

ZEIG MIR,

was du brauchst!

Auch wenn sie noch nicht sprechen können – Babys teilen uns eine ganze Menge über ihre Gefühle und Bedürfnisse mit. Wer seine Antennen früh dafür sensibilisiert, wird jahrelang belohnt: mit glücklichen, ausgeglichenen und einfühlsamen Kindern

Text Verena Carl

Foto: Masterfile



Mantente



Fünf typische Situationen aus dem BABYALLTAG – und wie man sie MISSVERSTEHEN kann

■ ■ ■ SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES: Warum zu viel Aufmerksamkeit die Jüngsten überfordert

Das erzählen die Eltern: Lars ist frustriert. Seit fünf Minuten hält er seine drei Wochen alte Tochter Eva auf dem Arm und erzählt ihr von seinem Arbeitstag.

Aber statt ihn aufmerksam anzusehen, wendet sie bald den Kopf ab. Kann ein so kleines Baby schon fremdeln?

Das sagt die Expertin: „Die meisten Eltern wissen heute, dass Neugeborene an ihrer Umwelt sehr interessiert sind“, so die Darmstädter Hebamme Edith Jung, langjährige Trainerin in Elternkursen (www.focus-familie.de). „Gleichzeitig überschätzen sie aber deren Aufmerksamkeitsspanne oder glauben sogar, sie müssten schon den kleinsten Kindern ein Unterhaltungsprogramm bieten.“

Dabei ist es ganz einfach: Neugeborene sind fasziniert von Gesichtern, vertrauten Stimmen und Gerüchen – aber nur für kurze Zeit. Wendet das Baby den Kopf ab, ist es schlicht überfordert. Und zeigt damit: Diese Unterhaltung war so aufregend für mich, dass ich jetzt eine Pause brauche.

■ ■ ■ GESCHÄFTSGESPRÄCHE AUF DEM WICKELTISCH: Warum Windeln wechseln mehr ist als Körperhygiene

Das erzählen die Eltern: Janina ist stolz auf ihren drei Monate alten Sohn Moritz – wie kräftig er schon strampelt! Nur beim Wickeln nervt Janina Moritz' zunehmender Bewegungsdrang: So ein Tritt in die Bauchgrube tut ganz schön weh. Außerdem dauert es ewig, bis die neue Windel sitzt.

Das sagt die Expertin: „Für Babys ist Wickeln mehr als Hygiene“, so Edith Jung, „viele geben deutliche Signale, dass die Eltern sich dabei mit ihnen beschäftigen sollen: treten, gurren, lächeln.“ Eine Gesprächseinladung, die man annehmen sollte: die Laute des Babys nachahmen, kommentieren, was man tut, Körperteile benennen. Übrigens: Spielzeuge oder Mobiles über dem Wickeltisch lenken dabei nur ab.

Und wenn die Eltern mal nicht in der Stimmung sind für ausführliche Zwiegespräche, oder wenn es schnell gehen muss? ▶



„Kind – was willst du eigentlich?“ Fast jede Mutter und fast jeder Vater kennt diese Momente der Ratlosigkeit. Weil das satte und frisch gewickelte Wesen in unserem Arm immer noch herzerreißend schreit. Oder weil es beim Breifüttern nur am Löffel interessiert ist und nicht an dem, was darauf ist.

Die gute Nachricht ist: Wir können an unserer eigenen Feinfühligkeit arbeiten. Wir können lernen, die Signale besser zu deuten und gleichzeitig Hilfestellung zu leisten, wenn unser Kind von seinen Gefühlen überwältigt wird und wenn es nicht weiß, wie es mit Langeweile, Freude, Angst, Hunger oder Neugier umgehen soll. Hier zeigen wir Ihnen ein Lernprogramm für die ganze Familie, das Stress vermindert und Bindung stärkt. Nicht nur die Bindung zwischen Eltern und Baby, sondern auch die Bindung zwischen uns Großen.



www.eltern.de

In unserem Forum unter www.eltern.de/leben-mit-baby geben sich junge Eltern gegenseitig Tipps.

Auch das ist eine Lernerfahrung für das Kind. Zwar ist es erst einmal frustriert, aber dafür merkt es, selbst wenn es die Worte noch nicht versteht: Ich habe ein Gegenüber mit Bedürfnissen, und die sind manchmal anders als meine.

■ ■ ■ SPIEL – GEFÄLLIGST!

Warum Quietsche-Entchen von den Erwachsenen überschätzt werden

Das erzählen die Eltern: Uwe legt im Wohnzimmer Bettwäsche zusammen und ist genervt. Statt dass Fabian, 8 Monate, sich für die Quietschtiere auf seiner Krabbeldecke interessiert, streckt er seinem Vater vorwurfsvoll die Arme entgegen. Was kann an diesem öden Haushaltsjob so spannend sein?

Das sagt die Expertin: Edith Jung: „Was Kinder wirklich brauchen, viel mehr als industriell hergestellte Spielsachen, ist das Erlebnis, ihre eigene Welt zu entdecken. Und an der Welt der Erwachsenen teilzuhaben.“ Tatsächlich kann der Küchenschrank für ein Krabbelkind spannender sein als die schönste Spielzeugkiste, und wenn Papa Laken faltet, ist das garantiert aufregender als jedes Quietsche-Entchen.

Es geht nicht darum, alles stehen und liegen zu lassen und das Kind zu bespielen, sondern darum, es mit einzubeziehen und zuschauen zu lassen. Oder ihm zu erlauben, dass es die Schublade mit den Handtüchern ausräumt. Spielzeug ist natürlich nicht grundsätzlich verkehrt, aber: „Wer sein Baby förmlich mit Spielsachen überschüttet, nimmt ihm eine wichtige Erfahrung. Nämlich: Ich kann mich selbst beschäftigen.“ Zum Beispiel mit der leeren Garnrolle, die ein feinfühligere Papa gerade so weit weg legt, dass Fabian sich robbend um sie bemühen muss. Was für ein Erfolgserlebnis!

■ ■ ■ MAHLZEIT, FRÄULEIN:

Warum Babys oft nicht verstehen, was der Brei auf dem Löffel soll

Das erzählen die Eltern: Mit dem Stillen hat Ute nie Probleme gehabt – aber seit Livia, 6 Monate, mittags Brei bekommt, ist der Küchentisch zur Kampfzone geworden. Livia dreht den Kopf weg, presst das gedünstete Gemüse wieder aus dem Mund heraus. Dabei hat Ute schon alles probiert – von der Bio-Pastinake bis zum Möhren-Gläschen vom Discounter.

Das sagt die Expertin: „Babys haben verschiedene Gründe, den Brei zu verweigern“, berichtet Edith Jung. Und in den wenigsten Fällen liegt es am Geschmack. „Entweder ihre Mundmotorik ist noch nicht so weit. Oder sie verstehen einfach nicht, was die Eltern von ihnen wollen, weil sie nicht mit am Familientisch sitzen und das Vorbild der anderen fehlt.“ Manchmal haben Eltern auch unrealistische Vorstellungen: Dass ein Baby im Sekundentakt begeistert den Mund aufmacht, gibt es eigentlich nur im Werbespot. Auch hier hilft genaues Hinschauen: Kann mein Baby mit dem Löffel schon umgehen? Ist es gerade wach und aufmerksam oder eher quengelig und schläfrig? Auch Mitmachen motiviert: das Baby bekommt seinen eigenen Löffel, darf mit den Händchen sein Essen „begreifen“. Nutzt das nichts, einfach einen Gang zurückschalten und zwei Wochen später neu anfangen.

■ ■ ■ BETT-GESCHICHTEN:

Warum es beim Thema Babyschlaf oft mehr um die Eltern geht

Das erzählen die Eltern: Zwischen Tanja und Tom herrscht dicke Luft. Tanja liebt es, wenn Marie, 4 Monate, nachts mit Mama und Papa im Elternbett schläft, auch weil sie ihre Tochter dann bequemer stillen kann. Tom fühlt sich dadurch in die Ecke gedrängt – im wahren Sinn des Wortes.

Das sagt die Expertin: „Wenn Väter mit Schlaf-Arrangements unglücklich sind, schieben sie häufig ihren anstrengenden Job vor – dabei sind sie vielleicht eifersüchtig auf die enge Beziehung von Mutter und Kind“, sagt Edith Jung. Dabei ist es wichtig, solche Gefühle anzusprechen – und auch neue Nischen für die Partnerschaft und den Sex zu finden. Es muss ja nicht immer im Schlafzimmer sein. Was das Baby betrifft, empfiehlt Jung: beobachten, wie und wo es am besten schläft. Und dann möglichst auch dabei bleiben. Denn für das Thema Schlaf gilt wie für andere Bereiche auch: „Eltern beobachten zu wenig und probieren zu viel. Dabei sollten sie dem Baby erst einmal die Chance geben, sich an ein festes Ritual zu gewöhnen.“

Foto: Masterfile

Ein Kurs für **DAS** **GEFÜHL** – und wie man **LIEBEN** lernen kann

Seminare für den feinfühligem Umgang mit dem eigenen Baby haben Konjunktur – was unterscheidet sie von herkömmlichen Krabbelgruppen? ELTERN hat bei einem SAFE-Kurs in Hamburg vorbeigeschaut

Pünktlich zum Ende der Mittagspause senkt sich Stille über den Konferenzraum im Hamburger AWO-Zentrum, während drei Paare über die Frage der Seminarleiterinnen Bianca Seidel-Vogt und Rita Hülsmann nachdenken: „Wie und wo schlafen eure Babys im Moment? Was bieten sie euch an, wie viel Hilfe brauchen sie von euch?“

Typische Fragen für einen SAFE-Elternkurs. Denn bei den zehn Treffen (fünf vor, fünf nach der Geburt) geht es nie um Patentrezepte. Sondern um genaues Hinschauen. So haben Vincents Eltern schon herausgefunden, dass ihr Sohn sich in einer engen Begrenzung besser beruhigen lässt. Also schläft er in seiner Tragetasche. Emily scheint dagegen nicht viel Unterstützung zu brauchen. „Sie guckt sich in ihrem Bettchen um und schläft irgendwann ein“, erzählt ihre Mutter Inga. „Dabei denke ich immer, sie fühlt sich vielleicht allein – aber das sind wohl eher meine Ängste als ihre.“ Das dritte Paar im Raum hört gespannt zu, den beiden steht die Praxis noch bevor: Unter dem Shirt der jungen blonden Frau zeichnet sich eine pralle Neun-Monats-Kugel ab. Paar Nummer vier hat sich entschuldigt: Sie sind schon beinahe auf dem Weg in den Kreißsaal.

SAFE (Sichere Ausbildung für Eltern) wurde von dem renommierten Bindungsforscher Karl Heinz Brisch (siehe auch Interview nächste Seite) entwickelt. Als Oberarzt des Haulerschen Kinderspitals in München erlebte er immer wieder Eltern, die große Schwierigkeiten beim Übergang ins Familienleben hatten. Weil das Baby nicht so pflegeleicht ist wie erwartet, die Beziehung

dadurch in die Krise gerät. Aber auch, weil durch ein Baby häufig ungute Erfahrungen aus der eigenen Kindheit ans Tageslicht kommen.

So diskutiert auch die Hamburger Gruppe über Fragen wie diese: Wie sind wir aufgewachsen, was möchten wir davon weitergeben, was nicht? Wie wird sich unsere Beziehung verändern? „Als Emily sich ankündigte, war ich noch nicht lang mit meinem Freund zusammen – und hatte ein wenig Angst vor der eigenen Courage“, sagt Inga. „Es tat gut, über diese Ängste zu sprechen.“

Und Vincents Eltern Miriam und Oliver haben dank SAFE-Anregung schon vor der Geburt wichtige Fragen geklärt, statt hinterher zu streiten: „Wir haben gemeinsam entschieden, dass Oliver sich in seiner wenigen Freizeit lieber mit Vincent beschäftigen soll als mit dem Haushalt“, erzählt Miriam. „Da mache ich dann abends lieber einmal mehr den Abwasch, damit Vater und Sohn etwas voneinander haben.“ Beim nächsten Gruppentreffen werden alle SAFE-Babys auf der Welt sein; sind die Kinder etwas älter, hilft eine Kurseinheit mit Video-Unterstützung den Eltern weiter: Wie reden wir mit unserem Baby beim Wickeln, Füttern, Spielen, welche Signale haben wir vielleicht übersehen?

2003 starteten die ersten Kurse in München, mittlerweile hat sich das Konzept in ganz Deutschland ausgebreitet – immer mehr Eltern lassen sich auf dem Weg ins Familienleben von Hebammen, Ärztinnen oder Sozialpädagoginnen mit SAFE-Ausbildung unterstützen (Übersicht unter www.safe-programm.de). Nicht etwa, weil sie sich diesen Weg allein nicht zutrauen – sondern weil sie selbstbewusst genug sind, sich Hilfe zu holen. Oder, wie Vincents Vater es formuliert: „Ich habe gelernt, dass es im Umgang mit Babys keine endgültigen Wahrheiten gibt, sondern jede Familie ihre eigenen Lösungen finden muss.“ ▶

Sieben Fragen an den Wissenschaftler – und warum richtig hinschauen so wichtig ist



Privatdozent Dr. Karl Heinz Brisch, Bindungsforscher und Begründer des SAFE-Konzepts, sagt: Wenn wir unsere Babys besser verstehen lernen, tun wir auch uns selbst einen Gefallen

ELTERN: Unsere Verwandten im Tierreich wissen instinktiv, worauf es bei der Brutpflege ankommt. Warum haben Menschen nicht dieses automatische Gespür?

BRISCH: Wir machen durchaus vieles von selbst richtig – etwa, dass wir einen Säugling mit seinem Köpfchen intuitiv auf der Seite unseres Herzens halten oder langsamer und mit höherer Stimmlage mit ihm sprechen. Aber um ein Baby zu verstehen, braucht es Zeit. Und die Eltern-Kind-Kommunikation ist sehr störrisch, vor allem durch äußere Ablenkung oder inneren Stress. Außerdem fehlt in unserer Gesellschaft vielen Eltern die eigene Erfahrung – die haben vielleicht vor dem ersten Kind noch nie einen Säugling auf dem Arm gehabt. In den Großfamilien früher oder in anderen Weltgegenden völlig undenkbar!

Warum fällt es dennoch manchen leichter als anderen, auf ihr Kind einzugehen?

Das hat vor allem mit der eigenen Biografie zu tun. Ein weinendes Baby kann eine Mutter auch deshalb so unter Stress setzen, weil sie dadurch mit eigenen Kindheitsängsten konfrontiert wird. Dabei können sich nicht nur werdende Eltern aus einem problematischen sozialen Umfeld überfordert fühlen, sondern auch Menschen, bei denen auf den ersten Blick alles stimmt. Fakt ist: Wer selbst liebevolle Eltern hatte, kann diese feinfühligere Haltung leichter weitergeben. Deshalb ist es wichtig, sich mit den Geistern aus der eigenen Kindheit zu beschäftigen, möglicherweise auch psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Fehlt vielleicht auch vielen Eltern die Muße, um genau hinzuschauen – ständig klingelt das Telefon, E-Mails warten, der Wiedereinstieg in den Job steht an ...?

Wir leben in einer hektischen Zeit, das ist wahr. Manchmal erlebe ich in der Klinik-Sprechstunde Eltern, deren Kinder unglaublich volle Stundenpläne haben: vormittags Schwimmen, nachmittags Krabbelgruppe, später noch Mutter-Baby-Turnen, und so geht es die ganze Woche. Bei einem solchen Pensum könnte ich auch nicht schlafen! Dabei ist es etwas so Schönes, ein Baby behutsam kennenzulernen. Wie bei einem Musikinstrument, das man immer besser spielt, je länger man es studiert und einübt.

Mütter und Väter sollen also Feinfühligkeit trainieren. Kann das nicht auch zusätzlichen Druck erzeugen, nach dem Motto: Jetzt muss ich auch noch Babysprache lernen?

Aber Eltern tun sich selbst keinen Gefallen, wenn sie nicht gut auf ihr Kind hören oder häufig nicht wissen, was ihr Baby ihnen sagen möchte! Damit gerät die ganze Familie unter Dauerstress.

Muss die Kommunikation denn immer perfekt sein?

Natürlich nicht. Das Kind verträgt schon einiges an Nichtverstehen, bevor es eine unsichere Bindung entwickelt. Und man hat ja in jeder Situation mehrere Versuche, es richtig zu machen und Missverständnisse zu korrigieren. Ein Beispiel: Das Baby wacht nachts auf und weint, weil es einen schlechten Traum hatte. Die Mutter legt es an die Brust, weil sie denkt, es hätte Hunger. Das hilft aber nicht, das Kind verschluckt sich nur, weil es vor Angst so aufgeregt ist. Wenn sie es jetzt hochnimmt, es streichelt, fragt: „Das war es also nicht, was fehlt dir?“, statt einfach weiterzumachen, dann kommt beim Kind an: Ich bin da, ich möchte dir helfen. Und mit dieser Haltung findet sie schneller die passende Antwort für das weinende Baby. Es ist meistens ein glücklicher Moment für beide Seiten, wenn wir einen anderen Menschen ohne Worte richtig verstehen.

Wenn manche konservativen Zeitgenossen so etwas lesen, rufen sie schnell: Achtung, wir verwöhnen unsere Kinder zu sehr und muten ihnen keinen Frust mehr zu ...

Ja, das ist leider diese alte Doktrin, die vor allem in Deutschland nicht kleinzukriegen ist. Dabei muss man für Frustration wirklich nicht sorgen, die kommt von allein – und sei es nur, weil das Baby auf dem Autositz aufwacht und vor Hunger schreit, wenn man 20 Kilometer von der nächsten Ausfahrt entfernt ist und gar nichts tun kann, als liebevoll mit ihm zu reden. Nein, Feinfühligkeit hat nur positive Folgen! Die Kinder werden bindungssicher, belastbarer, können ihre eigenen Gefühle besser regulieren. Schon im Kindergartenalter sind sie sozialer, weniger aggressiv und können sich besser in andere hineinversetzen, ja, sie haben sogar bei Gedächtnisleistungen und Sprachentwicklung die Nase vorn. Und später werden sie liebevolle Partner und wiederum gute Eltern.

Klingt so, als wäre Feinfühligkeit nicht nur im ersten Lebensjahr eine gute Idee ...?

Genau so ist es, Feinfühligkeit ist ein Beziehungskonzept. Vom Eltern-Kind-Verhältnis über die Partnerschaft, von Kita und Schule bis zur Altenpflege. Wenn Menschen sich gegenseitig in ihren Bedürfnissen wahrnehmen und darauf angemessen reagieren – das macht das Leben überall leichter und angenehmer. ■

■ Lesetipp: Karl Heinz Brisch, „SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern“, Klett-Cotta, 14,95 Euro



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen