

GEO WISSEN

Den Menschen verstehen

NR. 54 Deutschland € 9,90 Schweiz 16,80 sfr Österreich € 10,80 Benelux € 11,50 Portugal € 12,90 Italien/Spanien € 12,90 Griechenland € 13,50

Wie **Erziehung** *gelingt*

Was Eltern tun
können, um ihren Kindern
gute Begleiter
zu sein



Dossier
Die besten
Elternkurse

Internet
Wieso Verbote
nicht helfen

Freunde
Die heimlichen
Erzieher

Pubertät
Warum sie so
seltsam sind

»Man kann Kinder nicht zu sehr verwöhnen!«

Von intensiver Zuwendung profitiere ein Säugling ein Leben lang, sagt der Psychoanalytiker **Karl Heinz Brisch**. Daher seien elterliche Aufmerksamkeit, Feinfühligkeit und Liebe vor allem in den ersten Lebensmonaten unersetzlich

Interview: PETRA THORBRIETZ;

Fotos: HENNING UND FRANZISKA BODE

Herr Dr. Brisch, als Kinder- und Jugendpsychiater beschäftigen Sie sich seit vielen Jahren mit dem Thema *frühkindliche Bindung*. Was ist Ihnen daran so wichtig?

Die Art der Bindung an nahestehende Menschen prägt uns lebenslang. Sichere Bindungserfahrungen halten uns in den frühen Phasen der kindlichen Entwicklung gewissermaßen am Leben, später schützen sie uns vor seelischen und körperlichen Krankheiten. Traumatische Bindungserfahrungen schaden dagegen noch Jahrzehnte später.

Was genau ist das: Bindung?

Es ist ein jedem Menschen angeborenes Bedürfnis nach körperlicher und emotionaler Sicherheit. Für eine gute Erfahrung ist die Feinfühligkeit der Eltern entscheidend – die Fähigkeit, auf die Signale des Kindes zu achten, sie zu verstehen und zu reagieren.

Das ist gleich nach der Geburt wichtig?

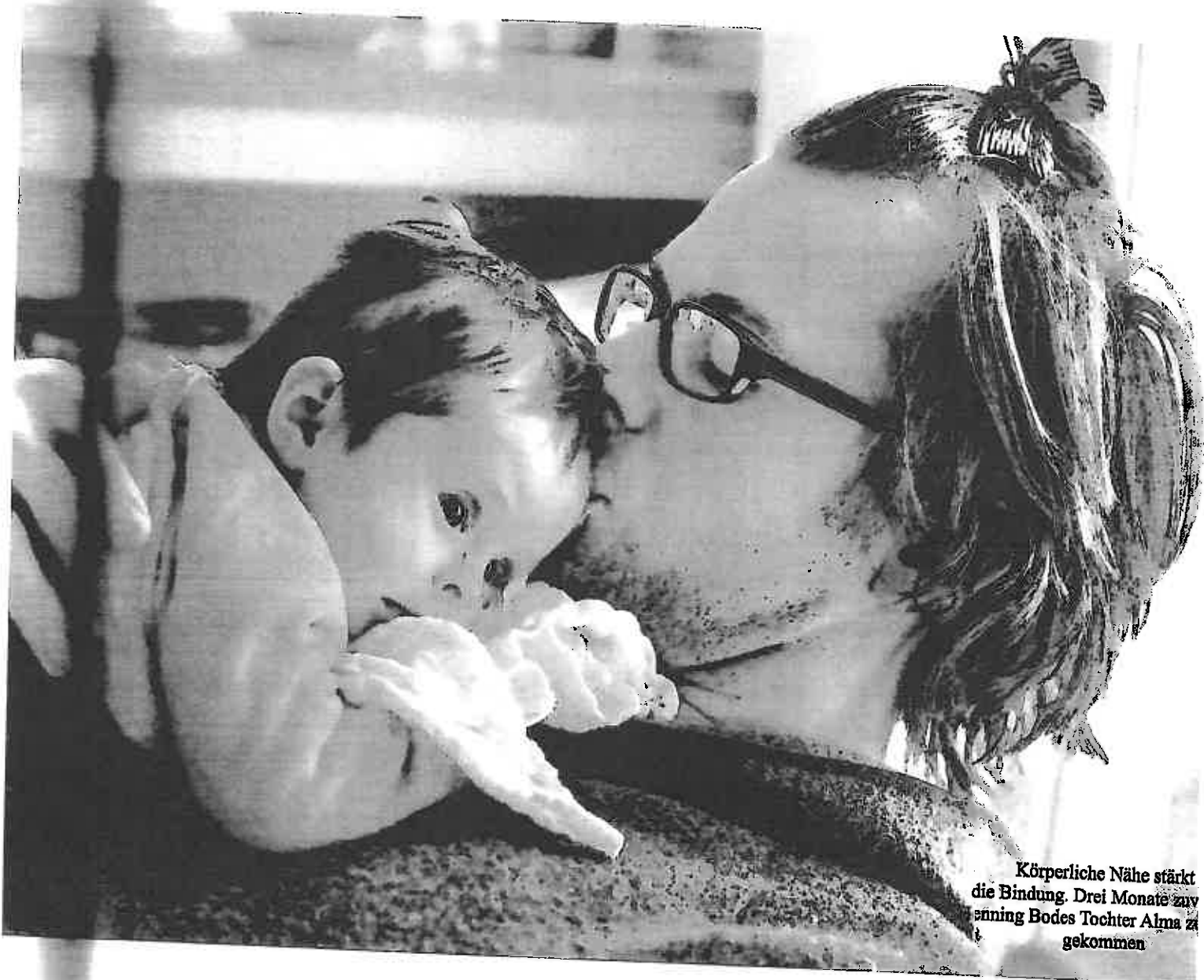
Schon während der Schwangerschaft: Wenn sich das Nervensystem des Ungeborenen ausbildet, werden über Hormone körperliche Reaktionsmuster

für das ganze Leben geprägt – so können sich beispielsweise Ängste der Mutter auf das Kind übertragen. Die Schwangere kann aber lernen, die Signale ihres Körpers und die des Kindes bewusst wahrzunehmen, um dann etwas für seine Beruhigung zu tun, zum Beispiel schöne Musik aufzulegen oder Entspannungsübungen zu machen.

Ist eine solche biologische Prägung tatsächlich schon „Bindung“?

Es sind erste Ansätze. Bindung ist letztlich eine Mischung aus biologi-





Körperliche Nähe stärkt die Bindung. Drei Monate zur Erinnerung Bodes Tochter Alma zu gekommen

schen und sozialen Einflussfaktoren. So lässt sich ein Baby in den ersten Lebenswochen noch von den unterschiedlichsten Personen auf den Arm nehmen und herumtragen, es genießt den Körperkontakt. Das ändert sich, wenn der Säugling besser sieht. Von etwa der sechsten Lebenswoche an erkennt er einzelne Personen und lächelt sie an: Er kommuniziert. Um den siebten bis achten Lebensmonat herum haben Babys dann ganz spezifische Bindungen an einzelne Bezugspersonen entwickelt, meist zur Mutter und zum Vater sowie zu anderen

Personen, mit denen sie häufig feinfühligem Kontakt haben.

Sie empfehlen ein Programm für werdende Eltern. Was lernt man dort?

Ganz einfache, aber wichtige Dinge: Wenn ein Baby zum Beispiel zu quäken beginnt oder weint, sollte man nicht nur nachsehen, ob alles in Ordnung ist, sondern mit dem Kind kommunizieren, es berühren, ihm direkt in die Augen schauen, es vielleicht auf den Arm nehmen. Dieser Körperkontakt führt bei dem Baby zur Ausschüttung

eines Hormons, das uns Sicherheit gibt und das Gefühl verstärkt, sich dem Menschen anzuvertrauen, der uns so liebevoll in den Arm nimmt.

Mit welchen Fragen kommen Eltern zu Ihnen?

Es geht oft um eine generelle Unsicherheit im Umgang mit dem Baby, um dessen Signale, die sie nicht entschlüsseln können. Viele Eltern sind als Einzelkinder groß geworden, ihnen fehlt die geschwisterliche Erfahrung mit einem Säugling, der manches noch nicht

kann und nicht versteht. Wenn ihr Kind weint oder unruhig wird, wissen sie nicht, wie sie darauf reagieren sollen. Sie denken zum Beispiel, es nütze nichts, mit dem Säugling zu sprechen, weil er die Worte noch nicht versteht.

Eine falsche Vorstellung?

Kinder reagieren, noch ehe sie Worte verstehen, auf die Prosodie – auf die emotionale Schwingung in unserer Sprache. Sie drückt etwa Zuneigung, Langeweile, Ekel oder auch Aggression aus. Babys ergötzt es damit wie uns als Touristen in einem fremden Land: Wir reagieren dann äußerst sensibel auf Mimik und Tonfall des Gegenübers. Es ist also durchaus sinnvoll, zu Säuglingen zu sprechen und ihnen zu zeigen, dass man da ist und sich bemüht, sie zu verstehen. Das spüren Babys sehr wohl, auch wenn die Eltern nicht gleich die Lösung für ihr Problem haben.

Ein alte Frage ist: Was tun, wenn das Baby weint?

Eltern müssen erst einmal verstehen lernen, warum es weint. Tränen zeigen, dass ein Kind unglücklich ist, Stress erlebt, aus dem es sich selbst nicht befreien kann. Dann braucht es Zuspruch und Zuwendung. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Babys schnell verunsichert werden, wenn sie nicht sofort eine positive Reaktion auf ihre Zeichen erfahren, da geht es um Sekunden. Die Eltern können das Kind dann beruhigen, ihm sagen, dass sie da sind – und sich zurückziehen, wenn es sich beruhigt hat. Wenn die Eltern dies immer wieder tun, verinnerlicht der Säugling, dass er sich auf sie verlassen kann, wenn er sich hilflos und ohnmächtig fühlt. Er lernt allmählich, mit einem sicheren Gefühl alleine einzuschlafen; das stärkt sein Urvertrauen, auch in andere Menschen.

Das wissen Eltern nicht intuitiv?

Längst nicht alle. Eine Mutter sagte mir zum Beispiel, sie gehe jeden Tag



Dass sich auch der Vater fürsorglich um sein Baby kümmert, ist nicht in allen Familien selbstverständlich – für eine langfristig gute Beziehung zum Kind aber extrem wichtig



zum Briefkasten und immer, wenn sie nach fünf Minuten zurückkomme, sei ihre acht Monate alte Tochter in Tränen aufgelöst. Dabei sollte sie nun doch schon gelernt haben, dass die Mutter nur kurz weg sei. Aber in diesem Alter haben Babys weder ein Zeitgefühl, noch können sie das Bild der Mutter lange genug in sich abspeichern, um sich selbst zu beruhigen. Das entwickelt sich ausgeprägter erst im Kindergartenalter.

Manchmal führen schreiende Babys sogar zu Gewalt in der Familie.

Das Weinen kann bei Eltern unbewusste Erinnerungen an die eigene Kindheit wecken, an Gefühle der Ohnmacht und des Verlassenseins. Jene Erwachsenen, die als Kinder traumatisiert wurden, können dann in ihrer Hilflosigkeit sehr heftig reagieren – sogar zuschlagen, dem Baby ein Kissen ins Gesicht drücken, es schütteln. Ein Teil unserer Arbeit besteht darin, den Erwachsenen ihre Bindungserfahrungen ins Bewusstsein zu rufen. Und manchen zu helfen, eine passende Therapie zu finden.

Werden Bindungsstile quasi vererbt?

Es besteht die Gefahr, dass sich problematische Bindungsstile von Generation zu Generation fortsetzen – und zwar unabhängig von Bildung oder sozialem Status. Zu einem kleinen Teil spielt dabei auch die Genetik eine Rolle: So reagieren etwa Mütter, die als Kinder ungeliebt waren, biologisch anders auf Stress, indem sie selbst auf vergleichsweise kleine Reize eine größere Dosis an Stresshormonen ausschütten. Das macht es ihnen sehr schwer, ruhig und feinfühlig zu sein und eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufzubauen. Das meiste ist aber gelerntes Verhalten, das man – meist unbewusst – weitergibt.

Häufig stößt man noch auf Ratschläge, ein Baby nicht zu sehr zu verwöhnen. Nicht sofort aufzuspringen, wenn es weint. Ist das hilfreich?

Keinesfalls. Das entstammt einer Ideologie der Abhärtung, die als preußisches Ideal besonders in der Nazi-Zeit

kultiviert wurde. Damals wollte man aber nicht unbedingt glückliche Kinder heranziehen, sondern eher gute Soldaten. Ein NS-Ratgeber wurde – leicht verändert – noch 1987 verlegt: Darin finden sich Empfehlungen, dass man Babys, die abends gewickelt und gestillt ins Bett gelegt werden, auf keinen Fall nachts aufnehmen solle, wenn sie weinen, weil dies das Kind „verwöhnen“ würde. Schreien, so hieß es, kräftige die Lungen und sei daher nützlich. Heute wissen wir, wie grundfalsch das ist.

Was genau ist daran bedenklich?

Diese Babys fühlen sich hilflos, ohnmächtig und ausgeliefert. Auf diesen Stress antwortet ihr Gehirn, indem es irgendwann „abschaltet“. Es reagiert nur noch im Hirnstamm mit biologischen Funktionen wie Atmung und Herzschlag. Das Großhirn aber, das Sinnesindrücke verarbeitet und bewertet und für soziale Kontakte zuständig ist, ist blockiert. Plötzlich weint das Kind nicht mehr und ist äußerlich ruhig, innerlich aber weiter in Panik. Es nimmt Gefühle nicht mehr wahr, weder positive noch negative. Wenn solche Kinder als Erwachsene Partnerschaften eingehen wollen oder auch selbst Eltern werden, können ihnen diese Erfahrungen Probleme bereiten.

Sollten Eltern selbst dann sofort reagieren, wenn das abends im Bett weinende Kind bereits ein Jahr alt ist? Manche Ratgeber raten davon ja ab.

Oft haben Eltern die Vorstellung, dass man mit Kindern in dem Alter eine Art Desensibilisierungsprogramm machen sollte: Man lässt sie immer län-

ger weinen, wenn sie sich abends oder nachts melden. Diese Programme zur Verhaltensmodifikation können zwar funktionieren, aber sie vermitteln keine sichere emotionale Erfahrung. Auch für ein einjähriges Kind ist es nicht verständlich, warum es nach einem bestimmten Schema länger auf eine liebevolle Reaktion seiner Bindungsperson warten soll, besonders dann nicht, wenn diese tagsüber rascher handelt.

Wo liegt die Grenze zwischen dem notwendigen Wahrnehmen von Signalen und einem Verhütseln?

Man kann Kinder gar nicht zu sehr verwöhnen, wenn man ihnen Aufmerksamkeit, Feinfühligkeit und Liebe entgegenbringt. Probleme entstehen erst dann, wenn Zuwendung durch anderes ersetzt wird. Wenn der Nachwuchs etwa stets mit Süßigkeiten getröstet wird – gleichgültig, ob er Hunger hat, müde ist, Angst hat oder wütend ist. Seine wirklichen Bedürfnisse werden dann nicht wahrgenommen, sondern vernachlässigt. Sehr schnell wird ein Kind dann bei Stress nach Süßigkeiten verlangen, und es entsteht der Eindruck eines „verwöhnten“ Kindes.

Was haben sie über unterschiedliche Arten der Bindung herausgefunden, gibt es bessere und schlechtere?

Etwas mehr als die Hälfte der Kinder in Deutschland sind Studien zufolge „sicher gebunden“, wie es in einem Fachterminus heißt: Sie können gut mit Stress umgehen, etwa indem sie sich dann Hilfe holen. Sie sind kognitiv fixer, auch kreativer, und reagieren flexibler auf neue Situationen als andere Kinder. Insgesamt werden sie auch seltener krank. Befriedigende, liebevolle Beziehungen eingehen zu können ist somit ein Schutzfaktor für das ganze Leben.

Wie steht es um die übrigen Kinder?

20 bis 30 Prozent wachsen mit einem „unsicher-vermeidenden“ Bindungsstil auf: Sie haben erfahren, dass ihr Anspruch auf Zuwendung und emotionale Sicherheit häufig zurückgewie-

»Manche Babys erscheinen äußerlich ruhig, sind innerlich aber in Panik«

»Kleinkinder schreien zu lassen führt dazu, dass sie sich hilflos fühlen«

sen wurde. Ein Beispiel: Ich habe einmal eine Mutter beobachtet, die telefonierte, als ihr etwa zweijähriger Sohn loslief, plötzlich stürzte und nach der Mutter rief. Die sah den Sturz, drehte sich aber um und telefonierte weiter.

Kinder, die solche Erfahrungen häufig machen, wenden sich bei Stress im Zweifelsfall lieber einem Spielzeug zu als Menschen. Nach außen wirken sie häufig unauffällig, aber sie sind körperlich angespannt, weisen einen hohen Spiegel von Stresshormonen auf und zeigen, sobald Probleme auftreten, vergleichsweise schnell psychosomatische Symptome wie Bauchschmerzen. Als Erwachsene sind sie seelisch weniger belastbar, versuchen Probleme ohne die Hilfe anderer zu lösen und vermeiden allzu enge Beziehungen. Ihr Denken und Handeln ist eher rigider. Und sie leben oft allein.

Und die anderen Bindungsstile?

Zehn bis 20 Prozent der Kinder sind „unsicher-ambivalent“ gebunden. Sie haben starke Trennungsangst, suchen die Nähe zur Bindungsperson und klammern mit den Ärmchen, während sie gleichzeitig mit den Füßchen treten und herunter wollen. Zu diesem Verhalten kommt es, wenn die Bindungsperson „Doppelbotschaften“ aussendet. Wenn etwa ein Kind freudig losläuft, dann fällt und sich verletzt. Und die Mutter es auf den Arm nimmt und tröstet, während sie im gleichen Atemzug kritisiert und schimpft: „Glaub nur nicht, dass ich dich jedes Mal hochnehme, wenn du so wild losrennst und hinfallst.“

Solche Kinder tun sich schwerer als andere, eine selbstbewusste Persönlichkeit zu entwickeln. Sie trauen sich weniger zu, sind schneller gestresst und anfälliger für Angsterkrankungen und Depressionen. Und sie leiden häufiger unter der Sorge, von anderen verlassen zu werden, wenn sie eigene Entscheidungen treffen und ihren Weg gehen.

Und schließlich gibt es noch einen sehr kleinen Teil von Kindern mit „desorientierter Bindung“; die tragen ein hohes Risiko, im späteren Leben eine

Störung zu entwickeln. Sie haben Eltern mit einem unverarbeiteten Trauma, etwa Gewalterfahrungen in deren Kindheit. Daher reagieren die Erwachsenen auf Stress mit ihrem Nachwuchs manchmal konfus und für das Kind nicht vorhersagbar. Dadurch können sie ihrem Kind keinen emotionalen Halt bieten.

Müssen es unbedingt die Eltern sein, an die sich ein Kind bindet?

Wichtig ist vor allem, dass es verlässliche Bezugspersonen gibt. Das kann eine Tagesmutter sein, eine Oma, eine Krippenerzieherin oder der Vater, der Elternzeit genommen hat. Wenn diese Menschen feinfühlig sind und auf die Signale des Kindes eingehen, bilden sie ein Netz der Sicherheit. Reißt dieses Netz aber, weil die Oma stirbt, die Erzieherin die Krippe verlässt oder das Au-pair-Mädchen wieder in sein Heimatland zurückfliegt, bedeutet das einen großen Schmerz für das Kind.

Was halten Sie von frühkindlicher Krippenbetreuung?

Ich wünsche allen Eltern, dass sie die Chance nutzen, im Laufe des ersten Lebensjahres eine sichere Bindung zu ihrem Baby aufzubauen. Kommt es schon mit wenigen Wochen für den ganzen Tag in eine Fremdbetreuung, egal ob zur Krippenerzieherin oder zur Großmutter, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass diese Person die wichtigste Bindungsperson für das Kind wird.

Theoretisch könnten schon Säuglinge davon profitieren, mit Kindern aus verschiedenen Altersgruppen stundenweise zusammenzusein – wenn sie optimal betreut würden. Die Praxis ist aber

anders. Denn in Deutschland fehlen klare Standards für die Betreuungsqualität. Jeder, der privat eine Krippe oder einen Kinderladen aufmachen will, kann das tun, wenn er einige hygienische und bauliche Vorschriften einhält. Ein einheitlicher Betreuungsschlüssel ist bisher in keinem Bundesgesetz verankert. Wenn eine Pädagogin aber fünf bis acht oder sogar noch mehr Kinder im Alter von null bis drei Jahren betreut, ist das zu viel. Es sollten – so haben viele Studien ergeben – maximal drei Kinder sein.

Welche Folgen hat eine ungünstige Betreuungsrelation?

Für viele Kinder ist das eine große psychische Belastung. Sie brauchen einen bestimmten Rhythmus und feste Bezugspersonen – vor allem in den ersten drei Lebensjahren, in denen sie lernen, Bindungen einzugehen.

Doch wenn sich mehrere Erzieherinnen eine Stelle teilen, dann überfordert das die Beziehungsmöglichkeiten der Kleinen. Manche ziehen sich zurück und äußern ihre Bedürfnisse immer seltener, weil sie ohnehin keine Reaktion erwarten. Als Erwachsene können sie später Schwierigkeiten haben, um Hilfe zu bitten, oder das Gefühl entwickeln, zu stören, lästig zu sein. Andere Kinder entwickeln eine entgegengesetzte Strategie: Da sie ständig wechselnde Gesichter sehen, suchen sie – um emotional zu überleben – Körperkontakt zu jeder beliebigen Erzieherin. Im späteren Leben sind diese Kinder eher distanzlos gegenüber Fremden. Was ursprünglich aus der Not entstanden ist, wird dann unter Umständen zum Handicap: die Unfähigkeit, feste Beziehungen einzugehen.

Gilt das auch für Kinder, die eine sichere Bindung zu ihren Eltern haben?

Wenn Babys im ersten Lebensjahr die Chance hatten, eine sichere Bindung zur Mutter oder zum Vater aufzubauen, haben sie einen gewissen psychischen Schutzmantel entwickelt und stecken auch schlechtere Betreuungsqualitäten im zweiten Lebensjahr besser weg. Sehen sie ihre Eltern dann aber zu selten,



weil sie – wie manche Kinder – um fünf Uhr aufstehen müssen und dann bis spätnachmittags in der Krippe sind, wird auch die sichere Bindung zu den Eltern gefährdet. Dies ist besonders ein Problem, wenn sie keine andere feste Vertrauensperson haben.

Wie lässt sich der Aufenthalt in einer Krippe bestmöglich gestalten?

Die Kinder brauchen eine individuelle Eingewöhnungszeit, gemeinsam mit ihrer wichtigsten Bindungsperson. Das kann mitunter mehrere Wochen dauern. Es ist optimal, wenn jeden Tag

dauert, es Angst bekommt. Dann sollten die Eltern zurückkehren und damit dem Kind die Sicherheit geben, dass sie verfügbar sind. Das braucht viel Geduld.

Es gibt aber doch auch Kinder, die sich sofort in Gruppen integrieren.

Vorsicht! Solche Kinder machen es den Eltern vermeintlich leicht, doch nach unseren Erkenntnissen signalisiert ein solches Verhalten nicht unbedingt eine sichere Bindung, sondern vielmehr eine unsicher vermeidende Bindung oder sogar eine Bindungsstörung.

Oft haben solche Kinder schon früh gelernt, Signale wie Weinen, Rufen oder Protest bei einer Trennung von der Bindungsperson nicht mehr zu zeigen, weil dies unerwünscht war und eher mit Zurückweisung oder Ignorieren beantwortet wurde. Das Stresssystem der Kinder ist dann maximal angespannt, obwohl sie das nach außen nicht zeigen.

Sie organisieren bereits seit 20 Jahren Elternkurse. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Der Optimierungsdruck ist gewachsen. Eltern haben, wenn es um ihre Kinder geht, einen riesigen Leistungsanspruch in Bezug auf Kompetenz und Selbstständigkeit, von klein auf schon. Das ist ein Spiegel unserer Gesellschaft, dahinter steht viel sozialer Druck. Wir können nur versuchen, den Eltern verständlich zu machen, wie kostbar die Zeit ist, die sie real mit ihren Kindern verbringen. Sie kommt nie wieder.



die gleiche Erzieherin die Eingewöhnung mit dem Kind macht, das schafft Sicherheit und Vertrauen. Wenn es dann bereit ist – im Beisein von Mutter oder Vater – mit „seiner“ Erzieherin zu spielen, sich von ihr füttern, wickeln und später trösten zu lassen, dann signalisiert es, dass es die fremde Person als eine neue, sichere Bindungsperson erlebt.

Erst dann sollten Mutter oder Vater das Kind immer mal wieder für kurze Zeit – anfangs nur wenige Minuten – allein mit der Erzieherin lassen, indem sie sich verabschieden und vor der Tür lauschen, ob ihr Kind damit klarkommt. Beginnt es nach einiger Zeit zu weinen, signalisiert es, dass die Trennung zu lange



Die Eltern von Alma haben sich gegen eine frühe Krippenbetreuung entschieden. Lieber verbringen sie selbst viel Zeit mit ihrer Tochter. Im ersten Lebensjahr ist das eine für das Kind gute Entscheidung, sagen Experten



Dr. med. Karl Heinz Brisch ist Leiter der Abteilung Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie im Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Thema Bindung.