

RITA MESSMER

Mit  
ausführlicher  
Anleitung:  
Windelfrei,  
so geht's!

# IHR BABY KANN'S!

Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit  
von Kindern fördern

**BELTZ**

Leseprobe aus: Messmer, Ihr Baby kann's, ISBN 978-3-407-85980-8

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85980-8>

# **Vier Voraussetzungen und ein Problem**

## **1. Naturnahe Erziehung**

In einem Baby ist alles angelegt, was es zum Überleben braucht. Seine Anlagen müssen nur geweckt oder stimuliert werden, damit sie sich entwickeln. Deshalb wird in diesem Buch auch von Verhaltensforschern und sogenannten Naturvölkern (indigenen Völkern) die Rede sein, insbesondere von Indianern, die teilweise immer noch ein ungestörtes und gutes Verhältnis zur Natur und ganz besonders auch zu ihren Kindern haben. Aber auch Eskimos, Aborigines, kurz: Ureinwohner rund um unseren Planeten pflegen – soweit sie nicht den Errungenschaften der westlichen Welt zum Opfer gefallen sind – ein gutes und ungetrübtes Verhältnis mit ihren Kindern, das sich im Übrigen auffallend ähnelt. Verallgemeinernd kann man sagen, dass sie ihren Kindern große Toleranz, Akzeptanz und viel Verständnis und Liebe entgegenbringen. Macht und autoritäres Gebaren sind ihnen fremd. Wir können bei ihnen sehen, dass die Anlagen zu einem kooperativen, gesellschaftsfähigen Wesen im Menschenkind vorhanden sind und allein durch das Vorbild und eine natürliche und liebevolle Erziehung geweckt werden können.

Informationen und Lektüre über das unproblematische Heranwachsen dieser Kinder haben mich zu grundlegenden

## Voraussetzungen

Überlegungen und einer kritischen Haltung unserer herkömmlichen Erziehung gegenüber angeregt und mich zu der Frage geführt, inwiefern sich diese Erziehungsformen auch auf unsere Gesellschaft übertragen lassen. Sehr eindrücklich war für mich in diesem Zusammenhang der Bericht der Psychotherapeutin Jean Liedloff über die Yequana-Indianer, dem ich viele Anregungen verdanke (»Auf der Suche nach dem verlorenen Glück«, genauere Angaben finden sich im Literaturverzeichnis am Schluss des Buches).

## 2. Selbstverantwortung

Unsere Gesellschaft krankt daran, dass jeder die Verantwortung von sich weg- und anderen zuschiebt. Sehen wir beispielsweise das Gesundheitswesen an: Die meisten Menschen überlassen ihre Gesundheit lieber Ärzten, Spitalern, Heilpraktikern oder Gesundheitsbetern, anstatt selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Und auch unsere Kinder bekommen fast keine Verantwortung mehr übertragen. Selbstverantwortung macht uns unabhängig, lehrt uns, eigenständige Wesen zu werden, Verantwortung für uns und unsere Umwelt zu übernehmen und so wieder verantwortlich in einem Netzwerk von verantwortlichen Wesen zu handeln.

Wir sollten daher unseren Kindern von klein auf beibringen, Verantwortung für sich und ihr Tun zu übernehmen, damit sie als selbstbewusste Wesen ihr Leben meistern. Damit sie selbst über ihr Leben entscheiden und nicht irgendwelchen Institutionen oder Autoritäten folgen, weil immer Eltern, Lehrer, Vorgesetzte da waren, die ihnen diktierten, was zu tun sei. Ein selbstständig erzogenes Kind wird bald lernen, dass das Leben aus Geben und Nehmen besteht. Es wird seinen Lebensweg

verantwortlich und bewusst gehen. Es wird freiwillig wieder zurückgeben, was es empfangen durfte, und nicht aus anerzogenem schlechtem Gewissen handeln. Dieses Kind lernt auch, für sich und seine Umwelt Verantwortung zu übernehmen und sorgfältig damit umzugehen.

Ich werde im Folgenden immer wieder darauf hinweisen, wie wir durch unser Verhalten die Eigenverantwortlichkeit unserer Kinder fördern können.

### **3. Verständnis**

Wenn Kinder wüten, schreien und trotzen, fühlen sich die meisten Erziehenden angegriffen und gehen zum Gegenangriff über oder nehmen eine Abwehrhaltung ein. In der bei uns üblichen Erziehung gibt es viel zu oft einen Gewinner und einen Verlierer. Anstatt unsere Energie in solchen Auseinandersetzungen zu vergeuden, sollten wir sie in die Suche nach Lösungen stecken. Durch eine anders verstandene Erziehung geben wir unseren Kindern Mittel in die Hand, die sie befähigen, sich aktiv an der Lösung ihrer Probleme zu beteiligen – nicht nur in Bezug auf häusliche Schwierigkeiten, sondern vor allem auch in Bezug auf die Zukunft, auf die schwierige und komplexe Welt von morgen.

»Fehlverhalten« von Kindern liegen in der Regel vorangegangene Seelenverletzungen zugrunde. Kinder brauchen in einem solchen Moment Hilfe, ihr Verhalten ist ein Schrei nach Liebe und Verständnis. Wenn wir dann Maßnahmen gegen das Verhalten des Kindes ergreifen, verstärken wir oft genug die Probleme. Nicht selten wäre genau das Gegenteil der herkömmlichen Reaktionsweisen, der herkömmlichen Denkweisen richtig: den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sie zuzulassen, um sie abzubauen zu können, anstatt sie zu unter-

## Voraussetzungen

drücken; dem Kind Liebe und Verständnis entgegenzubringen, es Eigenverantwortung übernehmen zu lassen, anstatt immer alles vorzugeben, zu korrigieren, zu befehlen; das Kind als eigenständige Persönlichkeit mit eigenem Willen zu akzeptieren und lieben zu lernen.

Kinder, die so aufgezogen und nicht erzogen werden, spüren instinktiv, was erwünscht ist und was nicht. Sie werden Sie erst gar nicht ärgern, denn Kinder sind von sich aus gut und kooperativ und werden erst durch widrige Umstände zu Rebellen und Querulanten. Erst unsachgemäße Erziehung weckt den Widerstand im Kind. Dass daraus ein Teufelskreis werden kann, versuche ich in diesem Buch zu erläutern. Und ich werde auch zeigen, wie der Teufelskreis aufgelöst werden kann.

Allerdings sind Trotz und Widerstand nicht grundsätzlich Ergebnis von »Erziehungsfehlern«. Im Trotz suchen Kinder, auch liebevoll erzogene, ihre Grenzen. Dieses Verhalten ist normal und notwendig für den Reifungsprozess des Kindes. Ein starkes und temperamentvolles Kind wird vielleicht eher und stärker trotzen und seine Bezugspersonen mehr fordern als ein schwächeres, ruhiges. Wichtig ist diese Phase aber für beide – ich werde später noch darauf eingehen.

## 4. Vertrauen

Es ist mir ganz besonders wichtig, das Vertrauen in die Fähigkeiten unserer Babys zu wecken. Babys können und verstehen viel mehr, als gewöhnlich angenommen wird. Wenn wir ihre Entwicklung im ersten Lebensjahr nicht geradezu systematisch verhindern würden, könnten wir einerseits das Leben ein bisschen gelassener nehmen und müssten andererseits nicht mit erzieherischen Maßnahmen nachher korrigierend eingreifen.

Wir vertrauen beispielsweise fest darauf, dass ein Baby kurz nach der Geburt, wenn es auf dem Bauch der Mutter liegt, mit dem Mund die Brust erfasst und zu saugen anfängt. Woher weiß es, dass es da trinken kann und soll? Niemand hat es ihm gezeigt oder gesagt, und trotzdem weiß es, wie es sich verhalten muss. Es braucht einzig die Stimulation: die Mutter und die Nähe der Brust.

Genauso wird sich das Baby im ersten Jahr immer wieder naturgemäß verhalten, wenn es die Stimulation dazu erhält. Vertrauen wir also dem Baby, dass es viel weiß und sich instinktiv richtig verhält, wenn wir ihm nur die Möglichkeit dazu bieten.

Es ist mir bewusst, dass sich ein solches Vertrauen nicht von heute auf morgen herbeireden lässt, dass uns zu viele alte gewohnte Muster noch in die Quere kommen. Auch lassen sich Mutter- und Vaterängste nicht einfach ablegen. Es ist jedoch nie zu spät, etwas Neues anzufangen oder auszuprobieren. Lassen Sie also das Vertrauen in die Selbstständigkeit Ihres Kindes langsam wachsen – in dem Tempo, das Ihnen beiden entspricht.

Wenn wir unseren Kindern wieder das geben, dessen sie bedürfen, legen wir den Grundstein für eine bessere Welt. Ich wünsche allen dabei ein gutes Gelingen!

## **Überlieferte Muster**

Wir alle tragen Muster in uns, die wir so sicher gespeichert haben, wie die Erde sich um die Sonne dreht. Die eigene Erziehung hat jeden Menschen nachhaltig geprägt. Ich trage also Erziehungsmuster in mir, die ich, ob ich will oder nicht, auf meine Kinder übertragen werde. Je mehr ich gefühlsmäßig agiere, desto mehr werden diese zum Teil ungewollten Muster hervorkommen. Auch bei Stress, Wut oder Aggressionen werde ich ganz sicher auf diese Muster zurückfallen. In solchen

## Voraussetzungen

Situationen ist das Gehirn ausgeschaltet, man greift also nach den Antworten, die einem das tiefere Bewusstsein ungefragt liefert. Die Natur hat da in gewissem Sinne gut vorgesorgt: Sie hat vorgesehen, dass Erfahrungen nicht verloren gehen und dass eine gewisse Kontinuität entsteht. Leider wirken diese Prägungen oftmals vor allem negativ.

In all den Jahren, in denen wir dem Elternhaus entwachsen sind, einen Beruf erlernt, uns gebildet, gearbeitet haben, gereist sind oder anderes unternommen haben, haben diese Muster in uns geschlummert. Dann haben wir geheiratet oder auch nicht, vielleicht jahrelang mit unserem Partner zusammengelebt und schließlich unser erstes Kind bekommen. Und dann ereignet sich ein Phänomen: Plötzlich bekommt man vom Partner völlig neue Ausdrücke dem Kind gegenüber zu hören: »Aber ich sag dir deutsch und deutlich ...«, »Nimm dich in Acht ...«, »Das wirst du mir büßen ...«, »Ich warne dich ...«, »Wart, ich nehm dich an den Ohren ...«, »Ich versohl dir den Hintern ...«, um nur ein paar zu nennen.

Der Gesichtsausdruck, die Augen der vertrauten Person wirken plötzlich fremd und feindselig. Diese Fremdheit und die ungewohnten Äußerungen eines sonst friedlichen Partners können schockierend und erstaunlich sein. Und auch von sich selbst hört man plötzlich Äußerungen, die einem zuvor ganz und gar fremd waren: gespeicherte Überbleibsel aus der eigenen Kindheit. Mich selbst traf es eines Tages wie der Blitz aus heiterem Himmel, als ich meinen Mann hörte und feststellte: Das sind seine Eltern, die durch seine erstarrten Augen und seinen erstarrten Körper reden; die wiederum haben es von ihren Eltern und die wieder von ihren Eltern und so fort.

Solche Muster zu erkennen hat nun wiederum etwas Gutes: Wenn man etwas erkannt hat, kann man versuchen, es zu ändern. Nur wer unbesehen die alten Floskeln übernimmt, geht weiter im alten Trott. Wer selbst mit Schlägen und ab-

gedroschenen Sätzen erzogen wurde, wird natürlich schwer an dieser Hypothek tragen, wie auch an anderen Sünden, die ihm oder ihr in der Kindheit angetan wurden: sei es, dass man den Teller leer essen musste, dass mit dem Nikolaus oder dem schwarzen Mann gedroht wurde, weil die Eltern nicht fähig waren, selbst Grenzen zu ziehen und sie durchzusetzen, sei es, dass man mit Liebes- oder Essenszug bedroht oder in kalte oder dunkle Räume eingesperrt wurde, um nur einige der verbreiteten Grausamkeiten gegenüber Kindern zu nennen.

Wenn also Eltern ihr Kind misshandeln, waren sie in vielen Fällen selbst Opfer misshandelnder Eltern. Sie brauchen Hilfe, damit sie ihre Muster bewältigen können und fähig werden, ihre Kinder zu friedlichen Menschen zu erziehen.

Es ist also wichtig, dass wir uns unserer eigenen Kindheit bewusst werden. Dass wir uns fragen, wie wir erzogen wurden und welche Erziehungsmuster uns geprägt haben. Welche stereotypen Sätze habe ich immer wieder gehört? Bin ich angeschrien worden? Wo, wie und warum wurde ich geschlagen? Wir sollten nicht einfach gefühlsmäßig agieren, sondern uns bewusst kontrollieren, bewusst handeln, bewusst sprechen und uns über unseren Erziehungsstil Gedanken machen.

Wenn wir solche Muster bei uns entdecken, sollten wir sie eingehend prüfen. Zudem bedarf es sehr viel Selbstdisziplin und Charakter, um wieder loszuwerden, was wir als Kinder wie ein Schwamm aufgesogen haben und jetzt als Ballast wieder über Bord werfen möchten. Es lohnt sich aber, damit wir Hand in Hand das Wegstück, das wir unsere Kinder begleiten dürfen, gehen können und nicht diese so kostbare und beglückende Zeit mit Streitereien und familiären Kriegen vergeuden.





## Die Natur hat vorgesorgt

Ohne unser Zutun reift der Fötus in uns heran, er hilft aktiv bei der Geburt mit, nach der Geburt entfalten sich die Lungen, das Kind fängt zu atmen an, der Lungenkreislauf ist aktiviert. Das Neugeborene sucht sofort nach der Brustwarze und fängt zu saugen an. Auf diese Aktionen des Neugeborenen reagiert wiederum die Mutter: Das Kolostrum, die Vormilch, ist schon bereit. Sie ist nahrhaft und gibt dem Baby Widerstandskräfte. Bald schon kommt der Milcheinschuss, die Milch ist in ihrer Zusammensetzung optimal auf das Neugeborene abgestimmt. Mutter und Kind spielen sich aufeinander ein. Die Mutter produziert gerade so viel Milch, wie das Baby braucht; je nach Bedarf reduziert oder vergrößert sie die Menge. Wenn das Baby Hunger hat und schreit, vollzieht sich bei der Mutter der »Let-down-Reflex«: Hormone steuern, dass die Milch zu fließen beginnt. Sehr sensible Mütter spüren sogar in einem anderen Raum, wenn ihr Kleines Hunger hat, denn dann fängt ihre Brust zu fließen an. Für den Milchfluss ist es wichtig, dass Mutter und Kind in engem Kontakt sind. Man weiß zum Beispiel, dass bei Frühgeburten, wenn die Mutter die Milch abpumpen muss, die Milch reichlicher und besser fließt, wenn sie ihr Kind dabei anschaut.

Der berühmte schwedische Fotograf Lennart Nilsson beschreibt in seinem wunderbar illustrierten Buch »Ein Kind entsteht«, wie ein neugeborenes Kind innerhalb einer halben

## Die Natur hat vorgesorgt

Stunde zur Brust findet, selbst wenn es tief unten auf dem Bauch der Mutter liegt. Es kämpft sich energisch vorwärts und fängt schließlich die Brustwarze mit seinen Blicken ein, es gibt nicht auf, bis es die Brustwarze mit dem Mund erreicht hat, und fängt sofort zu saugen an.

Beim Stillen produziert die Mutter ein sogenanntes Mutterschaftshormon, das Prolaktin. Es sorgt dafür, dass die Mutter sich auch an ihr Kleines bindet, es lieb hat und für seine Bedürfnisse sorgt. So ist Stillen nicht nur unter dem Aspekt der Ernährung wichtig, sondern fördert auch die mütterliche Fürsorge, auf die das Kind angewiesen ist. Es ist also nicht erstaunlich, dass vergangene Generationen schlecht stillen konnten, da ihnen die Babys bei der Geburt weggenommen, in ein Säuglingszimmer gebracht und der Mutter nur alle vier Stunden zum Stillen gereicht wurden. Die Milch musste bei diesen Müttern nach kurzer Zeit versiegen, da sich ein harmonisches Zusammenspiel gar nicht erst einpendeln konnte. Es entsteht eine sogenannte Wechselbeziehung: Je mehr sich die Mutter um das Kind kümmert, desto mehr nimmt der Säugling Kontakt zur Mutter auf, schaut sie an und baut Urvertrauen auf. Auf der anderen Seite werden bei der Mutter, wenn sie ihren Säugling anschaut und sich um ihn kümmert, Oxytocin und Prolaktin ausgeschüttet, was wiederum den Milchfluss und das bemutternde Verhalten fördert. Auf diese Weise wächst die emotionale Bindung der Mutter an das Kind. Ein wahrer Engelskreis!

So werden Säuglinge einmal zu Kindern mit sicherer Bindung. Wird dieses Bindungsverhalten missachtet, fördert das eher einen unsicher-vermeidenden Bindungsstil. Dies lässt sich eindeutig belegen: Wenn die Mutter sich entfernt, steigt bei Einjährigen im Speichel die Konzentration des Stresshormons Cortisol stark an und bleibt auch nach ihrer Rückkehr länger erhöht, als wenn das Kind eine sichere Bindung erfährt. Der

Mediziner und Privatdozent Karl Heinz Brisch von der Universität München sagt: »Das Bindungssystem, das wir in der eigenen Kindheit im Lauf des ersten Lebensjahres entwickeln, bleibt während des gesamten Lebens aktiv. Viele Langzeituntersuchungen belegen, dass ein ursprünglich ungünstiges Bindungsmuster sehr oft beibehalten wird.«

Leider haben die meisten Menschen immer noch das Gefühl, die Babyzeit sei einfach und Probleme würden erst später entstehen. Viele Keime dieser Probleme werden aber schon in der Babyzeit gelegt und tragen erst später Früchte. Im ersten Jahr macht das Kind entscheidende Erfahrungen. In dieser Zeit prägt sich der Säugling unsere Welt, unsere Muster ein, und wir prägen ihn. In seinem Zentrum, ob das nun die Seele, das Herz, das Gehirn oder gar alles zusammen ist, macht der neue Mensch sich ein Bild von unserer Welt und speichert es. Das Bild, das wir als Babys von unserer Welt und unseren Mitmenschen erhalten haben, begleitet uns ein Leben lang. Es kommt uns je nachdem immer wieder in die Quere oder gibt uns Stärke. Die Muster, die wir damals gespeichert haben, sind jederzeit durch unser Unterbewusstsein abrufbar. Jedes Mal, wenn wir gedankenlos, impulsiv, intuitiv, spontan oder im Stress reagieren, wird unser Unterbewusstsein uns diese »Hard Disc« zur Verfügung stellen. Natürlich können daran später noch Korrekturen vorgenommen werden, aber es werden immer Korrekturen bleiben, das Original ist geprägt.

## **Erziehung beginnt bei der Geburt**

Erziehung ist alles, was wir mit unseren Kindern tun und lassen. Sie beginnt also bei der Geburt.

Fangen wir ganz am Anfang an. Meistens sind Kinder heutzutage erwünscht. Man stellt sich bewusst auf das Kind ein,

## Die Natur hat vorgesorgt

besucht einen Säuglingskurs. Die werdende Mutter achtet auf ihre Gesundheit, auf vitaminreiches Essen, Bewegung an der frischen Luft, verzichtet weitgehend auf Alkohol und Nikotin. Sie besucht die Vorsorgeuntersuchungen, sucht sich das Krankenhaus aus, lässt sich alles erklären, macht sich vertraut mit Gebärsaal und Hebammen oder entschließt sich zu einer Hausgeburt. Der Partner geht mit in den Geburtsvorbereitungskurs, hilft wacker atmen und entspannen. Zusammen freut man sich an den Rundungen, erspürt Kopf, Füßchen und Händchen, freut sich, wenn das Kleine den Schluckauf hat oder ein anderes Lebenszeichen von sich gibt. Auch Hiebe in die Rippen erträgt man gelassen, schließlich sieht man dem Ankömmling freudig entgegen. Die Kindererstausrüstung hat man schon längst und mit viel Liebe ausgesucht. Alles ist bereit – nun darf es kommen!

Man hat sich also mit dem Baby befasst, man hat sich auf die Geburt vorbereitet, aber wie viel weiß man über den Ankömmling? Was spürt es, wie hört es mich? Es hört mein Reden, mein Singen, es hört, wenn ich mit ihm spreche, und es versteht mich. Es spürt meine Launen, meine Bewegungen, mein Liegen, meine Unruhe, meine Befürchtungen, aber auch meinen Frieden, meine Zuversicht, und vor allem spürt es meine Liebe, aber auch meine Abneigung.

Schon das ungeborene Kind fängt an, Vertrauen in seine Mutter zu haben und eine Beziehung aufzubauen. Es ist ein Glücksfall, wenn das Kind von Anfang an gewollt, geliebt und willkommen ist. So kann sich im Kind Urvertrauen aufbauen, das sich später auf ein harmonisches Zusammenleben auswirken wird. Aber auch wenn die Gefühle während der Schwangerschaft und auch in der ersten Zeit danach oft noch zwiespältig sind, die Mutter sich nicht sicher ist, ob sie den Anforderungen gewachsen sein wird, und sie Zweifel befallen, ob sie das Kind auch lieb haben wird, ist das ganz normal und sie braucht

sich darüber keine Sorgen zu machen. Schließlich steht ihr ein großer Umbruch im Leben bevor und ihre Gefühle zeigen in erster Linie, dass sie sich mit dieser Situation auseinandersetzt. Schuldgefühle sind schlechte Wegbegleiter und schaden Kind und Mutter weit mehr als zugelassene Gefühle. Kinder sind zum Glück so ausgestattet, dass sie mit allen möglichen Situationen zurechtkommen können und sich auch auf fast jede Lebenssituation einstellen können, ohne Schaden zu nehmen.

Bei der Geburt laufen viele wichtige Prozesse ab, die die Natur so vorgesehen hat, um das bestmögliche Überleben aller Individuen zu sichern. Es scheint dem »vernünftigen« Menschen vorbehalten, auch hier reinzupfuschen. Im Laufe der Zeit wurde den Frauen die Verantwortung immer mehr abgenommen und in die Hände von Gynäkologen gelegt, die nun für die Frau und das Kind entscheiden, was richtig ist. Langsam merken wir, welche Fehler in der Vergangenheit gemacht wurden, und korrigieren sie teilweise wieder. Es ist aber noch ein weiter Weg, bis wir wieder bei einer Geburtsbetreuung sind, die Mutter und Kind wirklich gerecht wird.

Im Moment der Geburt passieren unbeschreiblich viele, wunderbare Dinge. Das Neugeborene nimmt mit all seinen Sinnen, besonders aber mit Haut, Ohren und Augen, alles in sich auf. Vor allem die Haut als ein äußerst sensibles Sinnesorgan ist nun empfänglich für alles, was da kommen mag. Wenn die Mutter das Kleine, das sie bis dahin aufs Beste versorgt hat, gleich in die Arme bekommt, sich auf den Bauch legen darf, wo es schön warm ist, wo es die vertrauten Bewegungen und Geräusche wie Atmung und Herzklopfen hört, wo seine Haut zart gestreichelt wird, wo es die vertraute Stimme hören darf und die Nabelschnur erst nach Ende des Pulsierens durchschnitten wird, dann ist das ein säuglingsgerechter Empfang. Dann kann das »Bonding« (Verbindung und Anschluss an die betreuende Person) stattfinden. Der Säugling hat jetzt den

## Die Natur hat vorgesorgt

Pakt mit seiner Mutter geschlossen. Dieser Prozess ist ebenso wichtig für die Mutter. In diesen Augenblicken schließt auch die Mutter ihren Pakt mit dem Neugeborenen (oder erneuert den während der Schwangerschaft geschlossenen Pakt), indem sie ihm das Überleben sichert und eine liebevolle und sorgende Betreuung garantiert.

Natürlich ist auch der Vater wichtig. Auch zwischen ihm und dem Säugling wird ein Pakt geschlossen, der allerdings oft nicht ganz so eng ist wie bei der Mutter. Studien belegen, dass Kaiserschnittentbundene eine größere Zuneigung zum Vater als zur Mutter entwickeln, wenn er der Mensch war, der das Neugeborene zuerst liebte und versorgte.

Im ersten Lebensjahr wird dann ein wichtiger Grundstock fürs spätere Leben gelegt. Das Baby bekommt seine Eindrücke, seine Einstellung zu einer gütigen oder kämpferischen Welt, zu Verständnis oder Unverständnis, zu Liebe oder Bosheit. Diese Prägung wird das Kind sein Leben lang begleiten und immer wieder zum Vorschein kommen.

## Die Entwicklung des Gehirns

Der Biochemiker Frederic Vester schreibt in seinem Buch »Denken, Lernen, Vergessen«: »Bis zur Geburt ist der größte Teil des menschlichen Gehirns ausgebildet. Die restlichen Zellen und ihre festen Verknüpfungen entstehen in der kurzen Periode der ersten Wochen und Monate nach der Geburt. Damit ist dann das eigentliche Gehirnwachstum abgeschlossen.« Mit ca. drei Jahren ist das eigentliche Gehirnwachstum abgeschlossen. Das heißt nicht, dass das Gehirn jetzt nichts mehr lernt und verknüpft – bei Weitem nicht. Aber das Grundgerüst ist jetzt fertig, alle Anlagen für unser weltliches Dasein sind bis dahin gelegt. Darauf kann aufgebaut werden, indem immer wieder

neu vernetzt wird. Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter plastisch und somit lernfähig. Aber das entscheidende Grundgerüst, wie wir diese Welt wahrnehmen und mit ihr interagieren, ist im Alter von drei Jahren gelegt. Wir können uns natürlich an diese Zeit nicht mehr erinnern. Diese frühen Informationen, die wir durch unser erstes Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken und Tasten erworben haben, sind jedoch ähnlich den Erbinformationen und in unserem tieferen Bewusstsein gespeichert. Sie sind da jederzeit abrufbar und sicherer bewahrt als bewusste Erinnerungen. Wir arbeiten also noch mit den genau gleichen Zellen, die wir schon als Säugling entwickelt haben.

Damit es überhaupt möglich ist, dass das Gehirn Eindrücke wie eine Stimme, den Duft der Mutter, den Geschmack der Milch speichern und einordnen und gegebenenfalls auch wieder finden und abrufen kann, muss zuerst ein Grundgerüst gebildet werden, das aus einem Netz von fest verbundenen Fasern besteht. In diesem Netz können sich die späteren Informationen dann festigen.

Durch die Gene und die Erbinformationen ist ein Teil dieses Netzes mit seinen Verknüpfungen schon vor der Geburt bestimmt. Der restliche Teil wird in den Monaten nach der Geburt gebildet, indem sich die Gehirnzellen noch teilen und vermehren und dann mit ihren faserartigen Fortsätzen Kontakte knüpfen. Ganz erstaunlich und in dieser Art einzigartig ist, dass sich die Zellen je nach der wahrgenommenen Umwelt unterschiedlich teilen und wachsen. Was in den ersten Monaten durch Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen und Sehen wahrgenommen wird, zeigt sich unmittelbar bei der Ausbildung des Gehirns, und zwar in festen Verknüpfungen zwischen den wachsenden Zellen. Es ist dies die einzige Phase im menschlichen Leben, in der sich äußere Einflüsse direkt auf das Gehirn auswirken. Ab dem dritten Monat nehmen die Gehirnzellen kaum mehr zu und auch die Verknüpfungen werden nicht we-



## Die Natur hat vorgesorgt

sentlich dichter. Dass die ersten Lebensmonate entscheidende Auswirkungen auf die physische Entwicklung des Gehirns haben, machte erstmals der amerikanische Jesuitenpater Cornel publik. Spätere Untersuchungen bestätigten, dass äußere Einflüsse direkt auf die anatomische Struktur einwirken können. Prof. Dr. Norbert Herschkowitz schreibt in seinem Buch »Klug, neugierig und fit für die Welt«: »Während des ersten Lebensjahres entwickelt sich das Hörsystem schnell. Im Alter von etwa drei Monaten hat das Baby in seinem auditorischen Kortex mehr Synapsen als zu jedem anderen Zeitpunkt seines Lebens. Wie in seinem visuellen Kortex vermindert sich die Zahl danach und die restlichen Verbindungen werden effizienter« (Herschkowitz 2006: 104).

Das Baby baut also ein Übermaß an synaptischen Verbindungen auf, um diese später wieder zu reduzieren, damit das Gehirn effizienter wird im Sinne von Qualität, nicht Quantität – frei nach dem Motto »Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen«.

Ein Tierexperiment macht deutlich, dass äußere Einflüsse Gehirnzellen dazu anregen, sich bestimmte Zellen zum Verknüpfen auszusuchen. In Rattenversuchen wurde festgestellt, dass während der ersten zwei Wochen nach der Geburt jede Nervenzelle im Sehzentrum ihres Gehirns etwa vierzehn Kontakte mit anderen Nervenzellen besitzt. Ratten werden ja bekanntlich blind geboren. Öffnen sie nun die Augen, kommt es zu einer explosionsartigen Entwicklung. Innerhalb von zwei Wochen steigt die Zahl der Verknüpfungen auf 8000 pro Zelle an. Bindet man aber den Ratten die Augen zu, sodass sie nichts mehr sehen, steigt die Zahl der Verknüpfungen nicht. Entfernt man die Binde nach einiger Zeit, kann man feststellen, dass die Ratten den Verlust nicht mehr wettmachen können und blind bleiben. Die sensible Zeit, in der im Gehirn die Wahrnehmungen durch optische Eindrücke festgelegt und verknüpft werden

können, ist unwiderruflich vorbei. Auch beim Menschen sind Fälle lebenslanger Sehstörungen bekannt, wenn Säuglinge aus irgendwelchen Gründen keine oder nicht genügend visuelle Eindrücke empfangen konnten. (Hier muss ein Wort zu den Tierversuchen gesagt werden, die ich auch im Folgenden noch ab und zu anführen werde: Natürlich sind ihre Ergebnisse nicht einfach auf den Menschen übertragbar. Sie beweisen letztlich überhaupt nichts in Bezug auf die Menschen, können uns aber immerhin als Indiz dienen, wie sich bestimmte biologische Abläufe erklären lassen könnten.)

Erstaunlich ist übrigens auch, dass auch spätere hormonelle Reaktionen schon durch die ersten Gefühlseindrücke sehr früh festgelegt werden. Ratten, die in den ersten Lebenswochen Stresserfahrungen ausgesetzt waren, konnten im späteren Leben mit Stresssituationen deutlich besser umgehen als ihre »stressfreien« Genossinnen. Diese Information lässt den Schluss zu, dass wir in den ersten Lebenswochen äußerst lernfähig sind und bereits in dieser Zeit entscheidend geprägt werden können. Man kann damit auch erklären, warum manche Naturvölker ihre Säuglinge schon kurze Zeit nach der Geburt gewissen Einflüssen aussetzen – die Yequana-Indianer tauchen zum Beispiel die Beinchen ihrer Kinder täglich in reißendes Wasser, um sie den Umgang damit zu lehren. Was dazu führt, dass sie später als Flößer problemlos von einem Baumstamm zum anderen gehen können, ohne dabei ins Wasser zu fallen. Man kann darüber hinaus auch schließen, dass Kinder, die in problematischen oder konfliktgeladenen Verhältnissen geboren werden und aufwachsen, keineswegs Schaden nehmen müssen, sofern die Kinder selbst liebevoll betreut werden.

In meinem Freundeskreis gibt es beispielsweise ein Paar, das sich ständig in den Haaren liegt, sich trennt, dann wieder zusammenkommt, Zwistigkeiten und Tätlichkeiten vor den Augen der Kinder austrägt. Trotzdem zeigen die Kinder

## Die Natur hat vorgesorgt

keine Auffälligkeiten und sind normale, liebenswürdige und zufriedene Kinder. Denn sie selbst erfahren eine liebende und umsorgende Umgebung. Die Vermutung liegt nahe, dass das Verhalten der Eltern schon vom Embryo als Norm angesehen wurde und er sich quasi darauf einstellte. Wäre dieses Verhalten neu gewesen und hätte erst ein halbes Jahr nach der Geburt begonnen, hätten die Kinder möglicherweise viel intensiver darauf reagiert.

Ein Nomadenkind, das nichts anderes kennt als immer umherzuziehen, das sich also immer wieder auf eine neue Umgebung einstellen muss, ist so »verdrahtet«, dass es dies als Norm ansieht und nichts Beängstigendes daran findet. Dagegen kann ein sesshaftes Kind, das die ersten sechs Monate praktisch nur in seinen eigenen vier Wänden verbracht hat, mit Angst und Schrecken auf Veränderungen reagieren, sei es auch nur eine Nacht bei den Großeltern.

Da die Natur darauf eingestellt ist, dass wir in den ersten Lebenswochen entscheidenden, vielleicht sogar lebenswichtigen Einflüssen unterworfen sind (wie es im Tierreich oft der Fall ist), hat sie dafür gesorgt, dass das Gehirn sich so verknüpft, dass wir möglichst gut mit derjenigen Umwelt zurechtkommen, in die wir hineingeboren wurden und die wir in den ersten Lebenswochen wahrgenommen haben.

Gerade in der ersten, relativ passiven Zeit macht sich der Säugling ein Abbild seiner Umwelt. Das durch seine Sinne aufgenommene Bild formt sein Gehirn anatomisch irreversibel und verankert sich als Grundmuster. Eine tiefe Prägung findet statt. Das Grundnetz wird gelegt, sodass spätere Informationen kaum noch »verdrahtet«, sondern entlang diesem Netz in kodifizierten Erinnerungen gespeichert werden. In Anlehnung an die Computerfachsprache könnten wir diese nachträglichen Speicherungen als »Software« bezeichnen, die anatomischen Verknüpfungen während der Embryonalzeit,

der ersten Lebensmonate sowie der sensiblen Phasen dagegen als »Hardware«.

Je nachdem, wann und wo ein Säugling geboren wird und aufwächst, sind seine ersten Wahrnehmungen verschieden und bilden unterschiedliche Grundmuster des kindlichen Gehirns, und zwar zu einem Zeitpunkt, wenn das Kind noch nicht bewusst erfasst.

Dazu gehören Geräusche, Stimmen, Klänge, Kälte, Wärme, das Fühlen der Haut der Mutter, ihr Geruch, andere Gerüche, beispielsweise des Blutes, des Fruchtwassers, Gefühle der Schwere, des Fallens, des Getragenwerdens, des Geborgenseins, Licht, Tageslicht, künstliches Licht, gedämpftes Licht, Dunkelheit, Bewegungen, Liegen auf der Haut einer warmen, sich bewegenden Mutter mit vertrauten Geräuschen oder Liegen in einem ruhigen Bettchen ohne Bewegungen.

Ein Kind, das im Urwald geboren wird, wird ein anderes Grundmuster entwickeln als ein Kind, das in der Großstadt auf die Welt kommt. Dieses Wissen um die »Verdrahtungen« der Eindrücke nach der Geburt und in den ersten Lebensmonaten ist wichtig, um das Verhalten, besonders auch verängstigtes Verhalten unserer Säuglinge zu begreifen und richtig zu interpretieren.

Möchte eine Mutter schon bald nach der Geburt oder auch nach sechs oder neun Monaten wieder anfangen zu arbeiten, tut sie gut daran, den Säugling oft, wenn auch nur für kurze Zeit, anderen Personen in Obhut zu geben. Dieser Säugling speichert dann, dass nicht nur Vater und Mutter für sein Wohlergehen zuständig sind und seine Bedürfnisse decken, sondern dass auch andere Bezugspersonen dies zu seiner Zufriedenheit tun können. Ist eine Mutter dagegen sechs Monate fast ausschließlich allein für ihren Säugling da, wird dieser Säugling zwangsläufig angstvoll auf eine Veränderung seiner Lage und seiner Bezugsperson reagieren.

## Die Natur hat vorgesorgt

Je mehr ein Säugling fremdbetreut wird, desto mehr schwindet jedoch der Einfluss seiner Eltern. So lässt sich beobachten, dass, wenn Säuglinge nach Ablauf des Mutterschutzes täglich zehn Stunden in der Kleinkinderbetreuung verbringen, die dortige Erzieherin zur Hauptbindungsperson wird. Beim Abholen kommt es dann oft vor, dass sich die Kleinen an die Tagesmutter klammern oder nach der Kitaerzieherin rufen und sich von der Mutter kaum noch trösten lassen. Jede äußere Veränderung wirkt sich also entscheidend auf das Bindungsverhalten des Säuglings aus.

Die Ärztin und Kinderpsychiaterin Marie Meierhofer schreibt dazu in ihrem Buch »Frühe Prägung der Persönlichkeit«: »Kinder mit einem Grundgefühl von Unsicherheit und Angst ›fremdeln‹ früher und stärker als solche, die von Anfang an bei jedem Kummer getröstet worden sind und ein Urvertrauen entwickelt haben. Die sogenannte ›Achtmonateangst‹ tritt bei vielen Kindern im Alter zwischen sechs und neun Monaten ein, jedoch in unterschiedlicher Intensität. Meiner Erfahrung nach kommt es sehr darauf an, wie früh und wie häufig das Kind mit fremden Personen zusammenkommt und wie sicher sich die Mutter im Umgang mit andern Menschen fühlt« (Meierhofer 1989: 65f.).

## Durch Liebe wachsen

Was Eltern in der Regel intuitiv wissen, musste die Wissenschaft nochmals beweisen: In quälenden Laborversuchen wurde bei Ratten und Mäusen herausgefunden, wie wichtig Liebe, Zuneigung und körperliche Zuwendung sind. Es wurde gezeigt, dass bei der Geburt gewisse Organe ihre Funktionen erst aufnehmen, wenn die Mutter das Kleine leckt, ansonsten geht es zugrunde. Von den Ratten wurde dann auf Primaten

und von diesen auf den Menschen geschlossen. Primaten und Menschen sind allerdings die einzigen Lebewesen, die ihre Jungen nicht lecken. Das Lecken dient nicht, wie früher irrtümlich angenommen, der Säuberung, sondern ist als Streicheln und Zuneigung zu verstehen. Diese Art der Zuneigung gibt den inneren Organen erst die Impulse, sich zu entwickeln, wodurch das Junge lebensfähig wird. Bei den Primaten und Menschen haben wahrscheinlich Arme und Hände diese Funktion übernommen, wobei auch Mund und Lippen zum Liebkosen immer noch nicht unwesentlich sind.

Wer später einmal Liebe, Zärtlichkeit und Zuneigung geben soll, muss sie erst selbst einmal erfahren haben, und zwar möglichst von Geburt an.

Bali ist für seine friedliche Kultur bekannt. In Bali aber gilt ein Neugeborenes als göttlich und wird bis zum Alter von einem halben Jahr nie auf den Boden gelegt, sondern immer von jemandem getragen und umsorgt. Balinesische Kinder können schon von Geburt an Vertrauen in ihre Umgebung haben. In den Armen ihrer Mütter werden sie gestreichelt, umarmt und gehegt und dürfen auch später immer wieder in diese tröstenden Arme zurückkehren. Diese tröstenden Arme findet das Kind nicht nur bei der Mutter, sondern auch beim Vater, den Geschwistern, den Verwandten und Bekannten. Das Kind lernt eine friedvolle, zuversichtliche, beständige, fürsorgliche Welt kennen, es bewahrt diese Erfahrung in seinem Herzen und wird von ihr geprägt. Es wird sein Leben lang fähig sein, diese Zuneigung, Liebe und Zuversicht weiterzugeben. Solche Berichte von Ethnologen über andere Völker und Stämme, über ihren Umgang mit Neugeborenen und Kleinkindern und die daraus resultierenden Auswirkungen auf das kulturelle und soziale Milieu können uns Anregungen geben.

Wir können daraus lernen, wie wichtig der Umgang mit unseren Neugeborenen und Kleinkindern ist, wie sich diese

Art der Beziehung in einer ganzen Gesellschaft widerspiegelt und sie prägt.

## **Kann man ein Baby verwöhnen?**

Wenn ein Säugling ständig herumgetragen wird und alle seine Bedürfnisse befriedigt werden, glauben viele Menschen, er werde dadurch verwöhnt und werde immer fordernder. Natürlich muss man Kindern Grenzen setzen, aber erst mit etwa acht bis neun Monaten. Den Umgang mit Frustrationen sollten sie ab drei bis vier Monaten lernen.

Wie das Kind im Mutterleib aufs Beste versorgt wird, soll es auch während der »äußerlichen (extrauterinen) Schwangerschaft«, die noch einmal zirka acht bis neun Monate dauert, alle Bedürfnisse aufs Beste befriedigt bekommen. Danach kann man anfangen, gewisse Dinge zu gebieten. Jedoch sollte man immer darauf bedacht sein, das Kind in seinem Forscher- und Entdeckerdrang zu verstehen – seinem Drang, zu lernen, die Welt zu verstehen und zu begreifen. Habe ich mein Kind jedoch in Vertrauen und Liebe erzogen, wird es dann auch verstehen, dass ich es nicht schätze, wenn es mir beispielsweise in die Computertasten greift. Natürlich muss ich ihm das erklären. Weil ich es in seinen Bedürfnissen respektiere und ernst nehme, wird es auch meine Bedürfnisse respektieren und somit auch gehorchen. Kinder sind nämlich kooperativ und wollen in der Regel nicht grundlos provozieren.

Wichtig ist, dass ich meine Sinne öffne, um seine Zeichen richtig zu deuten, und mich von meinem Kind leiten lasse. Ich kann dem Baby ruhig die Führung überlassen, es kennt seine Bedürfnisse sehr genau und wird sie mir auch mitteilen. Es ist noch ein völlig intuitives Wesen und hat noch keine Ahnung von unseren Machtkämpfen. Es geht ihm daher nicht

um Macht, wenn es uns etwas mitteilt, aber es ist ohnmächtig, wenn es in seiner Hilflosigkeit allein gelassen wird.

Wir sollten uns vergegenwärtigen, wie hilflos so ein Neugeborenes ist: Es ist komplett auf uns angewiesen und kann nur durch Schreien auf sich und seine Bedürfnisse aufmerksam machen. Es hat noch kein Zeitgefühl, das ihm sagt, wann die Mutter kommt. Nein, jetzt quält der Hunger, jetzt muss es gestillt werden, jetzt möchte es liebkost, herumgetragen werden, möchte spielen, lachen, dabei sein. Der Säugling lebt im Hier und Jetzt und kann nicht begreifen, dass die Mutter jetzt noch dieses oder jenes zu tun hat.

Hat man das Baby jedoch bei sich, nimmt man seine Bedürfnisse viel schneller wahr. Es muss nicht zuerst lange um etwas schreien, es fühlt sich geborgen in einer guten, vertrauenswürdigen Welt. Es nimmt alles auf, es saugt sich voll wie ein leerer Schwamm, seine Antennen sind weit ausgefahren, wenn es dabei herumgetragen wird. Denn auf der Mutter fühlt es sich sicher und es weiß auch, dass ihm seine »Lebensversicherung« nicht abhandenkommt.

Auch das ist Erziehung. Was der Säugling hört, fühlt, sieht und mitbekommt, wird alles in seinem schnell wachsenden Gehirn eingepägt und verstaut, um später, ohne dass er sich dessen bewusst wird, bei Bedarf hervorgeholt zu werden.

Wenn ein Baby willkommen ist, gibt es nichts Schöneres, Feineres und Wünschenswerteres als dieses kleine Wesen, das süß und zart in unseren Armen liegt. Wir können es streicheln, hätscheln, küssen und immer wieder anschauen. Voll Vertrauen liegt es da und erwartet von uns, dass es liebevoll gehegt und gepflegt wird, dass wir seine Bedürfnisse wahrnehmen und sie erfüllen. Gerade seine Hilflosigkeit sollte uns auffordern, dies gewissenhaft und schnell zu tun. Jetzt ist unsere Hilfe gefordert, später, wenn das Kind größer geworden ist, dürfen wir mit unserer Hilfe ruhig zurückhaltender sein.



## Die Natur hat vorgesorgt

Nach wie vor werden Mütter gewarnt, ihre Säuglinge ja nicht zu verwöhnen, da sie sonst später die Rechnung in Form von widerspenstigen Kindern präsentiert bekämen. Dieses Verwöhnungsgespent sitzt noch tief in den Köpfen und müsste endlich verschwinden, damit unsere Kleinsten das bekommen, was sie bekommen müssen und sollen, um zu gesunden, psychisch starken Menschen heranwachsen zu können. Dabei darf ein Säugling nicht nur, er sollte nach Strich und Faden verwöhnt werden. Er sollte so viel wie möglich herumgetragen werden, nicht nur von der eigenen Mutter. Man darf mit ihm schmusen, ihn streicheln und nach Bedarf stillen. Er liebt es, wenn er auch einmal auf dem Vater liegend einschlafen darf. Man kann mit ihm durch die Wohnung tanzen, mit ihm singen, ihm Geschichten erzählen, die Blumen auf dem Feld zeigen. Eigentlich kann und soll man einem Säugling seine ganze Freude an dieser Welt mitteilen, sie mit ihm teilen und ihm vermitteln.

- ✓ *Helfen Sie Ihrem Kind, Urvertrauen aufzubauen.*
- ✓ *Unterstützen Sie den kindlichen Drang zu lernen.*
- ✓ *Sorgen Sie dafür, dass alle Bedürfnisse des Babys befriedigt werden.*
- ✓ *Scheuen Sie sich nicht, ab drei bis vier Monaten Ihrem Kind erste Frustrationen zuzumuten.*