

# Inhalt

<b>1 Schwangerschaft</b> .....	1
<b>Frohes Erwarten</b> .....	1
Was aber, wenn die Dinge nicht ganz so gut laufen? .....	2
<b>Das Paar</b> .....	3
Die Schwangerschaft verändert den Körper .....	3
Mögliche Belastungen und Zweifel .....	4
<b>Das Wunschkind</b> .....	5
Das perfekte Kind .....	6
Das Kind im Kopf .....	7
<b>Krisen in der Schwangerschaft</b> .....	9
Probleme im psychosozialen Bereich .....	9
Psychische Probleme in der Schwangerschaft .....	10
Erhöhtes Stresserleben .....	12
<b>2 Geburt und Wochenbett</b> .....	15
<b>Vorbereitung</b> .....	15
<b>Es ist da!</b> .....	16
Erschöpfung und „Heultage“ .....	17
Die Mutter stimmt sich aufs Kind ein. ....	17
<b>Seelische Belastungen nach der Geburt</b> .....	19
Wochenbettdepression .....	19
Angst- und Zwangsstörungen .....	23
Wochenbettpsychose .....	24
Suchterkrankungen .....	25
Störungen der Gefühlsregulation .....	26
Chronischer Stress .....	28

<b>3 Die Gehirnentwicklung des Säuglings</b> .....	33
Ein bisschen Biologie .....	33
Einfluss von Stress auf das kindliche Gehirn .....	35
Anregung und Entspannung sollten ausgeglichen sein .....	35
Einfluss von Beziehungserleben auf die Gehirnstruktur .....	36
<b>4 Intuitives elterliches Verstehen</b> .....	41
Man kann sich eigentlich darauf verlassen .....	41
Störungen der intuitiven elterlichen Kompetenz .....	42
Der Kreislauf positiver Gegenseitigkeit .....	45
Der Kreislauf negativer Gegenseitigkeit .....	48
<b>5 Die Bindung zwischen Eltern und Kindern</b> .....	53
Bindungsverhalten des Kindes .....	53
An wen bindet sich das Kind? .....	55
Gute Nähe macht glücklich .....	55
Bindung unter erschwerten Bedingungen .....	56
Bindungstypen bei Kindern .....	57
Untersuchungen zum Bindungsverhalten .....	58
Sichere Bindung .....	60
Unsicher-vermeidende Bindung .....	61
Unsicher-ambivalente Bindung .....	63
Desorganisierte Bindung .....	65
Bindungstypen bei Erwachsenen .....	66
Selbstsicherer Bindungstyp .....	67
Beziehungsabweisender Bindungstyp .....	67
Unsicher-verstrickter Bindungstyp .....	69

Von unverarbeitetem Objektverlust/Traumatisierung beeinflusster Bindungstyp . . . . .	70
Nicht klassifizierbarer Bindungstyp . . . . .	71
<b>6 Gespenster im Kinderzimmer . . . . .</b>	<b>75</b>
Mein Kind ist wie meine Mutter/wie mein Vater . . . . .	76
Meinem Kind soll es an nichts mangeln . . . . .	78
Bockigkeit aushalten, statt sie mit Süßigkeiten zuzuschütten . . . . .	78
Wir sind eine Einheit . . . . .	79
Eigene Wünsche und Bedürfnisse des Kindes zulassen . . . . .	79
Abgrenzung respektieren . . . . .	80
Ich bin keine gute Mutter . . . . .	82
Mein Kind macht mich fertig . . . . .	84
Ich kann mein Kind nicht lieben . . . . .	87
Angst vor eigener Verletzlichkeit . . . . .	88
Mein Sohn ist mir lieber als mein Mann . . . . .	88
Weitere Altlasten, die dem Kind aufgebürdet werden . . . . .	90
<b>7 Kindliche Regulationsstörungen . . . . .</b>	<b>95</b>
Das Baby schreit übermäßig . . . . .	95
Schlafstörungen . . . . .	97
Ruhe und Sicherheit vermitteln . . . . .	98
Bei den Eltern schlafen . . . . .	98
In den ersten Monaten kann man ein Kind nicht verwöhnen! . . . . .	98
Alleine schlafen . . . . .	99
Fütter- und Gedeihstörungen . . . . .	99
Weitere kindliche Störungen . . . . .	101

<b>8 Sich mit dem Kind verständigen</b> .....	105
Ammensprache .....	105
Feinfühligkeit .....	106
Die kindlichen Zeichen erkennen .....	106
Die Zeichen richtig interpretieren .....	107
Prompt reagieren .....	108
Angemessen reagieren .....	108
Die Eltern als Container .....	109
Videos – das Unbewusste sichtbar machen .....	110
Trainingsmöglichkeiten .....	112
<b>9 Was tun bei Hochstress?</b> .....	117
Eltern lenken und leiten .....	118
Deeskalation .....	119
Gefühle bewusst zulassen .....	121
<b>10 Die Gespenster vertreiben</b> .....	127
Grundmuster psychischer Störungen .....	127
Konflikthafte Beziehungsmuster .....	127
Strukturelle Defizite .....	128
Traumatische Erfahrungen .....	130
Säuglings–Kleinkind–Eltern–Psychotherapie .....	132
Wie wirkt die Therapie? .....	133
<b>11 Achtsamkeit im Alltag mit Kindern</b> .....	137
Nach innen gerichtete Achtsamkeit .....	138
Nach außen gerichtete Achtsamkeit .....	139
Sinnesbezogene Übungen .....	139

Achtsames Handeln .....	143
<b>Achtsamkeit mit Kindern</b> .....	144
Die „heilige halbe Stunde“ .....	144
<b>Unsere Kinder sind unsere Lehrer</b> .....	146
<b>Anhang</b> .....	149
<b>Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?</b> .....	149
Jugendämter .....	149
Nützliche Webadressen .....	150
<b>Literatur</b> .....	151
<b>Sachverzeichnis</b> .....	152

---

## Geleitworte

Frau Dr. Ulrike Anderssen-Reuster hat den Dresdner Kinderschutzbund über viele Jahre als Vorstandsmitglied begleitet. Ihre beeindruckende Fachkompetenz im Einklang mit menschlicher Wärme und Wertschätzung von kindlicher Entwicklungsfreude und elterlicher Erziehungskompetenz – besonders in Situationen, in denen auf den ersten Blick vieles schwierig erscheint – hat unsere Arbeit im Kinderschutzbund nachhaltig geprägt. Dieses Buch ist eine Ermutigung für Eltern und andere an der Erziehung eines Kindes beteiligte Menschen. Es ist ein Plädoyer für einen achtsameren Umgang mit sich selbst und mit dem Kind im Alltag. Es beantwortet viele bewusste und unbewusste Fragen und Sorgen von Eltern und vermittelt auf ganz wunderbare Weise Achtsamkeitsübungen für „zwischen durch“.

Das Buch begleitet Eltern von der Schwangerschaft bis in die ersten Kindheitsjahre und nimmt dabei, scheinbar ganz nebenbei, auch das Thema Partnerschaft mit in den Blick. Theoretisches Wissen wird anhand beispielhafter Geschichten aus dem Kleinkindalltag erlebbar und verstehbar gemacht. Kritische Erziehungs- und Bindungssituationen erhalten durch die liebevoll gestalteten Zeichnungen einen unaufdringlichen Appell.

Wir als Kinderschutzbund finden uns an ganz vielen Stellen dieses Buches mit unseren Grundüberzeugungen und wesentlichen Handlungsprinzipien wieder. Wir empfehlen dieses Buch daher allen an einer gelingenden Beziehungsgestaltung interessierten Menschen.

**Heike Heubner-Christa**  
**Geschäftsführerin**  
**Deutscher Kinderschutzbund OV Dresden e.V.**

Das Leben mit Kindern ist fantastisch, spannend, die wichtigste Erfahrung im Leben überhaupt, eine unbedingte Bereicherung. Das hören wir oft. Doch das Leben mit Kindern ist auch herausfordernd, zuweilen anstrengend, hektisch und manchmal nervenaufreibend.

Erziehungsaufgaben in unserer heutigen Gesellschaft sind vielfältig. Die große Mehrheit der Eltern meistert die steigenden Herausforderungen des

Alltags mit Kindern hervorragend, mit Fürsorge und Verständnis für die Bedürfnisse ihrer Kinder. Doch nicht immer sind die Bedingungen dafür ideal. Es gibt zahlreiche Gründe, warum es zu Gefährdungen des Kindeswohls kommen kann. Zeitweise oder dauerhafte Überforderungssituationen der Eltern, bedingt durch fehlende Unterstützung, Krankheit oder Behinderung eines Elternteils oder eines Kindes, hohe berufliche Belastung, finanzielle Notlagen, soziale Isolation, Perspektivlosigkeit, Suchtprobleme, psychische Erkrankung, familiäre Konflikte und negative Erfahrungen in der eigenen Kindheit können zu Gefährdungen für Kinder werden und zu andauernden Krisen im familiären Leben führen.

In der Regel brauchen diese Familien, sowohl die Eltern als auch die Kinder, geeignete Hilfen und Unterstützung. Dieses Buch ist ein erster Schritt in diese Richtung: Mit einer gesunden Eltern-Kind-Bindung lässt sich manche Krise besser überstehen. Deshalb ist es so wichtig, dass die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind von Beginn an gefördert wird. Die Autorin Dr. Ulrike Anderssen-Reuster zeigt auf, wie dies gelingt und wie Eltern ihre intuitive Kompetenz einsetzen und achtsam auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Sie gibt vielfältige Tipps für die unterschiedlichsten Lebenslagen, von kindlichen Regulationsstörungen bis hin zu ernsthaften psychischen Problemen der Eltern. Und sie weist auch darauf hin, dass sich niemand davor scheuen sollte, rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen, bevor die Probleme drohen, einem über den Kopf zu wachsen.

Hier kommen wir, die Jugendämter, ins Spiel. Wir unterstützen und beraten Kinder, Jugendliche und Eltern bei Problemen in der Familie, bei der Erziehung, bei Trennung und Scheidung und bei sozialen Schwierigkeiten. Darüber hinaus gibt es eine Menge weiterer Hilfen, die sich speziell an werdende Eltern und/oder Eltern mit Kleinkindern wenden.

Seit 2012 gibt es in diesen Netzwerken auch besondere Hilfen durch Familienhebammen und/oder Familienkinderkrankenschwestern. Diese können Familien bis zum ersten Lebensjahr des Kindes begleiten und unterstützen bei Fragen rund um die Entwicklung und Ernährung des Kindes und helfen beim Aufbau einer stabilen Bindung. Eine Reihe weiterer Hilfen, die junge Eltern im Alltag entlasten, finden sich in Ihren Regionen.

Wir möchten in das vorliegende Buch ans Herz legen. Hier erhalten Sie wichtige Hinweise, wie Sie aufmerksam eigene Verhaltensweisen kritisch überprüfen und zu einer positiven Mutter-/Vater-Kind-Bindung finden. Dies ist der erste Schritt zur gesunden seelischen, emotionalen und körperlichen Entwicklung von Kindern. Denn in erster Linie sind die Eltern die Garanten für die Gesundheit ihrer Kinder. Erziehungsverantwortung zu übernehmen ist das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. So steht es im Grundgesetz (Artikel 6). Dabei unterstützen wir sie.

**Claus Lippmann**

**Leiter der Verwaltung des Jugendamtes Dresden**

---

# Vorwort

Das folgende Buch ist für Mütter und Väter mit kleinen Kindern und werdende Eltern geschrieben, die nicht aus einer perfekten, heilen Welt kommen und die manches erlebt haben, das nicht ideal war. Es ist für Eltern, die spüren, dass der Umgang mit ihrem Kind sie immer wieder an den Rand ihrer Kraft, ihrer Geduld und ihrer Möglichkeiten bringt. Es ist für Mütter und Väter gedacht, die unter Umständen selbst schwierige eigene Beziehungs- und Bindungserfahrungen erlebt haben und die mit ihren eigenen Kindern manches besser machen wollen.

Doch im Grunde ist dieser Ratgeber für *alle* Eltern hilfreich. Denn die Bindungserfahrungen, die Ihr Kind in seinen ersten Lebensjahren macht, sind fundamental. Diese Erfahrungen prägen sein gesamtes Leben und werden seine eigenen Beziehungserfahrungen beeinflussen. Grund genug, um sich damit zu beschäftigen, wie Bindung gut gelingt.

Das Buch richtet sich aber auch an alle Helfer, die auf den Plan treten, wenn die Mutter oder der Vater durch psychische Belastungen oder Erkrankungen an die eigenen Grenzen kommen und die Zuwendung zum Kind beeinträchtigt ist. Das können beispielsweise Psychologen, Sozialarbeiter, Erzieher, Familienhelfer, Betreuer und Mitarbeiter der Jugendhilfe oder auch Ärzte sein. Im Gespräch mit Klienten oder Patienten kann dieses Buch dazu dienen, psychische Zusammenhänge und Beeinträchtigungen zu veranschaulichen, wozu neben der leicht verständlichen Sprache vor allem auch die eingängigen Bilder geeignet sind.

Dieser Ratgeber entstand im Rahmen der täglichen Arbeit an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt. Dort besteht seit einigen Jahren eine Psychotherapeutische Elternambulanz, welche Eltern mit Bindungs- und Beziehungsstörungen in Bezug auf ihre Kinder psychotherapeutisch behandelt. Diese Ambulanz kooperiert eng mit dem Jugendamt der Stadt Dresden und anderen Einrichtungen im Raum, denen gleichfalls an der Förderung einer guten Eltern-Kind-Bindung gelegen ist.

Bebildert und grafisch gestaltet wurde das Buch von Effi Mora, die es in einfühlsamer und humorvoller Weise verstanden hat, die verschiedenen

Ebenen der Eltern-Kind-Beziehung darzustellen: Denn unsere Erwartungen, Fantasien und Erinnerungen beeinflussen immer mit, wie wir uns unserem Kind gegenüber verhalten und wie wir es wahrnehmen.

Die Eltern-Kind-Beziehung wird von einer Fülle von Erfahrungen und Erinnerungen aus der eigenen Kindheit mitbestimmt. Wenn es möglich ist, sich dies bewusst zu machen, so können Sie sich selbst und Ihr Kind besser verstehen. Sie gewinnen die Freiheit, alte Muster zu verändern und die eigenen Kinder mit mehr Offenheit und Achtsamkeit zu sehen. Sie lernen typische Probleme, die grundlegenden Bindungstypen und verschiedene Lösungsstrategien kennen, die sich in der Praxis bewährt haben.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Achtsamkeitsübung, die dazu verhelfen kann, Ihr Stressniveau zu reduzieren und sich selbst sowie das eigene Kind besser wahrzunehmen. Um mit seinem Kind gut und entspannt umzugehen, muss man auch mit sich selbst gut und entspannt umgehen können. Die Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, einen ausgeglichenen inneren Gemütszustand zu entwickeln. Sie bieten somit eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe.

Dresden, im Frühjahr 2015

**Dr. Ulrike Anderssen-Reuster**

## 4 Intuitives elterliches Verstehen

Damit ein Kind optimal versorgt werden kann, braucht es ein Zusammenspiel zwischen kindlichen Signalen und elterlichem Verstehen. Aufseiten des Kindes wird das Bindungssystem aktiviert, wenn das Kind Zuwendung, Schutz und Nähe braucht. Es setzt dazu spezifische Signale wie Weinen, Arme ausstrecken, Quengeln und Lächeln ein.

Das Fürsorgesystem der Bezugsperson zielt darauf ab, dem Kind durch Aufnehmen, Wiegen, Streicheln, Singen und beruhigende Sprache Sicherheit zu vermitteln. Die Bezugspersonen greifen dabei auf eigene frühere Erfahrungen zurück, die sie selbst erlebt haben und die ihnen meist nicht bewusst zugänglich sind.

### Man kann sich eigentlich darauf verlassen

Kinder sind zum Zeitpunkt ihrer Geburt vollkommen hilflos und in existenzieller Weise auf die Zuwendung und Versorgung ihrer Eltern oder Bezugspersonen angewiesen. Diese Hilflosigkeit und Abhängigkeit des Neugeborenen löst meistens bei den Eltern das Bedürfnis aus, das Baby zu schützen, zu pflegen und zu versorgen und alles Erforderliche dafür zu tun, dass es dem Kind gut geht, dass es sicher, gesund, zufrieden und glücklich ist. Das kleine Kind löst in den Eltern ein spezifisches **Fürsorgeverhalten** aus, welches es den Eltern tatsächlich ermöglicht, Tag für Tag und Nacht für Nacht zugewandt, engagiert und kümmernd zu sein. Dieses Fürsorgesystem weckt oft die wertvollsten Eigenschaften in Menschen, sie wachsen über sich hinaus und zeigen ein Engagement und eine Verantwortungsbereitschaft, die sie in vielen Fällen selbst nicht erwartet hätten und sich früher vielleicht auch nicht zugetraut hätten.

Schon das Neugeborene steuert als „**kompetenter Säugling**“, was es zum jeweiligen Zeitpunkt benötigt, und aktiviert seine Bezugspersonen durch seine Signale. In einer sehr feinen Form können schon kleine Säuglinge kundtun, wie es ihnen geht und was sie brauchen. Sie können ihre psy-

chischen Grundbedürfnisse nach körperlicher Versorgung, nach Nähe und Zärtlichkeit, aber auch nach Abgrenzung und Ruhe in Abhängigkeit von ihrem jeweiligen Reifungsgrad vermitteln und die aktuell sinnvolle soziale Unterstützung einfordern. Wichtig ist aber, dass die Signale wahrgenommen, verstanden und adäquat beantwortet werden. Um dies zu ermöglichen, braucht es seitens der Bezugspersonen eine gewisse Achtsamkeit und Feingefühligkeit.

### Störungen der intuitiven elterlichen Kompetenz

Aufgrund verschiedener Ursachen kann diese instinktive Verhaltenssteuerung beim Menschen gestört sein. Es braucht ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und Zuwendung, um die kleinen, aber deutlichen Signale des Kindes wahrzunehmen. Wer selbst belastet und gestresst ist, wird möglicherweise nicht die Aufmerksamkeit haben, zusätzlich noch auf die Wünsche seines Kindes zu achten. Ferner braucht es auch die Einsicht, dass das Kind diese Signale aus gutem Grund vermittelt. Wer beispielsweise befürchtet, sein Kind zu verwöhnen, wenn er oder sie es bei Kummer tröstet, wird keine Motivation entwickeln, auf das Weinen des Babys zugewandt einzugehen.



**Maximilian verweigert sich –  
„mag er mich vielleicht nicht?“.**

### Patrizia empfindet ihr Kind als fordernd und aggressiv

Patrizia ist eine 37-jährige, sehr gewissenhafte und erfolgreiche Steuerberaterin, deren Mann Alexander in der IT-Branche arbeitet und meist erst spät am Abend nach Hause kommt. Sie schildert, dass die Beziehung zu ihrem 10-monatigen Sohn sehr schwierig geworden sei: „Maximilian spuckt beim Füttern den Brei immer wieder aus. Wenn ich ihn abends stillen will, lehnt er die Brust zunehmend ab. Er tut mir auch weh beim Stillen. Zugleich fordert er sehr viel Zuwendung. Er ist anstrengend, schwer zu beruhigen und zum Teil aggressiv.

Von meinen Eltern habe ich nur wenig Liebe erfahren. Die waren sehr streng und fordernd. Ich musste gute Noten nach Hause bringen und beste Leistungen zeigen, das war ihnen wichtig. Ich kann mich aber nicht erinnern, dass sie mich jemals in den Arm genommen hätten. Ich habe seit einigen Jahren keinen Kontakt mehr mit ihnen. Ich brauche sie glücklicherweise nicht mehr. Ich habe mich als Steuerberaterin selbstständig gemacht. Meine Kanzlei mit drei Angestellten läuft gut. Dafür habe ich in den letzten Jahren aber auch viel Zeit investiert; es ist nicht so leicht, sich einen Kundenstamm aufzubauen und sich am Markt zu etablieren. Da muss man am Ball bleiben. Wenn Maximilian ein Jahr alt ist, soll er in eine Krippe, damit ich wieder in der Kanzlei nach dem Rechten schauen kann.

Aber so anstrengend, wie er jetzt ist, weiß ich gar nicht, wie das gehen soll. Ich kann ihn kaum mal für eine Weile ins Bettchen legen, um etwas anderes zu machen. Aber auch wenn ich ihn auf dem Arm habe, quengelt er weiter. Er ist irgendwie immer nervös und angespannt. Er ist nie so richtig zufrieden. Manchmal habe ich das Gefühl, dass er mich nicht mag. Selbst nach dem Stillen ist er quengelig und unruhig. Kann er mich nicht einfach mal in Ruhe lassen? Ständig muss ich mich um ihn kümmern. Mir wird das alles zu viel. Ich gebe mir wirklich sehr viel Mühe, eine gute Mutter zu sein. Ich habe mich auch umfassend informiert und viel gelesen. Aber dieses Kind gibt nie Ruhe. Es scheint einen unangenehmen, fordernden Charakter zu haben. Manchmal finde ich ihn richtig unsympathisch.“

Patrizia ist im Umgang mit ihrem Sohn äußerst gewissenhaft und will alles richtig machen – ihr Bemühen, eine gute Mutter sein zu wollen, ist klar erkennbar. Im konkreten Kontakt fällt jedoch auf, dass sie die feinen Signale

ihres Kindes nicht deutlich genug wahrnimmt und sein Bedürfnis nach mehr entspanntem Kontakt und Zuwendung ignoriert. Ihr Sohn erlebt das Füttern seiner Mutter als bedrängend und anstrengend. Der angespannte Gesichtsausdruck der Mutter beim Füttern sowie ihre Neigung, ihm ständig ihren Willen aufzudrücken, provoziert bei dem Sohn Abwehr und Abwendung. Aufgrund der eigenen schwierigen Erfahrung innerhalb ihrer Ursprungsfamilie kann die Mutter diese Signale nicht als gesundes Wehren gegen zu viel Druck verstehen, sondern *interpretiert sie als Ablehnung ihrer eigenen Person*. Darauf reagiert sie mit noch mehr Bemühen um Perfektion und wird noch angespannter und verkrampteter.

Der Vater, welcher in dieser Situation unterstützend und entzerrend wirken könnte, ist zu wenig da. Im Moment wäre es hilfreich, wenn die enge und nicht unproblematische Beziehung zwischen Mutter und Baby durch eine weitere Person erweitert wird. Man spricht hierbei auch von „**Triangulierung**“: Aus einer Zweierbeziehung wird eine Dreierbeziehung – ein Dreieck. Diese dritte Person schafft Abstand, Raum und ermöglicht sowohl der Mutter als auch dem Baby, sich ein bisschen voneinander zu lösen. Die väterliche Unterstützung wäre für die Mutter jetzt notwendig. Zudem würde Patrizia eine andere Umgangsform des Vaters mit dem Sohn wahrnehmen können, welche ihr alternative Strategien des Zugangs aufzeigen und somit einen Ausweg aus der momentanen Verunsicherung und Anspannung aufweisen könnte. Die eigenen Beziehungserfahrungen, auch die schwierigen, misslingenden und traumatischen Beziehungserfahrungen, werden – unbewusst – im Rahmen der Beziehung mit dem eigenen Kind wieder aktiviert. So kann z. B. das Weinen des Kindes das eigene Erleben von Angst, Verlassenheit oder Einsamkeit reaktivieren und die Mutter in unerträgliche Spannungszustände versetzen. Sie hat dann nicht mehr die Möglichkeit, beruhigend und sicherheitgebend zu agieren, sondern gerät in eine innere Verfassung, in der sie zum Teil *ihre Kind mit sich selbst verwechselt*. Sie verliert dadurch ihre Erwachsenenposition, auf welche das Kind angewiesen ist, und rutscht in kindliche und bedürftige innere Zustände.

In diesem Prozess geht die intuitive Feinfühligkeit verloren. Je schlechter es der Mutter geht, desto unverbundener wird sie sich selbst erleben, und umso schlechter wird sie ihr Kind wahrnehmen und versorgen können. Die sich entwickelnde Distanz zum Kind ist somit kein Ausdruck fehlender Liebe und

## 5 Die Bindung zwischen Eltern und Kindern

Da ein Säugling nach seiner Geburt alleine nicht überlebensfähig ist, braucht er eine **Bezugsperson**, die sich zuverlässig um ihn kümmert. Bevor künstliche Babynahrung industriell hergestellt werden konnte, war es normal, dass die Mutter das Kind gestillt und dadurch am Leben gehalten hat. Das Kind war somit existenziell auf die Mutter angewiesen und hat auf jeden Fall eine Bindung zu seiner Mutter entwickeln müssen, um sein eigenes Überleben zu sichern. Das Bindungsverhalten ist also eine biologische Notwendigkeit und kann auch nicht unterdrückt werden. Es äußert sich durch **instinktive Signale**, die das Baby aussendet, sobald es Zuwendung, Schutz und Unterstützung braucht. Solche Signale sind z. B. Weinen (in verschiedenen Intensitätsgraden), das Hochstrecken der Ärmchen, um zu vermitteln, dass es auf den Arm genommen werden will, aber auch andere mimische und körpersprachliche Signale, die jeweils etwas anderes ausdrücken.

### Bindungsverhalten des Kindes

Das Neugeborene entwickelt eine ganz spezielle, unverwechselbare Bindung zu seinen Eltern oder anderen nahen Bindungspersonen. Üblicherweise ist die Mutter die erste Bindungsperson, insbesondere wenn sie das Kind stillt. Das Kind bindet sich aber auch an andere Familienmitglieder und zur Verfügung stehende Menschen: Vater, Großeltern, Geschwister und auch Betreuer in der Kita, Nachbarn, Freunde. Üblicherweise gibt es aber eine Hauptbindungsperson, an die sich das Kind wendet, wenn es Angst hat, sich schämt oder größere Nöte hat.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Bindungsprozess ein biologischer Prozess ist, der bei Kindern zwangsläufig und automatisiert abläuft. Der Aufbau der Bindung zur Bezugsperson ist für den Säugling, wie für andere Säugetie-

re auch, lebenserhaltend und überlebensnotwendig. So sorgt dieses Instinktverhalten dafür, dass sich junge Affen an ihre Mütter klammern, Rehkitze ihren Müttern folgen und Jungtiere im Schwarm nicht zurückgelassen werden. Die Säugetiere und auch die kleinen Menschen senden spezifische Signale aus, wenn sie hungrig, müde oder ängstlich sind, und veranlassen durch diese Signale, dass sich die Eltern fürsorglich um sie kümmern und sich ihrer annehmen.

Bestimmte kindliche Signale lösen bei Erwachsenen positive Gefühle und Fürsorgeverhalten aus. Dieses „**Kindchen-**

**schema**“ besteht aus hoher Stirn, großen Augen, kleinem Näschen und kleinem roten Mund. Wenn dann noch ein Tränchen in den Augen schimmert oder ein kleines Lächeln zu erahnen ist, dann empfinden das viele Menschen als süß und anziehend. Ihr Fürsorgesystem wird aktiviert und versetzt sie in einen freundlichen, offenen und zugewandten Zustand. Andere Formen von Bindungssignalen sind mimischer oder körpersprachlicher Natur. Wenn das Kind die Mutter anlächelt, so gewinnt es meist ihr Herz und löst bei ihr Freude, Liebe und Glück aus.



**Körperkontakt fördert eine sichere Bindung.**

! Die Natur hat auf großartige Weise dafür gesorgt, dass die mühsame Arbeit der Brutpflege durch glückliche Gefühle belohnt wird.

## An wen bindet sich das Kind?

In der Regel bindet sich das Kind an diejenige Bezugsperson am stärksten, welche am feinfühligsten mit ihm umgeht, das heißt seine Signale am sensibelsten wahrnimmt, korrekt interpretiert und prompt sowie angemessen darauf reagiert. Die Hauptbindungsperson muss nicht die Mutter oder der Vater sein. Es kann auch die Großmutter oder der Großvater, eine Schwester, eine Erzieherin oder eine Nachbarin sein. Kinder können zu verschiedenen Bezugspersonen Bindungen entwickeln, auch wenn es häufig eine Hauptbezugsperson (meist die Mutter) gibt. Somit können unsichere Bindungen teilweise ausgeglichen werden.

Die Qualität der frühen Bindungserfahrung bestimmt maßgeblich die künftige Beziehungsgestaltung im Leben. Wenn ein Kind **Vertrauen** entwickeln konnte, dass es von seinen frühen Bezugspersonen gehalten, verstanden und versorgt wird, so kann es meist auch im weiteren Leben vertrauensvolle Beziehungen eingehen. Damit kann die Beziehung zu weiteren Bezugspersonen, wie z. B. den Erzieherinnen, zu Freunden und künftigen Partnern gut gelingen. Aufgrund der großen Bedeutung der frühen Bindungserfahrung lohnt es sich, Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit auf diese Prozesse zu lenken.

### Gute Nähe macht glücklich

Die Sexualität selbst und der spätere Nestbau, das Stillen, die Körperpflege und soziale Interaktion mit einem Baby oder kleinen Kind sind meistens mit Lust und Freude verbunden. Wir haben ja schon gehört, dass das Kuschelhormon Oxytocin hierbei eine wichtige Rolle spielt. Wir haben als Menschen nicht nur die Fähigkeit, kritisch oder logisch nachzudenken, sondern auch einführend, mitfühlend und fürsorglich zu sein.

Die Mutter-Kind-Bindung (und auch die Vater-Kind-Bindung) klappt überwiegend natürlich und instinktiv. Die Natur hat dafür gesorgt, dass diese Fürsorgesysteme funktionieren und damit das Überleben des Nachwuchses sichern. Man muss sich das meist nicht bewusst vornehmen oder sich besonders dafür anstrengen. Man könnte somit sagen, dass die Liebe zum Kind eigentlich *automatisch* entsteht, wenn wir mit unseren Gedanken und Meinungen diese instinktiven Prozesse nicht stören oder verhindern.

## ÜBUNGEN

### Das Herz öffnen für das Baby und für sich selbst



Wir wissen alle, dass man sein Kind nicht ununterbrochen lieben kann und dass man manchmal, insbesondere, wenn man gestresst und belastet ist, kaum in der Lage ist, sein Kind wahrzunehmen und auf es einzugehen. Es gibt aber in der Regel auch andere Momente und diese sind wichtige Keimzellen für die Entwicklung von Liebe, Glück und innerem Frieden. Man kann diese Momente verstärken und bewusst pflegen und somit sein eigenes Herz noch mehr öffnen, die eigene Liebesfähigkeit Schritt für Schritt entwickeln. Da die Liebe zu anderen und auch zu sich selbst oftmals nicht so einfach und selbstverständlich ist, ist es sinnvoll und wirkungsvoll, sie systematisch zu entwickeln und zu üben. Liebe ist kein Zufall, sondern die Frucht von Bemühung und Übung. Sie können das jetzt ausprobieren:

Denken Sie bitte an einen glücklichen Moment mit Ihrem Kind. Stellen Sie es sich genau vor, wie es aussieht, wenn es zufrieden und entspannt ist. Was für einen Gesichtsausdruck hat es dann? Lächelt es vielleicht? Ist es vielleicht ganz im Spiel versunken oder schläft es friedlich und sicher?

Was löst dies bei Ihnen aus? Vielleicht freuen Sie sich, wenn es Ihrem Kind gut geht. Vielleicht löst das auch in Ihnen ein friedliches und entspanntes Gefühl aus. Vielleicht spüren Sie, dass Sie das Bedürfnis haben, es zu schützen und gut für es zu sorgen. Spüren Sie ganz bewusst, dass Sie in diesem Moment mit Ihrem Kind innerlich verbunden sind und ihm von ganzem Herzen alles Gute wünschen.

Sie können diesen Wunsch, dass es Ihrem Kind gut gehen möge und dass Sie von Herzen wünschen, dass es glücklich ist, bewusst verstärken und wachsen lassen und vielleicht innerlich formulieren: „Ich wünsche Dir, dass es Dir gut geht, dass Du sicher und gesund bist, dass Du Dich wohl fühlst und dass Du glücklich bist.“ Spüren Sie, was Sie in Ihrem eigenen Körper erleben, wenn Sie diese Wünsche entwickeln. Manchmal spürt man eine Weitung im Brustbereich oder ein warmes Gefühl im Bauch, manchmal sogar ein Gefühl von Glück und Freude. Verstärken Sie diese liebevollen Gefühle zu Ihrem Kind bewusst etwas mehr. Entwickeln Sie eine bewusste Wunschkraft. Spüren Sie, dass diese auch Sie selbst beeinflusst und einen inneren Raum eröffnet, der sich gut anfühlt. Nehmen Sie wahr, wie Sie die Kraft der Zuneigung in sich wachsen lassen können und auch auf sich selbst richten. Dass Sie auch sich selbst von ganzem Herzen gestatten, sich wohl zu fühlen und glücklich zu sein. Schließen Sie die Übung damit, dass Sie die **Kraft der guten Wünsche** auch bewusst auf sich selbst richten und innerlich sagen: „Ich wünsche mir, dass es mir gut geht, dass ich sicher und gesund bin, dass ich mich wohl fühle und dass ich glücklich bin.“

---



### Lieber hören statt lesen?

Diese Übung finden Sie auch als Audiodatei zum Download unter [www.schattauer.de/3099.html](http://www.schattauer.de/3099.html)

