

BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN | ANNE PULKKINEN | DR. MED. KATRIN EDELMANN

DIE ERSTEN 3 JAHRE MEINES KINDES

Das umfassende
Standardwerk zu
Entwicklung, Gesundheit
und Erziehung



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Lea Steinhäuser (Neuausgabe), Monika Rolle (Erstausgabe)

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Henrike Schechter, Elke Dollinger, Nadia Gasmi

Covergestaltung: lauterbachwieschendorf design

eBook-Herstellung: Simone Sauerbeck



ISBN 978-3-8338-5758-4

4. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Detlef Seidensticker, Arifé Aksoy

Fotos: a1pix, Alimdi, argum, Susanne Bayer, Corbis, dpa Picture-Alliance, F1 online, Fotolia, Getty, GU: Anna Peisl, Antje Anders, Petra Ender, Sandra Seckinger, Marcel Weber, iStock, Joker, Masterfile, Mauritius, Picture Press, Privat, Stockfood, Stocksy, Westend 61, Your photo today

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-5758 09_2016_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 4. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch bietet aktuelle und fachlich kompetente Begleitung für die ersten drei Jahre mit Ihrem Baby bzw. Kleinkind. Alle Informationen wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin und jeder Leser muss sich bei vorbeugenden Maßnahmen und Selbstbehandlungen genau an die im Buch gegebenen Anleitungen halten. Es ist jeweils vermerkt, wann ärztliche Hilfe nötig ist. Wenn Sie bei der Behandlung unsicher sind, fragen Sie unbedingt einen Arzt! Sie sind verpflichtet, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und wie weit Sie die dargestellten Methoden und Maßnahmen anwenden möchten. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Birgit Gebauer-Sesterhenn hat Ernährungswissenschaften studiert und ist ausgebildete Journalistin. Sie arbeitet für verschiedene Magazine und hat eine Reihe von erfolgreichen Ratgebern im Bereich Schwangerschaft, Geburt und Baby, Lernen und Grundschule sowie Ernährung veröffentlicht, die bisher in 13 Sprachen erschienen sind. Neben ihrer Tätigkeit als Buchautorin ist sie hauptberuflich Mutter und empfindet dies als schönste Berufung. Dank ihrer drei Kinder Paulina, Samuel und Sophie hat sie gemeinsam mit ihrem Mann die ersten drei Jahre der kindlichen Entwicklung gleich dreimal durchleben dürfen. Birgit Gebauer-Sesterhenn wohnt mit ihrer Familie am Ammersee.



Anne Pulkkinen ist Erzieherin, Diplom-Pädagogin (univ.), PEKiP-Ausbilderin und Gordon-Familientrainerin. Sie ist seit 1982 in der Familien- und Erwachsenenbildung tätig: Als PEKiP-Gruppenleiterin hat sie viele Eltern mit ihren Babys begleitet. Zudem bildet sie PEKiP-Gruppenleiterinnen aus. Mehr als zehn Jahre lang hat Anne Pulkkinen Eltern-Kind-Spielgruppen für Ein- bis Dreijährige (»Mini-Clubs«) geleitet. Sie hält Vorträge, gibt Kurse zu Erziehungsthemen und führt überdies Qualifikationsfortbildungen für Krippenerzieherinnen durch. Anne Pulkkinen hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie im Landkreis Augsburg.



Dr. med. Katrin Edelmann ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und in eigener großer Facharztpraxis in Brühl tätig. Neben der medizinischen und verhaltenstherapeutischen Psychotherapieausbildung hat sie zahlreiche Weiterbildungen, u. a. im Bereich lösungsorientierte Kurzzeittherapie, systemische Arbeit und Hypnotherapie, absolviert. Ein Schwerpunkt ihrer Praxis sind neben der Behandlung von Entwicklungsverzögerungen und Schulproblemen die Babysprechstunde sowie die Diagnostik, Beratung und Therapie von Klein- und Kindergartenkindern. Im Jahre 2008 gründete sie das Institut für ganzheitliche Kindertherapie. Sie ist Mutter von drei Kindern.

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, liebe Eltern! Kinder sind ein Geschenk – und wenn Sie eines bekommen haben, ist das Grund genug, um herzlich zu gratulieren.

Eltern als sicherer Hafen

Auf Sie als Eltern kommen spannende Zeiten zu: Von jetzt an haben Sie einen kleinen Menschen an Ihrer Seite, der rund um die Uhr in Ihrer Nähe sein möchte, denn dort fühlt er sich am wohlsten. Ihre Liebe, Fürsorge und Zuneigung lässt ihn wachsen und gedeihen. Und Sie können ihm bei seinen großen und kleinen Schritten auf dem Weg des Erwachsenwerdens regelrecht zuschauen.

Es passiert viel im Babyleben. Aus dem Säugling, der kurz nach der Geburt eher hilflos und gebrechlich wirkte, entpuppt sich innerhalb weniger Monate ein robustes Kleinkind, das mit wachem Blick und gut gelaunt durch die Wohnung marschiert. Während Ihr Neugeborenes in den ersten Wochen vorwiegend durch Schreien oder Nicht-Schreien mit Ihnen kommuniziert hat, lernt es über das Lallen, Gurren und späteres Lautebilden seine ersten Worte sprechen. Sein erstes »Ma-ma« oder »Pa-pa« werden Sie vielleicht niemals vergessen.

In den ersten Jahren hat Ihr Baby nur Augen für Sie, denn Sie als Eltern stellen seinen sicheren Hafen dar: Bei Ihnen fühlt es sich wohl und geborgen, Ihre Liebe macht es stark, Sie bieten ihm die lebenswichtige Sicherheit. Je mehr Ihr Kind davon erfahren darf, desto besser steht es später auf seinen eigenen zwei Beinen im Leben. Denn schon in wenigen Jahren erweitert Ihr Kind seinen Horizont und knüpft eigene neue Kontakte – mit seinen ersten Freunden.

Ohne Bedienungsanleitung

Ob Handy oder Waschmaschine – bei Neuanschaffungen gibt es die Bedienungsanleitung gleich gratis dazu. Wer sie studiert, weiß in der Regel, wofür die Knöpfe und Schalter da sind und wie das Gerät reibungslos funktioniert.

Ihr Kind ist keine Maschine. Und es gibt auch keine Bedienungsanleitung dazu. Ihr Kind ist einzigartig und mit individuellen Wünschen und Bedürfnissen ausgestattet.

Wenn Sie als Eltern sich darauf einlassen, seine Wünsche auch ohne Worte zu verstehen und möglichst auf seine Bedürfnisse einzugehen, tragen Sie viel dazu bei, dass auch das Familienleben reibungslos funktioniert. Das Zusammenleben als Familie ist ein ständiges Geben und Nehmen. Denn sehr bald können Sie feststellen, dass auch Ihr Kind Ihre »Knöpfe« drücken kann ...

Kompetenter Rat in allen Phasen

Manchmal geschieht das Großwerden so schnell, dass man als Zuschauer kaum mit dem Tempo mithalten kann.

Ähnliches gilt auch für die Anzahl der von Geburt an unweigerlich aufkommenden Fragen, ob die eine oder andere Verhaltensweise, Fähigkeit oder Fertigkeit des Kindes im Rahmen des »Normalen« liegt oder nicht.

In diesem Buch haben Sie einen Ratgeber, der ausführlich beschreibt, welche Phasen Ihr Schatz in seinen ersten drei Jahren in Bezug auf seine motorische, kognitive, sozial-emotionale und sprachliche Entwicklung durchläuft. Darüber hinaus erhalten Sie detaillierte Informationen rund um die Themen Erziehung, Gesundheit, Schlaf und Ernährung – und wie Sie Ihr Kind spielerisch fördern, ohne es dabei zu überfordern.

Wir Autorinnen wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Werkes und einen gelungenen Start ins Familienleben!



Gemeinsam durch die
Babyzeit



ENTWICKLUNG IN RIESENSCHRITTEN

Wenn werdende Eltern erfahren, dass sie ein Baby bekommen, ist das mit vielen Emotionen verbunden. Vielleicht ist der lang ersehnte Kinderwunsch endlich in Erfüllung gegangen; vielleicht hat es auch einfach schneller geklappt als gedacht. Womöglich war von Nachwuchs (noch) gar nicht die Rede ... Ab dem Zeitpunkt, zu dem der Arzt die Schwangerschaft bestätigt, tauchen jedoch bei allen werdenden Eltern ähnliche Fragen auf: Entwickelt sich das Ungeborene richtig? Was braucht es in den kommenden Monaten? Was darf oder soll die Schwangere essen und trinken, damit es dem Baby gut geht?

Mit der Geburt hört die Unsicherheit nicht auf, die Gedanken kreisen weiterhin um die Gesundheit und Entwicklung des neuen Erdenbürgers. Und so werden die Vorsorgeuntersuchungen nicht selten von bangen Gefühlen begleitet. Zum Glück jedoch kann der Kinderarzt in den meisten Fällen bestätigen, dass das Kleine gesund ist und sich altersgemäß entwickelt. Trotzdem endet die Sorge bei vielen Eltern erst, wenn aus dem Nachwuchs nach gut zwei Jahrzehnten ein glücklicher Erwachsener geworden ist, der dann vielleicht selbst eines Tages stolz verkündet: »Wir sind schwanger.«

Lernen ist ein Grundbedürfnis

Lange haben Entwicklungswissenschaftler gestritten, ob ein Kind eher von seinen Erbanlagen (Genen) oder durch die Umwelt geprägt werde. Ob es ein »Werk« der Gesellschaft oder seiner selbst sei. Heute ist sich die moderne Entwicklungspsychologie einig, dass Neugeborene zwar einen genetischen Plan (in der Fachsprache *nature* genannt) mitbringen, aber dass die Umwelt (*nurture*) und somit die Erfahrungen, die ein Kind macht, eine nicht minder wichtige Rolle spielen. Nicht zuletzt trägt auch die eigene Motivation des kleinen Menschen zur Entwicklung bei: Er will sich weiterentwickeln und hat den inneren Drang, die nächste Stufe zu erklimmen. Kinder entwickeln sich also aus eigenem Antrieb und mit allen Sinnen. Es macht ihnen Spaß, Neues zu lernen, zu entdecken und zu verstehen, weil sie von Natur aus neugierig sind.

Auch die These, dass Babys hilflos und rein reflexgesteuert seien, ist lange widerlegt. Seit über 20 Jahren weiß man, dass sie vom ersten Tag an lernbegierig sind. Hat ein Kind zum Beispiel nach vielen Monaten endlich gelernt zu krabbeln, gibt es sich damit nicht zufrieden. Sehr bald will es sich hochziehen. Kaum kann es sicher laufen, möchte es seine Fertigkeit optimieren und auf einer Mauer balancieren.

Es will sich weiterentwickeln – und das ein Leben lang. Auch das kulturelle Umfeld beeinflusst die Entwicklung: Die Umgebung, in der ein Kind aufwächst, spielt dabei eine ebenso bedeutende Rolle wie die dort üblichen Sitten und Gebräuche. Denn Kinder passen sich ihren individuellen Entwicklungsbedingungen sehr gut an (Entwicklungswissenschaftler nennen diesen Prozess Adaption). So können zum Beispiel die meisten Kinder mit eineinhalb Jahren allein aus einer Tasse trinken oder ein Geschenk auspacken – vorausgesetzt, sie hatten vorher regelmäßig die Möglichkeit, andere bei dieser Tätigkeit zu beobachten und es selbst immer mal wieder auszuprobieren. Hatte ein Kind aufgrund seiner Herkunft keine Gelegenheit, diese Fähigkeiten zu üben, wird es sich dagegen mit hoher Wahrscheinlichkeit dabei schertun. Das bedeutet jedoch nicht, dass es in seiner Entwicklung zurückläge oder auffällig wäre. Es konnte bisher einfach nur keine Erfahrung in den entsprechenden Fertigkeiten sammeln.

INFO

Das Klavier und der Klavierspieler

Auf die genetische Ausstattung eines Babys haben Eltern – abgesehen von der Wahl des Ehepartners – keinen Einfluss. Dagegen können sie sehr wohl Einfluss darauf nehmen, wie sich das Kind entfaltet. Vergleichen Sie ein Kind einmal mit einer Klaviersonate; das Klavier entspräche den Genen, der Pianist der Umwelt. Ist das Klavier gut gestimmt, kommt es auf den Spieler an, das Musikstück zum Leben zu erwecken. Klimpert er andauernd nur wahllos auf den Tasten herum, klingt das genauso schräg, als würde er nur ab und zu die immer gleichen Töne anschlagen. Damit die Sonate schön klingt, ist ein harmonisches Spiel der Tasten erforderlich.

Was heißt normal entwickelt?

»Dein Kind kann schon krabbeln, obwohl es sechs Wochen jünger ist als meins.« »Mein Kleines kann immer noch nicht laufen, während dein Sohn die ersten Schritte schon mit elf Monaten gemacht hat.« Auf der ganzen Welt vergleichen Eltern ihre Kinder mit anderen, weil sie Angst haben, dass der Nachwuchs sich nicht altersgemäß entwickelt. Damit ist Stress vorprogrammiert, denn kein Kind gleicht dem anderen. Dasselbe gilt, wenn sich Eltern zu stark an Entwicklungstabellen orientieren, die sie in Büchern und Zeitschriften entdeckt haben. Diese Übersichten sollten lediglich als Orientierungshilfe dienen. Was als »normal« definiert wird, ist ein rein statistischer Befund. Diejenige Fähigkeit, die Entwicklungswissenschaftler bei den getesteten Kindern am häufigsten beobachtet haben, wird als Norm deklariert.

Wie ungenau solche Angaben sein können, zeigt der Vergleich zweier Statistiken, die deutsche Kinderärzte oft verwenden, um den Entwicklungsstand eines Kindes zu beurteilen: die »Münchner funktionelle Entwicklungsdiagnostik« (MFED) und der »Denver-Suchtest« (Denver Developmental Screening Test). Obwohl für beide streng wissenschaftlich und statistisch korrekt Daten von Kindern ausgewertet wurden, unterscheiden sich die

Altersangaben zuweilen deutlich. So sollte ein Baby nach MFED mit 12 Monaten frei stehen können, laut Denver Developmental erst mit 13 Monaten.

INDIVIDUELLES TEMPO – ABER (FAST) IMMER IN DERSELBEN REIHENFOLGE

Besonders im zweiten Lebenshalbjahr geht die Entwicklungsschere weit auseinander. So drehen sich zum Beispiel einige Babys schon mit fünf Monaten vom Rücken auf den Bauch, andere erst mit neun. Auch beim Krabbeln und Laufen sind die individuellen Zeitunterschiede groß. Viel wichtiger als bloße Altersangaben ist daher die entwicklungschronologische Abfolge. Diese Abfolge und Zeiträume, bis wann ein Kind zum Beispiel krabbeln sollte, sagen weit mehr über die Entwicklung Ihres Kindes aus als bloße Momentaufnahmen. So kann beispielsweise eines von drei Babys im Alter von zehn Monaten flink durch die Wohnung krabbeln, sich am Sofa hochziehen und dort mit wackeligen Beinen stehen bleiben. Das zweite Baby bewegt sich robbend vor und hat gerade den wackligen Vierfüßlerstand erreicht. Das dritte macht die ersten Schritte. Was für Mütter und Väter wichtig ist: Jedes dieser drei Kinder ist unterschiedlich, aber altersgerecht entwickelt. Denn jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Die Reihenfolge der einzelnen Entwicklungsschritte bis zum Ziel ist bei fast allen Kindern gleich. Lediglich um die zehn Prozent überspringen manchmal eine Phase. Dazu kommt: Es gibt Kinder, die zum Beispiel im motorischen Bereich weit entwickelt sind, aber sprachlich etwas zurückliegen. Andere, die sich nicht viel bewegen, beobachten dafür die Welt ganz genau und saugen buchstäblich alles in sich auf. Grund dafür können unter anderem unterschiedliche Anlagen und Interessen sein. Für jeden einzelnen Entwicklungsabschnitt braucht ein Kind ausreichend Zeit. Es ist zu jedem Zeitpunkt das vorläufige Ergebnis einer unvorhersehbaren Entwicklung. Denn jeder

Mensch entwickelt sich auf individuelle und einzigartige Weise. Ein afrikanisches Sprichwort besagt: »Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.« Im Gegenteil, es würde wahrscheinlich sogar darunter leiden.

INFO

Besser gleich zum Kinderarzt

In kaum einer anderen Wissenschaft melden sich so oft Laien zu Wort wie in der Entwicklungspsychologie. Auch wenn Sie, was die Entwicklung Ihres Kindes betrifft, unsicher sind: Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie andere Mütter und Väter um Rat fragen, sondern gehen Sie besser gleich zu Ihrem Kinderarzt oder einem Kinder- und Jugendpsychiater. Denn selbst wenn Ihr Kind einen Meilenstein noch nicht erreicht haben sollte, ist in den meisten Fällen keine Behandlung nötig. Mit großer Wahrscheinlichkeit handelt es sich lediglich um eine Entwicklungsvariante.

Viele Entwicklungen laufen parallel

Entwicklung ist ein ganzheitlicher Prozess. Es lassen sich folgende Bereiche unterscheiden: motorische Entwicklung (Grobmotorik und Feinmotorik), Sprachentwicklung, Wahrnehmung sowie soziale und geistige (kognitive) Entwicklung. Die jeweiligen Entwicklungsschritte lassen sich zwar auf künstliche Weise getrennt voneinander betrachten. Im Entwicklungsalltag jedoch gehen sie Hand in Hand, wie das folgende Beispiel deutlich macht:

Die zehn Monate alte Sarah krabbelt (Grobmotorik) im Wohnzimmer auf den gleichaltrigen Lars zu (soziale Entwicklung: auf andere zugehen) und setzt sich hin (Grobmotorik). Die beiden heben vorsichtig die Strohhalme auf (Feinmotorik), die Sarahs Mutter ihnen zum Spielen gegeben hat. Nach einiger Zeit krabbelt das Mädchen in die Küche (lebenspraktisches Lernen: Ich kann krabbelnd meinen Platz ändern und der Mama in den anderen Raum folgen). Auf dem Weg dorthin entdeckt sie den Raum immer wieder neu (die Wahrnehmung wird geschult). Am Ziel angekommen öffnet Sarah die unterste Schublade, die für sie »reserviert« ist: Mit dem Inhalt der Schublade darf sie spielen. Im Hinblick auf Sarahs geistige Entwicklung bedeutet dies, dass sie die Schlussfolgerung gezogen hat:

Wenn ich die bunte Schüssel haben will, muss ich in die Küche krabbeln (kognitive Entwicklung: wenn – dann).

Es geht stetig voran

Ab dem Zeitpunkt der Geburt – und natürlich auch schon vorher – vollbringen die Kleinsten enorme Entwicklungsleistungen. Jeder Moment in ihrem noch jungen Leben bedeutet einen weiteren Entwicklungs- und Lernschritt.

Das Neugeborene liegt noch asymmetrisch und in Beugehaltung auf dem Bauch. Lediglich den Kopf kann es unter großer Anstrengung zur Seite drehen. Auf dem Rücken liegt es ebenfalls noch nicht gerade. Seine Hände sind zu Fäusten geballt und bei lauten Geräuschen oder ruckartigen Bewegungen reagiert es mit dem Moro-Reflex ([>](#)). Nach nur zwölf Monaten krabbelt dasselbe Menschlein flink durch die Wohnung; die Hälfte der Einjährigen macht sogar schon die ersten Schritte oder spricht Ein-Wort-Sätze wie »Papa« und »Mama«. Das Kind findet mühelos einen Gegenstand, der in seinem Beisein unter einem von drei Bechern versteckt wurde. Und geschickt sammelt es Krümel vom Boden auf. Stellen Sie sich nun noch einen Dreijährigen vor, der breitbeinig von einer Treppe herunterspringt, mit dem Laufrad fährt, bunt malen kann und Drei-Wort-Sätze mit fast richtiger Grammatik spricht. Was für eine Entwicklung! Babys, die heute geboren werden, werden voraussichtlich etwa 80 Jahre alt. Bis dahin werden sie noch vieles lernen und sich ständig weiterentwickeln. Doch so schnell wie in den ersten drei Lebensjahren wird es nie wieder gehen. Besonders das erste Jahr sowie die Sprachentwicklung bei den Ein- bis Dreijährigen lässt sich in puncto Geschwindigkeit kaum toppen.

Zeitfenster und kritische Phasen

Die Forschungsergebnisse der Entwicklungspsychologie – und hier insbesondere aus der modernen Hirnforschung – zeigen, dass der Mensch sein Leben lang lernt. Es gibt nur sehr wenige Entwicklungszeitfenster, die sich irgendwann völlig schließen und so verhindern, dass sich eine Fähigkeit ausbildet, die man nicht rechtzeitig erlernt hat. Diese kritischen Phasen beschränken sich noch dazu eher auf das Organwachstum. Wenn ein Baby zum Beispiel in seinen ersten sechs Lebensmonaten keine visuellen Reize erhält, wird sich sein Sehvermögen kaum normal entwickeln. In diesem Fall schließt sich ein Zeitfenster.

Für Eltern bedeutet die Erkenntnis vom lebenslangen Lernen eine große Entlastung. Schließlich standen nicht wenige jahrelang unter Stress, um nur ja keinen richtigen Zeitpunkt zu verpassen. Was jedoch wichtig ist: Es gibt sensible Phasen, in denen das Kind eine Fähigkeit oder Verhaltensweise besonders leicht erlernt. In diesem Zeitraum ist es für bestimmte Reize aus der Umwelt empfänglich und auch sehr interessiert daran. Wenn ein Zweijähriger zum hundersten Mal am Tag die Frage stellt »Is des ...«, befindet er sich gerade in der sensiblen Phase der Erweiterung des Wortschatzes und des »Weltbegreifens«. Ihr Kind will Ihnen nicht auf die Nerven gehen, auch wenn die ständige Fragerei mitunter anstrengend sein kann. Es braucht Sie als Entwicklungsbegleitung jetzt besonders dringend.

Entwicklungsaufgaben

In den letzten Jahren hat sich ein neuer Begriff immer mehr durchgesetzt: Entwicklungsaufgaben. Viele Eltern mag dies zunächst verwirren, denkt man doch bei »Aufgaben« nur allzu schnell an die Schulaufgaben – und das nicht immer mit gutem Gefühl.

Tatsächlich bezeichnen die Entwicklungsaufgaben jedoch Entwicklungsthemen, die ein Kind in den ersten

Lebensjahren zu bewältigen hat. In den ersten drei Monaten muss es zum Beispiel lernen, den Schlaf-wach-Rhythmus zu entwickeln und Nahrung zu sich zu nehmen. Später kommen Abstillen und/oder die Entwöhnung von der Flasche dazu. Auch eine Bindung zu einer oder mehreren Personen aufzubauen ist ein zentrales Thema – ebenso wie zu lernen, sich abzunabeln oder die Umwelt zu erkunden. Das Laufen und Sprechen zu lernen, eine erste räumliche Vorstellungskraft zu erwerben (zum Beispiel beim Turmbauen) und die eigenen Körperrausscheidungen zu kontrollieren (Sauberkeitserziehung) sind weitere Bereiche und lebenswichtige Themen für Kinder unter drei Jahren. Zu guter Letzt schafft die Ich-Entwicklung (Autonomie) gegen Ende des dritten Lebensjahres eine Basis für die weiteren Entwicklungsaufgaben im nächsten Lebensabschnitt (vier bis sechs Jahre). In einer anregenden Umgebung und mit der Unterstützung liebevoller Menschen meistern Kinder die Entwicklungsaufgaben durch Neugier, Lernfreude, Selbstgestaltung und spontane Tätigkeit.

INFO

Fremdsprache, Musik und Spitzensport

Experten wissen, dass es kaum möglich ist, eine Fremdsprache ohne Akzent zu sprechen, wenn man sie erst im Alter von über zehn Jahren erlernt. Auch für das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Sportart scheint es ein ideales Zeitfenster zu geben: Wer erst mit zwölf Jahren Klavierspielen oder Skifahren lernt, wird kaum ein zweiter Mozart oder Olympiasieger. Das bedeutet aber nicht, dass er nicht gut Klavier spielen kann oder Spaß beim Sport hat. Und ist das nicht viel wichtiger?



BINDUNG – DER SICHERE HAFEN

Eigentlich sollte es keine Neuigkeit sein, was Wissenschaftler herausgefunden haben: Es ist die Liebe ihrer Eltern, die Babys für eine gute und sichere Bindung wirklich brauchen. Sichere Bindungsbeziehungen sind die beste Basis für eine gesunde Gesamtentwicklung und eine Grundlage für lebenslanges Lernen.

Von Bindung und Erkundung

Babys bringen zwei angeborene Verhaltenssysteme mit, die sich gegenseitig beeinflussen: das Bindungs- und das Erkundungssystem (Explorationssystem). Dabei verfügen sie über ein universelles Verhaltensrepertoire, mit dem sie das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, Zuwendung und

Fürsorge ausdrücken. Je nachdem, wie alt sie sind, benutzen sie unterschiedliche Verhaltensweisen, um unangenehme Situationen (zum Beispiel Hunger, Müdigkeit, Krankheit oder Unruhe) zu beenden. Diese Verhaltensweisen nennt man Bindungsverhalten, weil sie ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit herstellen. Ein Neugeborenes weint oder schreit, wenn es hungrig ist oder friert. Dieses Weinen ist ein angeborenes Bindungsverhalten, um Beziehungen aufzubauen, aber auch um die eigenen Grundbedürfnisse zu befriedigen. Durch Schreien, Anschauen, Festklammern, Nach-Personen-Suchen und Nachkrabbeln signalisiert das Kind seiner Bezugsperson, dass etwas nicht in Ordnung ist und es Hilfe benötigt. Dabei wird die Bindung zu dieser Person jedes Mal intensiviert.

INFO

Kuschelhormon Oxytocin

Direkt im Anschluss an die Geburt ist das Neugeborene für eine Weile besonders ansprechbar. Etwa 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) besitzt der neue Erdenbürger, und jede davon beginnt sofort, Kontakt zu anderen zu suchen. Die ersten Minuten auf dem Bauch der Mutter, ihre körperliche Nähe, ihre zarten Berührungen, ihre liebevolle Stimme, ihr Geruch: Was im Gehirn wie ein Feuerwerk wirkt, ist der Beginn einer jahrelangen Vernetzung. Wer jemals die hellwachen Augen eines Neugeborenen erlebt hat, wird den Moment nie wieder vergessen. Dass die Mutter ihrerseits gleichzeitig fundamentale und positive Zuneigung zu ihrem Kind verspürt, wurde früher mit einem natürlichen Mutterinstinkt begründet. Den tatsächlichen Botenstoff für diesen »Instinkt« haben Wissenschaftler erst in den letzten Jahren gefunden: Oxytocin, auch Bindungs- und Liebeshormon genannt. Der weibliche Körper produziert Oxytocin am Ende der Schwangerschaft und während der Geburt in hohen Dosen. Lange nahm man an, dass es vor allem die Kontraktionen der Gebärmutter und den Milcheinschuss beeinflusst. Heute weiß man, dass das Kuschelhormon (das übrigens auch beim Liebesakt ausgeschüttet wird) außerdem das Bindungsverhalten unterstützt. Bei Haut-Haut-Kontakt (am besten Bauch an Bauch) schüttet auch das Baby eine Extraportion des Hormons aus, was nicht nur stressmindernd und beruhigend wirkt, sondern auch hilft, die emotionale Bindung aufzubauen. Ein anderes Beispiel: In fast jedem Fotoalbum findet sich ein Foto, auf dem Mutter oder der Vater mit dem Baby auf dem Bauch auf dem Sofa liegen, sich gegenseitig zärtlich anschauen oder beide schlafen. Auch dabei wird das Bindungshormon ausgeschüttet.

Bindungsverhalten und Bindungsantworten

Wie fast jeden Nachmittag ist Lukas (14 Monate) mit seiner Mutter auf dem nahe gelegenen Spielplatz; einige der anderen Kinder und Mütter kennt er bereits, andere nicht. Anfangs spielen Mama und Sohn gemeinsam im Sandkasten, aber dann signalisiert Lukas, dass er allein mit der Schaufel buddeln will. Seine Mutter setzt sich daher auf eine Bank und beginnt ein Gespräch mit der Frau neben ihr. Lukas schaut ab und zu in ihre Richtung und schaufelt dann beruhigt weiter; Mama ist ja da. Einmal geht er mit tapsigen Schritten zu ihr, um ein bisschen zu kuscheln. Doch dann kehrt er in den Sandkasten zurück. Ein Blick genügt, und er weiß den sicheren Hafen in Reichweite. Als ein älteres Kind

auf Lukas zukommt, genügt ihm ein Blickkontakt mit der Mutter, um zu signalisieren: »Der buddelt ja nur neben mir.« Etwas anderes wäre es, wenn Lukas schon einmal eine schlechte Erfahrung gemacht hätte (»Vielleicht will mir der Junge meine Schaufel wegnehmen, so wie das Mädchen gestern.«). Dann wäre der Blickkontakt vermutlich nicht ausreichend, und Lukas würde zu seiner Mutter hinüberlaufen, um bei ihr Sicherheit zu finden. Glücklicherweise hat die Natur es so eingerichtet, dass Eltern ein fürsorgliches System mitbringen. Mit Bindungsantworten (zum Beispiel auf den Arm nehmen, ansprechen, schaukeln, Körperkontakt herstellen) reagieren sie auf das Bindungsverhalten ihres Babys. Wenn ein Baby oder Kleinkind sich wieder sicher fühlt – so wie Lukas nach dem Blickkontakt zu seiner Mutter –, kann es weiter die Welt entdecken.

Das Explorationssystem wird nur dann aktiviert, wenn das Bindungsverhaltenssystem beruhigt ist – und umgekehrt. Dies lässt sich sehr gut bei jungen Krabbelbabys beobachten: Sie suchen immer wieder den sicheren Hafen oder das Basislager (Mutter, Vater) und damit Körperkontakt. Erst wenn sie genug Bindungsenergie getankt haben, können sie wieder auf Entdeckungsreise gehen und Neues lernen. Der Heimathafen bietet ihnen die Möglichkeit, auszulaufen und wieder zurückzukehren – egal wie lange die Erkundungsfahrt dauert. Bindung ist somit die Quelle der Sicherheit und die sichere Basis, um die Welt zu erkunden. Ohne Bindung gibt es keine Bildung.

WAS BEDEUTET BONDING?

Bonding und Bindung werden oft als Synonyme verwendet, obwohl das nicht ganz korrekt ist. Bonding bezeichnet die ersten bindungsstiftenden Kontakte zwischen der Mutter und dem Baby nach der Geburt (oder dem Vater, zum Beispiel nach einer Kaiserschnittgeburt). Bindung dagegen ist quasi das Endprodukt. Die Bindung, die in den ersten drei

Lebensjahren entsteht, wirkt sich auf die gesamte Lebensspanne des Kindes aus. Eltern haben somit eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe!

FEINFÜHLIGKEIT



Eltern, die sich bemühen, die Signale ihres Babys zu deuten und entsprechend darauf zu reagieren, schaffen die Voraussetzung für eine gute Bindung.

SICHERE BINDUNG UND FEINFÜHLIGKEIT

Bei der Bindung an Personen geht es um weit mehr als um bloße Anwesenheit und Versorgung. Das Kind muss sich verstanden fühlen, braucht Ermutigung und emotionale Zuwendung. Gerade im ersten Lebensjahr lernt das Baby von seinen Eltern, dass es getröstet wird, wenn es sich wehgetan, sich unwohl fühlt oder Angst hat. Mutter und Vater nehmen es auf den Schoß, lieblosen und streicheln das Kleine (Stressreduktion). Die positive elterliche Reaktion erzeugt beim Kind große Zuversicht. Es weiß, dass es bei seiner Bezugsperson in Krisensituationen Schutz und Nähe suchen und sich sicher fühlen kann. Wenn das Kind etwas nicht allein schafft, kann es Hilfe holen.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Eltern (und andere Bindungspersonen) über drei Fähigkeiten verfügen müssen,

um eine gute Bindung zu ihrem Kind aufbauen zu können und so den Grundstein für das Selbstvertrauen, die Selbstsicherheit und die spätere Autonomie ihres Kindes zu legen:

- **Feinfühligkeit:** Feinfühlige Eltern sind den Signalen ihres Babys gegenüber aufmerksam und reagieren angemessen und prompt.
- **Verlässlichkeit:** Das Baby weiß, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden. Es kann seinen Eltern in jeder Situation vertrauen und auf sie zählen (Urvertrauen).
- **Vorhersehbarkeit:** Sie gibt dem Baby Sicherheit, weil es weiß, dass die Eltern in ähnlichen Situationen auch immer ähnlich reagieren (nicht heute so und morgen anders).
Schließen Sie die Augen und denken Sie an einen großen Baum. Er hat viele tiefe Wurzeln, die ihm bei Sturm und Wetter Halt schenken. Sein Stamm ist gerade, die Krone weit ausladend. Dieser Baum ist ein Bild für eine sichere Bindung: Die Wurzeln symbolisieren Nähe, Geborgenheit, Vertrautheit, Schutz und Liebe. Sie geben auch später noch Halt. Der Mensch muss manche Herbst- und Frühjahrsstürme überstehen, ohne umzufallen. Je kräftiger seine Wurzeln sind, desto widerstandsfähiger ist er (Resilienz, [>](#)).