



Neun Monate Nabelschnur und dann?

Eine Literatarbeit zum Thema: Die Entstehung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung im ersten Lebensjahr.

Ledergerber Sabrina



IGW International ist eduQua-zertifiziert

Publikation September 13

Copyright IGW International, Josefstrasse 206, CH - 8005 Zürich
Tel. 0041 (0) 44 272 48 08, Fax. 0041 (0) 44 271 63 60
info@igw.edu, www.igw.edu

Änderungen vorbehalten

Vorwort

Theologische Arbeit ist Dienst an der Gemeinde, sie ist Hirtendienst. Die enge Verknüpfung von theologischer Ausbildung und Gemeinde zeigt sich unter anderem in den Abschlussarbeiten der IGW-Absolventen. Die intensive Beschäftigung mit einem Thema ist eine gewinnbringende Erfahrung, bei der die Studierenden durch überraschende Entdeckungen und neue Erkenntnisse ihren Horizont erweitern.

Auch die Gemeinde soll und darf von diesem Ertrag profitieren. Die Schulleitung von IGW begrüsst darum die Veröffentlichung der vorliegenden Arbeit.

IGW International gehört mit rund 250 Studierenden zu den grössten evangelikalen Ausbildungsinstitutionen im deutschsprachigen Raum. Sie bietet verschiedene Studiengänge für ehrenamtlichen, teil- oder vollzeitlichen Dienst an. In der Schweiz und in Deutschland existieren Studienzentren in Zürich, Bern, Olten, Essen und in Braunschweig. In Österreich unterstützt IGW den Aufbau der Akademie für Theologie und Gemeindebau AThG.

Das IGW-Angebot umfasst eine grosse Vielfalt an Ausbildungen und Weiterbildungen: vom Fernstudium (für ehrenamtliche und vollzeitliche Mitarbeiter und zur Vertiefung einzelner Themen) über das Bachelor-Programm (als Vorbereitung auf eine vollzeitliche Tätigkeit als Pastor) bis zum Master als Weiterbildung und für Quereinsteiger mit akademischer Vorbildung. Im Anschluss an das Masterprogramm steht den IGW-Absolventinnen und Absolventen die Möglichkeit zum Weiterstudium MTh und DTh (GBFE/UNISA) offen. Speziell für Gemeindeleiter und Leitungsteams bieten wir eine 2-jährige Weiterbildung zum Thema Gemeindeerneuerung, Turnaround an. Weitere Informationen finden Sie auf www.igw.edu oder auf www.de.igw.edu.

Seit Herbst 2008 macht IGW alle Abschlussarbeiten online zugänglich, welche die Beurteilung „gut“ oder „sehr gut“ erhalten haben. Die Arbeiten stehen kostenlos auf unserer Website zur Verfügung (www.igw.edu/downloads). Dort finden Sie auch Referate und Präsentation von Forschungstagen und IGW-Kongressen.

Für die Schulleitung

Dr. Fritz Peyer-Müller, Rektor

Neun Monate Nabelschnur und dann?

Eine Literaturarbeit zum Thema: Die Entstehung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung im ersten Lebensjahr.

Bachelor of Arts in missionaler Theologie

Studienleiterin: Andrea Vara (Lic. Phil.)

Fachmentorin: Eveline Schürch (MA)

Autorin: Sabrina Ledergerber

„IGW International, Zürich“

Mai 2013

DANK

Mein herzlichster Dank gilt Eveline Schürch, meiner Fachmentorin, für ihre äusserst kompetente, persönliche und engagierte Unterstützung bei der „Geburt“ dieser Diplomarbeit.

Ausserdem ein riesiges Dankeschön meinem Partner, Stefan, welcher mir in der Zeit der Diplomarbeit den Rücken gestärkt und dadurch zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen hat. Du bist einmalig!

Von Herzen danke ich meinen Eltern, welche mich während des ganzen Studiums unterstütz haben. Es ist ein riesiger Segen, euch zu haben!

Nicht zuletzt auch ein Dank an all die Mütter, Väter und Babys, welche ich bei ihrem gemeinsamen Start im ambulanten Wochenbett oder den Stillberatungen begleiten durfte. Jede Begegnung mit euch ist eine Bereicherung für mich.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	1
1.1 Begründung der Themenwahl	1
1.2 Zielsetzung.....	2
1.3 Fragestellungen.....	3
1.4 Abgrenzung des Themas	3
1.5 Methodik	5
1.6 Aufbau der Arbeit.....	5
2. DIE ELTERN-KIND-BINDUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR	6
2.1 Grundlagen der Bindungstheorie	7
2.1.1 <i>Definition und Bedeutung von Bindung</i>	7
2.1.2 <i>Bindungsverhalten</i>	8
2.1.3 <i>Bindung und Exploration</i>	9
2.1.4 <i>Inneres Arbeitsmodell</i>	10
2.2 Phasen der Bindung.....	11
2.2.1 <i>Phase der unspezifischen sozialen Reaktionen</i>	11
2.2.2 <i>Phase der unterschiedlichen sozialen Reaktionsbereitschaft</i>	14
2.2.3 <i>Phase des aktiven und initiierten zielkorrigierten Bindungsverhaltens</i>	14
2.2.4 <i>Phase der zielkorrigierten Partnerschaft</i>	16
2.3 Fremde Situation und Bindungsqualität	16
2.3.1 <i>Die Fremdesituation</i>	16
2.3.2 <i>Sichere Bindung</i>	17
2.3.3 <i>Unsicher-vermeidende Bindung</i>	18
2.3.4 <i>Unsicher-ambivalente Bindung</i>	20
2.3.5 <i>Desorganisierte Bindung</i>	21
2.3.6 <i>Bedeutung und Folgen der Bindungsqualität</i>	21
2.4 Bindung fördern.....	22
2.4.1 <i>Feinfühligkeit</i>	22
2.4.2 <i>Kooperationsbereitschaft</i>	24
2.4.3 <i>Annahme</i>	24
2.4.4 <i>Intuitives Elternprogramm</i>	25
2.5 Einflüsse auf die Bindung	28
2.5.1 <i>Stress und Depression</i>	28
2.5.2 <i>Die westliche Kultur</i>	29
2.5.3 <i>Eigene Erfahrungen</i>	31
2.6 Rolle des Vaters	32
3. DIE ELTERN-KIND-BINDUNG UND VIER FRAGEN AUS DER PRAXIS ALS STILLBERATERIN	34
3.1 Kann ich mein Kind mit Nähe verwöhnen?	34
3.1.1 <i>Schutz durch Nähe</i>	35
3.1.2 <i>Was Nähe bewirkt</i>	36

3.1.3 Was ist verwöhnen	36
3.1.4 Loslösung	37
3.2 Soll ich mein Kind schreien lassen?	38
3.2.1 Warum schreien Kinder?	38
3.2.2 Auf das Schreien reagieren	40
3.2.3 Schreien lassen?	40
3.3 Darf mein Kind nachts im Elternbett schlafen?	41
3.3.1 Was ist Schlaf?	42
3.3.2 Schlaf und Nähe	42
3.3.3 Alleine schlafen lernen durch Schreien lassen?	43
3.3.4 Mögliche Schlafsituationen	43
3.3.5 Bindungsorientiertes Gewöhnen ans eigene Bett	44
3.4 Was ist mit den Bedürfnissen von uns Eltern?	45
3.4.1 Das rücksichtslose Kind	46
3.4.2 Helfer am Nest	46
3.4.3 Muttersein und berufstätig?	47
3.4.4 Schreikinder	47
4. SCHLUSSTEIL	48
4.1 Thesen zu den gestellten Fragen	48
4.1.1 These 1	48
4.1.2 These 2	48
4.1.3 These 3	49
4.1.4 These 4	50
4.2 In die Praxis: Der Babykurs	50
4.3 Schlusswort	52
5. LITERATURVERZEICHNIS	53

1. EINLEITUNG

1.1 Begründung der Themenwahl

Neun Monate Nabelschnur und dann? Was hat dieses Thema in einer Diplomarbeit einer Theologiestudentin am Institut für Gemeindebau und Weltmission (IGW) zu suchen? Die Antwort auf diese Frage hängt sehr eng mit meiner eigenen Person zusammen. Ich startete das Studium am IGW im September 2009 mit einem Ruf Gottes in die Mission. In der Bewerbung habe ich meine Motivation folgendermassen formuliert (Ledergerber 2009:2):

„Ich habe schon lange auf dem Herzen in der Missionsarbeit tätig zu sein. Nun hat Gott in mir ein Verlangen geweckt, meine Beziehung zu Ihm zu stärken und zu vertiefen. Bei IGW erhoffe ich mir dass [sic] genau dies durch das Studium geschieht, ich mich in meiner Beziehung zu Gott weiterentwickeln kann und zudem ausgerüstet werde für meine Aufgaben die Gott mir in Zukunft geben wird ...“

Ich bin überwältigt, dass Gott in den letzten 3 ½ Jahren genau an diesem Ruf festgehalten und meine Erwartungen völlig erfüllt, ja sogar übertroffen hat. Durch das Studium konnte meine Beziehung zu Gott wachsen und ich wurde ausgerüstet für meinen heutigen und zukünftigen Dienst. Der Ruf in die Mission ist weiter gewachsen und stärker denn je. Er hat sich in den letzten Jahren durch die Auseinandersetzung mit der missionalen Theologie jedoch etwas verändert. Im 2009 beschränkte sich meine Vorstellung von Mission auf die Auslandmission. So stellte ich mir vor, nach dem IGW-Studium irgendwo in die Welt hinaus gesandt zu werden, dort den Menschen von Herzen zu dienen und ihnen dadurch Jesus Liebe weitergeben und sie zum Glauben an ihn zu führen. Noch heute fühle ich mich zu 100% in die Welt hinaus gesandt, nur hat sich meine Welt erweitert. Sie ist nicht nur in Brasilien oder einem anderen weit entfernten Land, sondern die Welt ist in meine Stadt, in mein Leben und meinen Alltag gekommen. Der Ansatz der missionalen Theologie hat meinen Blickwinkel verändert und mir aufgezeigt, dass mein Missionsfeld in meinem heutigen Umfeld liegt. Ich fühle mich heute genauso als Missionarin, wie im Jahr 1999, als ich zwölf Monate in einem Kinderdorf in Brasilien arbeitete. Ich bin eine Gesandte Gottes in die Welt, so wie auch Jesus auf die Erde gesandt wurde. In Johannes 20,21 lesen wir: „Jesus sprach nun wieder zu ihnen: Friede euch! Wie der Vater mich ausgesandt hat, sende ich auch euch.“ Jesus machte sich uns ganz gleich und begegnete den Menschen dort, wo sie standen. Das ist Mission: Den Menschen dort begegnen, wo sie sind, in ihren Nöten und ihrem Alltag, eben nicht nur am Ende der Welt, sondern auch hier in St. Gallen; sie aufsuchen und ihnen dadurch Gottes Liebe ganz praktisch weitergeben. Ich weiss heute, zu wem ich gesandt bin; eben nicht zu einem fernen Volk, sondern zu den jungen Familien in meiner Stadt. Ich sehe ihre Nöte, seien es Migranten mit fehlendem sozialen Umfeld, seien es alleinerziehende Mamis oder einfach junge Familien, welche mit der Aufgabe Eltern zu werden herausgefordert oder sogar überfordert sind.

Um wieder zur ersten Frage zurückzukommen. Ich bin hineingesandt in die Nöte der jungen Familien, so wie Jesus von seinem Vater auf die Erde gesandt wurde. Genau aus diesem Gesandtsein heraus ergibt sich mein Thema *Neun Monate Nabelschnur und dann?* Dieses Thema wurde für mich ein zentrales Thema meiner Mission und ist daher vom missional-theologischen Standpunkt her ein „theologisch relevantes Thema“ der heutigen Zeit. Wir müssen den Menschen nicht nur das Evangelium, die gute Nachricht von Jesus predigen, sondern ihnen in ihren Nöten begegnen und helfen Antworten auf ihre Lebensfragen zu finden. Dies kann den Boden bereiten, dass sie auch die gute Nachricht von Jesus in ihr Herz aufnehmen.

1.2 Zielsetzung

Ich bin neben meiner 50% Anstellung in der Pfimi (Pfingstgemeinde) St. Gallen freiberuflich tätig als diplomierte Pflegefachfrau und Still- und Laktationsberaterin IBCLC¹. Ich biete unter anderem ambulante Wochenbettbetreuungen und Stillberatungen an. Die jungen Eltern treten immer wieder mit denselben Fragen an mich heran. Oft spüre ich, dass die Fragen viel mit der Eltern-Kind-Bindung zu tun haben und es keine einfach pauschale Antwort gibt. Dennoch enthalten diese Fragen grosse Unsicherheiten und Nöte.

Ich werde auch nach meinem Studium weiter, respektive wieder intensiver im ambulanten Wochenbett und der Stillberatung tätig sein. Es ist mein Anliegen und ich sehe es als mein Missionsfeld, den oft überforderten Eltern in ihrer Not kompetent begegnen zu können und sie in den ersten Wochen mit ihrem Baby fachlich zu unterstützen und ihnen zu helfen, eine sichere Eltern-Kind-Bindung aufzubauen. Zudem möchte ich als weiteren Schritt einen Babykurs aus meinem erarbeiteten Wissen aufbauen, welcher Eltern im ersten Lebensjahr ihres Babys begleitet und befähigt, eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen.

Ich träume davon, dass dieser Babykurs ein weiteres Puzzleteil meiner Berufung sein kann ...

... neben der Tätigkeit als freiberufliche Pflegefachfrau und Stillberaterin.

... neben meiner Mitarbeit im Vorstand des Berufsverbandes der Stillberaterinnen IBCLC.

... neben dem Mamitreff, welchen ich mit zwei weiteren Müttern der Pfimi St. Gallen leite.

... neben der Kinderkleiderbörse, welche wir in der Pfimi zweimal jährlich durchführen.

... neben dem Mutter-Kind-Tageslager, welches wir im Sommer 2013 zum ersten Mal planen.

¹ Still- und Laktationsberaterin IBCLC ist eine 1½ jährige berufsbegleitende Weiterbildung mit einem internationalen Schlussexamen. Das Einsatzgebiet der Stillberaterin ist die Beratung von Mutter und Kind in allen Belangen des Stillens, soweit diese nicht in die ausschliessliche Verantwortung des Arztes fallen. Weitere Informationen über das Berufsbild finden sie unter: <http://www.stillen.ch/de/ueber-uns/ibclc/>

Ich träume davon, dass Eltern durch all diese Angebote Hilfe finden, ermutigt werden und vor allem dadurch auch die Liebe von Jesus auf eine ganz praktische Art und Weise erfahren und ihre Herzen suchend werden nach mehr, ...

Es sind grosse Träume, aber ich glaube mit unserem Gott ist nichts unmöglich und er ist es, der diese Träume, diese Berufung in mein Herz gelegt hat.

Auch wenn Sie als Leser/in wahrscheinlich nicht im ambulanten Wochenbett und der Stillberatung tätig sind, so hoffe ich zwei Dinge: Erstens, dass Sie diese Arbeit ermutigt, in Ihrem Leben sich von Gott herausfordern zu lassen zur Mission und sich senden zu lassen in Ihren Alltag und in die Nöte hinein, welche Ihnen begegnen, damit die Liebe Gottes in dieser Welt mehr Raum bekommt. Zweitens hoffe ich, dass Sie sich persönlich mit dem Thema Eltern-Kind-Bindung auseinandersetzen und Sie und Ihr Umfeld dadurch zum Nachdenken angeregt werden.

1.3 Fragestellungen

In meiner Tätigkeit im ambulanten Wochenbett und der Stillberatung gibt es wie bereits erwähnt Fragen, welche von den Eltern oft gestellt und immer wieder an mich herangetragen werden. Ich habe daraus die folgenden vier Fragen formuliert, welche ich durch meine Arbeit versuchen werde zu beantworten. Im Schlussteil meiner Arbeit werde ich dann zu den vier Fragen je eine These aufstellen.

Frage 1: „Kann ich mein Kind mit Nähe verwöhnen?“

Frage 2: „Soll ich mein Kind schreien lassen?“

Frage 3: „Darf mein Kind nachts im Elternbett schlafen?“

Frage 4: „Was ist mit den Bedürfnissen von uns Eltern?“

1.4 Abgrenzung des Themas

Über die Thematik der missionalen Theologie wurde in den letzten Jahren viel diskutiert, geschrieben und verschiedenste Bücher veröffentlicht. Ich möchte in dieser Arbeit auf diesen Erkenntnissen aufbauen und den missionalen Gedanken nicht nochmals selbst formulieren. Mein Verständnis von missionaler Theologie umschrieb ich bereits unter Punkt 1.1 kurz. Im Literaturverzeichnis habe ich Bücher angefügt, welche ich gelesen und mein Verständnis von

missionaler Theologie geprägt haben und somit die Grundlage dieser Arbeit bilden. Daher möchte ich mit dieser Arbeit nicht die missionale Theologie erläutern, sondern diesen Ansatz praktisch auf meine Berufung anwenden und mich gleich von Beginn weg mit der Bindungstheorie und der Entwicklung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung auseinandersetzen.

Das Thema der Eltern-Kind-Bindung ist ein grosses und umfangreiches Gebiet. Es beginnt bei der Zeugung und sein Einfluss endet erst wieder mit dem Tod einer Person und hat somit lebenslängliche Auswirkungen. Ich werde mich auf einen gewissen Lebensabschnitt beschränken, und zwar von der Zeit nach dem Durchtrennen der Nabelschnur, bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Mir ist bewusst, dass die Schwangerschaft und die Geburt ebenso einen Einfluss auf die Eltern-Kind-Bindung haben. Ich selbst habe mit den Eltern meistens erst nach der Geburt Kontakt und daher möchte ich mich darauf fokussieren. Die Periode des ersten Lebensjahres habe ich gewählt, da sich die Bindung zu den Eltern am Ende des ersten Jahres zu einem grossen Teil entwickelt hat. Nach dem ersten Lebensjahr, wenn die Sprache dazu kommt, beginnt eine weitere Phase der Bindungsentwicklung, welche ich bewusst nur kurz erwähnen werde, um mein Thema genügend eingrenzen zu können.

Die Bindungstheorie wurde von John Bowlby und Mary Ainsworth entwickelt. Ich möchte meine Arbeit auf dieser Grundlage aufbauen, diese aber mit weiteren deutschsprachigen Autoren und Forschern wie Karin und Klaus Grossmann, Karl Heinz Brisch, Rüdiger Posth oder Evelin Kirkilionis erweitern und ergänzen. Als weitere Einschränkung möchte ich zudem nicht auf die pathologische Eltern-Kind-Bindung eingehen, sondern mich mit der Entstehung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung auseinandersetzen, da ich diese sichere Bindung in meiner Begleitung der Eltern fördern möchte.

Im ersten Lebensjahr entwickelt der Säugling zu mehreren Personen eine Bindung, jedoch nur eine wird zur Hauptbindungsperson (Brisch 2011:24). Aus diesem Grund wird sich meine Arbeit vor allem auf diese Hauptbindungsperson (meistens die Mutter) und den Säugling fokussieren. Dennoch ist mir wichtig, die zweite Bindungsperson, den Vater, nicht auszuschliessen. Daher geht es mir auch um die Eltern-Kind-Bindung und nicht nur die Mutter-Kind-Bindung. Ich möchte auch immer wieder die wichtige und unterstützende Rolle des Vaters aufzeigen und dadurch auch seine Bedeutung unterstreichen.

Ein für die heutige Zeit sehr wichtiges Thema ist die Fremdbetreuung durch eine Kindertagesstätte oder andere Personen oder Institutionen, wenn zum Beispiel beide Elternteile arbeiten oder es sich um eine alleinerziehende Mutter handelt. Wie kann eine solche Fremdbetreuung bereits im ersten Lebensjahr gut gestaltet werden, damit dennoch eine sichere Eltern-Kind-Bindung entstehen kann? Dieses Thema muss ich leider ebenfalls bewusst ausgrenzen, da dies eine weitere eigene Arbeit erfordern würde und den Rahmen dieser Bachelorarbeit sprengt.

1.5 Methodik

Ich werde vorwiegend literarisch Arbeiten und verschiedenste Fachliteratur konsultieren. Gerne hätte ich zum Thema Eltern-Kind-Bindung im ersten Lebensjahr eine exegetische Arbeit geschrieben und die Bibel zitiert und erforscht ... Doch ich musste mir selbst eingestehen, dass es zu diesem Thema keine klaren Bibelstellen gibt, welche ich beiziehen und auslegen könnte. Somit stütze ich meine Arbeit auf andere Literatur aus dem christlichen und vor allem säkulären, psychologischen Bereich ab. Damit diese Arbeit praxisnah und lebendig wird, werde ich im Weiteren Statements von Eltern, welche ich betreut habe einbauen und sie zu Wort kommen lassen und meine Erfahrungen aus dem Alltag einbeziehen.

1.6 Aufbau der Arbeit

In einem ersten Teil erarbeite ich die theoretische Grundlage der Eltern-Kind-Bindung im ersten Lebensjahr. Wie diese entsteht, sich entwickelt und wie diese positiv und negativ beeinflusst wird. Im zweiten Teil greife ich die vier Fragen aus meiner Arbeit als Stillberaterin auf und versuche diese aufgrund der bisher erarbeiteten Grundlage der Bindungstheorie zu beantworten. Ich selbst habe bis heute auf diese Fragen keine eindeutige Antwort gefunden. Daher möchte ich mich tiefer damit beschäftigen und bin gespannt, ob es klare Antworten gibt oder ich wenigstens gewisse Grundsätze herausarbeiten kann. Im Schlussteil werde ich die Fragen aufgreifen und zu jeder Frage eine These aufstellen und Antwort auf die vier Fragen geben.

Diese Arbeit soll nicht bei meinen gewonnenen Erkenntnissen abgeschlossen werden, sondern aus dieser Arbeit heraus soll ein Babykurs entstehen. Ich möchte diesen Kurs Eltern anbieten, um die Bindung zu ihrem Kind zu fördern, ihre alltäglichen Fragen zu beantworten und dadurch ihrer oft sehr grossen Unsicherheit und Verunsicherung begegnen. Dadurch erhoffe ich mir, die Eltern noch intensiver und regelmässiger begleiten zu können, sie in ihrer Bindung zu ihrem Kind und ihrer Rolle als Eltern zu stärken und ihnen auf diese Weise Gottes Liebe praktisch näher zu bringen. Dadurch soll die Liebe Gottes praktisch erfahren werden.

2. DIE ELTERN-KIND-BINDUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR



Abb. 1: (Nilsson 1990:144)

Ich heiße Jana. Neun Monate bin ich nun schon im Bauch meiner Mutter. Ich bin immer bei ihr. Über die Nabelschnur bekomme ich alles, was ich zum Wachsen brauche. Seit der 21. Schwangerschaftswoche kann ich Geräusche wahrnehmen und der stetige und ununterbrochene Herzschlag meiner Mutter, die Geräusche ihrer Verdauung und ihre

Stimme begleiten mich immer. Die Stimme meiner Mutter höre ich sehr gerne. Besonders gut gefällt mir, wenn sie singt. Hier in Mamis Bauch ist es immer schön warm. Ich werde ständig bewegt und geschaukelt. Da es langsam eng wird, spüre ich Begrenzungen und dies alles gibt mir Sicherheit und Geborgenheit. Ich kann mir gar nichts anderes vorstellen, als immer mit meiner Mutter verbunden zu sein. Ich hoffe, dass dies auch so bleiben wird, wenn ich auf der Welt bin. Ich wünsche mir, dass ich immer in Mamis Nähe sicher und geborgen sein darf ...



Abb. 2: 18 Wochen alt (Nilsson 1990:134)

Wenn der Säugling nach neun Monaten zur Welt kommt, so ändert sich für ihn vieles. Diese stetig, ununterbrochene sichere Nähe zu seiner Mutter ist nicht mehr einfach so gegeben. Er ist darauf angewiesen, dass jemand sich um ihn kümmert und ihm diese Sicherheit und Geborgenheit gibt. Vieles macht ihm Angst, ist ihm unvertraut und Gewohntes ist plötzlich nicht mehr da, wie etwa der Herzschlag seiner Mutter, die Wärme und Nähe. Er benötigt jemanden, der 24h am Tag, 7 Tage die Woche für ihn da ist und für ihn sorgt. Er braucht jemanden, mit dem er eine gegenseitige Bindung

eingehen kann, ähnlich wie als er noch an der Nabelschnur seiner Mutter hing und eng mit ihr verbunden war.

2.1 Grundlagen der Bindungstheorie

Bereits in der Schwangerschaft konnte sich die Bindung der Eltern zu ihrem Kind entwickeln und auch die Geburt hat darauf Einfluss genommen. In den nächsten Kapiteln möchte ich aufzeigen, wie sich die Eltern-Kind-Bindung im ersten Lebensjahr weiter entwickelt. Dabei ist dieses erste Lebensjahr prägend und wird nicht nur Auswirkungen auf die Kindheit, sondern auf das ganze Leben haben². Der gelungene Start im ersten Lebensjahr ist jedoch erst ein wichtiger und prägender Anfang und nicht alleine entscheidend und schicksalhaft für das restliche Leben (Kirkilionis 2008:9). Dies gibt Raum dafür auch Fehler machen zu dürfen und nimmt, so hoffe ich, einen gewissen Druck von den Eltern.

2.1.1 Definition und Bedeutung von Bindung

John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, beschreibt Bindung als ein Band zwischen Mutter und Kind, welches sich bei fast allen Säuglingen innerhalb von zwölf Monaten entwickelt (Bowlby 2006:176). Dieses Band gibt dem Säugling die nötige Sicherheit und Geborgenheit in der für ihn neuen und fremden Welt. Ein Band, welches sein Überleben sichert und über Zeit und Raum hinweg besteht. Dabei muss dieses Band nicht zwingend zwischen der Mutter und dem Kind entstehen, auch der Vater oder eine andere Betreuungsperson, kann die Hauptbindungsperson sein. Bei den meisten Kindern gibt es jedoch eine eindeutige Hierarchie der Bindungspersonen mit meist der Mutter³ als Hauptbindungsperson und mit weiteren Bindungspersonen, die ihr untergeordnet sind (Grossmann 2012:71).

Für dieses Band gibt es zwei Begriffe, welche verschiedene Anteile der Bindung beschreiben:

1. Bonding bezeichnet die Bindung der Eltern an ihr Kind. Sie geben dem Kind den nötigen Schutz und Pflege und gehen auf seine Bedürfnisse ein.
2. Attachment steht für die Bindung des Kindes an seine Bindungspersonen. Diese Bindung gibt ihm Sicherheit (Brisch 2011:21).

Die Bindung geschieht dabei nicht aufgrund von genetischer Verwandtschaft, sondern die Bindungsbeziehung baut sich durch emotionale Erfahrungen des Säuglings mit seinen Eltern auf (Brisch 2011:24). Dabei bindet sich das Kind an die verfügbare Person, egal ob diese gut oder schlecht für ihn sorgt (Ahnert 2008:28). Somit ist Bindung ein Prozess und nichts, das nach der Geburt einfach so da ist und es stellt auch kein isoliertes Ereignis dar (Lang 2009:1). Durch

² Untersuchungen von Grossmann zeigen, dass ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen psychischen Einschränkungen bis zum 22. Lebensjahr und ungünstigen Bindungserfahrungen besteht (Ahnert 2008:39).

³ Im Folgenden werde ich der Einfachheit halber jeweils von der Mutter sprechen, wenn es sich um die Hauptbindungspersonen handelt. Wenn ich von Eltern spreche, so bindet dies die Hauptbindungsperson und weitere nahe Bindungspersonen ein, sei dies Vater und Mutter oder bei einer alleinerziehenden Mutter noch weitere Betreuungspersonen.

gemeinsame Erfahrungen mit der Bindungsperson muss die Bindung ständig erneuert werden (Largo 2010:51). Dieser Prozess könnte man mit dem „sich kennenlernen und lieben lernen“ in einer Paarbeziehung vergleichen. Diese entstandene Liebe ist unangefochten und beständig und bietet dem Säugling Sicherheit (Grossmann 2012:72).

2.1.2 Bindungsverhalten



Abb. 3: (Sabrina Ledergerber)

... nun bin ich geboren und fühle mich ganz fremd. Seit zwei Tagen bin ich auf der Welt. Vieles fehlt mir. Ich höre Mamis Herz nur noch selten und es ist mir immer wieder kalt. Ich habe keinen Halt mehr, da ich keine Begrenzungen mehr spüre und fühle mich verloren. Ich verspüre ganz neue Gefühle wie Hunger, das kannte ich

bisher noch nicht. Ich genieße das Saugen an Mamis Brust. An der Brust ist es auch so schön warm, ich höre Mamis Herz wieder und es riecht so wunderbar und einmalig nach ihr. Ich weiß nämlich schon ganz genau, wie meine Mami riecht, so gut wie keine andere Person.

Wenn mich etwas plagt, ich Hunger oder Angst habe, weil ich mich alleine fühle, dann weine ich und rufe so nach jemandem, der mir Geborgenheit und Sicherheit geben kann. Wenn mich dann jemand gleich auf den Arm nimmt, tut das so gut.

Der Säugling wird geboren, noch bevor er körperlich ausgereift ist (Grossmann 2012:103). Dies macht ihn vollkommen abhängig von der fürsorglichen Nähe und den Kontakt zu seinen Eltern. Er selbst kann seine Bedürfnisse noch nicht selbstständig befriedigen und ist auf die externe Regulation durch die Eltern angewiesen (:73). Auch wenn der Säugling noch völlig abhängig ist, so hat er doch schon gewisse Fähigkeiten zur Kommunikation. Sein Gehör- und Geruchssinn sind fertig entwickelt. Er kann die Stimme seiner Eltern erkennen und er kennt ihren Geruch. Auch wenn sein Sehen noch nicht ganz ausgereift ist, so kann er trotzdem visuell mit seinen Eltern Kontakt aufnehmen. Am Schärfsten erkennt er Dinge und Personen, die in einer Distanz von 30cm von ihm entfernt sind. Dies entspricht genau der Stillposition und dem Abstand beim Wiegen im Arm (Lang 2009:18-19).

Der Säugling hat schon bei der Geburt ein Repertoire von Kommunikationsmitteln, welches er einsetzt, um die Nähe zu den Eltern herzustellen. Er ruft bei den Eltern durch sein Verhalten eine fürsorgliche Reaktion herbei und dadurch werden seine Bedürfnisse gestillt. Diese

Verhaltensweisen werden mit dem Begriff Bindungsverhalten zusammengefasst (Grossmann 2012:72). „Die markantesten Bindungsverhaltensweisen sind Weinen, Rufen, Anklammern, Nachfolgen sowie der Protest beim Verlassenwerden“ (:73). Diese Verhaltensweisen zeigt der Säugling häufiger, je mehr er die Nähe zu seinen Eltern braucht, zum Beispiel, wenn er müde oder krank ist. Ist jedoch alles in Ordnung und für den Säugling sicher, so wird er kein Bindungsverhalten zeigen. Eine Trennung von der Hauptbindungsperson ist eines der Ereignisse, welches das Bindungssystem und das Bindungsverhalten am stärksten aktiviert (Brisch 2011:22). Durch körperliche Nähe zu seinen Eltern kann sich der Säugling am einfachsten beruhigen. Dies kann man auch in verschiedensten anderen Kulturen beobachten. Die körperliche Nähe gibt dem Säugling die Sicherheit und Wissen, dass sein Schutz und seine Fürsorge gewährleistet sind, auf welche er ganz und gar angewiesen ist. Dies beruhigt ihn und lässt das Bindungsverhalten ausklingen (:23).

Im ersten Lebensjahr baut der Säugling zu mehreren Personen eine Bindung auf. Diese sind jedoch nicht gleichwertig, sondern in Form einer Pyramide hierarchisch angeordnet. Die Hauptbindungsperson, meist die Mutter, ist alleine an der Spitze. Ist nun das Bindungssystem aktiv und sucht das Kind zum Beispiel Schutz bei Gefahr oder Trost bei Schmerzen, so wird es die Nähe zu seiner Hauptbindungsperson suchen und nicht zu einer ihr untergeordneten Person. Bei ihrer Abwesenheit ist zwar auch der Vater oder eine andere Bindungsperson gut genug, er wird jedoch deutlich mehr Zeit und Aufwand benötigen, um das Kind zu beruhigen (Brisch 2011:24).

2.1.3 Bindung und Exploration

Das Bindungsverhalten sorgt dafür, dass das Kind von seinen Eltern fürsorglich versorgt wird und ihm dadurch Sicherheit gewährleistet wird. Diese Sicherheit, diese Bindung ist für das Überleben wichtig und dient dem Kind als „sichere Basis“ (Brisch 2011:27). Das Kind hat neben dem Bedürfnis nach Bindung und Sicherheit noch ein weiteres Bedürfnis, das Bedürfnis der Exploration. Es möchte die Welt erkunden und Neues kennenlernen und erforschen. Die Fähigkeit, wie es explorieren kann, hängt vom Entwicklungsstand der Wahrnehmung, der Motorik und seiner kognitiven Fähigkeiten ab. All dieses Können entwickelt sich im ersten Lebensjahr stark. Die Fähigkeiten des Säuglings sind noch eingeschränkt. Bei ihm stehen beim Explorieren die verschiedenen Erfahrungen, welche er mit dem Mund macht und das Verfolgen von bewegten Objekten mit seinen Augen im Vordergrund (Ahnert 2008:201). Deshalb ist bei ihm das Bindungsverhaltenssystem noch stärker ausgeprägt als das Explorationsverhaltenssystem (Grossmann 2012:170). Das Explorationsverhalten entwickelt sich zunehmend, wenn der Säugling Dinge greifen, in sein Blickfeld bringen und in den Mund nehmen kann. Kann der Säugling bereits Krabbeln, so vervielfachen sich seine Explorationsmöglichkeiten (Ahnert 2008:201).

Das Explorationsbedürfnis steht dem Bindungsbedürfnis gegenüber, wobei das Bindungsbedürfnis im Vordergrund steht, da es das Überleben des Kindes sichert. Ist das Bindungsbedürfnis gestillt, so kann das Kind die Welt aus dieser „sicheren Basis“ heraus erkunden (Brisch 2011:27). Bekommt das Kind Angst, so kann es zurück zur Nähe der Bindungsperson, zu seinem „sicheren Hafen“ fliehen (Ahnert 2008:203). Es

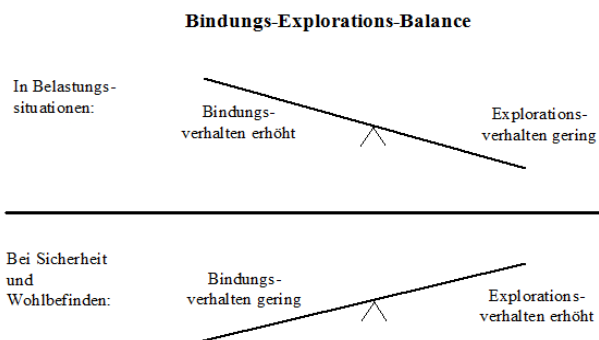


Abb. 4: Bindungs-Explorations-Balance (Fischer 2010)

besteht also eine Balance zwischen Bindung und Exploration. Ist der Sicherheitsbedarf erhöht, so wird das Explorationsverhalten unterbrochen. Ist das Bindungsbedürfnis gestillt, so kann das Kind wieder frei explorieren. Die Bindungspersonen können das Kind jedoch bei seiner Exploration unterstützen, indem sie nicht nur als „sichere Basis“ zur Verfügung stehen, sondern eine aktive und begleitende Rolle beim Entdecken ihrer Umwelt einnehmen. Somit muss das Kind bei Neuem und Ungewohntem nicht zum „sicheren Hafen“ fliehen, sondern kann diese ungehemmt kennenlernen (:208). Dies bedeutet, dass die Bindungsperson nicht nur auf das Bindungsbedürfnis des Säuglings, sondern ebenfalls feinfühlig und ausgewogen auf das Explorationsbedürfnis reagiert. Dies respektiert den Säugling als eigenständig denkendes, fühlendes und wollendes Wesen (Grossmann 2012:172). Dies ist speziell eine wichtige Rolle, welche der Vater besonders gut einnehmen kann. Doch dazu mehr unter Punkt 2.6.

Diese Tatsache der Balance zwischen Bindung und Exploration zeigt auf, dass ein Kind nur dann lernen und sich entwickeln kann, wenn sein Bindungsbedürfnis gestillt ist. Somit wirkt sich eine sichere Bindung positiv auf die Entwicklung kognitiver und sozialer Fähigkeiten aus (Solmaz 2012:86). Dies zeigt, wie wichtig eine sichere Bindung auch für die Entwicklung des Kindes ist.

2.1.4 Inneres Arbeitsmodell

Wenn das Bindungsverhaltenssystem des Säuglings aktiv ist, so äussert er seine Bedürfnisse wie bereits erwähnt durch Weinen, Rufen, Anklammern etc. Die Eltern können darauf mehr oder weniger feinfühlig reagieren. Somit macht der Säugling ab Geburt Erfahrungen damit, wie seine Eltern mit ihm interagieren und auf seine Bedürfnisäusserungen reagieren. Allmählich werden diese Erfahrungen vom Säugling verinnerlicht (Lang 2009:1). Diese Verinnerlichung nennt Bowlby das „Innere Arbeitsmodell“. Das Kind lernt von Geburt an, wie seine Eltern auf seine Signale reagieren, und speichert dies in Form eines Modells ab (:2). Reagieren die Eltern prompt auf seine Äusserungen erfährt und lernt der Säugling, dass er nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass er mit gewissen Signalen bewirken kann, dass seine Bedürfnisse gehört und erfüllt werden. Der Säugling lernt, dass er ein eigenständiges kleines Wesen ist, welches angenommen,

geschätzt und es wert ist, dass auf seine Signale reagiert wird. Der Säugling verinnerlicht dabei nicht nur die Reaktion seiner Eltern, sondern auch die Sicht von sich selbst. Untersuchungen zeigen, dass wenn Eltern jeweils prompt auf die Signale und das Weinen ihres Säuglings reagieren, dieser im ersten Lebensjahr weniger weint und schneller verschiedene Laute entwickelt, um seine verschiedenen Bedürfnisse auszudrücken (:3). Reagieren hingegen die Eltern häufig nicht auf die Gefühlsäusserungen des Säuglings oder weisen diese sogar zurück, so lernt das Kind seine negativen Gefühle und das Bindungsverhalten nicht zu zeigen, oder auf eine andere Weise die Nähe und Sicherheit von den Eltern zu erhalten, die es benötigt (Grossmann 2012:81).

Zusammenfassend ein kurzes Zitat, welches das Verständnis des inneren Arbeitsmodells treffend und verständlich erklärt und ich selbst nicht besser formulieren könnte (Kirkilionis 2008:81):

„Jedes Individuum konstruiert Arbeitsmodelle von der Welt und von sich selbst in dieser Welt. In dieses Modell fließen Gefühle, Wissen und Vorstellungen von sich selbst“ ein, aber auch die Reaktionen und Vorstellungen der Bezugspersonen, die einem Kind auf verschiedensten Wegen mitgeteilt werden. Ein Kind, dessen Wünsche nach Nähe liebevoll beantwortet wurden, wird eine andere Vorstellung von sich selbst entwickeln als ein Kind, dessen Kontaktwunsch von den Eltern als lästig empfunden wurde. Ein Kind als soziales Wesen wird sich dann selbst als liebenswert empfinden, wenn seine ihm vertrauten Menschen es auch als liebenswert betrachten und es entsprechend behandeln.

2.2 Phasen der Bindung

Die Entwicklung einer Bindung ist ein Prozess, der stetiger Veränderung unterworfen ist. Dies ist, bei der enormen Entwicklung, die ein Säugling in seinem ersten Lebensjahr durchläuft, durchaus verständlich. Die Bindungstheorie teilt die Entwicklung, welche eine Bindung durchläuft in folgende vier Phasen ein (Grossmann 2012:74-79):

1. Phase der unspezifischen sozialen Reaktionen (1. und 2. Lebensmonat)
2. Phase der unterschiedlichen sozialen Reaktionsbereitschaft (3. bis 6. Lebensmonat)
3. Phase des aktiven und initiierten zielkorrigierten Bindungsverhaltens (7. bis 12. Monat)
4. Phase der zielkorrigierten Partnerschaft (wenn das Kind sprechen kann)

2.2.1 Phase der unspezifischen sozialen Reaktionen

Sensible Phase nach der Geburt

Gleich nach der Geburt beginnt die sogenannte „sensible Phase“. In dieser Zeit sind die Mutter und das Kind besonders sensibel für die erste gemeinsame Kontaktaufnahme. Das Baby ist in der ersten Stunde oft ruhig und aufmerksam und dadurch sehr aufnahmefähig. So lange in diesem wachen Zustand wird sich der Säugling erst einige Wochen später wieder befinden (Lang 2009:11). Dies ist für die Mutter der optimale Zustand, um mit ihrem Säugling in Kontakt zu treten. Lässt man nach der Geburt das Kind noch nackt und nass auf Mutters Bauch, so wird es

beginnen selbstständig zur Brust zu robben und versucht anzusaugen (Kirkilionis 2008:55). Der Saugreflex des Säuglings wird erst nach zwei bis drei Tagen wieder so stark sein wie in dieser ersten Stunde (Lang 2009:11). Die Mutter sucht ihrerseits den Blickkontakt mit dem Baby und beginnt es zu streicheln. Auch die Väter beginnen sobald sie die Gelegenheit dazu haben, mit ihrem Kind Kontakt aufzunehmen (Kirkilionis 2008:55). Diese „sensible Phase“ ist vor allem für die Mutter sehr zentral, da sie die erste emotionale Zuneigung zu ihrem Kind auslöst und dies für die Bindung der Mutter zum Kind sehr wichtig ist (:56). In Indonesien hat man die Auswirkungen dieses ersten Kontaktes bewusst eingesetzt. In Slumgebieten haben immer wieder Mütter ihre Kinder einfach irgendwo hingelegt und verlassen. Nachdem sie begonnen haben, den Müttern ihre Babys nach der Geburt gleich in den Arm zu geben, sank die Zahl der verlassenen Säuglinge deutlich (:57).

Während der „sensiblen Phase“ findet ein unvergleichliches Zusammenspiel von Neurohormonen statt. Diese Hormone beeinflussen durch ihre psychophysiologische Wirkung nicht nur körperliche Funktionen, sondern eben auch psychische. Der normale Geburtsstress führt zu einer Kortisolausschüttung beim Säugling, was seine Pupillen erweitert. Dies spricht die meisten Mütter sehr an, wenn sie in die grossen und dunklen Augen ihres Babys schauen können. Das Hormon Oxytocin wird während der Wehen, beim Stillen und im direkten Hautkontakt freigesetzt und ist das so genannte „Bindungs- und Liebeshormon“. Es hat eine bindungsfördernde Wirkung und senkt zudem das Schmerzempfinden, was das Wohlbefinden wiederum steigert (Grossmann 2012:105). Oxytocin beruhigt und baut Stress ab. Dies ermöglicht eine bessere Interaktion mit dem Kind (Lang 2009:22). Zudem fördert es soziales Verhalten und erhöht die Bereitschaft Nähe zu suchen (:23). Mit dem Kortisol zusammen erhöht es auch die Bereitschaft, sich gegenseitig kennenzulernen (Grossmann 2012:106). Auch bei Vätern, welche bei der Geburt dabei waren, kann man erhöhte Oxytocinwerte feststellen (Lang 2009:21). In einer Studie aus Israel konnte ein klarer Zusammenhang zwischen dem Oxytocinspiegel und dem feinfühligem Verhalten der Mütter festgestellt werden. Frauen mit einem hohen Oxytocinspiegel hatten mehr bindungsbezogene Gedanken und somit hat Oxytocin einen klar positiven Einfluss auf das mütterliche feinfühliges Verhalten (:24).

Beta-Endorphin ist ein weiteres bindungsförderndes Hormon. Es wird unter der Geburt vermehrt ausgeschüttet und dadurch steigt der Spiegel bei der Mutter stark an. Es hat neben der bindungsfördernden auch noch eine euphorisierende Wirkung. Gleich nach der Geburt ist der Spiegel noch hoch, fällt dann aber rasch ab und hat nach eins bis drei Tagen wieder ein normales Niveau erreicht (Lang 2009:24-25). Daher ist die erste Stunde nach der Geburt so wichtig, damit die Bindung zum Kind von dieser positiven Hormonlage unterstützt werden kann.

Die sensible Phase ist ein wichtiger und prägender Start, doch es kann sich auch eine sichere Bindung entwickeln, wenn aufgrund von einem Kaiserschnitt oder einer Frühgeburt die

positiven Einflüsse dieser „sensiblen Phase“ nicht ausgenutzt werden können. Beim Menschen gibt es nämlich kein exklusives Zeitfenster wie bei gewissen Tieren. Eine Bindung kann auch nach der „sensiblen Phase“ entstehen. Dann braucht der Aufbau meist jedoch etwas mehr Zeit und eine spezifische Förderung ist erforderlich, da die hormonelle Situation anders ist. So kann zum Beispiel der Hautkontakt möglichst schnell nachgeholt werden (Lang 2009:11). Dies wird heute bereits in vielen Geburts- und Frühgeborenenabteilungen umgesetzt.

Für das Kind ist diese „sensible Phase“ auch eine wichtige Erfahrung. Seine Bindung wird dadurch jedoch nicht so sehr geprägt, wie dies bei der Mutter der Fall ist. Seine Bindung an die Mutter braucht noch mehr Zeit (Kirkilionis 2008:56). Der Säugling lernt zwar in dieser Zeit seine Mutter kennen und erkennt sie auch sehr schnell, doch er wird sich erst nach und nach an die Person binden, welche ihn regelmässig umsorgt (Lang 2009:11).

Die ersten zwei Monate

In den ersten zwei Monaten nach der Geburt sind die sozialen Verhaltensweisen des Säuglings wie Anschauen, Schreien, Festsaugen und Anschmiegen fast reflexartig. Der Säugling richtet sich in seinem Verhalten nicht an eine bestimmte Person, sondern an irgendjemanden (Grossmann 2012:76). Es ist nicht so, dass der Säugling die Betreuungspersonen nicht unterscheiden kann, doch dies ist noch nicht bindungsrelevant in dieser Phase (Kirkilionis 2008:79). Daher wird diese erste Phase der Bindungsentwicklung auch unspezifisch genannt. In diesen zwei ersten Lebensmonaten bindet sich der Säugling nicht zwingend an seine leibliche Mutter, sondern an diejenigen, welche ihn regelmässig, liebevoll und zuverlässig umsorgen (:60).

Der Säugling war neun Monate bei seiner Mutter im Bauch und fühlt sich auch jetzt nur sicher, wenn seine Betreuungspersonen nah bei ihm sind, am liebsten in direktem Körperkontakt. Wenn das Kind zunehmend älter wird, wird es in den nächsten Phasen dann auch verstehen können, dass seine Eltern ihm auch Sicherheit geben, wenn er sie nur sieht oder hört (Lang 2009:2). Ganz am Anfang ist ihm dies jedoch noch nicht möglich und er benötigt einen direkten Körperkontakt oder muss sie wenigsten riechen oder hören.

In den ersten zwei Lebensmonaten hat der Säugling noch eine nur sehr kurze Gedächtnisspanne. Dies hat zur Folge, dass es eben wichtig ist, prompt auf die Bedürfnisse des Säuglings zu reagieren, da er sonst keinen Zusammenhang zwischen seinem Signal und der Reaktion seiner Eltern erkennen kann. Doch genau dies ist ja wie bereits aufgezeigt wichtig für die Verinnerlichung im inneren Arbeitsmodell (Lang 2009:2). Es ist spannend zu sehen, dass viele Eltern dies typischerweise auch so handhaben und in einem Reaktionszeitfenster von unter einer Sekunde auf die Signale des Säuglings reagieren (Ahnert 2008:149).

In dieser ersten Zeit ist die wichtigste Erfahrung für den Säugling die Koordination der Pflegehandlungen der Eltern mit seinen physiologischen Grundbedürfnissen wie Schlaf, Essen,

Temperaturregulation, Ausscheidung etc. Er ist somit auf eine feinfühlig externe Organisation und Regulation angewiesen (Grossmann 2012:108). Es ist wichtig zu verstehen, dass der Säugling in diesem Alter noch keine Entscheidungen auf Willensbasis treffen kann, sondern alleine aus seinem natürlichen Bedürfnis heraus, eben fast wie ein Reflex, handelt und seine Bedürfnissen äussert (Posth 2009:35).

2.2.2 Phase der unterschiedlichen sozialen Reaktionsbereitschaft

In dieser Phase beginnt der Säugling, zwischen seinen vertrauten Bindungspersonen und anderen zu unterscheiden. Nun lässt er sich am besten von der Mutter trösten und streckt nur ihr seine Arme entgegen (Lang 2009:3). Seine sozialen Äusserungen wie Lachen oder Vokalisieren richtet er bevorzugt an seine Mutter und kann auch mit ihr am besten kommunizieren (Grossmann 2012:76). Der Säugling kann immer besser Interagieren und koordinierte soziale Routineabläufe sind nun möglich, weil sein inneres Arbeitsmodell bereits „Form angenommen hat“ und er damit vorhersagen kann, was gleich geschehen wird (:109). Somit beginnt der Säugling, erste „Erwartungen“ an seine Umwelt aufzubauen. Er hat gewisse Abläufe gelernt und erwartet, dass diese so ablaufen wie gewohnt (Kirkilionis 2008:79). Nun kommt auch das erste soziale Lächeln, welches kein Reflex mehr ist, sondern eine bewusste soziale Interaktion (:80).

2.2.3 Phase des aktiven und initiierten zielkorrigierten Bindungsverhaltens



Abb. 5: (Sabrina Ledergerber)

... Nun bin ich schon zehn Monate alt. Jetzt bin ich nicht mehr so abhängig. Ich kann nun krabbeln. Wenn meine Mutter in die Küche geht, so verfolge ich sie immer. Wenn ich am Spielen bin und plötzlich entdecke, dass Mami nicht mehr da ist, so rufe ich gleich nach ihr, weil ich sie vermisse. Ich kann die Welt nun viel besser verstehen. Wenn ich etwas möchte, so kann ich jetzt auch etwas warten und meine Mutter muss nicht sofort kommen. Dennoch weiss ich, dass sie mich gehört hat und mir helfen wird. Ich liebe es, mit Mami zusammen Neues auszuprobieren. In ihrer Nähe bin ich ganz sicher und muss keine Angst haben. Dies mache ich auch gerne mit meinem Vater. Er ist nämlich anders als meine Mutter und ich brauche ihn ebenso, wie meine Mutter ...

Die dritte Phase des aktiven und initiierten zielkorrigierten Bindungsverhaltens verläuft über das zweite Lebenshalbjahr, also ab dem 7. Monat bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Nun kann das Kind sich durch Krabbeln selbstständig fortbewegen. Dies ermöglicht dem Kind, der Mutter zu folgen. Es kann seine Nähe und Distanz zu seiner Mutter selbstständiger bestimmen, indem er

selbst nach ihr sucht oder gezielt nach ihr ruft. Sein Verhaltensrepertoire wird immer grösser und sein Bindungsverhalten wird deutlich von anderen Äusserungen unterscheidbar (Lang 2009:3). Das Kind hat nun auch eine wachsende geistige Vorstellung von seiner Mutter und kann immer besser die Reaktionen seiner Mutter vorhersagen, was sein Sozialverhalten erweitert (Grossmann 2012:77). Die Verhaltensweisen und auch die Erwartungen des Säuglings werden nun zunehmend komplexer, organisierter und auch zielgerichteter. Sei dies beim Füttern und Trösten, Suchen und Vermissen oder beim Geben und Nehmen (:110). Negative Gefühle können immer mehr in klare und zielorientierte Planvorstellungen integriert werden. Dies bedeutet, dass der Säugling bei negativen Gefühlen wie Trauer oder Hilflosigkeit lernt, nicht nur auf die Gefühle selbst zu reagieren und diese zu äussern, sondern nach dem Anlass seiner negativen Gefühle zu suchen. Das Kind lernt, was es tun kann, um seine Gefühle aufzufangen und die Umstände zu verbessern, soweit ihm dies möglich ist (Ahnert 2008:31). Der Säugling kann nun auch seine Erwartungen und Interaktionen je nach Bindungsperson anpassen, also zum Beispiel bei Vater und Mutter (Grossmann 2012:110). Geht die Mutter unerwartet weg, so wird das Kind dagegen protestieren und sie nach kurzer Zeit vermissen, wenn diese unbemerkt weggegangen ist (Lang 2009:3). Die Mutter ist zur Quelle von Schutz, Trost und Wohlbehagen geworden. Sie ist zu seinem Zentrum geworden und in ihrer Nähe kann er neugierig die Welt entdecken und viel Neues lernen. Seine Mutter ist sein „sicherer Hafen“ wo es hin flüchten kann, wenn es Angst hat und sie ist nun ebenfalls seine „sichere Basis“, die es verlassen kann, um eben Neues zu entdecken. Im Explorieren schaut das Kind nun regelmässig, wo seine Mutter ist, damit es bei Gefahr zu ihr fliehen kann (Grossmann 2012:77).

Die Gedächtnisleistung des Kindes nimmt von Monat zu Monat zu. Nun ist es nicht mehr von zentraler Bedeutung, dass die Eltern prompt auf das Verhalten des Kindes reagieren. Es kann nun nämlich auch Zusammenhänge von seinem Verhalten und dem Verhalten der Eltern über längere Zeiträume hinweg herstellen. So verändert sich das angepasste Verhalten der Eltern mit der Entwicklung des Kindes (Ahnert 2008:161). In dieser Lebensphase ist die Hauptphase des Fremdelns und eine Trennung von seiner Mutter kann seelische und auch körperliche Belastungsreaktionen zur Folge haben (Grossmann 2012:110). Daher ist bei einer notwendigen Fremdbetreuung sehr wichtig, dass ein feinfühliges Kennenlernen der neuen Betreuungsperson ermöglicht wird⁴.

Spätestens mit der Vollendung des ersten Lebensjahres haben die Säuglinge eine deutliche Bindung an ihre Hauptbindungsperson und zeigen klares Trauerverhalten, wenn sie nicht da ist (Lang 2009:3). Wer diese Hauptbindungsperson ist, wählt der Säugling selbst aus und zwar die Person, welche für ihn den besten und zuverlässigsten Schutz darstellt (Brisch 2011:23). Da oft im

⁴ Wie in der Abgrenzung erwähnt, kann ich hier leider nicht konkreter auf dieses wichtige Thema eingehen.

ersten Lebensjahr die Mutter die Person ist, welche die meiste Zeit den Säugling versorgt, nimmt sie diesen Platz ein. Es ist somit ganz natürlich, dass ein einjähriges Kind sich bei Schmerzen an die Mutter wendet und sich nicht vom Vater trösten lässt. Dies sagt nichts aus über die Bindung zum Vater. Wie bereits erwähnt sind die Bindungsbeziehungen hierarchisch in Form einer Pyramide angeordnet und nimmt die Hauptbindungsperson, eben meist die Mutter, die alleinige Spitze ein.

2.2.4 Phase der zielkorrigierten Partnerschaft

Die vierte Phase beginnt dann, wenn das Kind sprechen kann. Es versteht, was die Mutter mit ihren Handlungen beabsichtigt (Lang 2009:3). Kommt es nun zu einem Interessenskonflikt zwischen den Plänen der Mutter und den Wünschen des Kindes, so kann es dies verstehen. Bisher war es so, dass der Säugling noch nicht verstehen konnte, warum die Mutter manchmal nicht seinen Wünschen nachkommt (Grossmann 2012:79). Das Kind beginnt mit der Mutter zu verhandeln und versucht dadurch seine Ziele zu erreichen (Lang 2009:3).

Eine sichere Bindung zu entwickeln ist ein lebenslanger Prozess und nie abgeschlossen. Während der ganzen Entwicklung des Kindes wird die Bindung durch Erfahrungen geprägt (Kirkilionis 2008:80).

2.3 Fremde Situation und Bindungsqualität

Jeder Säugling bindet sich an eine Hauptbindungsperson, egal wie feinfühlig sich diese um ihn kümmert. Die Qualität der Bindung ist jedoch unterschiedlich (Grossmann 2012:52). Mary Ainsworth begann Untersuchungen auf der Grundlage der Bindungstheorie durchzuführen, zuerst in Uganda, dann in der USA (:84). Sie konnte bald zeigen, dass das mütterliche Verhalten auf das Befinden und Verhalten des Säuglings einen grossen Einfluss hatte:

Entgegen der damals vorherrschenden Meinung, dass ein Säugling umso mehr weint, je mehr man darauf eingeht, weil man dadurch sein Weinen belohnt oder „beträchtigt“, konnte Ainsworth genau das Gegenteil belegen. Wenn eine Mutter besonders prompt und einfühlsam auf das Weinen und alle seine Vorstufen reagierte, dann weinte das Baby im Laufe des ersten Jahres weniger und entwickelte stattdessen mehr differenzierte Laute, mit denen es seine Bedürfnisse verständlich machte, ohne erst schreien zu müssen. (Grossmann 2012:85).

Aus den gewonnenen Erkenntnissen entwickelte sie ein standardisiertes Verfahren, quasi eine experimentelle Laborsituation, die *Fremdesituation*. In dieser Fremdesituation werden Interaktionsmuster unabhängig von dem Kind vertrauten häuslichen Umfeld und Routine beobachtet (Grossman

2.3.1 Die Fremdesituation

In der Fremdesituation wird eine aktuelle Momentaufnahme der Bindungsqualität zwischen dem Kind der Mutter beurteilt (Ahnert 2008:34). Das Ziel ist die Beobachtung des Gleichgewichtes

zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten des Kindes. Es wird beurteilt, inwieweit die Mutter die „sichere Basis“ für die Exploration und der „sichere Hafen“ für die Sicherheit bei Bedrohung ist (:86).

Das praktische Vorgehen bei der Fremdesituation ist ganz klar geregelt. In der nebenstehenden Tabelle ist das genaue Vorgehen ersichtlich. Das Kind wird mit seiner Mutter in einen schönen aber ihnen unbekanntem Spielraum gebracht. Dann kommt eine unbekannte Person dazu und versucht mit dem Kind zu spielen.

Darauf folgen zwei kurze Trennungen, in welchen die Mutter den Raum verlässt (Lang 2009:4). Dabei ist nicht die Trennungsperiode von der Mutter, sondern die Reaktion bei der Wiedervereinigung des Kindes mit der Mutter bedeutsam (Grossmann 2012:142).

Die Reaktionen des Kindes lassen Rückschlüsse auf die Erwartungen

an die Mutter ziehen und diese Verhaltensweisen sind aufschlussreiche Kriterien, um die Bindungsqualität zu beurteilen. Sie zeigen das Vertrauen des Kindes in die Zuwendung und die Beruhigungsfähigkeit durch die Mutter in einer Stresssituation (Lang 2009:4).


Episode (jeweils 3 Minuten)	anwesende Personen*	standardisierter Ablauf
1	Versuchsleiter, Mutter, Kind	in den Beobachtungsraum führen
2	Mutter, Kind alleine	Mutter liest, Kind exploriert
3	Mutter, Kind, Fremde	Vorstellung Fremde, Fremde nähert sich dem Kind
4	Fremde, Kind	erste Trennung, Mutter geht
5	Mutter, Kind	erste Wiedervereinigung Mutter kehrt zurück
6	Kind alleine	zweite Trennung, Mutter geht
7	Fremde, Kind	Fremde bleibt bei Kind, Intervention nur wenn nötig
8	Mutter, Kind	zweite Wiedervereinigung Mutter kehrt zurück

* Statt der Mutter kann dies auch eine andere Bezugsperson sein.

Abb. 6: Episoden der Fremden Situation (nach Ainsworth et al. 1978) (Ahnert 2008:87)

2.3.2 Sichere Bindung

Es gibt zwei „Hauptkategorien“ von Bindung: die sichere Bindung und die unsichere Bindung. Bei den unsicher gebundenen Kindern gibt es noch eine weitere Unterscheidung in unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent und desorganisierte Bindung (Lang 2009:4).



... nun bin ich schon seit fast einem Jahr auf der Welt. Ich weiss, dass meine Mutter prinzipiell immer verfügbar und bereit ist, zu reagieren und mir zu helfen, wenn ich dies brauche. Dies gibt mir Vertrauen und ich fühle mich sicher, ob meine Mami nun ganz nahe bei mir ist oder auch etwas weiter weg. Ich habe erfahren, dass ich ein liebenswertes Baby bin und es wert bin, dass man sich um mich kümmert. Ich bin geliebt und wertvoll.

Abb. 7: (Sabrina Ledergerber)

In der Fremdesituation zeigt sich die sichere Bindung in folgendem Verhalten des Kindes:



Abb. 8: Sichere Bindung (Lang 2009:5)

Ist die Mutter noch bei dem Kind (Abb. 8), so erkundet es spontan die Umgebung. Das Kind geht freundlich auf die fremde Person zu und die Mutter ist die „sichere Basis“. Das Kind kommuniziert offen seine Gefühle (Grossmann 2012:144). Durch Blickkontakt vergewissert es sich ab und zu, ob seine Mutter anwesend ist (Lang 2009:4).



Abb. 9: Sichere Bindung (Lang 2009:5)

Geht nun die Mutter aus dem Raum (Abb. 9), so vermisst das Kind diese. Es ruft zuerst nach ihr, beginnt aber nicht sofort zu weinen. Erst wenn die Mutter nicht auf ihr Rufen reagiert, beginnt es diese aktiv zu suchen und zu weinen. Das Kind lässt sich nicht wirklich von der fremden Person trösten (Lang 2009:4).



Abb. 10: Sichere Bindung (Lang 2009:5)

Kommt die Mutter zurück (Abb. 10), so geht das Kind aktiv auf die Mutter zu und sucht ihre Nähe. Dadurch beruhigt sich das Kind schnell und kann weiter seine Umgebung erkunden. Die Mutter ist wieder seine „sichere Basis“ (Grossmann 2012:144).

Man sieht also, dass eine Balance zwischen Bindungs- und Explorationsverhalten besteht. In der Belastung sucht das Kind die Nähe zu seiner Mutter (Grossmann 2012:144). Das Kind hat eine positive Erwartung an die Mutter, da es die Erfahrung gemacht hat, dass es in belastenden Situationen von ihr getröstet und unterstützt wird. Der Protest ist zwar lautstark, doch es lässt sich schnell und effektiv von der Mutter beruhigen (Lang 2009:5).

2.3.3 Unsicher-vermeidende Bindung



Abb. 11: (iStockphoto)

Darf ich mich vorstellen, ich bin Timo und nun schon seit fast einem Jahr auf der Welt. Diese Welt ist ganz schön schwierig. Seit ich geboren bin, habe ich nur noch wenig Körperkontakt mit meiner Mutter. Oft, wenn ich geweint habe, hat sie mir zu spüren gegeben, dass dies nicht gut ist. Nun habe ich gelernt, dass ich besser ruhig bin. Darum habe ich innerlich oft Angst und Stress und versuche dies aber für mich zu behalten.

Bei unsicher-vermeidender Bindung zeigt sich in der Fremdesituation folgendes Verhalten:

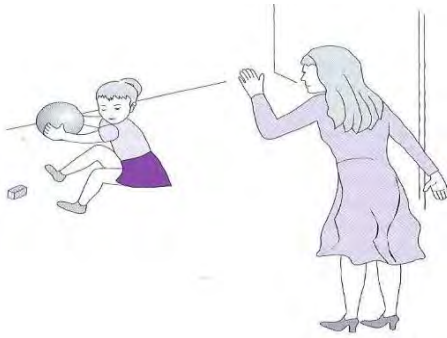


Abb. 13: Unsicher-vermeidende Bindung (Lang 2009:6)

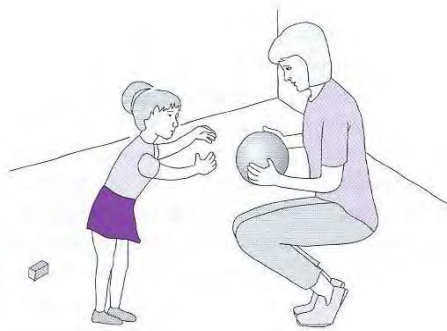


Abb. 14: Unsicher-vermeidende Bindung (Lang 2009:6)

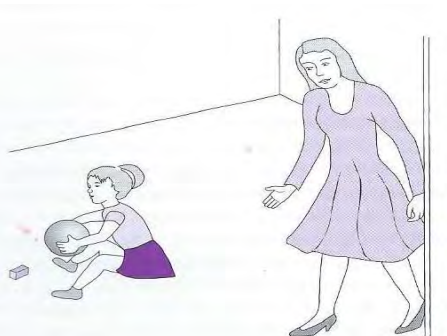


Abb. 12: Unsicher-vermeidende Bindung (Lang 2009:6)

Während die Mutter anwesend ist, exploriert das Kind ebenfalls spontan. Es findet jedoch wenig Kommunikation statt (Abb. 12). Gegenüber der fremden Person verhält sich das Kind ebenfalls freundlich. Negative Gefühle sind nicht zu erkennen (Grossmann 2012:144).

Geht nun die Mutter weg, so reagiert das Kind scheinbar ganz unbekümmert. Es ist jedoch zu beobachten, dass die Spielqualität abnimmt. Das Kind lässt sich gut von der fremden Person ablenken und auch trösten (Abb. 13) (Grossmann 2012:144). Auf den ersten Blick scheinen diese Kinder sehr selbstständig. Bei genauerer Betrachtung sieht man jedoch, dass das Spiel nicht ein wirkliches Erkunden und Entdecken ist, sondern eher ein Ablenken. Die Kinder zeigen auch eine klare körperliche Stressreaktion, indem der Cortisolspiegel, sowie der Puls deutlich ansteigen. Das Cortisol ist ein zuverlässiger Gradmesser für Stressreaktionen (Lang 2009:5).

Kommt die Mutter zurück, so wird diese vom Kind ignoriert, ja das Kind wendet sich bewusst von ihr ab (Abb. 14). Zur fremden Person verhält sich das Kind weiter freundlich und spielt weiter. Um so grösser die Belastung des Kindes ist, desto weniger zeigt es seine negativen Gefühle (Grossmann 2012:144). Der Cortisolspiegel bleibt auch nach dem Trennungseignis lange hoch, womit diese Kinder einen chronischen Stress erleben, auch wenn es nach aussen einen ganz anderen Eindruck macht (Lang 2009:5).

Man sieht, dass die Exploration bei unsicher-vermeidend gebundenen Kindern auf Kosten der Bindungsgefühle überbetont wird. In der Belastung reagieren sie mit Ablenkung. Sie haben Angst vor einer Zurückweisung durch die Mutter, wenn sie ihre negativen Gefühle zeigen (Grossmann 2012:144). Diese Kinder haben bisher gelernt, dass es für sie besser ist, keine negativen Gefühle zu zeigen. Sie meiden die Nähe zur Mutter, da sie bisher erfahren haben, dass diese nicht zuverlässig verfügbar ist und bisher wenig Körperkontakt erhalten haben. Diese Kinder haben keine Strategie, wie sie sich in Belastungssituationen beruhigen können. Sie haben oft ein negatives Selbstwertgefühl und sie unterdrücken ihre Gefühle (Lang 2009:6).

2.3.4 Unsicher-ambivalente Bindung



Abb. 15: (Sabrina Ledergerber)

Ich bin Matteo und bin vor schon fast einem Jahr zur Welt gekommen. Seit ich auf der Welt bin, habe ich immer wieder grosse Angst, meine Mutter zu verlieren. Wenn sie nicht bei mir ist, dann bin ich einfach nur verzweifelt. Ich weiss nie, wie Mami reagieren wird. Manchmal tröstet sie mich wenn ich weine, ein anderes Mal weist sie mich zurück. Weil ich immer Angst davor habe, verlassen zu werden, kann ich gar nicht richtig die Welt entdecken.

Bei der unsicher-ambivalenten Bindung zeigt sich ein weiteres Verhaltensmuster:

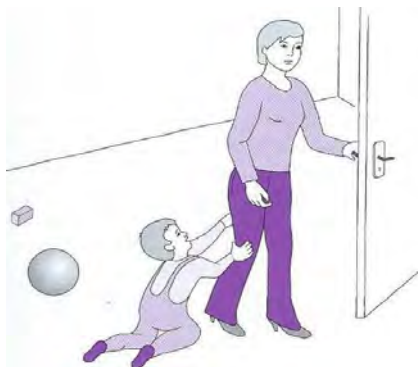


Abb. 16: Unsicher-ambivalente Bindung (Lang 2009:7)

Selbst wenn die Mutter im Raum anwesend ist, zeigt dieses Kind nur wenig Exploration und Erkundung. Es bleibt nahe bei seiner Mutter und zeigt sich sehr ängstlich der fremden Person gegenüber (Abb. 16). Das Kind ist misstrauisch, dass ihn seine Mutter jederzeit verlassen könnte (Grossmann 2012:144).



Abb. 17: Unsicher-ambivalente

Diese Kinder lassen ihre Mutter oft gar nicht weggehen, weil sie sich an ihre Mutter klammern und heftig protestieren. Nach der Trennung weinen sie heftig (Abb. 17) (Lang 2009:6).

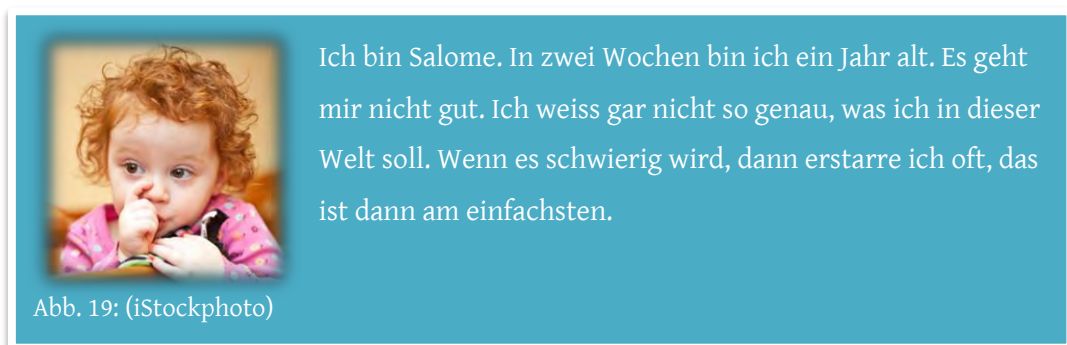


Abb. 18: Unsicher-ambivalente Bindung (Lang 2009:7)

Kommt die Mutter zurück, so geht das Kind verzweifelt auf sie zu (Abb. 18). Dieses Nähe suchen ist jedoch mit Ärger und kleinen Wutausbrüchen vermischt. Es gibt jedoch auch unsicher-ambivalent gebundene Kinder, welche sich hilflos und passiv verhalten und nur weinen und kein weiteres Verhalten zeigen. Eine erneute Exploration ist für diese Kinder nun unmöglich (Grossmann 2012:144).

Bei den unsicher-ambivalent gebundenen Kindern geschieht genau das Gegenteil wie bei den unsicher-vermeidend gebundenen Kindern. Das Bindungsverhalten wird auf Kosten der Exploration überbetont. Diese Kinder haben grosse Angst vor Verlust und bei ihnen zeigt sich eine deutliche Vermischung von Angst und Ärger. Kommt eine belastende Situation, so können sie nur mit Verzweiflung reagieren (Grossmann 2012:144). Sie haben vermutlich oft erlebt, dass ihre Mutter ganz unterschiedlich und widersprüchlich reagiert hat. Manchmal wurde ihr Bedürfnis nach Trost und Nähe erfüllt, ein anderes Mal wurden sie abgewiesen. Somit können diese Kinder in einer fremden Umgebung keine Erkundungen machen, weil sie Angst haben, ihre Mutter zu verlieren (Lang 2009:6).

2.3.5 Desorganisierte Bindung



Bei der desorganisierten Bindung kommen widersprüchliche Verhaltensweisen zusammen. Oft ist dies eine Kombination der beiden unsicheren Bindungsmuster. Man kann das Verhalten des Kindes nicht einschätzen oder voraussagen. So kann das Kind zum Beispiel nach der Trennung zu Beginn ganz friedlich alleine spielen und explorieren, bei der Rückkehr der Mutter jedoch mit Wut reagieren (Lang 2009:6-7). Diese Kinder haben keine eigentliche Strategie und zeigen oft Widersprüche oder Störungen wie Erstarren, Absenzen oder Angst vor der Mutter (Grossmann 2012:157). Faktoren, welche bisher mit der desorganisierten Bindung assoziiert sind, sind zum Beispiel neurologische Schädigungen des Kindes, Misshandlungen oder Vernachlässigung, psychiatrische Krankheit der Mutter, Drogenabhängigkeit der Mutter etc. (:161).

Die desorganisierte Bindung kann als pathologische Bindungsform eingestuft werden (Brisch 2011:57).

2.3.6 Bedeutung und Folgen der Bindungsqualität

Laut Brisch (2011:53) ist „... eine sichere Bindung ein stabiles Fundament für eine gute Persönlichkeitsentwicklung.“ Es ist nachgewiesen, dass sicher gebundene Kinder widerstandsfähiger gegen psychische Belastungen sind, mehr Bewältigungsmöglichkeiten und eine höhere Sozialkompetenz besitzen. Da sicher gebundene Kinder unbekümmert explorieren können, haben sie auch einen kognitiven Vorteil. Sie sind kreativer, flexibler, ausdauernder,

haben eine bessere Lern- und Merkfähigkeit und eine bessere Sprachentwicklung (:53). Im Gegensatz dazu haben Kinder mit unsicheren Bindungsmustern ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen. Sie sind nicht so widerstandsfähig in psychischen Belastungen wie sicher gebundene Kinder. Sie ziehen sich eher zurück und können schlechter Konflikte lösen und greifen eher auf aggressives Verhalten zurück. Da sie weniger explorieren können wie sicher gebundene Kinder, haben sie eine geringere Lernfähigkeit, eine verzögerte Sprachentwicklung und zeigen weniger Ausdauer. Auch sind sie nicht so teamfähig wie sicher gebundene Kinder (:56).

Eine sichere Bindung zum Kind hat jedoch auch positive Auswirkung auf die Eltern. Eltern mit einer sicheren Bindung haben selbst das Gefühl, dass sie ihre Kinder gut verstehen. Sie genießen die Nähe zum Kind und reden auch viel mit ihm. Sie sind mit ihrem Kind zufrieden und fühlen sich mit ihm verbunden und ihm nahe. Sie haben mehr Selbstvertrauen und glauben daran, dass sie ihr Kind gut versorgen können. Sie fühlen sich kompetenter und können sich auf ihre Intuition verlassen (Lang 2009:9).

„Die sichere Bindung ist also, so kann man als Fazit sagen, ein grundlegendes Bedürfnis, das die körperliche, emotionale, intellektuelle und soziale Entwicklung von Kindern fördert.“ (Brisch 2011:67). Zudem hat sie einen positiven Einfluss auf die Eltern und das Erleben ihrer Rolle als für das Kind verantwortliche Personen. Nun stellt sich die Frage, wie sich eine solche sichere Bindung entwickeln kann und was dabei förderlich oder auch hinderlich ist.

2.4 Bindung fördern

2.4.1 Feinfühligkeit

Mary Ainsworth definiert den Begriff „sensitivity“ (auf Deutsch „Feinfühligkeit⁵“), als eine angemessene Antwort der Eltern auf die kindlichen Bedürfnisse nach Nähe und Schutz (Grossmann 2012:57). Feinfühlige Eltern zeichnen sich darin aus, dass sie die Signale des Kindes rechtzeitig erkennen, diese richtig interpretieren und prompt und dem Alter des Kindes angemessen reagieren (Solmaz 2012:94). Dies ermöglicht dem Säugling, einen Zusammenhang zwischen seinem Verhalten und der Handlung der Eltern zu erkennen (Grossmann 2012:121). Spannend ist, dass bei einer feinfühligem Reaktion wichtiger ist prompt zu reagieren, als die Angemessenheit der Handlung, also genau das Richtige zu tun (:123). Manchmal kann man nicht wissen, warum ein Säugling weint. Dann ist es zentral, prompt zu reagieren und zu trösten. Man muss diese Spannung zunächst einmal aushalten und einfach für das Kind da sein. Dann hilft nur ein Ausprobieren. Feinfühlige Eltern probieren geduldig verschiedenste Dinge aus, bis sie die passende Antwort gefunden haben. Weint ein Baby sehr oft aus nicht erkennbarem Grund, so ist

⁵ Das Konzept der Feinfühligkeit ist für die empirische Bindungsforschung zentral (Grossmann 2012:119).

dies für die Eltern sehr anstrengend. Hier ist es von Nöten, sich in der Betreuung als Eltern abzuwechseln und sich gegenseitig Ruhepausen zu schaffen. Gleichzeitig sollten die Eltern Unterstützung von aussen erbitten (Brisch 2011:31).

Die feinfühlig Reaktion der Eltern gibt dem Säugling das, was er auch benötigt. Das Kind fühlt sich dadurch angenommen und geschätzt, was eine wichtige Grundlage dafür ist, dass sich eine sichere Bindung aufbauen kann (Kirkilionis 2008:37). Damit die Eltern überhaupt so reagieren können, müssen sie präsent sein und eine niedrige Wahrnehmungsschwelle haben. Dabei kann nur feinfühlig reagiert werden, wenn man aus der Sicht des Kindes handelt, sich also in das Kind hineinfühlen kann (Ahnert 2008:30).

Es ist wichtig, dass die Eltern nicht nur die Wünsche und Gefühle ihres Kindes kennen, sondern auch ihre eigenen und dabei versuchen, beide zu berücksichtigen (Grossmann 2012:122). Es geht somit also nicht um ein aufopferndes Verhalten, sondern um ein feinfühliges Verhalten, welches auch die Mutter und den Vater selbst als Person respektiert, wie sie auch den Säugling respektiert. So wie die Eltern ihre eigene Person respektieren, so sollten sie auch nicht beliebig über den Körper des Kindes verfügen oder ihm abnehmen, was es selbst tun könnte. Feinfühliges Verhalten reagiert auf Bedürfnisse und ist von gegenseitigem Respekt geprägt. Dies achtet die Autonomie des Kindes und fördert seine Entwicklung (:123).

Feinfühliges Verhalten der Eltern zeigt erstaunliche Auswirkungen auf das Kind. So wurde nachgewiesen, dass Säuglinge feinfühligere Eltern mit 6 Monaten seltener weinten als Gleichaltrige. Zudem waren ihre Laute differenzierter. Sie hatten eine ausgewogene Balance zwischen Selbstständigkeit und Nähe der Eltern. Sie vertrauten in die Verfügbarkeit und Hilfsbereitschaft der Eltern und nutzen sie als „Sichere Basis“ zum Explorieren. Sie waren mehr bereit in Ge- und Verbote der Eltern einzuwilligen und waren kooperativer (Ahnert 2008:33).

Zwischen dem Verhalten der Eltern und der Bindungsqualität zum Kind konnten somit klare Zusammenhänge aufgezeigt werden. Eltern mit einem bindungssicheren Einjährigen, welche feinfühlig reagieren, zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Äusserungen des Kindes ernst nehmen, aufmerksam sind und versuchen diese zu verstehen. Sie reagieren meistens sofort und trösten geduldig. Sie freuen sich daran, wenn ihr Kind Interesse zeigt und fördern es in seiner Exploration. Sie nehmen es dann auf, wann es will und lassen auch das Kind den Zeitpunkt des Absetzens bestimmen (Grossmann 2012:166).

Eltern, welche eine unsicher-vermeidende Bindung zu ihrem Kind aufgebaut haben, sind hingegen oft besorgt, ihr Kind zu verwöhnen. Sie reagieren mit Ungeduld und Ärger und zeigen dem Kind, dass sein Weinen unerwünscht ist. Sie haben oft keine Ausdauer ihren Säugling zu beruhigen und geniessen den engen Kontakt zu ihrem Kind nicht. Die Eltern mischen sich oft ungebeten ins Spiel der Kinder ein. Somit werden die Kinder durch das Verhalten der Eltern in ihrem Bindungsverhalten zurückgewiesen und ihr Explorationsverhalten wird auch störend

beeinflusst. Daraus ergibt sich, dass diese Kinder oft am liebsten alleine spielen und ihr Bindungsbedürfnis selten offen zeigen (Grossmann 2012:167-177).

Handelt es sich um eine unsicher-ambivalente Bindung, so zeigt sich, dass die Eltern zwar Zuwendung geben, aber nur dann, wenn sie in der Stimmung sind. Äussert der Säugling seine Bedürfnisse, so sind die Eltern oft nicht erreichbar und gehen nur auf das Baby ein, wenn es gerade passt. Der Säugling lernt, seine Bedürfnisse äusserst dramatisch zu äussern, damit er überhaupt beachtet wird. Im Explorieren scheinen gewisse Eltern fast ängstlich, wenn sich das Kind von ihnen abwendet, um zu spielen. Diese Eltern scheinen es zu geniessen, wenn ihr Baby sie braucht und manchmal kommt es fast zu einer Verkehrung der Rollenerwartung, sodass das Baby den Eltern Sicherheit geben und auf ihre Bedürfnisse reagieren sollte (Grossmann 2012:168-169).

Feinfühligkeit ist also ein sehr wichtiger Punkt um eine sichere Bindung zum Kind zu entwickeln. Es gibt jedoch noch weitere Aspekte, welche die Bindungsentwicklung ebenfalls beeinflussen.

2.4.2 Kooperationsbereitschaft

Eine zentrale Fähigkeit der Kooperationsbereitschaft besteht darin, sich in die Lage des Kindes zu versetzen und in partnerschaftlicher aber auch verantwortungsvoller Weise zu handeln. Es geht darum, dass die Eltern bereit und fähig sind, mit dem Baby in Richtung auf ihre gemeinsamen Ziele hin zu kooperieren, die Wünsche und Bedürfnisse des Babys mit ihren eigenen in Einklang zu bringen, ohne die Autonomie des Kindes zu verletzen oder ihre eigenen Wünsche auf Kosten des Kindes durchzusetzen (Grossmann 2012:120). Schon der neugeborene Säugling hat eine eigene Persönlichkeit, welche respektiert werden muss (Ahnert 2008:32). Beim Explorieren müssen die Eltern das Handeln, die Ziele und Absichten ihres Kindes verstehen und respektieren. Es ist klar, dass aus Sicherheitsgründen nicht alles akzeptiert werden kann. Doch die Eltern sollten eher werbend als eingreifend die Ziele angleichen (Grossmann 2012:124).

2.4.3 Annahme

Bei der Annahme geht es darum, dass die Eltern das Baby in seiner Eigenart annehmen können (Grossmann 2012:120). Jedes Kind ist anders und hat sein eigenes Temperament sowie andere sensorische, geistige und motorische Fähigkeiten. Die Eltern müssen sich darauf einstellen, damit sie feinfühlig und kooperativ auf das Baby eingehen können. Dazu müssen sie die Eigenart und das Temperament des Kindes akzeptieren, was bei vielen Eltern intuitiv gelingt (:121).

Jedes Neugeborene ist ganz unterschiedlich darin, wie sehr es selbst Reize regulieren kann, indem es sie filtert und je nachdem ausblendet. Einige Kinder nehmen alles aufmerksam wahr, konzentrieren sich auf alles und hören immer gespannt zu. Andere Kinder zeigen ein ganz anderes Verhalten. Ebenso reagieren Säuglinge ganz unterschiedlich, wenn sie getröstet oder

beruhigt werden. Einige lassen sich sehr schnell beruhigen, andere brauchen viel länger oder sind gar nicht bereit, sich durch Anreden oder Körperkontakt besänftigen zu lassen (Grossmann 2012:114-115). Wichtig ist, dass die Eltern adäquat auf das spezifische Temperament ihres Kindes eingehen. Dies wird in der Forschung als Passung bezeichnet (Ahnert 2008:181).

Zentner beschreibt drei verschiedene Temperamentstypen (Ahnert 2008:179):

1. **Unkontrollierter Temperamentstypus:** Diese Kinder sind lebhaft, impulsiv und weisen eine geringe Frustrationstoleranz auf.
2. **Gehemmt überkontrollierter Temperamentstypus:** Sie zeichnen sich durch soziale Gehemmtheit und Fügsamkeit aus.
3. **Resilienter Temperamentstypus:** Diese Kinder besitzen Eigenschaften wie Belastbarkeit, Selbstvertrauen und Geselligkeit.

Eine grosse Individualität ist hier zu erkennen. Daher ist es zentral, dass die Eltern ihre Kinder mit ihrem Temperament annehmen können, so wie sie sind.

2.4.4 Intuitives Elternprogramm



Abb. 20: (Sabrina Ledergerber)

Hier bin ich wieder, Jana. Wir kennen uns bereits. Ich bin das Baby mit der sicheren Bindung. Ich bin nun ein Jahr alt. Meine Mami scheint wie für mich geschaffen. Auch wenn ich ihr erstes Kind bin und sie keine Erfahrung hat, hat sie sich seit meiner Geburt unglaublich gut um mich gekümmert. Wenn ich etwas sage, auch wenn ich ja noch nicht mit Worten sagen kann, was ich brauche, so reagiert sie immer gleich. Sie sucht den Blickkontakt mit mir und antwortet mir. Dann beginne ich zu plappern, denn ich fühle mich sicher und wahrgenommen. Mami hört mir zu und überschüttet mich nicht mit irgendwelchem Gerede. Sie antwortet mir liebevoll, auch wenn ich meinen Unmut zeige. Wenn ich dann müde werde, so merkt sie es und sorgt dafür, dass ich nicht weiter mit Reizen überflutet werde ...

Papoušek analysierte das frühe Interaktionsverhalten von Eltern mit ihren Kindern. Er hat diese Verhaltensweisen „intuitives Elternprogramm“ genannt, da die meisten dieser Verhaltensweisen von den Eltern intuitiv, also ohne bewusste Reflexion eingesetzt werden (Ahnert 2008:148). Diese Verhaltensweisen erleichtern es den Eltern, adäquat auf ihr Neugeborenes einzugehen. Ohne vorherige Erfahrungen können dadurch die Eltern häufig intuitiv richtig auf die Bedürfnisäusserungen des Säuglings eingehen (Lang 2009:17). Papoušek hat die Verhaltensweisen in vier Komponenten unterteilt, auf welche ich im Folgenden eingehen möchte.

Das Einhalten eines optimalen Reaktionszeitfensters

Die Gedächtnisspanne eines Säuglings ist noch sehr kurz. Daher ist es wichtig, dass Eltern prompt auf die Verhaltenssignale des Säuglings reagieren. Dies ermöglicht dem Kind, einen Zusammenhang zwischen seinem Verhalten und dem Verhalten der Eltern zu erkennen. Die meisten Eltern reagieren typischerweise automatisch innerhalb einer Reaktionszeit von unterhalb einer Sekunde (Ahnert 2008:149). Dieses schnelle Reagieren ist somit eigentlich in uns Menschen verankert, doch gewisse Vorstellungen, Verunsicherung oder kulturelle Einflüsse können das intuitive Verhalten stören.

Das verbale und präverbale Verhalten der Eltern

Sprechen Eltern mit ihren Kindern, so tun sie dies oft in der Form von „baby talk“. Dies bedeutet, dass sie langsamer und mit einer höheren Stimme sprechen. Diese Tonlage kann der Säugling am besten hören. Zudem ist die Satzmelodie speziell und enthält viele Wiederholungen und Überbetonungen. Die Mimik begleitet die Worte überdeutlich und dennoch vereinfacht und verlangsamt, was den Fähigkeiten des Säuglings angepasst ist. Sehr spannend ist, dass dieser „baby talk“ in verschiedenen Sprachen und Kulturen sehr ähnlich ist (Lang 2009:17). Der „baby talk“ ist wichtig und hilft dem Säugling bei seiner eigenen Lautbildung und die Informationen aufnehmen zu können (Ahnert 2008:149).

Der Sprechstil der Eltern hat sich als besonderes Kennzeichen der Feinfühligkeit⁶ erwiesen. Der Säugling kann die Worte zwar noch nicht verstehen, aber aus der Art und Weise, wie die Eltern sprechen, spürt er ihre Gefühle und ihre Beziehung (Grossmann 2012:130). Grossmann zeigt drei Sprechstile auf: Behutsam-liebevoll, unbekümmert-spielerisch und träge-neutral. Der behutsam-liebevoll Sprechstil zeichnet sich durch eher leise und liebevolle Töne aus. Es wird prompt auf alle Laute des Säuglings reagiert und zwar meist mit einer erklärenden Antwort. Sie gehen besonders zuverlässig und behutsam auf Unzufriedenheit ein und beruhigen und trösten das Kind, bis es sich beruhigt hat. Eltern mit dem unbekümmert-spielerischen Redestil redeten sehr viel, machen Scherze, dramatisieren und versuchen oft ihren Säugling zum Vokalisieren zu animieren. Sie überhäufen sozusagen ihr Kind mit ihren Reden und sind oft zu ungeduldig, um auf die Lautäußerungen ihres Kindes zu reagieren. Auf unzufriedene Laute reagieren sie tendenziell mit Ablenkung oder Aufmunterung und nur sehr selten mit einer liebevollen Stimme. Personen mit einem träge-neutralen Redestil reden sehr wenig. Ihre Stimme hat wenige Gefühlsmelodien und sind selten spielerisch oder anregend. Die Laute des Säuglings werden kaum beantwortet, egal welchen Charakter diese Laute haben (:130-131). In der Untersuchung von Grossmann zeigte sich eine deutliche Übereinstimmung, dass Eltern mit einem behutsamen Redestil stets auch als feinfühlig eingestuft wurden. Am wenigsten feinfühlig wurden die Eltern

⁶ Siehe Kapitel 2.4.1

mit dem neutralen Redestil eingestuft. Der Redestil der Eltern beeinflusste auch signifikant die vorsprachliche Kommunikation des Säuglings. Mit sechs Monaten vokalisiert Säuglinge mit Eltern mit einem neutralen Redestil deutlich weniger als mit Eltern mit einem behutsamen Redestil. Mit zehn Monaten vokalisiert dann Säuglinge von Eltern mit einem unbekümmerten Redestil am wenigsten (:132). Dies zeigt, dass es nicht günstig ist, wenn die Eltern selbst zu viel reden und nicht auf die Initiative und die Äusserungen des Säuglings warten, sondern ein behutsam-liebevoller Redestil mit Feinfühligkeit zusammenhängt und somit einen positiven Effekt auf die Bindung ausübt. Wenn Eltern über die Befindlichkeit und Gefühle ihres Kindes sprechen, sowie auch über seine Handlungen, so fördert dies die sichere Bindung. Das Kind fühlt sich sicher und verstanden und den Eltern erleichtert dies auch sich in das Kind hinein zu fühlen (Brisch 2011:32).

Das Herstellen und Aufrechterhalten von Blickkontakt

Die Säuglinge haben noch kein vollständig entwickeltes Sehen. In einem Abstand von ca. 25 cm sehen die Neugeborenen am Schärfsten. Viele Eltern halten ihr Kind oft in diesem Abstand zu ihrem Gesicht, wenn sie mit ihm kommunizieren. Sie ermöglichen damit ihrem Kind ein



Abb. 21: En-Face-Position (Lang 2009:19)

optimales Sehen (Lang 2009:17). Einerseits bemüht sich der Säugling selbst, mit seinen Eltern in Blickkontakt zu treten, jedoch auch die Eltern bemühen sich ihrerseits darum. Dies geschieht typischerweise mit dem Augengruss. Dies ist durch das Heben des Kopfes und Hochziehen der Augenbrauen charakterisiert, was sehr langsam geschieht. Der Blickkontakt

ist eine gute Voraussetzung, damit das Kind positiv vokalisiert und eine dialogische Interaktion geschieht. Herrscht kein Blickkontakt, so sind die Vokalisationen wesentlich häufiger negativ (Ahnert 2008:150).

Die Regulation des Wachheits- und Erregungszustandes

Die Eltern prüfen intuitiv den Aktivierungszustand ihres Kindes zum Beispiel durch Berührung der Hand des Kindes. Sie regulieren den Aufmerksamkeitsstatus des Kindes, um Lernerfahrungen zu erleichtern. Sie variieren das Ausmass der Stimulation, damit das Kind weder Über- noch Unterstimuliert wird (Ahnert 2008:150).

Durch Lernprozesse und die gesammelten Erfahrungen kommt es im Laufe der Entwicklung des Kindes zu einer zunehmend besseren Abstimmung des Verhaltens des Kindes und der Eltern (Ahnert 2008:151). Es gibt jedoch auch Einflussfaktoren, welche verhindern, dass die Eltern auf das intuitive Elternprogramm zurückgreifen können. Dazu gehört Stress. Er ist „Gift“ für das intuitive Verhalten, denn damit man adäquat reagieren kann, braucht es Ruhe und Zeit. Diese

haben viele Eltern mit den Anforderungen, welche an sie gestellt werden (und sie auch an sich selbst stellen), heute nicht mehr (Kirkilionis 2008:77). Weiter sind viele Eltern bei ihrem ersten Kind verunsichert, was mit der fehlenden Erfahrung zusammenhängt (Lang 2009:9). Diese Verunsicherung hindert die Eltern daran, intuitiv zu handeln. Auch gesellschaftliche und kulturelle Ansichten können dies bewirken. So kann die Angst vor dem Verwöhnen Eltern zum Beispiel davon abhalten, prompt innerhalb des optimalen Zeitfensters auf die Bedürfnisäusserungen ihres Kindes zu reagieren (Kirkilionis 2008:75). Doch mehr dazu in den nächsten drei Kapiteln.

2.5 Einflüsse auf die Bindung

Feinfühligkeit ist eines der wichtigsten Konzepte der Bindungstheorie. Feinfühligkeit klingt schön und ist eigentlich in unserer Natur angelegt. Doch das Leben, die Realität kann ganz anders aussehen. Viele Untersuchungen zeigen, wie sehr die Fähigkeit der Feinfühligkeit beeinflusst und eingeschränkt werden kann, durch Faktoren wie Armut und Stress, die Qualität der Elternbeziehung, der Unterstützung von Aussen und durch die psychische Verfassung der Eltern. Auch gravierende Veränderungen innerhalb der Familie, des Berufes oder in der finanziellen Situation der Familie haben grossen Einfluss auf die Feinfühligkeit (Grossmann 2012:129). Um eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind zu fördern, muss man diese Einflussfaktoren berücksichtigen. Durch gezielte Unterstützung der Eltern kann man dadurch die Entwicklung einer sicheren Bindung fördern.

2.5.1 Stress und Depression

Stress und Depression wirken sich negativ auf die Feinfühligkeit und somit auf die Bindung zum Kind aus. Dies zeigt sich zum Beispiel darin, dass Eltern, welche unter Stress oder einer depressiven Erkrankung leiden, mit ihrem Kind nicht mehr im „baby talk“, also langsam und mit einer höheren Stimme sprechen (Kirkilionis 2011:87). Ihre Kommunikation ist meistens nicht mehr behutsam-liebevoll, wie es für die Entwicklung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung förderlich ist.

Stress ist zudem ein kritischer Faktor für das intuitive Elternprogramm. Um adäquat auf den Säugling reagieren zu können, brauchen die Eltern innere Ruhe und Zeit. Zeitdruck, innere Hektik, eben Stress hindern die Eltern daran, einen intensiven Dialog mit ihrem Kind zu führen, da die Zeit und Ruhe dazu fehlt. Stress muss dabei nicht nur von aussen kommen. Stress kann zum Beispiel auch durch Übermüdung, gefangen sein im Babyalltag oder der ganz neuen Rollenfindung entstehen (Kirkilionis 2011:77).

Ein Zusammenhang zwischen einer Depression und langfristigen Störungen in der Mutter-Kind-Bindung konnte in verschiedenen Studien belegt werden. Sogar mildere und unerkannte

Depressionen bei Müttern zeigten in den ersten vier Lebensmonaten einen signifikanten Einfluss auf die Bindung zum Kind (Lang 2009:52). Dieser negative Einfluss lässt sich daraus erklären, dass die Interaktion mit ihrem Kind bei depressiven Müttern gestört ist. Depressive Personen haben eine reduzierte Mimik und dies erschwert die Kommunikation mit dem Säugling, welcher auch auf die nonverbale Kommunikation zur Interaktion angewiesen ist. Zudem hat eine Schweizer Studie gezeigt, dass Mütter mit einer Wochenbettdepression weniger mit ihren Kindern sprechen, seltener Blickkontakt herstellen und weniger Körperkontakt gaben (:53). Depressiven Müttern fällt es somit deutlich schwerer, sensibel auf ihre Kinder einzugehen. Darum ist es sehr wichtig, Symptome einer Depression wahrzunehmen. Ca. 7,1 % aller Wöchnerinnen leiden an einer Wochenbettdepression, was keine zu vernachlässigende Zahl ist. Bei einer Wochenbettdepression erhält der Vater eine ganz wichtige Rolle, da er als weitere Bindungsperson dennoch zum Kind eine sichere Bindung entwickeln kann (:53).

Es ist nicht zwingend, dass depressive Mütter eine unsichere Bindung zum Kind aufbauen. Es hat sich gezeigt, dass Mütter, welche selbst sicher gebunden waren, eine grössere Chance besitzen, trotz der Depression eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen (Lang 2009:53).

2.5.2 Die westliche Kultur

In unserem Umgang mit unseren Kindern sind wir sehr stark von unserer Kultur geprägt und geleitet. Daher ist es sinnvoll, sich einige Gedanken zu unserer westlichen Kultur zu machen.

Kulturvergleichende Forschungen haben gezeigt, dass die Art der Betreuung je nach Kultur sehr variiert und dazu parallel auch die Schreidauer der Säuglinge. In manchen Kulturen schreien die Säuglinge deutlich weniger (Brisch 2012:89). Die Anthropologie spricht vom sogenannten „Hunter-Gatherer-Childhood-Modell“ (HGC-Modell). Nach Konner zeichnen sich diese Kulturen durch 12 verschiedene Merkmale aus:

1. Anhaltender, enger Körperkontakt zur Mutter
2. Hohe Duldsamkeit gegenüber den Anforderungen und Bedürfnissen der abhängigen Kinder
3. Häufiges Stillen (4-mal pro Stunde) während der Wachzeit
4. Mutter und Kind schlafen im selben Bett bzw. Auf derselben Matte; nächtliches Stillen
5. Entwöhnung nach dem 3. Geburtstag und Geburtsabstände von 4 Jahren (neue Daten: Entwöhnung 25-42 Monate bzw. Abstand 36-48 Monate)
6. Starker Trennungsprotest und Fremdeln bis ins späte Kindesalter (zu wenig Vergleichsdaten für eine Verallgemeinerung)
7. Dichtes soziales Netz, das den Druck auf die Mutter zu reduzieren scheint
8. Bis zum zweiten Jahr deutlich weniger nichtmütterliche als mütterliche Betreuung
9. Väterliche Betreuung geringer als mütterliche Betreuung, aber häufiger als in den meisten anderen Kulturen
10. Übergang zu alters- und geschlechtsgemischten Kinder-Spielgruppen
11. Minimale Verantwortung der Kinder für die Existenzsicherung oder die Betreuung von Säuglingen (nach neuen Daten fakultativ, bei Hadza mehr Verantwortung, da andere ökologischen Nische!)

Tab. 1: Merkmale von Säuglingsalter und Kindheit – das HGC-Modell nach Konner 2005 (Brisch 2010:89)

In den westlichen und industriellen Ländern gibt es heute eine gesellschaftliche Tendenz, wieder zu diesem kind- und elterngerechten Modell zurückzukehren. In Dänemark zum Beispiel hat eine grosse Annäherung stattgefunden. Dort reagieren die Mütter heute sehr schnell auf die Bedürfnisse ihres Kindes, stillen in geringen Abständen und haben viel Körperkontakt. Im Vergleich zu anderen westlichen Kulturen hat die Schreidauer der Kinder in Dänemark ein niedriges Niveau (Brisch 2010:101). Auch in der Schweiz ist erfreulicherweise eine klare Tendenz zum HGC-Modell zu erkennen. Dennoch ist in unserer Kultur oft das Ziel der Erziehung, die Kinder möglichst früh selbstständig zu machen. Dieses Streben nach früher Selbstständigkeit verunsichert die Kinder aber eher und macht sie abhängiger, wenn man dies mit dem HGC-Modell vergleicht, welche nach anderen Merkmale leben (Lang 2009:8). Für uns ist ein kleines Kind, welches starken Trennungsprotest zeigt, unselbstständig. Im Gegensatz erscheint für uns ein Kind, welches alleine spielt und dabei seine Mutter gar nicht braucht und deren Weggehen es nicht stört, als sehr selbstständig. Es gilt als „Musterkind“. Wenn wir jedoch die Bindungsqualität eines solchen Kindes näher anschauen, so ist dieses Kind wahrscheinlich unsicher-vermeidend gebunden und unterdrückt seine Bindungssignale. Dieses Kind ist eigentlich gar nicht selbstständig und sicher in dem, was es tut. Das Kind hat einfach bisher erfahren, dass sein Wunsch nach Nähe und Zuwendung zurückgewiesen wurde und es besser ist, kein solches Bindungsverhalten zu zeigen (Grossmann 2012:144). Es ist erwiesen, dass eine eher distanzierte Erziehung entwicklungshemmend ist. Sie führt in eine „scheinbare Autonomie“ des Kindes. Körperliche Nähe und feinfühliges Erfüllen der kindlichen Bedürfnisse führen hingegen zu einer höheren sozialen Kompetenz und einer Autonomie aus Verbundenheit (:106). Diese körperliche Nähe und das feinfühliges Erfüllen der Bedürfnisse wird beim HGC-Modell stark umgesetzt.

An dieser Stelle möchte ich gerne einen kurzen persönlichen Exkurs machen, um ein praktisches Beispiel einer Kultur aufzuzeigen, in welcher das HGC-Modell gelebt wird.

Ich durfte im Jahr 2008 für eine Woche bei den Ribeirinhos (Flussbewohner am Amazonas Brasiliens) leben und ihre Kultur beobachten und kennenlernen. Ich habe meine Facharbeit während meiner Ausbildung zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC ebenfalls darüber geschrieben. Die Ribeirinhos leben das HGC-Modell und es ist in ihrer



Abb. 22: Die Ribeirinhos (Ledergerber 2009:3)

Kultur tief verankert.

Ich habe noch nie so selbstständige Kinder erlebt wie bei den Ribeirinhos. Mara Luana zum Beispiel, ein siebenjähriges Mädchen aus Uirpuru hat sehr verantwortungsbewusst ihren gut einjährigen Bruder Bruno betreut, wie ich dies bei einem Schweizermädchen in diesem Alter noch nie gesehen habe (Ledergerber 2009:5). Der Erziehungsstil der Ribeirinhos ist sehr körpernah. Die Kinder bekommen viel direkten Körperkontakt im ersten Lebensjahr und auf ihre Bedürfnisse wird immer prompt eingegangen. Beim kleinsten Signal reagierten die Mütter jeweils sehr feinfühlig. Sie hatten auch Zeit dazu, denn Stress ist etwas, was ich bei den Ribeirinhos in diesen zwei Wochen nicht erlebt habe. Zudem wohnt die ganze Verwandtschaft zusammen und es gibt genügend Unterstützung für die Mutter (:3-4). Diese Kinder waren selbstständig nicht aus der Angst heraus, ein Bindungsverhalten zu zeigen, sondern da sie erfahren haben, dass ihre Mutter immer für sie da ist und sie gar keine Angst haben müssen, dass ihre Mutter sie verlässt. Daraus gestärkt konnten sie die Welt erkunden und selbstständig werden.

2.5.3 Eigene Erfahrungen

Einen weiteren Einfluss auf die Bindungsentwicklung nimmt die eigene Bindungserfahrung der Mutter oder des Vaters. Es ist erwiesen, dass Eltern die Bindungsmuster, welche sie in ihrer Kindheit erfahren haben, ihren eigenen Kindern weitergeben. Eltern, welche selbst eine sichere Bindung in ihrer Kindheit erlebt haben, sind oft feinfühlig und können angemessen auf ihren Säugling reagieren. Sie haben sehr wahrscheinlich von ihren eigenen Eltern Schutz, Sicherheit und auch emotionale Unterstützung erhalten und können dies nun ihrem Kind weitergeben (Brisch 2011:52). Eltern, welche eine sichere Bindung erlebt haben, brauchen weniger Hilfestellungen im Alltag und fühlen sich als kompetente Eltern. Sie verlassen sich auf ihre Intuition und reagieren schnell auf das Kind, ja sie selbst möchten es möglichst viel bei sich haben. Intuitiv handeln sie also so, dass sich ihr Kind sicher an sie binden kann (Lang 2009:9).

In meinem Alltag des ambulanten Wochenbettes erlebe ich beide Arten von Eltern. Die einen trauen sich nichts zu, sie haben Angst etwas falsch zu machen, sind gehemmt und können nicht auf ihre Intuition oder gewisse Erfahrungen zurückgreifen. Es sind oft auch diese Eltern, welche Aussagen machen wie: „Ich darf das Kind doch nicht immer bei mir haben, sonst verwöhne ich es und wird es nie selbstständig“. Die anderen Eltern machen „einfach“ das Richtige. Sie studieren gar nicht so weit sondern tun einfach, was sie für richtig halten und oft ist dies genau ein feinfühliges und Körper-nahes Verhalten.

Eltern, welche selbst als Kind eine unsichere Bindung hatten, müssen aber diese unsichere Bindung nicht zwingend ihrem Kind weitergeben. Durch Aufarbeiten und bewusst werden der eigenen Bindungserfahrungen kann dies sehr wohl „durchbrochen“ werden (Solmaz 2012:97). Wenn die Eltern feinfühliges Verhaltensweisen gegenüber ihrem Baby erlernen, können sie eine

sichere Bindung zu ihm aufbauen und dies ihrem eigenen Kind weitergeben, auch wenn sie dies von ihren Eltern nicht erfahren haben (Brisch 2011:66).

Neben der eigenen Bindungserfahrung nehmen auch andere Kindheitserfahrungen Einfluss auf die Fürsorge rund um den Säugling. Ein Mädchen eignet sich schon sehr früh im Beobachten von Müttern und dann in seinem eigenen Spiel mit Puppen ein ganzes Repertoire von Verhaltensweisen einer Mutter an. Diese sind in ihrem Handeln verankert und wird sie im Umgang mit ihrem eigenen Kind später umsetzen (Lang 2009:9). Menschen verinnerlichen schon als kleine Kinder, ob man grundsätzlich einen Säugling schreien lässt oder dieser herumgetragen wird. Dementsprechend werden sie dann auch mit ihrem Kind umgehen.

Eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Säuglingen hilft auch beim Aufbau einer sicheren Bindung. In Entwicklungsländer müssen Mädchen schon sehr früh auf ihre jüngeren Geschwister aufpassen, wie dies auch bei Mara Luana in Uirpuru der Fall war. Dies führt später zu Selbstvertrauen, wenn sie ihre eigenen Kinder versorgen müssen (Lang 2009:9).

2.6 Rolle des Vaters



Abb. 23: (Sabrina Ledergerber)

... nun kennt ihr mich Jana, und meine Mutter schon recht gut. Nun möchte ich aber noch etwas über meinen Vater erzählen, denn er ist mir genau so wichtig wie meine Mutter. Er ist nicht so viel da wie sie, darum ist bei ihm einiges etwas anders. Er traut mir mehr zu als meine Mutter und ich liebe es, mit ihm zu

spielen. Er gibt mir Selbstvertrauen und ich glaube, ich kann schon ganz viele Dinge sehr gut, denn Papi hat an allem Freude, was ich neu gelernt habe. Ich genieße es auch sehr, wenn er mich mal badet und wir Zeit zum Kuscheln haben. Mami sieht uns gerne dabei zu und ihr zufriedenes Lächeln zeigt mir, dass ihr dies Freude bereitet, gerade wie mir und Papi.

Bisher habe ich viel über die Mutter als primäre Bindungsperson geschrieben. Dies bedeutet nicht, dass der Vater weniger wichtig ist oder seine Bindung zum Kind nicht eine bedeutende Rolle spielt. Die Rolle des Vaters ist einfach eine etwas andere als die der Mutter. Wenn die Mutter die Rolle der primären Bezugsperson übernimmt, so ist sie an der Spitze der Pyramide. Diese Rolle kann dann der Vater nicht auch einnehmen, muss er auch nicht. Dennoch ist er sehr wichtig, denn für ein kleines Kind ist es günstig, mehr als nur eine Bindungsperson zu haben, welche regelmässig und häufig für das Kind sorgt (Grossmann 2012:173). Damit sich eine sichere

Vater-Kind-Bindung entwickeln kann, ist wichtig, dass der Vater für Interaktionen mit dem Kind zeitlich verfügbar ist und diese Zeit bewusst mit seinem Kind verbringt. Auch eine Beteiligung an der alltäglichen und direkten Versorgung des Kindes ist sehr wichtig für den Bindungsaufbau (Ahnert 2008:244).

Der Vater hat eine besondere Bedeutung für die Bindungsentwicklung. In unserer Kultur können



Abb. 24: (iStockphoto)

wir beobachten, dass sich die Vater-Kind-Beziehung oft durch einen hohen spielerischen

Interaktionsanteil auszeichnet. Die Väter haben ein grosses Interesse an der kindlichen Exploration.

Dies ist eine Chance für das Kind und für die Vater-Kind-Bindung. Der Vater kann seine Bindung auch

über die Exploration aufbauen, indem er sein Kind feinfühlig in den Anforderungen der Erkundungen

unterstützt, es aktiv begleitet und anleitet und sich auf die kindlichen Fähigkeiten einstellt

(Ahnert 2008:38). Somit kann der Vater die Fähigkeiten seines Kindes fördern und sein

Selbstvertrauen stärken. Studien haben gezeigt, dass die feinfühlig Unterstützung in der

kindlichen Exploration den Kindern hilft, ihre emotionale Selbstregulation und auch ihre

Kommunikation zu verfeinern, was im Umgang mit Gleichaltrigen eine wichtige Rolle spielt (:249).

Am Ende des ersten Lebensjahres, und vor allem im zweiten Lebensjahr spielt der Vater auch eine sehr wichtige und eigenständige Rolle im Rahmen der Loslösung. Das Kind muss sich am Vater orientieren können, um erste Schritte der Loslösung zu tun (Posth 2009:170). Die Mutter als primäre Bindungsperson umsorgt und beschützt das Kind, was ihr die Loslösung erschwert. Der Vater kann aus seiner Rolle heraus das Kind viel besser in die Selbstständigkeit und in die Loslösung rufen und ihm zutrauen, dass es bereits Vieles selbst kann.

Nebenbei ist auch der Zusammenhang zwischen der väterlichen Fürsorge und der Partnerschaftsqualität sehr spannend. Erste Untersuchungen zeigen, dass sich die väterliche Fürsorge positiv auf die Partnerschaftsqualität auswirkt (Ahnert 2008:254). Dies wäre ein weiteres Argument, wieso eine Unterstützung des Vaters in der Sorge um das Kind wertvoll ist. Eine Entlastung für die Mutter, eine Art Wertschätzung und es stärkt die Beziehung der Eltern. Dies gibt auch der Mutter wieder Kraft und Rückhalt für den Alltag mit ihrem Kind.

3. DIE ELTERN-KIND-BINDUNG UND VIER FRAGEN AUS DER PRAXIS ALS STILLBERATERIN

In meiner Praxis als Stillberaterin treten die Familien oft mit denselben Fragen an mich heran. Sei dies bereits in den ersten Tagen nach der Geburt im ambulanten Wochenbett oder auch später in einer Stillberatung. Es sind Fragen, für die ich keine einfache Antwort habe, da die Fragen sich nicht einfach mit ja oder nein beantworten lassen. Diese Fragen stehen in einem engen Zusammenhang mit einer sicheren Eltern-Kind-Bindung. Daher ist es mir wichtig, das erarbeitete Fachwissen auf diese immer wieder gestellten Fragen anzuwenden. Dabei bin ich selbst auf der Suche nach einer Antwort und nach Anhaltspunkten, welche ich den Eltern aus der Sicht der Bindungstheorie weitergeben kann. Dies möchte ich in meinen täglichen Beratungen und Begleitungen tun, sowie in Form eines Babykurses, doch dazu mehr unter Punkt 4.2.

Ich werde bei den vier Fragen jeweils mit Zitaten von Eltern⁷ aus meiner ambulanten Tätigkeit beginnen. Dadurch möchte ich dem Leser einen Einblick verschaffen, was die von mir betreuten Eltern zu diesem Thema ganz praktisch beschäftigt.

3.1 Kann ich mein Kind mit Nähe verwöhnen?

Frau Gämperli bei meinem zweiten Wochenbettbesuch 6 Tage nach der Geburt:
„Jann ist noch so klein und hilflos. Am liebsten hätte ich ihn immer ganz nah bei mir aber ich darf ihn doch nicht verwöhnen, das hat mir meine Mutter gestern bei ihrem Besuch auch gesagt“.

Frau Muric bei meinem ersten Wochenbettbesuch 4 Tage nach der Geburt: „Luis ist einfach nur bei mir im engen Kontakt ruhig und zufrieden. Sobald ich ihn hinlege, wird er unruhig und beginnt zu weinen. Eigentlich habe ich Luis auch gerne sehr nahe bei mir, aber ich möchte ihn nicht verwöhnen und ihn von mir abhängig machen“.

Frau Lutz bei der ersten Stillberatung, als ihre Tochter 3 Monate alt war: „Mia möchte immer getragen werden. Seit ihrer Geburt ist das so. Ich habe sie am Tag oft im Tragetuch. Dort ist sie immer sehr zufrieden, doch ich trage sie immer mit einem schlechten Gewissen. Ich habe Angst, dass ich sie dabei verwöhne. Meine Freundinnen und meine Schwiegermutter sagen auch, ich soll Mia nicht so

⁷ Die Namen der Eltern sind abgeändert, damit ihre Anonymität gewahrt wird.

Das sind drei Zitate von Frauen, welche ich in den letzten drei Monaten betreut habe. Verwöhnen ist ein Thema, auf welches ich mit den Eltern oft zu sprechen komme. Das Bestreben, das Kind nicht zu verwöhnen, sondern zu einem selbstständigen Kind erziehen zu wollen, beeinflusst das Handeln der Eltern oft schon kurz nach der Geburt. Dabei steht häufig die Aussage im Vordergrund, dass sie das Kind nicht an zu viel Nähe gewöhnen möchten. Die Eltern äussern Bedenken, sie könnten ihr Kind durch zu viel Nähe verwöhnen. Dies wird zum Teil auch noch von aussen durch gut gemeinte Ratschläge von Eltern, Familie und Freunden verstärkt. In den Gesprächen mit den Eltern habe ich etwas Interessantes beobachtet: Viele äusserten, dass sie eigentlich selbst das Bedürfnis nach Nähe zu ihrem Kind haben und auch fühlen, dass ihr Kind ein grosses Bedürfnis danach hat. Dies kann man auch in den drei Zitaten erkennen. Die Eltern sind dadurch in einem Zwiespalt. Sie stellen fest, dass ihr Kind viel Nähe braucht. Diese würden sie ihm auch gerne geben, doch sie möchten es nicht verwöhnen. Sie möchten alles richtig machen und sind dadurch stark verunsichert, wie viel Nähe sie nun ihrem Kind geben sollen.

3.1.1 Schutz durch Nähe

Der Säugling ist es schon vor seiner Geburt gewohnt, einen innigen Kontakt zu seiner Mutter zu haben. Auch nach der Geburt hat er ein grosses Bedürfnis ständig im Körperkontakt oder in direkter Nähe zu seiner Hauptbindungsperson zu sein (Kirkilionis 2008:38). Stellen wir uns nochmals vor, was ein Säugling in den neun Monaten im Bauch seiner Mutter erfährt: Er wird ständig getragen, geschaukelt, massiert und fühlt sich rundum geborgen. Diese Sicherheit und diesen Schutz benötigt der Säugling auch nach der Geburt. Wenn er seine Eltern nicht mit allen Sinnen wahrnehmen kann, eben in ihrer vertrauten Nähe ist, so ist dies für das Baby lebensbedrohlich und es wird sich verlassen fühlen (:40). In den ersten sechs Monaten ist das Bindungsverhalten noch eindeutig im Vordergrund und hat die Oberhand gegenüber dem Explorationsverhalten (Grossmann 2012:170). Das Bedürfnis nach Nähe ist noch sehr gross. Mit der körperlichen und geistigen Entwicklung im ersten Lebensjahr nimmt dann dieses Bedürfnis nach stetiger Nähe ab und es beginnt bereits die Ablösung.

Durch eine feinfühligke Fürsorge werden die Eltern zu einem Ort der Sicherheit und der Entspannung. Es ist bewiesen, dass körperliche Nähe Stress abbaut (Grossmann 2012:43). Diese beruhigende Wirkung des Körperkontakts beruht nach Untersuchungen von Panksepp primär auf hormonellen Mechanismen, welche im Gehirn der Mutter und des Kindes angelegt sind. Der Körperkontakt führt zu einer Ausschüttung von Endorphin, einem körpereigenen Opiat, was dazu führt, dass Mutter und Kind sich entspannen (:44). Für den Säugling ist vieles auf dieser Welt fremd und beängstigend. Der Körperkontakt verbunden mit dem Geruch der Mutter, ihrer Wärme, ihrem Herzschlag und das Gefühl der stetigen Bewegung ist hingegen das, was der Säugling vom Mutterleib her kennt und ihm Schutz vermittelt (Posth 2009:36).

3.1.2 Was Nähe bewirkt

Nähe und Körperkontakt geben dem Säugling Schutz und Sicherheit. Dies braucht er für den Aufbau einer sicheren Bindung. Doch intensiver und häufiger Körperkontakt mit dem Baby hat noch weitere positive Auswirkungen. Gerade das Tragen des Babys, in welcher Form auch immer, hat eine sehr beruhigende Wirkung. Eine physiologische Erklärung für diese Wirkung kann die sanfte Anregung des Gleichgewichtssinnes sein. Diese Stimulation bewirkt die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn, welche sich emotional positiv auswirken und das Kind beruhigen. Weiter kann man bei Völkern, welche ihre Kinder im ersten Lebensjahr sehr oft tragen beobachten, dass die Säuglinge kaum schreien (Posth 2009:97). Verschiedene Studien haben bewiesen, dass ein vermehrtes Tragen des Babys von mindestens 3 Stunden am Tag, zu einer Verminderung des täglichen Schreiens führt. Dabei wird der Säugling nicht erst getragen wenn er weint, sondern erhält über den Tag verteilt im Körperkontakt zu den Eltern die Nähe durch das Tragen (Largo 257-258). Dies habe ich selbst in Brasilien bei den Ribeirinhos beobachten können und war beeindruckt, wie selten diese Säuglinge lautstark weinen mussten, wie ich dies von der Schweiz gewöhnt bin. Auch diese Mütter tragen ihre Kinder oft nahe am Körper. Ich denke das verminderte Schreien hängt neben dem direkten Körperkontakt und der Bewegung und Geborgenheit auch damit zusammen, dass die Eltern beim Tragen die Bedürfnisse ihres Säuglings viel früher erkennen können, als wenn das Baby in einem anderen Zimmer in seinem eigenen Bettchen liegt. Es hat sich deutlich gezeigt, dass intensiver und häufiger Körperkontakt nicht nur für das Baby wichtig ist, sondern zudem auch die Feinfühligkeit der Eltern fördert, was wiederum ein wichtiges Element für die Entwicklung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung ist (Kirkilionis 2008:52). Somit sind Körperkontakt und Nähe für eine sichere Bindung durchwegs positiv.

3.1.3 Was ist verwöhnen

Was bedeutet nun überhaupt, ein Kind zu verwöhnen? Verwöhnen bedeutet dem Kind etwas zu geben, was es nicht benötigt oder ihm etwas abzunehmen, was es bereits selbst tun kann.

Nähe und Körperkontakt ist eines der Grundbedürfnisse des Säuglings. Es gibt ihm Schutz und Sicherheit. Es baut Stress ab und lässt den Säugling weniger Schreien. Hat ein Säugling Hunger und zeigt er dieses Bedürfnis, so wird er gefüttert und somit das Bedürfnis gestillt. Sowohl bei Hunger, wie auch bei Nähe wird auf ein Grundbedürfnis des Kindes reagiert und dieses befriedigt (Posth 2009:98). Das feinfühliges Eingehen und Stillen der Bedürfnisse des Säuglings ist für den Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung zentral und somit kann man einen Säugling im ersten Lebensjahr durch Nähe, Zuwendung und Liebe, durch Stillen seiner Grundbedürfnisse nicht verwöhnen (Lang 2009:79).

Nun darf man aber nicht denken, dass eine „Überbemutterung“ anzustreben ist. Nein, auch beim Thema Nähe ist es wichtig, feinfühlig auf den Säugling einzugehen. Es geht darum, auf die

kindlichen Bedürfnisse zu reagieren, wenn dieses seinen Wunsch nach Nähe äussert. Auch hier darf nicht über den Säugling hinweg einfach über ihn verfügt werden, sondern er soll selbst seine Bedürfnisse äussern dürfen (Grossmann 1012:123). Das Ziel liegt nicht darin, dass der Säugling möglichst viel Nähe erhält, sondern dass seinen Bedürfnissen entsprochen werden. Hier spielt der Charakter des Kindes eine Rolle. Die einen Kinder brauchen mehr Ruhe und es mag sehr wichtig sein, diese Kinder auch mal für sich in einer stillen Ecke abzulegen. Ein Kind jedoch, welches ein ausgeprägtes Bedürfnis hat bei seiner Mutter zu sein, sollte dieses Bedürfnis befriedigt bekommen (Posth 2009:98). Genauso ist es beim Explorieren: Der Säugling soll das, was er kann und will auch selbst tun können, ohne dass ihm die Eltern alles abnehmen (Grossmann 2012:123). Damit der Säugling jedoch selbstständig explorieren kann, braucht er die sichere Bindung zu seinen Eltern, damit sie die „sichere Basis“ sind, aus welcher heraus er Neues entdecken kann und der „sichere Hafen“, wohin er bei Angst wieder fliehen kann.

Das Bedürfnis des Kindes nach Nähe zu stillen hat somit nichts mit Verwöhnen zu tun, sondern fördert die sichere Bindung und stillt das Grundbedürfnis des Kindes. Dieses Bedürfnis zu stillen und Nähe zu geben bedeutet aber nicht, zur rechten Zeit nicht auch Grenzen zu setzen und einen Verhaltensrahmen zu geben. Doch das erste Lebensjahr, das Babyalter, ist noch nicht die richtige Zeit, um dem Kind bei seinem Bedürfnis nach Nähe Grenzen zu setzen (Lang 2009:79). Vielmehr soll im ersten Lebensjahr die Eltern-Kind-Bindung gestärkt werden, denn ein sicher gebundener Säugling kann sich grundsätzlich besser von seinen Eltern lösen, als ein unsicher gebundenes Kind (Posth 2009:147).

3.1.4 Loslösung

Oft höre ich, dass die Eltern das Kind nicht mit Nähe verwöhnen wollen, da sie später ein möglichst selbstständiges Kind haben möchten. In unserer Kultur, wo Autonomie sehr hoch geschrieben wird, ist dies ein verbreitetes Denken. Dies wird durch unsere eher körperdistanzierte Kultur noch weiter verstärkt. Es hat sich gezeigt, dass sich sicher gebundene Kinder besser loslösen und somit selbstständiger werden. Ein sicher gebundenes Kind ist freier in seiner Exploration und kann mehr lernen und entdecken. Dadurch wird es viel selbstständiger und ist weniger ängstlich wie ein Kind, welches immer Angst haben muss, seine Eltern zu verlieren oder von ihnen abgelehnt zu werden (Lang 2009:4). Ein zuverlässiges Stillen der geäusserten Bedürfnisse des Kindes nach Nähe fördert somit sogar die Autonomie und Entwicklung des Kindes. Die zu Beginn grosse Nähe führt zu einer früheren Selbstständigkeit. Der Unterschied zum Verwöhnen liegt darin, dem Kind das zu geben, was es auch an Bedürfnissen äussert. Es geht ebenfalls neben dem Stillen seines Bedürfnisses nach Nähe darum, das Kind in der Exploration zu ermutigen, die Herausforderungen selbst zu meistern und es nur dort zu unterstützen, wo es danach fragt oder wo es nötig ist (Grossmann 2012:124).

3.2 Soll ich mein Kind schreien lassen?

Herr Martinho eine Woche nach der Geburt seines Sohnes Diogo: „Wenn Diogo weint, so reagiert meine Frau sofort und nimmt ihn auf. Das ist sicher nicht gut. Sagen sie ihr, sie soll Diogo auch mal weinen lassen“.

Bei meiner ersten Stillberatung bei Frau Steinemann. Das Kind weint, als ich bei ihr ankomme: „Mara weint, ich habe sie gerade gestillt und gewickelt. Die ersten drei Wochen hat Mara fast nie geweint und nun weint sie immer mehr. Jetzt ist sie bald 6 Wochen alt und manchmal weiss ich einfach nicht, was ihr fehlt. Soll ich sie dann rumtragen oder besser auch mal schreien lassen?“

Frau Widmer beim letzten Besuch im ambulanten Wochenbett. Maël ist nun 10 Tage alt: „Wenn Maël weint, so muss ich einfach schauen, was ihm fehlt. Er tut mir immer so leid. Ist das in Ordnung, wenn ich immer gleich reagiere? Ich möchte ihm nichts Falsches angewöhnen?“

Das Schreien des Babys ist in den ersten Lebensmonaten ein zentrales Thema für die Eltern. Sie fragen sich oft, wie sie auf das Schreien reagieren und wie lange sie das Kind schreien lassen sollen. Selten höre ich auch heute noch das Argument, dass Schreien gut für die Lunge sei und man daher das Kind schreien lassen soll. Zudem haben viele Eltern Angst davor, ihrem Kind etwas Schlechtes anzugewöhnen, wenn sie immer gleich auf das Weinen ihres Kindes reagieren. Viele haben Mühe das Schreien ihres Kindes zu interpretieren und verstehen zu können. Sie fühlen sich unsicher, wie schnell und mit welchen Handlungen sie darauf reagieren sollen. Oft scheinen die Eltern sehr hilflos, wenn ihr Kind weint. Einige haben auch gehört, dass Freunde ihre Babys bewusst weinen liessen und diese dann irgendwann nicht mehr weinten und ruhige Babys wurden. Dieses ruhige und zufriedene Baby wünschen sich alle Eltern und so versuchen sie dieses scheinbar erfolgreiche „Handlungsmodell“ aus.

3.2.1 Warum schreien Kinder?

Schreien ist die erste Lautäusserung, welche ein Säugling machen kann und im ersten Lebensjahr ein zentrales Geschehen für die Eltern (Posth 2009:39). Vieles dreht sich um das Schreien des Kindes. Sobald das Kind mehr kommunizieren kann, also im zweiten Lebensjahr, rückt das Schreien für die Eltern mehr in den Hintergrund. Die Kommunikation läuft differenzierter ab und die Eltern haben gelernt, ihren Säugling zu verstehen und dem Säugling stehen nun auch mehr Mittel der verbalen Kommunikation zur Verfügung.

Mit dem Schreien äussert der Säugling seine Bedürfnisse. Es ist seine einzige Möglichkeit, wie er seine Bedürfnisse den Eltern mitteilen kann. Dabei ist das Schreien jedoch oft eines der „letzten“

Zeichen für seine Bedürfnisse. So sind die ersten Hungerzeichen zum Beispiel ein Führen der Hand zum Mund, ein Suchen mit dem Kopf und das Saugen an jedem Gegenstand, der in die Nähe des Mundes kommt. Das Schreien ist in der Regel das letzte Signal, wenn dann der Hunger wirklich gross ist. Jedoch gibt es hier auch Temperamentsunterschiede bei den Kindern.

Es darf keinesfalls angenommen werden, dass ein Säugling durch das Schreien etwas zu erzwingen versucht. Dieses berechnende Verhalten, etwas zu erzwingen kann der Säugling noch gar nicht zeigen, denn dazu braucht es eine fortgeschrittene Einwicklung, was erst im Laufe der Kleinkindzeit der Fall ist (Post 2009:36). Daher darf der Säugling für seinen Charakter und sein Temperament, also der Häufigkeit seines Schreiens, nicht verantwortlich gemacht werden (:154). Der Säugling äussert nur seine Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse können körperliche Gründe beinhalten. Dies kann Hunger, Müdigkeit, Überreizung, eine nasse Windel, Schmerzen, oder zum Beispiel auch Krankheit sein. Die Bedürfnisse können neben körperlichen Gründen auch emotionale Gründe beinhalten. Es kann sein, dass das Kind nicht alleine sein möchte, es das Bedürfnis nach Körperkontakt hat, gerne spielen möchte oder auch eine unvertraute Person oder eine unvertraute Umgebung, können ein Bedürfnis nach Nähe und Schutz auslösen. Neben diesen zwei Arten der Bedürfnisäusserung gibt es noch eine weitere Kategorie des Schreiens. Das unspezifische Schreien, bei welchem keine körperlichen oder emotionalen Gründe eruierbar sind (Largo 2012:252). Dieses unspezifische Schreien hat in unserer Gesellschaft häufig nach 6 Wochen ihren Höhepunkt und nach 3 Monaten kann man dies dann oft nur noch wenig beobachten. Es tritt gehäuft am späten Nachmittag oder in den Abendstunden auf. Dieses unspezifische Schreien verunsichert viele Eltern (:254-256). Sie haben dann Angst etwas falsch zu machen, das Kind bekomme zu wenig Muttermilch oder dass sie dem Kind nicht das geben können, was es benötigt. Die Eltern können dieses Schreien nicht einordnen, da weder körperliche noch emotionale Gründe zu finden sind. Daher wird diesem Schreien oft die Ursache von Koliken oder einer Reizüberflutung zugeschoben, was jedoch nicht zu beweisen ist und eher ein Hilfskonstrukt für etwas schwer Erklärliches zu sein scheint (Posth 2009:58). Der Grund für dieses Schreien kommt eher daher, dass für den Säugling auf dieser Welt ausserhalb des Mutterleibs vieles neu ist und auch viele potenzielle Gefahren drohen. Man könnte dies am besten mit „Unheimlichkeit“ beschreiben, es ist mehr ein Gefühl als ein Wissen. Wenn wir Erwachsenen uns „unheimlich“ fühlen, so verschwindet dieses Gefühl, wenn jemand Vertrauter bei uns ist. Genauso ergeht es dem Säugling, der mit seinem Schreien erhofft, dass seine Mutter und sein Vater ihm durch ihre Anwesenheit wieder Sicherheit bieten (:54-55). Auch hier gibt es laut Posth verschiedene Charakteren, welche mit einer genetischen Veranlagung zusammenhängen. Es gibt Kinder, welche weniger mit Angst vorbelastet sind und solche, welche eine genetische Veranlagung für Angst mit einer entsprechenden Rezeptorkonstellation im Gehirn besitzen (:57). Dem entsprechend weinen die einen Kinder häufiger, als andere.

3.2.2 Auf das Schreien reagieren

Das Schreien eines Säuglings lässt keinen Erwachsenen kalt, egal welche Ursache dahinter steckt. Nicht nur die Eltern können ein schreiendes Kind nur kurze Zeit ignorieren. Wir Menschen möchten intuitiv nachschauen, warum ein Kind weint und es trösten (Largo 2010:250). Der Säugling besitzt noch nicht genug Sachverstand, um mit seinem Schreien gezielt etwas erzwingen zu wollen, doch der Säugling hat viele Bedürfnisse (Post 2009:66). Wenn ein Säugling ein Bedürfnis äussert, so ist es in den ersten Lebensmonaten wichtig, prompt darauf zu reagieren. Nur so kann ein Säugling zwischen seinem Schreien und der Antwort der Eltern einen Zusammenhang erkennen. Der Säugling verinnerlicht im „Inneren Arbeitsmodell“ die Reaktion, wie die Eltern auf seine Bedürfnisäusserungen reagieren. Für eine sichere Bindung ist es wichtig, dass der Säugling erfährt, dass er nicht hilflos und ausgeliefert ist, sondern seine Bedürfnisse gehört und erfüllt werden. Er verinnerlicht, dass er angenommen und es Wert ist, dass man seine Bedürfnisse befriedigt. Daher ist es zu Beginn wichtig, prompt und angemessen auf das Schreien einzugehen, wobei ein promptes Reagieren wichtiger ist als die Angemessenheit. Dies führt zu deutlich vermindertem Schreien und die Kinder werden mit der Zeit mehr verschiedene Laute erlernen und somit differenzierter ihre Bedürfnisse äussern können. Es ist wichtig, dem Alter angemessen auf die Signale des Kindes zu reagieren. Besonders in den ersten zwei Lebensmonaten, jedoch auch weiter bis zum sechsten Monat ist die Gedächtnisspanne noch sehr kurz. In dieser Zeit sollten die Eltern prompt reagieren. Mit zunehmendem Alter des Kindes darf die Zeitspanne auch etwas erweitert werden. Die Gedächtnisleistung des Säuglings nimmt zu und er kann bereits Zusammenhänge über einen längeren Zeitraum hinweg herstellen. Aufgrund dieser Erkenntnisse über die feinfühligere Befriedigung der Bedürfnisse und der sicheren Bindung zwischen Eltern und Kindern kann ich somit feststellen, dass das Schreien lassen des Kindes vor allem im ersten Lebenshalbjahr negative Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Bindung ausübt und daher nicht sinnvoll ist.

3.2.3 Schreien lassen?

Es ist erwiesen, dass je länger ein Säugling schreit, desto länger braucht er auch wieder, um sich zu beruhigen. Damit ein Kind eine sichere Bindung zu seinen Eltern aufbauen kann, ist es wichtig, dass es eine angemessene Antwort auf seine geäusserten Bedürfnisse erhält. Dies können körperliche oder emotionale Gründe sein oder auch das unspezifische Schreien, bei welchem der Säugling die sichere Nähe der Eltern benötigt. Wird nicht auf die Bedürfnisse eingegangen, so reagiert der Körper eindeutig mit physiologischem Stress (Grossmann 2012:134). Neuere Forschungsergebnisse gehen sogar davon aus, dass die Stressempfindungen, welche beim Schreien erlebt werden, im Gehirn auch schon so früh zu Schäden führen können und dass die das Schreien begleitenden Gefühle ebenfalls im Gehirn abgespeichert werden (Posth 2009:61).

Doch was für Möglichkeiten haben die Eltern, um ihr Kind zu beruhigen? Bei den körperlichen Bedürfnissen geht es um das Erfüllen dieser, also Stillen oder die Flasche geben, Wickeln etc. Ebenso bei emotionalen Gründen, bei welchen das Kind nicht alleine sein möchte, jemanden zum Spielen möchte oder eine sichere Zuflucht in einer unvertrauten Umgebung benötigt. Hier steht die Erfüllung dieser Bedürfnisse im Vordergrund. Beim unspezifischen Schreien ist die Nähe zu den Eltern das Wichtigste. Sei dies durch leises Sprechen mit dem Kind, ein Lied vorsingen, die Hand auf den Bauch des Kindes legen, seine Ärmchen und Beinchen halten, es auf den Arm nehmen, wiegen und herumtragen (Largo 2009:263). Es kann sein, dass der Säugling sich dennoch nicht gleich beruhigt. Dann ist es gut, wenn die Eltern den Säugling in ihrer Nähe und im Körperkontakt haben und es mit ihm zusammen aushalten.

3.3 Darf mein Kind nachts im Elternbett schlafen?

Frau Germann zehn Tage nach der Geburt ihrer Tochter Elea: „Elea ist in ihrem eigenen Bett so unruhig, ich glaube ich fehle ihr dort. Darum habe ich sie zu mir ins Bett genommen. Ist das gut?“

Frau Iseni bei meiner zweiten Stillberatung. Ihr Sohn Ajan ist vier Monate alt. Ich fragte sie, wie Ajan nachts schläft: „Er schläft immer noch bei uns im Elternbett. Es ist für mich das Einfachste. So kann ich unkompliziert Stillen: Wenn er kurz aufwacht, so streichle ich ihn im Halbschlaf und wir beide können weiterschlafen“.

Herr Aerni während einer Stillberatung. Sein Sohn Tobias ist zwei Monate alt und schläft noch im Elternbett: „Ein befreundetes Paar hat ein Buch gekauft und dann ihrem Sohn gelehrt, wie er alleine in seinem eigenen Zimmer einschlafen kann. Sie haben ihn nach einem bestimmten Programm weinen lassen und es hat funktioniert. Sollen wir dies auch ausprobieren?“

Frau Züllig bei einer Stillberatung, fünf Monate nach der Geburt ihrer Tochter Andrina: „Andrina schläft bis jetzt bei uns im Bett. Nun möchte ich sie gerne daran gewöhnen, in einem eigenen Bett zu schlafen. Wie kann ich das machen?“

Neben dem Stillen und dem Schreien der Kinder ist das Schlafen wahrscheinlich das dritt meist gefragte Thema in meinen Wochenbettbetreuungen und Stillberatungen. Dabei ist die Frage Elternbett ja oder nein meist das Hauptthema und es herrschen ganz verschiedene Ansichten und Meinungen. Geht man in eine Buchhandlung zu den Elternratgebern, so spiegelt sich dies dort wieder. Es gibt unzählige Bücher darüber, wie Kinder schlafen lernen können, und sie geben den Eltern Anweisungen und jede Menge Erfolgstipps.

3.3.1 Was ist Schlaf?

Doch was ist Schlaf überhaupt genau und wie sieht Schlaf bei einem Säugling aus? Der Schlaf ist für uns Menschen lebensnotwendig, damit wir uns körperlich, sowie geistig regenerieren und die Eindrücke des Tages verarbeiten können. Genügend Schlaf stärkt sogar unsere Immunabwehr und bei Kindern hat der Schlaf einen nachgewiesenen Einfluss auf ihr Lernen. Es gibt zwei verschiedene Schlafphasen (Largo 2010:187):

- Non-REM-Schlaf: tiefer Schlaf, bei welchem wir uns kaum bewegen, regelmässig atmen und keine Augenbewegungen stattfinden.
- REM-Schlaf: oberflächlicher Schlaf, bei welchem wir unregelmässig atmen, uns gelegentlich bewegen und sich der Augapfel schnell bewegt (daher REM = Rapid Eye Movemenets – Schnelle Augenbewegungen).

Im Schlaf wechseln sich die beiden Schlafstadien ab und bilden einen Schlafzyklus. Ein Schlafzyklus dauert etwa zwei Stunden und dann werden wir kurz wach, schlafen aber gleich wieder ein (Largo 2010:190). Daran können wir uns meistens am Morgen nicht mehr erinnern. Dies wiederholt sich vier bis fünf Mal in einer Nacht (Kellnhauser 2000:270).

Bei einem Neugeborenen sind diese Phasen noch nicht vollständig ausgebildet, sondern unterscheiden sich von einem Erwachsenen darin, dass bei ihm der REM-Schlaf deutlich überwiegt. So macht bei einem Neugeborenen der REM-Anteil die Hälfte des Gesamtschlafes aus. Bei einem Erwachsenen beträgt der REM-Anteil im Vergleich nur 20 – 25%. Im ersten Lebensjahr wird sich die REM-Schlafzeit drastisch verringern, während die Non-REM-Zeit praktisch unverändert bleibt (Kellnhauser 2000:270-271). Ein Schlafzyklus dauert beim Säugling auch nur etwa 50 Minuten und wird sich erst in den ersten Lebensjahren auf etwa zwei Stunden ausdehnen (Largo 2010:190). Somit ist es ganz normal, dass ein Säugling jede Stunde kurz erwacht, dann aber wieder einschläft und nach 3-4 Zyklen länger wach bleibt (:191). Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt ist sehr individuell. Auch bei Neugeborenen gibt es grosse Unterschiede. Die einen benötigen nur 14 und andere dafür 20 Stunden Schlaf pro Tag (:195).

3.3.2 Schlaf und Nähe

Wenn ein Säugling seine Bindungsperson nicht mit seinen Sinnen wahrnehmen kann, sie also nicht hört, nicht spürt und nicht riecht, so fühlt er sich verlassen und nicht sicher. Daher ist es nur verständlich, dass ein Säugling in den ersten Lebensmonaten oft weint, sobald man ihn in sein eigenes Bett, in einem separaten, ruhigen Zimmer zum Schlafen ablegen möchte (Kirkilionis 2008:40). Da ein Säugling sich oft im oberflächlichen REM-Schlaf befindet, wird er sofort bemerken, dass er seine Bindungsperson nicht mehr spürt, nicht mehr riecht und es ganz still geworden ist. Er fühlt sich verlassen und das ist lebensbedrohlich für ihn. Somit beginnt er zu weinen. Ein Säugling kann noch nicht verstehen, dass seine Bindungsperson da ist, auch wenn er

sie nicht spürt, hört oder riecht. Die Objektpermanenz, also das Verständnis, dass etwas da ist, auch wenn man es nicht wahrnehmen kann, hat ein Säugling erst mit etwa 9 Monaten (:42). Dies erklärt auch die Aussage von Frau German welche beobachtet, dass Elea in ihrem eigenen Bett unruhig wird und nach ihrer Mutter sucht. Es ist somit ein ganz normales Verhalten und eine angemessene Reaktion von Frau German, ihre Tochter zu sich zu nehmen.

3.3.3 Alleine schlafen lernen durch Schreien lassen?

Viele Eltern in der Schweiz möchten heute ihren Säugling nicht bei sich im Elternbett haben. Ich habe beobachtet, dass in den ersten Wochen dies oft noch genossen wird. Werden die Kinder etwas älter, etwa nach ein- zwei Monaten, so möchten die meisten Eltern dies ihren Kindern „abgewöhnen“. Da höre ich oft wie von Herrn Aerni von „Taktiken“, wie man die Kinder durch gezieltes Schreien lassen daran gewöhnen kann. Dabei sind die meisten Eltern froh, in gewissen Büchern klare Anweisungen zu erhalten, wie das Schreien lassen ablaufen soll, da es für die meisten kaum zu ertragen ist, ihr eigenes Kind einfach so schreien zu lassen. Wie Herr Aerni hören viele Eltern von Freunden, dass sie dies mit Erfolg gemacht haben und Erfolg zeigt doch, dass es gut ist, oder?

Betrachten wir das Schreien lassen anhand der Bindungstheorie, so können wir den scheinbaren „Erfolg“ erklären. Wenn das Kind über einen längeren Zeitraum schreien muss und niemand kommt, um es zu trösten, so erlebt es, dass seine Bindungsperson nicht auf seine geäußerten Bedürfnisse reagiert (Solmaz 2012:86). Der Säugling verinnerlicht, dass er sich nicht darauf verlassen kann, dass ihm seine Bindungsperson Schutz und Sicherheit gibt (Brisch 2011:99). Wenn dann das Kind nach einigen solcher Nächte nicht mehr schreit, so ist zu vermuten, dass es seine bisherige Erwartung, dass die Eltern stets auf seine Bedürfnisse reagieren, verändert hat. Wenn Eltern am Tag feinfühlig auf ihren Säugling eingehen und ihn nachts ignorieren, so kann ihn dies massiv verunsichern und dadurch zu einer unsicheren Bindung führen (:93). Somit ist diese „Methode“ des Schreien lassen aus bindungstheoretischer Sicht nicht zu empfehlen.

3.3.4 Mögliche Schlafsituationen

Grundsätzlich ist die beste Schlafsituation für eine Familie die, in welcher sich die Eltern und der Säugling am wohlsten fühlen und sie am besten schlafen können, sei dies das Familienbett, ein „Babybalkon am Elternbett“, eine separate Wiege im Elternzimmer oder ein eigenes Zimmer (Largo 2010:210-211).

Nach der Geburt bietet das Schlafen in einem gemeinsamen Zimmer, oder noch mehr im gemeinsamen Bett, jedoch gewisse Vorteile. Wenn ein Baby in der Nacht nach einem Schlafzyklus kurz erwacht, so reicht oft die Stimmer der Mutter oder eine sanfte Berührung aus, dass das Kind wieder einschläft. Auf diese Art kann sich eine Abstimmung der Schlafphasen von

Mutter und Kind entwickeln. Dadurch wird die Mutter seltener aus der Tiefschlafphase geweckt. Schläft das Kind hingegen in seinem eigenen Zimmer, so muss die Mutter aufstehen und wird öfter aus dem Tiefschlaf gerissen, was sehr ermüdend ist (Brisch 2011:106). Frau Iseni hat mir genau dies beschrieben, und kam zum Schluss, dass für sie das gemeinsame Schlafen eine Erleichterung ist und sich der Schlafrythmus von ihr und Ajan aneinander angepasst haben. Eine weitere gute Möglichkeit ist auch ein Babybalkon, welcher an das Elternbett angebaut wird und den Eltern genügend Freiraum gibt. Dabei kann die Mutter ohne aufstehen zu müssen das Kind zu sich nehmen (Brisch 2011:105).

Nun kommen mir immer wieder Aussagen zu Ohren, dass das Kind im Elternbett eine erhöhte Gefahr des plötzlichen Kindstodes habe (SIDS). Dies ist nicht der Fall, ausser die Eltern sind Raucher oder stehen unter Alkohol, Drogen oder Medikamenteneinfluss. Dann ist das gemeinsame Schlafen in einem Bett ein erhöhtes Risiko für den SIDS (Brisch 2011:105). Es gibt gewisse Dinge, welche jedoch beachtet werden sollten, um das Risiko des SIDS zu vermindern. Diese Punkte gelten jedoch nicht nur für das Elternbett, sondern auch wenn das Kind alleine in einem eigenen Bett schläft (:106):

- Das Kind sollte in Rückenlage schlafen.
- Das Kind sollte nachts nicht überwärmen. Daher das Kind nicht unter die eigene Decke nehmen, sondern am besten in einem eigenen Schlafsack.
- Das Kind sollte auf keinem Kissen oder Fell schlafen.
- Die Matratze darf nicht zu weich sein (zum Beispiel ein weiches Wasserbett).

3.3.5 Bindungsorientiertes Gewöhnen ans eigene Bett

Was ist nun, wenn ein Säugling in den ersten Monaten im Elternbett schlafen durfte, doch der Zeitpunkt gekommen ist, an welchem die Eltern gerne ihren Säugling an ein eigenes Bett gewöhnen möchten, so wie dies Frau Züllig äusserte? Gibt es neben dem Schreien lassen eine bindungsfördernde oder bindungserhaltende Methode?

Damit ein Säugling alleine einschlafen kann, sind Rituale für die Eltern und das Kind sehr hilfreich. Das Kind lernt, dass nun die Zeit des Schlafens kommt. Das Einschlafritual sollte Geborgenheit und Zärtlichkeit beinhalten, damit der Säugling zur Ruhe kommen kann und sich sicher fühlt (Largo 2001:219). Nach diesem Ritual bringt die Bindungsperson das Baby ins Bett und trennt sich dann von ihm (Brisch 2011:100). Wenn das Baby dann Stress signalisiert und weint, sollte die Bindungsperson darauf reagieren und ins Zimmer gehen und den Säugling mit Körperkontakt beruhigen. Ist der Säugling wieder ruhig, legt sie das Kind wieder mit einem Ritual ab. Dadurch lernt das Kind, dass wenn es ruft weil es Angst hat, die Bindungsperson zuverlässig wieder kommt und es tröstet. Dies gibt ihm die Sicherheit, dass die Bindungsperson ihn nicht verlässt, auch wenn sie nicht gerade da ist. Egal ob ich nach 10 Sekunden oder 20

Minuten nach meiner Bindungsperson rufe, sie kommt und ist für mich da. Diese Erfahrung ist bindungsorientiert und nicht wie die Erfahrung beim Schreien lassen, welche von Angst geprägt ist (:102). Zu Beginn wird es gewiss viele Male benötigen, in welchen man ins Kinderzimmer gerufen wird. Auf längere Sicht lohnt sich diese Investition jedoch (:103).

Jedes Baby ist individuell und wenn es nach dem x-ten Versuch noch unmittelbar aufschreit, wenn die Mutter aus dem Zimmer geht, so ist es für das Baby vielleicht noch zu früh um alleine einzuschlafen. Vielleicht kann das Trennungsritual dem Baby noch nicht genügend Bindungssicherheit vermitteln. Es ist jedoch auch möglich, dass die Bindungsperson selbst Trennungsprobleme hat und selbst nur mit einer grossen Anspannung aus dem Kinderzimmer geht, was der Säugling sehr wohl wahrnimmt (Brisch 2011:103).

3.4 Was ist mit den Bedürfnissen von uns Eltern?

Frau Eberle drei Wochen nach der Geburt ihrer Tochter Simone: „Am Morgen muss ich einfach duschen, sonst fühle ich mich nicht wohl. Das habe ich jetzt jahrelang so gemacht. Doch Simone weint am Morgen immer so viel und ich komme selten dazu. Das stresst mich sehr.“

Frau Dal Santo bei einer Stillberatung bei ihrem zweiten Kind zwei Monate nach der Geburt: „Ich bin froh, wenn ich in einem Monat wieder arbeiten gehen darf. So war es schon bei meinem ersten Kind. Mich immer nur um die Kinder zu kümmern, da komme ich zu kurz. Ich brauche die Anerkennung in meiner Arbeit, damit es mir gut geht.“

Herr Fuhrer bei einer Stillberatung bei seiner Frau und seinem drei Monate alten Sohn Phil: „Phil schreit sehr, sehr viel und wir kommen an unsere Grenzen. Es dreht sich alles nur um Phil und sein Schreien. Wir wissen nicht was wir tun sollen. Wir haben keine Zeit mehr für uns.“

In meinen Beratungen dreht sich sehr häufig alles um das Kind. Dort wo Eltern jedoch an ihre eigenen Grenzen stossen, kommen manchmal plötzlich auch andere Fragen auf. Fragen nach den eigenen Bedürfnissen oder auch den eigenen Grenzen. Dabei formulieren dies die wenigsten Eltern offen. Oft höre ich es nur zwischen den Zeilen. Spreche ich die grosse Herausforderung, die eigenen Bedürfnisse oder die Überforderung an, so platzen die Eltern manchmal nur so raus mit ihren Sorgen und Nöten. Oft fliessen dann auch Tränen.

3.4.1 Das rücksichtslose Kind

Kann ein Säugling Rücksicht auf die Bedürfnisse seiner Eltern nehmen? Die Bindungstheorie zeigt auf, dass ein Säugling welcher ganz neu in dieser Welt ist, mit Recht erwartet, dass seine Eltern sich mit all ihren Kräften und mit ihrer ganzen Hingabe ihm widmen (Posth 2009:87). Der Säugling ist nicht in der Lage, seine Bedürfnisse aus Rücksicht zu zügeln oder diese hinten anzustellen. Für das Entstehen einer sicheren Bindung ist die prompte Befriedigung der Bedürfnisse unabdingbar (:30). Für die Eltern gibt es leider keinen bequemen Weg, wie sie die ersten Monate mit ihrem Säugling verbringen, eine sichere Bindung aufbauen und dennoch auf ihre Kosten kommen können (:87). Es müssen jedoch nicht zwingend immer nur die Eltern sein, welche auf die Bedürfnisse des Säuglings eingehen, doch dazu mehr unter 3.4.2.

Man kann somit feststellen, dass aus bindungstheoretischer Sicht, ein Säugling nicht auf die Bedürfnisse der Eltern achten kann und daher seine Bedürfnisse im Vordergrund stehen. So sollte das Weinen von Simone von der Mutter beantwortet werden und ihr Bedürfnis nach einer Dusche auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

3.4.2 Helfer am Nest

Damit die Eltern selbst innerlich ausgeglichen sein können und überhaupt in der Lage sind, feinfühlig auf die Bedürfnisse ihres Säuglings einzugehen, brauchen sie bei Anspannung auch Zeiten, in welchen sie sich um sich selbst sorgen können. So kann ein Vater der Mutter eine Auszeit gönnen, damit sie spazieren gehen, Sport treiben oder sich einfach entspannen kann. Dies gibt ihr wieder die Energie, sich um ihr Baby zu kümmern (Brisch 2011:92).

Doch nicht nur das Ehepaar kann sich gegenseitig unterstützen, sondern sie brauchen auch „Helfer am Nest“. In unserer Gesellschaft gibt es heute zunehmend mehr Kleinfamilien, Alleinerziehende und Familien, bei welchen beide Elternteile arbeiten müssen. Dies wird heute in der Öffentlichkeit immer mehr thematisiert. Es ist erkannt worden, dass die Eltern heute als Kleinfamilie weitere Hilfe benötigen und nicht auf sich alleine gestellt werden sollten (Kirkilionis 2008:118). Dennoch sind heute viele Kleinfamilien auf sich selbst gestellt. Die Grossmütter arbeiten oft und können nicht in einem grösseren Umfang ihre Enkel mit betreuen. Auch leben viele Familien aus beruflichen Gründen weit verstreut und können somit kaum auf Unterstützung aus der Familie zählen. Dennoch sind wie zu Zeiten der Grossfamilien, als viele verschiedene Personen für die Kinderbetreuung zur Verfügung standen, die Babys immer noch „24 Stunden rund um die Uhr Babys“ und fordern viel von ihren Eltern. Die Belastungen sind sehr gross (Brisch 2011:116). Daher sind alle Eltern auf Helfer am Nest angewiesen, welche sie in ihrer Aufgabe unterstützen. Diese Helfer am Nest sind heute nicht immer einfach so gegeben durch die Grossfamilie, welche alle im gleichen Dorf leben, doch auch heute gibt es willige Helfer am Nest. Jede Person, welche sich zuverlässig und einfühlsam um das Kind und die Eltern

kümmert, kann diese Funktion übernehmen, es muss nicht die eigene Familie sein (Posth 2009:132).

3.4.3 Muttersein und berufstätig?

Wird eine Frau zum ersten Mal Mutter, so verändert sich sehr viel in ihrem Leben. Durch den total veränderten Tagesablauf kommt es oft zu einem Schwund des bisherigen Freundeskreises. Doch genau diese sozialen Kontakte sind für eine Mutter sehr wichtig, da sie durch das Mutterwerden an gesellschaftlicher Anerkennung verliert, welche sie bisher durch ihre berufliche Tätigkeit erhielt (Kirkilionis 2008:117). Dieser Verlust an persönlicher Anerkennung zusammen mit einer sozialen Isolation durch den vom Baby bestimmten Tagesablauf ist nicht zu unterschätzen. Es ist wichtig, Frauen realitätsnah darauf vorzubereiten, damit sie sich auf diese grosse Veränderung einstellen können (:120). So kann für eine Mutter, wie für Frau Dal Santo, die Berufstätigkeit für ihr Selbstwertgefühl und ihr Wohlbefinden sehr hilfreich sein. Dies wirkt sich dann positiv auf die Beziehung zum Kind aus und kann somit, bei einer bindungsorientierten Betreuung des Kindes in dieser Zeit, bindungsfördernd sein. Auf die bindungsorientierte Fremdbetreuung kann ich im Rahmen dieser Arbeit leider nicht eingehen. Falls sie sich darüber informieren möchten, empfehle ich ihnen das Buch von Brisch und Hellbrügge *Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft* (siehe Literaturverzeichnis).

3.4.4 Schreikinder

Kinder, welche sehr oft weinen sind für die Eltern eine sehr grosse Herausforderung und oft eine Überforderung. Herr Fuhrer hat dies zum Ausdruck gebracht. Studien haben erweisen, dass Kinder, welche sehr oft weinen, eine Entwicklung eines feinfühliges Verhaltens der Mutter erschweren (Ahnert 2008:187). Häufiges und langes Weinen ermüdet, erschöpft, verunsichert und frustriert die Eltern. Sie bekommen oft Schuldgefühle und zweifeln an ihrer eigenen Elternkompetenz (Posth 2009:46). Das häufige und vor allem auch das nächtliche Schreien ist für die Eltern eine extreme psychische Belastung. In extremen Fällen kann es sogar zum Schütteln des eigenen Kindes kommen. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, dass sich Eltern bei solchen Kindern rechtzeitig Hilfe holen. Es ist auch sinnvoll sein Kind von einem Arzt untersuchen zu lassen, ob medizinische Gründe für das Schreien des Kindes verantwortlich sind. Falls nicht, so kann eine Schreiambulanz oder eine andere Beratungsstelle wie die Mütter- und Väterberatung weiterhelfen oder weiterleiten (Solmaz 2012:95). Eine weitere zu empfehlende Anlaufstelle ist der Verein Schreibabyhilfe⁸.

⁸ Dieser Verein vermittelt wichtige Infos zum Thema Schreibaby. Er ermöglicht Austausch unter betroffenen Familien und bietet einen Telefondienst an. Weitere Informationen unter: www.schreibabyhilfe.ch. Hier finden sie auch eine Liste mit allen schweizerischen Schreiambulanzen.

4. SCHLUSSTEIL

4.1 Thesen zu den gestellten Fragen

Durch das Schreiben dieser Arbeit haben sich viele meiner eigenen Fragen geklärt. Als Abschluss meiner Studie fasse ich die gefundenen Antworten auf meine zu Beginn gestellten Fragen in 4 Thesen zusammen und erläutere diese kurz.

4.1.1 These 1

Frage 1: „Kann ich mein Kind mit Nähe verwöhnen?“

These 1: Ein Kind kann im ersten Lebensjahr nicht mit Nähe verwöhnt werden.

Nähe und Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis des Säuglings. Ein feinfühliges Befriedigen dieses Bedürfnisses kann ein Kind nicht verwöhnen. Im ersten Lebensjahr soll das Kind so viel Nähe erhalten, wie es seinem Bedürfnis entspricht. Nach der Geburt wird der Säugling ein ausgeprägtes Bindungsbedürfnis und somit Bedürfnis nach Nähe zeigen. Mit der steigenden Entwicklung wird sein Explorationsverhalten zunehmen und sein Bedürfnis nach direktem Körperkontakt kontinuierlich abnehmen.

Häufiger und intensiver Körperkontakt fördert ebenfalls die Feinfühligkeit der Eltern und führt zu einer sicheren Bindung; dies wiederum hilft dem Kind selbstständig zu werden und stärkt seine Autonomie. Dadurch wird es sich danach auch besser loslösen können und in die Selbstständigkeit hineinwachsen. Im Explorieren soll das Kind selbst machen dürfen, was es auch selbst kann. Wird dem Kind abgenommen, was es kann oder darf es nicht selbst Herausforderungen meistern, so könnte man von Verwöhnen sprechen.

4.1.2 These 2

Frage 2: „Soll ich mein Kind schreien lassen?“

These 2: Ein Kind im ersten Lebensjahr schreien zu lassen hat negative Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Bindung.

In den ersten sechs Lebensmonaten ist ein promptes Reagieren auf das Schreien wichtig, damit eine sichere Eltern-Kind-Bindung entstehen kann. Mit zunehmender Entwicklung darf die Zeitspanne dann etwas grösser werden.

Das Schreien ist die erste Lautäußerung eines Säuglings und zu Beginn seine einzige Möglichkeit seine Bedürfnisse kundzutun. Dabei kann ein Säugling dies noch nicht berechnend machen und

etwas damit erzwingen, sondern äussert einzig seine Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse können körperlich oder emotional sein. Zudem kann das Schreien unspezifisch sein, da alles neu ist und der Säugling sich „unheimlich“ fühlt. Dann braucht er die Nähe seiner Eltern, um sich zu beruhigen und sicher zu fühlen. Wichtig ist, in den ersten sechs Lebensmonaten prompt auf den Säugling zu reagieren, damit eine sichere Bindung entstehen kann. Mit zunehmender Entwicklung muss es nicht mehr so prompt geschehen, da der Säugling eine grössere Gedächtnisleistung besitzt und trotz der Zeitspanne einen Zusammenhang zwischen seinem Schreien und dem Handeln der Eltern erkennen kann. Wird nicht auf das Schreien des Kindes eingegangen, so erfährt der Säugling nachgewiesenen physischen Stress, welcher sich negativ auf das Kind auswirkt und die Zeit, welche zum Beruhigen benötigt wird, steigt an.

4.1.3 These 3

Frage 3: „Darf mein Kind nachts im Elternbett schlafen?“

These 3: Das Schlafen des Säuglings im Elternbett fördert eine sichere Eltern-Kind-Bindung.

Säuglinge haben im Vergleich zu uns Erwachsenen einen viel grösseren Anteil an oberflächlichem Schlaf. Um sich sicher und geborgen zu fühlen, muss ein Säugling in den ersten Monaten seine Bindungsperson mit seinen Sinne wahrnehmen können, da er in den ersten neun Monaten noch nicht über die Fähigkeit der Objektpermanenz verfügt. Wird nun ein Säugling in sein eigenes Bett gelegt, so kann er seine Bindungsperson nicht mehr hören, spüren oder riechen. Da sein Schlaf sehr oberflächlich ist, wird er dies schnell bemerken und sein Unbehagen äussern. Daher ist ein gemeinsames Schlafen in einem Bett oder das Kinderbett im Elternzimmer oft vorteilhaft. Die optimale Schlafsituation ist jedoch individuell und muss der Familie entsprechen. Ein gemeinsames Schlafen bietet den Vorteil, dass die Mutter den Säugling schnell beruhigen kann und sich ihre Schlafphasen aneinander anpassen. Eine Angst vor einem erhöhten Risiko des plötzlichen Kindstodes ist unbegründet, wenn man die allgemeinen Empfehlungen beachtet.

Möchte man sein Kind an das Schlafen in einem eigenen Bett gewöhnen, so ist es aus bindungstheoretischer Sicht nicht zu empfehlen, den Säugling schreien zu lassen, bis er aufgibt. Dies führt nämlich zu einer Veränderung seiner Erwartung an die Bindungsperson und dadurch zu einer möglichen unsicheren Bindung. Bindungsfördernd ist ein Eingewöhnen an das eigene Bett durch ein Schlafritual und das prompte Reagieren auf das Weinen des Kindes, damit das Kind verinnerlichen kann, dass die Bindungsperson stets für ihn da ist, auch wenn es alleine in seinem Bett ist.

4.1.4 These 4

Frage 4: „Was ist mit den Bedürfnissen von uns Eltern?“

These 4: Das Kind kann seine Bedürfnisse nicht zurückstellen. Die Eltern müssen jedoch auch ihre Bedürfnisse ernst nehmen und diese befriedigen. Dazu brauchen sie Helfer am Nest.

Eltern haben eigene Bedürfnisse, doch der Säugling kann noch nicht auf die Bedürfnisse der Eltern Rücksicht nehmen. Daher ist es anzustreben, sich in das Kind einzufühlen und die Bedürfnisse und Ziele der Eltern und des Kindes möglichst in Einklang zu bringen. Damit die Eltern nicht überfordert werden und auch ihren Bedürfnissen nachgehen können, sind Helfer am Nest wichtig. Menschen, welche sie unterstützen, wobei es nicht die eigene Familie sein muss.

Gerade die Mutter erlebt beim ersten Kind eine grosse Veränderung mit Isolation und Verlust von Anerkennung. Eine gute Vorbereitung darauf kann helfen. Für gewisse Frauen ist jedoch auch ein Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit hilfreich, um ihr Selbstwert und ihr Wohlbefinden zu steigern und ermöglicht, dass sie sich nach der Arbeit wieder feinfühlig um das Kind kümmern kann. Schreit das Kind sehr oft, so kommen die Eltern an ihre Grenzen und brauchen Hilfe. Es ist wichtig, solche Eltern zu ermutigen, sich Hilfe zu holen, da gerade langes und nächtliches Schreien eine grosse Herausforderung an die Eltern darstellt.

4.2 In die Praxis: Der Babykurs

Nun bin ich schon auf Seite 50 und somit dem Ende meiner Diplomarbeit angelangt. Bis heute habe ich mich stets motiviert an die Arbeit gesetzt, denn dies ist erst der Anfang, ...

Heute fühle ich mich kompetent genug, den nächsten Schritt zu wagen und einen Babykurs zu erarbeiten. Lange habe ich mir Gedanken gemacht, wie so ein Babykurs aussehen könnte und was realistisch umsetzbar ist für Familien mit einem Säugling. Nun habe ich mich dazu entschieden, ein Babykaffee durchzuführen.

Die Mütter sind in den ersten Monaten mit ihrem Säugling oft isoliert und schätzen es daher Kontakt zu anderen Müttern zu haben. Im Tagesablauf mit einem Säugling eignet sich der Morgen besser als der Abend, wenn viele Babys ihre eher unruhige Zeit haben. Daher denke ich wird ein Babykaffee am Morgen den Müttern am besten entsprechen. Ich möchte pro Kurs jeweils drei Babykaffee-Treffen durchführen, welche zweiwöchentlich stattfinden. In diesen Treffen werde ich den Müttern ein Verständnis für ihren Säugling und ein Grundwissen über die Eltern-Kind-Bindung vermitteln. Dazu werde ich beim ersten Morgen den theoretischen Hintergrund einer sicheren Eltern-Kind-Bindung aufzeigen und bei den beiden nächsten Morgen die vier Fragen aufgreifen. Dabei ist mir wichtig nur einen kurzen Input meinerseits zu halten

und dann vor allem im Austausch mit den Müttern Erfahrungen teilen und gemeinsam nach Antworten und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten suchen. Ich möchte möglichst viel Raum für den gemeinsamen Austausch und für Fragen aller Art bieten.

Damit die Mütter sich auf den Austausch konzentrieren können, werde ich eine Kinderhüte organisieren, welche die Säuglinge im Raum nebenan hütet und diese bei Bedarf den Müttern bringt. Bei Migrantinnen habe ich beobachtet, dass diese ihre Säuglinge nur sehr ungern abgeben. Dies ist in einigen Kulturen unüblich. Somit wird dieses Angebot freiwillig sein und selbstverständlich dürfen die Mütter ihre Säuglinge auch bei sich haben, wenn sie dies wünschen.

Damit die Väter auch mit in die Thematik der Eltern-Kind-Bindung einbezogen werden, möchte ich zum Abschluss des Babykaffees einen Elternstammtisch an einem Abend veranstalten, an welchem die Väter auch dabei sind. Ich stelle es mir so vor, dass wir uns um 20.00 Uhr treffen und bei gemütlichem Beisammensein auch die Väter zu Wort kommen lassen. An diesem Abend möchte ich ergänzend einen Input darüber machen, was die Rolle der Väter ist und wie sie gemeinsam als Eltern eine sichere Bindung zum Kind aufbauen können. Auch hier möchte ich Raum für Fragen schaffen, damit gerade auch die Väter über ihre Anliegen austauschen können. Eine Kinderhüte werde ich ebenfalls organisieren und den Eltern anbieten. Alternativ zu einem Abend könnte ich es mir auch vorstellen, diesen Elternstammtisch an einem Sonntagnachmittag durchzuführen. Dies wird sich in der Praxis zeigen, was für die Familien besser ist.

Nach dem Besuch dieses Babykaffees erhoffe ich mir, dass die Mütter den schon bestehenden Mamitreff besuchen. Es bietet sich an, wenn die Säuglinge grösser werden, hier weiter den Austausch mit den anderen Müttern zu suchen und dies ermöglicht mir eine weitere Begleitung und Aufbau der Beziehung zu ihnen. Den Mamitreff leite ich seit zwei Jahren. Jeden zweiten Dienstag treffen wir uns mit Müttern und ihren Kindern aus dem Quartier und der näheren Umgebung und bieten die Möglichkeit zur Gemeinschaft. Es soll eine Zeit zum Auftanken, Austauschen und Kontakte knüpfen sein. Aktuelle Fragen zur Kindererziehung oder zum Familienleben können diskutiert werden. Die Kinder können nach Herzenslust spielen und wir essen gemeinsam einen Znüni. Fremdsprachigen Müttern und Kindern bietet sich im Mamitreff die Gelegenheit, in einer persönlichen Atmosphäre ihre Deutschkenntnisse zu erweitern. Wir haben mittlerweile diverse Familien aus dem Quartier, welche dieses Angebot regelmässig nutzen und es sind bereits tiefe Freundschaften entstanden.

Durch meine Aufenthalte in Brasilien spreche ich fließend portugiesisch. In St. Gallen hat es viele Portugiesisch sprechende Migranten und die Zahl ist wachsend. Schon jetzt überweist mir das Kantonsspital St. Gallen regelmässig portugiesische Familien für die ambulante Wochenbettbetreuung, da ich die einzige freiberufliche Pflegefachfrau in der Region bin, welche diese Sprache spricht. Im Gespräch mit Rosa Plattner, Leiterin der Mütter- und

Väterberatungsstelle St. Gallen, hat sie geäußert, wie schwer es ist die Portugiesisch sprechenden Familien in ihre Beratung einzubinden. Wenige nutzen das Angebot, obwohl gerade viele dieser Kinder später in der Schule grosse Probleme haben und eine Begleitung der Familien sehr sinnvoll und notwendig wäre. Aus dieser Not heraus möchte ich auch gelegentlich einen portugiesischen Babykaffee anbieten, um in engeren Kontakt mit diesen Familien zu treten. Um sie besser zu integrieren, erhoffe ich mir, sie nach dem Babykaffee auch für den Mamitreff zu gewinnen. Durch den Babykaffee auf Portugiesisch wäre eine Beziehungsgrundlage gebaut, was ihnen beim Start in den Mamitreff helfen kann. Dort ist es mir dann möglich, weiter Beziehung zu bauen und sie zu begleiten und einen Teil zu ihrer Integration beizutragen. Zudem könnte ich dadurch eine Brückenbauerin zur Mütter- und Väterberatungsstelle sein und diese in regelmässigen Abständen auch in den Mamitreff einladen.

Es ist spannend zu sehen, wie Gott immer mehr Türen öffnet. Ich habe bereits eine Anfrage erhalten, ob ich bereit wäre, eine eintägige Weiterbildung zu meinem Thema durchzuführen. Auch dies sehe ich als Möglichkeit, meine Liebe zu Jesus anderen Menschen weiterzugeben und bin gespannt, was sonst noch alles aus dieser Arbeit heraus wachsen darf und freue mich nun auf das praktische Umsetzen und das Sammeln von Erfahrungen.

4.3 Schlusswort

Schon beim Studium der Literatur hatte ich sehr viele Aha-Erlebnisse und konnte unheimlich viel für meine Arbeit profitieren. Davon ist nur ein Teil in dieser Arbeit wiedergegeben. Ich sehe es als Vorrecht, Zeit für eine solch intensive Auseinandersetzung mit einem Thema gehabt zu haben. Persönlich freue ich mich extrem darauf, mein Studium nun zu beenden, um endlich mehr Zeit für die ambulanten Wochenbettbetreuungen, die Stillberatungen, die Mamitreffs und vor allem die Mütter zu haben. Ich fühle mich wie eine Missionarin, welche das Flugticket bereits in der Hand hält. Durch diese Diplomarbeit habe ich mir die nötigen „Sprachkenntnisse“ für mein neues Missionsfeld angeeignet und freue mich auf die Ausreise und die vielen neuen Begegnungen mit den verschiedensten Familien. Ich bin gespannt, was mein nächster Rundbrief an meine Freunde enthält. Welche Geschichte, mit welcher Familie und wo und wie Gott wirkt, Türen öffnet und vor allem Herzen berührt.



Abb. 25: (iStockphoto)

5. LITERATURVERZEICHNIS

Bindung:

Ahnert, Liselotte (Hrsg.) 2008. *Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung*. 2. Aufl. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG Verlag.

Bowlby, John 2006. *Bindung*. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG Verlag.

Brisch, Karl Heinz 2011. *SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern*. 3. Aufl. Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.

Brisch, Karl Heinz & Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) 2010. *Der Säugling - Bindung, Neurobiologie und Gene. Grundlagen für Prävention, Beratung und Therapie*. 2. Aufl. Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung.

Brisch, Karl Heinz, & Hellbrügge Theodor (Hrsg.) 2008. *Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft. Prävention, Begleitung, Beratung und Psychotherapie*. Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.

Fischer, Ute 2010. Bindungstheoretische Impulse für eine inklusive Pädagogik - Ansätze zur Kompetenz- und Autonomieentwicklung in der heilpädagogischen Arbeit. *Inklusion-online.net*. Online im Internet: <http://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion/article/viewArticle/42/49> [28.02.2013].

Gotschalk-Batschkus, Christine, Dr. Schuler, Judith (Hrsg.) 1995. *Ins Leben tragen*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.

Grossmann Karin & Klaus E. 2012. *Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit*. 5. vollständig überarbeitete Aufl. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.

Kirkilionis, Evelin. 2008. *Bindung stärkt. Emotionale Sicherheit für Ihr Kind - der beste Start ins Leben*. München: Kösel-Verlag.

Lang, Christine 2009. *Bonding. Bindung fördern in der Geburtshilfe*. München: Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag.

Posth, Rüdiger. 2009. *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen. Das Bindungskonzept in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung des Kindes*. 2. Verbesserte und ergänzte Aufl. Münster: Waxmann Verlag GmbH.

Diverses:

Elberfelder Bibel. 2008. 2. Aufl. der Standardausgabe. Wuppertal: R. Brockhaus Verlag.

Ledergerber, Sabrina 2009. Anmeldepapiere FS IGW.

Ledergerber, Sabrina 2009. Ribeirinhos, Stillen und ... Facharbeit im Rahmen der VELB Seminarreihe zur Vorbereitung auf das Examen zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC 2008/2009.

Nilsson, Lennart 1990. *Ein Kind entsteht. Bilddokumentation über die Entwicklung des Lebens im Mutterleib*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Erziehung:

Angst, Peter 2007. *Verwöhnte Kinder fallen nicht vom Himmel*. 4. Aufl. Oberhofen am Thunersee: Zytglogge Verlag.

Campbell, Ross 1988. *Kinder sind wie ein Spiegel. Ein Handbuch für Eltern, die ihre Kinder richtig lieben wollen*. 11. Aufl. Marburg an der Lahn: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH.

Etter, Heinz 2011. *Erziehen im Vertrauen. Das Join-up-Konzept*. 3. Aufl. Lüdenscheid: ASAPH.

Fabiano, Frank & Catherine 2008. *Die Herzen unserer Kinder berühren*. 3. Aufl. Asslar: Gerth Medien.

Largo, Remo H. 2010. *Baby Jahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren*. Ungekürzte Taschenbuchausgabe. München: Piper Verlag GmbH.

Liedloff, Jean 2005. *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit*. München: Verlag C.H. Beck oHG.

Lüscher, Maria 2012. *Vertrauen von Geburt an*. 2. Aufl. D-Erzhausen. Schönbach-Druck.

Ruthe, Reinhold 2010. *Verwöhnt – bestraft fürs Leben*. Basel: Brunnen Verlag.

Solmaz, Eva 2012. *Besucherritze. Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Whitehurst, Teresa 2004. *Wie würde Jesus Kinder erziehen? Praktische Ratschläge aus der Bibel*. Holzgerlingen: Hänssler Verlag.

Hebammenbetreuung / Wochenbett / Pflege:

Deutscher Hebammenverband e. V. (Hrsg.) 2010. *Das Neugeborene in der Hebammenpraxis*. 2. überarbeitete Aufl. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Harder, Ulrike 2005. *Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause*. 2. überarbeitete Aufl. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Kellnhauser, E. & Schewior-Popp, S. & Sitzmann, F. & Geissner, U. & Gümmer, M. & Ullrich, L. (Hrsg.) 2000. *Pflege. Entdecken – erleben – verstehen – professionel handeln*. 9. völlig neu bearbeitete Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Missionale Theologie:

Frost, Michael & Hirsch, Alan 2010. *Der wilde Messias. Mission und Kirche von Jesus neu gestaltet*. 2. Auflage. Schwarzenfeld: Neufeld Verlag.

Hardmeier, Roland 2009. *Kirche ist Mission. Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Missionsverständnis*. Schwarzenfeld: Neufeld Verlag.

Hirsch, Alan 2011. *Vergessene Wege. Die Wiederentdeckung der missionalen Kraft der Kirche*. Schwarzenfeld: Neufeld Verlag.

- IGW International. 2009. 12 Thesen zur Missionalen Theologie. *www.igw.edu*. Online im Internet: http://www.igw.edu/no_cache/downloads/detailansicht/details/12_thesen_missionale_theologie_igw__574/liste/2/sword/missionale_theologie/ [06.12.2012].
- IGW International 2010. 13 Thesen zur Missionalen Christologie. *www.igw.edu*. Online im Internet: http://www.igw.edu/no_cache/downloads/detailansicht/details/13_thesen_zur_missionalen_christologie__893/liste/0/ [06.12.2012].
- IGW International 2011. Kurzdossier Missionale Theologie. *www.igw.edu*. Online im Internet: http://www.igw.edu/no_cache/downloads/detailansicht/details/kurzdossier_missionale_theologie__921/liste/0/ [06.12.2012].
- Reimer, Johannes 2009. *Die Welt umarmen: Theologische Grundlagen gesellschaftsrelevanten Gemeindebaus*. Marburg an der Lahn: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH.
- Reimer, Johannes 2010. *Gott in der Welt feiern. Auf dem Weg zum missionalen Gottesdienst*. Schwarzfeld: Neufeld Verlag.
- Roxburgh, Alan & Romanuk, Fred 2011. *Missionale Leiterschaft. Gemeinde bauen in einer sich verändernden Welt*. Marburg an der Lahn: Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH.