

KLETT-COTTA

Karl Heinz Brisch

SAFE[®]

Sichere Ausbildung für Eltern

Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind

Für
Schwangerschaft und
erste Lebensjahre

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Atelier Versen

Foto Vorsatz: Karl Heinz Brisch; Fotografin Lin Lambert

Gesetzt aus der Scala von r&p digitale medien, Echterdingen

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94601-7

SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern® ist eine eingetragene Marke.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Die Entwicklung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung	12
Lebenswichtige Bedürfnisse eines Säuglings und Kleinkindes 15	
Die sichere Bindung – das stabile Fundament der Persönlichkeit	21
Bindung fürs Überleben 21 • Bindungsbedürfnis bei Angst und Trennung 22 • Verschiedene Bindungspersonen 23 • Hierarchie der Bindungspersonen: die »Bindungspyramide« 24 • Bindung und Welterkundung 26 • Bindung vor Bildung 27 • Die grundlegenden Voraussetzungen zur Entwicklung einer sicheren Bindung 29 • Die unterschiedlichen Arten der Bindung 40 • Die Weitergabe der Bindungsmuster 52 • Die Vorteile einer sicheren Bindung 53 • Nachteile einer unsicheren Bindung 56 • Wenn die Bindung nicht gelingt 57	
Schwangerschaft und Bindung	68
Phasen der Schwangerschaft 70 • Die Entwicklung des Kindes in der Gebärmutter 73 • Die vorgeburtliche Diagnostik 78 • Die Bedeutung von Idealen 78 • Veränderungen bei den werdenden Eltern während der Schwangerschaft 81 • Wir zu dritt 82 • Entspannungsmöglichkeiten 84	
Der Säugling und seine Eltern	86
Wache Aufmerksamkeit und Spiel 86 • Die Ammensprache 87 • Das gemeinsame Spiel 88 • Weinen – die Überlebensgarantie 89 • Beruhigung des Babys 91 • Angemessene Anregung und Stimulation 94 • Rhythmus zwischen Beständigkeit und häufiger Veränderung 95 • Füttern 96 • Schlafen und nächtliche Trennung 98 • Gewöhnung an die Trennung zum Einschlafen 100 • Die Schlafsituation des Babys 105 • »Wetterkarte« 106 • Das Baby stellt sich vor 107 •	

Glückliche Momente 109 • »Unglückliche« Momente 110 • Das Gefühl, eine Mutter zu sein 112 • Das Gefühl, ein Vater zu sein 113 • Müttergruppen und Vätergruppen 114 • Die Klein- und die Großfamilie 115 • Aufnahme der Familie in weitere Gruppen 117

Eltern und ihr Baby – Idealvorstellungen und reale Probleme 119

Bindungsentwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr 119 • Babys »triggern« Eltern 120 • Wiederholungen der Geistesgeschichten aus der eigenen Kindheit 121 • Verarbeitung des Geburtserlebens 124 • Das reale Baby und die realen Eltern 126

Partnerschaft 128

Partnerschaft vor der Geburt 128 • Partnerschaft nach der Geburt 129

Fremdbetreuung des Babys und die Bedeutung von Trennungen 133

Fremdbetreuung 133 • Babysitter 133 • Tagesmutter 135 • Krippe 136 • Au-pair 139 • Trennungen 141

Der »Sicherheitskreis« und Hilfe für Kinder mit Bindungsproblemen 145

Der vollständige Sicherheitskreis bei bindungssicheren Kindern 145 • Begrenzter Sicherheitskreis 146 • Bindungsunsicherheit entgegenwirken 148 • Probleme mit Trennung, Wut, Schreien, Schlafen und Füttern 150

Der SAFE®-Kurs zur Förderung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung 163

Zielgruppe 163 • Inhalte des Programms SAFE® 164 • SAFE®-Mentorenausbildung 171 • Forschung zum Programm SAFE® 172 • SAFE®-Spezialprogramme 172 • Zusammenfassung 172

Weiterführende Literatur 174

Danksagung 175

Über den Autor 176