

Susanne Mierau
GEBORGEN WACHSEN

Susanne Mierau

GEBORGEN WACHSEN



Wie Kinder glücklich
groß werden

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

6. Auflage 2021

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Dorothee Horstgen / plainpicture.com

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-466-31062-3

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort	7
Verbunden von Anfang an –	
Wie die Melodie unseres Lebens entsteht	13
Was bedeutet Bindung eigentlich?	14
Wie das Band des Lebens beginnt	22
Bonding für Väter	29
Bonding für Geschwisterkinder	31
Geborgen gebären, geborgen ankommen	
Über das Loslassen	38
Hilfreich für eine geborgene Geburt	39
Wenn ein Kaiserschnitt unumgänglich ist	43
Geborgene Geburten für Väter	45
Ein neues Kennenlernen	46
Das Kind verstehen – Signale erkennen	
und bindungsorientiert beantworten	57
Wir brauchen keine Babyflüsterer	58
Auf die Nähe kommt es an	59
Am Anfang: Wie geht es meinem Baby gerade?	60
Zuhören von Anfang an	64
Geborgenheit über Sprache vermitteln	65
Wenn das Kind anderer Meinung ist	67

Bindung findet im Alltag statt	71
Geborgen Schlafen	74
Gemeinsames Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme	86
Körperpflege – eine Zeit des Miteinanders	104
Familien müssen mobil sein – aber wie?	112
 Verwöhnen, Grenzen setzen und das familiäre Umfeld	123
Erziehung zu ... was eigentlich?	124
Verwöhnen, was soll das sein?	125
Jedes Bild hat einen Rahmen – über Grenzen	129
Die anderen Bezugspersonen	133
Fördern oder fordern?	138
 Glückliche Eltern, glückliche Kinder?	147
Eltern <i>und</i> Kinder zuerst	149
Wir müssen keine Supereltern sein	152
Zeit für mich	153
Zeit für uns	156
Kein schlechtes Gewissen!	159
 Schlusswort	163
 Danksagung	167
Literatur	168
Netzempfehlungen	172
Anmerkungen	175

Vorwort



Wir alle wünschen unseren Kindern das Beste, von Anfang an: Sie sollen geschützt und glücklich im Mutterbauch heranwachsen, eine leichte Geburt ohne Komplikationen erleben und sanft in der Familie ankommen, wo sie geliebt und umsorgt werden. Das ist es, was wir unter Geborgenheit verstehen.

Geborgenheit ist all das Schützende, Hegende, das liebevoll Umsorgende. Es ist das, was uns ein warmes Gefühl im Herzen gibt und Vertrauen wachsen lässt. Baustein einer sicheren Bindung. Ein Leben gänzlich ohne dieses Grundgefühl lässt sich schwer vorstellen. Und dennoch ist es nicht greifbar: Geborgenheit lässt sich nicht zwangsweise herstellen. Ist ein Kind im Tragetuch, muss es nicht unbedingt geborgen sein, auch nicht, wenn es mit Eltern und Geschwistern im Familienbett schläft. Und nur weil man sein Kind im Geburtshaus zur Welt bringt, hat man es nicht am geborgensten Ort der Welt geboren. Geborgenheit ist etwas, das wir mit unseren ganz eigenen Zutaten selbst herstellen. Es ist ein Familienrezept, das in jeder Familie ein wenig anders aussehen kann. Jeder bedient sich anderer Zutaten, damit das entsteht, was die Familie glücklich macht.

Nicht nur unsere Kinder benötigen etwas von dieser Geheimrezeptur, auch wir Eltern sind darauf angewiesen: von der Schwangerschaft über die Geburt bis zum Erleben unserer Eltern- und Partnerschaft. Auch wir wachsen jeden Tag und benötigen Rückhalt und Anerkennung, genau wie unsere Kinder. Ein liebendes Wort, ein aufmunterndes Zunicken, die Bestätigung eines anderen Erwachsenen, dass wir einfach all das geben, was wir können. Uns Eltern verbindet, dass wir uns alle jedes Glück der Welt für unsere Kinder wünschen und unser

Möglichstes dafür tun. Doch wie der Weg in eine schöne Kindheit und das gute Familienleben im Detail aussieht, wissen wir nicht so genau. Was sind denn die Zutaten für das geborgene Aufwachsen? Viele Eltern sind verwirrt: Hausgeburt oder Klinik? Familien- oder Kinderbett? Stillen oder nicht? Oft wird betont, dass diese Entscheidungen einen grundlegenden Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nehmen – und sie demnach auch folgenschwere Fehler begehen könnten. Schließlich sind die ersten Lebensjahre die Basis für das gesamte weitere Leben. Nervenverbindungen werden aufgebaut oder eben auch nicht. Es werden die Grundlagen dafür gelegt, wie Kinder später mit ihrer Umgebung umgehen, ob und wie sie lieben und Freundschaften aufbauen, wie sie Glück empfinden. Auf das Bauchgefühl hören – das fällt uns heute nicht mehr so leicht, wenn wir all diese Dinge wissen und berücksichtigen wollen. Und vielleicht rät das Bauchgefühl ja auch genau zu etwas, das bei anderen Eltern im Bekanntenkreis gerade nicht besonders beliebt ist oder das gegen gesellschaftliche Konventionen verstößt. Oder unser Bauchgefühl steht mit den Gedanken in unserem Kopf in einem schwierigen Konflikt.

Vielleicht vermutest du es schon längst, hast dich aber noch nicht getraut, es wirklich anzunehmen: Es gibt viele Wege zum Glück. Es gibt viele Arten, eine glückliche Elternschaft und eine geborgene Kindheit zu leben. Eine der hilfreichsten Voraussetzungen dafür bringen die meisten von sich aus mit: Sie lieben ihre Kinder. Sein Kind zu lieben und anzunehmen, ist eine gute Basis für eine sichere Bindung, auf der alles andere aufbaut. Wie der Rahmen darum gestaltet wird, kann ganz unterschiedlich sein, solange diese Grundvoraussetzung gegeben ist. Es gibt einige Dinge, die es leichter machen, eine sichere Bindung aufzubauen und zu erhalten. Handwerkszeug, das die Entstehung der sicheren Bindung besonders gut unterstützt. Aber viele Sachen sind nicht zwingend notwendig. Denn Kinder

sind auch sehr anpassungsfähig und wachsen immer – schon im Mutterleib – in die Bedingungen der Umgebung hinein. Es ist Zeit, dass wir Eltern uns entspannt zurücklehnen und auf der Basis einiger kleiner und einfacher Zutaten das genießen, was wir uns an geborgener Familie zubereiten.

Als meine Tochter geboren wurde, wünschte ich mir, ihren Bedürfnissen ganz nachzukommen. Ich traf viele Entscheidungen – vom Stillen über das Tragen bis hin zum Schlafen. Als dreieinhalb Jahre später mein Sohn zu Hause in meinem Arm lag, merkte ich, dass für ihn andere Dinge wichtig waren als damals für meine Tochter. Ich ging einen anderen Weg. Und bei meinem dritten Kind gab es nochmals andere Entscheidungen. Trotz der Unterschiede in den Entscheidungen stand immer im Vordergrund, dass meine Kinder eine sichere Bindung aufbauen sollten. Ich merkte: Es gibt ihn nicht, den einen immer richtigen Weg.

Deswegen ist dieses Buch auch keine Anleitung dazu, den einen Weg einzuschlagen, der zwangsläufig zum Glück führt. Es möchte dich dabei begleiten, den für dich ganz persönlich richtigen Weg zu finden, der zu deinen Lebensumständen passt. Es zeigt auf, welche Dinge wirklich wichtig sind und wie du sie auf unterschiedliche Weise ausgestalten kannst, um sie an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Es zeigt die vielen Zutaten und Rezeptvarianten für geborgenes Wachsen als Familie.





**Verbunden
von Anfang an**



**Wie die Melodie
unseres Lebens
entsteht**

Ich frage (werdende) Eltern in meinen Kursen immer, was ihrer Meinung nach eine glückliche Kindheit ausmacht. »Liebe« ist eine der häufigsten Antworten. Aber auch: gesehen zu werden, Berücksichtigung der Bedürfnisse, Zeit mit den Eltern zu verbringen, viel Körperkontakt, sich ausprobieren dürfen, keine Gewalt erleben. Betrachten wir diese Antworten, wird eines klar: All dies sind genau die Zutaten, die für den Aufbau einer sicheren Bindung zuträglich sind. Und andersherum: Eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen ist eine gute Voraussetzung, damit die Kindheit als glücklich und geborgen erlebt wird.

Was bedeutet Bindung eigentlich?

Bindung, das ist das Zauberwort der Pädagogik und der Psychologie. Schließlich wird auf sie so vieles zurückgeführt: wie sich kleine Babys bewegen, wie viel Nähe sie brauchen, wie sie auf andere reagieren, ob die Eingewöhnung im Kindergarten langsam oder schnell verläuft. Natürlich auch, wie die Kinder Beziehungen zu anderen Kindern und Erwachsenen aufbauen, und schließlich, wie sie später ihre Partnerschaft leben. Bindung begleitet uns ein ganzes Leben lang und ist eine Grundbedingung für die Entwicklung. »Bindung vor Bildung«, schreibt der Kinder- und Jugendpsychiater Karl-Heinz Brisch und meint, dass Bindung die Basis für jedes weitere Lernen ist. Auf der Grundlage einer sicheren Bindung ist das Kind überhaupt erst fähig, neugierig und freudig die Welt zu entdecken.

Tatsächlich können wir uns Bindung vorstellen wie ein Band, das zwischen Kind und Eltern verläuft. Das, was wir zwischen unseren Kindern und uns spannen, ist individuell und einzigartig, ein unsichtbarer Faden von unglaublicher Intensität.¹ Nicht austauschbar, nicht einfach zu einer anderen Person zu verlagern. Es ist das besondere Garn unseres Lebens, das wir verweben, mit vielen anderen Strängen zur Familie und zu Freunden. Es soll schließlich einen warmen und weichen Teppich ergeben, auf dem wir uns bewegen.

Es ist das Grundbedürfnis eines jeden Menschen, solche Bänder, einen solchen Teppich herzustellen. Doch schon hier fängt das »Kann« an, denn es sind ganz unterschiedliche Wege möglich: Die Person, an die sich das Baby bindet, muss nicht zwangsläufig eines der biologischen Elternteile sein. Es ist auch möglich, dass Adoptiveltern, Großeltern, Pflegeeltern oder andere Personen, die dem Baby Schutz und Zuwendung bieten, diese Bindungspersonen werden. Erste Bindung muss nicht weiblich sein. Zwar wird schon in der Schwangerschaft ein Band aufgebaut, doch ist dies zu Beginn des Lebens aufseiten des Kindes noch sehr variabel. Bei der Auswahl der Personen, an die sich das Baby bindet, ist es nämlich genetisch nicht festgelegt: Bevorzugt werden die Menschen, die eben am meisten Zuwendung zeigen und am stärksten verfügbar sind. Solche, die es nähren und am Leben erhalten. Das muss nicht jemand sein, der es wunderbar und optimal versorgt, sondern lediglich ein Mensch, der die Grundbedürfnisse nach Schutz und Pflege erfüllt. Bindung ist aufseiten des Neugeborenen erst einmal ein Sicherheitssystem, das das Überleben gewährleistet. Der Überlebensinstinkt des Babys ist so groß, dass es sich sogar an Menschen bindet, die nicht feinfühlig und sorgsam mit ihm umgehen, sondern es vielleicht nur gerade so in den Grundbedürfnissen versorgen. Nicht das Vorhandensein einer Bindung sagt also etwas über die Geborgenheit aus, sondern die Art,

wie diese Bindung ausgestaltet ist. Dass Babys überhaupt eine Bindung eingehen, ist erst einmal reiner Überlebenstrieb. Jedes Kind hat irgendeine Art von Bindung zu den Hauptbezugspersonen.

Die vielen Arten der Bindung

Wie sich die Qualität der Bindung entwickelt, hängt davon ab, wie genau die Interaktion stattfindet und auf welche Weise das Baby umsorgt wird. Wird prompt, sicher und angemessen auf die Bedürfnisse eingegangen, kann sich eine sichere Bindung entwickeln. Zeigt die Bindungsperson aber stark schwankende Verhaltensmuster oder ist sie sogar ablehnend, bildet sich eine andere Art der Bindung aus, die sich wiederum darauf auswirkt, wie das Baby die Welt erlebt und später von sich aus Kontakte aufbaut. Es wird dann später selbst auch eher ambivalent sein.

John Bowlby und Mary Ainsworth haben in ihren Studien vier Bindungstypen identifiziert, die sich aus der Art, wie Eltern auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, ausbilden: die sichere Bindung, die unsicher-vermeidende Bindung, die unsicher-ambivalente Bindung und die desorganisierte Bindung. Wenn wir von bindungsorientierter Elternschaft sprechen, ist das Ziel, eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind aufzubauen. Hier bei uns ist diese Form bei etwa 60 bis 65 Prozent der Mutter-Kind-Bindungen anzutreffen. Das ist nicht viel. Es wäre schön und auch für die Gesellschaft wünschenswert, wenn es viel mehr wäre. Doch dieser Prozentsatz ist dem Umstand geschuldet, dass wir so mit Kindern umgehen, wie wir es nicht nur in der eigenen Familie, sondern auch im historisch und soziologisch gesetzten Rahmen erlernt haben und welche Ziele wir mit »Erziehung« verfolgen. Je mehr wir verstehen, welche wichtige Bedeutung die Bindung von Anfang an hat und mit welchen kleinen Veränderungen man Einfluss neh-

men kann, umso intensiver können wir Bindung aufbauen und umso mehr nähern wir uns einer letztlich für alle besseren Zukunft an.



Die Bindungstheorie

Der britische Kinderarzt und Psychoanalytiker John Bowlby (1907 bis 1990) ist der Begründer der Bindungstheorie. Entgegen den Annahmen der Kollegen seiner Zeit, die nach Sigmund Freud psychische Störungen auf innere Konflikte zurückführten, kam Bowlby zu der Überzeugung, dass die frühen Umwelterlebnisse, also äußere Faktoren und insbesondere die Bindungserfahrungen des Kindes, die psychische Entwicklung beeinflussen. In der Abteilung für Kinderpsychotherapie einer Londoner Klinik beobachtete er nach Kriegsende die traumatischen Auswirkungen von Trennung von oder Verlust der Bindungspersonen auf Kinder. Eine von ihm im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchgeführte Studie über die hohe Säuglingssterblichkeit der Nachkriegszeit in europäischen Waisenhäusern unterstützte seine These, dass mangelnde Beziehungen und Bindungen verletzende bis tödliche Auswirkungen auf Kinder haben.

Seine Mitarbeiterin Mary Ainsworth entwickelte 1970 den »Fremde Situation«-Test: einen Test für Mutter und Kind, durch den das Bindungsmuster bestimmt werden kann. Neben den drei ursprünglichen Mustern, »sichere« Bindung, »unsicher-vermeidende« und »unsicher-ambivalente«, kam etwas später die »desorganisierte« Bindung dazu, die bei Beziehungen mit traumatisierten Eltern auftritt.

Auf Basis der Studien beider Forscher hat sich die Sicht auf das Kind und die Beziehung zwischen Bindungsperson