



Leseprobe aus Graf und Seide, Das gewünschtete Wunschkind
aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn,
ISBN 978-3-407-86766-7 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86766-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86766-7)

Inhalt

Einleitung 9

Bindung

- Das Elixier der Kindheit 22
Die Bindungshierarchie 25
So entwickelt sich eine sichere Bindung 27
Wozu braucht ein Kind eine sichere Bindung? 48
Wenn das Baby den Papa ablehnt 52



Stillen

- Bedürfnisorientiert füttern 66
Vom Kolostrum bis zum Milcheinschuss 69
Woran erkenne ich, dass mein Baby hungrig ist? 72
Wie oft sollte ich mein Kind anlegen oder füttern? 75
Wie lege ich mein Kind richtig an? 77
Stillpositionen 81
Fütterpositionen mit der Flasche 90
Häufige Fragen zum Füttern 93



Beikost einführen

- Neben der Milchnahrung 110
- Wie wird Beikost eingeführt? 117
- Wenn es bei der Einführung von Beikost Probleme gibt 125
- Die Angst vor dem Erstickern 130
- Darf ein Kind mit Essen spielen? 134



Weinen und schreien

- Babys schreien nicht ohne Grund 140
- Nahsignale 142
- Fernsignale 147
- Abendliches Schreien 190
- Schreibabys 196
- Maßnahmen, die helfen können 211
- Warum wir Babys nicht schreien lassen sollten 218



Schlafen

- Vom Ein- und Durchschlafen 228
- Warum schlafen Menschen? 230
- Co-Regulation und Beruhigungsstrategien 236
- Wie kann man das Einschlafen sanft unterstützen? 240
- Wie kann ich meinem Kind helfen durchzuschlafen? 255
- Wuselkinder, Lerchen, Eulen –
wie unterschiedlich Kinder schlafen 267
- Eine sichere Schlafumgebung schaffen 275
- Gerechte Nächte 278



Mit Herausforderungen der Elternrolle umgehen

- Gegensätzliche Gefühle 284
»Ich würde dich so gern lieben« 286
»Ich möchte einfach nur weg« 293
»Sei doch bitte lieb« 299
»Ich muss es allen recht machen« 302
»Ich bin eifersüchtig auf mein Kind« 308
»Mein Kind wird mal Bundeskanzler*in!« 314
»Verwöhn doch das Kind nicht so!« 318



Spielen, Motorik und kognitive Entwicklung

- Spielend lernen 328
Die aufregenden ersten 18 Monate 337

Babygesundheit von A bis Z 381

- Epilog: Ein Baby kann man nicht verwöhnen 401

- Anmerkungen 405
Literatur- und Quellenverzeichnis 409



Einleitung

»Du ... meine Schwägerin ist echt komisch ...«, flüsterte mir meine Freundin Maria verschwörerisch im Matheunterricht zu. »Sie und mein Bruder lassen ihr Baby bei sich im Bett schlafen!« Marias Bruder war zehn Jahre älter als sie und gerade Papa geworden. »Eeeewww!«, entfuhr es mir. – »Ja, oder?«, fühlte sich Maria durch meine Reaktion bestätigt. »Das ist doch voll unnormal. Aber sie will das Kind auch mehr als sechs Monate stillen.« Ich verzog das Gesicht. »Warum?!«, flüsterte ich verblüfft. »Ja, keine Ahnung, ich sag doch, die ist komisch. Voll Öko!« – »Voll!« – »Gibt es etwas, was Sie mit der Klasse teilen wollen, Katja, Maria?«, fragte unsere Mathelehrerin genervt von vorn. Zwei rot anlaufende Sechzehnjährige schüttelten kichernd den Kopf und wandten sich wieder ihren Aufgaben zu. Im Rückblick war das der erste Moment in meinem Leben, in dem ich mit bindungs- und beziehungsorientierter Elternschaft in Berührung kam. Ich fand es mehr als seltsam. So eine Mutter würde ich schon mal nicht werden.

Um es kurz zu machen: Wurde ich doch.

Doch dass das passieren würde, war mir lange nicht klar. Selbst noch in der Schwangerschaft war ich vollends davon überzeugt, dass mein Kind im eigenen Bettchen schlafen würde. Okay, vielleicht im Beistellbett. Es würde von Anfang an lernen, nach dem Spielen die Spielsachen wegzuräumen, es würde beim Essen nicht matschen und sich selbstständig anziehen, sobald es motorisch dazu in der Lage war. Helfen würde ich nur bei Dingen, die es wirklich noch nicht konnte. Ich malte mir aus, wie es als Baby zufrieden gurgelnd auf der Krabbeldecke läge, während ich ganz

selbstverständlich nebenbei all die Dinge erledigen würde, die in den letzten Jahren so liegen geblieben waren. Fotos in Fotoalben kleben, Steuerunterlagen ordnen, die Unterrichtsmaterialien im Arbeitszimmer sichten und aussortieren, vielleicht promovieren, jagen, fischen, imkern ... Ach nein, das war jemand anderes.*

Ich hatte lange darum kämpfen müssen, schwanger zu werden und zu bleiben. Danielle und ich lernten uns 2009 in einem Kinderwunschforum im Internet kennen und freundeten uns dort lose virtuell an. Danielles erstes Kind wurde 2009 geboren. Mein erstes Kind 2010. Die Geburten unserer Erstgeborenen waren bei uns beiden der langersehnte Abschluss eines jahrelangen, harten Kinderwunschweges mit unseren jeweiligen Partner*innen. Mit meiner neugeborenen Tochter Carlotta im Arm schrieb ich damals überglücklich an all meine Freund*innen: »Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten ist da!« Endlich. Happy End.

Doch schon bald stellten Danielle und ich unabhängig voneinander fest, dass so ein Baby nicht nur Freude macht, sondern ein Knochenjob sein kann, wenn man nicht weiß, was man tut. Da war nichts mit friedlich gurgelnd auf der Decke liegen! Pah! Carlotta dachte gar nicht daran. Carlotta wollte bei mir sein, wollte im Arm gehalten werden, wollte auf mir schlafen, auf mir leben. Ich schaffte nicht nur nicht das, was ich mir vorgenommen hatte – Fotoalben, Steuer, Unterrichtsmaterialien –, ich schaffte es nicht einmal, zu duschen oder etwas Warmes zu essen! Ich fragte mich ernsthaft, wie Menschen mit mehreren Kindern überhaupt noch zu etwas kommen. Ein Kind ist kein Kind? Nicht in meiner Welt.

Bei Danielle lief es nicht besser. Danielles Tochter Sophie war ein Schreikind, und Danielle rutschte, ohne es zunächst zu merken,

* Christian Lindner sagte 2022 sinngemäß in einem Gespräch mit einem Redakteur der »Zeit« er wolle sich die Elternzeit mit seiner Frau aufteilen. Für seine Zeit hätte er schon Vorstellungen: Er wolle Bücher schreiben, vielleicht promovieren, jagen, fischen, imkern.

in eine nachgeburtliche Depression. Sie hatte gedacht, sie würde schon wissen, was zu tun sei, da sie doch sicher von ihrem Bauchgefühl geleitet werden würde. Sie hatte sich gut vorbereitet gefühlt. Trotzdem schrie die kleine Sophie über Stunden jeden Tag. Meine Tochter Carlotta schrie nur in den Abendstunden, aber da ich damals noch nicht wusste, dass das etwas ist, was bei allen Babys vorkommt, war ich fast außer mir vor Sorge und fürchtete, wir Eltern würden etwas falsch machen. Fünf Wochen nach der Geburt, nach einem besonders schreiintensiven Abend, war ich so am Boden, dass ich meiner besten Freundin recht verzweifelt und resigniert »Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn!« simste. Mir das einzugestehen, war gar nicht so leicht. Welche Mutter ist denn von ihrem Baby überfordert, mmh? Nun: diese hier.

Rückblickend wissen wir, dass uns einfach Hintergrundwissen zu dem, was Babys können und was nicht, fehlte. Wir hatten immer nur die friedlich schlummernden Babys gesehen, deren Mütter genüsslich im Café einen Latte macchiato tranken und sich entspannt unterhielten. Daher gingen wir wie selbstverständlich davon aus, dass auch wir zu ihnen gehören würden. Heute wissen wir: Auf jedes friedliche Café-Baby kommen mindestens zehn schlecht schlafende Säuglinge, die von ihren Eltern verzweifelt zu Hause herumgetragen oder auf dem Pezzi-Ball gewippt werden, damit sie doch bitte, bitte noch ein bisschen weiterschlafen. Diese oft quengeligen und nörgeligen Kinder sehen wir in unserer Gesellschaft draußen auf der Straße, in den Geschäften oder Restaurants eher selten, weswegen wir sie für eine Ausnahme halten. Doch oft trauen sich die Eltern »schwierigerer« Babys einfach nicht aus dem Haus, weil sie Angst haben, ihre Mitmenschen mit dem Geschrei zu stören. Uns ging das jedenfalls genauso! Ihnen vielleicht auch?

Hilfe und Austausch fanden Danielle und ich bei den anderen User*innen des Kinderwunschforums. Es schien fast so, als würden

alle Neuelttern das durchmachen, was wir durchmachten. Es wurde ein Unterforum für Babybelange gegründet. Wir wurden eine eingeschworene Gemeinschaft, die Abend für Abend im Bett neben ihren Säuglingen lag und sich im virtuellen Forums-Dorf über Probleme und deren Lösungen austauschte. Manchmal stritten wir uns auch, wie das so ist, im Internet. Durch die gegenseitige Hilfe wurde unser Umgang mit unseren Wunschkindern sicherer. Bald waren Danielle und ich es, die neuen Eltern im Forum Tipps geben konnten. Dabei stellten wir fest, dass sich die Fragen durch Neuzugänge im Forum immer wieder wiederholten: Warum schläft mein Baby nicht einfach so ein? Warum kann ich mein Baby nicht ablegen, es wacht dabei immer wieder auf? Warum schreit es so lange am Abend, und wie schaffe ich es, mein Baby zu beruhigen? Danielle und ich trafen uns zu diesem Zeitpunkt – Januar 2013 – zum ersten Mal in der realen Welt. Bei einem Kaffee beschlossen wir, die Antworten auf die brennendsten Fragen einmal ganz ausführlich aufzuschreiben, mit allen Details, die wir in Fachbüchern dazu finden konnten, um dann darauf verweisen zu können und nicht immer wieder neu im Forum schreiben zu müssen – unser Blog wurde geboren. Am Tag des Launches im Februar 2013 hatten wir sage und schreibe 2 000 Zugriffe, und es wurde in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren auch nicht weniger, sondern mehr. Immer wieder wurden wir im Laufe der nächsten Jahre im Forum gebeten, doch ein Buch zu schreiben, da unsere Blogtexte als hilfreich empfunden wurden.

Gesagt, getan. 2016 erschien unser erstes Buch im Beltz Verlag. Als wir mit dem Schreiben begannen, gab es allerdings bereits etliche gute Bücher zur bindungsorientierten Elternschaft im ersten Lebensjahr. Wie Babys »geborgen wachsen«, beschrieb nicht nur Susanne Mierau, sondern auch Dr. Herbert Renz-Polster, Nicola Schmidt, Julia Dibbern, Jesper Juul, William Sears, Dr. Remo Largo, Alfie Kohn und viele andere. Nora Imlau hatte mit ihrem Buch *Crashkurs Baby* aus unserer Sicht sogar einen so perfekten Ratgeber

geschrieben, dass wir für etliche Jahre fanden, es sei alles zum Thema Baby gesagt. So entschieden wir uns, unser erstes Buch stattdessen zur Autonomiephase zu schreiben, weil es bis dahin keine Bücher für diese Altersspanne gab, die die beziehungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft nach dem ersten Geburtstag beschrieb. Unser Buch traf einen Nerv bei Eltern und wurde bald über 400 000 Mal verkauft. 2018 und 2020 kamen unsere Bücher *Gelassen durch die Jahre 5–10* und *Das Geschwisterbuch* hinzu, die ebenfalls auf den vorderen Plätzen der Bestsellerlisten landeten.

Der Grund, warum unsere Bücher so vielen Eltern, Großeltern und pädagogischem Personal helfen, liegt unseres Erachtens darin, dass wir erst einmal die gleichen Fehler wie alle machen. Wie ein Großteil der Eltern da draußen sind wir erst einmal verwirrt, wenn ein neuer Lebensabschnitt bei unseren Kindern beginnt und sie neue Verhaltensweisen an den Tag legen. Und dann kommt es vor, dass wir ungünstig oder falsch reagieren und mit unseren Kindern in Konflikte geraten. Dann halten wir inne, blättern in Fachbüchern, analysieren die Situationen, schauen hinter ihr und unser Verhalten und erkennen, was besser gewesen wäre. Wir passen unsere Reaktionen an die neue Realität an und schreiben hinterher darüber, was uns und unseren Kindern geholfen hat.

Mit diesem Buch kehren wir an unsere Anfänge zurück: Wir schreiben über Babys. Mittlerweile haben wir das Gefühl, dass wir Ihnen als Leser*innen trotz der vielen guten Babybücher auf dem Markt einen bindungs- und beziehungsorientierten Ratgeber mit Mehrwert geben können. Denn wir werden genau auf die Fragen eingehen, die alle Neuelttern im alten Kinderwunsch-Elternforum immer wieder stellten, die uns selbst im ersten Babyjahr unter den Nägeln brannten und auf die es, wie wir finden, noch nicht genügend fundierte Erklärungen in anderen Ratgebern gibt.

Im ersten Teil des Buches werden wir tiefgehend auf das Thema Bindung zu sprechen kommen. Bindung ist das Fundament, auf

dem eine gute Eltern-Kind-Beziehung sicher und stabil aufgebaut wird, und sie bildet deshalb auch den gedanklichen Rahmen für unser gesamtes Buch. Wir werden beschreiben, was es braucht, um dieses emotionale Band gut wachsen zu lassen, erklären, was Feinfühligkeit bedeutet, und warum Babys manchmal einen Elternteil scheinbar ablehnen. Wir werden auch aufzeigen, warum es wichtig ist, ein Baby nicht nur liebevoll zu umsorgen, sondern es auch loszulassen, damit es eigene Erfahrungen machen kann.

Anschließend werden wir auf das Thema Stillen beziehungsweise Fläschchengenben sowie auf die Einführung von Beikost zu sprechen kommen. Unsere Kinder wissen zwar, wann und wie viel Hunger sie haben und wie sie saugen müssen, um die Milch fließen zu lassen, doch meist können wir Eltern durchaus ein paar Tipps und Tricks rund um das schmerzfreie Anlegen, das ergonomische Halten und vieles mehr gebrauchen. Auch das bindungsorientierte Füttern soll in diesem Kapitel nicht zu kurz kommen.

Im Kapitel »Schreien« gehen wir auf Nah- und Fernsignale ein – ein wichtiges Wissen, das bisher nur wenig ausführlich beschrieben wurde. Denn Babys schreien erst, nachdem sie uns beharrlich ca. 30 Minuten lang anderweitig gezeigt haben, was sie brauchen. Sie ruscheln und wuscheln und reißen die Äuglein auf, strecken die Zunge raus, drehen ihr Köpfchen ... und wir kapierten es einfach nicht. Kein Wunder – wer wächst denn heute noch in einer Großfamilie auf? Wer von uns hat schon viel Erfahrung mit so kleinen Kindern und ihren Signalen, bevor das eigene Baby kommt? Die wenigsten. Deshalb haben wir genau aufgeschlüsselt, welche Nahsignale Kinder aussenden, was sie damit sagen wollen und wie man am besten darauf reagiert. So können Sie viele Schreiperioden Ihres Kindes schon von Anfang an vermeiden. Wir helfen Ihnen also, feinfühlig und prompt zu reagieren, was wichtig für die Eltern-Kind-Bindung ist. Die Antworten darauf, warum Babys abends so oft und lange weinen, wie man mit Schreibabys umgehen kann und

warum wir unsere Kinder besser nicht absichtlich schreien lassen sollten, runden das Kapitel ab.

Anschließend widmen wir uns dem großen Thema »Schlaf«. Wir erklären unter anderem, warum wir Menschen überhaupt schlafen müssen, warum unsere Babys erst nicht ein- und dann nicht durchschlafen können, warum sie immer wieder aufwachen, wenn wir sie ablegen wollen, und warum sie beim Schlafen so klingen, als läge eine ganze Herde Büffel schnorchelnd und schniefend neben uns.

Neben den Dauerbrennern »Mein Baby schreit!« und »Mein Baby schläft einfach nicht!« gehen wir im Laufe des Buches auch auf Schwierigkeiten ein, die man als Neuelternteil vielleicht durchmacht. Das Leben mit einem Baby ist nicht nur eitel Sonnenschein. Klar, Babys sind super und wir lieben sie! Aber manchmal wird man als Elternteil auch wütend oder eifersüchtig. Man ist müde, genervt, fühlt sich eingeengt. Einige Menschen bereuen es sogar – bei aller Liebe zu ihren Kindern –, Eltern geworden zu sein. Das sind Tabuthemen, die kaum jemand anspricht. Und doch kommen sie vor. Deshalb werden wir ihnen in unserem Buch Raum geben. Das heißt nicht, dass Sie dieses Kapitel brauchen werden. Vielleicht schweben Sie auf Wolke 7 und alles ist gut. Dann überblättern Sie diese Seiten ruhig. Aber wenn wir mit unseren Erklärungen nur *einen* Elternteil erreichen und beruhigen können, haben wir unser Ziel schon erreicht.

Im letzten Teil des Buches beschäftigen wir uns ausführlich mit der kognitiven, motorischen und sprachlichen Entwicklung innerhalb der ersten 18 Monate und dem freien Spiel, welches für den Ausbau aller dieser Fähigkeiten und Kompetenzen unabdingbar ist. Den Abschluss des Buches bildet »Babygesundheit von A-Z«. Dass Kinder nicht an den Waschmittel- oder Putzschrank gelangen dürfen, weil Putzmittel häufig giftig sind, weiß wahrscheinlich jede und jeder. Dass man heiße Getränke nicht so hinstellen darf,

dass ein Kleinkind diese erreichen, herunterziehen und sich damit verbrennen könnte, auch. Doch hat man noch keine Kinder, gibt es eine Vielzahl an ebenfalls wichtigen Informationen, die einfach an einem vorbeigehen, weil sie nicht relevant fürs eigene Leben sind. Bekommt man dann sein erstes Kind, wird einem leider nicht sofort im Krankenhaus ein Merkzettel ausgehändigt, der über bestimmte Gefahren aufklärt, und man fühlt sich recht alleingelassen mit der Aufgabe, das eigene Kind am Leben zu halten. Wir wollen Ihnen deshalb am Ende des Buches ein paar »Basics« über Dinge vermitteln, die entweder schädlich, ungesund oder sogar tödlich für Ihr Baby sein können oder die zwar an sich relativ harmlos sind, aber so krass aussehen, dass Sie als Eltern Todesangst um Ihr Kind haben könnten. Alle Punkte, die wir in diesem Kapitel ansprechen, sind das gesammelte Wissen und der gesamte Erfahrungsschatz von Eltern aus unserem Blog und wurden von Ärzt*innen und Rettungssanitäter*innen bestätigt und ergänzt.

Wie für all unsere Bücher haben wir auch für dieses intensiv recherchiert. Wir haben mit Kinderärzt*innen, Psycholog*innen, Spielforscher*innen, Erziehungswissenschaftler*innen, Bindungsforscher*innen, Schlafexpert*innen, Ernährungswissenschaftler*innen, Gehirnforscher*innen und sehr, sehr vielen Eltern gesprochen, Sekundärliteratur gewälzt und Erklärungen für all die überraschenden Verhaltensweisen von Babys gesucht und gefunden. Für das Kapitel »Mit Herausforderungen der Elternrolle umgehen« hatten wir professionelle Unterstützung von Dipl.-Psych. Eva Heimke, Psychologin (M.Sc.) Isabel Huttarsch und Kinder- und Jugendpsychiater Dr. med. Oliver Dierssen.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle Personen, deren Erfahrungen und Expertise in dieses Buch eingeflossen sind!

Herausgekommen ist unserer Meinung nach ein fundierter Bindungs- und bedürfnisorientierter Ratgeber. Einer, den wir selbst als Jungeltern gebraucht hätten. Alle Ratschläge, die wir Ihnen ge-

ben, sind von uns selbst und unzähligen unserer Blogleser*innen erprobt und für gut befunden. Nicht alle Tipps und Tricks funktionieren bei allen Babys, logisch, aber insgesamt werden Sie hoffentlich so viel Inhalt aus unserem Buch mitnehmen, dass Ihnen das Zusammenleben mit Ihrem Kind leichter fällt. Unser Buch ist für alle Eltern, die, wie wir, unsicher ins Abenteuer Baby gestartet sind. Für die, deren Babys nicht von Anfang an perfekt durchschlafen. Für die, deren Kinder in den Babykursen am lautesten schreien. Für die, deren Babys den liebevoll gedünsteten Pastinakenbrei einfach verweigern. Für alle, die ihr Kind unglaublich lieben und trotzdem manchmal vom Elterndasein genervt sind. Für alle Eltern, die beim Herausgehen aus dem Krankenhaus oder dem Geburtshaus dachten: »Ach du Scheiße! Die können uns doch nicht einfach unser Baby mitgeben, wissen die denn nicht, dass wir keine Ahnung haben?!« Machen Sie sich keine Sorgen. Es sind schon viele Eltern vor Ihnen genauso gestartet.

Wir sind für Sie da. Gemeinsam schaffen wir das.



Bindung





Das Elixier der Kindheit 22

Die Bindungshierarchie 25

So entwickelt sich eine sichere Bindung 27

Feinfühligkeit 27

Blickkontakt 30

Körperkontakt und Tragen 31

Auf Schreien und Weinen eingehen 34

Trösten 36

Stillen oder Füttern nach Bedarf 39

Spielen 40

Kommunikation 42

Gemeinsame Aufmerksamkeit 45

Perspektivenwechsel durchführen 46

Wozu braucht ein Kind eine sichere Bindung? 48

Wenn das Baby den Papa ablehnt 52

Das Elixier der Kindheit

Bindung wird beschrieben als ein imaginäres emotionales Band, welches zwei Menschen auf spezielle Art und Weise miteinander verbindet und selbst über Raum und Zeit hinweg bestehen bleibt.¹ Laut John Bowlby, dem Begründer der Bindungstheorie, werden alle Babys dieser Welt mit einer genetisch in ihnen verankerten Bereitschaft, sich eine Bindungsperson zu suchen, geboren. Denn nur, wenn es dem Kind gelingt, einen (erwachsenen) Menschen davon zu überzeugen, sich um sein Wohlergehen zu kümmern, kann es überleben. Schon die Kinder unserer urzeitlichen Vorfahren haben Bindungsverhalten wie Weinen, Anklammern und Nachlaufen gezeigt, um beim Weiterziehen der Horde nicht zurückgelassen zu werden. Das Aussenden von Bindungssignalen war und ist eine bedeutende Überlebensstrategie für unsere Kinder, die aufgrund ihrer physiologischen Unreife bei der Geburt nicht in der Lage sind, für sich selbst zu sorgen oder zumindest ihren Müttern hinterherzulaufen, wie es beispielsweise Jungpferde tun.²

Ist Bindung einmal aufgebaut, verkörpert sie auch das uneingeschränkte Vertrauen darauf, dass ein anderer Mensch uns schützen und umsorgen wird.³ Mit dieser Anlage zum Vertrauen werden wir Menschenkinder geboren. Wir kommen mit einem positiven, zuversichtlichen Blick auf unsere Welt auf die Welt. Die Bindungsperson, die ein Baby schließlich unbewusst wählt, muss nicht mit ihm verwandt sein – es sucht sich schlicht und ergreifend diejenige Person heraus, die sich am verlässlichsten und am feinfühligsten um seine grundlegenden Bedürfnisse kümmert. Feinfühligkeit erklären wir gleich noch genauer, aber kurz gesagt bedeutet es, die Signale des Babys richtig zu decodieren und zeitnah darauf einzugehen. Nicht nur Hunger, Müdigkeit, Schmerz und eine

volle Windel werden von dem kleinen Menschlein zur Sprache gebracht, vielmehr geht es auch um Körperkontakt, Wärme und Schutz. Eltern von Neugeborenen oder andere dem Kind nahestehende Menschen müssen zunächst durch Versuch und Irrtum herausfinden, was sein Weinen, Jammern, Knötern und Schreien zu bedeuten haben. Zu Beginn ist das Team Familie natürlich noch nicht eingespielt. Das macht aber nichts! In einem Wechselspiel zwischen Eltern und Kind lernen beide Seiten, die Signale sicherer zu entschlüsseln. Schon nach ein paar Wochen gelingt es den meisten Bindungspersonen, anhand von kleinen Körpersignalen oder der Stimmlage des Weinens zu erkennen, ob das Baby müde oder hungrig ist, ob es sich langweilt oder frustriert ist, weil es gern etwas greifen möchte, das aber noch nicht schafft. Je besser diese Decodierung klappt, desto stärker wird das Band der Bindung zwischen Eltern und Kind.⁴

So einen Prozess hat auch Marie mit ihren Zwillingen erlebt:



Ich kann nicht bestätigen, dass die große Liebe, von der immer alle berichten, bei mir sofort nach der Geburt da gewesen wäre. Bei mir hat dieses Gefühl der Liebe, der Bindung und dieses »Wow, das sind meine Kinder!« erst richtig nach acht Wochen oder so begonnen. Seit die beiden mich aufmerksamer anschauen, lächeln, plappern und glucksen. Vorher war ich froh, sie auch mal aus der Hand geben zu können. Sie waren irgendwie so langweilige Säuglinge und gleichzeitig so bedürftig. Während des Entwicklungsschubs mit acht Wochen waren sie natürlich sehr weinerlich, und da hatte ich eher notgedrungen sehr viel Körperkontakt mit ihnen, zur Beruhigung. Ich glaube, dieses viele Kuschneln in Verbindung mit den neuen Fähigkei-



ten hat dann bei uns erst die Bindung zueinander ausgelöst. Mittlerweile sind sie fast zwölf Wochen, und nun sehen sie auch wie süße Babys und nicht mehr wie kleine Flughunde aus. Ich möchte sie nur noch knuddeln, lieb haben und bestaunen. Meine beste Freundin dagegen war von der ersten Minute an verliebt in ihren Sohn. Er ist gleichzeitig mit unseren Zwillingen geboren worden, ein paar Tage später. Ich habe ziemlich an mir gezweifelt, warum ich das nicht auch gefühlt habe. Ich glaube, ich musste vielleicht erst ankommen in der Mutterrolle und meine Kinder auch erst kennenlernen. Am Anfang hat es sich eher so angefühlt, als würde ich zwei fremde Babys babysitten. Süße Babys, klar! Aber irgendwie nicht meine. Jetzt schon. Jetzt ist die große Liebe und die Verbindung zu ihnen da.

Ein Kind kann an mehrere Personen gebunden sein, aber nicht an unendlich viele.⁵ Die Bindungsbeziehungen sind nicht immer gleichrangig. Bei den meisten Kindern kann man eine eindeutige Hierarchie im Aufsuchen der Bindungspersonen bei Stress und Angst erkennen. Dieses Phänomen werden wir im nächsten Abschnitt näher erklären.

Die Bindungshierarchie

Für die seelische Gesundheit besteht bei Menschen eine biologische Notwendigkeit, sich mindestens an eine Person zu binden, das haben wir bereits ausgeführt. Bindung geschieht besonders stark im ersten Lebensjahr, hört dann aber nicht abrupt auf, sie wird auch in den nächsten Entwicklungsjahren zu verschiedenen anderen Menschen aufgebaut. Zunächst aber bindet sich ein Baby an eine Hauptperson – normalerweise ganz klischeehaft an die Mutter, da sie sich in den meisten Familien am stärksten kümmert. Sie wird dann Bindungsperson Nummer 1, oder primäre Bindungsperson. In dieser Position kann sie das Baby in Stresssituationen am besten beruhigen und wird bei angstvollen oder schmerzhaften Erfahrungen vom Kind bevorzugt. Dieser Hauptbindungsperson untergeordnet sind andere Bindungsbeziehungen, beispielsweise zum Vater, zur Co-Mutter, zu den Geschwistern, zu den Großeltern oder der Tagesmutter. Im normalen Alltag ist es erst einmal egal, wo genau die anwesende Bindungsperson auf der Bindungshierarchie steht. In Situationen, die für das Baby angenehm und entspannt sind, reicht die Sicherheit dieses emotionalen Bandes allemal aus. Gerät das Baby jedoch in Stress, lässt es sich von sekundären Bindungspersonen zwar durchaus beruhigen, wenn die Hauptbindungsperson nicht zur Verfügung steht – es dauert jedoch etwas länger.⁶ Trotzdem sind diese sekundären Bindungen für das Kind wichtig und sollten unbedingt unterstützt werden. Dass das Beruhigen länger dauert, bedeutet nicht, dass es dem Kind auf ihrem Arm schlechter geht als auf dem Arm der Bindungsperson Nummer 1, aber es liegt in der Natur von Bin-

dung, dass ein Baby in solchen Situationen immer die primäre Bindungsperson bevorzugt wird.



★ **@FuchsMami** Triff mich, wie ich auf allen vieren unter einer Wolldecke versteckt durch die Küche ins Wohnzimmer krabbele, damit das Baby mich nicht ★ sieht und anfängt zu weinen, sondern ruhig und zufrieden bei Papa liegen bleibt.

Manchmal machen junge Eltern den Fehler, Bindungspersonen auf den unteren Positionen der Bindungshierarchie zu wenig Bindungszeit mit dem Baby zu geben, eben weil das Baby schneller anfängt, bei ihnen zu weinen. Es gibt Väter, die das Baby sofort an die Mutter abgeben, wenn es anfängt, unruhig zu werden, und Mütter, die ihrerseits das Baby niemandem anvertrauen, aus Angst, dass es weinen könnte. Leider ist das ein sich selbst verstärkender Kreislauf: Je weniger Zeit die anderen Personen zum Bindungsaufbau haben, desto stärker protestiert das Baby, wenn es bei ihnen sein soll. Solange diese Bindungspersonen feinfühlig reagieren und die Bedürfnisse des Babys nicht absichtlich ignorieren (z. B. um es zu erziehen), darf die Bindungsperson Nummer 1 sich gern so weit zurückziehen, dass die anderen eine Chance zum Bindungsaufbau haben. Wir kommen darauf noch einmal am Ende dieses Kapitels zurück, wenn wir über die Nebenwirkungen der Bindungshierarchie sprechen. Grundsätzlich gilt: Je mehr sich die anderen Bindungspersonen um das Baby kümmern und auf seine Bedürfnisse eingehen, desto näher kommen sie der Bindungsposition Nummer 1. In manchen Familien, in denen sich die Eltern paritätisch kümmern, bemerkt man keinen Unterschied in der Bindungsposition der beiden Elternteile.

Doch lassen Sie uns nun erst einmal die Frage klären, wie sich eine sichere Bindung überhaupt entwickelt.