

Aletha J. Solter
Warum Babys weinen

Aletha J. Solter

W ARUM

BABYS WEINEN

*Die Gefühle
von Kleinkindern*

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen von
Karin Petersen, Berlin.

Dieses Buch erschien zuerst 1987 im Kösel-Verlag. Die hier vorliegende Ausgabe wurde von der Autorin komplett überarbeitet und aktualisiert.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Pamo Sky liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2001 by Aletha Solter. Originaltitel:
The Aware Baby (Revised Edition). Originally published in English by Shining
Star Press for the Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).
All rights reserved.

Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: Marina Jefferson/Getty Images
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30831-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter
www.koesel.de

»DENN IM BABY LIEGT
DIE ZUKUNFT DER WELT ...«

Aus einem Sprichwort der Maya

INHALT

Vorwort zur Neuauflage	13
Einleitung	16

1 DER START INS LEBEN:

Lassen Sie Ihr Baby Ihre Liebe spüren 26

Wie kann ich in der Schwangerschaft die Entwicklung meines Babys fördern?	26
Ist die Geburt für Säuglinge eine traumatische Erfahrung?	28
Was kann ich tun, damit die Geburt positiv verläuft?	32
Wie kann ich nach der Geburt die Bindung zwischen mir und meinem Baby fördern?	37
Was braucht mein neugeborenes Baby?	44
Wie kann ich die Bedürfnisse meines Babys nach Berührung, Gewiegtwerden und dem Geräusch von Herztönen am besten erfüllen?	48
Wie soll ich mit meinem Baby sprechen?	52

Muss ich aufpassen, mein Baby nicht zu »verwöhnen«?	54
Was ist mit meinen eigenen Bedürfnissen?	58
Übungen	60

2 WEINEN:

Erlauben Sie Ihrem Baby, sich von Spannungen zu befreien	63
---	----

Warum weint mein Baby selbst dann, wenn alle seine Bedürfnisse befriedigt sind?	63
Welche Art von Stress bringt Babys zum Weinen?	69
Was tun, wenn mein Baby weint?	80
Welche Vorzüge hat es, wenn mein Baby in meinen Armen weint?	84
Wie lernen Babys, ihr Weinen zu unterdrücken?	89
Was kann ich tun, wenn mein Baby bereits gelernt hat, sein Weinen zu unterdrücken?	94
Woher weiß ich, ob mein Baby weinen muss?	97
Wie oft und lange weint mein Baby?	101
Was soll ich tun, wenn es mir schwerfällt, mein weinendes Baby zu halten?	103
Übungen	107

3 ERNÄHRUNG:

Lassen Sie Ihr Baby selbst bestimmen, wie viel und was es isst 109

Welche Vorteile hat das Stillen?	109
Wie oft soll ich mein Baby stillen?	113
Welche Folgen hat es, wenn ich mein Kind stille, um es zu »beruhigen«?	119
Woher weiß ich, wann mein Baby wirklich Hunger hat?	121
Wann soll ich mein Baby abstillen und ab wann feste Nahrung anbieten?	127
Welche Nahrungsmittel soll ich meinem Baby anbieten?	129
Was ist, wenn ich in die Selbstregulierung meines Babys bereits eingegriffen habe?	134
Mir fällt es schwer, dem natürlichen Appetit meines Babys und seinen Vorlieben beim Essen zu vertrauen	137
Übungen	140

4 SCHLAF:

Lassen Sie Ihr Baby ausruhen 142

Soll ich mein Baby bei mir schlafen lassen?	142
Was für Vorsichtsmaßnahmen kann ich beim Schlafen im »Familienbett« beachten, damit mein Baby nicht erstickt oder aus meinem Bett fällt?	146
Erhöht es die Inzestgefahr, wenn Baby und Eltern in einem Bett schlafen?	149

Was ist mit meinem Sexleben?	151
Was kann ich tun, wenn mein Baby nicht einschlafen will?	155
Wie helfe ich meinem Baby, nachts durchzuschlafen? ...	163
Soll ich meinem Baby zum besseren Einschlafen Medikamente geben?	169
Was ist mit meinem eigenen Schlafbedürfnis?	171
Übungen	174

5 SPIELEN:

Lassen Sie Ihr Baby lernen 176

Wie wichtig sind die ersten Lebensjahre für die Entwicklung der Intelligenz meines Kindes?	176
Woher weiß ich, was angemessene Stimulation ist?	179
Woran erkenne ich, ob mein Baby über- oder unterfordert ist?	183
Mein Baby verlangt ständig meine Aufmerksamkeit und will unterhalten werden. Was kann ich dagegen tun?	188
Wie viel Anleitung soll ich beim Spielen geben?	193
Helfen Lob und Tadel als Anreiz beim Lernen und Spielen weiter?	198
Wie viel Hilfestellung soll ich meinem Baby geben, wenn ihm etwas schwerfällt?	200
Mir fällt es schwer, meinem Baby angemessen Aufmerksamkeit zu schenken	204
Welche Spiele kann ich mit meinem Baby spielen?	207
Übungen	215

6 KONFLIKTE:

Geben Sie Ihrem Baby das Gefühl,
respektiert zu werden

217

Soll ich mein Baby bestrafen oder belohnen?	217
Soll ich mein Baby zum Gehorsam erziehen?	223
Wie nachgiebig soll ich sein?	227
Wie erziehe ich mein Baby ohne Strafen oder Belohnungen?	230
Und wenn ich keine Lösung finde, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt?	238
Wann lernt mein Kind Regeln, und was ist, wenn es meine Grenzen »testet«?	243
Wie gehe ich mit dem »Negativismus« um, den mein Kleinkind entwickelt?	250
Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind einen Wutausbruch bekommt?	256
Wie soll ich mich verhalten, wenn mein Kind zerstörerisch oder gewalttätig ist?	262
Wie kann ich meinem Kind beibringen, mit anderen zu teilen?	267
Wie bringe ich meinem Baby am besten bei, die Toilette zu benutzen?	271
Soll ich meinem Baby erlauben zu masturbieren?	277
Wie kann ich verhindern, dass ich meinem Baby Schaden zufüge, wenn ich wütend bin?	279
Übungen	283

7 ANHÄNGLICHKEIT:

Geben Sie Ihrem Baby Sicherheit

285

Wann entwickelt mein Baby eine Anhänglichkeit an mich, und wie zeigt es das?	285
Warum entwickeln Babys Trennungsangst und »Fremdeln«?	288
Wie kann ich meinem Baby zu einer sicheren Bindung verhelfen?	293
Wie helfe ich meinem Baby, sich bei einem neuen Babysitter wohlfühlen?	297
Und wenn mein Baby, nachdem es eine Bindung zu mir entwickelt hat, nicht bei anderen bleiben will?	301
Brauchen Babys die Mutter als erste Bezugsperson?	309
Sind Kinderkrippen für Babys geeignet?	313
Wie finde ich Hilfe bei meiner Aufgabe als Mutter oder Vater?	316
Zum Abschluss	320
Übungen	320
Anhang	322
Ein Brief aus Australien	322
Anmerkungen	329
Register	353
Dank	362
Über die Autorin	363

Vorwort zur Neuauflage

Als die erste Ausgabe von *Warum Babys weinen* 1984 in Amerika erschien, wusste ich überhaupt nicht, wie Eltern diesen neuen Ansatz aufnehmen würden. Ich hätte mir darüber keine Sorgen machen müssen, denn inzwischen ist das Buch ins Französische, Deutsche, Niederländische, Italienische und Hebräische übersetzt worden und hat überall auf der Welt zu einer stillen, aber tief greifenden Revolution im Erziehungsverhalten von Eltern geführt. Darüber freue ich mich sehr und finde es aufregend, Teil davon zu sein.

Meine Kinder sind inzwischen junge Erwachsene, und ich kann persönlich bezeugen, dass dieser Ansatz tatsächlich gut funktioniert. Außerdem habe ich Hunderte von Briefen von Eltern aus aller Welt bekommen, in denen sie beschreiben, wie wohltuend es sich ausgewirkt hat, dass sie ihre Kinder auf diese Weise großgezogen haben. Diese Kinder haben kein Bedürfnis, als Jugendliche zu rebellieren, und entwickeln sich zu mitfühlenden, kooperativen und höchst intelligenten Erwachsenen. Sie gehen mit großer Entschiedenheit und Zuversicht ihren eigenen Weg und werden zu Mitgliedern der Gesellschaft, die sich in dieser bestens zurechtfinden und ihr gute Dienste leisten. Am wichtigsten ist vielleicht, dass diese jungen Menschen keinerlei Interesse an Drogen oder Gewalt haben.

Seit ich die erste Fassung dieses Buches geschrieben habe, hat die Forschung über kindliche Entwicklung beträchtliche Fortschritte gemacht. Dementsprechend habe ich jedes Kapitel für diese Neuauflage auf den laufenden Stand gebracht. Hier habe ich vor allem einige der jüngsten Forschungsergebnisse aus Untersuchungen über pränatale Psychologie, Bindung und die Auswirkungen von Traumata einbezogen. Außerdem habe ich umfassenderes

Material aus kulturübergreifenden Forschungen eingearbeitet, da es uns einen weiteren Blick auf unsere eigenen Erziehungspraktiken ermöglicht, wenn wir diese mit anderen Vorgehensweisen auf der Welt vergleichen.

1990 gründete ich das *Aware Parenting Institute* (Institut für bewusstes Elternsein, Anm. d. Ü.), eine internationale Organisation zur Förderung der in meinen Büchern beschriebenen Methoden. Inzwischen gibt es in zahlreichen Ländern zertifizierte Lehrerinnen und Lehrer für Bewusstes Elternsein. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Webseiten www.awareparenting.com. Zusammen können wir die Welt verändern.

Aletha Solter
The Aware Parenting Institute
P.O. Box 206, Goleta, CA 93116 USA
Telefon & Fax: +1-805-968 – 1868
solter@awareparenting.com
www.awareparenting.com

Webseiten für deutschsprachige Länder:
Deutschland: www.awareparenting.com/germany.htm
Österreich: www.awareparenting.com/austria.htm
Schweiz: www.awareparenting.com/switzerland.htm

Haftungsausschluss

Dieses Buch soll als pädagogisches Lehrmaterial verstanden werden, das sich auf die emotionalen Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern konzentriert. Es ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat oder eine medizinische Behandlung gedacht. Viele der hier erläuterten Verhaltensweisen und Symptome können auf ernsthafte emotionale oder körperliche Probleme hinweisen. Eltern und Erzieherinnen wird geraten, sich an einen kompetenten Arzt zu wenden, wenn im Verhalten oder Gefühlsleben eines Babys Probleme auftreten, das Kind beim Schlafen, Essen oder Weinen plötzliche Veränderungen zeigt oder sie körperliche Schmerzen oder Krankheiten vermuten. Außerdem sind einige der in diesem Buch vorgeschlagenen Methoden möglicherweise unter bestimmten Bedingungen nicht gut geeignet, beispielsweise, wenn Kinder an ganz bestimmten körperlichen oder emotionalen Schwierigkeiten leiden.

Bestimmte Therapieformen werden in diesem Buch nur aus Gründen der Information erwähnt und stellen keine Empfehlung der Autorin dar. Manche davon können gefährlich sein, wenn die Praktizierenden über keine angemessene Ausbildung verfügen. Wenn Sie überlegen, für sich oder Ihr Kind eine Therapeutin oder einen Therapeuten zu suchen, empfehle ich Ihnen, sorgfältig zu prüfen, ob diese eine offiziell anerkannte Ausbildung haben und entsprechende Referenzen vorweisen können.

Autorin und Verlag sind juristisch nicht haftbar oder verantwortlich zu machen für Schäden, die aufgrund der in diesem Buch enthaltenen Informationen verursacht wurden oder geltend gemacht werden.

EINLEITUNG

Die Geburt eines Babys ist ein freudiges Ereignis. Viele junge Eltern empfinden so viel Liebe und Fürsorge für ihr Kind, wie sie vielleicht solche Gefühle in dieser Tiefe bislang noch nie erlebt haben. Freunde und Verwandte sind neugierig auf das Neugeborene. Sie möchten es gern sehen und vielleicht auch ein paar Sekunden die Gefühle von Liebe und Hoffnung spüren, die so ein neu zur Welt gekommenes menschliches Wesen in uns allen weckt. Eltern wollen natürlich ihr Bestes geben, um sicherzugehen, dass ihr Baby zu einem liebevollen, intelligenten und glücklichen Menschen heranwächst, der für die Gesellschaft, in der er lebt, einen produktiven Beitrag leistet.

Allmählich wird diese Welt für Babys zu einem besseren Ort. Das Wissen um gesunde Ernährung kommt sowohl schwangeren und stillenden Frauen als auch den Babys selbst zugute. Aufgrund dieses Wissens und der besseren gesundheitlichen Versorgung haben Babys heute eine größere Chance zu überleben und gesund heranzuwachsen als je zuvor. Die Fortschritte in der Entwicklungspsychologie haben bei vielen Eltern die Bedeutung der ersten Lebensjahre ins Bewusstsein gerufen und eine Flut von Büchern über Elternschaft und pädagogisch wertvolles Spielzeug hervorgebracht, das die Entfaltung der Intelligenz von Babys fördert. Kleinkinder mit Behinderungen haben heute in vielen Ländern sehr gute Chancen, ihr volles Potenzial zu entwickeln. Untersuchungen über die Bedeutung von Bindung in der Kleinkindzeit haben zusätzlich

dazu beigetragen, dass wir heute mehr über die optimalen Bedingungen für eine emotional gesunde Entwicklung wissen. In unserer Gesellschaft akzeptieren wir allmählich die Tatsache, dass es Babys mit ihrem Denken und Fühlen an nichts fehlt, was ein menschliches Wesen ausmacht.

Überall auf der Welt erziehen Eltern ihre Kinder zu produktiven Mitgliedern ihrer jeweiligen Gesellschaft. Je nach eigenem religiösen Hintergrund, ihren kulturellen Überzeugungen und den jeweiligen Lebensbedingungen fördern sie dabei die Entwicklung unterschiedlicher Werte, sei es Kooperation oder Gehorsam, Abhängigkeit oder Selbstständigkeit, Kreativität oder Anpassung, Teilen oder Besitz, Demut oder Stolz. Unter Berücksichtigung der Fähigkeiten, die ihrem Kind später im Leben am besten dienen, legen Eltern auch Wert auf die Entwicklung sozialer, motorischer und sprachlicher Leistungen, auf ein gutes Erinnerungs- oder Denkvermögen. Diese kulturellen Werte, Erwartungen und Fähigkeiten vermitteln Eltern ihrem Baby auf unzähligen Wegen; etwa wie sie auf sein Weinen eingehen, wie oft sie ihr Baby halten, welche Anregungen sie ihm geben, wie oft sie es füttern, wo das Baby schläft und wie sie ihm Grenzen setzen. Die meisten Kulturen gehen davon aus, dass ihre traditionellen Gepflogenheiten die »natürliche« und richtige Umgangsweise mit Kleinkindern sind.

In der traditionellen Jäger-Sammler-Gesellschaft der *!Kung*, eines Stammes von Buschleuten in der afrikanischen Kalahari-Wüste, legen Eltern großen Wert auf die Entwicklung motorischer Fähigkeiten, damit ihre Kinder schließlich imstande sind, lange Strecken zu laufen, zu jagen und schwere Lasten auf dem Rücken zu tragen. Anthropologen haben herausgefunden, dass die Babys der *!Kung* bei Tests der motorischen Koordination ausgezeichnet abschneiden.¹ Bei den *Yequana*-Indianern in den Wäldern des Amazonas-Gebietes von Venezuela setzen Mütter ihre Babys von klein auf den verschiedensten Wasserströmungen aus. Fisch ist ein Hauptbestandteil ihrer Ernährung, und diese Menschen gehören zu den besten Kanufahrern auf der ganzen Welt.² Die Gusii aus Ostafrika achten besonders darauf, dass ihre Kinder Gehorsam und Verantwortung lernen, da-

mit sie zu produktiven Mitgliedern der Gesellschaft heranwachsen und bereits in jungen Jahren auf dem Feld oder bei der Betreuung der Viehherden helfen können.³

Keine Kultur ist jedoch perfekt. Meistens sehen sich die Eltern aufgrund kultureller Werte und ökonomischer Zwänge genötigt, ihren Kindern bestimmte Einschränkungen aufzuerlegen und bestimmte legitime Bedürfnisse zu ignorieren, wie zum Beispiel Emotionen auszudrücken oder eine sichere Umgebung frei zu erkunden. Die Tatsache, dass Kleinkinder überleben, heranwachsen und imstande sind, für den Erhalt der Gesellschaft zu sorgen und sich fortzupflanzen, besagt nicht unbedingt, dass ihre grundlegenden menschlichen Bedürfnisse erfüllt wurden oder sie das Potenzial für ihre intellektuelle, emotionale oder seelische Entwicklung haben voll ausschöpfen können.

In westlichen Industrienationen legen Eltern üblicherweise viel Gewicht auf die Entwicklung von Selbstständigkeit sowie den Erwerb sprachlicher und kognitiver Fähigkeiten. Dahinter steht der Gedanke, dass Kinder zu intellektuell kompetenten, selbstsicheren Menschen heranwachsen müssen, um in einer Welt, die zunehmend von Konkurrenz geprägt ist, überleben zu können. Schon die schulischen Leistungsabfragen wie Tests und Klassenarbeiten in fast allen Altersstufen spiegeln diese kulturelle Tendenz wider. Sie messen den Wortschatz, das Lesevermögen und mathematische Fähigkeiten. Auf Geschwindigkeit und Faktenwissen wird ebenfalls Wert gelegt. Die starke Bedeutung, die die Gesellschaft diesen Fähigkeiten beimisst, geht oft auf Kosten der Entwicklung eines tiefergehenden Denkvermögens von Kreativität, Kooperation und Einfühlungsvermögen.

Darüber hinaus haben westliche Gesellschaften bis vor kurzem wenig Anstrengung unternommen, um Kinder zur Gewaltfreiheit zu erziehen. Unsere Kinder sind sowohl im wirklichen Leben als auch in den Medien tagtäglich Gewalt ausgesetzt. Dabei ist es heute für das Überleben aller von primärer Wichtigkeit, Kindern Gewaltfreiheit beizubringen. Wir müssen ihnen Alternativen zur gewalttätigen Lösung von Konflikten aufzeigen. Außerdem müssen wir sie so

großziehen, dass sie frei von aufgetauter Wut oder Angst sind, denn diese Emotionen bilden oft die Wurzel von Gewalt. Das heißt, wir müssen uns genau anschauen, wie Kinder verletzt werden, und ihnen helfen, von Stress und Traumen zu heilen. *Wir können es uns nicht länger leisten, dass wir ignorieren, wie Kinder sich fühlen.*

Unsere Erziehungsmethoden müssen sich drastisch ändern, wenn unsere Kinder nicht nur zu produktiven, sondern auch zu gewaltlosen Bürgern unserer sich rasch verändernden Welt heranwachsen sollen. Wir müssen, um das wirtschaftliche Überleben in Industrienationen zu sichern, immer noch Wert auf die Entwicklung sprachlicher und kognitiver Fähigkeiten legen, aber wir sollten uns auch auf die emotionale Gesundheit und die Selbstachtung konzentrieren. Wir müssen unsere Annahme, dass vollkommene Unabhängigkeit eine Tugend ist, infrage stellen und unseren Kindern beibringen, sich in wechselseitiger Abhängigkeit zu bewegen. Sie brauchen Vorbilder für aktive Demokratie und Konfliktlösefähigkeiten, damit sie lernen, mit anderen kooperativ zusammenzuarbeiten. Und, vielleicht am wichtigsten von allem, wir müssen ihnen erlauben, ihre Emotionen auszudrücken und von ihren seelischen Verletzungen zu heilen.

Dieser neue Ansatz basiert nicht nur auf den Erfordernissen unserer eigenen Kultur. Er erkennt und berücksichtigt die tiefen und universalen menschlichen Bedürfnisse, die *jede* Gesellschaft erfüllen muss, wenn Babys emotional gesund heranwachsen sollen. Laut Lloyd de Mause, einem bekannten amerikanischen Psychohistoriker, fand im Laufe der Zeitalter eine Entwicklung der Kindererziehung statt. Sie verlagerte sich ganz allmählich weg von Methoden, die eher durch Missbrauch geprägt waren, hin zu einem Ansatz, der in das Kind innewohnende Gute vertraut, mehr Dialoge mit ihnen einbezieht, mehr Einfühlungsvermögen in ihre Emotionen zulässt, Toleranz für ihren sich entwickelnden Willen ermöglicht und ihre Individualität sowie die Ermutigung zu Kreativität und eigenständigem Denken fördert.⁴

Dieser neue Ansatz hat sich seit dem Zweiten Weltkrieg allmählich durchgesetzt. Seine Entwicklung begann damit, dass die natür-

liche Geburt und der sanfte Umgang mit dem Neugeborenen un-mittelbar nach der Geburt populärer wurden. Langsam lebte das Stillen wieder auf. Wir erkennen heute die Bindungsbedürfnisse von Kindern und wenden zunehmend Erziehungsmethoden an, die weniger autoritär sind. Trotzdem müssen wir einige grundlegende Annahmen und Überzeugungen, was für Babys am besten ist, weiterhin infrage stellen.

Dieses Buch beschreibt einen umfassenden, revolutionären Ansatz für das elterliche Betreuungsverhalten von der Empfängnis des Kindes bis zum Alter von zweieinhalb Jahren. Jedes der sieben Kapitel behandelt ein eigenes Thema (wie Weinen, Schlafen, Ernährung und Spiel) und beschäftigt sich mit den Bedürfnissen, die ein Baby in diesem speziellen Bereich hat. Dieser Ansatz, den ich *bewusstes Elternsein* nenne, hat keine schnellen Lösungen oder vereinfachten Methoden parat. Er stellt vielmehr eine völlig neue Umgangsweise mit Babys dar, die auf Vertrauen, Einfühlung und Respekt beruht. Er beschreibt, wie Sie mit Ihrem Kind auf einer tiefen, emotionalen Ebene in Verbindung kommen und ihm helfen, mit seinem wahren Selbst in Berührung zu bleiben und als vollständiges menschliches Wesen heranzuwachsen. *Bewusstes Elternsein* besteht aus drei grundlegenden Aspekten: bindungsorientiertem Elternverhalten, Disziplin ohne Strafen und Akzeptanz für die Entlastung von Emotionen.

Was ich Ihnen in diesem Buch empfehle, mag ganz anders aussehen als das, was Sie bislang in entsprechenden Büchern gelesen haben. Vielleicht unterscheidet es sich auch von Ihren gesellschaftlich geprägten Überzeugungen, wie man ein Kind »normal« oder »richtig« erzieht. Ich möchte Sie ermutigen, für diese neuen Wege auch dann offen zu bleiben, wenn Sie anfangs mit einigen der hier vorgestellten Ideen nicht einverstanden sind. Es ist normal und gesund, infrage zu stellen, was Sie lesen. Andererseits möchte ich Sie aber auch bitten, diesen Ansatz nicht blind als neues Dogma oder »System« für die Kindererziehung zu übernehmen. Er funktioniert nur dann wirklich gut, wenn Sie weiterhin kreativ darüber nachdenken, was für Sie und Ihre Familie das Beste ist.

Vier grundlegende Annahmen

Die Ideen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, beruhen auf vier grundlegenden Annahmen über die menschliche Natur.

Die erste Annahme ist, dass menschliche Wesen von Geburt an wissen, was sie grundlegend brauchen, um nicht einfach nur zu überleben, sondern sich auch körperlich, emotional und intellektuell optimal zu entwickeln. Ein Beweis dafür ist beispielsweise, dass Babys, denen wir verschiedene Spielzeuge zur Auswahl anbieten, zu jedem gegebenen Zeitpunkt die Dinge zum Spielen auswählen, die ihre intellektuelle Entwicklung am besten fördern. Die Idee hier ist, dass Babys wissen und zeigen, was sie brauchen, und wir deswegen darauf vertrauen können, dass sie, soweit sie körperlich dazu imstande sind, ihr Leben selbst bestimmen. Wenn wir ihnen die Chance geben, teilen Babys uns ihre Bedürfnisse mit. Wir als Betreuer haben die Aufgabe, ihre Signale richtig zu interpretieren.

Die zweite Annahme lautet, dass Babys ein Potenzial für gutes und schlechtes Verhalten mit auf die Welt bringen. Ausschlaggebend dafür, wie sie sich dann tatsächlich entwickeln oder verhalten, ist jedoch, wie wir sie behandeln. Wenn wir Kleinkinder nicht verletzen oder unterdrücken und alle ihre Bedürfnisse erfüllen, entwickeln sie sich zu guten, kooperativen, intelligenten, fröhlichen Menschen, die fähig sind, Liebe zu geben und zu empfangen. Menschen handeln nur dann verletzend und dumm, wenn sie an Verletzungen und Traumen leiden, für die sie keine Heilung finden.

Die dritte Annahme besagt, dass die Erfahrungen der ersten Lebensjahre tiefe und dauerhafte Auswirkungen auf Gefühls- und Verhaltensmuster im späteren Leben haben. Babys sind sehr offen und empfindsam, und wir können sie aufgrund ihrer extremen Abhängigkeit und Unerfahrenheit leicht verletzen. Selbst in den liebevollsten Familien erleben Babys manchmal Stress und emotionalen Schmerz. Diese frühen schmerzlichen Erfahrungen lösen nicht nur negative Gefühle aus, sondern können unter anderem auch für Ess-

störungen, sexuelle Störungen, Süchte, Schlaflosigkeit, bestimmte Lernbehinderungen, Beziehungsprobleme, selbstzerstörerisches Verhalten, Hyperaktivität, Depressionen und Gewalttätigkeit verantwortlich sein. Auch wenn spätere Kindheitserfahrungen ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, sind die ersten Lebensjahre im Leben eines Menschen doch bei weitem die wichtigsten.

Manche Menschen teilen diese Haltung nicht und haben das Gefühl, dass sie Eltern eine zu große Last und Verantwortung aufbürdet. Sie wollen lieber glauben, dass menschliches Verhalten überwiegend durch erbliche Faktoren bestimmt ist. Die Debatte zwischen denen, die Verhalten überwiegend als »angeboren« betrachten, das heißt, durch genetische Faktoren bedingt, und denjenigen, die es für »anerzogen« halten und die äußeren Einflüssen wie der Kindererziehung eine große Bedeutung beimessen, reißt nicht ab. Niemand weiß, wieweit unser Verhalten erblich bedingt ist. Es gibt jedoch reichlich Beweise dafür, dass unser Umgang mit Babys einen starken Einfluss auf ihre Gefühle und ihr Verhalten im späteren Leben hat. Tatsächlich können frühe Umgebungseinflüsse sogar die Funktion des Gehirns verändern.⁵ Deswegen ist es wichtig zu erkennen, dass selbst biologische Entsprechungen des Verhaltens möglicherweise keinesfalls genetisch bedingt sind, sondern eine Folge früher Einflüsse des Kindes (einschließlich vorgeburtlicher) auf das sich entwickelnde Gehirn darstellen.

Die vierte Annahme dieses Buches lautet, dass Babys unter optimalen Bedingungen viele Auswirkungen von Stress oder Trauma überwinden können. Babys haben einen natürlichen biologischen Hang zu Gesundheit und körperlicher Balance (Homöostase). Mit dem in diesem Buch vorgestellten Ansatz können wir nicht nur weitgehend vermeiden, Babys zu verletzen, sondern ihnen auch helfen, von erlittenen emotionalen Traumata zu heilen. Die Tatsache, dass die meisten von uns Erwachsenen immer noch unter den Auswirkungen früher Traumata leiden, ist kein Widerspruch zu dieser vierten Annahme. Sie zeigt lediglich, dass wir in einem Umfeld aufwuchsen, in dem man uns nicht erlaubt hat, unsere emotionale Gesundheit wiederherzustellen.

Im Folgenden fasse ich die vier Annahmen, die diesem Buch zugrunde liegen, noch einmal zusammen:

1. Babys wissen, was sie brauchen.
2. Wenn wir die Bedürfnisse von Babys erfüllen und sie nicht körperlich oder seelisch verletzen, wachsen sie zu intelligenten, mitfühlenden, nicht gewalttätigen Menschen heran.
3. Babys sind extrem verletzlich, und frühe Traumata und unerfüllte Bedürfnisse können langfristige, negative Folgen für sie haben.
4. Babys sind imstande, von vielen Auswirkungen von Stress und Trauma zu genesen.

Hinweise für die praktischen Übungen

Im Anschluss an jedes Kapitel stelle ich Ihnen eine Reihe von Übungen vor, die aus drei Teilen bestehen: Ihre eigene Kindheit erforschen, die Gefühle zum Ausdruck bringen, die Ihr Baby bei Ihnen auslöst, und sich selbst Zuwendung geben. Elternschaft ist mit vielen starken Emotionen verbunden und bietet wunderbare Möglichkeiten für unser eigenes Wachstum. Diese Übungen können Ihnen bei Ihrer eigenen inneren Heilung und Ihrer eigenen Weiterentwicklung helfen, während Sie sich darum bemühen, die Mutter oder der Vater zu sein, die oder der Sie gerne wären.

Der erste Teil, die Erforschung Ihrer eigenen Kindheit, hilft Ihnen, wichtige Verbindungen zu Ihrer eigenen Vergangenheit herzustellen. Es reicht nicht, wenn ein Buch lediglich Informationen vermittelt oder Ratschläge gibt, denn solange Sie unter den Auswirkungen Ihrer eigenen schmerzlichen Kindheit leiden, fällt es Ihnen wahrscheinlich schwer, das neue Wissen in die Praxis umzusetzen. Die meisten von uns tragen, wenn sie Eltern werden, noch