, denn sie ist sehr wertvoll für die Entwicklung des Babys und den Bindungsaufbau.

⇒ Weil also sowohl das Baby als auch seine Eltern biologisch bestens für den Bindungsaufbau vorbereitet sind, entstehen von Anfang an ein intensives Zwiegespräch und spielerische Leichtigkeit zwischen ihnen. Man spricht von „**Engelskreisen**“: die Eltern sind stolz und zufrieden, das Baby ist glücklich und fühlt sich sicher und verstanden.

Durch die positiven Reaktionen ihres Babys – wenn es sich z.B. durch ihre Zärtlichkeiten beruhigen lässt oder beim Spiel fröhlich lacht – bekommen die Eltern das Gefühl vermittelt, alles richtig zu machen – ihr Selbstvertrauen wächst. Dies gibt ihnen die Kraft und Motivation, weiterhin alles für ihr Baby zu tun. Das Baby gewinnt durch die Erfahrung, dass seine Äußerungen stets beantwortet werden, immer mehr die Gewissheit, dass es fähig ist, seine Bedürfnisse verständlich zu äußern und sich Zuwendung zu verschaffen. Deshalb wird das Wohlbefinden des Babys im Austausch immer offensichtlicher, und wiederum fühlen die Eltern sich durch ihr glückliches Baby in ihrem Vorgehen bestärkt. „Engelskreise“ schaffen die besten Voraussetzungen zum Lernen für das Kind.

⇒ Hingegen sind „**Teufelskreise**“ andauernd gestörte Abläufe des Austauschs zwischen Eltern und Baby. Halten diese an und werden die „Engelskreise“ immer weniger, ist professionelle Unterstützung notwendig.

Ohne an dieser Stelle auf die einzelnen Gründe dafür eingehen zu können, soll nur festgestellt werden, dass keiner der beiden Partner alleine „Schuld“ an der Misere hat. Das Problem liegt im Austausch selber. Das Baby hat das Gefühl, dass seine Eltern es nicht verstehen und ihm nicht helfen, und die Eltern bekommen den Eindruck, dass ihr Baby überhaupt nicht auf ihre großen Bemühungen reagiert. Also schreit das Baby noch mehr, während seine Eltern immer mehr verzweifeln und nicht mehr wissen, was sie noch tun können. Haben Eltern das Gefühl, dass ihr Baby zu viel schreit und fühlen sie sich am Ende ihrer Kräfte, sollten sie sich – nachdem körperliche Ursachen wie etwa Krankheiten ausgeschlossen wurden – an eine so genannte „Schreibbabyambulanz“ oder eine andere Eltern-Säuglings-Beratungsstelle wenden. Bekommen Eltern in solchen Situationen keine Hilfe, können Aggressionen, Wut und Depressionen entstehen, die die Eltern-Kind-Bindungsentwicklung nachhaltig behindern können.

- ⇒ Das **Fremdeln**, das etwa im 8. Lebensmonat des Babys beginnt, ist ein Zeichen der sich entwickelnden oder gefestigten Bindung zu seinen Eltern. Es ist ein positives Zeichen der Entwicklung und daher kein Grund zum Ärgern oder zur Sorge. Das fremdelnde Baby sollte getröstet und beruhigt werden. Fremdeln ist eine Entwicklungserscheinung, die von alleine vorübergeht.

Manche Eltern wundern oder ärgern sich über das auffallende Verhalten ihres Babys: hat es sich in den Monaten zuvor normalerweise von jedem begrüßen und umhertragen lassen, verzieht es nun plötzlich unglücklich oder sogar panisch sein Gesicht und fängt an zu weinen, wenn eine unvertraute Person sich über es beugt oder gar wagt, es aufzunehmen! Dieses Verhalten ist ganz normal – es zeigt den Bindungsentwicklungsstand des Babys an. Bis vor kurzem war man der Meinung, dass das Fremdeln mit der geistigen Entwicklung des Babys zusammenhänge, wodurch es vom achten Monat an seine Eltern von fremden Personen unterscheiden könne. Dies kann das Baby aber eigentlich schon viel früher, und zwar nicht nur rein äußerlich, sondern auch anhand ihres Geruchs, ihrer Art, mit ihm zu sprechen und es aufzunehmen. Die wesentliche Veränderung, die ungefähr im achten Monat stattfindet, ist aber die Festigung der Bindung des Babys an seine Eltern. Es weiß jetzt, dass seine Eltern es zuverlässig versorgen und ihm Freude und Wohlbefinden vermitteln können. Verliert es sie aus seinem Blickfeld, fehlt ihm aufgrund seiner Unreife die Gewissheit, dass die Eltern immer noch in der Nähe sind. Diese Angst des Babys ist durchaus seinem Alter angemessen und sie wird auch nur für eine gewisse Zeit anhalten. Eltern müssen also nicht befürchten, dass ihr Baby besonders abhängig von ihnen oder extrem schüchtern sei. Im Gegenteil können sie stolz und erfreut über das Fremdeln sein, denn es stellt genauso eine wichtige Errungenschaft des Babys dar wie etwa das Laufenlernen.

Umgang mit einem fremdelnden Baby

Wenn die Eltern sich angesichts ihres fremdelnden Babys sorgen, dass es nun für immer so ängstlich und anlehnungsbedürftig bleiben könnte, versuchen sie vielleicht, nicht mehr so uneingeschränkt für es da zu sein, um ihm mehr Selbständigkeit anzuerziehen. Dieses Vorgehen ist aber unangebracht, denn gerade in dieser Zeit der gefühlsmäßigen Entwicklungen ist das Baby besonders angewiesen auf die Aufmerksamkeit und feinfühligere Unterstützung seiner Eltern. Sie sollten also das Fremdeln als vorübergehende Erscheinung akzeptieren und als neue Fähigkeit ihres Babys anerkennen. Dementsprechend einfühlsam sollte auch ihr Verhalten dem fremdelnden Baby gegenüber sein, indem sie ihm sofort zeigen, dass sie noch da sind, es liebevoll trösten und beruhigen. Durch die Geborgenheit und Sicherheit, die das Baby so erhält, wird es bald erfassen, dass es seine Eltern auch in Anwesenheit eines Fremden nicht verliert.

- ⇒ Sobald das Baby sich fortbewegen kann, muss es sein persönliches **Gleichgewicht** finden zwischen der Erkundung der Umwelt, die auch Gefahr und Angst beinhaltet, und der Bindung, die Sicherheit gibt. Das optimale Gleichgewicht finden Babys, deren Eltern ihnen als „sicherer Hafen“ während der Erkundung zur Verfügung stehen, in dem sie „auftanken“ und sich Zuwendung und Trost holen können.

Sobald das Baby robben oder krabbeln kann, kann es sich von seinen Bindungspersonen weg- oder auf sie zu bewegen. Von nun an ringen die angeborene kindliche Neugier und das Streben nach Sicherheit und Bindung miteinander. Die Neugier und der Wunsch, alles zu erforschen, legen in diesem Alter den Grundstein für das Wissen über die Welt. Andererseits traut sich das Krabbelkind nur, seinem Neugierstreben nachzugehen, wenn es sich dabei innerlich ganz sicher sein kann, dass seine Eltern als sicherheitsspendender „Hafen“ im Hintergrund bleiben und ihm weiter zur Verfügung stehen. Das Baby spielt und „forscht“ daher nur mit Hingabe, wenn eine seiner Bindungspersonen anwesend ist; verschwinden die Eltern aus dem Sichtfeld, wird es unruhig, ängstlich und versucht entweder, sich den Eltern wieder zu nähern oder sie durch Weinen oder Rufen wieder in seine Nähe zu bringen. Sein Interesse an der Umgebung, an Spielzeug und anderen Menschen sinkt in solchen Situationen auf Null. Das Baby muss ein Gleichgewicht finden zwischen beiden Extremen: die Eltern gar nicht loszulassen – dann aber auch seiner natürlichen Neugier

nicht nachgehen zu können; oder aber sich mutig auf die Welt einlassen – dafür aber die schützende Nähe der Eltern zeitweise verlassen zu müssen.

Ein sicherer Hafen für das Baby

Damit das Baby den nötigen Kompromiss zwischen beiden Extremen finden kann, ist das Verhalten seiner Eltern sehr entscheidend. Zunächst einmal müssen sie zulassen können, dass ihr kleines Baby sich von ihnen abwendet, um andere interessante Dinge kennen zu lernen, wobei es sich auch in Gefahren begibt. Dies ist manchmal nicht leicht für die Eltern, die bisher der Mittelpunkt jedes Interesses ihres Babys waren.

Außerdem müssen sie auch bereit sein, den erwähnten sicherheitsspendenden Hafen für ihr Krabbelkind darzustellen. Auch dieses Verhalten bildet einen Aspekt ihrer Feinfühligkeit. Feinfühlig zu sein bedeutet nun, ihr Baby bei der für seine Entwicklung so wichtigen Erkundung seiner Welt zu unterstützen, indem sie es beobachten und ihm bei Verunsicherung oder Verängstigung zuverlässig Trost spenden. Das Baby bekommt so das schöne Gefühl, sich bei Gefahr stets zu seinen Eltern zurückziehen zu können. Daher traut es sich mit der Zeit immer mehr zu; der Umkreis, in dem es sich von seinen Eltern entfernt, wird größer. Je sicherer das Baby sich fühlt, desto stärker wird sein Drang sich entfalten, die Welt zu entdecken. Bald kann es das Gefühl der Bindung auch über gewisse Entfernungen aufrechterhalten, ohne ständig die körperliche Nähe seiner Eltern durch Berührungen oder Umarmungen spüren zu müssen. Stattdessen kann es sich bei Unsicherheiten über Blicke, Gesten und stimmliche Mittel bei seinem „Hafen“ rückversichern. Ermunternde Blicke der Eltern zeigen dem Krabbelkind, dass es unbesorgt weiter spielen kann, während erschreckte und ängstliche Blicke es zu ihnen zurückkehren lassen.

Nicht allen Babys gelingt es gleich gut, die Balance zwischen Neugier und Bindung zu finden. Frühe Persönlichkeitsunterschiede werden sichtbar: fühlt sich das Baby sicher oder unsicher? Ist es ängstlich oder mutig? Ist es zögerlich im Umgang mit neuen Dingen oder geht es munter darauf zu? Wagt es etwas oder wartet es lieber ab?

Nur in sicheren Bindungsbeziehungen ist das Verhältnis zwischen Neugier und Bindung so ausgewogen, dass das Baby seine Welt kennenlernen kann, ohne dabei auf Sicherheit verzichten zu müssen. Unsicher gebundene Babys entsprechen entweder überwiegend ihrem Streben nach Erkundung, sind dabei aber weniger konzentriert und erfolgreich als sicher gebundene Babys, oder aber ihr Bindungsbedürfnis ist so stark, dass sie voll und ganz durch die Aufrechterhaltung der Nähe zu ihren Eltern beansprucht sind. Nur in sicheren Bindungsbeziehungen sind die Eltern der „sichere Hafen“ für ihr Baby, der es ihm ermöglicht, mit dem Wissen um Liebe und Sicherheit im Hintergrund auf Entdeckungstour zu gehen und „aufzutanken“, wann immer es den Drang dazu verspürt. Kinder, die sich in ihren ersten Bindungen sicher und geborgen fühlen, werden mutige kleine Eroberer ihrer Welt.

⇒ **Betreuung** durch andere Personen ist grundsätzlich auch im ersten Jahr möglich, wenn das Baby langsam an die Betreuerin gewöhnt wird und eine Bindung zu ihr aufbauen kann, bevor es mit ihr alleine gelassen wird. Bei der Betreuerin soll es sich immer um dieselbe Person handeln, der auch die Eltern voll vertrauen können.

Die Eingewöhnung des Babys – sei es bei der Tagesmutter oder in der Krippe – muss langsam erfolgen. Das Baby muss die Gelegenheit bekommen, die neue Betreuung in Anwesenheit seiner Mutter oder seines Vaters kennen zu lernen, denn wie oben beschrieben braucht es einen „sicheren Hafen“ im Hintergrund, um neue Anforderungen und Entdeckungen meistern zu können. Die Trennungsangst des Babys muss von Eltern und Betreuerin akzeptiert und berücksichtigt werden. Auf keinen Fall dürfen Mutter oder Vater sich hinter dem Rücken des Babys „davonschleichen“, während es schläft oder spielt. Es entwickelt sonst Ängste, sich auf irgendetwas anderes als seine Eltern zu konzentrieren, weil es befürchten muss, sie dadurch wieder zu verlieren.

Trotz einfühlsamer Eingewöhnung kann es sein, dass das Baby bei Weggang oder Rückkehr seiner Eltern immer wieder weint, gekränkt, gleichgültig oder auch wütend erscheint. Auf dieses Verhalten muss ebenfalls mitfühlend und verständnisvoll reagiert werden, damit das Kind spürt, dass den Eltern sein Wohl am Herzen liegt und seine Gefühle ihnen nicht gleichgültig sind. Denn das Kind drückt mit seinem Verhalten aus, wie es sich fühlt – keinesfalls versucht es in diesem Alter, seine Eltern damit zu manipulieren!

Weiterführende Literatur:

- Gebauer, K. & Hüther, G. (2004): Kinder brauchen Wurzeln : Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung. - Düsseldorf.
- Keller, H. & Lohaus, A. (2000): Was Dein Kind Dir sagen will. - Niedernhausen.
- Preusschoff, G. & Cremer, A. (2001): Vom Lieben und Loslassen : die Mutter-Kind-Bindung in den ersten drei Lebensjahren. - Düsseldorf.