

SUSANNE MIERAU
Wurzelstark und flügelleicht

SUSANNE
MIERAU

Wurzelstark & flügelleicht

Was Babys wirklich brauchen
und wie Bindung heute gelingt



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotiv: © Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock.com
Innenteilabbildungen: © Nadine Roßa; Schmuckvignetten:
@ venimo/stock.adobe.com
Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-31242-9

www.koesel.de

Inhalt



Willkommen in einem neuen Lebensabschnitt	9
Wie du dieses Buch benutzen kannst	12
Wissen – Fühlen – Handeln: der Dreiklang für ein bindungssicheres Miteinander	13
Wissen	14
Fühlen	19
Handeln	24
Lass uns Interaktionen ansehen	26
Babys Bedürfnisse kennenlernen	29
Wurzeln und Flügel – Was sind eigentlich Bedürfnisse?	30
Jedes Baby ist ein wenig anders	34
Wie die Persönlichkeit deines Kindes entsteht	42
Passgenau regulieren	48
Babys Bedürfnisse (endlich) verstehen und Feinfühligkeit lernen	54
Was genau ist Feinfühligkeit?	58
So geht es deinem Baby gerade: Feinzeichen verstehen	61
Ist das nicht verwöhnen?	64
Väterliche Feinfühligkeit entwickeln und ausbauen	67

Babys Bedürfnisse richtig beantworten können	77
Die Welt ein wenig leiser stellen	78
Wie dein Gehirn sich auf dein Baby einstellt	85
Feinfühligkeitsfresserchen angehen: Mental Load, Schlafmangel, Haushaltsverteilung und Partnerschaftskonflikte	90
Wie Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt unser Verhalten gegenüber Kindern prägen können	95
Es geht mir nicht gut ...	102
Elternschaft in Zeiten von Social Media	107
Wenn die eigenen Eltern nicht feinfühlig waren	113
Bindungssicher im Miteinander und Spiel.	120
Wie dein Baby sich und die Welt spielend kennenlernt	121
Die Entwicklung von Wechselseitigkeit	125
Wenn die Wechselseitigkeit schwerfällt	126
Handling deines Babys	128
Interaktion über das Tragen	133
Gefühlsinteraktion	137
Ab wann Babys Spielzeuge brauchen	139
Bindungssicher in Bewegung	145
Die innere und äußere Ja-Umgebung	146
Kinder sind auch hier höchst verschieden	149
Meilensteine des Bewegungsablaufs	151
Feinmotorik ausbilden	158
Bindungssichere Babypflege	162
Langsamkeit statt »Augen zu und durch«	163
Der richtige Ort für das pflegende Miteinander	166
Wickeln ist keine Frage des Geschlechts	167
Kooperation beim Wickeln	168
Es geht auch (fast) ohne Windeln	172

Stoffwindeln und Körperwahrnehmung	175
Baden, Waschen, Cremes	179
Zahnpflege und Karies	182
Bindungssichere Sprachentwicklung	185
Wie dein Baby Sprache entwickelt	186
Familiensprache und Familienstreit um Babys herum	191
Autonomiebedürfnissen sprachlich begegnen	196
Bindungssichere Mahlzeiten	200
Die ewige Frage nach Bindung und Stillen	201
Dein Baby <i>wird</i> nicht gestillt, es stillt	202
Responsive Feeding – Bindungssicher die Flasche geben	207
Von der flüssigen Nahrung zur Beikost	209
Brei oder Stückchen? Hauptsache mit allen Sinnen genießen	211
Eine gute Atmosphäre	214
Langsam ausschleichen	215
Bindungssicher schlafen	220
Das Schlafverhalten deines Babys im ersten Jahr	221
Einschlafen und Aufwachen zwischen den Schlafphasen	223
Den Sleep Gap überwinden	230
Herausfordernde Einschlafzeiten mit Babys	232
Bindungssicher in Gemeinschaft	236
Schon Babys spielen miteinander	238
Eltern brauchen Eltern und andere	240
Außerfamiliäre Betreuung	243
Das ist erst der Anfang	249
Anmerkungen	257

23

Willkommen in einem neuen Lebensabschnitt

Meine eigenen drei Kinder sind mittlerweile schon relativ alt, teilweise Teenager. Ich erinnere mich aber noch gut an die ersten Zeiten mit ihnen. Wie ich jedes zum ersten Mal im Arm hielt, zum ersten Mal an dem kleinen Kopf roch und mein Blick über den winzigen Körper wanderte. Und jetzt bin ich für dich verantwortlich, dachte ich jedes Mal wieder – und konnte es nach der ersten Geburt kaum glauben, dass ich nun wirklich mit diesem kleinen Menschen einfach nach Hause gehen würde. Und dass man uns einfach zutraute, das schon zu schaffen, nach nur acht Wochen Geburtsvorbereitungskurs.

Während ich beim ersten Kind zwar schon viele Informationen darüber hatte, was die Forschung empfiehlt, war ich trotz all meines Pädagogikwissens verunsichert: Ist nun das Elternbett der richtige Schlafort, ein Beistellbett oder ein eigenes? Lernt mein Baby nicht doch etwas Falsches, wenn ich es zu viel hochnehme? Kann ich es besser versorgen, weil ich die Mutter bin – oder kann mein Mann das auch schon in der Babyzeit? Letztlich war es bei mir wie bei vielen anderen neuen Eltern: Das Gefühl der echten Elternschaft war neu.

Vielleicht trägst du dein erstes Kind unter dem Herzen oder wirst bald eins begleiten. Vielleicht hältst du zum allerersten Mal ein neugeborenes Baby in den Armen. Oder vielleicht wächst eure Familie gerade weiter: mit dem zweiten, dritten, vierten Kind. Ganz gleich, wo du stehst, mit jedem Kind verändert sich etwas. Dein Alltag. Deine Gefühle. Dein Blick auf die Welt. **Jedes Kind,**

das neu in eine Familie kommt, bringt sein eigenes Wesen mit und stellt uns vor neue Herausforderungen. Und dein Gehirn beginnt, sich neu zu strukturieren – hin zu dem eines sorgenden, schützenden Elternteils für dieses Kind, der ganz sicher eines möchte: diesem neuen Menschen mit Liebe begegnen und eine wunderbare Beziehung zu ihm aufbauen. Selbst wenn du bereits ein Kind geboren oder im Wachsen begleitet hast, ist jedes neue Elternsein wieder anders. Denn wir sind für jedes Kind auch andere Eltern – mit alten oder neuen Fragen, die neue Antworten brauchen, mit neuen Verbindungen.

Mit diesem Buch möchte ich dir nicht nur mein Wissen aus zwanzig Jahren Familienbegleitung und siebzehn Jahren Mutterschaft mitgeben, sondern vor allem einen neuen Blick darauf eröffnen, wie Bindung sicher gestaltet werden kann, jenseits von allen Fachbegriffen und Definitionen: durch gelebte Verbundenheit in eurem Alltag. Ein einfacher Ansatz, der viel in eurem Alltag verändern kann. Als Diplom-Pädagogin weiß ich, dass viele Familien – und ganz besonders viele Mütter – sehr viel Wissen über Bindung und Entwicklung ansammeln. Das ist ein großer Unterschied zu früheren Generationen. Dennoch fällt es vielen schwer, dieses Wissen in ein sicheres Handeln umzusetzen. Bindung und Beziehung gestalten wir nicht in unseren Köpfen, sondern in unserem alltäglichen Tun. Um das gute Wissen auch einsetzen zu können, müssen wir die Ebene des Nachdenkens verlassen, das Wissen mit unserem Fühlen verbinden und dann in unseren Handlungen umsetzen. **Denken, Fühlen, Handeln, das wirst du in diesem Buch erfahren, ist der Dreiklang für ein bindungssicheres Miteinander.**

Dabei kommt es immer mal wieder zu Fehlern – Versuch und Irrtum eben –, aber das Bindungssystem ist glücklicherweise darauf eingestellt, dass kein Elternteil von Anfang an und immer alles richtig macht und weiß. Deswegen geht es in diesem Buch auch um Nachsichtigkeit mit dir selbst. Ich möchte dich dazu ermutigen, das starre Denken loszulassen, immer alles richtig machen zu müssen, damit das Kind sich gut entwickelt. Ich bin mir sicher, dass du dein Kind gut begleiten möchtest – damit bringst du schon

einmal die allerwichtigste Voraussetzung mit. Vielleicht wird es dir wie mir gehen: Das Bild von Mutterschaft, das ich während der ersten Schwangerschaft noch in mir hatte, ist nie Wirklichkeit geworden. Denn die Erfahrungen mit meinen Kindern ließen mich abweichen von dem, »was man so denkt«, und zu dem finden, was mein Kind braucht. Und genau das macht echte Verbindung aus: Wir finden zueinander, weil wir darum bemüht sind, einander zu verstehen. Ich wurde eine Mutter, wie ich sie nicht vorgehabt hatte zu werden. Aber ich wurde sie, weil meine Kinder sie brauchten – und zwar für jedes Kind ein wenig anders. Auch unsere Partnerschaft veränderte sich. Wir wuchsen mit: miteinander, nebeneinander, füreinander. Familie ist ein lebendiges Netz. Eines, das bestenfalls trägt, schützt und Raum gibt.

Mit diesem Buch möchte ich dir einen Weg zeigen, wie du immer wieder richtige Antworten auf all eure Fragen in der Babyzeit findest, aber auch danach. Natürlich findest du in den einzelnen Kapiteln auch viele Informationen. Denn zu verstehen, was Babys und Kinder grundlegend brauchen, hilft uns sehr, in ein gutes Miteinander zu kommen – und dann die richtigen individuellen Entscheidungen zu treffen. Selbstverständlich gibt es sie, die Kniffe und Tipps, die bei nahezu jedem Kind funktionieren. Aber vor allem will ich dich darin bestärken, auf Basis all der Informationen einen Familienweg zu finden, der zu euch passt und der euch alle gut und sicher auffängt. **Ich möchte dir helfen, selbst starke Wurzeln auszubilden, die dich tragen, damit du dein Baby tragen und halten kannst, aber auch da Freiräume geben kannst, wo dein Baby das braucht – aus deiner eigenen Sicherheit heraus.**

Vor zehn Jahren erschien mein Buch *Geborgen wachsen*. Seitdem ist viel passiert, in meiner Familie, in meinen Beratungen, in der Wissenschaft. Heute weiß ich noch klarer: Babys gedeihen dort, wo es auch ihren Eltern gut geht. Ich schreibe deswegen nicht nur über dein Baby. Sondern auch über dich. Über euch. Über die Bedingungen, die Elternsein erleichtern – oder erschweren. Über all die Themen, die Eltern heute beschäftigen: Care-Arbeit, Mental Load, Gleichberechtigung. All das fließt in dieses Buch ein – Tausende

Gespräche, viele neue Erkenntnisse. Und vor allem: die tiefe Überzeugung, dass du den richtigen Weg finden wirst. Vielleicht nicht den perfekten. Aber einen bindungsstarken. Einen Weg, der genau richtig ist für euch.

Wie du dieses Buch benutzen kannst


Die wichtigsten Informationen habe ich am Anfang gesammelt: Im ersten Kapitel erfährst du alles, was du grundlegend wissen musst, damit du zu deinem Kind eine sichere Bindung aufbauen kannst. Darin liest du, wie sich sichere Eltern-Kind-Beziehungen grundlegend entwickeln. Darüber hinaus kannst du dann die konkreten Themen nachschlagen, die gerade wichtig für euch sind.

Wissen, Fühlen, Handeln sind nicht nur Überschriften in diesem Buch, sondern es sind gezielte Anregungen für euren bindungssicheren Weg: Nach den Informationen möchte ich dich zu einer Reflexion des Gelesenen einladen, die deine Wissenserfahrung mit konkretem Empfinden verbinden soll, damit du neue Muster ausbilden kannst oder alte stärkst, die dir helfen, dein Kind nicht nur von deinen Vorstellungen her zu begleiten, sondern durch dein Empfinden.

Wichtige Zusatzinformationen, die spannend sind, wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du in den Infoboxen. Wenn du gerade wenig Zeit hast, kannst du die Boxen erst einmal überspringen und später darauf zurückgreifen.

Wurzeln geben Halt, Flügel schenken Freiheit – beides braucht dein Kind, um zu wachsen. Und auch du darfst beides entwickeln: Verwurzelung in deiner Stärke und Leichtigkeit im Vertrauen. Ich möchte dich darin unterstützen, beides zu finden. Für dich, für dein Kind, für euer gemeinsames Wachsen.





Wissen – Fühlen – Handeln: der Dreiklang für ein bindungs- sicheres Miteinander

»Erst wenn wir uns wirklich darauf einlassen, wie ein neuer Mensch empfindet, können wir überprüfen, ob ein bestimmter Ansatz, eine Handlung zu uns passt: Sind wir das? Ist das für uns stimmig?«

Die meisten Eltern wünschen sich für ihre Babys und Kinder das Beste: Sie wollen, dass es ihnen nicht nur heute gut geht, sondern auch in der Zukunft – über die Babyzeit, Kindheit und Jugend hinaus. Solange wir unsere Kinder nah begleiten, haben wir viel Einfluss darauf. Aber irgendwann werden sie immer weniger in unserer Nähe sein, unser Einfluss wird geringer, und wir wünschen uns, dass wir sie in der gemeinsamen Zeit so geliebt und gestärkt haben, dass sie dann mit den Herausforderungen des Lebens sicher umgehen können und glücklich sind.

Doch wie der Weg dorthin aussieht, wissen wir oft nicht so genau. Wie macht man das, gute Weichen für das ganze Leben zu stellen? Aus der Forschung wissen wir heute, dass die frühe Kindheit ganz entscheidenden Einfluss darauf nimmt, wie wir in unseren späteren Jahren leben, lieben, handeln und uns selbst sehen. Jetzt, in diesen Momenten mit deinem noch so kleinen Baby, wachsen die Wurzeln und verankern sich in der Erde. **Bindungs-**

sicher wachsen bedeutet, dass diese Wurzeln eine grundlegende Sicherheit schenken: Sie bilden die Basis, von der aus dein Kind sich entfalten wird. Die Stürme des Lebens werden die Pflanze immer wieder ins Wanken bringen. Das können wir leider nicht verhindern. Aber immer wieder wird sie sich aufrichten können und neu heranwachsen, wenn ihr Fundament sicher bleiben kann.

Wissen

Das Schlagwort, das Eltern immer wieder hören, ist »sichere Bindung«. Sichere Bindungen bilden ein gutes Fundament für das Leben. Kinder mit sicheren Bindungsbeziehungen sind laut dem renommierten Bindungsforscher Karl Heinz Brisch widerstandsfähiger gegenüber psychischen Belastungen, leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, schließen sich häufiger Gruppen an und verhalten sich in Konflikten prosozialer, weniger aggressiv und lösungsorientierter.¹ Der amerikanische Entwicklungspsychologe Alan Sroufe, der seine gesamte Laufbahn der Erforschung von Bindung und Persönlichkeit gewidmet hat, betont, dass Persönlichkeit nicht einfach da ist. Sie bildet sich langsam aus, wobei enge Beziehungen von »Anfang bis Ende« entscheidend sind.²

Es stellt sich nun die Frage, wie wir jene so wunderbar sichere Bindungsbeziehung herstellen. John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, ging davon aus, dass alle Menschen mit der Bereitschaft, eine Bindungsbeziehung einzugehen, geboren werden. Babys sind schließlich für ihr Überleben darauf angewiesen, dass es eine andere Person gibt, die sich um ihr Wohlergehen sorgt.

Babys bringen schon viele Verhaltensweisen mit, um zu veranlassen, dass wir uns um sie kümmern: ihre knuffigen kleinen Körper mit großen Köpfen und Augen, die uns an- und hinterherblicken, die Art und Weise, wie sie uns berühren und ihre kleinen Hände um unsere Finger schließen, ihren Duft.

Wenn du dein Baby betrachtest, fällt dir bestimmt etwas ein, das dich besonders anspricht. Die Mimik, Gestik, Stimme, Bewegung des Babys – all das und mehr sorgt dafür, dass sich die Bezugspersonen ihm zuwenden.³ **Für eine gute Entwicklung brauchen Babys allerdings nicht nur Wärme und Nähe, sondern auch Interaktion und soziales Miteinander, also eine Art von Resonanz auf ihr Verhalten.**

Und schließlich braucht das Baby Bezugspersonen, die erkennen, wann es von der Interaktion Ruhe braucht, sich erholen muss, und die sogar ein wenig Raum geben, damit das Baby seine Fähigkeiten zur Selbstregulation ausbauen kann. Idealerweise nehmen die umgebenden erwachsenen Menschen die Signale des Babys wahr und reagieren passend darauf. Das Baby fühlt sich sicher, lernt Vertrauen in diese Bezugspersonen und erfährt die Welt als sicheren Ort, an dem auf seine Signale geantwortet wird und den es durch Signale beeinflussen kann.

Das könnte die kurze Geschichte sein, wie sichere Bindungen entstehen und wie wir sie aufrechterhalten. Wäre es so einfach, könnte dieses Buch hier enden. Leider ist es so, dass es über die Jahrtausende der Menschheitsgeschichte viele Einflüsse darauf gab, wie wir uns Menschenbabys gegenüber verhalten: Kulturelle Einflüsse, Erziehungsgedanken, politische Einflüsse, Rollenstereotype, patriarchale Einflüsse, Veränderungen der Familienstrukturen und mehr, sodass wir wirklich babygerechtes Verhalten nicht einfach von Anfang an lernen können. Die Eltern-Baby-Psychotherapeutinnen Sabine Trautmann-Voigt und Monika Moll sprechen davon, dass Eltern heute nicht mehr über eine ausreichend starke »intuitive Elternschaft« verfügen, und können sich dabei auf Studien berufen.⁴ Eltern wissen nicht immer genau, was sie tun sollen, tun können, was richtig ist – und wie es ihnen dabei auch noch gut geht. Sie sind verunsichert: Wie viel Hochnehmen ist okay? Darf ich wirklich ständig stillen, ohne auf zeitliche Abstände zu achten? Sind die Bedürfnisse des Babys immer wichtiger als meine? Oder genau andersherum: Wird das Baby ein Tyrann, wenn ich es priorisiere? Aufgrund all der Ein-

flüsse durch viele Jahrhunderte hinweg und auch wegen des Drucks und der vielen unterschiedlichen Meinungen heute müssen Eltern erst lernen, ihren bindungssicheren Weg zu finden. Oft bedeutet das auch, sich von dem abgrenzen zu müssen, was sie selbst gelernt haben, andere Personen sagen oder auch gesellschaftlich erwartet wird.



Bindung, eine lebendige Theorie

Die klassische Bindungstheorie unterscheidet zwischen verschiedenen Bindungstypen, die durch wissenschaftliche Forschung ermittelt wurden. Der Begründer der Bindungstheorie, John Bowlby, beobachtete in den 1940er Jahren, wie Mütter und Kinder sich zueinander verhielten. Er untersuchte ebenfalls, welche Folgen es hatte, wenn sie lange getrennt waren. Entgegen der zu seiner Zeit vorherrschenden psychoanalytischen Triebtheorie entwickelte er die These, dass es zwischen einem Kind und seinen nahen Bezugspersonen eine Art unsichtbares Band gibt, das für die Entwicklung des Kindes sehr bedeutsam ist und auch über die Zeit hinweg relativ konstant bleibt. Die Psychologin Mary Ainsworth konnte dies mit Studien stützen und belegte die Existenz von verschiedenen Bindungstypen.

- **Typ B: sichere Bindung**

Das Kind kann darauf vertrauen, dass die nahe Bezugsperson verlässlich auf seine Bedürfnisse eingeht und sowohl Nähe und Schutz bietet als auch Raum zur Selbstständigkeit und Erkundung. Gerade in herausfordernden Momenten, wenn das Kind Angst empfindet oder Stress hat, kann es sich auf seine Bezugsperson verlassen.

- **Typ A: unsicher-vermeidende Bindung**

Wenn Bedürfnisse nicht zuverlässig beantwortet werden, lernt das

Kind, sich anzupassen, Erwartungen anderer zu erfüllen und eigene Gefühle zurückzustellen. Hier liegt die Lernerfahrung im sozialen Miteinander eher darauf, die Erwartungen des Gegenüber zu befriedigen und sich Autoritätspersonen gegenüber zu beugen.

- **Typ C: unsicher-ambivalente Bindung**

Sie ist eine Art Mischform aus den beiden anderen: Erhält ein Kind mal Zuwendung, mal Ablehnung, entwickelt es eine erhöhte Unsicherheit. Es muss Zuwendung aktiv einfordern und erlebt zugleich, dass Fürsorge unzuverlässig ist.

- **Typ D: desorganisierte Bindung**

Mary Main, eine Studentin von Bowlby und Ainsworth, erweiterte die Typen A bis C etwas später um Typ D. Er beschreibt ein Bindungsmuster, das von starker Traumatisierung geprägt ist. Eine andere Studentin von Mary Ainsworth, Patricia Crittenden, hat ein weiteres Modell zur Erfassung desorganisierter Bindung entwickelt.

Die Typen A und C sind – auch wenn es manchmal so dargestellt wird – keine Bindungsstörungen, sondern beschreiben, wie vielfältig kindliches Verhalten sein kann, wenn es sich dem Verhalten der Bezugspersonen anpasst. Sie sind keine Gefahr für die kindliche Entwicklung, können sich aber darauf auswirken, wie anfällig Kinder gegenüber Stressoren sind.⁵ Nur speziell geschultes Fachpersonal kann Bindungstypen einschätzen. Hebammen, Erzieher*innen, Familienbegleiter*innen, Ärzt*innen können das ohne Schulung nicht und sollten es auch nicht tun. Für den Familienalltag ist eine solche Einordnung nicht unbedingt hilfreich und kann Eltern oft mehr verunsichern als unterstützen. Das betont auch Fabienne Becker-Stoll, die Direktorin des Staatsinstituts für Frühpädagogik, sehr deutlich.⁶ Daher sprechen wir in diesem Buch mehr über sichere Interaktionen als über Bindungsmuster.

Bindung aus wissenschaftlicher Sicht zu erklären, ist möglich. Die Bindungstheorie ist die in der Psychologie wohl am umfangreichsten erforschte Theorie, die im Laufe der letzten Jahrzehnte immer weiter verfeinert und erweitert wurde. Während früher Mutter und Kind im Mittelpunkt standen, wird heute auch die Vater-Kind-Bindung erforscht, Bindung in queeren Familien, Geschwister- und Großelternbeziehungen. Die Kritik an einer westeuropäischen Ausrichtung am Kleinfamilienmodell fließt mittlerweile ein und dass Kinder Bindungsbeziehungen zu vielen verschiedenen Menschen aufbauen können. Auch Kind-Kind-Beziehungen, beispielsweise zwischen Geschwistern, können einen bedeutenden Einfluss haben.⁷

Auch wenn die frühen Erfahrungen eines Kindes sich auf seine weiteren zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken, sind sie nicht in Stein gemeißelt. Die Eltern-Kind-Bindung kann sich ebenso verändern, wie das Kind auch im späteren Leben andere Bindungsmuster leben kann, als es sie in der frühen Kindheit erworben hat. Für Pädagog*innen oder Psycholog*innen ist das Wissen um den aktuellen und früheren Forschungsstand absolut notwendig, um Eltern gut unterstützen und Probleme einordnen zu können.

Für Eltern ist diese wissenschaftliche Betrachtung allerdings oft wenig hilfreich. Theorien erklären nämlich oft nicht, wie man vom Wissen ins Fühlen und schließlich ins Handeln kommt. Und genau hier hakt es nämlich so manches Mal: Viele Eltern sammeln sehr viel Wissen an aus dem Wunsch, ihr Kind genau richtig, liebevoll und stärkend zu erziehen, und geraten doch immer wieder an den Punkt, einfach nicht zu wissen, wie genau das nun aussehen soll. Gerade dann, wenn wir es heute anders machen wollen, als wir es vielleicht selbst noch erfahren haben, ist dieses »Anders« eine große Herausforderung ohne Vorbild. Wir hätten so gerne konkrete Anleitungen: Mach dieses und dann entwickelt sich das.

So kommt es auch, dass immer wieder Methoden entstehen, die Eltern nahebringen wollen, dass sie nur dieses tun müssen, damit jenes passiert. Schlaflertrainings beispielsweise, aber auch Töpfchentrainings, Anleitungen

für Mahlzeiten oder generelle Erziehungsmethoden, die erklären, wie Eltern ein bestimmtes Verhalten zeigen sollen.

Der Markt an Erziehungstipps ist voll solcher Konzepte und immer neuer Wörter dafür. Recht häufig steht das, was als hilfreich oder wertvoll inszeniert wird, allerdings überhaupt nicht im Einklang mit moderner Forschung. »Attachment Parenting« beispielsweise habe »überhaupt nichts mit der Bindungsforschung zu tun«, erklärt der Bindungsforscher Sroufe.⁸

Vielleicht hast du schon von Attachment Parenting gehört, denn es war lange Zeit auch in Deutschland ein beliebtes modernes und alternatives Konzept, um Kinder zu begleiten. Der amerikanische Kinderarzt William Sears hat es in den 1980er Jahren mit seiner Frau Martha Sears auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen entwickelt und zunächst in Amerika verbreitet, bis es auch hier Wurzeln schlug. Sie entwickelten ein Konzept mit sieben Punkten, darunter beispielsweise das Bed Sharing, also das gemeinsame Schlafen in einem Bett, das die Bindung stärken soll. Das kann hilfreich sein, ist aber keine notwendige Voraussetzung zum Bindungsaufbau. Das Konzept des Attachment Parenting ist nicht wissenschaftlich fundiert und enthält sogar Inhalte, die Eltern unnötig Druck machen, sodass der Beziehungsaufbau durch Schuldgefühle sogar erschwert werden kann.⁹

Fühlen

Wir wollen uns auf den Weg machen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse um die Bindungsforschung in eine praktische Anwendung für Eltern zu bringen. Dieser Weg führt über eine aktive Auseinandersetzung damit. Natürlich ist Wissen essenziell: Es ist hilfreich zu verstehen, wie sich ein Kind entwickelt, was ein Baby in welchem Alter kann. Damit aber aus Wissen echte Beziehung entsteht, braucht es einen bedeutsamen Zwischenschritt: **Wir dürfen neu fühlen und uns dabei mit eigenen Erfahrungen und bisher unbekann-**

ten Sichtweisen auseinandersetzen. »Neues Fühlen« meint dabei, dass wir uns wirklich auf das Fühlen einlassen und es nicht »nur« kognitiv herleiten: Wir denken oft, dass wir Freude fühlen, aber wie fühlt sich das wirklich in unserem Körper an? Wo und wie spüren wir das? Wo und wie spüren wir Wut? Wie fühlt sich deine ganz persönliche Erschöpfung im Körper an?

Viele Eltern haben irgendwo auf dem Weg des Erwachsenwerdens den Zugang zu den eigenen Empfindungen ein wenig verloren. Dieser Zugang ist heute aber bedeutsam, wenn wir unsere Kinder begleiten, denn wir sollten uns auf ihr Empfinden einlassen und nicht nur auf die Gedanken dazu: Wie fühlt es sich im Körper an, wenn ich Angst habe, weil ich allein gelassen werde? Was macht das mit mir? Wie fühlt es sich eigentlich an, auf der Toilette sitzen zu sollen, wenn ich gar nicht muss? Wir können unsere Kinder über das richtige Wissen besser verstehen lernen, aber ganz besonders gelingt das darüber, indem wir uns auf das Empfinden eines neuen Menschen in einer neuen Welt einlassen. Und dann, wenn wir wirklich im Fühlen sind, können wir auch erst überprüfen, ob dieser oder jener Ansatz, diese oder jene Methode, diese Handlung ganz individuell zu meinem Kind und zu mir passt: Sind wir das? Sind wir eine Familie, in der das stimmig ist? Diese Frage dürfen wir uns stellen. Wir dürfen reinfühlen und nach unseren Empfindungen mitbewerten.

Vielleicht hast du auch schon gemerkt, dass dich bestimmte Situationen im Alltag emotional besonders herausfordern: Dass dich zum Beispiel das Weinen deines Babys nicht nur berührt, sondern regelrecht überrollt. Oder dass du dich innerlich zurückziehst, wenn dein Kind Nähe sucht – obwohl du dir doch eigentlich Nähe wünschst. Vielleicht schaust du nicht nur interessiert auf dein Kind, sondern ängstlich danach, ob es sich auch wirklich richtig entwickelt. Oder es fällt dir schwer, eine Entscheidung zu treffen, ob du deinem Baby gerade die Leitung überlassen kannst oder sie selbst übernehmen musst.

All diese Unsicherheiten sind keine Zeichen von Schwäche. Es sind Spuren deiner eigenen Geschichte. Schließlich hatten wir alle ein Leben vor dem

Elternsein. Wir waren selbst Babys, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und haben in dieser Zeit viel gesehen, erlebt, gefühlt. Und wir wurden gesehen oder übersehen, gehört oder übergangen, getröstet oder alleingelassen. Diese Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens schon vor dem Elternsein gemacht haben, haben ihre Spuren hinterlassen: in unseren Gedanken und Gehirnen, aber auch im Körper. All das hat geprägt, wie wir heute lieben, Nähe erleben, mit Konflikten umgehen und vieles mehr.

Viele Menschen spüren erst im Zusammensein mit einem eigenen Kind auf einmal, dass sie mit ihrem Handeln vor Herausforderungen und inneren Hindernissen stehen. Sie wollen das eine, aber tun das andere. »Jetzt höre ich mich an wie meine Mutter, aber das wollte ich doch nie!« kann einer dieser Gedanken sein. Oder eben die Hilflosigkeit gegenüber der Frage, inwieweit Orientierung und Anleitung in Ordnung sind.

Wenn du spürst, dass dich bestimmte Reaktionen deines Kindes überfordern oder dich mit Schmerz aus der Vergangenheit konfrontieren, ist das kein persönliches Versagen. Es ist eine Einladung an dich, ins Fühlen zu kommen. Als Eltern dürfen wir einmal nachspüren, was für uns ganz wunderbare, stärkende, wohltuende und geborgene Inhalte unserer eigenen Kindheit waren, und wir dürfen auch nachspüren, was uns aus der heutigen oder damaligen Sicht nicht guttat. In dieses Fühlen zu gelangen, indem wir uns aktiv mit vergangenen Erfahrungen auseinandersetzen, kann uns helfen, ungesunde Muster, die oft von Generation zu Generation weitergetragen werden, zu überwinden – übrigens nicht nur in der Erziehung, sondern auch in Rollenverteilungen. Auch hier dürfen wir nachspüren und merken vielleicht, dass sich etwas ungerecht anfühlt, was tatsächlich auch ungerecht ist, obwohl schon unsere Eltern in ähnlichen Rollen gelebt haben. Fühlen ist für uns eine große Hilfe, um Kreisläufe zu durchbrechen und ungesunde Beziehungsmuster nicht mehr weiterzugeben. Wir können niemanden dazu zwingen, sich gefühlsmäßig auf die Begleitung eines Kindes einzulassen, aber wir können dazu einladen, sich auf diese befreiende Reise zu begeben.

Wichtig ist hierbei, dass wir nicht vor lauter Mitgefühl mit unserem früheren Ich in eine Ängstlichkeit und/oder Überkompensation verfallen und uns für das Gefühl der Geborgenheit vollkommen aufopfern und selbst vernachlässigen. Wie wir gleich noch betrachten werden, brauchen Babys und Kinder nicht nur wohlige Wärme und Nähe, sondern auch ein gutes Maß an elterlicher Sicherheit und Orientierung. Unsere eigenen Muster können uns manchmal dazu verleiten, diesen zweiten bedeutsamen Aspekt wenig zu beachten.

Deswegen ist es so bedeutsam, eine Anleitung für ein gesundes Nachfühlen zu erhalten, das nicht nur hinterfragt und dem Empfinden deines Kindes nachspürt, sondern mit dem du in Verbindung zu dir selbst gehst und das dir Sicherheit schenkt. Du brauchst – auch gerade dann, wenn du bisher nicht gut lernen durftest, dich selbst und deine Gefühle wahrzunehmen – Raum, um jetzt und heute dich selbst zu fühlen, deine Bedürfnisse und Grenzen, deine Wünsche, und dieses Empfinden dann mit dem, was dein Kind wirklich braucht, in Balance zu bringen. Das erfordert manchmal auch Mut, Vertrauen und Fehlerbereitschaft. Immer wieder wirst du etwas tun und dem Erfolg deines Handelns nachspüren für dich, dein Kind, vielleicht auch die Partnerschaft, und dann feststellen, ob es gut und stimmig ist oder doch eine andere Lösung braucht. **Elternschaft ist eine Lernaufgabe, bei der wir uns in gewisser Weise im Zickzack bewegen: Unsere Lernkurve geht nicht linear nach oben, sondern wir erleben nach dem Nachspüren auch immer mal wieder kleine Einbrüche oder Rückschritte.** Es geht nicht darum, nicht einzubrechen, sondern darum, in genau dieser Bewegung zu bleiben und den Mut und Willen dafür mitzubringen. Auch wenn dich der Gedanke um diesen Zickzack jetzt gerade vielleicht irritiert, ist er dennoch für dein Kind in Ordnung. Es wird dein Bemühen spüren, richtige Wege zu finden. Und der bindungssichere Weg muss nicht perfekt und unfehlbar sein, sondern individuell passend – und damit wandelbar. Dein Kind ändert sich, du änderst dich, eure Beziehung ändert sich. Und es ist gut, immer wieder hinzufüh-

len, was das Kind braucht, was du brauchst, was eure Partnerschaft gerade braucht, und dann in ein neues Handeln zu kommen.



Eltern als Gefühlscontainer

Erst ab einem Alter von etwa fünf Jahren haben Kinder die nötige kognitive, emotionale und soziale Reife, um ihre Gefühle klar zu erkennen, sie mitzuteilen und ansatzweise selbst zu regulieren.¹⁰ Vorher, in der Säuglings- und Kleinkindzeit, brauchen sie dabei unsere Hilfe. Sie brauchen einen Menschen, der ihre Empfindungen auffängt. Dabei kommt es nicht darauf an, sofort eine Lösung zu finden. Sondern darauf, dass wir als Erwachsene gelassen bleiben können, selbst wenn das Baby heftig weint oder starke Emotionen zeigt. Wir sprechen dann von Co-Regulation. Der britische Psychoanalytiker Wilfred Ruprecht Bion hat dafür den Begriff Containment geprägt: Die Bezugsperson nimmt die starken Gefühle des Babys auf, verarbeitet sie und gibt sie dem Kind in verarbeiteter Form wieder zurück.¹¹ Solche Situationen zeigen sich jeden Tag vielfach mit verschiedensten Empfindungen des Babys: »Das hat dich ja gerade erschreckt, komm her, bei mir bist du sicher und ich beruhige dich.« – »Oh, du hast jetzt ganz schön Hunger, jetzt gibt es eine Mahlzeit und dann bist du wieder satt und zufrieden.« – »Jetzt reibst du dir schon die Augen, du bist doch schon ganz schön müde, komm, wir legen uns jetzt hin zum Ausruhen.« Wir nehmen das Gefühl wahr, halten es aus, versprachlichen es und reagieren darauf. Wenn das Weinen eines Babys uns aber regelrecht überrollt, wir davon panisch oder ängstlich werden, können wir die Gefühle des Kindes nicht ausreichend halten und begleiten. Deswegen ist es so wichtig, dass Eltern, um Containment leisten zu können, sich ihrer eigenen Gefühle und Prägungen bewusst sind.

Handeln

Wenn wir vom passenden Wissen aus über das Fühlen ins Handeln kommen, wird Familienleben lebendig und individuell. **Echtes Handeln entsteht nicht aus starren Regeln oder gut gemeinten Ratschlägen, sondern aus dem inneren Kontakt mit uns selbst und unserem Kind.** Es orientiert sich daran, was unser Kind wirklich braucht – und was für uns als Familie in diesem Moment stimmig und tragfähig ist. Dieses Handeln, das aus Wissen und Fühlen wächst, schenkt uns allen Sicherheit. Und Sicherheit ist eine Kraft, die nicht nur Kinder brauchen: Auch wir als Eltern sehnen uns danach. Wir brauchen das Gefühl, in dem, was wir tun, richtig zu sein. Wir wollen spüren, dieses »Elternding« gut zu machen, und wahrnehmen, dass es unserem Kind bei uns gut geht. Es tut uns weh, wenn unser Baby in Not ist und wir einfach nicht wissen, wie wir ihm richtig helfen können. Machen wir diese Erfahrung öfter, kann unser Selbstvertrauen in unsere Elternkompetenz sinken. Wir müssen nicht perfekt sein – aber ausreichend gut. Es ist wichtig, immer wieder zu spüren: **Ich kann das. Ich verstehe mein Kind. Ich finde Wege, es gut zu begleiten.** Genau dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt unser Vertrauen in uns selbst. Und genau daraus erwächst dann wieder neue Handlungsfähigkeit.

Natürlich gelingt das nicht immer: Es wird Tage geben, an denen du dein Kind nicht sofort verstehst oder nicht so reagieren kannst, wie du es dir wünschst. Das ist normal und menschlich. Entscheidend ist nicht, dass wir jederzeit »richtig« handeln. Entscheidend ist, dass wir in der Mehrzahl der Situationen passende Antworten finden und vor allem als sichere Bezugspersonen präsent sind. Dass wir sehen, fühlen, antworten. Und dass wir bereit sind, nachzujustieren, wenn etwas nicht stimmig war. Dieses »ausreichend gute« Handeln ist kein Kompromiss. Es ist der Schlüssel zu gesunder Entwicklung, denn auch du entwickelst dich mit jedem Tag weiter, mit jeder Erfahrung, mit jedem Versuch, liebevoll und klar auf das zu antworten, was dein Kind dir zeigt.

Bindung geschieht im Alltag. In kleinen, oft unspektakulären Momenten. Im Wickeln, Tragen, Trösten, Warten, Zuhören. Und in der Art, wie du diese Situationen gestaltest, steckt deine ganze elterliche Kraft zu einem bindungssicheren Aufwachsen: durch deine Bereitschaft zu sehen, zu fühlen – und dann zu handeln.



Die Chemie guter Beziehungen

Bindung ist nicht nur etwas, das wir irgendwie im Herzen oder Bauch spüren, sie »passiert« auch tatsächlich auf biochemischer Ebene in unserem Körper. Wenn du mit deinem Baby kuschelst, es streichelst, es stillst oder liebevoll anschaust, laufen zahlreiche biochemische Prozesse ab, die euch verbinden.

Ein zentrales Hormon dabei ist Oxytocin – oft auch als »Bindungshormon« bezeichnet. Die Neurobiologin Nicole Strüber beschreibt Oxytocin sogar noch allgemeiner als »Sozialhormon«, weil es nicht nur die Bindung beeinflusst, sondern auch, wie wir soziale Beziehungen erleben und darin agieren.¹² Oxytocin wird bei positiven Körperkontakten ausgeschüttet: beim Kuscheln, beim Tragen, beim Blickkontakt oder wenn du mit deinem Baby spielst. Es sorgt dafür, dass du dich verbunden fühlst – mit deinem Kind, aber auch mit anderen Menschen.

Oxytocin aktiviert auch die Dopaminausschüttung. Dopamin ist Teil unseres körpereigenen Belohnungssystems. Das bedeutet: Nähe und Zuwendung fühlen sich nicht nur gut an – unser Körper lernt auch, dass genau dieses Miteinander wertvoll ist, und will mehr davon. Noch dazu werden bei positiven Begegnungen Endorphine, also körpereigene Opioide, ausgeschüttet. Sie lassen dich Momente mit deinem Baby genießen, geben dir Kraft – selbst dann, wenn der Tag anstrengend war. Natürlich kann das Oxytocin nicht Überlastung in Entspannung verkehren, aber es

wirkt stresshemmend und hilft auch dabei, Gefühle besser erkennen zu können. Es unterstützt dich also dabei, vom Nachfühlen, wie es deinem Kind gerade geht, ins passende Handeln zu kommen.¹³

Diese »Chemie der Beziehung« ist ein Geschenk. Sie stärkt nicht nur euer Miteinander, sondern hilft dir, positiver auf die Dinge zu blicken und ruhiger zu bleiben. So kann sie dein Vertrauen in dich selbst als Elternteil stärken. Sie hilft euch beiden, Sicherheit aufzubauen – Schritt für Schritt, Blick für Blick, Berührung für Berührung.

Lass uns Interaktionen ansehen

Für Eltern ist es viel hilfreicher, statt eines theoretischen einen ganz praktischen Blick auf Bindung zu richten, wie ich ihn in vielen Jahren meiner Arbeit erprobt habe. Sichere Bindungsbeziehungen entstehen, wenn wir mit unseren Kindern gelingende Interaktionen haben (wie wir später noch sehen werden, gilt das auch zwischen Erwachsenen). Gelingende Interaktionen meint grob, dass unser Handeln aufeinander abgestimmt ist: Wir gehen miteinander in Resonanz und schwingen uns aufeinander ein. Es ist wie ein Tanz, in dem wir zueinanderfinden und uns immer wieder aufeinander abstimmen und einstellen. Ein Blick auf Interaktionen statt auf Bindungstypen lässt den Bindungsaufbau praxisnaher werden, entspannter. Es schwebt nicht mehr das ominöse Wort »Bindung« über uns, sondern wir betrachten ganz praktisch und alltagsnah, wie wir uns miteinander verhalten. Daraus kann sich ein freudvoller, echter Kontakt zwischen uns ergeben. Wenn wir jetzt, in der Babyzeit, damit beginnen, unseren Fokus auf diese Interaktionen zu legen, ist das eine Ressource für die gesamte Zeit der Elternschaft.

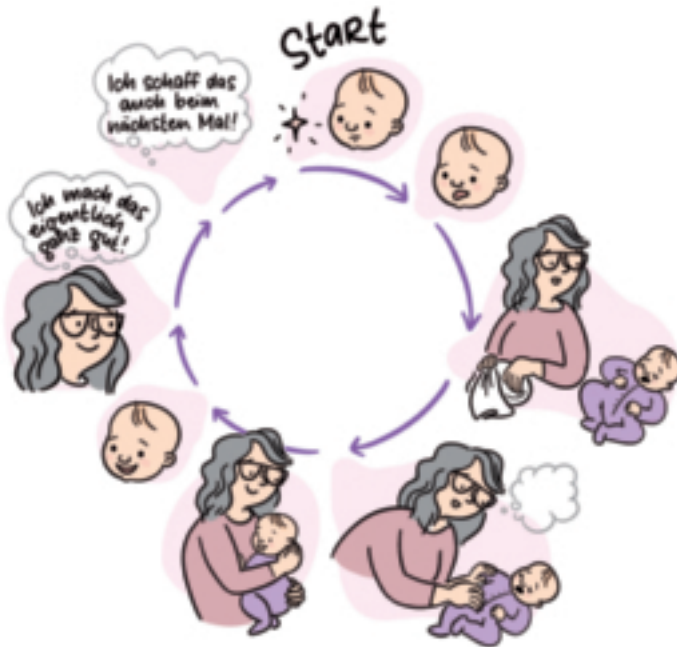
In deine Interaktionen mit deinem Baby wirken unsere eigenen Kindheits-erfahrungen hinein, unsere Lernerfahrungen, unsere Kultur, die jeweiligen Rahmenbedingungen der Familie wie Wohnort, aber auch die ökonomische

Absicherung, die Partnerschaftsbeziehungen und Unterstützungsstrukturen. Natürlich ist es unsere persönliche Entscheidung, einen bindungsorientierten Weg mit unseren Kindern gehen zu können – aber an der ein oder anderen Stelle werden wir ganz unbewusst beeinflusst. Zu wissen, an welchen Stellen solche Einflüsse wirken können und welche davon in deiner Familie ganz konkret vorhanden sind, hilft dabei, individuell gute und nachhaltig sichere Interaktionen gestalten zu können, statt Patentrezepte auszuprobieren, die vielleicht doch nicht passen. All diesen Einflüssen werden wir in den nächsten Kapiteln nachgehen, um euch als Familie zu stärken und glücklich wachsen zu lassen.



Um ins Fühlen zu kommen, gibt es in diesem Buch immer wieder Fragen an dich. Vielleicht magst du dir dafür ein eigenes Notizheft nehmen, in dem du dir deine Antworten notierst. Dieses Notizheft wird dir nicht nur helfen, dich mit den Inhalten hier auseinanderzusetzen, sondern wird eine Erinnerung an deine Elternschaftsreise bleiben. Beginnen wir also mit dem Fühlen:

- Was bedeutet für mich jetzt gerade, »ein guter Elternteil« zu sein?
- Was ist für mich die größte Sorge am Elternsein?
- Was war für mich bisher der schönste Moment mit meinem Baby? Warum?



Kreislauf sicherer Interaktionen:

Dein Baby hat ein Bedürfnis, auf das es mit einem Signal aufmerksam macht. Nun ist es wichtig, dass das Signal wahrgenommen werden kann: Dazu müssen wir bei Nahsignalen in der Nähe und emotional offen dafür sein, das Bedürfnis wahrnehmen zu wollen. Im nächsten Schritt muss das Signal richtig interpretiert werden: Was will mein Baby mir damit eigentlich sagen? Je nach Alter des Babys sollte dieses Signal möglichst zeitnah und passend beantwortet werden. Ist das alles stimmig, wird das Bedürfnis befriedigt und das Baby kann wieder entspannen.

Die Zufriedenheit des Babys wirkt gleichzeitig auf seine Bezugsperson: Du hast das Gefühl, dass du dein Baby verstehst und fühlst dich kompetent. Durch dieses sichere Gefühl wirst du auf die nächste Situation wieder motiviert heran gehen. Du weißt: Ich mach das gut mit meinem Baby, und dein Baby gewinnt immer mehr Vertrauen, dass seine Signale sicher beantwortet werden können.