

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 flütert, 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.

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.

Bindung im Sinne der Bindungstheorie:

Enges, gefühlsgetragenes Band zwischen Elternteil und Kind, das nach einem halben Jahr des alltäglichen Umgangs und der Erfahrungen miteinander gefestigt ist und langandauernd besteht. Lebenslanges Grundbedürfnis jedes Menschen.

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 dar-

auf 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 Weinen 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 gefühlmäßiger 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 gefühlmäßigen 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.

Bindung ist nicht gleich Bindung

Bindung zwischen dem Baby und den Menschen, die es versorgen, verbunden mit den ersten Gefühlen, entwickelt sich also auf jeden Fall, und zwar unabhängig davon, ob diese Menschen "gut" oder "schlecht" zu ihrem Baby sind, es lieben oder es vernachlässigen. Das Baby kommt einfach mit der Anlage und entsprechenden Verhaltensweisen zum Bindungsaufbau zur Welt und kann sich nicht aussuchen, ob und an wen es sich binden möchte.

Obwohl jedes Baby daher zwangsläufig eine Bindung an seine Eltern entwickelt, unterscheiden sich die "Qualitäten" dieser Bindungen. Ein Baby, das von seinen Eltern eher vernachlässigt wird, wird demnach eine andere Art von Bindung zu ihnen entwickeln, als eines, das zuverlässig und liebevoll versorgt wird. Es sind also die ersten Erfahrungen, die das Baby im Laufe seines ersten Jahres mit seinen Eltern gemacht hat, die die Qualität seiner Bindung an sie beeinflussen. Eine solche Bindungsqualität lässt sich gegen Ende des ersten Lebensjahres des Babys feststellen. Zu diesem Zeitpunkt unterscheiden sich Kinder mit verschiedenen Bindungsqualitäten untereinander bereits in Verhalten und Gefühlsäußerung.

Sichere und unsichere Bindungen

Wenn das Baby etwa ein Jahr alt ist und sich immer freier alleine bewegen kann, zeigt sich deutlich seine persönliche Art der Bindung an seine Eltern. Von diesem Zeitpunkt an kann nicht mehr nur der Erwachsene, sondern auch das Baby selbst über Trennung und Rückkehr entscheiden: es kann z.B. seiner sich entfernenden Mutter nachlaufen oder sich selbst von ihr fort bewegen, um ein interessantes Spielzeug zu begutachten. In der Art, wie Baby und Eltern dieses Wechselspiel von Trennung und Wiederfinden gestalten und welche Gefühle sie dabei äußern, zeigt sich, inwieweit das Baby seinen Eltern vertraut.

Ein Baby, das bisher überwiegend zuverlässige Zuwendung, einfühlsame Betreuung und liebevolle Versorgung erfahren hat, zeigt mit einem Jahr eine sichere Bindung an seine Eltern. Dieses Baby kann sich innerlich ganz fest darauf verlassen, dass seine Eltern zur rechten Zeit das Richtige für es tun - es kann vertrauen.

Hat ein Baby im ersten Jahr jedoch eher einen Mangel an Zärtlichkeit und Fürsorge erlebt, wurde es wenig oder nur unbeständig einfühlsam behandelt oder musste es oft zu lange warten, bis seine Bedürfnisse nach Zuwendung erfüllt wurden, wird seine Bindung an seine Eltern eher von Unsicherheit geprägt sein.

Forschungsergebnisse zeigen deutliche Verhaltensunterschiede zwischen sicher gebundenen und unsicher gebundenen Babys.

Sicher gebundene Kinder sind meist aktiver bei der Erforschung ihrer Umgebung und im Spiel. Auf Trennungen von ihren Eltern reagieren sie mit klar ausgedrückter Verunsicherung, Angst und Unterbrechung ihrer Spielaktivitäten. Diese Kinder zeigen sich eindeutig froh und erleichtert, wenn ihre Eltern wiederkommen und suchen sofort deren tröstende Nähe. Sie brauchen dann nur eine kurze Zeit der Zuwendung ihrer Eltern zum "Auftanken", bis sie sich wieder lösen und weiterspielen können.

Unsicher gebundene Kinder reagieren entweder besonders stark auf Trennungen von ihren Eltern oder aber äußerlich gar nicht. Im ersten Fall ist das Baby aufgrund seiner früheren Erfahrungen so unsicher, ob seine Eltern ihm nach einer Trennung auch wirklich wieder zuverlässig zur Verfügung stehen werden, dass es alles daran setzt, sie gar nicht erst gehen zu lassen. Überhaupt neigen diese Kinder dazu, sich in vielen Situationen eher auf ihre Eltern zu konzentrieren, statt sich voll und ganz ihrem Spiel zu widmen. Außerdem übertreiben sie häufig ihre Hilfsbedürftigkeit, da sie gelernt haben, dass ihre Eltern auf weniger intensive Unmutsäußerungen nicht zuverlässig eingehen. So können sie sich auch beim Wiedersehen nach einer kurzen Trennung nur schwer wieder von den Eltern lösen, denn sie finden keinen wirklichen Trost in ihrer Rückkehr. Im zweiten Fall der unsicheren Bindung reagieren die Kinder äußerlich weder auf Trennungen von ihren Eltern noch auf das Wiedersehen: Nichts deutet darauf hin, dass überhaupt eine Trennung stattgefunden hat. Dieses Verhalten zeigt, dass das Baby schon früh mit Zurückweisung durch seine Eltern zurecht kommen musste, wenn es ihre Zuwendung dringend benötigte. Seine Strategie, mit der Gefahr der Zurückweisung umzugehen, besteht in der Vermeidung des engen Kontakts. Das Kind ahnt, dass ein demonstratives Ausleben seiner gefühlsmäßigen Bedürfnisse zu noch mehr Ablehnung führen würde. Durch körperliche Untersuchungen ist bekannt, dass auch diese Babys - ebenso wie die der beiden anderen Gruppen - Angst verspüren, wenn ihre Eltern sie alleine lassen. Sie haben lediglich gelernt, ihren Trennungsschmerz nicht zu zeigen, aber "der Körper spricht die Sprache der Seele." (Pfluger-Jakob, M. [2001]: So entwickelt sich mein Kind. - Freiburg i. Br., S. 68.)

Auswirkungen der Bindungsqualitäten

Die Qualität der Bindung beeinflusst aber nicht nur das Verhalten des Babys in Trennungssituationen, sondern hat noch weitaus bedeutendere Auswirkungen auf seine Gesamtentwicklung und seine Persönlichkeit. Kinder mit unterschiedlichen Bindungsqualitäten nehmen ein je anderes Bild von der Verlässlichkeit der Welt aus ihren ersten Bindungen in ihre Entwicklung mit. Aus den frühen Bindungsqualitäten des Babys an seine Eltern lässt sich ziemlich genau ableiten, wie das Baby sich später als Kleinkind, Kind und sogar als Erwachsener im Umgang mit anderen Menschen und mit Belastungen verhalten wird.

Erkundung in Sicherheit

Zunächst hat die Art der Bindungen des Babys Auswirkungen auf sein Erkundungsverhalten. Normalerweise ist ein Baby von Natur aus neugierig, will zu anderen Menschen Kontakt aufnehmen, die Dinge in seiner Umgebung kennenlernen, sie erforschen und spielen. Durch diese angeborenen Verhaltensweisen lernt das Kind alles Nötige über seine Welt und ihre Gesetzmäßigkeiten. Somit bildet die Erkundung eine wichtige Voraussetzung für die geistige Entwicklung. Eine sichere Bindung geht

mit der Bereitschaft zur Erkundung der Umwelt einher, denn nur ein sicher gebundenes Kind traut sich, den Rockzipfel seiner Eltern loszulassen und sich konzentriert der Umwelt zuzuwenden. Es muss nämlich keine Angst haben, dass seine Eltern es verlassen, sobald es sich von ihnen löst, und kann sicher sein, dass seine Eltern ihm bei Verunsicherung oder Angst sofort wieder zur Verfügung stehen werden. Unsicher gebundene Kinder hingegen sind oft zu abgelenkt, um sich intensiver mit ihrer dinglichen Umwelt auseinanderzusetzen. Die einen sind sich so unsicher, ob ihre Eltern für sie da sein werden, falls sie sie benötigen, dass sie sich nicht auf die Erkundung konzentrieren können, weil sie ihre Eltern am liebsten nicht aus den Augen lassen. Die anderen wissen, dass sie im Notfall nur wenig Trost und Zuwendung ihrer Eltern erwarten können, falls sie während ihrer Erkundungsgänge verunsichert oder verängstigt würden. Sichere Bindungen führen also dazu, dass das Baby mehr sieht, mehr erlebt und auf diese Weise viele Entwicklungsanreize erhält.

Entwicklung

Außerdem haben Studien ergeben, dass sicher gebundene Kinder besser mit Gleichaltrigen umgehen können, weniger Probleme mit ihnen haben und weniger aggressiv sind als unsicher gebundene Kinder. Auch entwickeln sie ein besseres Selbstwertgefühl, sind aufmerksamer und kreativer und können im späteren Leben besser mit Krisen und Belastungssituationen umgehen. Man kann davon ausgehen, dass eine sichere Eltern-Kind-Bindung eine schützende Funktion vor Verhaltensproblemen und seelischen Erkrankungen einnimmt.

Spätere Beziehungsfähigkeit

Zusätzlich werden die frühen Bindungserfahrungen eines Menschen und das Erlebnis der Verlässlichkeit anderer Personen mit seiner späteren Beziehungsfähigkeit in Zusammenhang gebracht. Ein Kind mit positiven Bindungserfahrungen wird durch sein früh erworbenes Vertrauen in die Zuverlässigkeit anderer Menschen leichter Beziehungen zu ihnen eingehen können. Es überträgt seine Vorstellung von "guten Menschen" und verlässlichen Beziehungen als Quelle des Trostes, der Bestätigung und der Liebe auf neue Situationen. Dazu gehört auch die eigene Elternschaft: Menschen, die als Kinder negative Bindungserfahrungen machen mussten, können häufig auch zu ihren eigenen Kindern keine sicheren Bindungen aufbauen.

Trotz dieser weitreichenden Auswirkungen der ersten Eltern-Kind-Bindung auf die weitere geistige, seelische und soziale Entwicklung des Babys ist sie nicht der einzig wirksame Faktor. Auch in späteren Lebensphasen spielen Umwelteinflüsse und Ereignisse eine wichtige Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung, aber die grundlegende Bedeutung der frühesten Lebensphase lässt sich nicht leugnen, denn sie bestimmt, ob der Mensch ein Gefühl der Sicherheit oder eines der Ängstlichkeit als ersten Eindruck von seiner Welt in seine Entwicklung mitnimmt.

Wie können Eltern eine sichere Bindung ermöglichen?

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 gleicht - 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 Glucksens, 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.

Was also zeichnet feinfühliges Elternverhalten aus?

Mary Ainsworth, eine Kollegin von John Bowlby, hat das Konzept der Feinfühligkeit aufgestellt. Durch weltweite Forschungen wurde bestätigt, dass feinfühliges Verhalten der Eltern eine sichere Bindung zwischen Baby und Eltern herstellt, während unsichere Bindungen mit weniger feinfühligem Elternverhalten einhergehen. Feinfühliges Elternverhalten bedeutet, das Baby gut zu beobachten, seine Bedürfnisse herauszufinden und ihnen zu entsprechen.

Im einzelnen müssen die 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, bzw. sich nur so weit vom Baby zu entfernen, dass man 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 in Gedanken 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 und seine Fähigkeiten und ihre Grenzen sehr genau kennen. Dieser Text geht darauf zu einem späteren Zeitpunkt ein.

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 (also: Füttern nach Bedarf ist wesentlich kindgerechter und feinfühlicher als Füttern nach Zeitplan). 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 Bedürfnisse 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. Dabei ist gerade die gegenteilige Erfahrung 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.

Babys Rolle beim Austausch

Nun zurück zum Austausch, der alltäglichen Unterhaltung zwischen Baby und Eltern!

Die Eltern bringen also in dieses intensive Gespräch, das die Bindung festigt, ihre Feinfühligkeit ein. Was aber trägt das Baby zum Gelingen des Austauschs bei?

Ganz grundlegend ist, dass das Baby mit der Fähigkeit auf die Welt kommt, Beziehungen herzustellen und Gefühle in anderen Menschen zu wecken. Es veranlasst seine Eltern durch viele verschiedene Fähigkeiten und Verhaltensweisen, sich ihm zuzuwenden. Das Baby ist also im Austausch mit seinen Eltern ebenfalls ein aktiver Teil der Beziehung, der auf seine Art zum Bindungsaufbau im fein abgestimmten Wechselspiel mit den Eltern Wesentliches beizutragen hat.

Ein Baby kann doch noch gar nichts - oder?

Früher meinte man in der Tat, dass Babys mindestens bis zum dritten Monat reine "Reflexbündel" sind, die außer Wärme, Nahrung und Sauberkeit nichts benötigen und auch noch nicht fähig zum Erleben ihrer Welt sind. Zum Beispiel dachte man, dass ein junges Baby andere Menschen noch gar nicht wahrnehmen könne, gar zu Beginn blind und taub sei. Dementsprechend wurde es auch nicht für nötig gehalten, sich mit dem Baby über die Befriedigung seiner körperlichen Bedürfnisse hinaus zu beschäftigen.

Diese Meinung über das Baby hat sich vor einigen Jahrzehnten gründlich verändert. Man fand heraus, dass Babys vom ersten Tag an erstaunliche Fähigkeiten zeigen, am Geschehen um sie herum teilzunehmen und darauf auch selbst Einfluss auszuüben. Neben der enormen körperlichen Anpassungsleistung an das Leben außerhalb des Mutterleibes zeigt ein Baby auch 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!

Im einzelnen kann das Baby:

seine Welt wahrnehmen: Spätestens bei der Geburt stehen dem Baby alle seine Sinne zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen zur Verfügung. Es kann sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Erstaunlich ist die Ausrichtung dieser Fähigkeiten auf ein menschliches Gegenüber: das Baby sieht am besten im Abstand von etwa 20 cm - genau die Entfernung, die das Gesicht seiner Mutter

z.B. beim Füttern von ihm hat! Es kann Dinge, die sich bewegen, viel besser sehen als starre Objekte - im Gesicht seiner Eltern interessiert es sich deshalb sofort für Augen und Mund! Überhaupt ist das Gesicht seiner Eltern das Interessanteste für das Baby, und manchmal kann es gar nicht mehr aufhören, hinzuschauen. Das Baby hört bei seiner Geburt bereits ganz gut - und zwar am besten solche Töne, die in etwa der Tonhöhe der menschlichen Sprache entsprechen! Außerdem hört das Baby von allen Geräuschen am liebsten Sprache - und die von seiner Mutter kennt es sogar schon von seiner Zeit in ihrem Bauch! Durch diese funktionierenden Wahrnehmungsfähigkeiten sind Babys schon kurz nach der Geburt in der Lage, dem Gesicht ihrer Mutter zu folgen, auf verschiedene Laute, Materialbeschaffenheiten, Lichter und Farben zu reagieren - und können dadurch auch erfolgreich auf ihre Eltern reagieren, sich mit ihnen austauschen und sich von ihnen beruhigen und trösten lassen. Der Bindungsaufbau kann sofort beginnen!

seine Gefühle über seinen Gesichtsausdruck mitteilen: Dem Baby ist die Mimik als Mittel zum Ausdruck seines Befindens angeboren; es muss nicht lernen, wie man anderen zeigt, dass man zufrieden oder verzweifelt ist. Das Baby macht ein „Weingesicht“, wenn es unzufrieden ist oder Kummer hat und gleich anfangen wird zu weinen: es runzelt die Stirn, kneift die Augen zusammen, zieht seine Lippen zurück oder nach unten und öffnet schon mal den Mund für den Schrei.

Wenn das Baby sich freut, lächelt es. Ab ca. der sechsten Lebenswoche nennt man sein Lächeln „soziales Lächeln“, denn es lächelt dann vor allem in Reaktion auf ein menschliches Gesicht. Es signalisiert damit, dass es sich in Anwesenheit anderer wohl fühlt. Auf die Menschen in seiner Umgebung hat das Lächeln des Babys eine unwiderstehliche Wirkung - sie wollen sich ihm sofort zuwenden und es erneut zum Lächeln bringen. Das Baby, so klein es noch ist, schafft es also schon, andere dazu zu bringen, ihm die lebenswichtige Zuwendung zu schenken, bzw. ihnen zu zeigen, wenn es ihre Hilfe braucht!

Blickkontakt herstellen oder abbrechen: Der Blickkontakt zwischen Baby und Eltern ist sehr wichtig für ihre nicht-sprachliche Unterhaltung. Er drückt das Interesse der beiden Gesprächspartner aneinander aus. Ein Abbrechen des Blickkontaktes signalisiert in der Regel, dass man den Austausch beenden oder unterbrechen möchte. Auch ein Baby ist dazu schon in der Lage. Bis zum dritten Monat sucht das Baby immer häufiger den Blickkontakt zu seinen Eltern und zeigt ihnen damit, dass es sie registriert und sich mit ihnen austauschen möchte. Die Eltern können also anhand des Blickes ihres Babys erkennen, ob es noch interessiert ist und ob ihm umgekehrt etwas unangenehm ist - dann nämlich wendet das Baby den Blick oder den ganzen Kopf ab. Auf diese Zeichen der Ablehnung sollte man achten und eingehen, um das Baby nicht zu überfordern.

sich stimmlich ausdrücken: Auch die verschiedenen Lautbildungen des Babys haben große Bedeutung für den Bindungsaufbau zwischen ihm und seinen Eltern. Je zutreffender die Eltern deuten können, was das Baby ihnen stimmlich mitteilen will, desto passender können sie ihm antworten. Das Baby gewinnt auf diese Weise Vertrauen zu ihnen. Zu den Lautäußerungen im Babyalter gehören neben dem Schreien, Weinen und Quengeln auch das Brabbeln, Lallen oder Quietschen.

Das Schreien des Babys ist ein sehr intensives Signal. Es bewirkt Zuwendung sogar bei Menschen, die gar keine persönliche Beziehung zu dem Baby haben. Es löst beim Erwachsenen Verhaltensweisen aus, die auf die Beruhigung des Babys ausgerichtet sind. Da aber das Schreien ein recht unpräzises Signal ist, müssen die Eltern immer erst herausfinden, worin das Problem des Babys besteht. Neben Hunger oder anderen körperlichen Ursachen kommen auch Gründe wie Langeweile, ein Bedürfnis nach zärtlicher Zuwendung und Austausch oder Müdigkeit in Frage. Auch diese Möglichkeiten sollten immer bei der Ursachenfindung in Betracht gezogen werden, denn je nach Grund der Unzufriedenheit müssen sich ja die Maßnahmen zur Beruhigung unterscheiden. Letztlich gibt es keine allgemeingültigen Hinweise, wie das Schreien am besten beendet werden kann - allein die Erfahrung mit dem Baby macht Eltern zu Experten! Jedenfalls schreit kein Baby ohne Grund, oder gar, um seine Eltern zu provozieren, zu nerven oder zu manipulieren. Wenn ein Baby schreit, ist immer irgendetwas nicht in Ordnung, und das Baby braucht die feinfühlig Hilfe seiner Eltern unbedingt.

Ist das Baby zufrieden und fühlt sich wohl, brabbelt oder lallt es vor sich hin. Diese Art des Ausdrucks nimmt vom sechsten Lebensmonat an stark zu. Vorher äußert es eher nur einzelne Laute, gurr oder quietscht.

Das Baby ist also auch stimmlich schon ganz gut darauf eingerichtet, seinen Eltern seinen Zustand und seine Wünsche mitzuteilen.

Wie man sehen kann, ist selbst das ganz kleine Baby alles andere als ein "Reflexbündel". Ganz im Gegenteil verfügt es über viele Verhaltensweisen, die ihm die Zuwendung seiner Eltern sichern und hat erstaunliche Fähigkeiten, auf diese so zu reagieren, dass der notwendige Austausch entsteht. Natürlich haben aber auch diese frühen Fähigkeiten ihre Grenzen, und zwar umso engere, je jünger das Baby noch ist. So brauchen ganz kleine Babys noch viel Zeit, bis sie auf eine Anregung reagieren. Diese muss außerdem deutlich sein, lange anhalten und sich am besten mehrmals wiederholen, damit

sie vom Baby verarbeitet werden kann. Aufmerksam zu sein und auf etwas zu reagieren ist in diesem jungen Alter noch richtige Arbeit für das Baby, und daher ermüdet es rasch und braucht dann unbedingt eine Pause. Wenn das Baby sich also abwendet, gähnt oder anfängt zu weinen, wird es Zeit, ihm diese Pause zu gönnen. Aus diesem Grund sind die Phasen des gemeinsamen Austauschs zwischen Baby und Eltern zunächst noch kurz. Aber das Baby entwickelt sich schnell, und spätestens am Ende des zweiten Monats reagiert es schon viel wacher auf seine Umgebung.

Wann kann man sich am besten mit dem Baby unterhalten?

Damit ein erfreulicher Austausch, eine "schöne Unterhaltung", mit dem Baby zustande kommen kann, muss es sich in wacher, aufmerksamer Stimmung befinden und frei von anderen drängenden Bedürfnissen wie etwa Hunger sein.

Neben diesem wachen Aufmerksamkeitszustand kann das Baby sich noch in fünf weiteren Schlaf- und Wachzuständen befinden, die es von einander zu unterscheiden gilt, wenn man feinfühlig mit dem Baby umgehen will. Normalerweise wechselt das Baby Schritt für Schritt von einem Zustand in den nächsten - das bedeutet für die Eltern, dass sie bereits in etwa vorhersehen können, was das Baby als nächstes tun wird. Das ist ein schönes Gefühl für die Eltern, denn sie kennen ihr Baby bald so gut, dass sie wissen, wie es sich in welchem Zustand verhält und wie sie selbst ihm am besten beim Wechseln der Zustände helfen können. Das ist wichtig, um z.B. einem Baby, das gerade aufwacht, einen Anstoß zu geben, in die wache Aufmerksamkeit zu wechseln, damit es in den für seine Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung bedeutenden emotionalen, spielerischen Austausch mit seinen Eltern und seiner Umwelt eintreten kann. Oder, um rechtzeitig zu verhindern, dass das Baby ins Schreien gerät, nachdem es schon eine Weile durch Quengeln angedeutet hat, dass es unzufrieden ist.

Wie man die einzelnen Verhaltenszustände erkennen kann

Schlaf:

Tiefschlaf: Das Baby atmet tief und gleichmäßig, hält die Augen fest geschlossen und bewegt sich gar nicht. Für Reize von außen ist das Baby ziemlich unempfindlich und reagiert nicht. Im Tiefschlaf erholt sich das Baby.

Traumschlaf: Ein leichterer Schlafzustand, in dem das Baby teilweise unregelmäßig, flach und schneller als im Tiefschlaf atmet. Seine Augen sind zwar geschlossen, aber man sieht, wie sie sich unter den Lidern kreisend bewegen. Das Baby bewegt sich öfter, zuckt, dreht und streckt seinen Körper, lächelt zuweilen und macht Saugbewegungen mit dem Mund. Für Geräusche u.ä. von außen ist es jetzt empfindlich und könnte davon aufwachen.

Halbschlaf:

Das Baby schläft nicht mehr richtig, kann aber auch noch nicht aufmerksam sein. Sein Blick wirkt noch abwesend, es öffnet und schließt die Augen abwechselnd. Es atmet regelmäßig, aber schneller als im Tiefschlaf. Zeitweise bewegt es sich etwas. Wenn man das Baby jetzt anspricht und ihm Anregungen gibt, wacht es komplett auf.

Wachsein:

ruhige Aufmerksamkeit: Das Baby hat offene, strahlende Augen und blickt aufmerksam, aber ruhig umher. Es bewegt sich, zappelt aber nicht unruhig. Wenn man es jetzt anspricht, kann ein erfolgreicher Austausch entstehen, denn das Baby reagiert positiv auf Ansprache und Spielangebote, lächelt und brabbelt. In diesem Zustand lernt das Baby.

Quengeln: In dieser Stimmung ist das Baby bereits überreizt oder zu abgelenkt durch körperliche Bedürfnisse wie Hunger. Es wird zunehmend unruhig, macht unkoordinierte Bewegungen mit Armen und Beinen und kann sich nicht mehr konzentrieren. Es ist aber noch ansprechbar für beruhigende Maßnahmen. Das heißt, wenn die Eltern jetzt eingreifen, können sie es möglicherweise in einen ruhigen, aufmerksamen Zustand zurückführen. Gelingt das nicht, fängt das Baby an zu schreien.

Schreien: Spätestens mit dem Schreien wird den Eltern klar, dass das Baby etwas braucht. Jetzt müssen sie herausfinden, was das sein könnte, um das Baby wieder in ruhigere Verhaltenszustände zurückzuführen.

Das Baby bringt eine gewisse Fähigkeit mit auf die Welt, selbst ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Zuständen zu finden. Es kann sich z.B. manchmal alleine beruhigen, indem es an seinen Fingern nuckelt. Oder es fällt einfach in den Tiefschlaf, wenn es von all den Anregungen um es herum

überreizt ist. Diese Fähigkeit zur "Selbstbestimmung" ist aber noch recht eingeschränkt und das Baby passt sich auch nur langsam an den neuen Rhythmus zwischen Wachen und Schlafen außerhalb des Mutterleibes an. Auf jeden Fall braucht das Baby dringend die einfühlsame Unterstützung seiner Eltern, um sein Gleichgewicht immer wieder zu finden. Auch diese gemeinsame Ausbalancierung von Babys Verhaltenszuständen bildet einen Teil des Bindungsprozesses - je feinfühlicher die Eltern dem Baby helfen, desto sicherer wird es sich bei ihnen fühlen!

Den Eltern fällt es auch normalerweise gar nicht schwer, sich an das Verhalten und die Fähigkeiten ihres Babys anzupassen und es dadurch zu fördern. Feinfühlicher Umgang mit einem Baby hat nämlich sehr viel mit Intuition zu tun. Denn nicht nur das Baby ist perfekt auf den wichtigen alltäglichen Austausch mit seinen Eltern vorbereitet...

...denn Eltern wissen, was sie tun!

Normalerweise gelingt es Eltern leicht, die Signale ihres Babys und seine Aufforderungen zum Austausch wahrzunehmen, zu verstehen und sich auf sie einzustellen. Die Gegenwart eines Babys ruft nämlich in den Eltern - genau genommen, in allen Erwachsenen und auch schon in älteren Kindern - bestimmte genetisch angelegte Verhaltensmuster wach, die für die Entwicklung des Babys und seiner Bindung an die Eltern besonders förderlich sind.

Diese "Verwandlungen" des Verhaltens, des körperlichen Ausdrucks und der Sprache im Austausch mit einem Baby muss man nicht erst lernen, sondern sie bilden das natürliche Gegenstück zu dem, was das Baby selbst bereits in den Austausch einbringen kann. Sein oben beschriebenes angeborenes Repertoire an Ausdrucks- und Gesprächsmöglichkeiten bildet so starke Reize für die Eltern, dass sie unwillkürlich angepasst reagieren - und zwar in Sekundenbruchteilen, ohne bewusst überlegen zu müssen! Die elterlichen Verhaltensanpassungen werden intuitives Elternverhalten genannt. Sie sichern das Überleben des Babys auch bei ganz unerfahrenen Eltern. Sie führen im Zwiegespräch zwischen Eltern und Baby dazu, dass das Baby seine angeborenen Fähigkeiten gut nutzen und weiterentwickeln kann, weil es durch die Angepasstheit des elterlichen Verhaltens verstehen kann, was die Eltern ihm mitteilen wollen. So lernt das Baby im Austausch immer mehr über seine Eltern - was gut für den Bindungsaufbau ist - und über seine Umwelt - was gut für seine Gesamtentwicklung ist. Eltern sind also von Natur aus die perfekten "Lehrer" ihrer Babys!

Was genau sind denn intuitive Verhaltensweisen der Eltern?

Damit sich besser nachvollziehen lässt, dass Eltern tatsächlich in den allermeisten Fällen genau das Richtige zum richtigen Zeitpunkt tun und entsprechend stolz auf sich sein dürfen, sollen ein paar Beispiele für intuitives Elternverhalten aufgezeigt werden. Diese haben aber ganz und gar nicht den Sinn, sie den Eltern beizubringen! Das wäre auch gar nicht möglich. Im Gegenteil kann bewusstes Nachdenken und das Ausüben von (Selbst-)Kontrolle die perfekt abgestimmte Unterhaltung zwischen Eltern und Baby eher stören. Daher an dieser Stelle nur ein paar allgemeine Tendenzen in den elterlichen Reaktionen auf das Baby:

Verglichen mit der Art, wie Erwachsene miteinander umgehen, ist das Zwiegespräch mit dem Baby durch übertrieben wirkendes Mienenspiel, eine ausladende Körpersprache und einen rhythmischen Sprach-Singsang gekennzeichnet. Außerdem wirkt alles oftmals sehr langsam und gedehnt und wird zudem mehrfach wiederholt. Ein Beispiel könnte lauten: "Ja, wo ist denn meine Süße?? Ja, wo ist sie denn? Hm? ... Wo bist du? - Daaaaaa ist sie ja!", wobei der Tonfall auffordernden Charakter annimmt. Es werden auch oft Pausen eingebaut, als wollte man dem Baby Möglichkeiten zur Antwort einräumen. Außerdem spielt der intensive Blickkontakt eine große Rolle, und die Eltern ahmen oft die Äußerungen oder Gesichtsausdrücke ihres Kindes nach.

Der besondere Sprachstil, der intuitiv im Gespräch mit Babys verwendet wird, wird als Ammensprache bezeichnet. Die Ammensprache zeichnet sich aus durch die Übertreibung der Sprachmelodie, die sich auch ständig wiederholt, übertriebene Betonung und eine erhöhte Stimmlage.

Alle intuitiven elterlichen Verhaltensweisen haben denselben Sinn: dem Baby die eindeutigen, starken und langanhaltenden Signale zu bieten, die es aufgrund seiner Unreife noch benötigt, um aufmerksam zu sein und zu verstehen.

Daher ist es auch völlig unangebracht, sich über die Übertreibungen im gesamten Elternverhalten lustig zu machen oder sich als Eltern gar dafür zu schämen! Eltern, die ihren intuitiven Fähigkeiten einen natürlichen Lauf lassen, fördern ihr Baby und seine Bindung an sie am allerbesten. Eine künstliche Einschränkung der intuitiven Impulse behindert das feine Zusammenspiel zwischen Baby und Eltern. Das Baby genießt es sehr, wenn seine Eltern sich mit ihm auf seiner Ebene unterhalten, auch

wenn es ihre Worte noch nicht versteht. Es erfasst auf jeden Fall, dass man sich mit ihm austauscht und auf seine Bedürfnisse eingeht. Das wäre ihm nicht möglich, wenn die Eltern sich mit ihm wie mit einem Erwachsenen unterhalten und versuchen würden, ihm alles ausschließlich über die gesprochene Sprache mitzuteilen. Im Umgang mit dem Baby kommt es also ganz besonders darauf an, seinen eigenen, biologisch begründeten Instinkten zu vertrauen. Auf diese Weise gelingen die intuitive Wahrnehmung und das Verständnis der kindlichen Signale am sichersten und Eltern sind praktisch "automatisch" gute und feinfühligel Eltern und Gesprächspartner für ihr Kind.

Zwiegespräch und Spiel als Ergebnis der kindlichen und elterlichen Fähigkeiten

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. Im alltäglichen Zusammenspiel verfeinert das Baby seine Ausdrucksfähigkeit, baut seine Wahrnehmungsfähigkeiten aus und findet nach und nach ein immer besseres Gleichgewicht zwischen seinen Verhaltenszuständen. Das merkt man daran, dass es z.B. mit etwa drei Monaten schon viel länger aufmerksam sein kann als im ersten Monat. Außerdem passt es auch seinen Schlaf- und Wachrhythmus seiner Umgebung an. Das Baby lernt also unglaublich viel im Austausch mit seinen Eltern, aber das Wichtigste dabei ist, dass es lernt zu vertrauen: Es erfährt, dass es sich auf seine Eltern verlassen kann, weil sie seine Äußerungen und Bedürfnisse fast immer richtig beantworten. Die besten Voraussetzungen für eine sichere Bindung sind damit geschaffen. Unter bestimmten Umständen kann der Bindungsaufbau trotzdem gestört werden - dieser Text kommt an späterer Stelle darauf zurück.

Doch nicht nur das Baby genießt den spielerischen Austausch und zieht seinen Nutzen daraus - auch seine Eltern machen dabei erfreuliche Erfahrungen! Während jedes Füttern, jedes Spielchen, jeder Blick und jede Berührung dem Baby zeigen, dass es sicher und geborgen bei Menschen ist, die es mögen und ihm gut tun, werden die Eltern immer besser darin, ihr Baby zu trösten und zufrieden zu stellen. Durch die positiven Reaktionen ihres Babys - wenn es sich z.B. durch ihre Zärtlichkeiten beruhigen lässt oder beim Spiel fröhlich lacht - bekommen sie 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. Wie man sieht, entstehen regelrechte Spiralen der gegenseitigen Verstärkung: die sogenannten "Engelskreise".

Gibt es etwa auch „Teufelskreise“?

Bestimmte Probleme des Babys oder Eigenschaften seiner Eltern können zu einem "Teufelskreis" im alltäglichen Austausch führen. Dieser zeichnet sich dann nicht mehr durch die oben beschriebene Spirale der gegenseitigen Verstärkung aus, sondern durch eine Abwärtsspirale - Baby und Eltern werden immer unzufriedener mit ihrem gemeinsamen Austausch. 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 sogenannte "Schreibabyambulanz" 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. In einer Beratungsstelle werden die Eltern über die Hintergründe des kindlichen Schreiens und sein normales Ausmaß informiert. Außerdem werden sie hören, dass sie keineswegs einen Einzelfall darstellen, sondern relativ viele Familien Probleme mit einem "Schreibaby" haben. Außerdem erhalten sie natürlich nützliche Tipps, die oft ganz einfach umzusetzen sind, aber den intensiven Austausch, das Gespräch, wieder zu einer erfreulichen Sache für beide Beteiligten machen. Der Teufelskreis kann meist schnell wieder durch Engelskreise ersetzt werden.

Wie spiele ich mit einem Baby?

Aufgrund der intuitiven elterlichen Fähigkeiten brauchen die meisten Eltern keinerlei Anleitung, wann sie wie mit ihrem Baby spielen sollen. Alle Eltern-Baby-Paare erfinden ihre ganz eigenen Spielchen, die dann endlos wiederholt und auch weiterentwickelt werden. Natürlich kommt einem das Spiel mit einem Baby, wenn es noch sehr klein ist, wie eine große Herausforderung vor, denn es kann ja zunächst weder sprechen, noch mit Gegenständen umgehen und sich nicht fortbewegen. Daher ist das ganz frühe Spiel begrenzt auf den Austausch von Geräuschen, Gesichtsausdrücken, Gesten und beiderseitigen Interessebekundigungen durch Blickkontakte. Trotzdem können Eltern und Baby bereits viel Freude am gemeinsamen Austausch haben. Außerdem entwickelt sich das Baby schnell. Es erwirbt immer neue Fähigkeiten, die dann auch die Art des Austauschs mit den Eltern verändern. Ein kleiner Überblick zeigt, auf welche Veränderungen Eltern sich im ersten halben Jahr der Unterhaltung mit ihrem Baby einstellen können:

Körperliche Anpassung an die neue Welt: Das Neugeborene benötigt eine gewisse Zeit, sich an die neue Situation außerhalb des Mutterleibes zu gewöhnen. Es verwendet daher die meiste Zeit und Energie darauf, Funktionen wie Nahrungsaufnahme, Verdauung, Schlafen und Wachsen sowie seine Bewegungen zu koordinieren und ist davon noch so sehr vereinnahmt, dass es noch nicht oft und lange aufmerksam sein kann. Daher beschränkt sich der Austausch seiner Eltern mit ihm meist auf seine Beruhigung und Tröstung.

Auge in Auge...: Etwa vom dritten Monat an hat sich das Baby soweit an sein Leben gewöhnt, dass es zunehmend mehr Energie für die Aufrechterhaltung eines aufmerksamen, interessierten Zustands an seiner Umgebung verwenden kann. Dieser bezieht sich auf den wichtigsten Teil seiner Welt: seine Eltern! Diese erkennen die Veränderung in ihrem Baby, weil es nun lächelt, seine Augen aufreißt und ihnen seine Aufmerksamkeit schenkt, wenn sie es anschauen, anlächeln oder ansprechen. Jetzt kommt es oft zu einer Form des Austauschs, die durch den intensiven Blickkontakt zwischen Baby und jeweils einem Elternteil gekennzeichnet ist. Die ersten „Engelskreise“ entstehen durch das Zusammenwirken der kindlichen mit den elterlichen Fähigkeiten zur genau aufeinander abgestimmten Unterhaltung.

Zeit zum Spielen: In der Zeit nach Ende des dritten Monats wird der Austausch zwischen Baby und Eltern immer länger, und das Baby hat inzwischen bestimmte Erwartungen an das Verhalten seiner Eltern herausgebildet. Es weiß jetzt: wenn ich lächele, lächeln sie zurück! Es hat gelernt, dass es eine erfreuliche Wirkung auf seine Umwelt haben kann. Es vertraut darauf, dass seine Eltern immer wieder so reagieren werden, wie es das von ihnen gewohnt ist und ist sehr durcheinander, wenn die erwarteten Antworten einmal ausbleiben. Deshalb liebt das Baby in diesem Alter kleine Austauschspiele, die auf ständiger Wiederholung der immer gleichen Abläufe basieren. Sie bestätigen das Baby in seinem Glauben, dass die Geschehnisse um es herum vorhersehbar sind.

Der Rest der Welt: Nach dem vierten Monat, wenn das Baby in der Lage ist zu greifen, wird der intensive „Auge-in-Auge“-Austausch teilweise ersetzt durch das Spiel mit Gegenständen oder Spielzeug. Das Baby ist nun zunehmend an seiner näheren Umgebung interessiert und lenkt durch sein Blickverhalten auch die Aufmerksamkeit seiner Eltern darauf. Der Austausch beschränkt sich nunmehr nicht auf zwei Partner, sondern kann mehrere Menschen oder Gegenstände einbeziehen. Der intensive Kontakt zu den Eltern geht aber auch dabei nie verloren.

Auf Entdeckungstour: Mit der Entwicklung des Robbens, Krabbelns und Laufens nimmt die Unabhängigkeit des Baby von seinen Eltern zu. Es muss nun nicht mehr darauf warten, dass sie sich ihm zuwenden oder es mit interessanten Gegenständen versorgen, sondern es kann sie selber aufsuchen und fast alles erreichen, was sein Interesse weckt. Der intensive Austausch zwischen Eltern und Baby wird nun seltener; die Aufgabe der Eltern besteht jetzt darin, ihr Baby bei der Entdeckung seiner Umwelt zu unterstützen und ihm zur Verfügung zu stehen, wenn es ihre Hilfe oder Zuwendung benötigt - denn Entdeckungen können auch Angst machen.

Baby + Eltern + 7 Monate Zeit = Bindung!

Nach etwa sieben Monaten des intensiven Austauschs, des Kennenlernens, der gemeinsamen Spiele und Erfahrungen hat das Baby eine Bindung zu seinen Eltern aufgebaut. Der genaue Zeitpunkt, an dem sich von Bindung sprechen lässt, ist natürlich von Baby zu Baby unterschiedlich, so wie bei allen bedeutenden Entwicklungsschritten. An bestimmten Merkmalen wird jedoch erkennbar, wann es soweit ist.

Die Sicherheit oder Unsicherheit der Bindung wird noch im ganzen ersten Jahr und in zunehmend geringerem Maße auch in den Jahren danach beeinflusst. Je nachdem, wie feinfühlig die Eltern den Bedürfnissen ihres Babys nach Zuverlässigkeit und gefühlsmäßigem Austausch nachkommen, entwi-

ckelt sich das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit im Baby. Durch dieses werden wiederum sein Verhalten und seine Persönlichkeit mitbestimmt.

Aber was ist, wenn...

Obwohl die Feinfühligkeit der Eltern eine wichtige Rolle bei der Entwicklung einer sicheren Bindung spielt, gibt es doch auch Faktoren, die sich von Eltern und Baby nicht direkt beeinflussen lassen, die aber dennoch Auswirkungen auf die Bindungssicherheit des Babys haben können. So können z.B. Krankheiten des Babys die Beziehungsaufnahme wesentlich erschweren.

Ein krankes oder auch ein viel zu früh geborenes Baby verfügt nämlich nicht in genügendem Ausmaß über die oben beschriebenen angeborenen Wahrnehmungs- und Mitteilungsfähigkeiten, denn es ist durch die Schmerzen abgelenkt und geschwächt bzw. einfach noch zu unreif, um sie einsetzen zu können. Die Eltern können ihr Baby dann nicht so gut verstehen und dementsprechend schwer kann es für sie sein, feinfühlig seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sich danach zu richten. Das für den Bindungsaufbau unverzichtbare "Gespräch" wird also empfindlich gestört, obwohl vielleicht auf Seiten der Eltern die besten Voraussetzungen zur Feinfühligkeit bestehen.

Ein weniger tragischer Einflussfaktor auf den Bindungsaufbau ist das Temperament des Babys. Ja - bereits Neugeborene haben verschiedene Charaktere! Manche Babys sind einfach von Natur aus leicht irritierbar, d.h. sie lassen sich schnell durch alles Mögliche aus der Ruhe bringen. Für Eltern kann es dann schwierig sein, das richtige Maß zu finden zwischen zu viel Anregung, die das Baby überlastet, und zu wenig Ansprache, was den Bindungsaufbau - und auch die übrige Entwicklung - gefährden könnte. Andere Babys sind sehr ruhig und ihre Eltern bekommen den Eindruck, dass sie gar nicht zu ihm durchdringen oder dass es vielleicht gar kein Interesse an einem Austausch mit ihnen hat. Sie müssen sich also besonders anstrengen, um den notwendigen intensiven Austausch mit ihrem Baby zu erreichen. Früher oder später finden die meisten Eltern dennoch einen Weg zu ihrem Baby.

Auf der anderen Seite gibt es auch Dinge auf Seiten der Eltern, die zu Problemen mit dem Bindungsaufbau des Babys führen können. So kann z.B. auch ihr Temperament die Bindung mitprägen, indem es ihren Umgang mit ihren intuitiven elterlichen Fähigkeiten beeinflusst. Aber auch körperliche oder seelische Erkrankungen können diese wichtigen Fähigkeiten erheblich beeinträchtigen. Geschieht das über einen längeren Zeitraum, kann auch dadurch der Bindungsaufbau gefährdet sein.

Wesentlichen Einfluss auf die Feinfühligkeit von Eltern hat auch ihre Bindung zu ihren eigenen Eltern. Die Bereitschaft, ein Baby zu trösten oder aber schreien zu lassen, hat viel mit den eigenen Kindheitserfahrungen zu tun. Diese werden durch die Geburt eines eigenen Babys wiederbelebt, und so wiederholen sich oft positive wie negative Tendenzen von Generation zu Generation: Eltern, die als Kind misshandelt wurden, misshandeln oft auch ihr Kind, und Eltern, die selber gute Erfahrungen mit Bindung machen konnten, können auch ihren eigenen Kindern gegenüber feinfühlig sein. Das bedeutet aber nicht, dass Eltern mit negativen Kindheitserlebnissen zwangsläufig negative Beziehungsmuster an ihr eigenes Baby weitergeben müssen. Eine wichtige Rolle spielt dabei, ob die Eltern den Einfluss ihrer eigenen kindlichen Erfahrungen mit Bindung auf ihr aktuelles Verhalten anerkennen können und sich bemühen, diese Vergangenheit zu überdenken, um zu einem ausgeglicheneren, liebevollen Umgang mit ihrem Baby zu gelangen. Es bedarf jedoch einer erheblichen Fähigkeit zur Einsicht und des Nachdenkens, um eine Weitergabe negativer Bindungserfahrungen zu verhindern. In Fällen schwerer seelischer Verletzungen in der Kindheit kann psychologische Hilfestellung nötig sein, um dem eigenen Baby eine sichere Bindung zu ermöglichen.

Fast alle der genannten Einflussfaktoren auf den Bindungsaufbau zwischen Eltern und Kind - und es gibt natürlich noch mehr - wirken meist nur kurzfristig auf den Austausch zwischen ihnen ein, so dass in den darauf folgenden Monaten und Jahren noch vieles "aufgeholt" werden kann. Das biologische Programm, das hinter dem Bindungsaufbau steht, ist so stark, dass es sich nicht einfach durch ein paar Widrigkeiten abschalten lässt. Schließlich können Eltern nicht immer feinfühlig auf ihr Baby reagieren - man denke an den Alltag, in dem das Baby meist nicht die einzige zu erfüllende Aufgabe darstellt - und auch Babys können nicht immer "gut drauf" sein. Und trotzdem finden sich noch genügend Gelegenheiten für einen erfreulichen Austausch, gemeinsame Erfahrungen und gegenseitiges Kennenlernen, so dass sich das Baby sicher binden kann.

Doch woran erkennt man ein „gebundenes“ Baby?

Ein Ausdruck der sich entwickelnden oder gefestigten Bindung ist das sogenannte Fremdeln, das bei fast allen Babys um den achten Monat herum erstmals auftritt. 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.

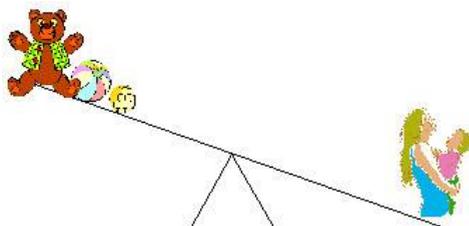
Umgang mit einem fremdelnden Baby

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.

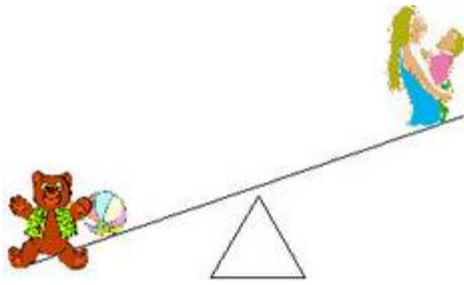
Sicherheit vs. Neugier

Neben dem Fremdeln zeigt das Baby im zweiten Lebenshalbjahr weitere Verhaltensweisen, die mit der Existenz einer Bindung an seine Eltern zusammenhängen.

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. Wie bereits oben beschrieben, legen die Neugier und der Wunsch, alles zu erforschen, 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. Neugier und Bindung stehen nämlich zueinander wie Gewichte auf einer Wippe:



Diese Wippe zeigt den Zustand, in dem das Baby sich befindet, wenn es spielt, seine Umgebung erkundet und umherkrabbelt. Sein Bedürfnis nach Bindung ist in diesen Momenten gering.



Wird das Baby nun durch seine Entdeckungen verängstigt oder taucht eine fremde Person auf, wird sein Bedürfnis nach Bindung wieder aktiviert und übersteigt jenes nach Erkundung und Spiel. Das Baby wird nun versuchen, sich seinen Eltern zu nähern oder anfangen zu weinen, damit sie sich ihm zuwenden.

Grafik modifiziert nach: Schieche, M. (2001): Störungen der Bindungs-Explorationsbalance und Möglichkeiten der Intervention. In: Suess, G. (Hrsg.): Bindungstheorie und Familiendynamik. - Gießen.

Wie die Wippen zeigen, muss das Baby 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 - die Wippe kippt zugunsten der Bindung.

Eroberungen

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? Das Ausmaß der Bindungssicherheit des Babys an seine Eltern bestimmt, welcher der oben abgebildeten Wippen sein Verhalten die meiste Zeit gleicht.

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 Entde-

ckungstour 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.

Wenn das erste Jahr so bedeutsam für die Entwicklung einer sicheren Bindung zu den Eltern ist: darf man das Baby dann überhaupt von anderen Personen betreuen lassen?

Zunächst einmal: Forschungsergebnisse haben recht ermutigende Ergebnisse zu dieser Frage erbracht. Eine frühe Betreuung des Babys in der Kinderkrippe oder bei einer Tagesmutter zieht demnach nicht zwangsläufig Probleme mit der Bindungssicherheit oder der Gesamtentwicklung des Babys nach sich. Davon abgesehen, dass es für ein kleines Kind bis zu drei Jahren wahrscheinlich trotzdem am schönsten ist, die meiste Zeit mit seinen Eltern zu verbringen, müssen bei der Art der Betreuung durch andere Personen einfach bestimmte Dinge beachtet werden, damit negative Folgen für das Wohlbefinden - und damit auch für die Entwicklung - des Kindes ausbleiben.

Wenn also eine regelmäßige Betreuung durch andere Personen als die Eltern notwendig ist, ist es wichtig, dass das Baby auch zu seiner Betreuungsperson eine Bindung aufbauen kann. Damit ihm das möglich wird, muss es sich selbstverständlich stets um dieselbe Person handeln, die während der Abwesenheit seiner Eltern für das Baby sorgt. Außerdem muss dem Baby die Gelegenheit gegeben werden, sich allmählich an den neuen Menschen in seinem Leben zu gewöhnen. Erst wenn sich eine Beziehung aufgebaut hat, kann die stundenweise Lösung von den Eltern beginnen. Auf gar keinen Fall dürfen diese das Baby einfach bei einer ihm unvertrauten Person abgeben und es dort alleine lassen. Ein solches Vorgehen würde die Vertrauensbasis zwischen Baby und Eltern stark erschüttern - "Augen zu und durch" ist keine geeignete Methode zur Eingewöhnung bei der neuen Betreuung, denn jedes Erlebnis des Schreckens verzögert den Vertrauensaufbau und macht dann langwierige Maßnahmen zur Wiedergutmachung nötig.

Eifersucht

Doch nicht nur das Baby, sondern auch seine Eltern haben ein Recht darauf, zur neuen Betreuungsperson ihres Babys in Ruhe Vertrauen zu lassen. Das Baby würde ansonsten spüren, dass auch seine Eltern nicht überzeugt von der neuen Situation sind, was es zusätzlich verunsichern würde. Nun ist es aber für die Eltern oftmals auch gar nicht so leicht, ihr Baby stundenweise loszulassen und sich auch noch begeistert darüber zu zeigen, wie es seiner Betreuerin nach und nach Zuneigung entgegenbringt. Sie sollten aber daran denken, dass die neue Beziehung des Kindes keine Verdrängung der Eltern bedeutet. Das Baby hat mehr als genug Liebe zur Verfügung, und die Erfahrungen und Erlebnisse, die es mit seinen Eltern zuvor bereits seit der Schwangerschaft geteilt hat und auch zukünftig außerhalb der Betreuungszeiten teilen wird, haben eine einmalige Bindung zu ihnen entstehen lassen, die für das Baby immer an erster Stelle stehen wird. Sind nun diese wichtigsten Bindungspersonen nicht verfügbar, muss es sich einfach mit seinen Bedürfnissen nach Zuwendung und Versorgung an eine andere Person wenden, um zufrieden bleiben zu können. Wenn es die Wahl hat, wird es sich aber weiterhin sicherlich an seine Eltern als sogenannte "primäre Bezugspersonen" wenden. Obwohl man das Baby nicht mit zu vielen Bezugspersonen überfordern sollte, bereichern einige weitere enge Beziehungen neben jener zu den Eltern sein Leben und seine Entwicklung aber enorm.

Umgang mit der neuen Betreuungssituation

Für ein Baby ist es noch am besten, wenn die Betreuung in seiner gewohnten Umgebung stattfindet. Eine Tagesmutter oder ein Babysitter stellen daher die beste Betreuungslösung in diesem Alter dar. Soll das Baby dennoch eine Kinderkrippe besuchen, ist es wichtig, dass die Eltern diese sehr sorgfältig auswählen. Ausschlaggebende Kriterien bei der Auswahl sind etwa die Gruppengröße und die Anzahl der Betreuer in einer Gruppe. Das Personal sollte möglichst selten wechseln. Es empfiehlt sich, sich bei anderen Eltern über die Krippengruppe zu erkundigen und sich auch persönlich dort umzusehen.

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!

Das Wichtigste ganz kurz

- ❖ **Bindung** ist die besondere, enge, gefühlsgetragene Beziehung zwischen Eltern und Kind, die nach 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.
- ❖ Bereits Babys können sich an **mehr als eine Person** binden.
- ❖ 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.
- ❖ Je feinfühlicher die Eltern mit ihrem Baby umgehen, desto wahrscheinlicher ist der Aufbau einer sicheren Bindung. **Feinfühlig**e Eltern beobachten ihr Baby aufmerksam, finden seine Bedürfnisse anhand feinsten Äußerungen des Babys heraus und kommen ihnen auf passende Weise schnell nach.
- ❖ Ein **Baby kann nicht verwöhnt werden**. Auf jedes Bedürfnis des Babys soll eingegangen werden, damit das Baby Verlässlichkeit erfährt und ein grundlegendes Vertrauen in seine Welt erwirbt.
- ❖ 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.
- ❖ 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 sollte ausgelebt und keinesfalls unterdrückt werden, denn sie ist sehr wertvoll für die Entwicklung des Babys und den Bindungsaufbau.
- ❖ Durch die gegenseitige Angemessenheit der Fähigkeiten von Baby und Eltern entstehen im Zwiegespräch und wechselseitigem Austausch „**Engelskreise**“: die Eltern sind stolz und zufrieden, das Baby ist glücklich und fühlt sich sicher und verstanden. Die besten Voraussetzungen zum Lernen sind geschaffen.
- ❖ „**Teufelskreise**“ sind andauernd gestörte Abläufe des Austauschs zwischen Eltern und Baby. Halten diese an und werden die „Engelskreise“ immer weniger, ist professionelle Unterstützung notwendig.
- ❖ 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 getrostet und beruhigt werden. Fremdeln ist eine Entwicklungserscheinung, die von alleine vorübergeht.
- ❖ 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 es „auftanken“ und sich Zuwendung und Trost holen kann.
- ❖ **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 um die immer selbe Person handeln, der auch die Eltern voll vertrauen können.

Literatur zum Nachlesen:

Bowlby, J. (1975): Bindung : Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. - München.

Brazelton, T.B. & Cramer, B. (1991): Die frühe Bindung : Die erste Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern. - Stuttgart.

Dornes, M. (2001): Der kompetente Säugling. - Frankfurt am Main.

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. - Niederrhein.

Papoušek, M. & Papoušek, H. (1981): Intuitives elterliches Verhalten im Zwiegespräch mit dem Neugeborenen. In: Sozialpädiatrie in Praxis und Klinik 3 (5), S. 229-239.

Preuschoff, G. & Cremer, A. (2001): Vom Lieben und Loslassen : die Mutter-Kind-Bindung in den ersten drei Lebensjahren. - Düsseldorf.

Rauh, H. (1998): Frühe Kindheit. In: Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. - Weinheim.

Schieche, M. (2001): Störungen der Bindungs-Explorationsbalance und Möglichkeiten der Intervention. In: Suess, G. (Hrsg.): Bindungstheorie und Familiendynamik. - Gießen.

Spangler, G. & Zimmermann, P. (Hrsg.) (1999): Die Bindungstheorie : Grundlagen, Forschung und Anwendung. - Stuttgart.

Stern, D. (1979): Mutter und Kind. Die erste Beziehung : Das Kind und seine Entwicklung. - Stuttgart.