

Das größte kleine Wunder

Prof. Dr.
Stefanie Höhl

Wie Babys und
Kleinkinder die Welt
entdecken und was
sie für eine gesunde
Entwicklung
brauchen



BELTZ

Das größte kleine Wunder

Prof. Dr.
Stefanie Höhl

Wie Babys und
Kleinkinder die Welt
entdecken und was
sie für eine gesunde
Entwicklung
brauchen



BELTZ

Prof. Dr. Stefanie Höhl

Das größte kleine Wunder



Prof. Dr. Stefanie Höhl ist Leiterin der »Wiener Kinderstudien« am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung der Universität Wien. Zuvor hat sie am Max-Planck-Institut zur frühen Kindheit geforscht und war im Baby-labor der Universität Heidelberg tätig. Die Expertin auf dem Gebiet der frühen Kindheit bringt entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zusammen und wird vielfach für Interviews zu Erziehungsthemen angefragt. Nicht nur als Mutter zweier Kinder bereitet sie entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse unterhaltsam, anschaulich und alltagsrelevant auf für Eltern. Mit ihrer Familie lebt Stefanie Höhl in Wien.

Prof. Dr. Stefanie Höhl

Das größte kleine Wunder

Wie Babys und Kleinkinder die Welt
entdecken und was sie für eine
gesunde Entwicklung brauchen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86807-7 Print
ISBN 978-3-407-86808-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Sandra Klostermeyer, Hamburg
Lektorat: Margret Trebbe-Plath, Berlin
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: GettyImages-sb10067887cc-001

Herstellung und Layout: Sonja Droste
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 11

1. BINDUNG 15

»Weil du für mich da bist, kann ich die Welt erobern.«

Warum stabile Beziehungen
so wichtig sind 17

»Bei dir fühle ich mich sicher und gut aufgehoben.«

Was ist Bindung? 22

»Wenn du auf dein Bauchgefühl vertraust,
verstehst du mich immer besser.«

Wie Eltern ihrem Kind helfen, eine sichere
Bindung aufzubauen 27

»Für mich sind Papa und Mama gleich wichtig.«

Sind Mütter die besseren Eltern? 31

»Meine zwei Papas sind die Besten!«

Wie Kinder gleichgeschlechtlicher Paare
sich entwickeln 38

»Am Anfang war's nicht leicht,
aber jetzt gefällt es mir gut in der Kita.«

Wie Kinderbetreuung außerhalb der Familie
gelingen kann 45

»Meine Mama liebt mich sehr,
daher ist es ihr wichtig, dass ich brav bin.«

Wie gestaltet sich Bindung in unterschiedlichen
Kulturen? 53

2. EMOTIONEN 59

»Mal bin ich froh, mal bin ich traurig.«

Warum Babys leicht aus dem Gleichgewicht geraten 61

»Ich kann mich noch nicht selbst beruhigen,
dafür brauche ich dich!«

Wie Eltern mit Geduld und Liebe ihrem gestressten Baby
helfen können 67

»Wenn ich dich spüre, komme ich leichter zur Ruhe.«

Warum körperliche Nähe für Babys wichtig ist 73

»Ich schreie nicht, um dich zu ärgern.«

Haben schon Babys eine eigene Persönlichkeit? 80

»Ich lerne durch dich meine Gefühle kennen.«

Biofeedback für das Baby? 89

»Ich mag es auch nicht, trotzig zu sein,
aber da müssen wir gemeinsam durch.«

Wie Kinder Grenzen austesten 97

3. KÖRPER 107

»Wenn ich gerade nicht größer werde,
entwickelt sich mein Gehirn weiter.«

Warum Babys schubweise wachsen 109

»Muttermilch ist prima, aber Flaschenmilch auch.«

Stillen oder Flasche? 116

»Wenn ich viel probieren kann, gewöhne ich mich
bald an Obst und Gemüse.«

Wie kommen wir von der Milch zur festen Kost? 122

»Manchmal brauche ich dich nachts,
auch wenn ich keinen Hunger habe.«

Schlafen Babys anders als Erwachsene? 127

»Ich lerne im Schlaf.«

Warum das Gehirn arbeitet, wenn Babys schlafen 134

»Wenn ich Laufen lerne, wird meine Welt
auf einmal viel größer.«

Wie Babys sich Bewegungen aneignen 137

4. WAHRNEHMUNG UND DENKEN 149

»Ich sehe alles noch unscharf.«

Wenn wir die Welt mit Babyaugen betrachten 151

»Was ist denn da los? Ein Ball rollt
durch eine Wand?«

Wie Babys die Welt verstehen lernen 159

»Ich lerne, wenn alles auch mal ganz anders läuft!«

Warum Überraschungen beim Lernen helfen 164

»Ich erforsche die Welt gerne auf eigene Faust.«

Warum sind Babys so neugierig? 169

»Wenn ich spiele, lerne ich am besten.«

Warum freies Spielen so wichtig ist 178

5. SPRACHE 185

»Schon in deinem Bauch habe ich
deine Stimme gehört.«

Wie sich Sprache bei Babys entwickelt 187

»Wenn du deine Sprache anpasst, hilfst du
mir beim Sprechenlernen.«

Warum Baby-Talk viel mehr ist als Gugu Gaga 192

»Ich mag es, wenn du mir vorsingst.«

Warum Babys so gern singen und tanzen 197

»Vom Videoschauen allein lerne ich so gut wie nichts.«
Sprechen lernen vor dem Fernseher? 202

»Sprich mit mir, noch bevor ich richtig sprechen kann!«
Warum Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch
kommen sollten 207

»Gucken und chatten wir gemeinsam?«
Was können Tablets und Smartphones für Kinder? 211

»Ich kann problemlos mehrere Sprachen gleichzeitig lernen.«
Sind Kinder Sprachgenies? 216

»Ich bin mit dem Sprechenlernen etwas spät dran,
aber ich kann aufholen.«
Wenn Kinder mehr Unterstützung brauchen 220

6. SOZIALES LERNEN 223

»Ich hab Angst vor Gras!«
Warum wir uns vor bestimmten Dingen fürchten 225

»Ich schau dir genau zu.«
Wie Babys ihre Aufmerksamkeit mit
anderen koordinieren 228

»Ich ahme auch Handlungen nach,
die ich *nicht* verstehe.«
Wie Babys durch Beobachtung lernen 234

»Ich freue mich immer auf unseren Sonntagsspaziergang.«
Wie Kinder spüren, dass sie dazugehören 242

»Wenn du schummelst, darfst du nicht mehr mitspielen.«
Wie Kinder spielerisch Regeln lernen 249

»Mit anderen Kindern zu spielen
macht mir am meisten Spaß.«
Warum Gleichaltrige für Kinder so wichtig sind 253

7. SOZIALES DENKEN UND EMPATHIE 263

»Ich fühle mit, wenn du dir wehtust.«

Sind Babys empathisch? 265

»Ich helfe dir gerne, du musst mich nur lassen!«

Ist soziales Verhalten angeboren? 272

»Hallo, hier komm ICH!«

Wann Kinder ein Gefühl für den eigenen
Körper entwickeln 279

»Ich gebe anderen etwas von meinen Süßigkeiten ab.

Aber nicht jedem!«

Verhalten sich Babys fair? 287

»Ich weiß etwas, das du nicht weißt!«

Wie Kinder lernen, andere zu verstehen 293

Nachwort 299

Anmerkungen 303





Vorwort

Als mein Mann und ich mit unserem Baby aus dem Geburtskrankenhaus nach Hause kamen, sahen wir uns einen Moment lang verwundert an. Und nun? Wie viele junge Eltern hatten wir uns auf die Geburt intensiv vorbereitet. Im Krankenhaus waren dann rund um die Uhr kundige Menschen verfügbar, die wir mit unseren unzähligen Fragen zu Themen wie Stillen oder Schlafen bombardieren konnten. Zum Glück waren der kleine Aaron und ich gesund, und wir konnten nach wenigen Tagen nach Hause gehen. Auch dort hatten wir im Vorfeld der Geburt alles so gut wie möglich vorbereitet: Das Kinderbett und der Wickeltisch standen bereit. Wir hatten einen ersten Vorrat an Windeln sowie kleine Strampler, einen Schlafsack und vieles mehr, das uns empfohlen worden war. Und doch waren wir erstaunt: Ganz plötzlich fanden wir uns allein mit diesem kleinen wundervollen Wesen wieder. Unser Baby war uns einfach so anvertraut worden. Aber trauten wir uns das überhaupt zu?

Zu Beginn hatten wir so unsere Zweifel. Dabei war ich zu diesem Zeitpunkt bereits promovierte Entwicklungspsychologin mit jahrelanger Forschungserfahrung. Aber sich rund um die Uhr um dieses kleine, hilflose Baby zu kümmern, das gerade erst begann, die Welt zu verstehen, war doch eine ganz neue Erfahrung. Wie viele andere Eltern lernten wir schnell. Einige anfängliche Unsicherheiten ließen sich mit Vertrauen auf unser Bauchgefühl oder einem Telefonanruf bei befreundeten Eltern, Familienmitgliedern oder unserer Hebamme klären. Auch zahlreiche Bücher, Magazine und Social-Media-Kanäle boten eine Unmenge von Informationen und Tipps für

junge Eltern. Dabei wurde mir schnell klar: Vieles, was dort steht, ist längst überholt, beruht auf alten Mythen oder hat keinerlei wissenschaftliche Basis. Dabei haben wir durch die wissenschaftliche Forschung in den vergangenen Jahren so viel über die Entwicklung in der frühen Kindheit gelernt wie nie zuvor. Aber dieses Wissen bleibt bedauerlicherweise weitgehend dort, wo Eltern es kaum finden: in wissenschaftlichen Fachartikeln und Konferenzbeiträgen. Daran muss sich dringend etwas ändern.

»Das größte kleine Wunder« richtet sich an werdende Eltern, Eltern junger Kinder sowie alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben oder einfach mehr darüber wissen möchten, wie Babys und kleine Kinder die Welt entdecken. Es bietet einen Überblick über die frühe Entwicklung in verschiedenen Bereichen, zum Beispiel Emotionen, Denken und Sprache. Der Fokus liegt dabei auf den ersten vier Lebensjahren, die für die weitere Entwicklung besonders prägend sind. In keiner anderen Lebensphase lernen Menschen so viel und nie wieder entwickelt sich unser Gehirn so schnell und umfassend wie in den ersten Jahren. Zu keinem anderen Zeitpunkt werden wir durch unsere Erfahrungen und unsere Umwelt stärker beeinflusst. Wichtige Weichen für unser späteres Leben werden jetzt gestellt. Daraus ergibt sich jedoch ein Dilemma: Die ersten Lebensjahre sind besonders wichtig und dauerhaft prägend, aber Babys und Kleinkinder können noch nicht sprechen und daher nicht ausdrücken, was sie brauchen und was sie sich von ihren Bezugspersonen wünschen.

Die entwicklungspsychologische Forschung hat glücklicherweise einige Antworten darauf zu bieten. Forscher*innen haben durch Versuche und mit neurowissenschaftlichen Methoden viel darüber herausgefunden, wie kleine Kinder ticken und welche Umgebungsbedingungen für eine gesunde Entwicklung förderlich sind. Zahlreiche Vorurteile darüber, was eine »gute« Erziehung ausmacht, wurden dabei über den Haufen geworfen. Nur leider sind diese Er-

kenntnisse noch lange nicht im Alltag der meisten Eltern angekommen. Hier setzt »Das größte kleine Wunder« an: Es gibt Babys und Kleinkindern eine Stimme – buchstäblich in den Überschriften – und fasst den aktuellen Forschungsstand der Entwicklungspsychologie zusammen. Was brauchen Babys wirklich und wie ist ihr Verhalten zu erklären?

Im Buch werden Sie wissenschaftlich fundierte Informationen finden. Diese können Sie stets anhand der aufgeführten Fachliteratur nachvollziehen. Außerdem wird erklärt, wie diese Erkenntnisse gewonnen wurden. Dadurch erhalten Sie einen Einblick in die aktuelle Forschung und erfahren beispielsweise, wie Denkprozesse bei Babys untersucht werden, die noch gar nicht sprechen können.

Neben wissenschaftlichen Studien sind auch eine Menge meiner eigenen Erfahrungen als Mutter in das Buch eingeflossen. In zahlreichen Alltagsbeispielen werden Sie im Buch meine Söhne Aaron und Leo kennenlernen, die heute 14 und 10 Jahre alt sind. Die praktischen Tipps, die Sie in den Kästen finden werden, sind somit nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern haben auch den Alltagstest, zumindest in meiner Familie, bestanden. Wenn ich uns an unserem ersten Tag allein mit Baby aus heutiger Sicht etwas sagen könnte, wäre es vermutlich das: Die nächsten Jahre werden chaotisch, wundervoll, anstrengend und oft überraschend sein. Euer wunderbares Baby bringt alles mit, was es braucht, um zu wachsen, zu lernen und eine sichere Bindung zu euch aufzubauen. Wenn ihr es liebevoll dabei begleitet, könnt ihr im Grunde gar nichts falsch machen. Vor euch liegt euer größtes Abenteuer. Lasst euch darauf ein!

Kapitel 1

Bindung



»Weil du für mich da bist,
kann ich die Welt erobern.«

Warum stabile Beziehungen so wichtig sind

Der erste ruhige Moment mit einem neugeborenen Baby ist unvergesslich. Vielleicht schaut einen das kleine Wesen schon neugierig an; vielleicht schläft es aber auch friedlich auf dem Arm nach den Anstrengungen der Geburt. Ich erinnere mich noch gut daran, wie zart und hilflos mir meine Kleinen kurz nach der Geburt vorkamen. Das Leben ist nun schlagartig anders für die ganze Familie. Nicht nur sind alle gewohnten Routinen, Tagesabläufe und die Nachtruhe erst mal passé. Ein neues Familienmitglied ist angekommen und somit eine Person mehr zum Liebhaben. So ist die Anfangsphase nach der Geburt eines Babys zweifellos turbulent und anstrengend, bis sich die Familie in der neuen Konstellation wieder eingespielt hat. Dennoch denken viele Eltern gerne zurück an diese Zeit, vor allem an das erste Gefühl der Verliebtheit in dieses zauberhafte kleine Wesen, das einem plötzlich anvertraut ist und das man intuitiv beschützen möchte und doch erst noch kennenlernen muss.

Die Emotionen nach der Geburt eines Kindes können sehr intensiv sein und durchaus schwanken. Erschöpfung ist dabei ein wichtiger Faktor und bei Müttern natürlich, dass sich ihre körperlichen Vorgänge nach Schwangerschaft und Geburt erst wieder einpendeln müssen. Ein evolutionär sehr altes Hormon spielt eine besondere Rolle in dieser frühen Phase der Eltern-Kind-Beziehung: Oxytocin.¹ Manchmal ganz flapsig als »Kuschelhormon« bezeichnet, sind die physiologischen Mechanismen von Oxytocin doch bemerkenswert komplex. Schon während der Geburt spielt es eine

Rolle bei der Auslösung von Wehen und später beim Stillen, insbesondere bei der Ausschüttung von Milch. Dabei ist das Zusammenspiel der chemischen Botenstoffe Oxytocin und Dopamin in der frühen Phase des Beziehungsaufbaus zwischen Menschen dafür zuständig, dass eine lang anhaltende Bindung aufgebaut wird.

Oxytocin ist demnach an der Entstehung und Aufrechterhaltung aller menschlichen Beziehungen beteiligt, von der Bindung des Kindes zu den Eltern über romantische Beziehungen bis hin zu Freundschaften. Dopamin stellt dabei sicher, dass das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn beim frühen Beziehungsaufbau aktiviert wird. Dies ist wichtig, um eine anhaltend hohe Motivation zu gewährleisten, sich miteinander zu beschäftigen. So bleiben wir motiviert, Zeit und Energie in die neue Beziehung zu investieren. Frisch verliebte Paare möchten daher oft am liebsten jede freie Minute miteinander verbringen. Und junge Eltern? Trotz aller Anstrengungen, Müdigkeit und Erschöpfung bleiben sie durch das Zusammenspiel von Oxytocin und Dopamin begeistert dabei, sich mit ihrem Baby zu beschäftigen, sich um das kleine Wesen zu kümmern und es kennenzulernen. Es gibt also einen guten Grund, warum die Liebe für unser neugeborenes Baby uns an das Gefühl des Verliebtseins erinnert: Beide Gefühle teilen eine gemeinsame biologische Basis.

Brauchen Kinder Liebe?

Aus heutiger Sicht scheint uns die Antwort auf diese Frage vielleicht eindeutig, aber das war nicht immer so. In den 1940er-Jahren beschäftigte sich der britische Psychiater und Psychoanalytiker John Bowlby mit Kindern, die keinen optimalen Start ins Leben hatten. In einer seiner Studien arbeitete er mit jugendlichen Straftätern und versuchte, deren Persönlichkeit anhand ihrer frühen Erlebnisse in

der Familie zu verstehen.² Dabei machte er eine bedeutsame Beobachtung: Kinder, die früh straffällig wurden, hatten in der Regel eine frühe Trennung von ihren Eltern erlebt oder eine sehr harte Behandlung durch ihre Mütter oder Väter erfahren. Auf diesen ersten Beobachtungen aufbauend, entwickelte John Bowlby über die nächsten Jahre eine der einflussreichsten Theorien der Entwicklungspsychologie, die Bindungstheorie.

Mitte des 20. Jahrhunderts mussten sich die Ideen der Bindungstheorie aber zunächst gegen den damals sehr einflussreichen Behaviorismus durchsetzen. Diese Lehre geht davon aus, dass menschliches Verhalten vorwiegend durch Strafe und Belohnung geprägt wird. Menschen kommen demnach als unbeschriebenes Blatt zur Welt und können durch Belohnung und Bestrafung ihres Verhaltens beliebig »geformt« werden. Nach heutiger Vorstellung fast unbegreiflich sind die Empfehlungen des berühmten Behavioristen John Watson, der Eltern davor warnte, ihren Kindern zu viel Aufmerksamkeit zu schenken, mit ihnen zu spielen oder sie zu liebevoll zu behandeln.³ Solches Verhalten diene nur dazu, die Kinder zu verhätscheln und zu verwöhnen. Besser für das Kind sei es, wenn Eltern eine gewisse emotionale Distanz wahren und sich freundlich, aber bestimmt dem Kind gegenüber verhalten. Von liebevoller Zuwendung, wie Küssen und Umarmungen, riet er in deutlichen Worten ab. Auch sollten die Personen, die sich um das Kind kümmern, möglichst häufig wechseln, damit das Kind nicht von einer Person besonders abhängig würde. Aus heutiger Sicht eine grausige Vorstellung von Kindheit und Erziehung, der sich Bowlby und seine Mitstreiter*innen entgegenstellten.

Die Grundidee der Bindungstheorie ist nämlich eine ganz andere. Bowlby und seine Kolleg*innen, wie die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth, erkannten gerade in den stabilen Beziehungen, die ein Kind zu anderen Menschen aufbaut, einen entscheidenden Faktor dafür, wie das Kind sich entwi-

kelt und ob es sein Potenzial voll entfalten kann.⁴ Das Kind muss die Möglichkeit haben, Bindungsbeziehungen aufzubauen, was wiederum nur dann möglich ist, wenn es verlässliche Bezugspersonen hat, die sich über längere Zeit liebevoll um es kümmern. Heute ist diese Theorie auch vielen Eltern bekannt. Die wichtigsten Begriffe und Konzepte der Bindungstheorie werden aber zuweilen auch missverstanden.⁵



Häufige Missverständnisse zum Thema Bindung

- **»Die Mutter ist die Hauptbezugsperson des Kindes.«**
Richtig ist: Die Mutter kann, muss aber nicht die Hauptbezugsperson sein. Kinder können zu jeder liebevollen und verlässlichen Betreuungsperson eine sichere Bindung aufbauen, unabhängig von der biologischen Verwandtschaft. Väter sind genauso wichtig und geeignet als Bezugspersonen wie Mütter.
- **»Jedes Kind hat nur eine Hauptbezugsperson.«** Richtig ist: Kinder können mehrere gleichwertige sichere Bindungsbeziehungen simultan aufbauen. Dies hat sogar Vorteile, da das Kind sich bei verschiedenen Betreuungspersonen gleichermaßen gut aufgehoben fühlt.
- **»Die Bedürfnisse des Kindes müssen immer zu 100 Prozent erkannt und erfüllt werden, damit es eine sichere Bindung aufbaut.«** Richtig ist: Keine Bezugsperson liegt immer zu 100 Prozent richtig. Zudem hat sie auch eigene Bedürfnisse zu beachten. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Wichtig ist, dass Kinder das Gefühl haben, dass grundsätzlich jemand für sie da ist.
- **»Wer als Kind keine sichere Bindung aufbauen konnte, wird auch später in Beziehungen Probleme haben.«** Richtig ist: Wer in der Kindheit eine sichere Bindungsbeziehung hatte,

hat eine höhere Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter psychisch gesund zu sein. Jedoch gibt es viele Faktoren, welche die mentale Gesundheit beeinflussen, sodass sich im Einzelfall nicht zwingend von der frühen Bindung auf die spätere Gesundheit schließen lässt. Die gute Nachricht ist: Auch wer keinen perfekten Start in zwischenmenschliche Beziehungen hatte, kann später zu sensiblen und verlässlichen Partner*innen eine sichere Bindung aufbauen. Es fällt nur weniger leicht.

»Bei dir fühle ich mich sicher
und gut aufgehoben.«

Was ist Bindung?

Mein Sohn Aaron war gerade 8 Monate alt, als ich mit ihm in der Krabbelgruppe ankam und, da ich es in der Eile zu Hause vergessen hatte, erst mal dringend auf die Toilette musste. Kein Problem, die Kursleiterin hatte ein Auge auf ihn und ich konnte schnell um die Ecke. Kaum war ich aus dem Blickfeld, hörte ich schon, dass ihm das gar nicht passte. Aus dem leisen Jammern wurde schnell ein lautstarkes Weinen und ich beeilte mich, um so schnell wie möglich zu ihm zurückzukommen. Kaum hatte ich ihn wieder auf dem Arm, war die Welt auch schon wieder in Ordnung. Er quietschte vergnügt und der Krabbelspaß konnte losgehen.

Ist es bedenklich, wenn ein Baby so schnell außer sich gerät, sobald die Bezugsperson mal eine Minute nicht da ist? Sollte es sich nicht von anderen freundlichen Personen ablenken oder trösten lassen? Keineswegs. Mein Baby zeigte fast lehrbuchmäßig das typische Verhalten eines sicher gebundenen Kindes. Es hatte eine Bindungsbeziehung zu mir ausgebildet und unterschied daher bereits klar zwischen seinen vertrauten Bezugspersonen (zu denen neben mir auch sein Papa und seine Oma gehörten) und allen anderen Menschen, denen er weniger vertraute. War eine seiner Bezugspersonen bei ihm, war alles in Ordnung. Es erkundete fröhlich die Welt und kommunizierte und spielte auch unbekümmert mit anderen Leuten. Wie unser kurzes Erlebnis in der Krabbelgruppe zeigte, mochte es Aaron aber ganz und gar nicht, unter fremden Menschen »allein« gelassen zu werden, und er machte dann seinem Unmut lautstark Luft.

Als Bindungsbeziehung versteht man die Beziehung zwischen einem Kind und einer Person, die sich regelmäßig um das Kind kümmert und die von ihm als Quelle der Unterstützung gesucht wird, wenn es Hilfe braucht. Eine Bindungsperson ist eine vertraute Person, die ein Kind als sicheren Hafen nutzen möchte, wenn es beispielsweise Angst hat oder bekümmert ist. Die Forschung spricht dann von einer Aktivierung des »Bindungssystems«. Bindung spiegelt somit unsere Erwartungen über zukünftige soziale Interaktionen wider (»Wird diese Person mir helfen?«) und beruht dabei auf unseren vergangenen Erfahrungen (»War diese Person in der Vergangenheit für mich da?«).

Vielleicht nicht perfekt, aber gut genug

Sofern eine Betreuungsperson in der Regel verlässlich für das Kind da ist und liebevoll und einfühlsam auf die Bedürfnisse des Kindes eingeht, sind die Voraussetzungen für den Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung gegeben. Das bedeutet aber nicht, dass die Bezugsperson auf jeden Mucks und Pieps des Kindes immer sofort reagieren muss, sondern dass sie in der Lage ist, mit der Zeit immer besser einzuschätzen, ob und in welcher Form das Kind gerade Unterstützung braucht. Dann sollte sie angemessen handeln, auch entsprechend der sich weiterentwickelnden Fähigkeiten des Kindes. Ein neugeborenes Baby wird deutlich mehr Unterstützung brauchen als ein älteres Kind, das vielleicht schon erste Strategien gefunden hat, um sich selbst zu beruhigen oder abzulenken (siehe Kapitel 2).

Ein nützliches Konzept realistischer Ansprüche an Bezugspersonen hat Donald W. Winnicott ursprünglich bereits in den frühen 1950er-Jahren formuliert: gut genug.⁶ Er schrieb über die *good enough mother* und betonte schon damals, dass es sich dabei gar

nicht zwingend um die Mutter des Kindes handeln muss. Bezugspersonen müssen also nicht perfekt sein. Sie müssen nicht immer prompt und präzise alle Bedürfnisse des Kindes befriedigen. Zum Glück, denn das ist ja auch gar nicht möglich, wenn man bedenkt, dass Bezugspersonen selbst auch Bedürfnisse haben, sich eventuell auch noch um andere Kinder kümmern und schlicht und einfach Menschen sind, die auch mal Fehler machen. Wie oft musste mein kleiner Leo sich gedulden, wenn sein großer Bruder noch etwas brauchte, bevor ich mich um sein Essen kümmern konnte.

Gut genug ist eine Bezugsperson, die anfangs stark auf die Bedürfnisse des neugeborenen Babys eingeht, dann aber die Anpassung des eigenen Verhaltens ans Kind Schritt für Schritt zurückschraubt, im Einklang mit den wachsenden Kompetenzen und der zunehmenden Frustrationstoleranz des Kindes. Dadurch hat das Kind mehr und mehr die Gelegenheit, eigene Kompetenzen im Umgang mit der Welt zu erwerben, und es wird langfristig mit Herausforderungen und Frustration besser umgehen können.

Wann immer das Kind in eine neue Situation kommt, Angst hat oder überfordert ist, wird es auch weiterhin die sicher gebundene Bezugsperson als sicheren Hafen nutzen können. Stellen wir uns einen Spielplatz vor: Ein sicher gebundenes Kind kann einen zuvor unbekanntem Spielplatz vorbehaltlos erkunden, denn es weiß, dass die Bezugsperson da ist. Es kann sich darauf verlassen, dass sie nicht weggehen, sondern zur Not sofort zur Stelle sein wird. Falls das Kind sich nun verletzt oder vor etwas Angst hat, wird es sich an die Bezugsperson wenden und die nötige Aufmerksamkeit und Unterstützung bekommen. Diese Art der Bindungsbeziehung ist für das Kind enorm wertvoll. Es wird diese Art von Beziehung nur zu wenigen Menschen aufbauen und auch als Erwachsene haben wir in der Regel nur ein paar wenige Bezugspersonen, die uns verlässlich und dauerhaft als Quelle der Unterstützung dienen, wenn wir Hilfe, Rat oder einfach nur ein offenes Ohr brauchen. Das bedeutet

aber auch, dass eine Bezugsperson nicht ohne Weiteres ersetzt werden kann.



Verschiedene Bindungstypen

- **Sichere Bindung.** In Gegenwart der Bezugsperson fühlt sich das Kind sicher, es spielt und erkundet auch neue Umgebungen. Wenn die Bezugsperson den Raum verlässt, regt sich das Kind auf und weint vielleicht sogar, aber es beruhigt sich schnell wieder, sobald die Bezugsperson zurückkommt. Das Kind verhält sich gegenüber der Bezugsperson deutlich anders als gegenüber Fremden, vor allem dann, wenn es gestresst ist; während es die Nähe der Bezugsperson aktiv sucht, ist es Fremden gegenüber neutral oder zurückhaltend.
- **Unsicher-ängstliche Bindung.** Das Kind sucht die Nähe der Bezugsperson und erkundet eine unbekannte Umgebung eher wenig. Verlässt die Bezugsperson den Raum, wird es in große Aufregung versetzt. Kehrt die Bezugsperson zurück, reagiert das Kind jedoch mit Widerstand. Es weint oft weiter, nachdem es hochgenommen wurde, und lässt sich nur schwer beruhigen.
- **Unsicher-vermeidende Bindung.** Das Kind zeigt in Gegenwart der Bezugsperson in einer unbekanntem Umgebung nur ein geringes Spielverhalten. Verlässt die Bezugsperson den Raum, bleibt das Kind äußerlich ruhig, auch wenn es innerlich gestresst ist.⁷ Um sich abzulenken, spielt es. Kommt die Bezugsperson zurück, verhält sich das Kind oft abweisend. Es begrüßt die Bezugsperson nicht und wendet sich eventuell sogar von ihr ab.
- **Desorganisierte Bindung.** Manche Kinder zeigen keines der beschriebenen Verhaltensmuster.⁸ Ihr Verhalten in den

geschilderten Situationen wirkt desorientiert und oft widersprüchlich. Manche Kinder erscheinen ängstlich gegenüber der Bezugsperson oder wie erstarrt. Diese Art der Bindung ist sehr selten. Sie betrifft vor allem Kinder, die unter widrigen Umständen aufwachsen, länger von den Eltern getrennt sind oder sogar Misshandlung erfahren haben. Allerdings kann die desorganisierte Bindung unterschiedliche Gründe haben. Vom Verhalten der Kinder allein kann daher nicht auf die zugrunde liegende Ursache geschlossen werden.

»Wenn du auf dein Bauchgefühl vertraust,
verstehst du mich immer besser.«

Wie Eltern ihrem Kind helfen, eine sichere Bindung aufzubauen

Aus guten Gründen hat die sichere Bindungsbeziehung für viele Eltern eine hohe Priorität. Die gute Nachricht lautet: Babys bringen grundsätzlich von Anfang an alle Voraussetzungen mit, damit sie sichere Bindungsbeziehungen aufbauen können, und auch die Bezugspersonen verfügen zumeist über die entsprechende Bereitschaft. Auf ihrer Seite werden hierzu die liebevolle emotionale Zuwendung (englisch: *bonding*) sowie das intuitive Fürsorgeverhalten gezählt.⁹ Demnach zeigen Bezugspersonen eines Babys – egal, ob es sich um die biologischen Eltern handelt oder um andere vertraute Personen – eine Reihe von Verhaltensweisen, die dem Säugling ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Dazu gehören unter anderem das liebevolle Halten des Babys sowie das Ansprechen im melodischen und gefühlvollen Baby-Talk (siehe Kapitel 2 und 5).

Mit diesem Fürsorgeverhalten reagieren Bezugspersonen auf die angeborenen Signale des Babys, wie zum Beispiel am Anfang das Schreien, das sich je nach Bedürfnis des Kindes – sei es Hunger oder Schmerz – unterschiedlich anhört. Eine Reihe motorischer Reflexe, wie der Greifreflex und der Moro-Reflex (siehe Kapitel 3), sollen vermutlich den Kontakt zur Bezugsperson sicherstellen, auch wenn sie wohl aus der Zeit unserer pelzigeren Vorfahren stammen. Zudem orientieren sich Babys von Anfang an in Richtung anderer Menschen und insbesondere vertrauter Personen (siehe Kapitel 4). Ein paar Wochen nach der Geburt reagieren Babys dann mit Lä-

cheln auf den Anblick der Bezugsperson,¹⁰ ein weiterer unvergesslicher Moment!

Das Baby lesen

Bezugspersonen haben grundsätzlich die Fähigkeit, die Signale des Babys wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und auf dieser Grundlage angemessen und prompt auf seine Bedürfnisse einzugehen. Diese Fähigkeit bezeichnet Mary Ainsworth als Feinfühligkeit, und sie stellt eine wichtige Voraussetzung für den Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung dar. Dennoch ist klar, dass es den Bezugspersonen gerade in den ersten Wochen nach der Geburt viel Zeit, Mühe und Einfühlungsvermögen abverlangt, die Signale ihres Kindes richtig zu interpretieren und zeitnah darauf zu reagieren. Schließlich haben Babys rund um die Uhr Bedürfnisse, und Schlaf- und Essrhythmen müssen sich erst einspielen (siehe Kapitel 3). So wie Babys nach und nach Erwartungen darüber aufbauen, wie ihre Bezugspersonen reagieren, bilden auch ihre erwachsenen Bezugspersonen immer präzisere Erwartungen darüber aus, was das Kind in welcher Situation vermutlich gerade braucht und was es versucht zu kommunizieren.¹¹

Diese besser und besser werdende gegenseitige Vorhersagbarkeit führt dazu, dass sich nicht nur das Baby immer sicherer fühlt; auch die Bezugspersonen werden zunehmend sicherer im Umgang mit dem Baby. Dafür ist es unerlässlich, dass Bezugspersonen nach der Geburt des Babys ausreichend Ressourcen haben für diese wichtige und oft anstrengende Aufgabe, die für eine Person allein kaum zu bewältigen ist. Vor allem brauchen sie genug Zeit und Unterstützung. Es braucht eine Gemeinschaft, um ein Kind großzuziehen, oder zumindest eine Handvoll verlässlicher Bezugspersonen, die sich gegenseitig entlasten und unterstützen.

Tipp: Wie Babys und Kleinkinder eine sichere Bindung aufbauen



- **Geburt bis 6. Woche.** Angeborene Signale des Babys stellen den Kontakt zu Bezugspersonen sicher; Nähe und intuitives Fürsorgeverhalten beruhigen das Neugeborene. Eltern können ihr Baby mit Aufmerksamkeit und Feinfühligkeit beim frühen Bindungsaufbau unterstützen, auch wenn sie anfangs nicht immer mit ihrer Einschätzung darüber, was das Baby gerade braucht, richtigliegen. Wichtig ist, dass das Baby registriert: Es ist jemand für mich da!
- **6. Woche bis 6. oder 8. Monat.** Das Baby reagiert anders auf bekannte Bezugspersonen als auf fremde Personen, beispielsweise indem es sie anlächelt. Es bildet die Erwartung aus, dass Bezugspersonen auf seine Signale reagieren. Gleichzeitig werden feinfühligkeitsvolle Bezugspersonen nun immer besser darin, die Bedürfnisse des Babys zu antizipieren und seine Signale richtig zu deuten.
- **8. Monat bis 18. oder 24. Monat.** Eine spezifische, nicht übertragbare Bindung zu bestimmten Bezugspersonen ist im Verhalten des Babys in Trennungssituationen klar erkennbar. Bei Kontakt mit fremden Personen zeigt sich häufig Angst («Fremdeln»). Eine Bezugsperson, zu der eine sichere Bindung aufgebaut wurde, dient als sichere Basis in neuen und unbekannteren Situationen. Die feinfühligkeitsvolle Bezugsperson kann zudem gut einschätzen, ob das Kind in einer Situation wirklich Hilfe benötigt oder schon in der Lage ist, sich beispielsweise selbst zu beruhigen.
- **Ab 2. Geburtstag.** Das Kind verfügt über Erwartungen in Hinblick auf Bindungsbeziehungen und versteht,

auch vermittelt durch Sprache, das Kommen und Gehen der Bezugspersonen immer besser. Bezugspersonen, zu denen eine sichere Bindung aufgebaut wurde, dienen auch noch im Erwachsenenalter als wichtige Quelle der Unterstützung und der Sicherheit.

»Für mich sind Papa und Mama gleich wichtig.«

Sind Mütter die besseren Eltern?

Familien mit Vater, Mutter, Kind werden in unserer Kultur häufig als »traditionell« bezeichnet. Dabei ist die Idee, dass sich nur ein oder zwei Personen hauptsächlich um ein Kind kümmern, in der Geschichte der Menschheit eher eine Seltenheit als Tradition. Wie Sarah Hrdy in ihrem Buch über die evolutionären Ursprünge unseres Sozialverhaltens eindrücklich beschreibt, brauchte es schon immer »ein Dorf«, um ein Kind großzuziehen.¹² Neben Müttern und Vätern spielten traditionell Großeltern, ältere Geschwister, Onkel, Tanten und andere Personen dabei eine wichtige Rolle. Der Begriff »Alloparenting«, für den es keine deutsche Entsprechung gibt, beschreibt die Fürsorge um Nachwuchs, bei dem es sich nicht um das eigene Kind handelt. Diese Form der Fürsorge ist auch heute noch in vielen Kulturen der Welt die Regel und nicht die Ausnahme.

Mehrere Menschen können sich also um ein Kind kümmern und ein Kind kann eine sichere Bindungsbeziehung zu mehreren Personen aufbauen. Neuere Forschung zeigt sogar, dass es vorteilhaft ist, wenn ein Kind eine sichere Bindung sowohl zur Mutter als auch zum Vater aufbaut.¹³ Eine Untersuchung mit über 1 000 Familien, in denen beide Elternteile mit dem Kind zusammenlebten, ergab, dass Kinder, die eine sichere Bindung zu beiden Elternteilen entwickelt hatten, weniger Angst- und Depressionssymptome aufwiesen als Kinder, die nur zu einem Elternteil oder zu gar keinem Elternteil eine sichere Bindung aufgebaut hatten. Dabei stellte sich auch heraus, dass die Bindung zur Mutter und zum Vater gleich wichtig ist: Kinder mit einer sicheren Bindung nur zur Mutter oder