

Das **Attachment Parenting** Buch

William und Martha Sears

Bibliografische Informationen 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.

Den Personen gewidmet, mit denen wir am stärksten verbunden sind – unseren Kindern:

James

Robert

Peter

Hayden

Erin

Matthew

Stephen

Lauren

Copyright © 2001 by William Sears and Martha Sears
Published by Arrangement with William Sears, M.D., and Martha Sears, R.N.

Copyright © der deutschen Ausgabe: tologo verlag, Leipzig 2012
1. Auflage 2012

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The Attachment Parenting Book – A Commonsense Guide to Understanding and Nurturing Your Baby*

Übersetzung: Bianka Blavustyak

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

Fotos: Kati Molin (fotolia.com), Alena Yakusheva (fotolia.com), Shchipkova Elena (fotolia.com), Jasmin Merda (fotolia.com), vitalinko (fotolia.com), kmjohnson (fotolia.com), herjua (fotolia.com), DoraZett (fotolia.com), Audrey Bandurenko (fotolia.com), hidesy (istockphoto.com), lisegagne (istockphoto.com)

Alle Rechte vorbehalten.

www.tologo.de

ISBN: 978-3-940596-28-4

Das **Attachment Parenting** Buch

Babys pflegen und verstehen

William und Martha Sears

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Bianka Blavustyak

Inhalt

Ein Vorwort von Dr. Bill und Martha	11
Miteinander verbunden werden – Wie Sie es schaffen	13
Was ist Attachment Parenting?	14
Die sieben Werkzeuge des Attachment Parenting: Die Baby-B's	17
Wie sich Attachment anfühlt	22
Der Nutzen des Attachment Parenting	29
AP-Babys sind klüger	29
AP-Babys sind gesünder	34
AP-Babys wachsen besser	38
AP-Babys benehmen sich besser	39
Attachment Parenting fördert Vertrautheit	48
AP-Eltern und ihre Kinder arbeiten besser zusammen	49
Attachment Parenting fördert Empathie	51
Attachment Parenting ist zeitgemäß	53
Der Erfolg für Eltern	53

Was Attachment Parenting nicht ist	55
Missverständnisse aufklären	56
Mythen über das Attachment Parenting	65
Bonding bei der Geburt und darüber hinaus	73
Bonding bei der Geburt	73
Acht Tipps für besseres Bonding	77
Rooming-in: Die Bindung geht weiter	83
Wie Rooming-in eine Bindung aufbaut	85
Bonding-Blues	88
Nach Hause kommen: Zehn Tipps, in den ersten Monaten miteinander verbunden zu bleiben	92
Stillen	103
Stillen macht die Bindung leichter	103
Attachment-Tipps für erfolgreiches Stillen	109
Die Vorteile des Langzeitstillens	119
Halten Sie sich fern vom Stillen nach Plan	121
Das Baby tragen	123
Der Hintergrund des Babytragens	124
Die Vorteile des Babytragens	127
Geschwister und Babytragen	145
Babytragen und in den Schlaf tragen	146
Arbeiten und Tragen	147
Babytragen für Ersatzbetreuer	148
Glaube an die Signalwirkung des Weinens	151
Weinen ist ein Attachment Werkzeug	151
Sollte man das Baby »mal alles rausweinen« lassen?	156
Rat für Eltern, deren Babys viel weinen	160

Gemeinsam mit dem Baby schlafen	165
Ihre Bindung über Nacht fortsetzen	166
Unsere Co-Schlaf-Experimente	168
Warum das gemeinsame Schlafen funktioniert	169
Gemeinsames Schlafen: So klappt es	175
Ausziehen: das Abgewöhnen des nächtlichen Attachments	178
Nächtliches Entwöhnen von der Brust: Elf Alternativen für nächtliche Dauerstillen	181
Aktuelle Forschungen zum gemeinsamen Schlafen und SIDS	187
 Gleichgewicht und Grenzen	 195
Ist Ihre Erziehung aus dem Gleichgewicht geraten? – Wie man es erkennt	196
Burnout der Mutter vermeiden	205
Das Feuer wieder entfachen	213
Halten Sie am Attachment Parenting fest	215
 Hüten Sie sich vor Babytrainern	 217
Was ist falsch an Babytraining?	218
Funktioniert Babytraining wirklich?	222
Warum ist Babytraining so beliebt?	225
Mit Kritik umgehen	227
 Arbeiten und verbunden bleiben	 235
Die Geschichte zweier Mütter	235
Zehn Tipps, wie Sie arbeiten und dennoch verbunden bleiben	240
Wie ein Baby die Karrierepläne einer Mutter ändern kann	252
 Attachment Parenting für Väter	 255
Meine Geschichte: Wie ich ein verbundener Vater wurde	256
Neun Attachment-Tipps für Väter	260

Wo ist Papa?	272
Vatergefühle zur Mutter-Kind-Bindung	276
Attachment Parenting in besonderen Situationen	283
Alleinerziehend und verbunden.	283
Adoption.	285
Attachment Parenting bei Babys mit starken Bedürfnissen	289
Attachment Parenting für ein Kind mit speziellen Bedürfnissen	292
Attachment Parenting für Mehrlinge	294
Attachment Parenting Erfahrungsberichte.	299
Kann eine Mutter das nicht wollen?	299
Was ist ein braves Baby?	301
Ein Geschenk für Papa	302
Arbeiten und verbunden bleiben	303
Sensibles nächtliches Abstillen	305
»Weinen« verstehen	306
Mitgefühl für andere.	309
Wenn Babys mit Zähnen stillen und Sechzehnjährige Auto fahren.	310
Anhang	315

Ein Vorwort von Dr. Bill und Martha

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder zu freundlichen, liebevollen, einfühlsamen, wohlerzogenen und – natürlich – klugen und erfolgreichen Personen heranwachsen. Wie Eltern ihren Kindern dabei helfen, diese Eigenschaften zu erlangen, ist individuell, denn jedes Kind wird mit einer einzigartigen Persönlichkeit geboren. Ihr erster Schritt als Eltern auf dem Weg der Kindererziehung ist deshalb, Experte für Ihr Kind zu werden. Wir helfen Ihnen dabei, indem wir Sie mit einem Erziehungsstil namens Attachment Parenting (AP) bekannt machen und Ihnen eine Reihe von Werkzeugen an die Hand geben, die wir die Baby-B's nennen.

Unser Konzept des Attachment Parenting basiert auf mehr als dreißig Jahren Erfahrung durch die Erziehung unserer eigenen acht Kinder und der Beobachtung von Müttern und Vätern, deren Entscheidungen in der Erziehung uns sinnvoll erschienen und deren Kinder wir mochten. Wir haben die Auswirkungen gesehen, die dieser Erziehungsansatz auf Kinder hat. All diese Kinder haben etwas Wundervolles gemeinsam: Sie sind mitfühlend, fürsorglich und zugänglich und sie vertrauen sich selbst und den Menschen, die ihnen nahe stehen. Wir glauben, das Attachment Parenting immunisiert Kinder gegen viele der sozialen und emotionalen Krankheiten, die unsere Gesellschaft plagen. Wie Sie Ihr Kind in den ersten Jahren seines Lebens behandeln, macht tatsächlich einen Unterschied dahingehend, wie Ihr Kind als Erwachsener wird. Obwohl wir Ihnen nicht versprechen können, dass Sie mit Attachment Parenting die perfekten Eltern von perfekten Kindern werden, können wir Ihnen doch versprechen, dass sich Ihr Kind besser entwickeln wird, als wenn Sie kein Attachment Parenting praktizieren würden. Darüber hinaus wird das Attachment Parenting Sie zu verständnisvolleren Eltern machen und Ihnen helfen, Ihre Kinder mehr genießen zu können.

Tatsächlich würden die meisten Eltern Attachment Parenting als Erziehungsansatz wählen, hätten sie das Vertrauen und die Unterstützung ihres

12 – Das Attachment Parenting Buch

Umfeldes, ihrer eigenen Intuition folgen zu dürfen. Auf gewisse Art ist dieses Buch unser Versuch, Eltern den instinktiven High-Touch-Weg der Kindererziehung wieder zurückzugeben, den Jahrzehnte voller distanzbringender Ratschläge auf dem High-Tech-Weg der Erziehung ihnen geraubt haben. Wir sind leidenschaftliche Verfechter des Attachment Parenting, denn wir haben seine Auswirkungen in mehr als dreißig Jahren gesehen und erlebt. Es ist wundervoll! Es funktioniert!

Und nun lassen Sie uns sehen, wie es für Sie funktionieren kann.

1 Miteinander verbunden werden – Wie Sie es schaffen

Ich kann sie so gut lesen«, rief eine frischgebackene Mutter stolz aus, als sie ihr einen Monat altes Baby zu einer Vorsorgeuntersuchung in die Praxis brachte. »Sie liebt es zu stillen – und ich liebe es, ihr dabei zuzuschauen.«



»Jeder sagt mir, was für ein tolles Baby ich habe«, sagte die Mutter eines fröhlichen sechs Monate alten Kindes, das mich ansah und mir zulächelte, während ich seiner Mutter zuhörte. »Andrew weint fast nie. Er hat nie Grund dazu.«



»Ich sah den Blick in seinen Augen und ich wusste, dass er direkt auf die Straße laufen würde«, erinnerte sich die Mutter eines fast Zweijährigen. »Ich rief laut ›Stopp‹ und Ben drehte sich sofort um und sah mich an. Vielleicht hörte er die Angst in meiner Stimme. Ich brachte ihn dazu stehenzubleiben, bis ich bei ihm war und ihn hochnehmen konnte.«



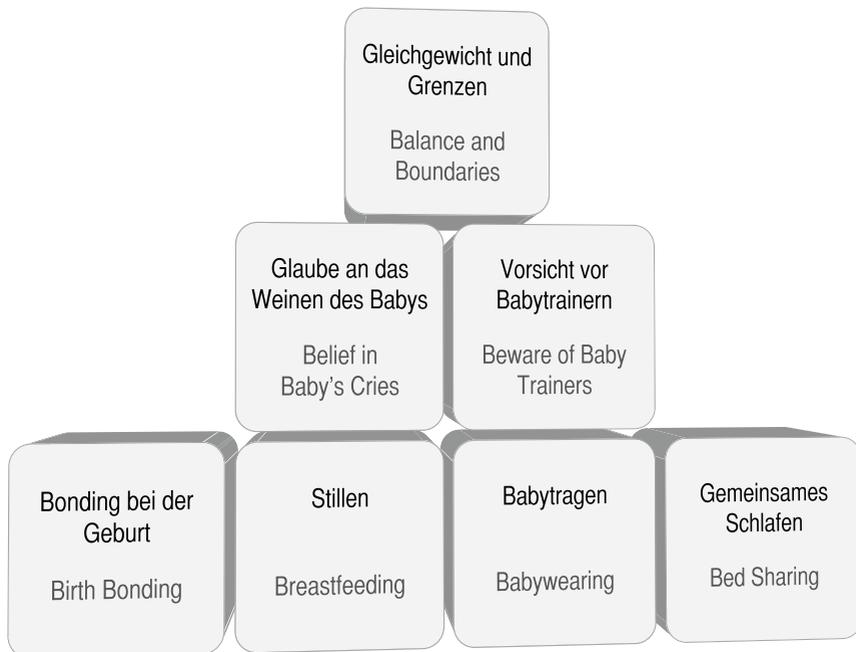
»Meine Tochter marschierte letzte Woche in den Kindergarten, aufgeregt und stolz, in eine ›richtige‹ Schule zu gehen«, sagte die erleichterte Mutter einer Vierjährigen. »Ich war beunruhigt, denn wir hatten es letztes Jahr bereits einmal versucht und sie war einfach nicht glücklich dort. Aber jetzt ist sie viel selbstbewusster und scheint sich zu freuen, dass sie einen Teil des Tages für sich ist.«



»Der beste Freund von Kris hatte einige Probleme, mit den anderen Kindern zurechtzukommen.«, sagte die Mutter eines Viertklässlers. »Aber Kris scheint zu wissen, wie er dieses Kind aufbauen und ihm helfen kann, sich zu entspannen und eine gute Zeit zu haben.«



»Ja, wir vertrauen unserer Tochter alleine das Auto an (bisher allerdings noch ohne Mitfahrer)«, erzählte mir die Mutter einer Sechzehnjährigen. »Sie weiß, welches Verhalten wir von ihr erwarten und normalerweise erfüllt sie unsere Erwartungen.«



Die Baby-B's des Attachment Parenting.

Das sind die Erfahrungen verbundener Eltern – Eltern, die ihre Kinder gut kennen und deren Kinder ihnen vertrauen. Erziehung geschieht für sie ganz natürlich, aber sie verwenden Zeit und Energie darauf, die Bedürfnisse ihrer Kinder herauszufinden und zu beachten. Diese Eltern wurden verbundene Eltern, indem sie daran arbeiteten. Sie wurden dafür mit einer warmen, offenen und vertrauensvollen Beziehung zu ihren Kindern belohnt. Verbunden zu sein hat die Erziehung einfacher und genussvoller gemacht.

Was ist Attachment Parenting?

Attachment Parenting ist eher ein Erziehungsansatz als ein strenges Regelwerk. Bestimmte Praktiken sind allen AP-Eltern gemeinsam: Meist stillen sie, halten ihre Babys oft im Arm und erziehen über positive Verstärkung statt Strafen. Aber all diese Punkte sind eher Werkzeuge zum Aufbau einer Bindung und nicht Kriterien, die jemanden als AP-Mutter oder AP-Vater qualifizieren. Also vergessen Sie die Diskussion darüber, ob Flaschen-

milch oder Muttermilch besser ist, ob man Babys weinen lassen sollte oder nicht und welche Bestrafungen geeignet sind und besinnen Sie sich auf die Grundlagen. Attachment Parenting meint zuallererst, Ihre Sinne und Ihr Herz für die individuellen Bedürfnisse Ihres eigenen Babys zu öffnen. Lassen Sie das Wissen über Ihr Kind Ihren Führer sein, wenn Sie entscheiden, was für Sie und Ihr Baby funktioniert und was nicht. Kurz gesagt bedeutet Attachment Parenting, die Signale Ihres Babys lesen zu lernen und auf diese Signale angemessen zu reagieren.

Sie werden feststellen, dass Attachment Parenting kein »Alles oder nichts«-Ansatz ist. Realistisch betrachtet werden Sie nicht jederzeit alle Ratschläge erfüllen können, die wir Ihnen geben, weil Sie vielleicht arbeiten müssen. Das heißt aber nicht, dass Sie nicht trotzdem eine AP-Mutter oder ein AP-Vater sein können oder die Werkzeuge des Attachment Parenting nicht wirkungsvoll nutzen können. In meiner Kinderarztpraxis sehe ich Mütter aller Arten, Mütter, die sich ganz der Kinderbetreuung widmen bis hin zu Müttern, die Vollzeit arbeiten gehen. Sie alle können das Attachment Parenting erfolgreich praktizieren. Tatsächlich ist es so, dass Attachment Parenting die ideale Erziehungsmethode für arbeitende Mütter ist. Eine starke Verbundenheit mit Ihrem Kind aufzubauen kann sowohl dessen Erziehung als auch Ihre Arbeit vereinfachen. In Kapitel 11 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie vor und nach der Arbeit dafür sorgen können, dass die Verbundenheit mit Ihrem Kind stark bleibt.

Das Säuglingsalter, der Anfang der Bindung. Ein Kind aufzuziehen ist wie eine Reise zu einem Ort, an dem Sie noch nie waren. Vor der Geburt Ihres Babys stellen Sie sich vor, wie diese Reise sein wird. Sie lesen Ratgeber. Sie planen Ihre Route. Sie hören Freunden zu, die diese Reise bereits gemacht haben. Wenn Ihr Baby dann geboren ist und Sie sich gemeinsam mit ihm auf die Reise begeben, erkennen Sie einige Sehenswürdigkeiten und kennen einige der Highlights. Aber Sie erkennen auch, dass Ihr Reiseziel oftmals ganz anders ist als in den Ratgebern beschrieben und manchmal scheint es, als befinden Sie sich auf einer ganz anderen Reise. An einem Tag haben Sie unterwegs wundervolles Wetter, am nächsten sind Sie bereits einem heftigen Sturm ausgesetzt. Manchmal haben Sie unendlich viel Spaß,

dann wieder fühlen Sie sich, als würden Sie am liebsten den nächsten Flug nach Hause nehmen.

Glücklicherweise gibt es Zeichen, denen Sie auf Ihrer Reise folgen können und die Ihnen sagen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Personen, die Sie treffen, teilen ihr Wissen über die bevorstehende Wegstrecke mit Ihnen. Indem Sie Ihrem Baby zuhören, lernen Sie seine Sprache. Je mehr Sie über diesen herausfordernden neuen Ort lernen, desto wohler fühlen Sie sich. Schließlich stellen Sie fest, dass dies ein wundervoller Aufenthaltsort ist und dass Sie hier eine Menge über sich selbst und auch über Ihr Baby gelernt haben.

Wie jede Reise erfordert auch die Kindererziehung unterwegs immer wieder Anpassungen. Sie können nicht alle Sehenswürdigkeiten anschauen und an manchen Tagen gehen Sie einfach nirgendwo hin. Sie und Ihr Baby werden Ihr eigenes Reisetempo herausfinden. Aber wenn Sie flexibel und aufmerksam sind, werden Sie als miteinander verbundene Personen gemeinsam an Ihrem Ziel ankommen.

Hilfe unterwegs. Sie denken nun vielleicht »Okay, sicher möchte ich mit meinem Baby eng verbunden sein und ich möchte herausfinden können, was das Beste für mein Baby ist. Aber wie schaffe ich das?«

Ihre Reise zu einer engen Bindung mit Ihrem Kind wird anders sein als die Reise anderer Eltern, denn Ihr Kind ist eine individuelle Persönlichkeit und Sie sind es auch. Aber zu Beginn verlassen Sie sich auf die gleichen Mittel, die auch andere Eltern nutzen: Die Werkzeuge, die Ihnen helfen werden, eine Verbindung zu Ihrem Baby aufzubauen. Diese Werkzeuge sind Teil eines Erziehungsstils, den wir Attachment Parenting nennen. Ihre Beziehung zu Ihrem Kind ist das wirkliche Ziel Ihrer Reise. Attachment Parenting ist nur eine Möglichkeit, dies zu erreichen.

Attachment Parenting ist die Art der Erziehung, die viele Eltern instinktiv anwenden. Wenn Eltern ihre Herzen und Sinne für die Bedürfnisse und Gefühle ihres Babys öffnen, nutzen sie viele der Werkzeuge, die in diesem Buch beschrieben werden, um auf diese Bedürfnisse und Gefühle zu reagieren und sie in ihr eigenes Leben einzupassen. Der wichtigste Punkt ist, eine Verbindung zu Ihrem Baby aufzubauen und diese aufrecht zu erhalten, wenn Ihr Kind heranwächst.

Was wir taten, taten wir, weil es uns natürlich erschien. Erst später fanden wir heraus, dass es einen Namen dafür gab, der das, was wir taten, im Nachhinein bestätigte.

Die sieben Werkzeuge des Attachment Parenting: Die Baby-B's

Wie jede Aufgabe benötigt das Attachment Parenting eine Anzahl von Werkzeugen. Je besser Ihre Werkzeuge sind, desto leichter und besser können Sie Ihre Arbeit machen. Beachten Sie, dass wir den Begriff *Werkzeuge* anstelle des Begriffs *Schritte* nutzen. Unter *Werkzeugen* können Sie auswählen, welche Sie nutzen, um Ihre Arbeit zu erledigen. Der Begriff *Schritte* beinhaltet, dass Sie alle Schritte befolgen müssen, wenn Sie Ihre Arbeit erledigen wollen.

Das ABC des Attachment Parenting

Wenn Sie die sieben Baby-B's des Attachment Parenting nutzen, hat Ihr Kind eine größere Chance, die Qualitäten A und C zu entwickeln.

A's	B's	C's
Accomplished (vollkommen)	Birth bonding (Bonding nach der Geburt)	Caring (fürsorglich)
Adaptable (anpassungsfähig)	Breastfeeding (Stillen)	Communicative (aufgeschlossen)
Adept (erfahren)	Babywearing (Babytragen)	Compassionate (mitfühlend)
Admirable (bewundernswert)	Bedding close to baby (Gemeinsames Schlafen)	Confident (selbstbewusst)
Affectionate (warmherzig)	Belief in baby's cries (Glaube an das Weinen des Babys)	Connected (verbunden)
Anchored (verankert)	Balance and boundaries (Gleichgewicht und Grenzen)	Considerate (umsichtig)
Assured (sicher)	Beware of baby trainers (Vorsicht vor Babytrainern)	Cuddly (verschmust)
		Curious (neugierig)

Stellen Sie sich das Attachment Parenting als *Bindungswerkzeuge* vor, als Interaktionen mit Ihrem Kind, die Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, eine enge Verbindung aufzubauen. Wenn Sie erst einmal verbunden sind, wird die gesamte Eltern-Kind-Beziehung (Disziplin, Pflege und das einfache alltägliche Leben mit Kind) natürlicher und erfreulicher.

Unser Kurzname für die Werkzeuge des Attachment Parenting ist die *Baby-B's*. Diese Baby-B's helfen Eltern und Kind, den richtigen Start zu finden. Nutzen Sie diese Werkzeuge als Ausgangspunkt, um Ihren eigenen Erziehungsstil zu entwickeln – einen Stil, der die individuellen Bedürfnisse Ihres Babys und Ihrer Familie erfüllt.

Durch Attachment Parenting lernte ich, dass es keinen besseren Experten für mein Baby gibt als mich.

Die Bindungswerkzeuge, die Sie mit einem neugeborenen Baby nutzen, basieren sowohl auf der biologischen Verbindung zwischen Mutter und Baby als auch auf Verhaltensweisen, die das Gedeihen des Babys unterstützen und Eltern für ihre Anstrengungen belohnen. Nutzen Sie die Vorteile dieser Werkzeuge, so lange Ihr Kind ein Baby ist, denn dann werden Sie Ihr Kind später auch im Kindergartenalter oder als Zehnjährigen oder in der Pubertät besser verstehen können.

Einige Eltern verlassen sich nur auf einen Teil der Werkzeuge statt auf alle. Manche nutzen immer alle Werkzeuge so intensiv wie möglich. Wieder andere nutzen nur einige der Werkzeuge und nur einen gewissen Anteil der Zeit und benötigen andere gar nicht, je nach dem Naturell ihres Babys und ihrem eigenen. Manchmal können Eltern aus medizinischen oder familiären Gründen einige der Baby-B's nicht einsetzen. Machen Sie das Beste aus den vorhandenen Umständen. Das ist alles, was Ihr Kind jemals von Ihnen erwarten wird. Und behalten Sie immer Ihr Ziel vor Augen: Mit Ihrem Kind verbunden werden – und bleiben.

Birth Bonding (Bonding nach der Geburt). Wie ein Baby und seine Eltern den Beginn miteinander erleben, hilft dabei, eine erste Verbindung aufzubauen. Die Stunden und Tage nach der Geburt sind eine sensible Zeit, in

der Mütter einzig und allein darauf programmiert sind, sich um ihr Neugeborenes zu kümmern und in der das Neugeborene seine beinahe magische Macht über seine aufmerksamen Betreuer zeigt. Verbringen beide nach der Geburt und in den darauffolgenden Tagen viel Zeit miteinander, so erlaubt dies den bindungsfördernden Verhaltensweisen des Babys mit den intuitiven, biologischen Fürsorgefähigkeiten der Mutter zusammen zu wirken. Das Baby ist bedürftig und die Mutter ist bereit, es zu umsorgen. Beide Mitglieder dieses biologischen Paares erhalten den richtigen Start, wenn sie in den ersten sechs Wochen nach der Geburt ständig zusammen sind. Auch Väter können das Bonding nach der Geburt genießen. Obwohl sie das körperliche Erlebnis der Geburt und des Stillens nicht teilen können, ist es ihnen möglich, sich in den Tagen und Wochen nach der Geburt auf emotionaler Ebene mit ihrem faszinierenden Neugeborenen zu verbinden.

Breastfeeding (Stillen). Das Stillen ist eine hervorragende Übung, um Ihr Baby kennenzulernen – etwas, das wir *Baby-Lesen* nennen. Erfolgreiches Stillen verlangt von der Mutter, auf die Signale ihres Babys zu antworten, was bedeutet, zuvor das Baby kennenzulernen und eine vertrauensvolle Beziehung zu ihm aufzubauen. Die beiden Hormone, die in Zusammenhang mit der Laktation stehen – Prolaktin und Oxytocin – fördern das intuitive Verhalten der Mutter, indem sie dazu beitragen, dass die Frau sich in der Nähe ihres Babys entspannter und ruhiger fühlt.

Babywearing (Babytragen). Getragene Babys sind weniger unruhig und verbringen mehr Zeit in einem Zustand ruhiger Aufmerksamkeit – dem Verhaltenszustand, in dem Babys das Meiste über ihre Umgebung lernen und in dem man am einfachsten mit ihnen umgehen kann. Außerdem werden Sie einfühlsamere Eltern, wenn Sie Ihr Baby tragen. Weil Ihr Baby Ihnen so nahe ist, lernen Sie es besser kennen. Das Baby lernt zufrieden zu sein und seinem Betreuer zu vertrauen. Es lernt auch eine Menge über seine Umwelt, wenn es Zeit auf dem Arm eines geschäftigen Betreuers verbringt.

Bed sharing (Gemeinsames Schlafen). Es gibt nicht den einen für alle Babys richtigen Schlafplatz. Die richtige Regelung für Ihre Familie ist genau

die, bei der jedes Mitglied den besten Schlaf findet. Die meisten, jedoch nicht alle, Babys schlafen am besten, wenn sie in der Nähe ihrer Eltern sind. Das Schlafen in der Nähe des Babys kann vielbeschäftigten Eltern helfen, mit dem Baby verbunden zu bleiben und für seine Bedürfnisse in der Nacht genauso zu sorgen wie für die Bedürfnisse während des Tages und am Abend. Das gilt vor allem für Mütter, die nach der Zeit des Mutterschutzes wieder in ihren Beruf zurückkehren. Da die Nacht für kleine Menschen bedrohlich ist, verringert eng angekusheltes Schlafen und Stillen Trennungsgängste in der Nacht und hilft Babys dabei zu lernen, dass der Schlaf ein angenehmer und kein beängstigender Zustand ist. Außerdem ist das nächtliche Stillen für die Mutter einfacher zu handhaben, wenn das Baby in der Nähe ist. In manchen Nächten funktioniert es auf diese Weise – und in anderen funktioniert es so nicht.

Belief in baby's cries (Glaube an das Weinen des Babys). Das Weinen eines Babys ist seine Art der Kommunikation. Weinen ist ein wichtiges Signal, welches das Überleben des Babys sichert und dafür sorgt, dass die Eltern fürsorglich reagieren. Aus diesem Grund weinen Babys um zu kommunizieren, und nicht, um Eltern zu manipulieren, wie oft angenommen wird. Je sensibler man auf das Weinen eines Babys reagiert, desto mehr lernt es, seinen Eltern und seiner eigenen Kommunikationsfähigkeit zu vertrauen.

Balance and boundaries (Gleichgewicht und Grenzen). In Ihrem Eifer, Ihrem Baby möglichst alles zu geben, passiert es schnell, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihres Partners nicht ausreichend beachten. Wie Sie in späteren Kapiteln sehen werden, ist der Schlüssel zu Ausgeglichenheit in Ihrer Erziehung ein angemessenes Eingehen auf Ihr Baby – zu wissen, wann Sie ja und wann nein sagen müssen und die Weisheit zu haben, auch ja zu sich selber zu sagen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Beware of baby trainers (Vorsicht vor Babytrainern). Wenn Sie ein Baby haben, werden Sie schnell zur Zielscheibe gutmeinender Ratgeber, die Sie mit distanzbringenden Ratschlägen überschütten wie »Lass ihn doch auch mal weinen«, »Du musst einen festen Tagesablauf einhalten« und »Nimm

sie doch nicht immer auf den Arm, du verwöhnst sie ja nur«. Dieser verhaltene, distanzierte Weg der Erziehung, den wir Babytraining nennen, basiert auf der falschen Annahme, dass Babys weinen, um zu manipulieren, nicht um zu kommunizieren und dass das Weinen eines Babys eine unangenehme Eigenschaft ist, die unterbunden werden muss, damit das Baby angenehmer in die Umgebung der Erwachsenen passt. Wie Sie in Kapitel 10 sehen werden, kann bei diesem Babytraining jede Seite nur verlieren, vor allem, wenn es auf die Spitze getrieben wird. Das Baby verliert das Vertrauen in seine Fähigkeit, sich über Signale mitzuteilen und die Eltern verlieren das Vertrauen in ihre Fähigkeit, die Signale ihres Babys zu verstehen und zu beantworten. Zwischen Baby und Eltern entwickelt sich Distanz – genau das Gegenteil der Nähe, die sich durch Attachment Parenting entwickelt. Mit diesem Buch wollen wir Ihnen helfen, Erziehungsratschläge bewerten und einschätzen zu können. Attachment Parenting gibt Ihnen einen sechsten Sinn, so dass Sie irgendwann so sicher in Ihren eigenen Erziehungsmethoden werden, dass Sie für die Ratschläge solcher Babytrainer weniger angreifbar sind.

Sie werden in den kommenden Kapiteln zu jedem der sieben Attachment Parenting Werkzeuge Näheres erfahren.

Wie diese Werkzeuge Ihren Erziehungsstil formen. Die Baby-B's bezeichnen Dinge, die Sie als Eltern tun, aber sie formen auch, welche Sorte Eltern Sie sein werden. Stillen, Bonding bei der Geburt, Babytragen und die anderen Baby-B's machen Sie sensibler für die Signale Ihres Kindes. Wenn dessen Bedürfnisse schnell erfüllt werden und seine Sprache gehört wird, entwickelt das Kind Vertrauen in seine Fähigkeit, Signale zu senden. Wird das Baby im Laufe der Zeit ein besserer Signalgeber, gehen die Eltern immer mehr auf das Baby ein und das gesamte Eltern-Kind-Kommunikationssystem funktioniert besser. Das Attachment Parenting ist daher ein Erziehungsstil, der sowohl im Baby als auch in den Eltern das Beste zum Vorschein bringt.

Dieser Stil verlangt viel von den Eltern, vor allem in den ersten sechs Monaten. Sie geben eine Menge für Ihr Baby – Ihre Zeit, Ihre Energie, Ihre Hingabe. Aber Sie bekommen so viel mehr dafür zurück. Eltern zu sein ist

Attachment-Tipp: Gegenseitiges Geben und Nehmen

Die Liste der Baby-B's mag Sie zu der Annahme verleiten, dass Attachment Parenting ein großes Geben für Sie ist, dass Sie ständig nur Ihrem Baby geben, geben, geben. Sie fragen sich, wie Sie überleben sollen, wenn so viel Energie aus Ihnen herausfließt. Aber je feiner und deutlicher die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Baby wird, desto verbundener werden Sie sich mit ihm fühlen. Sie fühlen sich in Ihrem Elternsein souveräner. Je mehr Sie auf Ihr Baby reagieren, desto mehr reagiert Ihr Baby auch auf Sie und desto entspannter werden Sie beide. Manche Eltern-Kind-Paare brauchen dafür länger als andere. Sie werden ebenfalls feststellen, dass es Auswirkungen auf andere Bereiche hat: Sie werden sensibler und einfühlsamer und nehmen auch in anderen Beziehungen in Ihrer Familie, Ihrer Partnerschaft und auch in Ihrer Arbeitsumgebung mehr wahr.

wie eine Investition in eine private Rentenversicherung. Je mehr Sie in den frühen Jahren investieren, desto mehr bekommen Sie in den späteren Jahren zurück. Wenn Sie am Anfang hart arbeiten, können Sie sich später zurücklehnen und entspannen und die Früchte ihrer Arbeit genießen.

Ich fühle mich emotional in meine Kinder »investiert«. Ich habe mich mit anderen Eltern unterhalten, die gefühlsmäßig nicht so in ihre Kinder »investiert« schienen und ich glaube, sie verpassen eine der besten Erfahrungen im Leben.

Attachment Parenting umfasst mehr als Ihr Baby zu stillen, zu tragen und in Ihrem Bett schlafen zu lassen. Es meint viel eher die Fähigkeit, sensibel auf die Bedürfnisse Ihres Babys zu antworten. Diese sieben Werkzeuge helfen dabei, das zu erreichen.

Wie sich Attachment anfühlt

Attachment, also Bindung, ist ein spezielles Band zwischen Eltern und Kind, ein Gefühl, das Sie wie magnetisch zu Ihrem Baby zieht. Für die Mutter beginnt das Gefühl damit, dass sie spürt, dass das Baby ein Teil von ihr ist. Dieses Gefühl entwickelt sich bereits in der Schwangerschaft. Wenn sich die Verbindung nach der Geburt weiterentwickelt, fängt die Mutter

Attachment Parenting ist befreiend

Während des ersten Monats, vor allem wenn es Ihr erstes Baby ist, mag sich das Band, über das Sie hier lesen, eher wie eine Fessel anfühlen. Es ist oft so, dass man sich hilflos fühlt und besorgt ist, eine gute Mutter zu sein. Diese Gefühle werden durch bestimmte Umstände noch verstärkt, zum Beispiel, wenn Sie nicht die Geburt hatten, die Sie sich vorgestellt hatten oder wenn Sie nicht das Traumbaby bekommen haben, das Sie sich in Ihrer Vorstellung ausgemalt hatten. Andere Umstände, die Ihnen Energie entziehen, wie Stillprobleme, schlaflose Nächte und die drastischen Veränderungen in Ihrer Lebensweise, vor denen man Sie im Geburtsvorbereitungskurs gewarnt hatte (aber für deren Aufnahme Sie damals noch nicht bereit waren), machen es Ihnen ebenfalls schwer. Irgendwann, nachdem dieser erste Monat intensiver Anpassung und Problemlösung vorüber ist, scheint der Bindungs-Schalter sich endlich umzulegen. Wann und wie das passiert, ist für jedes Mutter-Kind-Paar unterschiedlich und einzigartig, aber es passiert auf jeden Fall! Ab dann denken Sie weniger darüber nach, was Sie aufgeben und mehr darüber, was Sie gewinnen. Schritt für Schritt wird das Attachment Parenting zur Befreiung für Sie. Sie sind nun frei genug, in Ihre instinktive Mutterrolle zu schlüpfen und Sie trauen sich zu, auf Ihr Bauchgefühl zu hören. Sie sind nun frei dafür, Mutter zu sein.

an, sich nur dann vollständig zu fühlen, wenn ihr Baby bei ihr ist. Wenn sie von ihrem Baby getrennt ist, fühlt es sich an, als fehle ein Teil von ihr. Diese enge Verbindung wächst nicht über Nacht. Sie entsteht auch nicht in der einen Stunde Bonding-Zeit nach der Geburt. Es ist eher wie ein Netz, das sich mit der Zeit aus vielen Mutter-Kind-Interaktionen zusammenfügt.

Er scheint von meinen Stimmungen beeinflusst zu werden. Ich bin Teil von ihm, genau wie er Teil von mir ist.

Attachment ist Harmonie. Mütter beschreiben das Gefühl der Verbundenheit oft mit einem Aufeinander eingestimmt sein mit ihren Kindern. Wenn Musiker aufeinander eingestimmt sind, erzeugen sie Töne, die miteinander in Harmonie schwingen. Wenn Sie mit Ihrem Baby in Harmonie sind, ist es, als ob in Ihnen als Antwort auf die Bedürfnisse Ihres Babys etwas schwingt.

Das Signal des Babys, sein Weinen, Zappeln oder ein bestimmter Gesichtsausdruck, löst die Reaktion der Mutter aus und ihre Antwort erfolgt genau in der richtigen Tonlage. Wenn Sie das Zusammenspiel von Signalen und Antworten mit Ihrem Baby immer wieder proben, stimmen Sie und Ihr Baby Ihre gemeinsame Harmonie immer feiner ab. Irgendwann schwingen Sie beide harmonisch aufeinander eingestimmt und es wird sich wundervoll anfühlen.

Wenn ich mit meinen Kindern verbunden bin, lerne ich ihre Rhythmen.

Attachment ist Verbindung. Wie auch Liebe fühlt sich Verbundenheit wunderbar an und kann nicht beschrieben werden. Es wird Zeiten geben, in denen Sie sich glücklich fühlen, wenn Sie Ihr Baby einfach nur im Arm halten, Zeiten, in denen Sie überglücklich sind über Ihre Beziehung zu Ihrem Baby. Ebenso wird es Zeiten geben, in denen Sie alleine sein wollen, aber auch dann bleibt diese Verbindung bestehen.

Ich fühle mich richtig, wenn wir zusammen sind und ich fühle mich komisch, wenn wir getrennt sind. Wenn ich einen dieser Tage habe, an denen mich die Bedürfnisse meines Babys aufzuzehren scheinen, nehme ich mir die notwendige Pause, wenn mein Mann von der Arbeit kommt, aber schon nach kurzer Zeit wünsche ich mich zurück zu meinem Baby.

Wenn wir unterwegs sind, lässt Martha ihre Uhr immer auf Heimatzeit stehen. Das macht es etwas schwieriger, pünktlich zu sein. Ich fragte sie, warum sie ihre Uhr nicht auf die Zeitzone einstellt, in der wir gerade sind und sie erklärte mir: »Zu wissen, welche Uhrzeit gerade in Kalifornien ist, hält für mich die Verbindung mit meinen Kindern aufrecht. Ich weiß, was sie vermutlich gerade tun.«

Attachment ist das Wissen über eine Person. Wenn Sie mit Ihrem Baby verbunden sind, sehen Sie es als eine kleine Person mit eigenen Bedürfnissen und Vorlieben. Sie wissen genau, welche das sind und sie formen diese einzigartige kleine Persönlichkeit. »Ich kann sie so gut verstehen«, sagte eine Mutter mit

Attachment für Väter

In den ersten Monaten ist in den meisten Familien die Verbindung zwischen Mutter und Kind offensichtlicher und intensiver als die Bindung zwischen Vater und Kind. Das heißt aber nicht, dass nicht auch Väter eine tiefe Verbindung zu ihrem Baby aufbauen können, es ist jedoch eine andere Art der Verbindung. Sie ist weder von einer geringeren noch von einer höheren Qualität als die Verbundenheit der Mutter. Sie ist einfach nur anders. Ein Vater kann ebenfalls die Baby-B's nutzen, um seine Verbindung zum Baby aufzubauen. Indem er auf die Signale seines Babys reagiert und es tröstet, wenn es weint, kann ein Vater ebenfalls seine eigene sehr tiefe Verbundenheit zu seinem Baby aufbauen. (Das Thema Vater-Kind-Bindung greifen wir in Kapitel 12 noch auf.)

zuversichtlicher Stimme, als wir uns darüber unterhielten, wie ihre Tochter ihre Umwelt zu erforschen begann. Wenn Sie mit Ihrem Baby verbunden sind, werden Sie der Experte für Ihr Baby. Dieses Wissen über sein Verhalten hilft Ihnen dabei zu wissen, wann es sich nicht wohl fühlt, wann es Sicherheit braucht und wann es Zeit braucht, um etwas für sich selber zu klären. Weil Sie Ihr Baby so gut kennen, können Sie Ihrem Kinderarzt dabei helfen, herauszufinden, was ihm fehlt. In den noch kommenden Jahren können Sie dem Lehrer Ihres Kindes helfen, sein Lernen besser zu unterstützen.

Meine Verbindung zu Jessica befähigt mich dazu, eine klügere Mutter zu sein.

Bei Attachment geht es um die *Passform*. Dieses Wort fasst wunderbar zusammen, wie sich Eltern und Kinder in den ersten Lebensmonaten einander anpassen. Dieses Zusammenpassen bringt Vollständigkeit in eine Beziehung, eine Richtigkeit, die das Beste in Eltern und Baby zum Vorschein bringt.

Einige Eltern und ihre Babys passen recht einfach zusammen. Ein unbeschwertes Baby passt sehr gut zu einer Mutter, die besorgt und ängstlich ist. Die fröhliche Natur dieses Babys gibt der Mutter viel positive Verstärkung und sie lernt, sich zu entspannen und ihr Baby zu genießen. Ein Baby mit schwierigerem Temperament mag leichter zu einer Mutter passen, die sich besonders stark kümmert. Die Mutter geht positiv auf die starken Bedürf-

nisse ihres Babys ein und das Baby wird so mit der Zeit ausgeglichener. Das Zusammenpassen ist aber beispielsweise eine Herausforderung, wenn das Baby unruhig ist und die Mutter entweder unsicher oder sehr festgelegt in ihrer Vorstellung, was ihr Baby braucht. Diese Mutter wird einige Anpassungen vornehmen müssen, um gut mit ihrem Baby zusammenzupassen oder sie wird mehr Pausen von ihrem Baby brauchen. Wenn sie jedoch ihre Einstellung ihrem Baby gegenüber ändert, wird sie merken, dass das Baby darauf reagiert und einfacher im Umgang wird.

Aus der Sicht des Babys. Für ein Neugeborenes ist das Leben ein großes Puzzle. Die Mutter zeigt ihm, wie die einzelnen Teile zusammengehören. Die Mutter interpretiert die Welt für ihr Baby, zeigt ihm beispielsweise, dass Hunger durch Nahrung gestillt wird, dass auf Stress Ruhe folgt, dass Kälte abgelöst wird durch Wärme, dass es sich besser anfühlt, sich zu beruhigen statt in ständiger Aufregung zu leben. Für ein Baby stellt die Mutter Nahrung, Trost, Wärme, Schlaf und Lebenssinn bereit, vor allem in den ersten Monaten. Sie erfüllt nicht nur sein Bedürfnis nach Nahrung und Sicherheit, sie hilft ihm auch, seine Umwelt zu verstehen. Babys, wie auch Erwachsene, hängen ganz natürlich an den Personen, die ihre Bedürfnisse am besten erfüllen.

Während Verbundenheit für die Mutter den Wunsch nach Nähe zu ihrem Baby meint, meint sie für ein Baby die Notwendigkeit, in der Nähe der Mutter zu sein. Nicht alle Mütter fühlen von Anfang an diesen intensiven Wunsch nach Nähe. Es mag sein, dass Sie sich aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus um Ihr Baby kümmern oder aus einem komplexen Mix aus Emotionen, die Sie nicht notwendigerweise als Liebe bezeichnen würden. Dies kann ein schwieriger Abschnitt in Ihrem Leben sein, aber die Werkzeuge des Attachment Parenting einschließlich der Möglichkeit, sich Pausen vom Baby zu gönnen, werden Ihnen helfen, die Dinge zu tun, die Sie für Ihr Baby tun müssen. Ihr Wunsch, mit dem Baby zusammen zu sein wird sich entwickeln, wenn Sie es zulassen, und irgendwann merken Sie, dass Sie Ihr Baby genauso sehr brauchen, wie Ihr Baby Sie braucht.

Ich mag es, mit meinem Zweijährigen zusammen zu sein. Ich kann mir nichts Lustigeres oder Befriedigenderes vorstellen.

Sehen Sie Attachment Parenting als einen Stil für den Anfang. Attachment Parenting bedeutet vor allem, Ihr Herz und Ihren Verstand für die individuellen Bedürfnisse Ihres Babys zu öffnen. Wenn Sie dies tun, werden Sie irgendwann die Weisheit entwickeln, spontan zu entscheiden, was für Sie und Ihr Baby am besten funktioniert. Machen Sie das Beste aus den Möglichkeiten, die Sie haben. Das ist alles, was sich Ihr Kind jemals von Ihnen erhoffen wird.