

Julia Dibbern

9 Verwöhn-
Bausteine
für den Start
ins Leben

VERWÖHN DEIN BABY NACH HERZENSLUST

BELTZ

Julia Dibbern

Verwöhn dein Baby nach Herzenslust

**9 Verwöhn-Bausteine
für den Start ins Leben**

Illustriert von Patrick Wirbeleit

BELTZ

Über die Autorin

Julia Dibbern zählt zu den innovativen Erziehungsexpertinnen Deutschlands. Im In- und Ausland gibt sie Kurse zur Eltern-Kind-Bindung und naturnahen Erziehung. Bei Beltz veröffentlichte sie »Geborgenheit. Wie Kinder sie spüren und Eltern sie geben können«. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Hamburg. Weitere Informationen unter www.juliadibbern.de

Impressum

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-407-85997-6)

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim und Basel

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de, Stephan Engelke
(Beratung)

Umschlagabbildung: © plainpicture/Johner

Illustrationen: Patrick Wirbeleit

E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-407-22314-2

Inhalt

Reise in ein unbekanntes Land

Die Verwöhn-Bausteine

Nähe

Verwöhnen beginnt vor der Geburt

Geborgen geboren

Gute warme Milch

Schlafen

Baby in Bewegung

Luft am Po

Trösten und Zuhören

Zusatzeltern

Gute Reise!

Quellen und Anmerkungen

Dank

Reise in ein unbekanntes Land

Erwarten Sie ein Baby? Oder sind Sie gerade frisch Eltern geworden? Herzlichen Glückwunsch! Möge Ihre Babyzeit voller Magie und Herzöffnungsmomente sein!

Überlegen Sie schon, wie Ihr Leben bald sein wird? Was Sie brauchen werden? Wie das mit dem Stillen und dem Schlafen wohl laufen wird? Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihren ganz eigenen Weg mit Ihrem Baby zu finden. Es gibt nämlich so viele Varianten des Familienlebens, wie es Familien gibt. Und nur eine davon ist Ihre.

Sie unternehmen gerade die ersten Schritte in ein Land, das für Sie ganz und gar neu ist. Es heißt Elternschaft, und es ist voller Wunder, voller Liebe und manchmal auch voller Tränen. Es ist ein Zauberland, das sich demjenigen anpasst, der es durchwandert. Manche können es intuitiv beschreiten. Andere – zu denen gehöre ich – packen gerne Kompass und Karte ein und freuen sich, an einer Biegung einen lieben Gruß von jemandem vorzufinden, der dort schon einmal entlanggegangen ist. Manchmal führt ein Wegweiser auch zu einer versteckten Höhle mit Edelsteinen, an der man sonst achtlos vorbeigegangen wäre. Oder in der Karte findet sich ein Hinweis darauf, dass ein bestimmter Weg in unwegsames Gelände führt, aus der man ohne Machete und Zerstörungswillen nicht wieder herauskommt.

Das Neuland, das Sie gerade entdecken, ist ein Land, in dem viele Grundannahmen unserer Gesellschaft nicht gelten. Das liegt daran, dass es ein Land der Gegenwart und der Zukunft ist, wohingegen die Gesellschaft von den Erlebnissen und Traumata der Vergangenheit geprägt ist.

Vieles, das im Zauberland der Elternschaft zu Erfolg und Glück führt, hat mit Verwöhnen und Wohlbefinden zu tun. Mit Sattsein und Wärme und Geborgenheit. Wenn ein Weg sich kalt, karg und mühsam anfühlt, dann können Sie davon

ausgehen, dass es ein Irrweg ist, ganz gleich, wie sehr Sie die Person vielleicht schätzen, die Ihnen dazu rät.

Ich hatte das Glück, auf meinem Weg genau die kleinen versteckten Hinweisschilder zu finden, die unser Familienleben zu einem phantastischen und fröhlichen Abenteuer gemacht haben. Damals waren sie rar. Inzwischen gibt es dank der unermüdlichen Arbeit zahlreicher engagierter Mütter, Hebammen und Ärzte viel mehr davon.

In diesem Buch habe ich sie für Sie gesammelt.

Jajaja!

Zwei Streifen auf dem Test! Wie aufgezogen hopste ich durch das winzige Bad unserer winzig kleinen Wohnung und stieß mir dabei glücklicherweise nicht den Kopf an der Dachschräge.

Ich hatte es ja gewusst. Drei Tage vorher hatte ich schon einen Test gemacht. Negativ. Ich war schwer beleidigt, weil ich wusste, dass der Test log (und ihm dennoch irgendwie glaubte). Dieser hier zeigte mir, was ich sehen wollte.

Schwanger! Schwangerschwangerschwanger! Wir hatten nicht lange geplant, Eltern zu werden, wollten es aber durchaus sein. Wir hatten keine Ahnung, was auf uns zukam, sondern nur einfach eines Abends spontan beschlossen, dass nun der richtige Zeitpunkt da war. Richtiger würde er nicht werden.

Nachdem ein weiterer Teststreifen mir und meinem Bauchgefühl bestätigt hatte, dass in mir tatsächlich ein Kind heranreifte, tat ich, was in Deutschland gemeinhin die meisten Frauen tun, wenn der Schwangerschaftstest positiv ist: Ich ging zur Frauenärztin. Danach schwebte ich zur Arbeit.

Ich konnte mich an diesem Tag nicht konzentrieren und viele weitere Tage lang auch nicht.

Ein Kind! Auf einmal wurde etwas, das vorher nur in rosafarbenen Wolken in meinem Kopf gewesen war, unheimlich real. Was würde ein Kind bedeuten? Wie würde sich mein Leben verändern, wie die Partnerschaft mit meinem Freund? Wir wurden Eltern.

Während der folgenden Tage und Wochen wurde der Gedanke an das Kind in meinem Bauch zunehmend normal – gleichzeitig blieb er irgendwie unreal. Ich merkte ja noch nichts (bis auf gelegentliche Übelkeit, in die ich mich wohl eher reinsteigerte). Immer wieder musste ich mir mit dem Verstand sagen, dass ich schwanger war. Dass demnächst

alles anders sein würde. Dass ich ab sofort nicht mehr nur für mich selbst verantwortlich war, sondern auch für das wachsende Leben in mir. Während in mir ein Wunder geschah und ein paar sich teilende Zellen zu einem kleinen Menschen heranwuchsen, beschäftigte ich mich mehr und mehr damit, wie ich ihm einen guten Empfang bereiten konnte.

Ich dachte daran, als wie anstrengend ich Frischeltern bisher empfunden hatte: an meine Freundin, die uns besucht hatte, als ihre Tochter ein wenige Wochen altes Baby war. Die Szene hatte sich mir tief eingeprägt: Meine Freundin konnte nicht einen Satz zu Ende hören. Sobald ihr Baby piepste, war sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei ihm. Abends schrie das Baby in einem fort. Ihr Mann schuckelte die Kleine auf dem Arm wie ein unruhig ratternder Presslufthammer, während das Baby weiterschrie. Es war unerträglich. Von einem Tag auf den nächsten hingen überall in meiner Wohnung ausgewaschene Stoffwindeln und milchige T-Shirts. Ich lebte gerade meine sehr stilbewusste Double-income-no-kids-Phase und fand das alles schauderhaft. Wenn man das Ganze ein bisschen entspannter angeht und nicht so ein Tamtam um das Baby machen würde, dachte ich, sähe man als Mutter auch souveräner aus. Babys sollten so sein wie im Kino oder in den Frauenzeitschriften im Zahnarztwartezimmer: niedlich und rosig anzusehen, wohlriechend und vor allem pflegeleicht.

Im Nachhinein denkt meine Freundin, dass es vielleicht ein bisschen verfrüht war, direkt nach dem Wochenbett eine so lange Reise zu unternehmen, und ebenfalls im Nachhinein verstehe ich, warum sie es dennoch getan hat. Kurz vorher war sie 500 Kilometer weit weggezogen, und sie sehnte sich einfach nach zu Hause, nach ihrem »Stamm«, nach vertrauten Menschen, die ihr zur Seite standen bei der Pflege des neuen Erdenbürgers. Damals begriff ich das nicht. Ich wusste nur, dass ich das, was ich

miterlebte, nicht besonders nachahmenswert fand. Mir fehlte in diesem Moment jegliches Einfühlungsvermögen. Allein die ganze Ökonummer mit den Stoffwindeln! Nein, niemals, nie!

Mir fiel auch eine andere Freundin ein, die einige Monate zuvor ein Baby bekommen hatte: lässig, sehr lässig. Das Baby störte überhaupt nicht. (Ich ignorierte bei meinen Überlegungen geflissentlich, dass die Szene, die ich von dieser Familie im Kopf hatte, aus einer Zeit stammte, als der kleine Sohn schon acht Monate alt war und keine mehrstündige Bahnfahrt hinter sich hatte.) Mit diesen Besuchern konnte man wenigstens noch etwas anfangen – Karten spielen und abends auch mal weggehen. So wollte ich es auch: entspannt und gepflegt. Bloß nicht die ganze Zeit um das Baby rumhühnern!

So weit die Theorie. Ich hatte nicht mit den Hormonen gerechnet, die in mir anfangen, ihr magisches Werk zu verrichten, während das neue Leben in mir heranwuchs. Plötzlich war es mir gar nicht mehr so wichtig, durchgestylt zu sein. Es ging schleichend, aber nach und nach begann das Baby, meine Welt zu übernehmen. Irgendwann klickte ich in meinen Arbeitspausen so oft auf eltern.de, dass mein Chef den Zugang sperrte.

Ich wollte alles wissen, was man über Babys wissen kann. Alles. Das Internet wurde mein bester Freund. Bald entdeckte ich, dass es neben eltern.de noch andere Webseiten gab. Viele andere, sehr viele. So viele Informationen! Und alle so wichtig! In der Schwangerschaft keinen rohen Fisch essen (ich esse eh keinen rohen Fisch), außerdem Folsäure nehmen (das hatte mir schon meine Frauenärztin aufgeschrieben), nichts Schweres heben (was machen dann Frauen, die schon größere Kinder haben?). Ich saugte alle Informationen, die ich finden konnte, wahllos auf. Querbeet, ganz egal, wo sie herkamen. Ich wollte ja meine Sache als Mutter gut machen. Aufregend. Überwältigend. Abendfüllend. Erst

allmählich lernte ich, die Spreu vom Weizen zu trennen und das, was sich gut anfühlte, auszusortieren aus dem Berg dessen, was nicht für mich stimmte.

Ließ sich am Anfang des neuen Jahrtausends schon viel in Erfahrung bringen, ist die Informationsflut, der sich junge Eltern gegenübersehen, heute vollends unüberschaubar geworden. Ich habe hier schon eine kleine Vorauswahl für Sie getroffen. Meine Kriterien waren vor allem: Was hilft Ihnen, eine möglichst starke und tragfähige Bindung zu Ihrem Baby aufzubauen? Was versetzt Sie in einen Zustand des Wohlbefindens und der Geborgenheit? Und was verhindert dies? Wie können Sie und Ihr Baby eine möglichst schöne Zeit miteinander verbringen? Diese Wegmarken sollen Sie leiten durch das unbekannte Land Elternschaft.

Die Menschen und Hinweise, die uns damals weiterhalfen, waren auch deswegen so wertvoll, weil ich mir vor meiner eigenen Schwangerschaft nicht besonders viele Gedanken darum gemacht hatte, was Babys brauchen und was es bedeutet, ein Baby zu haben. Ich kannte keine Babys. Es gab in meinem Leben kaum Babys.

Zwar pflegen wir in unserer Kultur inzwischen ein buntes Allerlei von Familienmodellen, aber ihnen allen gemein ist, dass wir kaum mit Babys und kleinen Kindern zu tun haben, bis wir selbst welche haben. Ab und zu gibt es kleine Geschwister, Nachbarskinder oder Verwandte, aber auch da ist der tatsächliche Einfluss meist begrenzt. Das bedeutet: Die meisten von uns haben keine Ahnung, wenn sie ins Familienleben starten. Oft kennen wir Babys nur als weichgezeichnete Püppchen aus dem Fernsehen, als störendes Schreien im Flugzeug oder als hilfloses Wimmern aus einem schuckelnden Kinderwagen.

Entsprechend unsicher war ich mit meinem Neugeborenen. Und eher unentspannt, weil ich plötzlich so vieles neu denken, neu fühlen und neu lernen musste.

Wie die erste Liebe

Zurück zum Anfang. Das Baby kam zur Welt und ich war bereits nach wenigen Tagen süchtig nach ihm. Keine Minute, keine Sekunde konnte ich ohne meinen Jungen sein. Ich wollte ihn nur die ganze Zeit anschauen, an ihm riechen, seine kleinen Hände anfassen und diesen ach so winzigen Mund bewundern.

Mir war es vollkommen egal, ob ich allen auf die Nerven ging oder nicht. Das war mit Sicherheit der Fall. Ich war verknallt in das Kind und damit ebenso besessen, ebenso von Liebeshormonen geflutet, ebenso unfähig, an etwas anderes zu denken, wie bei der ersten großen Liebe.

Ich lernte schnell, während in mir diese riesige, unendliche Liebe für meinen Sohn wuchs. Tag und Nacht wollte ich ihm nahe sein, ihn bei mir haben und dafür sorgen, dass es ihm gut ging. Es gab nichts anderes mehr auf der Welt als ihn und mich.

Das Babyland ist von außen schwer nachzuvollziehen. Erinnern Sie sich, wie es war, als Ihre beste Freundin das erste Mal so richtig verliebt war? Ich fand das furchtbar. Und ich konnte es überhaupt nicht verstehen, warum sie ständig das Bedürfnis hatte, das Objekt ihrer Liebe anzuschauen, anzurufen, anzufassen. Wer diesen Taumel der Hormone nicht erlebt hat, dem kann man ihn nicht beschreiben. Hormone machen eine Menge mit uns. Mit Babys ist es so ähnlich. Wer es nicht erlebt hat, kann kaum nachvollziehen, wie Eltern so hundertprozentig von einem kleinen Wesen absorbiert sein können, dass sie ihm jedes Bedürfnis erfüllen möchten, egal, ob es einem den Schlaf raubt, in die Brust beißt oder das T-Shirt voller Milchflecken ist.

All diese Dinge kann man nicht theoretisch lernen. Nur eines ist sicher: Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie Ihr Baby so viel lieben, wie Sie wollen.

Einen Augenblick habe ich nicht hingeschaut, und schon ist aus dem Baby von damals ein zwölfjähriger Junge geworden, der Englisch und Feuer spucken und jonglieren und allein mit Flugzeugen fliegen kann. Manchmal schimmert schon ganz zart der Mann hervor, der er eines Tages sein wird. Ich bin immer noch unglaublich verliebt. Und ich finde immer noch, dass genau das Alter, das wir gerade erleben, das allerallerbeste ist. Manchmal überlege ich: Was würde ich mir als frischer Mutter sagen – im Rückblick von zwölf Jahren? Würde ich es noch einmal genauso machen? Was würde ich heute anders entscheiden?

Wenn ich meinen Sohn anschau, platzt mein Herz fast vor Liebe – und vor Dankbarkeit, dass wir immer wieder das Glück hatten, zur richtigen Zeit die richtigen Menschen zu treffen, die uns Hinweise gaben. Vieles ist richtig richtig gut gelaufen in den letzten zwölf Jahren.

In den folgenden Kapiteln finden Sie komprimiert neun »Verwöhn-Bausteine«, die viele Eltern als hilfreich empfinden: vom Augenblick, in dem Sie den positiven Schwangerschaftstest in der Hand halten, über die Ernährung Ihres Babys, den Schlafplatz, den Transport bis hin zur richtigen Betreuung, wenn Sie Zeit zum Auftanken brauchen. Keiner dieser »Verwöhn-Bausteine« ist ein Muss. Ich stelle Ihnen ein Angebot zur Verfügung und Sie bedienen sich. Bauen Sie Ihr Kunstwerk so, dass es für Sie passt und dass Ihr Familienleben ein phantastisches und buntes und schönes Abenteuer wird.

Jede Familie ist anders. Dennoch gibt es einige Konstanten, die sich als absolut tragfähig erwiesen haben. Sie lassen sich in zwei Sätzen zusammenfassen: Hör auf dein Baby. Vertrau deinem Baby.

Dieses Hören und Vertrauen fällt nicht immer leicht, vor allem, weil unsere Gesellschaft für junge Familien ziemlich widersprüchliche Ratschläge auf Lager hat. Aber

Patentrezepte gibt es nicht. Es geht mir viel mehr darum, Sie zu stärken, damit es Ihnen leichtfällt zu hören und zu vertrauen. Los geht's!

Die Verwöhn-Bausteine

»Die meisten von uns würden sich sehr viel Mühe geben, ihr Haus schön herzurichten, wenn sie den Präsidenten der Vereinigten Staaten zum Essen erwarten. Wenn die Eltern des Präsidenten gewusst hätten, dass ihr Kind eines Tages Präsident der Vereinigten Staaten sein würde, was hätten sie nicht alles für dieses Kind getan – und was hätte jeder andere in seiner Nähe für sein Wohlergehen getan. Wie würde die Welt aussehen, wenn wir dieselbe Energie in jedes Kind investieren, das geboren wird? Wir sehen unsere Kinder nicht immer als Präsidenten und Präsidentinnen, Königinnen und Könige an, die ein sauberes, sicheres, Geborgenheit und Liebe vermittelndes Zuhause verdienen. Aber Tatsache ist, dass sie genau das verdienen.«

Sobonfu Somé: In unserer Mitte

Ordentlich verwöhnen

Keine Sorge, wir sind schon auf dem Rollfeld. Aber bevor wir starten, müssen wir uns mit den Sicherheitsvorkehrungen an Bord vertraut machen. Sie müssen wissen, wohin Sie dieses Buch führt.

Sie finden im Folgenden neun »Verwöhn-Bausteine« – Haltungen und Handlungen, die das Leben für Babys und Eltern genussvoll machen, weil sie der menschlichen Biologie entsprechen und eine gute Bindung erleichtern.

Sie müssen auch wie auf jeder Reise die Lage der Notausgänge kennen: Keiner der Verwöhn-Bausteine, die ich Ihnen vorstelle, ist ein Muss für ein gelungenes Familienleben. Es gibt für jeden gute Gründe, und ich empfehle jeden wärmstens – aber vor allem wichtig ist, dass Sie Ihr eigenes Herz und Ihren eigenen Kopf befragen. Nehmen Sie nur die Bausteine, die Ihnen gefallen. Bindung kann auf sehr vielfältige Weise entstehen, und Bindung allein ist es, worauf es hier ankommt.

Am Anfang der Startbahn möchte ich noch den Titel des Buches näher beleuchten.

Verwöhn ...

Für Erwachsene ist Verwöhnen etwas sehr Angenehmes. Wir kaufen uns das »Verwöhn-Aroma«, buchen »Verwöhn-Wochenenden« in »Verwöhn-Hotels« und finden Verwöhnen auch sonst höchst attraktiv.

Nur wenn es um unsere Babys und Kinder geht, erscheint Verwöhnen plötzlich unziemlich. »Also, das Kind mit ins Bett nehmen – so was hätte ich ja nicht gemacht!«, sagt die Freundin der Schwiegermutter, und der Onkel ist der Meinung: »Du darfst nicht immer gleich rennen. Sonst

verwöhnst du das Kind ja.« Das klingt, als wäre Verwöhnen etwas Schlechtes, Unanständiges.

Viele Mütter und Väter fühlen sich durch Bemerkungen dieser Art angegriffen. Mit einem frisch geborenen Baby ist sowieso vieles auf einmal anders, alles wird in Frage gestellt. Dann auch noch von der Umwelt verunsichert zu werden, von der wir eigentlich Angenommensein und Hilfe erhoffen, frustriert die meisten, die als Eltern ihren Weg erst finden.

»Verwöhnen« hat in diesem Buch eine hundert Prozent positive Konnotation. Das liegt daran, dass es etwas durch und durch Positives *ist*, auch wenn junge Eltern immer wieder zu hören bekommen: »Du verwöhnst das Kind ja!« In der Regel sind Aussagen dieser Art begleitet von gerunzelter Stirn und gerümpfter Nase. Dabei ist Verwöhnen genau das Richtige für Ihr Baby. In solchen Situationen können Sie lächeln und einfach antworten: »Ja klar, das tut uns beiden so gut.«

Verwöhnen ist absolut prima. Ein nach Strich und Faden verwöhntes Baby weint weniger, schläft besser und ist insgesamt zufriedener und auch gesünder als andere Babys (im Durchschnitt betrachtet). Wenn es heranwächst, wird es selbstbewusster und widerstandsfähiger sein und offener auf die Welt zugehen, als wenn es kein Verwöhnprogramm durchlaufen hätte.

In diesem Buch finden Sie viele wissenschaftliche Belege dafür. Letztlich geht es aber nur um das, was Sie im tiefsten Inneren gut und angenehm finden. Fangen Sie an, Ihrem Gefühl zu vertrauen. Sie wissen am besten, was für Ihr Baby gut ist.

Verwöhnen macht Ihr Leben als Eltern so viel leichter, weil Sie entspannt mit dem Strom Ihrer Hormone schwimmen, anstatt permanent dagegen anzurudern. Wenn Sie Ihr Baby mit Aufmerksamkeit, Nähe und Liebe verwöhnen, dann ist das gut für Sie, gut für Ihr Baby und –

wie neueste Erkenntnisse aus der Epigenetik zeigen – sogar gut für Ihre Urenkel.

Haben Sie Freunde oder Verwandte, die Ihnen ungefragt Ratschläge erteilen und Sie dadurch verunsichern?

Wenn Sie ganz genau hinhören, entdecken Sie vielleicht, dass unter dem Unverständnis und dem Kopfschütteln der älteren Generation Schmerz mitschwingt, ein wenig Trauer, ein wenig »Hätte ich doch dieselbe Nähe erleben dürfen«.

Warum fühlt sich Verwöhnen so gut an?

Waren Sie schon einmal in einem Verwöhnhotel? Dort gibt es gutes Essen, einen warmen Jacuzzi, eine Sauna und ein Massageangebot. Verwöhnhotels sind oft schön gelegen, sodass man dort mit lieben Menschen angenehme Zeit verbringen kann.

All diese Dinge – Wärme, Berührung, Massage, Essen – sprechen das natürliche Belohnungssystem des Menschen an. Unser Körper schüttet Oxytocin aus, das so viel mehr ist als nur ein »Kuschelhormon«. Es sorgt dafür, dass wir uns wohl und geborgen fühlen. Es schützt uns vor Krankheiten. Es lässt Wunden heilen, senkt den Blutdruck und vermindert Stress.

Biologisch gesehen ist das gute Gefühl, das sich in solchen Momenten einstellt, die Belohnung dafür, dass wir etwas tun, das der Arterhaltung dient. Die Evolution hat es so eingerichtet, dass das, was sich gut anfühlt, gleichzeitig eine Investition in die Zukunft ist.

Das durch Verwöhnen entstandene Wohlfühlgefühl ist außerdem der zuverlässigste Kompass, der Eltern zur Verfügung steht. Fühlen wir uns mit unserem Baby verbunden, können wir in der Regel davon ausgehen, dass alles gut ist.

Was ist mit Verwöhnen nicht gemeint?

In meiner zweiten Heimat Amerika gibt es den Ausdruck »You'll spoil her rotten«: Du wirst sie verwöhnen, bis sie verdorben ist. Oder wörtlich: Du wirst sie so verderben, dass sie verrottet. In den meisten Fällen ist das positiv gemeint, zum Beispiel als Lob für Eltern, die ihren Kindern andauernd Geschenke machen und viele schicke Kleider kaufen.

Genau das meine ich nicht mit »Verwöhnen«, sondern ausschließlich das Wohlgefühl, das durch Verbundenheit, Vertrauen und Verlässlichkeit entsteht. Ich spreche nicht davon, Kindern jeden Wunsch »von den Augen abzulesen«, sondern davon, ihre biologischen und emotionalen Bedürfnisse so schnell und umfassend wie möglich zu befriedigen. Sich einzulassen und da zu sein.

Das ist deswegen so wirkungsvoll, weil gestillte Bedürfnisse nach und nach verschwinden. Babys, deren existentielle Grundbedürfnisse erfüllt werden, wachsen eben nicht zu »verwöhnten Gören« heran, sondern vertrauen darauf, dass die Welt freundlich zu ihnen ist. Entsprechend freundlich und offen gehen sie darauf zu (je nach ihrem individuellen Charakter). Bedürfnisse, die ignoriert werden, hingegen können einen Menschen ein Leben lang verfolgen.

Die Entwicklungspsychologie hat gezeigt, dass Menschen, deren Grundbedürfnisse als Babys möglichst umfassend erfüllt werden, später zu besonders selbstsicheren, verantwortungsvollen und eigenständigen Erwachsenen heranwachsen. Sie sehen also, Verwöhnen ist hier etwas Gutes.

... Dein ...

»Dein Baby« bedeutet nicht Besitz, sondern Zuständigkeit und Verantwortung. Dieser winzig kleine Mensch, der in Ihrem Arm liegt und so unendlich gut riecht, ist Ihr Baby. Sie haben ihn gezeugt, Sie haben ihn geboren, Sie leben mit ihm zusammen und verbringen Ihre Tage und Nächte damit, sich gegenseitig kennenzulernen.

Das bedeutet, dass Sie als Eltern die wahren Experten für dieses Geschöpf sind. Nicht Ihr Kinderarzt, der das Baby alle paar Wochen fünf Minuten lang sieht, nicht die Großtante, die als Erzieherin schon viele Kinder erlebt hat, nicht die kinderlose Freundin, die nicht verstehen kann, wie man so ein Bohei um ein Baby machen kann. Auch nicht Ihre Lieblingsfreundin, die Ihnen so nahesteht. Und auch nicht ich. Die Lieblingsfreundin und ich, wir können Ihnen höchstens Informationen zur Verfügung stellen, die uns geholfen haben und die wir nützlich finden. Ihre Verwandten können Ihnen Hilfe anbieten (und tun das hoffentlich auch), Ihnen Gesellschaft leisten, das Baby im Arm halten, während Sie duschen gehen oder die Wäsche zusammenlegen.

Aber entscheiden, was für Sie und Ihr Baby richtig ist, können am Ende nur Sie selbst. Niemand kann Ihnen diese Entscheidungen abnehmen. Es ist Ihr Baby.

Sie sind die Experten für Ihr Kind.

... Baby ...

»Baby« scheint zunächst wenig erklärungsbedürftig zu sein. Ihr Säugling ist ... nun ja, ein Baby.

Tatsächlich ist die Sache komplizierter, denn in unserer Gesellschaft schwanken wir permanent zwischen zwei Extremen hin und her: Einerseits nehmen wir Babys und Kinder oft nicht ernst. Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein hat man angenommen, dass Babys kaum mehr zu Empfindungen fähig seien als ein Strunk Broccoli. Man

ging davon aus, dass sie kein oder kaum Schmerzempfinden hätten – 1987 (!) berichtete die *ZEIT*, dass die pädiatrische Anästhesie noch in den Kinderschuhen stecke.

Auch heute ist es nicht selbstverständlich, das Seelenleben von Babys zu respektieren. Oft werden ihre basalen Grundbedürfnisse ignoriert. Erwachsene gehen über ihre Äußerungen hinweg, als wären sie nicht vorhanden, und versuchen, sie in ein durch die erwachsene Gesellschaft vorgegebenes Schema zu pressen.

Auf der anderen Seite setzen wir vielfach unbewusst voraus, dieselben Babys, die kurz zuvor ignoriert und nicht ernst genommen wurden, würden wie kleine Erwachsene funktionieren und mit erwachsener Logik denken und handeln. Tun sie das nicht und benehmen sich wunderbar unlogisch und unerwachsen, reagieren wir oft mit Unverständnis.

Aber ein Baby ist kein unfertiger, irgendwie unperfekter Erwachsener. Mit gutem Grund sind Babys so, wie sie sind, und es ist sinnvoll, ihr Babysein mit all seinen Eigenarten zu achten und zu genießen.

Es ist schneller vorbei, als Sie schauen können. Bevor Sie sich's versehen, zünden Sie die erste Kerze auf dem Geburtstagskuchen an. So anstrengend das erste Lebensjahr ist: Genießen Sie es (und alle weiteren Lebensjahre) mit jeder Faser Ihres Seins und ...

... nach Herzenslust!

»Nach Herzenslust« zu lieben und zu verwöhnen bedeutet für mich, mit dem Baby im Hier und Jetzt zu leben. Die Wertschätzung des Augenblicks und das Gespür für seine Wichtigkeit gehören essentiell zum Baby-Rundum-Verwöhnprogramm dazu.

Hier und jetzt nach Herzenslust – damit meine ich einerseits die Bedürfnisse Ihres Babys, die im Augenblick erfüllt werden wollen, und das Vergnügen, das Ihnen das Erfüllen dieser Bedürfnisse augenblicklich schenkt.

Vom Vergnügen, Grundbedürfnisse schnell zu erfüllen

Wir neigen als Gesellschaft dazu, alles auf seinen Nutzwert hin zu überprüfen – selbst unsere Beziehungen und persönlichen Umgang mit unseren Liebsten. Babys »gezielt spielerisch« zu fördern, und zwar von Anfang an, gehört zum guten Ton. Wir gehen zum PEKip und zum Babyschwimmen und erzählen stolz, dass unser Nachwuchs sich schon drehen oder drei schwankende Schrittschen machen kann. Scheinbar qualifiziert es uns als gute Eltern, als liebens- und lobenswert. Und natürlich wollen wir unseren Kindern bestimmte Werte mitgeben. Sie sollen zu freundlichen, liebevollen, einfühlsamen, wohlerzogenen und – natürlich – klugen und erfolgreichen Erwachsenen heranwachsen.

Die meisten Eltern verfolgen große Ziele. Auch wir nahmen Teil am Superbaby-Wettbewerb. Jetzt aus der Distanz möchte ich allen jungen Eltern zurufen: »Spart euch das! Das ist alles total unwichtig!«

Wichtig ist einzig, dass es Ihnen und Ihrem Baby JETZT gut geht. Dass Sie ein gutes Leben miteinander haben. Dass Sie Entspannung finden. Wenn Sie jetzt, da Ihr Baby klein ist, lernen, sich darauf zu konzentrieren, was sich als Familie gut und richtig anfühlt; wenn Sie darauf achten, was Ihre Verbindung untereinander stärkt, dann haben Sie automatisch eine gute Grundlage für alles, was kommt. Wenn Sie das Anziehen und Losfahren zum Babyschwimmen stresst und Ihr Baby den Autositz eh nicht mag – fahren Sie nicht hin! Es macht im Lauf der

»Bildungskarriere« Ihres Kindes keinen Unterschied, wohl aber für Ihre Beziehung zueinander.

Von der Notwendigkeit, Grundbedürfnisse schnell zu erfüllen

Wie geht es Ihnen, wenn Sie richtig brüllenden Hunger haben? Also, ich werde dann ziemlich unerträglich. Genau genommen so unerträglich, dass mein Mann schon gesagt hat: »Schatz. Iss was.« Auch wenn ich friere, bin ich nicht mehr verhandlungsfähig. Und das, obwohl ich genau weiß, dass eine bestimmte, mir furchtbar erscheinende Situation gleich vorbei ist. Dass es nur noch zwanzig Minuten bis zum Essen dauert oder die Bahn gleich kommt. Trotzdem werde ich leicht zum Jammerlappen.

Ein Baby kann sich nicht vorstellen, dass bald Besserung eintritt. Das Einzige, was es kennt, ist der aktuelle Augenblick. Es hat JETZT Hunger, ihm ist JETZT kalt, es muss JETZT pinkeln, es braucht JETZT Nähe, es ist JETZT müde. Diese elementaren Grundbedürfnisse dulden, vor allem bei einem Neugeborenen, keinerlei Aufschub. Wenn Sie versuchen, Ihre Reaktion zu verzögern, werden Sie schnell merken, dass es sowohl Ihnen als auch Ihrem Baby enormen Stress bereitet. Und das muss so sein. Die Natur hat diesen Mechanismus nicht ohne Grund eingerichtet. Er stellt sicher, dass Ihr Baby alles bekommt und optimal versorgt wird und dass Ihr Zusammenspiel möglichst reibungslos funktioniert.

Ein Baby weiß nichts von gestern und morgen. Es hat keine Ahnung davon, dass wir im 21. Jahrhundert leben und der Säbelzahntiger längst ausgestorben ist. Es kennt nur den Augenblick, in dem es sich entweder sicher und geborgen fühlt oder seine Notfallprogramme anlaufen. Sein Leben besteht aus vielen einzelnen Jetzts. In jedem dieser Augenblicke sammelt es Informationen über das Leben. In

jedem dieser Augenblicke reift sein Gehirn, vernetzen sich seine Neuronen, wird sein Hormonsystem programmiert, und in jedem dieser Augenblicke baut es sich ein Bild der Welt zusammen, das es ein Leben lang begleiten wird: Ist die Welt bevölkert von freundlichen Menschen, geschehen gute Dinge in ihr? Ist sie ein Ort, der Geborgenheit und Schutz bietet, oder ein Ort zum Fürchten?

Die Notwendigkeit, sofort zu reagieren, ist für Eltern eine gute Gelegenheit, wirklich im Augenblick zu sein und die eigenen Prioritäten neu zu ordnen.

»Seit meine Tochter da ist, schaffe ich nichts mehr!«, klagte eine Mutter mir ihr Leid. Wir sprachen eine Weile über die unmittelbaren Bedürfnisse ihres Babys und über ihre persönlichen Bedürfnisse, den Haushalt ordentlich zu halten und die Buchhaltung des Familienunternehmens zu führen. Wir überlegten, wo sie Unterstützung herbekommen könnte, und trennten Wichtiges von Unwichtigem. Zwei Monate später traf ich sie wieder, strahlend. »Die Kleine krabbelt jetzt! Ich schaffe immer noch nichts, aber irgendwie finde ich das nicht mehr schlimm.«

Wenn Sie sich darauf einlassen, dass Ihr Baby Sie JETZT ganz und gar braucht – und auf alles, was Sie selbst mitbringen: Selbstbewusstsein, ein offenes Herz, Flexibilität –, werden Sie mit Ihrem Baby so viel lernen und wachsen, dass Sie sich nach einem Jahr kaum wiedererkennen.

KAPITEL 1

Nähe



»Was wir am meisten brauchen, ist ja nur, dass uns einer hält ... und uns sagt ... dass alles (alles ist etwas Komisches, ist Kindermilch und Papas Blicke, ist krachende Scheite an einem kalten Morgen, ist Eulengeschrei und der Junge, der dich nach der Schule zum Weinen bringt, ist Mamas langes Haar, ist Angst haben und Grimassen an der Schlafzimmerwand) ... alles gut werden wird.«

Truman Capote: Andere Stimmen, andere Räume

Menschenbabys sind auf Nähe programmiert

Der Nestbautrieb war in vollem Gange. Die Kommode mit den Babysachen hatte ich schon fertig eingerichtet. Oben die Windeln. Wir hatten diese italienischen Bindewindeln mit den langen Schnüren zum Zusammenknoten. Jede einzelne hatte ich zweimal gewaschen und dann gebügelt und akkurat gefaltet, bevor ich sie in die Kommode sortierte. Es war ein beeindruckend ordentlicher Stapel. Normalerweise bin ich keine begeisterte Büglerin und Wäschefalterin, aber nun musste es sein.

In der Schublade darunter waren die kleinen Babysachen für die ersten Wochen. All die entzückenden Flügelhemdchen und winzigen Söckchen. Und die kleinen Pullöverchen.

In der letzten Schublade bewahrte ich die Sachen auf, die noch zu groß waren, auf die ich mich schon freute, vor allem auf die Sachen, die meine Oma damals schon für mich genäht hatte.

Ich kaufte *Das Stillbuch* und *Das kompetente Kind*. Ich streichelte die Frotteehasen-Spieluhr, die mir meine Freundin geschenkt hatte.

Aus dem Keller meiner Eltern holte ich den alten Stubenwagen, in dem ich schon gelegen und auf unseren kleinen Apfelbaum im Neubaugebiet geschaut hatte. Weidengeflecht. Wunderschön. Ich entstaubte ihn, saugte ihn ab, wischte ihn aus und gönnte ihm eine neue Matratze. Den alten knallroten Himmel nahm ich ab und ersetzte ihn durch einen luftig-leichten Seidenhimmel in Violett-Blau. Uterusfarben, damit das Baby sich gleich wohl fühlt.

Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass mein Sohn sich kein bisschen für den Stubenwagen erwärmen und ihn die Spieluhr nicht die Bohne interessieren würde. (Allerdings ahnte ich vage, dass es ihm völlig egal sein