

Ein guter Start
ins Leben

Magda Gerber &
Allison Johnson

Ein guter Start ins Leben

Ein Leitfaden für die
erste Zeit mit Ihrem Baby

Übersetzung aus dem
amerikanischen Englisch
von Peter Brandenburg



Mit Kindern wachsen
Verlag

*Meinen Kindern Mayo, Daisy und Bence,
meinen Enkeln Tony und Jason,
meiner Großkelin Bailey und
dem Andenken meines Mannes Imre.*

Magda Gerber

*Meinem Mann William, dem Gefährten auf der freudvollen und
schwierigen Reise der Elternschaft, und meiner Tochter Juliana, dem
Licht auf diesem Weg.*

Allison Johnson

Copyright © der deutschen Ausgabe:
2002 by Mit Kindern wachsen Verlag, Emmendingen
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
„Your Self-Confident Baby“
by Magda Gerber and Allison Johnson

Copyright © 1998 by Magda Gerber and Allison Johnson
All Rights reserved. Authorized translation from the English
language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

1 2 3 4 5	Auflage
02 03 04 05 06	Erscheinungsjahr

Titelfoto: Rudolf Pichler, Wien
Bearbeitung: Lienhard Valentin und Sonja Welker
Lektorat: Norbert Gehlen
Druck und Verarbeitung: Fuldaer Verlagsanstalt
Alle im Buch verwendeten Bilder stammen von Allison Johnson.

Dieses Buch wurde auf holz- chlor- und säurefreiem Papier
gedruckt und ist alterungsbeständig.

Alle Rechte vorbehalten
www.mit-kindern-wachsen.de

ISBN 3-924195-45-5
ISBN 3-933020-13-1

Inhalt

Einführung	9
Überblick über den Inhalt dieses Buches	15
Wie RIE Ihrem Baby nutzen kann	17
1 Respekt – der Schlüssel zu Selbstvertrauen	19
Grundprinzipien	
Der pädagogische Ansatz von RIE in der Praxis	
2 Wie RIE entstand	30
Die ersten „Pikler-Babys“	
Lóczy – ein Kinderheim in Budapest	
DIP: Das amerikanische Modell	
Der Anfang von RIE	
Die ersten Monate des Lebens – von der Geburt bis zu den ersten Schritten . . .	41
3 Ihr neugeborenes Baby	43
Aufmerksam zuschauen	
Bindung entwickeln	
Mit Ihrem Kind sprechen	
Sich Zeit lassen	
Die häusliche Umgebung	
Die Mahlzeiten	
Das Schlafen	

Zeit von besonderer Qualität
Weinen – die Sprache Ihres Kindes
„Plötzlicher Kindstod“ und wie Sie ihm vorbeugen können
Können wir unsere Babys verwöhnen?

4 Die „neugeborenen“ Eltern 82

Hilfe für den Haushalt suchen
Versuchen weniger zu tun
Sich Zeit nehmen
Auf das Weinen Ihres Kindes hören
Eigenschaften guter Eltern
Ausgehen und sich vergnügen
Möglichkeiten schaffen, Zeit alleine zu verbringen
Die Prinzipien von RIE nutzen
Sich selbst respektieren

5 Die ersten Monate mit Ihrem Baby 95

Ihr Zuschauen verfeinern
Ankündigen, was Sie als Nächstes tun
Füttern – eine Zeit von besonderer Qualität
Zahnen – ein Teil des Lebens
Weinen – und wie Sie damit umgehen können
Gesunde Schlafgewohnheiten entwickeln
Sich das Leben leichter machen – mit Respekt
Den Kindern ihr eigenes Leben lassen
Sicherheit geht immer vor
Die Spielumgebung
Spielen – was Kinder von Natur aus tun
Erwünschtes Verhalten vorleben
RIE-Eltern erzählen
Kinder mit Behinderungen
Die Authentizität Ihres Kindes unterstützen

6 Für gute Betreuung sorgen 145

Wenn Verwandte Ihr Kind betreuen
Worauf Sie bei einem Kindermädchen achten sollten
Worauf Sie bei einer Kindergruppe achten sollten
Wie eine RIE-Kinderbetreuungseinrichtung arbeitet

7 Ihr Baby wird mobil 166

- Wie wichtig sind Meilensteine?
- Ihr Zuhause für Ihr Kind sicher machen
- Wie sich das Weinen verändert
- Mit Ihrem Kind kommunizieren
- Die Sprachentwicklung unterstützen
- Ihre Fähigkeiten im Zuschauen und Intervenieren verfeinern
- Die Spielumgebung einfach gestalten
- Wie ist es mit Toben?
- Spielen in der Gruppe
- Trennungsangst – eine gesunde Reaktion
- Fremdenangst
- Langsam und liebevoll abstillen
- Tisch und Stuhl anbieten
- Das Schlafen in diesem Alter
- Langsam und mit Geduld

Die Zeit des Laufenlernens 209

8 Wenn Ihr Kind die Welt erobert 211

- Trennung – ein schwieriger, aber gesunder Teil des Heranwachsens
- Grundvertrauen aufbauen
- Wünsche: Ich will, ich will...
- Neugier ist Teil der Kreativität
- Muss man Kindern etwas beibringen?
- Sicherheit in diesem Alter
- Die Spielumgebung für Ihr Kind im „Laufalter“
- Das Spiel in diesem Alter
- Interventionen auf das Verhalten des Kindes abstimmen
- Nein! Nein! Nein!
- Ein typischer Abend in einer RIE-Familie
- Wutanfälle: Die Geschichte des Antäus
- Mit dem Kopf schlagen, schaukeln und andere rhythmische Verhaltensmuster
- Dauerhafte Disziplin kommt von innen
- Die Sprachentwicklung Ihres Kindes unterstützen
- Wenn Ihr Kind Angst hat
- Beim Zubettgehen an den gewohnten Ablauf halten

Das Weinen in diesem Alter
Wie die Essgewohnheiten sich verändern
Wenn Ihr Kind Zähne bekommt
Kooperation bei der Pflege
Lernen, die Toilette zu benutzen
Rivalität zwischen Geschwistern
Sie müssen nicht vollkommen sein
RIE hört nicht im Alter von zwei Jahren auf

Danksagung 286

Einführung

Ich bin Urgroßmutter, aber ich erinnere mich genau daran, wie ich mich als junge Mutter zweier kleiner Töchter gefühlt habe – verwirrt, unsicher und manchmal überwältigt, überfordert. Nachdem ich nun die letzten 50 Jahre mit kleinen Kindern gearbeitet habe, bin ich zu der Erkenntnis einer grundlegenden Wahrheit gelangt: dass Respekt in der Kinderpflege von großer Bedeutung ist. Das ist der Grund, aus dem ich das Institut RIE (ausgesprochen wie „rai“; Abkürzung für *Resources for Infant Educators*) gegründet habe, eine Organisation, die Eltern und Kindern von der Geburt an bis zum Alter von 24 Monaten lernen hilft, einander mit Respekt zu behandeln.

Was meine ich mit Respekt? Davon handelt dieses Buch.

Wenn Sie Ihr Kind von Geburt an mit Respekt behandeln, wird es eine größere Chance haben, Selbstvertrauen und ein gutes Urteilsvermögen zu entwickeln. Damit pflanzt man die Samen eines lebenslangen Gefühls von innerer Sicherheit. Es lernt, wie es auf eine gute Weise Beziehungen mit anderen Menschen haben kann und wie es auf realistische Weise – und nicht blind – der Welt vertrauen kann.

Respekt ist immer wechselseitig. Auch Sie als Eltern haben Bedürfnisse, die genauso wichtig sind. Elternsein ist das wichtigste Unternehmen auf der Welt, ein Vierundzwanzig-Stunden-Job, der Ihre Zeit, Geduld und Energie verlangt, gleich ob Sie krank sind oder ob es Ihnen gut geht, ob Sie in guter Stimmung sind oder nicht. Und die Aufgabe wird nicht leichter, wenn Ihr Kind erwachsen wird. Oft bleibt den Eltern ein ständiges Schuldgefühl, ein Gefühl von: „Wenn ich am Anfang nur das und das gemacht hätte ...“

Mein durch Respekt geprägter Ansatz hilft den Eltern ihr Leben während dieser ersten, herausfordernden Jahre dadurch leichter und überschaubarer zu machen, dass sie bei der Pflege ihrer Kinder feste Gewohnheiten einführen. Ich versuche Eltern dabei zu unterstützen, ihr Leben zu vereinfachen und die Fähigkeit zu entwickeln zu erkennen, wann sie intervenieren und das Verhalten ihres Kindes beeinflussen und wann sie ihre Energie für wichtigere Themen aufsparen sollten. Ich fände es schön, wenn Eltern etwas von dieser Energie dafür verwenden würden, sich selbst zu nähren.

In diesem Buch benutze ich oft das Wort *educarer*. Es ist ein Wort, das ich geprägt habe – eine Verbindung der Wörter *educator* (Erzieher/-in) und *carer* (Pfleger/-in, der/die jemanden pflegt, sich um jemanden kümmert). Mit *educarer* meine ich also jemanden, der Kinder auf eine pflegende Weise erzieht. (...)

Wer andere pflegt, setzt Liebe in Handeln um. So wie Sie für Ihr Baby sorgen, erlebt und erfährt es Ihre Liebe. Alltägliche Gewohnheiten der Pflege wie Füttern und Wickeln können Interaktionen sein, die erzieherisch wirken und dabei liebevoll sind.

Kindern zu erlauben selbst zu lernen, statt sie aktiv zu stimulieren oder ihnen etwas beizubringen, das ist ein Grundsatz des RIE. Kinder lernen ständig, vom Tag ihrer Geburt an. Wenn wir darauf verzichten, ihnen etwas beizubringen, dann lernen sie aus Erfahrung. Was wir tun müssen ist, nicht einzugreifen, uns zurückzuhalten und Lernen geschehen zu lassen. Was kleine Kinder lernen müssen, ist wie sie sich auf ihre Familie einstellen können.

In der Zeit meiner frühen Mutterschaft in Ungarn hatte ich das Glück die Kinderärztin Dr. Emmi Pikler kennen zu lernen, die einen großen Einfluss auf mein Leben gewann. Ich möchte Ihnen diese Geschichte hier kurz erzählen.

Eines Tages hatte meine ältere, damals sechsjährige Tochter Mayo Halsschmerzen. Unser Kinderarzt war krank und Mayo schlug vor, ich solle die Mutter einer Klassenkameradin anrufen, die auch Ärztin war. Damals machten Ärzte noch Hausbesuche, also kam Frau Dr. Pikler zu uns nach Hause um Mayo zu untersuchen. Als ich meinen Mund öffnete um ihr zu berichten, gab mir Emmi Pikler mit der Hand ein Zeichen, dass ich still sein solle. Dann fragte sie mein kleines Mädchen, wann ihr Hals angefangen habe weh zu tun und wie es ihr jetzt gehe. Mein Kind antwortete so intelligent, so höflich, dass ich überrascht war. Die Ärztin fragte

Mayo dann, ob sie in ihren Hals schauen wolle, und danach bat sie Mayo um Erlaubnis in ihren Hals zu schauen. „Mach deinen Mund weit auf“, sagte sie zu meiner Tochter, „dann brauche ich nicht den Spatel zu benutzen.“

Die Kooperation, zu der Emmi Pikler einlud, war so beeindruckend, dass ich beschloss sie zu fragen, ob sie unsere Kinderärztin sein wolle. Was mich so tief berührte, war, dass mir bewusst wurde, dass sie zu Kindern eine aufrichtigere, respektvollere Beziehung herstellte, als ich es jemals erlebt hatte. Nachdem ich Emmi Pikler getroffen hatte, zog ich mein drittes Kind von Geburt an nach ihren Ideen auf.

Diese Begegnung war der Anfang einer langen, fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen Emmi Pikler und mir. Von ihr angeregt erwarb ich in Budapest mit einer Arbeit über frühkindliche Erziehung den Magisterabschluss. Im Jahr 1945 fing ich an, Emmi Pikler am Nationalen Methodologischen Institut für Kinderpflege und -erziehung zu assistieren. Dieses Institut wurde nach der Straße, an der es lag, „Lóczy“ genannt. Das Lóczy war ursprünglich als Waisenhaus für gesunde Babys gegründet worden, die ihre Eltern während des Zweiten Weltkriegs durch Tod oder Krankheit verloren hatten. Seitdem ist das Lóczy weltweit als Modell für qualitativ wertvolle Kinderpflege und -erziehung bekannt geworden.

Emmi Pikler sprach mit ihren jungen Patienten ganz direkt, hörte auf ihre Antworten und sagte ihnen immer erst, was sie tun wollte, bevor sie damit anfang. Sie glaubte daran, dass es wichtig sei, alle Menschen, gleich wie jung, mit Respekt zu behandeln. Ich blieb während der nächsten 28 Jahre mit Emmi Pikler in Verbindung. Sie leitete das Lóczy bis zu ihrem Tod im Jahre 1984.

Als die Schrecken des Zweiten Weltkriegs vorüber waren, gab es einen neuen Geist des Optimismus in Ungarn. Drei Jahre später, nach der Machtergreifung durch die Kommunisten, war Ungarn in politischem Aufruhr. Mein ruhiges Leben mit meinem Ehemann und unseren drei Kindern wurde plötzlich unterbrochen. Mein Mann kam als politischer Gefangener ins Gefängnis. Mayo wurde von der Grenzpolizei verhaftet, als sie versuchte aus dem Land zu fliehen. Obwohl sie noch ein Teenager war, wurde sie für fast ein Jahr eingesperrt. Wir wurden aus unserer bequemen Wohnung in Budapest vertrieben und in ein kleines Dorf umgesiedelt. Nach dem Aufstand von 1956

beantragte unsere Familie in Österreich Asyl. In Wien arbeitete ich als Dolmetscherin an der amerikanischen Botschaft, bis 1957, als wir dann in die USA umsiedelten.

Unsere Ankunft in Amerika war eine glückliche Zeit. Wir wurden in Camp Kilmer untergebracht, einer Militärbasis in New Jersey, um auf die Einbürgerung zu warten. Schließlich ließen wir uns in Boston nieder, wo ich an der *Harvard University* als Dolmetscherin arbeitete. Ein Jahr später zogen meine Familie und ich nach Los Angeles, wo ich wieder als Kindertherapeutin und am *Childrens Hospital* mit Kindern mit zerebraler Lähmung arbeitete.

Die nächsten sieben Jahre verbrachte ich an der Dubnoff-Schule für psychisch gestörte Kinder in North Hollywood, Kalifornien, wo ich mit autistischen Kindern arbeitete, besonders mit sehr schweren Fällen. Ich liebte diese Arbeit. Irgendwie gelang es mir, mit extrem gestörten Kindern, die niemand bisher erreicht hatte, eine Beziehung aufzubauen. Die Direktorin, Belle Dubnoff, nannte mich „Madge mit ihrer Magie“. („Madge“ war damals mein amerikanischer Spitzname. Die Aussprache ähnelt der des englischen Wortes *magic* = Magie.) Meine „Magie“ bestand einfach darin, dass ich die Kinder genau beobachtete und von ihnen nichts anderes erwartete, als was sie tun konnten. Wenn man von einem Kind etwas erwartet, was es nicht kann, dann kann es damit nur scheitern.

Im Jahr 1968 entwickelte und leitete ich das *Pilot Infant Program* an der Dubnoff-Schule. Vier Jahre später wurde ich zusammen mit Tom Forrest Gründerin und Kodirektorin des *Demonstration Infant Program*, eines Programms für präventive Psychiatrie für Babys, das vom *Childrens Health Council* in Palo Alto, Kalifornien, finanziell unterstützt wurde. Im Jahr 1973 begann ich Kinder-Eltern-Gruppen in Los Angeles zu unterrichten. Das war der Anfang des RIE. Die Kindheit hat mich immer fasziniert – die ersten Jahre des Lebens, bevor sich die Sprache entwickelt. Allzu oft werden Kinder weder ernst genommen, bevor sie sprechen, noch richtig verstanden.

Im Laufe der Jahre habe ich Vorträge über die Kindheit gehalten, an nationalen Konferenzen teilgenommen und im Fernsehen gesprochen. Ich habe frühkindliche Entwicklung an der Universität von Kalifornien in Los Angeles und an der *California State University* in Northridge gelehrt und lehre zurzeit am *Pacific Oak College* in Pasadena. Ich reise durch das Land und auch in andere Länder, um

RIE-Seminare für Eltern und Angehörige pädagogischer Berufe zu halten. Ich leite sowohl professionelle Ausbildungsgruppen als auch Eltern-Kind-Gruppen in unserem RIE-Zentrum in Los Angeles.

Es ist mein Wunsch, Eltern und denen, die mit Babys und kleinen Kindern arbeiten, zu helfen sie besser zu verstehen. Ich möchte Eltern lehren – oder vielleicht besser gesagt: dafür sensibilisieren – sich ganz auf ihre kleinen Kinder einzustimmen. Die Grundmuster des Lebens – Vertrauen, Ausdauer und Optimismus – entwickeln sich in diesem Alter.

Es ist mein Ziel Eltern dabei zu unterstützen, dass sie lernen, wie sie ihre Kinder von Geburt an mit Respekt behandeln können. Wenn Sie von Anfang an versuchen die Perspektive Ihres Kindes zu verstehen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie das während Ihres ganzen Lebens weiter tun. Es gibt in Bezug auf Babys und kleine Kinder viele falsche Vorstellungen und zu wenig Wissen, das auf unvoreingenommene Wahrnehmung und Einfühlung beruht. Wenn Sie sich Ihrem Kind wirklich zuwenden, ist das eine Hilfe, sich auf seinen einzigartigen Rhythmus einzustellen und seine einzigartigen Bedürfnisse zu verstehen. Ich versuche Eltern dabei zu unterstützen, wie sie lernen können gelassen zu bleiben, mehr zuzuschauen und sich an dem zu freuen, was ihr Kind tut, auch wenn es nur ruhig auf seiner Decke liegt. Für Babys geht es nur darum „zu sein, was sie sind“.

Dieser respektvolle Ansatz unterscheidet sich von den meisten anderen Theorien der Kindererziehung dadurch, dass er auf dem einfachen Konzept beruht, dass Sie Ihr Kind kennen lernen. In unserer schnelllebigen Kultur kommen und gehen Meinungen über Kindesentwicklung wie Moden, die aufkommen und wieder veralten. Mobiles über den Betten von Babys sowie Gehhilfen, die ihnen laufenlernen helfen sollen, all diese Hilfsmittel, mit denen ein Kind zum Lernen gedrängt wird, haben nichts mit der Wirklichkeit der alltäglichen Bedürfnisse eines kleinen Kindes zu tun. Der Ansatz des RIE ist einfach und beruht auf gesundem Menschenverstand statt darauf, den neuesten Moden zu folgen.

In unserer modernen Welt werden die Fragen des Elternseins immer komplexer. Täglich tauchen neue Fragen auf. In diesem Buch möchte ich Ihnen einen einfachen Rahmen vorstellen, an dem Sie sich in vielen Situationen orientieren können. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie ermutigen und darin unterstützen wird, mehr Selbstvertrauen und Freude mit Ihrem Baby zu erfahren.

Überblick über den Inhalt dieses Buches

Dieser Teil des Buches fasst die Philosophie des RIE zusammen. In ihm wird untersucht, was damit gemeint ist, wenn davon die Rede ist, dass Sie Ihr Baby respektieren und das Baby Sie respektiert. Ich erkläre im Einzelnen die Grundprinzipien meiner Philosophie und wie der Ansatz des RIE aus meiner anfänglichen Arbeit in Ungarn entstand und sich in den USA weiterentwickelte. Er wurde auf Kinder mit ganz verschiedenem Hintergrund und über viele Jahrzehnte angewandt.

Teil II geht näher darauf ein, wie Sie Ihr Kind kennen lernen und wie Sie die Grundprinzipien des RIE in Alltagssituationen anwenden können. Hier werden auch die frühen Entwicklungsstufen untersucht, die Ihr Kind durchmacht, von der Stufe des Neugeborenen bis es seine ersten Schritte macht. Es werden verschiedene Themen wie Weinen, Schlafen, Sicherheit und Spielen diskutiert und wie man die Prinzipien des RIE anwenden kann, wenn man mit diesen Themen zu tun hat. In diesem Teil II reflektieren RIE-Eltern darüber, wie sie selbst aufgewachsen sind. Teil II geht auch auf den Nutzen der Philosophie des RIE für Kinder mit Behinderungen ein.

Sie bemerken vielleicht, dass die Kapitel nicht nach dem Alter der Kinder eingeteilt sind. Das liegt daran, dass es mir nicht vorrangig um das Alter geht. Es gibt kein „richtiges“ Alter dafür, dass ein Kind bestimmte Meilensteine erreicht. Eher geht es mir um Entwicklungsphasen. Teil II enthält ein Kapitel, das besonders für Eltern geschrieben ist, die ihr erstes Kind bekommen, und Ermutigung und Einsichten enthält, die auf meiner jahrelangen Arbeit mit Familien beruhen. Er enthält auch ein Kapitel darüber, wie man eine optimale Pflegesituation für ein Kind schaffen kann.

Teil III erörtert weiter die Entwicklungsstufen bis zu der Phase, in der das Kind laufen lernt. Wiederkehrende Themen wie Schlafen und Essen werden untersucht wie auch neue Themen, die auftauchen: Verhalten eines Kindes im Laufalter, Grenzen und Wutanfälle. Ich beschreibe einen typischen Abend und die Gewohnheiten um das Zu-Bett-Gehen in einer RIE-Familie und versuche so zu zeigen, wie die Philosophie des RIE bei Ihnen zu Hause angewendet werden kann. Ich beende meine Darstellung bei der Stufe, wenn Ihr Kind in der Regel laufen kann und zu sprechen anfängt. Inzwischen werden Sie und Ihr Kind gelernt haben einander zu respektieren und auf eine gesunde Weise miteinander zu kommunizieren. Entsprechend geht die Zeit der Kinder in den Eltern-Kind-Gruppen zu Ende, wenn die Kinder zwei Jahre alt werden und sehr wahrscheinlich laufen und sprechen können.

Jedes Kapitel enthält Kommentare von Eltern, Geschichten aus meiner Arbeit mit Familien und Anekdoten aus meinen Eltern-Kind-Gruppen. Durch Beobachtung, Demonstration und Diskussion unterstützen die RIE-Gruppen Eltern darin, gesunde Verhaltensmuster im Zusammenleben mit ihren Kindern einzuführen.

Wie RIE Ihrem Baby
nutzen kann

Respekt – der Schlüssel zu Selbstvertrauen

Respektieren: *Wertschätzen, achten, darauf verzichten sich einzumischen*

Respekt, Würde, Wertschätzung – diese Worte werden gewöhnlich nicht mit Babys assoziiert. Doch herrscht Übereinstimmung darüber, dass diese Dinge im späteren Leben eine entscheidende Rolle spielen. Die Persönlichkeit eines Kindes wird zum großen Teil in den ersten drei Lebensjahren geformt. In dieser Zeit wird auch seine Sicht der Welt geprägt. Warum nicht so früh wie möglich mit Ihrem Kind eine respektvolle Beziehung aufbauen? Der Gewinn wird von langer Dauer sein.

Was bedeutet Respekt im Hinblick auf Eltern und Kinder? Es bedeutet, Ihr Kind anzunehmen, sich an ihm zu freuen und es zu lieben, wie es ist, und nicht etwas von ihm zu erwarten, was es noch nicht kann. Es bedeutet, Ihrem Kind die Zeit, den Raum und die Liebe und Unterstützung dafür zu geben, dass es selbst sein und die Welt auf seine eigene, einzigartige Weise entdecken kann. Es bedeutet zu versuchen, seine Sichtweise zu verstehen.

Ihr Kind zu respektieren heißt auf seine Kompetenz zu vertrauen und es nicht als hilflos anzusehen, sondern eher als in manchen Dingen von Ihnen abhängig. Es bedeutet auch, es sowohl in seiner Abhängigkeit als auch in seiner Unabhängigkeit anzunehmen und zu unterstützen, je nach der Entwicklungsphase, in der es sich gerade befindet. Respekt beinhaltet Liebe in Verbindung mit Aufmerksamkeit, oder: Ihr Kind so zu behandeln, wie Sie einen geachteten Gast behandeln würden. Ihr Kind zu respektieren heißt einen kleinen Abstand einzuhalten und darauf zu verzichten, es in seiner Erfahrung der Begegnung mit dem Leben zu stören.

Respekt bedeutet Grenzen für Ihr Kind und für sich selbst als Eltern zu setzen und dafür zu sorgen, dass diese Grenzen eingehalten werden. Dazu gehört auch, Ihr Kind Ihre Erwartungen an sein Verhalten wissen zu lassen, damit es mit Ihnen zusammenarbeiten und so auch Sie respektieren kann. Respekt bedeutet, dass Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse wie um die Ihres Kindes kümmern. Es bedeutet, dass Sie auch sich selbst nähren und achten.

Der respektvolle Ansatz von RIE fördert die Authentizität, die Echtheit eines Kindes und das bedeutet, dass man es ermutigt, in Bezug auf seine Gefühle aufrichtig zu sein. Er versucht einem Kind zu vermitteln: „Sei dir selbst treu! Sei, wer du bist.“ Es ist eine dauernde Auseinandersetzung mit dem Leben. Keine Gesellschaft erlaubt rückhaltlose Aufrichtigkeit, deshalb müssen wir alle Masken tragen und gelegentlich „so tun als ob“. So verlieren Menschen den Kontakt mit ihrem wahren Selbst. Das ist ein zu hoher Preis für das „Sich-Arrangieren“ mit der Gesellschaft.

Sie fragen sich vielleicht, wie Sie diesen Geist der Authentizität unterstützen können. Ich sage einfach: Lassen Sie Ihr Kind *sein* wie es ist! Nehmen Sie sich Zeit, anwesend zu sein und ihm zuzuschauen. Schauen Sie, wer es ist und welche Bedürfnisse es hat. Erwarten Sie nicht von ihm, dass es etwas tut, wozu es noch nicht bereit oder in der Lage ist. Lassen Sie es krabbeln, bis es allein seine ersten Schritte machen kann. Veranlassen Sie Ihr Kind nicht dazu zu lächeln, wenn ihm nicht nach Lächeln zumute ist. Wenn es traurig ist, dann gestatten Sie ihm zu weinen. Erwarten oder verlangen Sie kein Verhalten, das nicht echt ist. Wertschätzen Sie eher, was es tut.

Oft erwartet man von Kindern, dass sie „sich benehmen“ statt dass sie sind, wer sie sind. In vielen Situationen bringen Erwachsene Kindern unabsichtlich bei, nicht ganz aufrichtig zu sein. Wenn ein Kind weint, wird es nicht gefragt: „Was ist passiert?“ Sondern gewöhnlich sagt man ihm: „Es ist nichts passiert, es ist alles in Ordnung.“ In unserer Gesellschaft ist das üblich. Die Botschaft lautet: Wenn es dir nicht gut geht, dann behalte es für dich. Oft wird bei Kindern auch eher Konformität als Aufrichtigkeit unterstützt. Ich würde mir wünschen, dass Kinder sich frei fühlen ihre Gefühle auszudrücken und dass sie – wenn sie heranwachsen – lernen ihre Impulse zu kontrollieren.

Grundprinzipien

Im Folgenden formuliere ich die Grundprinzipien meiner Philosophie. Wenn Sie diesen Prinzipien folgen, wird Ihnen das zu respektvollem Verhalten bei der Erziehung Ihres Kindes verhelfen:

- Grundvertrauen in das Kind als Initiator, als Forscher und als jemanden, der von sich aus lernt
- Eine Umgebung für das Kind, die physisch sicher, kognitiv anregend und emotional nährend ist
- Zeit für nicht unterbrochenes Spielen
- Freiheit zu forschen und mit anderen Kindern zu interagieren
- Beteiligung des Kindes an allen Aktivitäten der Pflege, sodass das Kind eher aktiver Teilnehmer als passiver Empfänger wird
- Einfühlsames Beobachten des Kindes, damit man seine Bedürfnisse versteht
- Konsistentes Handeln der Eltern und klar definierte Grenzen und Erwartungen, damit sich das Kind orientieren kann

Grundvertrauen

Grundvertrauen bedeutet, dass Sie auf die Kompetenz Ihres Kindes vertrauen und seine Authentizität unterstützen. Es bedeutet darauf zu vertrauen, dass Ihr Kind lernen wird, was immer es wissen oder können muss. Dann wird es mit einem Vertrauen in sich selbst und in Sie heranwachsen. Das wird sein Gefühl von Selbstsicherheit stärken und ihm erlauben, eine Grundlage für ein gutes Urteilsvermögen zu entwickeln. Grundvertrauen bedeutet auch, dass Sie als Eltern lernen, sich selbst und Ihrer Intuition zu vertrauen.

Das Fundament zu Grundvertrauen wird dadurch gelegt, dass Sie Ihr Kind wahrnehmen, um es zu verstehen und herauszufinden, was es interessiert. Wenn Sie es beobachten, werden Sie entdecken, dass es kompetent und in der Lage ist viele Dinge allein herauszufinden, und Sie werden ihm dann noch mehr vertrauen. Wenn wir zum Beispiel damit beschäftigt sind, einem Kind beizubringen einen Ball zu fangen oder Bauklötze zu stapeln, dann merken wir oft nicht, was es schon weiß und kann. Und was es schon kann, das kann sehr überraschend für uns sein.

Die entscheidende Frage in Bezug auf Lernen ist: Für was ist Ihr Kind bereit? Einem Kind Informationen „eintrichtern“, das nicht in der Lage ist sie aufzunehmen, heißt Wissen vermitteln, das ihm nichts nützt. Neugier, Interesse und Bereitschaft Ihres Kindes sind das, was zählt. Es kennen lernen ist der Schlüssel.

Erik H. Erikson, der berühmte Psychoanalytiker und Harvard-Professor, der den Begriff des Grundvertrauens geprägt hat, beschreibt dieses in seinem Buch *Identität und Lebenszyklus* als eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die während des ersten Lebensjahres auf der Grundlage der eigenen Erfahrungen geformt wird. Er stellt fest, die Grundlage für eine gesunde Persönlichkeit sei ein durch Vernunft legitimes Vertrauen, soweit es um andere gehe, und ein einfaches Gefühl von Vertrauenswürdigkeit, soweit es um einen selbst gehe.

Die Umgebung gestalten

Die Umgebung muss vor allem sicher sein – zum Schutz Ihres Kindes und damit es sich sicher fühlt. In einer unsicheren Umgebung können Eltern niemals in Ruhe und gelassen ihrem Kind einfach zuschauen. Man braucht wenigstens einen vollkommen sicheren Raum oder, falls das Haus oder die Wohnung klein ist, einen abgetrennten, sicheren Teil eines Zimmers, wo das Kind spielen kann.

Eine kognitiv anregende Umgebung enthält einfache, altersgemäße Spielsachen, die ein Kind darin unterstützen zu wachsen und zu reifen, dass es beim Spielen Probleme lösen kann. Ich empfehle für Babys zum Beispiel Spielsachen wie große Baumwolltücher und Bälle. Wenn Kinder in dem Alter sind, in dem sie laufen lernen, brauchen sie andere Herausforderungen wie Sand, Wasser, Spielsachen mit Rädern und Dinge zum Klettern.

Eine emotional nährnde Umgebung, für die aufmerksame Eltern oder Pflegepersonen sorgen, ermöglicht einem Kind das Vertrauen aufzubauen, das es braucht um Probleme zu lösen.

Spiele nicht unterbrechen

Kinder können sehr schön allein spielen. Man braucht ihnen nicht beizubringen, wie man spielt. Kinder arbeiten beim Spielen ihre Konflikte durch, in dem Maße wie sie dazu bereit sind. „Bereit“

bezieht sich auf ihre jeweilige Fähigkeit Probleme zu lösen, entsprechend der Entwicklungsstufe, auf der sie gerade sind. Zum Beispiel ist ein Baby so weit, dass es nach Gegenständen, die in seiner Nähe sind, die Hände ausstrecken und sie ergreifen kann. Ein Kind, das laufen lernt, ist so weit, dass es einen Eimer mit Sand füllen und ihn ausschütten kann. Sie werden sehen, dass sich in einer geeigneten Spielumgebung Probleme auf natürliche Weise stellen, sodass ein Kind dann vielleicht herausfinden muss, wie es einen Ball wiederbekommen kann, der unter einen Stuhl gerollt ist. Es ist nicht nötig mit Absicht Probleme zu schaffen.

Eltern können ihrem Kind beim Spielen zuschauen und auf der Grundlage dieser Beobachtung erkennen, was es braucht – vielleicht einen neuen Gegenstand zum Spielen. Wenn Eltern stattdessen das Kind unterbrechen und zu ihm sagen: „Jetzt wollen wir mal den Ball rollen“, dann wird das Spielen eher für die Eltern therapeutisch als für das Kind und das Ziel der Erwachsenen wird wichtiger als das Interesse des Kindes.

Spielen, das nicht unterbrochen wird, fördert Konzentration und eine lange Aufmerksamkeitsspanne. Wenn wir ein Kind unterbrechen und es seine Aufmerksamkeit uns zuwendet, beenden wir damit auch, was es gerade tut – was immer das für ein Prozess ist, in dem es sich gerade befindet. Unsere Unterbrechung wird so für das Kind verwirrend, auch wenn sie noch so gut gemeint ist.

Freiheit die Umgebung zu erforschen gewähren

Spielgruppen, in denen Kinder miteinander interagieren, sind nützlich. Kinder haben mit Erwachsenen andere Aufgaben zu lösen als mit Gleichaltrigen und sie lernen voneinander. Wenn kleine Kinder frei erforschen, muss es allerdings Regeln geben. Vor allem sollte man Kindern nicht erlauben einander zu verletzen. Wenn die Regeln einmal feststehen und wenn von den Erwachsenen, die die Aufsicht haben, darauf geachtet wird, dass sie eingehalten werden, dann können die Kinder frei sein miteinander zu interagieren.

Aktive Teilnahme ermöglichen

Es ist schön und gesund für ein Kind aktiv zu sein, auch wenn es nicht leicht ist ein Kind, das sich viel bewegt, zu wickeln. Während der Pflegeaktivitäten können Sie Ihr Baby zum Mitmachen ermutigen. Das Ziel ist es Ihr Kind zu ermutigen, sich aktiv zu beteiligen, indem Sie es einladen Teil des Prozesses zu sein. Beim Wickeln können Sie zum Beispiel mit Ihrem Baby sprechen und es zum Mitmachen auffordern, auch wenn es Sie noch nicht verstehen kann. Auf diese Weise beginnt ein Dialog zwischen Ihnen, der Zusammenarbeit fördert.

Sensibel zuschauen

Es ist oft leichter sich zusammen mit einem Kind einer Aktivität zu überlassen als da zu sitzen und ihm einfach zuzuschauen. Aber aus unseren Beobachtungen entstehen Antworten, auch wenn man sicherlich Zeit braucht, um das eigene Kind zu verstehen. Eltern sind mit ihrem Kindern so eng verbunden, dass sie manchmal ihre Perspektive verlieren. Niemand weiß mit Sicherheit, was ein Baby denkt oder fühlt, aber Zuschauen ist die beste Art sich in Ihr Kind einzufühlen. Wenn Sie Ihr Kind auf seiner Entwicklungsstufe wahrnehmen und annehmen können und lernen, wie Sie seine Bedürfnisse verstehen und auf sie antworten können, dann haben Sie eine größere Chance Problemen vorzubeugen, bevor sie entstehen. Mit der Zeit und mit Übung entwickelt sich Ihre Wahrnehmungsfähigkeit mehr und mehr.

Konsequenz

Konsequenz und Festigkeit helfen dem Kind, sich zu orientieren. Als Eltern setzen Sie die Grenzen. Eine Regel ist immer eine Regel. Wenn ein Kind das weiß, fühlt es sich sicher. Sie können Ihrem Kind zum Beispiel sagen, wo es Ball spielen darf und wo nicht.

Grenzen setzen und konsequent auf sie achten bedeutet nicht, dass ein Kind sie immer einhält. Das Wichtige ist, dass Ihr Kind weiß, was man von ihm erwartet. Zuverlässige Gewohnheiten führen zu einer Art Disziplin, ohne Macht einsetzen zu müssen. Bestimmte Gesichtspunkte wie Sicherheit sollten immer beachtet werden.

Der pädagogische Ansatz von RIE in der Praxis

Um Ihnen zu zeigen, wie Sie diese Prinzipien bei sich zu Hause einführen können, möchte ich versuchen Ihnen ein Bild davon zu vermitteln, wie die verschiedenen Elemente meiner Philosophie im RIE-Zentrum zusammenwirken.

Das RIE-Zentrum, in dem ich Ausbildungsseminare und Eltern-Kind-Gruppen anbiete, ist ein alter Bungalow in spanischen Stil und liegt in einem ruhigen Viertel von Los Angeles. Ich unterrichte dort seit 20 Jahren. Die Gruppen, den Entwicklungsstufen der Kinder entsprechend eingeteilt, finden in einem Raum mit Holzfußboden statt, der sich nach draußen auf eine überdachte Terrasse mit Holzboden hin öffnet, die von den Zweigen eines großen Gummibaums überschattet wird. Viele Eltern haben mir gesagt, dass dies sie an ein Baumhaus erinnere.

In der Gruppe mit den jüngsten Kindern liegen die Babys (höchstens sechs an der Zahl) auf einer weichen Matte, die mit einem sauberen Laken bedeckt ist. Ein paar Bälle liegen umher sowie bunte Baumwolltücher, die so gefaltet sind, dass man sie aufstellen kann und die Kinder nach ihnen greifen können. Große rote, blaue und gelbe Holzkästen mit Spielsachen für ältere Kinder sind an einer Wand aufgereiht. Die Spielsachen sind Dinge wie Plastikschalen, -tassen und -siebe und verschiedene Sachen, die man stapeln kann – lauter einfache, funktionale Dinge. Auf einem Futon auf der anderen Seite des Zimmers gibt es Stofftiere und Puppen. Ein Korb mit Bällen, ein anderer mit Eimern und eine Holzkonstruktion zum Klettern für die Kinder, die schon anfangen, laufen zu lernen. Die Eltern sitzen auf stoffbespannten Stühlen und bilden einen Kreis um ihre Kinder. RIE-Gruppen sind offen für Kinder bis zum Alter von zwei Jahren. Ich glaube, dann haben die Kinder und ihre Eltern die Grundlage für eine gute Kommunikation aufgebaut.

In den Gruppen schauen wir den Kindern beim Spielen zu, so wie Sie es auch zu Hause machen würden. Das ist alles. Wir freuen uns an ihnen. Zum „Lernstoff“ gehört alles, was auch immer geschieht. Die Kinder tun, was sie tun möchten, und die Eltern sind in der Nähe für den Fall, dass sie Unterstützung brauchen. Sie können sich frei bewegen und es wird nur eingegriffen, wenn die Sicherheit es erfordert. Zum Beispiel würden wir eingreifen, wenn



ein Kind dabei wäre, ein anderes Kind zu verletzen oder selbst verletzt zu werden. Meine Rolle als *educarer* ist es, Vorbild für respektvolles Verhalten zu sein.

Ich erinnere mich an eine Gruppe, in der zwei neun Monate alte Babys, die schon krabbeln konnten, nach demselben gelben Ball griffen und sich beide bemühten, ihn festzuhalten. Ich beobachtete die Gesichter der eifrigen Eltern, als sie ihren Kindern zuschauten und dann mich ansahen, als wollten sie mich fragen, was sie tun sollten. Ich lächelte ihnen beruhigend zu und sagte: „Das ist der Anfang sozialer Interaktion. Es ist eine wunderbare Sache, das so weit wie möglich laufen zu lassen, solange niemand verletzt wird. Je mehr wir ihnen erlauben untereinander auszumachen, ohne dass wir eingreifen, umso besser werden sie darin.“ Die Mütter lehnten sich zurück und entspannten sich und ließen die Kinder weiter spielen. Ein paar Augenblicke später ließ eines der Babys den Ball fallen und nahm eine Stoffpuppe. Stellen Sie sich vor, wie viel Energie man nutzlos verschwendet hätte, wenn beide Eltern sich eingemischt hätten.

Solch eine Umgebung haben Babys selten. Allzu oft leben sie mit unseren Erwartungen: Spiel hiermit! Fass das nicht an! Was wir in Gruppen tun und was Sie leicht auf Ihr Zuhause übertragen können ist Kindern zu erlauben zu tun, was sie tun können. Wir

setzen Babys nicht mit irgendeiner Art von Stütze auf, wenn sie noch nicht allein sitzen können, und bringen Krabbelkindern nicht das Laufen bei. Wir lassen die Kinder sich natürlich entwickeln und aus dem Angebot von Spielsachen aussuchen und wir unterstützen sie dabei, ihre Konflikte allein durchzumachen. In diesem Prozess lernen wir viel über sie.

Emmi Pikler schreibt in dem Buch *Friedliche Babys – zufriedene Mütter*, das zuerst im Jahr 1940 in Ungarn erschien:

„Wenn man nicht eingreift, wird ein Kleinkind mühelos lernen, sich auf den Bauch zu drehen, zu rollen, auf dem Bauch zu kriechen, auf allen Vieren zu krabbeln, zu stehen, zu sitzen und zu laufen. Das geschieht dann nicht unter Druck, sondern aufgrund seiner eigenen Initiative – unabhängig, mit Freude und Stolz auf seine Leistung – auch wenn es vielleicht manchmal wütend wird und ungeduldig schreit.“

Im Weiteren schreibt Emmi Pikler darüber, welche Arten von Spielsachen am besten sind und wie man sie einem Kind anbietet:

„Grundlegend ist, dass das Kind so viel wie möglich selbst entdecken kann. Wenn wir ihm helfen alle Aufgaben zu lösen, denen es begegnet, nehmen wir ihm genau das, was



von größter Bedeutung für seine intellektuelle Entwicklung ist. Es gewinnt durch unabhängiges Experimentieren eine andere Art Wissen als dasjenige, das man ihm wie ein Fertiggericht anbietet.

Deshalb erlauben wir einem Kind seine Umgebung auf seine individuelle Weise und seinem individuellen Entwicklungsstand entsprechend zu erfahren. Wir drängen es nicht. Wir ermutigen es nicht zu Dingen, für die es noch nicht bereit ist. Wir loben es nicht übertrieben, wenn ihm etwas gelingt. Wir erkennen seine Leistungen an, und zwar nicht nur mit lobenden Worten, sondern auch in unserem Verhalten.“

Wenn Sie Ihr Kind dabei unterstützen, sich natürlich und seinem eigenen Rhythmus entsprechend zu entwickeln, wird ihm das ein Gefühl von Frieden und von Kompetenz vermitteln.

Um Ihnen ein weiteres Beispiel zu geben, möchte ich einen anderen Vater aus einer meiner Gruppen zitieren, Peter, den Vater von Christopher (2 Jahre alt):

„RIE bedeutet Verzicht auf Eingreifen bei einem Kind, und das sieht nach fast nichts aus. Den Eltern wird empfohlen einfach nur da zu sein, ihrem Kind zuzuschauen, wie es sich mit seiner Welt auseinandersetzt. Aber es liegt große Weisheit darin, dem Weg des geringsten Widerstandes zu folgen. Ich habe gelernt meinen Sohn Dinge allein herausfinden zu lassen, dass er große Fähigkeiten hat und dass ich ihm nicht dauernd etwas beibringen muss. Ich habe gelernt loszulassen und Dinge auf natürliche Weise geschehen zu lassen, mich mehr herauszuhalten. RIE hat mich gelehrt, dass die Eltern die letzte Instanz sind. Das erlaubt Kindern, sich selbst zu lehren, und sie werden mit der Zeit immer besser darin. Wenn Sie die heutige Gesellschaft betrachten, dann kommen die meisten Zusammenbrüche von der Unfähigkeit der Menschen miteinander auszukommen, zu leben und leben zu lassen. RIE feiert und fördert die Fähigkeit des Kindes mit anderen auszukommen.“

Wir bei RIE versuchen die Therapeuten arbeitslos zu machen. Ein Therapeut muss „lösen“. Wenn wir am Anfang des Lebens eines Kindes angemessen da sind, müssen wir später nichts lösen. Allerdings ist die Philosophie von RIE nicht ein Dogma oder eine Sammlung starrer Regeln und simpler Rezepte. Sie ist eher eine Quelle für Eltern. Sie müssen nicht mit allem übereinstimmen. Sie können in Ihr Familienleben aufnehmen, was Sie nützlich finden.

Gillian, Anthropologin und Mutter von Jesse (7 Jahre alt), berichtet: „RIE hat mir Klarheit darüber vermittelt, wie ich die Dinge mit meinem Kind gerne hätte. Ich habe gelernt, dass es wichtig ist für mich selbst zu sorgen, dass ich wichtig bin und dass Jesse wichtig ist – als zwei getrennte Individuen –, und mich nicht schuldig zu fühlen. Es hat mir eine klare und direkte Möglichkeit eröffnet, Mutter zu sein, und das Elternsein durch Zuschauen befriedigender gemacht, dadurch dass diese kleine Distanz geschaffen wurde, aus der ich dann meinem Kind zuschauen konnte. RIE hat mir geholfen mein Leben leichter zu machen, weil ich mir immer gedacht hatte, dass ich eine überbehütende Mutter sei. Dadurch dass ich Jesse mehr Bewegungsfreiheit an einem sicheren Ort erlaubte, konnte ich gelassener sein. Ich habe entdeckt, dass ich seiner eigenen Einschätzung seiner physischen Fähigkeiten vertrauen und ihn in Ruhe lassen konnte und mir nicht dauernd Sorgen machen musste. Ich hörte auf meine eigenen Gefühle und meine Intuition, wobei ich RIE als Richtschnur benutzte. Ich verinnerlichte die Vorstellungen des RIE und passte sie so an, dass sie für unsere Familie passend waren. Es gibt tiefe Prinzipien, die zum RIE gehören – Zuschauen, Autonomie und Respekt – gegenüber Eltern und Kindern.“

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis. Dieses Buch kann als Führer dienen, aber die wirklichen Antworten können Sie hier nicht finden. Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. Schauen Sie ihm zu. Von ihm können Sie viel lernen.

Wie RIE entstand

In Ungarn wurde erzählt, dass man, wenn man in einen Park oder auf einen Spielplatz ging, die „Pikler-Babys“ von den anderen Kindern unterscheiden konnte. Sie waren aktiv und bewegten sich graziös, waren voller Vertrauen und besaßen ein starkes Selbstgefühl. Sie waren Kinder, die nach der Philosophie Emmi Piklers aufgewachsen waren.

Solche Babys durften sich in ihrem eigenen Tempo entwickeln, ohne dass man von ihnen mehr erwartete als sie ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe entsprechend tun konnten. Man hatte ihnen innerhalb einer sorgfältig strukturierten, sicheren Umgebung Bewegungsfreiheit erlaubt, ihnen einfache Spielsachen zur Verfügung gestellt und sie selbst wählen lassen, womit sie spielen wollten. Sie interagierten mit anderen kleinen Kindern etwa desselben Alters. Dadurch dass sie lernen, ihrem Körper zu vertrauen, haben sie weniger Unfälle in ihrer Kindheit. Diese Babys können an allen Aktivitäten ihrer Pflege teilnehmen und ihr Mittun wird wertgeschätzt. Dadurch dass sie mit Respekt für ihre Gefühle, ihren Geist und ihren Körper aufwachsen können, besitzen sie Selbstvertrauen und sind wach und aufmerksam.

Emmi Pikler war der Auffassung, dass man ein Baby in seinem Gefühl seiner Kompetenz unterstütze, wenn man empfänglich für sein Bemühen um Kommunikation und um Initiative sei. In der Zeitschrift *Acta Paediatrica Scientiarum Hungaricae* schrieb sie (1979), dass dieser Grundsatz seinerseits Eltern befähige, „ruhigere, ausgeglichene Kinder aufzuziehen ..., die wissen ... woran sie interessiert sind, und ihre Bedürfnisse nach Nahrung und Schlaf

kennen.“ Wenn man diesem folge, dann vermeide man eine Reihe korrigierender erzieherischer Maßnahmen, die sonst in der Folge notwendig seien.

Sie war der Meinung, dass Kompetenz zu Unabhängigkeit im besten Sinne des Wortes führt, – dass sie ermöglicht, dass Kinder aktivere, autonomere, kooperativere Individuen und Mitglieder der Familie und später der Gesellschaft werden.

Die Anfänge

Schon früh in ihrer Laufbahn war Emmi Pikler von der Physiologie der grobmotorischen Entwicklung (der Entwicklung der großen Muskulatur, die einem Kind ermöglicht zu sitzen, zu stehen und zu gehen) bei Kleinkindern fasziniert, besonders bei den Kleinkindern, denen man erlaubt hatte sich ohne Einschränkung durch Geräte wie Kindersitze oder Gehhilfen zu entwickeln. Sie war der Überzeugung, dass die Einschränkung der Bewegungsfreiheit eines Babys nicht nur seine motorische Entwicklung behindere, sondern sich auch auf sein kognitives Wachstum, seine sozialen Fähigkeiten und seine Persönlichkeit auswirke.

Als sie Statistiken von Unfällen bei Kindern untersuchte, entdeckte Emmi Pikler, dass Kinder reicher Familien, die im Haus gehalten und von Kindermädchen erzogen wurden, sich häufiger Knochenbrüche und Prellungen zuzogen als Kinder, die auf der Straße spielten und denen man mehr Bewegungsfreiheit ließ. Die Kinder, die auf der Straße spielten und fallen lernten, waren sich anscheinend mehr ihrer physischen Fähigkeiten und Grenzen bewusst. Von daher hatte sie das Gefühl, es sei besser, einem heranwachsenden Kind unbehinderte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

Emmi Pikler war der Überzeugung, dass ein Kind, dem man erlaube sich frei zu bewegen, die Fähigkeiten üben könne, die es brauche, um zur nächsten Entwicklungsstufe weiterzugehen. Zum Beispiel richtete man ein Baby, das noch nicht sitzen konnte, nicht mit Kissen in eine sitzende Position auf. Wenn es auf dem Rücken liegt, seine Arme und Beine bewegt und sich auf die Seite rollt, stärkt es auf natürliche Weise die Muskeln und entwickelt die Koordination, die es braucht, um sich aufzusetzen. Ein Kind in

ihrer Obhut wurde nie in eine Position gebracht, in die es nicht aus eigener Kraft gelangen konnte. Es wurde für das wertgeschätzt, was es tun konnte, und man erwartete von ihm nicht, dass es etwas tat, was es noch nicht konnte.

Emmi Pikler folgte bei der Erziehung ihrer Tochter diesen Richtlinien. Da sie mit dem Ergebnis zufrieden war, setzte sie ihre Erfahrungen bei rund hundert Familien um, deren Kinderärztin sie war. Während der ersten zehn Tage im Leben eines Babys besuchte Emmi Pikler die Familie jeden Tag. Später machte sie wöchentliche Hausbesuche und verbrachte viele Stunden damit, die wechselseitige Anpassung eines jeden Kindes und seiner Familie zu begleiten und sich zu vergewissern, dass alles gut lief.

Lóczy – ein Kinderheim in Budapest, in dem gesunde Kinder aufwachsen

Emmi Pikler war sehr betroffen, als sie weltweit die Lebensbedingungen von Kindern untersuchte, die in Institutionen lebten. Mit dem Begriff „Hospitalismus“, geprägt von René Spitz, beschrieb man das Syndrom auffälligen Verhaltens, das von einer Verzögerung physischer und mentaler Entwicklung verursacht wird und das man an Kindern beobachtete, die in Institutionen aufwachsen. Hospitalismus hat gewöhnlich verheerende Folgen für die spätere Entwicklung der Betroffenen. Man beobachtete, dass die Kinder passiv und teilnahmslos wurden und später schwere Persönlichkeitsstörungen entwickelten.

Im Jahr 1945 wurde Emmi Pikler gebeten die medizinische Leitung des Lóczy zu übernehmen, eines staatlichen Waisenhauses in Budapest. Sie nahm die Herausforderung an und versuchte die Zustände institutionalisierter Kinderpflege zu verändern, indem sie ihre Überzeugungen von kindlicher Entwicklung bei den Kindern umsetzte, die sie dort vorfand. Ich assistierte ihr bei der Ausbildung der Kinderschwestern.

Emmi Pikler war der Meinung, dass das Waisenhaus niemals eine liebevolle Mutter ersetzen konnte. Deshalb war es lebenswichtig, eine stabile Mutterfigur in Gestalt einer Pflegerin zur Verfügung zu stellen. Sie erkannte auch, dass eine unterstützende, nährenden Umgebung lebenswichtig ist. Um stabile Bindungen zu

ermöglichen, wurden die 70 Kinder im Lóczy in Gruppen von etwa neun Kindern eingeteilt, die jeden Tag für acht Stunden dieselbe Pflegerin hatten. Jedes Kind hatte eine bestimmte Pflegerin, die es badete und sich um seine Grundbedürfnisse kümmerte und so die Rolle der Mutter übernahm. Dieselben drei Pflegerinnen blieben bei den Kindern wenn möglich von der Geburt bis zum Alter von drei Jahren, in dem sie dann entweder zu ihren Familien zurückkehrten oder zu Adoptiveltern kamen. Wie die gesamte Literatur über kindliche Entwicklung zeigt, sind die ersten drei Lebensjahre entscheidend für die Bildung lebenslanger Muster dafür, wie man mit Problemen oder Beziehungen umgeht. Emmi Pikler wollte so dafür sorgen, dass die Kinder in ihrer Obhut einen gesunden Anfang erleben konnten.

Freiheit sich zu bewegen und Zugang zu einfachen Spielsachen lud die Kinder dazu ein, beim Spielen Initiative zu entwickeln. Kindern motorische Fähigkeiten beizubringen war nicht erlaubt. Das Ziel war, die Kinder dazu zu ermutigen, etwas allein zu meistern. Besondere Aufmerksamkeit wurde den Kindern während der Zeiten des Fütterns, Wickelns und Badens geschenkt, um jedem Kind unmittelbaren Kontakt zu ermöglichen. Die Pflegerin sprach mit jedem Kind, das sie gerade versorgte, und sagte ihm, was als Nächstes geschehen werde. Je nach der Entwicklungsstufe des Kindes wurde zum Mittag eingeladen und dieses willkommen geheißen. Die Kinder entwickelten durch die Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit der alltäglichen Gewohnheiten und der Kontinuität derselben Pflegerin ein Gefühl von Sicherheit und Bindung. Wenn ein Kind in einer liebevollen Begegnung hatte „auftanken“ können, konnte es leichter die Trennung von einem Erwachsenen akzeptieren, um dann zu erforschen und zu spielen.

Emmi Pikler blieb 39 Jahre lang Direktorin des Lóczy, bis zu ihrem Tod im Jahr 1984. Danach wurde das Waisenhaus in Emmi-Pikler-Institut umbenannt. Tausende von Kindern sind in dem Institut nach der Pikler-Methode aufgewachsen. Im Laufe der Jahre wurden an Hunderten von Lóczy-Kindern, die alle Entwicklungsstufen selbständig und ohne Hilfe von Erwachsenen durchlaufen hatten, Studien durchgeführt. (Emmi Pikler, *The Exceptional Infant*, 2. Auflage 1971, hrsg. von Jerome Hellmuth)

Eine unabhängige, von der *World Health Organization* (WHO) finanzierte Folgestudie hat dokumentiert, wie gut sich die Lóczy-

Kinder nach der Adoption auf das Familienleben umstellen konnten. Es wurde gezeigt, dass sie ebenso gut sozialisiert waren wie Kinder, die in einer normalen Familie aufgewachsen waren. Eine weitere Folgestudie der WHO zeigte, dass diese Kinder, wenn sie in das Erwachsenenalter gekommen waren, heirateten, ihre eigenen Kinder aufzogen und gute Bürger waren, die ihren Lebensunterhalt selbst sichern konnten. Das Pikler-Institut arbeitet zurzeit mit drogenabhängigen Kindern und mit solchen, die Missbrauch erlebt haben, sowie mit Waisen. Die Pikler-Gesellschaft verbreitet ihre Philosophie in Europa und in anderen Teilen der Welt.

Emmi Piklers Arbeit im Lóczy beinhaltet eine wichtige Botschaft für Eltern. Wenn Kinder, die in einer öffentlichen Institution erzogen wurden, nicht nur überleben, sondern auch „aufblühen“ können, können dann nicht Kinder überall einen besseren Start im Leben haben, wenn Eltern diesem Ansatz folgen? Das ist genau das, was ich dachte, als ich meine Ideen in die Vereinigten Staaten brachte und das RIE-Institut gründete.

DIP: Das amerikanische Modell

Im Jahr 1972 bat mich Dr. Tom Forrest, Kinderarzt und klinischer Assistenzprofessor für Kinderheilkunde an der *Stanford University*, um ein Treffen in Los Angeles. Er wollte mich um Rat für das Kinderprogramm fragen, das er für den *Childrens Health Council* (CHC) in Palo Alto in Kalifornien aufbaute. Das CHC arbeitete schon lange mit behinderten Kindern und wusste, wie entscheidend die ersten Jahre für die Entwicklung eines Kindes sind. Das Programm wurde von einer Stiftung finanziert und Ziel war die Prävention psychischer Probleme, das heißt, es sollte potentielle Probleme entdecken und sie korrigieren, bevor sie Teil der Persönlichkeit und des Verhaltens eines Kindes geworden waren. An dem Programm sollten so genannte „gefährdete“ Kinder wie auch durchschnittliche, „normale“ Kinder teilnehmen.

Dr. Forrest und ich stellten bald fest, dass wir ähnliche Vorstellungen von einem respektvollen Ansatz der Kindererziehung hatten, und er lud mich ein, Kodirektorin des Programms zu werden. Ich nahm gerne an und fuhr die nächsten vier Jahre wöchentlich einmal nach Palo Alto.

Dieses Programm diente der Demonstration, daher hieß es *Demonstration Infant Program* oder DIP. Uns war nämlich klar geworden, dass es eine Sache ist, eine Philosophie der Kindererziehung zu präsentieren, und eine ganz andere, sie in einer Familie oder einer Institution wie einer Kindertagesstätte im Alltag anzuwenden. Wie das gehen könnte, wollten wir in diesem Programm zeigen; und das sollte Eltern und Menschen, die professionell mit Kindern arbeiteten, als Modell dienen.

Jede Demonstrationsgruppe von vier oder fünf Babys etwa desselben Alters kam einmal in der Woche für eine zweistündige Sitzung zusammen. Die Gruppen bestanden aus fünf Monate bis 24 Monate alten Kindern und waren nach Entwicklungsstufen eingeteilt. „Normale Kinder“ und „gefährdete“ Kinder waren in denselben Gruppen.

Während der Sitzungen blieben entweder Forrest oder ich in einem Zimmer mit den Babys und dienten als Modell, während der andere von uns beiden in einem anliegenden Beobachtungsraum war und mit den Müttern, Besuchern und in der Ausbildung stehenden erörterte, was sie sahen.

Die Umgebung der Kinder war kindgemäß und erlaubte ihnen, sich frei zu bewegen, ihre Spielsachen auszusuchen und mit den anderen Kindern zu interagieren.

Bewusstes Intervenieren unterstützt Kompetenz

Forrest und ich dienten als Modelle für bewusstes Intervenieren und wir zeigten, wann und wie man in das Spiel der Kinder eingreifen soll, indem man erreichbar bleibt, ohne aber aufdringlich zu sein. Wir griffen ein, wenn es um die Sicherheit eines Kindes ging oder wenn das Kind bei der Lösung eines Problems zu große Angst hatte oder zu frustriert war. Das Ziel war, das Kind dazu zu ermutigen, sich an der Lösung zu beteiligen.

Das Team des DIP war der Überzeugung, das Nicht-intervention oder Nichtunterbrechen des Spiels Kindern hilft, Kompetenz in den Fertigkeiten zu entwickeln, die sie beim Lösen von Problemen brauchen. Das verlangt wiederum Vertrauen auf Seiten der Eltern oder der Pflegepersonen. Wir vertrauten darauf, dass Kinder sehr gute Problemlöser seien, wenn man ihnen die Gelegenheit dazu gebe.

Die Philosophie des DIP ging davon aus, dass Kinder beim Lernen neuer Aufgaben und Finden eigener Lösungen für Probleme des Alltags (einen Gegenstand in eine Schachtel tun, auf einen Einrichtungsgegenstand klettern, einen Streit um Spielsachen ausfechten) in diesen Tätigkeiten selbst Befriedigung finden und dabei inneren Lohn im Gegensatz zu äußerem kennen lernen. Damit wird der Grund für lebenslanges Selbstvertrauen gelegt.

Jean Piaget, der bekannte Schweizer Biologe, der dann Psychologe wurde, hat gesagt: „Jedes Mal wenn wir einem Kind etwas beibringen, halten wir es davon ab, es selbst zu entdecken.“ Das DIP ermutigte die Freude am Entdecken. Wie im Lóczy wurde den Kindern nichts beigebracht und man brachte sie nicht in Positionen, in die sie nicht allein gelangen konnten, wie sitzen, stehen oder an der Hand eines Erwachsenen gehen.

Ich erinnere mich an ein Baby namens Beverly, das an unserem Programm teilnahm. Sie war zu einer diagnostischen Untersuchung bei Dr. Forrest gebracht worden. Das Problem? Beverly hatte seit ihrer Geburt fast ständig geweint. Ihre Eltern wurden immer gereizter, fühlten sich hilflos, frustriert, wütend und schuldig. Diese Gefühle durchdrangen ihr Leben, ihre Ehe und natürlich ihre ganze Beziehung mit dem Baby. Forrests Untersuchung ergab keinen Hinweis auf einen neurologischen Befund.

Am ersten Tag, als sie in unsere Gruppe kam, wurde Beverly, ein großes, starkes gesund aussehendes, sechs Monate altes Baby, auf seinen Füßen „gehend“, aber an den Händen der Eltern hängend hereingeführt, in aufrechter Haltung hoch gehalten, ihr Körper so steif wie ein Brett. Zunächst hätte man dies zwar als eine für ihr Alter fortgeschrittene Position betrachten können, aber in Wirklichkeit war sie völlig immobilisiert und als man sie auf den Boden setzte, behielt sie diese steife Haltung bei und rührte sich nicht.

Beverly kam in eine Gruppe mit drei anderen Babys im Alter von sieben bis zwölf Monaten. Ihre Mutter war überrascht, als sie sah, wie sie friedlich ihre Umgebung erkundeten, und noch überraschter, als sie die Mütter sich von ihren Babys verabschieden und sich in den benachbarten Beobachtungsraum zurückziehen sah. Während der ganzen ersten Stunde, die Beverly mit uns im DIP verbrachte, schrie sie und platzte fast vor Wut.

Da unsere kindorientierte Umgebung jedes Baby dazu ermutigte, aufmerksam, aktiv und forschend zu werden, lernte

Beverly zusammen mit den anderen Babys sich zu interessieren und im Meistern neuer Aufgaben Zufriedenheit zu finden. Den Babys wurde Raum gegeben, in dem sie sich bewegen konnten, eine entsprechende Einrichtung und geeignete Gegenstände, mit denen sie etwas machen konnten, und es gab andere Babys, denen sie zuschauen und die sie nachahmen konnten. Es ist zwar noch nicht allgemein bekannt, aber wir haben beobachtet, dass Kleinkinder eine Menge voneinander lernen, auch in einem sehr frühen Alter.

Beverly weinte während der nächsten fünf Besuche immer weiter. Bei ihrem sechsten Besuch im DIP begann sie mit anderen Babys zu interagieren, mit Spielsachen zu spielen, sich im Zimmer umherzubewegen, und weinte nur noch kurz. Es ist gut möglich, dass Beverly, wenn sie nicht zum DIP gekommen wäre, weiter in dem Teufelskreis von unvollständigem Problemlösen, Frustration, Wut und Bewegungslosigkeit (durch ihr wütendes Weinen) geblieben wäre, sodass alle Versuche, ihr zu helfen, vergeblich geblieben wären und bei den Menschen um sie herum Frustration und Wut hervorgerufen hätten. Und das kann jedem gesunden, durchschnittlichen, intelligenten Kind und seinen wohlwollenden und guten Eltern passieren.

Kinder brauchen auch Grenzen

Zu einem bestimmten Zeitpunkt gab es während der DIP-Gruppe einen Imbiss. Das war eine Aktivität mit Grenzen oder Regeln. Ein kleiner Tisch umgeben von niedrigen Stühlen war für die Kinder da. Sie konnten essen, wenn sie wollten, aber sie durften kein Essen von dem Tisch mitnehmen. Die Kinder konnten entweder essen oder spielen, aber mussten sich zum Essen hinsetzen. Wir sprachen mit den Kindern in einem freundlichen, aber bestimmten Ton und erklärten, was wir von ihnen erwarteten.

Ein anderer Bereich, bei dem es um Grenzen ging, war Sicherheit. Den Kindern war es nicht erlaubt andere Kinder zu schlagen oder zu verletzen, wenngleich sie streiten durften, wobei ein aufmerksamer Mitarbeiter neben den Kindern am Boden saß und bereit war, wenn nötig zu intervenieren. Kindern, die sich um ein Spielzeug stritten, wurde zum Beispiel gesagt: „Ich lasse nicht zu, dass du Jake schlägst. Das tut ihm weh. Was kannst du

denn sonst noch machen?“ Die Kinder wurden ermutigt zu lernen, wie sie eine Lösung für ihren Streit aushandeln konnten.

Ziel des DIP war es, Kindern und ihren Eltern auf sanfte Weise zu ermöglichen, Fertigkeiten zu erwerben, die ihnen in ihrem Leben gut dienen würden. Sie lernten diese Fertigkeiten, indem man ihnen erlaubte, in einer sorgfältig strukturierten Umgebung frei und ohne Unterbrechung zu forschen. Beide Elemente, Freiheit und Struktur, fügten sich harmonisch zusammen und ergaben ein optimales Lernfeld. Das Verhalten der Kinder wurde durch die respektvolle Behandlung, die sie durch die Betreuer erfuhren, geprägt. Wechselseitigkeit ist ein Schlüsselement, wenn es um Respekt geht.

Das Programm des DIP existierte von 1972 bis 1977 und Hunderte von Familien nahmen an ihm teil. Es bot auch ein Ausbildungsprogramm für Menschen an, die beruflich mit Kindern arbeiteten, sowie Beratung von Institutionen der Kinderpflege. Das DIP brachte die Lehre von Emmi Pikler einen Schritt weiter, indem es über die Arzt-Patient-Beziehung und über Institutionen hinausging und sie Familien mit ihren realen Problemen zwischen Kindern und Eltern zugänglich machte. Die Ergebnisse waren wieder erfreulich: Dieser respektvolle Ansatz der Kindererziehung konnte sowohl in einer ungarischen Institution als auch in einer Familie oder einer Spielgruppe in den Vereinigten Staaten funktionieren und erwies sich auch als viel versprechend für eine Institution wie eine Kindertagesstätte. Kinder blühen auf, wo sie mit Respekt behandelt werden.

Der Anfang von RIE

Das RIE führte diese Tradition weiter. Nach dem Erfolg des DIP wollten Forrest und ich Eltern und Menschen aus Berufen, die mit Kindern arbeiten, weiter dabei unterstützen, einen respektvollen Weg der Kindererziehung zu erlernen. Unsere Arbeit fokussierte auf Erziehung wie auf Pflege, deshalb prägte ich das Wort *educaring*. Im Jahr 1978 gründeten wir *Resources for Infant Educators* (RIE), eine gemeinnützige Organisation, die sich Kindern und ihren Pflegerinnen widmet. Das RIE-Zentrum in Los Angeles wurde im Jahr 1980 eröffnet.

Im RIE-Zentrum bieten wir eine professionelle Ausbildung für diejenigen an, die auf dem Gebiet der frühen Kindheit arbeiten, wie auch Eltern-Kind-Gruppen. Zu der Zeit, da ich dieses Buch schreibe, leite ich RIE, eine Organisation, bei der man Mitglied werden kann und die jedes Jahr weiter wächst und neue Mitglieder willkommen heißt. Lehrer, Menschen aus Berufen der Kinderpflege, Kinderkrankenschwestern, Studenten und Eltern aus aller Welt nehmen an unserem Ausbildungsprogramm teil, das mit einem Zertifikat abschließt. Gegenwärtig finden die Eltern-Kind-Gruppen vor allem in Südkalifornien statt, aber es gibt sie mehr und mehr auch in andere Gegenden – je mehr RIE-Lehrer ihre Ausbildung abschließen und ihre Zulassung bekommen. Unser Ziel bei RIE ist es, dabei zu helfen, Kinder mit dem Respekt aufzuziehen, den jeder Mensch braucht und verdient.

Die ersten Monate
des Lebens –
von der Geburt bis zu
den ersten Schritten

Ihr neugeborenes Baby

Stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn ein Baby geboren wird. Es kommt von einem dunklen, gemütlichen, höhlenartigen Ort, wo es neun Monate lang gelebt hat. Während dieser Monate hat es den regelmäßigen Herzschlag seiner Mutter und das Rauschen ihres strömenden Blutes gehört. Es kommt in eine Welt mit hellem Licht und leuchtenden Farben, fremden Geräuschen und sich bewegenden Dingen. Diese Welt kann manchmal Furcht erregend sein, aber für ein kleines Kind ist sie immer stimulierend. Es braucht Geduld und Verständnis, um sich daran gewöhnen zu können.

Das neugeborene Baby ist bis zum Alter von etwa drei Monaten zwischen Himmel und Erde, es ist noch nicht ganz hier. Eine Reihe von Reflexen, die manchmal abrupt oder ruckartig erscheinen können, helfen den Übergang vom Mutterleib und die Anpassung an die Welt zu bewältigen. Es gibt zwar eine große Spannweite von Temperamenten, aber kleine Babys sind immer äußerst sensibel für ihre Umgebung. Um sie darin zu unterstützen entspannt zu bleiben, muss man ruhig und gelassen mit ihnen umgehen. Aufgabe der Eltern ist es, das Neugeborene bei diesem Übergang in die Welt zu unterstützen. Wie kann man das auf eine respektvolle Weise tun?

Dazu gibt es verschiedene Ansätze. Zu den wichtigsten gehört, dass Sie Ihr Baby kennen lernen, um es zu verstehen, dass sie es darin unterstützen, eine Beziehung aufzubauen, indem Sie mit ihm sprechen und ihm sagen, was Sie tun wollen, und dass Sie langsam und sanft mit ihm umgehen und abwarten, bevor sie etwas tun.

Aufmerksam zuschauen

Meine Hauptregel dafür, wie Sie Ihrem Baby Respekt zeigen können, ist ein einfühlsamer Zuschauer zu werden. Zuschauen ist das Instrument, mit dessen Hilfe Sie es mit der Zeit verstehen können. Sie können Ihrem Baby in jeder Situation zuschauen – wenn Sie es halten, wenn es auf seiner Decke liegt, in seinem Bettchen, im Laufstall oder an jedem anderen sicheren Platz Ihrer Wahl.

Wenn Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen – ob Sie es nun wickeln, es halten oder ruhig da sitzen, während es neben Ihnen liegt –, versuchen Sie ganz bei ihm zu sein. Auf diese Weise „tankt es auf“ für die Zeiten, wenn Sie nicht bei ihm sind, wenn es vielleicht schläft, sich still ausruht oder wenn Sie nicht zu Hause sind. Wenn Ihr Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt, solange Sie zusammen sind, wird es sich freier fühlen sich von Ihnen zu trennen. Das ist dann Zeit von besonderer Qualität. (Ich gehe später in diesem Kapitel ausführlicher darauf ein.)

Unglücklicherweise haben manche Eltern die Tendenz, ihrem Baby nicht die volle Aufmerksamkeit zu schenken, sondern alle möglichen anderen Dinge zu tun, während sie mit ihm zusammen sind. Babys werden gehalten, während Vater oder Mutter die Zeitung lesen, ihnen wird auf den Rücken geklopft, während man fernsieht, oder sie werden beim Telefonieren auf dem Knie geschaukelt. Seien Sie ganz bei ihm, geben Sie Ihre konzentrierte Aufmerksamkeit, wenn Sie zusammen sind, und Sie werden beide sehr davon profitieren.

Wenn Sie Ihrem Baby zuschauen, gleich was es tut – ein Lichtmuster an der Wand betrachtet, friedlich auf der Decke liegt oder schläft –, dann freuen Sie sich an dem, was Sie sehen. Sorgen Sie sich nicht um etwas, das Sie nicht sehen – natürlich weiß ich, dass Eltern nicht völlig sorgenfrei sein können. Wenn wir mit Babys zu tun haben, neigen wir dazu, etwas in sie hineinzuprojizieren, wovon wir glauben, dass sie es fühlen, – denn sie können ja noch nicht sprechen. Babys zeigen ein bestimmtes Verhalten – sie schlafen, sie lächeln oder sie weinen; Erwachsene lesen in dieses Verhalten hinein, was immer ihr eigener Hintergrund oder ihre Stimmung erlaubt oder nahe legt. Genaues Hinschauen kann da abhelfen.

Manche Theorien befürworten Stimulation für Babys – ihnen schwarzweiße Bilder zu zeigen, um ihre visuelle Aufmerksamkeit zu fördern; Rasseln vor ihrem Gesicht zu schütteln, um eine Reaktion hervorzurufen; oder sie in Gymnastikkurse für Babys zu bringen, um ihren Körper zu trainieren. Das wird mit der Absicht getan, ihre Intelligenz oder ihre physische Entwicklung zu stimulieren, aber diese entwickeln sich von selbst. Ich bin der Meinung, dass ein Baby, das eben aus dem Mutterleib auf die Welt gekommen ist, eine Übergangszeit mit Ruhe und Stille braucht, ganz ohne jede künstliche Stimulation. Das Leben selbst wird es mit der natürlichen Stimulation versorgen, die es braucht, um sich zu entwickeln. Sie fragen sich vielleicht, ob sich Ihr Baby dann so schnell oder so gut wie andere Babys entwickelt, wenn sie es nicht stimulieren. Meine Antwort lautet: „Ja.“ Vertrauen Sie darauf, dass es sich in seinem eigenen Tempo, in seinem eigenen Rhythmus und auf seine eigene Weise entwickelt. Schließlich: Wer weiß denn besser, wie man ein Baby ist, als ein Baby?

Neuere amerikanische Studien bestätigen diesen Ansatz der Kindererziehung mehr und mehr. Dr. J. Ronald Lally, der Direktor von *Child and Family Studies* am *WestEd*, einem pädagogischen Forschungslaboratorium in Sausalito, Kalifornien, schreibt in der Zeitschrift *Young Children* (November 1995), dass

Vertreter traditioneller Anschauungen der Kindesentwicklung dafür plädierten, dass Kleinkinder und Kinder in dem Alter, in dem sie laufen lernen, stimuliert werden sollten, damit ihr intellektuelles Wachstum und ihre intellektuelle Entwicklung gefördert würden. Nach dieser Auffassung von Entwicklung besäßen Erwachsene den Schlüssel dazu, relativ hilflosen Kleinkindern beizubringen, wie man Informationen über die Welt erhalte und organisiere. Zur Unterstützung dieses Ansatzes habe man zahllose Spielsachen und Lernmaterialien entwickelt, um Babys einen bestimmten Stoff zu vermitteln. Aber welche Botschaft – so fragte R. Lally – vermittelt dieser Ansatz dem sich entwickelnden Selbst? Eine mögliche Botschaft lautet: „Du weißt nicht, wofür du dich interessieren oder wie du etwas tun solltest. Du brauchst Erwachsene, die dir zeigen, wie man denkt und worüber man nachdenken soll.“

Lally stellt fest, dass Experten für frühkindliche Entwicklung anfangen zu entdecken, dass es ein gesunder Ansatz ist, wenn man Kleinkindern die Freiheit gibt, ihre Lernwege selbst zu wählen und die Welt auf ihre eigene Weise zu erfahren, statt sie zu stimulieren oder zu belehren. Da Kinder mit einem „Drang zu lernen“ geboren werden, ist er der Überzeugung, dass Eltern ihr umfassendes Wachstum unterstützen können,

- „indem sie Babys und Kleinkindern nahe und einfühlsame Beziehungen zu ihren Pflegepersonen ermöglichen;
- indem sie ihnen eine sichere, interessante und entwicklungsgemäße Umgebung zu Verfügung stellen;
- indem sie Kleinkindern Zeit zum Erforschen geben, ohne sie dabei zu unterbrechen; und
- indem sie sich so auf Kleinkinder einstellen, dass sie emotional und intellektuell ihr Entdecken und ihr Lernen unterstützen.“

Wenn Sie dasitzen und Ihrem Kind mit Interesse zuschauen, dann brauchen Sie es nicht zu unterhalten oder zu stimulieren. Ich finde, es ist spannend Kinder zu beobachten. Sie bemerken vielleicht, dass es zum ersten Mal seine Hände entdeckt oder sich auf den Bauch gedreht hat oder an einem Gegenstand im Zimmer interessiert ist.

Ein Kurs mit dem Titel „Wie man zuschaut“, den ich am *Education Department* der *California State University* in Los Angeles hielt, war der schwierigste, den ich je gegeben habe. Die Studenten hatten es auch schwer. Es schien leichter, mit unserem Verstand oder unserem Körper beschäftigt zu sein, als einfach zu sitzen und aufmerksam zu sein. Da wir per Radio, Fernsehen und Internet ständig mit Informationen bombardiert und gefüttert werden, ist es schwer für uns, langsamer zu werden und wahrzunehmen.

Wie Sie Ihr Baby wahrnehmen können

Zuschauen ist ein Zustand ruhiger und fokussierter Aufmerksamkeit, zu dem es nicht kommen kann, wenn der Verstand in Bewegung ist. Je weniger Sie tun, umso mehr können Sie wahrnehmen. Beginnen Sie mit einer ruhigen und stillen Atmosphäre und lassen Sie ihren Verstand sich der Gegenwart öffnen. Lassen Sie Ihren Kopf leer werden. Lassen Sie alle Ihre

Sinne erwachen. Lassen Sie Ihre vorgefassten Anschauungen los. Zuschauen heißt offen und nicht identifiziert zu sein, damit Sie die Situation klarer sehen können. Wenn Sie zuschauen müssen Sie still werden und Vorurteile aufgeben. Der Wunsch, gut wahrnehmen zu können, ist das Wichtigste, was Sie brauchen.

Wenn Sie Ihrem Baby zuschauen, dann entspannen und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sehen und hören. Schauen Sie Ihr Kind an. Betrachten Sie sein Gesicht, seine Arme, seine Beine. Was sagt Ihnen seine Körpersprache? Schauen Sie, worauf es reagiert. Schauen Sie, was es beschäftigt. Der Prozess wird leichter, wenn Ihr Kind heranwächst, weil es dann deutlichere Signale gibt und Sie immer besser darin werden, sie zu lesen.

Wenn Sie Ihrem Neugeborenen aufmerksam zuschauen, werden Sie seine einzigartige Persönlichkeit entdecken. Sie werden Ihr Kind eher so sehen, wie es wirklich ist, statt das „imaginäre Kind“ Ihrer eigenen Phantasie zu sehen. Sie schauen ihm zu, damit Sie mit der Zeit seine Vorlieben und Abneigungen, seine Stimmungen und Fähigkeiten verstehen. Und wenn Sie diese Dinge verstehen, wird Ihnen das helfen besser für es zu sorgen, mit ihm zu kommunizieren und Ihre Beziehung zu intensivieren.

Emmi Pikler schreibt in *Friedliche Babys – zufriedene Mütter*: „Das Wesentliche ist Zuschauen. Lernen Sie Ihr Kind kennen. Wenn Sie wirklich erkennen, was Ihr Kind braucht, wenn Sie fühlen, was es traurig macht, und fühlen, was es braucht, werden Sie auch auf angemessene Weise darauf antworten.“

Bindung entwickeln

Das erste Bedürfnis des Babys ist, eine Bindung zu seinen Eltern zu entwickeln. Bindung bedeutet, dass das Kind eine gesunde Abhängigkeit von einem Elternteil (gewöhnlich der Mutter) entwickelt. Es fühlt sich sicher, wenn es weiß, dass die Eltern kommen, wenn es weint, und dass es gefüttert wird, wenn es Hunger hat. Die Eltern-Kind-Beziehung entwickelt einen eigenen Rhythmus, wenn das Kind dadurch, dass es eine Antwort auf sein Verhalten bekommt, erfährt, dass es seine Umgebung beeinflussen kann. Das gibt ihm das Gefühl von Kompetenz. Das unterstützt auch den wechselseitigen Respekt, indem Sie lernen sich aneinander

anzupassen. Ziel ist es, einen regelmäßigen, verlässlichen Zeitplan für den Alltag zu entwickeln, der hilft Vertrauen zu entwickeln. Diese Verbindung zu den Eltern ist dafür, dass ein Kind sich sicher fühlt, und für seine zukünftige Autonomie entscheidend. Es muss sich erst sicher fühlen, um später echte Unabhängigkeit entwickeln zu können.

Eltern können diesen Prozess unterstützen, indem sie sich liebevoll der Grundbedürfnisse des Kindes annehmen: es füttern, wenn es hungrig ist, seine Windeln wechseln, es warm halten und sich ausruhen lassen, wenn es müde ist. Wenn Sie sich um seine Bedürfnisse kümmern, wenn es Hunger oder Müdigkeit signalisiert, hilft ihm das, ein Gefühl von Vertrauen zu entwickeln. Wenn Sie auf die Art des Weins Ihres Kindes hören und sich damit vertraut machen, können Sie angemessen darauf antworten. Versuchen Sie, mit einem kleinen Baby sanft und ruhig umzugehen, denn Neugeborene sind leicht irritierbar.

Emmi Pikler schreibt in *Friedliche Babys – zufriedene Mütter*:

„Über die Hände erfährt das Kind die erste Verbindung mit der Welt (außer dem Stillen). Hände nehmen es hoch, legen es hin, waschen es, ziehen es an und füttern es vielleicht sogar. Wie anders kann es sein, was für ein anderes Bild von der Welt bekommt ein Kind, wenn ruhige, geduldige, sorgfältige und doch sichere und entschlossene Hände sich seiner annehmen – und wie anders erscheint die Welt, wenn diese Hände ungeduldig, grob oder hastig ... und nervös sind. Am Anfang sind die Hände alles für ein kleines Kind. Die Hände sind der Mensch, die Welt. Wie wir ein Kind berühren, es hoch nehmen und es anziehen: Darüber erfährt es uns noch präziser, noch charakteristischer als durch unsere Worte, unser Lächeln oder unseren Blick.“

Wenn Sie mit ihrem Kind sanft und ruhig umgehen, dann wird ihm das ermöglichen sich sicher zu fühlen.

Bindung entwickelt sich mit der Zeit, wenn Ihr Kind Sie kennen lernt und sich bei Ihnen zu Hause sicher fühlt. Diese „Bindung“ hilft ihm, emotionale Wurzeln wachsen zu lassen.

Eltern haben mich gefragt, ob eine Mutter oder ein Vater mit Erfolg eine Bindung zwischen sich und ihrem Kind aufbauen

können, wenn sie täglich zur Arbeit gehen. Ich sage ihnen, dass sie sich keine Sorgen zu machen brauchen, denn Eltern bleiben immer Eltern und sind in der Regel die Menschen, mit denen das Kind die meiste Zeit zusammen ist. Eltern stehen nachts mit ihrem Kind auf und auch berufstätige Eltern übernehmen auf lange Sicht den größten Teil der Pflege. Zwar mag ein Kind auch eine Bindung zu den Menschen entwickeln, die zeitweise seine Pflege übernehmen, doch spürt es immer, wer seine Mutter und sein Vater ist.

Dennoch lege ich Ihnen dringend nahe, wenn irgend möglich Ihr Leben und Ihre Karriere so zu organisieren, dass ein Elternteil zu Hause bleiben kann, um Ihr Kind aufzuziehen, besonders in diesen frühen Jahren. Ich glaube fest daran, dass es wichtig ist, ein Kind zu Hause aufzuziehen, und dass ein Elternteil immer erreichbar sein sollte. Auf diese Weise kann es sich als das „geliebte Einzige“ fühlen und ein Gefühl der Einzigartigkeit entwickeln, das auf diese Weise nicht möglich wäre, wenn es in einer Gruppe aufwächst. Es wäre ideal, wenn Sie zu Hause bei Ihrem Kind bleiben könnten, bis es die „wilden Zwei“ hinter sich hat und drei wird.

Aber dieses Thema hat zwei Seiten. Alle Eltern haben ihre eigene Toleranzgrenze hinsichtlich des Zu-Hause-Bleibens. Wenn ein Elternteil unglücklich darüber ist, zu Hause bleiben zu müssen, und eine Leidenschaft für seine Karriere empfindet und wenn für das Kind gut gesorgt ist, dann kann das ganz in Ordnung sein, berufstätig zu sein. Und heutzutage müssen in vielen Familien beide Eltern ganztätig arbeiten, um genug zum Leben zu verdienen. Für die Pflege des Kindes sind die Eltern immer die erste Wahl. Andere Möglichkeiten können ein Verwandter, ein Kindermädchen oder Versorgung des Kindes in einer Gruppe sein. (Kapitel 6 befasst sich mit institutioneller Kinderpflege.) Aber ich habe das Gefühl, dass es für ein Kind von unschätzbarem Wert ist, wenn es von seinen Eltern begleitet und umsorgt wird. Karrieren kann man vorübergehend unterbrechen und auf „Halt“ stellen, Ihr Kind nicht.

Mit Ihrem Kind sprechen

Ich bin der Ansicht, dass es gut ist, mit Ihrem Kind liebevoll und mit unverstellter Stimme zu sprechen. Es ist nicht nötig, dass Sie Babysprache sprechen. Babysprache ist nicht unsere Sprache,

sondern eine künstliche, die wir erfinden, weil wir glauben, dass Kinder das mögen. Warum so künstlich mit Ihrem eigenen Kind umgehen? Warum nicht Ihre eigene Stimmlage und Sprechweise und ihre eigenen Worte benutzen?

Vielleicht benutzen wir Babysprache, weil wir nicht wissen, wie wir uns einem kleinen Kind gegenüber verhalten sollen. Ich habe das Gefühl, je früher wir uns unseren Kindern gegenüber echt verhalten, umso besser. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie glauben, dass es Sie verstehen kann. Man hat nachgewiesen, dass ein Kleinkind auf das Gesicht und den Geruch seiner Eltern reagiert. Erinnern Sie sich daran, dass ein Baby ein menschliches Wesen ist, das auf eine sanfte und freundliche menschliche Stimme anspricht.

Macht es Ihr Baby klüger, wenn Sie mit ihm sprechen? Viele neuere Studien haben dies gezeigt. Die Psychiaterin Janellen Huttenlocher von der Universität Chicago berichtete der Zeitschrift *Newsweek* (19. Februar 1996), dass ein Kind umso schneller eine Sprache lerne, je mehr Worte es höre. Das Gehirn baut dann die neurale Vernetzung auf, die es braucht, um immer mehr Worte aufzunehmen. Der Grund aber, weshalb ich der Meinung bin, dass es gut ist mit Ihrem Baby zu sprechen, ist der, dass wir Menschen auf diese Weise kommunizieren. Warum sollten Sie nicht auch mit Ihrem Baby so sprechen, wie Sie mit Ihrer Freundin oder Ihrem Ehepartner sprechen würden? Und vergessen Sie nicht, dass es genauso wichtig ist, Ihrem Kind zuzuhören.

Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie tun wollen

Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie tun wollen, bevor Sie es tun. Sagen Sie Ihrem Kind, bevor Sie es hochnehmen: „Ich werde dich jetzt hochnehmen.“ Sagen Sie ihm auch, wenn Sie es hinlegen wollen. Lassen Sie ihm ein wenig Zeit, damit diese Information ankommen kann. Warten Sie auf seine Reaktion. Es wird immer eine geben, gewöhnlich eine subtile Veränderung des Ausdrucks oder der Bewegung, die sein Interesse und seine Bereitschaft ankündigt. Es versteht Ihre Worte vielleicht noch nicht, aber eines Tages wird es sie verstehen und dann wird sich das gelohnt haben. Niemand weiß genau, wann ein Kind etwas versteht. Es ist ein langsamer Prozess, ein Lernprozess. Auch wenn Ihr Baby Sie jetzt noch nicht versteht, führen Sie damit eine gute Gewohnheit ein.

Wenn einem Kind nicht gesagt wird, was mit ihm geschehen wird, wird es wie ein Objekt behandelt. Hilft ein Arzt oder ein Zahnarzt seinem Patienten nicht, sich sicherer zu fühlen, indem er die Behandlung mit ihm durchspricht? Mit ihrem Kind zu sprechen, hilft ihm auch, eine Bindung zu Ihnen zu entwickeln. Es entsteht Vertrauen, wenn es mit der Zeit immer besser verstehen lernt, was mit ihm als Nächstes geschehen wird. Diese Vorhersagbarkeit führt zu Sicherheit, in jedem Alter. Sprechen Sie mit Ihrem Kind in einfachen, direkten Sätzen. Erklären Sie ihm, was mit ihm geschehen wird. Diese Gewohnheit wird für das ganze Leben angelegt.

Das erinnert mich an eine Geschichte, die ich oft erzähle. Während ich als Kindertherapeutin arbeitete, besuchte ich die Familien, mit denen ich arbeitete, gewöhnlich zu Hause. Bei einer Familie schaute ich zu, wie die Mutter schnell und schweigend ihr Baby wickelte, sich dann ihrem Hund zuwandte und erklärte: „Ich weiß, du bist hungrig, Mopsy, aber wenn du noch ein bisschen wartest, dann bringe ich dir dein Abendessen.“ Das Komische war, dass ihr gar nicht bewusst war, dass sie sich dafür entschied, mit ihrem Hund, aber nicht mit ihrem Kind zu sprechen.

Um dieses Thema weiter zu illustrieren, stellen Sie sich vor, wir bewohnten eine Welt von Riesen, in der wir Erwachsene die kleinen Leute wären. Wie würden wir uns fühlen, wenn wir von einem Riesen hochgehoben und weggetragen würden und nicht wüssten, wohin wir gebracht werden oder was mit uns passieren wird? Das kommt uns vielleicht wie eine Übertreibung vor, aber es kann Ihnen eine Vorstellung davon geben, wie sich ein Baby in einer Welt fühlen muss, in der ihm nicht gesagt wird, was mit ihm geschieht.

Becky Hopkins ist Kindertherapeutin und Mutter von Joseph, 5, und Brian, 10, und hat eine Teilzeitstelle als Dozentin für Entwicklungspsychologie an der *California State University*, Los Angeles. Sie berichtet:

„Viele meiner Studenten sind der Philosophie von RIE gegenüber skeptisch. Sie sagen mir: ‘Wer spricht mit einem Baby? Warum sollte man ihm sagen, dass man es hochnehmen will?’ Dann gehen sie in eine Familie, um sich mit einem Kind zu beschäftigen, mit dem sie arbeiten. Ich fordere sie auf, mit dem Baby zu sprechen und ihm zu sagen,

was sie tun wollen, und auf seine Reaktion zu warten. Gewöhnlich kommen sie zurück und sagen mir: 'Ich habe gemacht, was Sie gesagt haben, und das Baby hat reagiert. Ich bin erstaunt, dass es funktioniert.'

Diane, Hausfrau und Mutter von Marc, 1, und Jennifer, 6, fügt hinzu: „Ich erinnere mich, wie du uns gesagt hast, wir sollten mit unseren Babys in einem normalen Ton sprechen und erklären, was wir tun und wohin wir gehen, weil sie uns eines Tages verstehen würden. Und wir könnten nicht wissen, wann das sein werde. Wenn man schon gewohnt ist, mit seinem Baby so zu sprechen wie mit einem anderen Menschen, dann muss man später nicht plötzlich die Art verändern, wie man mit ihm spricht.“

William, Vater von Juliana, 2, sagt: „Ich habe gelernt mit meiner Tochter zu sprechen, nicht zu ihr oder über ihren Kopf hinweg. Wenn sie im Zimmer ist und ich mit jemand anderem spreche, erkenne ich wenigstens ihre Anwesenheit an.“

Anerkennung gibt Ihrem Kind das Gefühl gesehen zu werden und dazuzugehören.

Versuchen Sie die Perspektive Ihres Babys zu verstehen

Carol Pinto und ich arbeiten seit 25 Jahren zusammen. Sie lehrt Eltern und Menschen aus Berufen, die mit Kinderpflege zu tun haben, die RIE-Philosophie. Außerdem ist sie Lehrerin der Feldenkrais-Methode, einer Methode zur Schulung von Körper und Geist, die durch Bewegung lehrt, wie man die Fähigkeit eines Menschen, in seinen täglichen Aktivitäten zu funktionieren, verbessern kann. Ihr Respekt vor der Kompetenz von Kleinkindern und davor, wie gut sie lernen, durch ihre sensomotorische Entwicklung Sinn in der Welt zu finden, brachte sie dazu, Workshops für Erwachsene über Selbsterfahrung durch Bewegung zu entwickeln. Bei unserer jährlichen RIE-Konferenz leitet sie jedes Mal einen Workshop, in dem die Teilnehmer durch eine Folge entwicklungsbezogener Bewegungen geführt werden.

Carol berichtet: „Wie bei RIE geht es bei Feldenkrais um Selbsterfahrung und die Entwicklung der Urteilskraft. Erwachsene sehen Kleinkinder durch die Brille ihrer eigenen Wahrnehmungen. Diese Workshops haben zum Ziel, Erwachsenen eine neue Perspektive zu erschließen, nach Möglichkeit eine solche, die der eines Babys näher ist.

In den Workshops fangen die Teilnehmer damit an, dass sie am Boden auf dem Rücken liegen, in der Haltung, in der Kleinkinder die größte Sicherheit und die meiste Freiheit haben. Sie stellen sich vor, wie es sich vielleicht anfühlt, ein sehr kleines Baby zu sein, und sie experimentieren mit Spüren und Bewegen, wie Kleinkinder es auch tun könnten. Die Teilnehmer gewinnen in diesem Workshop ein Gefühl für die vielen Fähigkeiten, die Kleinkinder entwickeln, bevor sie stehen lernen. Kennenlernen der Schwerkraft, der räumlichen Beziehungen, der Augen-Hand-Koordination und die Erfahrung, wie man sich im eigenen Körper wohl fühlen kann, sind einige von ihnen.

Ich fordere die Teilnehmer des Workshops auf sich vorzustellen, wie es wäre, wenn Erwachsene auf sie zukämen. Geführte Imagination veranschaulicht, wie beruhigend es ist, wenn ein Erwachsener einem Baby sagt, was geschehen wird, bevor es hochgenommen wird, und wie erschreckend es sein kann, wenn man es ihm nicht sagt. Wenn man es ihm vorher sagt, dann hat es Zeit, sich auf das, was mit ihm geschehen wird, vorzubereiten.“

Wenn Sie die Umgebung Ihres Babys zu Hause gestalten, dann kann es hilfreich sein, wenn Sie sich vorzustellen versuchen, was es vielleicht empfindet. Wenn Sie sich an seine Stelle versetzen (was natürlich realistisch betrachtet unmöglich ist), – was würde Sie beschäftigen? Das könnte zum Beispiel Folgendes sein: Fühle ich mich hier sicher? Habe ich es warm? Werden meine Eltern (oder Pflegepersonen) für mich da sein, wenn ich weine? Habe ich genug Raum, in dem ich mich bewegen kann? Sind meine Hände frei, sodass ich an ihnen saugen kann, wenn ich das brauche? Sind meine Beine frei, sodass ich mit ihnen treten und sie bewegen kann, wie ich will? Wird man mich ins Bett bringen, wenn ich müde bin?

Sich Zeit lassen

Kinder sind viel langsamer als wir. Ihre Denkmuster bilden sich erst und sie brauchen Zeit, um Informationen zu verarbeiten und dann auf uns zu reagieren. Werden Sie mit Ihrem Baby langsamer. Sie unterstützen es sehr damit.

Sie werden Ihr Kind auch besser verstehen lernen, wenn Sie sich Zeit nehmen. Ich sage Eltern oft: „Warten Sie ab.“ So vieles erledigt sich von selbst. Ich erinnere mich, wie in einer meiner Gruppen eine Mutter zuschaute, wie ihr sechs Monate altes Baby auf der Matte lag und zu weinen anfang.

„Was glauben Sie, was ist los?“, fragte ich die Mutter.

„Ich weiß nicht genau“, antwortete sie.

Ich wusste, es war das Beste, es sie herausfinden zu lassen, indem sie ihrem Sohn zuschaute. „Sie entscheiden, was Sie tun wollen“, sagte ich.

Die Mutter wartete ein wenig und schaute ihrem Kind zu. Ich merkte, dass sie es nicht eilig hochnahm, um mit ihm auf und ab zu gehen oder es zu wiegen und dann zu versuchen herauszufinden, was los war. Sie nahm sich Zeit, es genau anzuschauen. Endlich sagte sie: „Ich glaube, es hat Hunger.“ Sie kniete sich neben ihr Baby und sprach mit ihm: „Ich werde dich jetzt hochnehmen und dich füttern.“ Sie ging mit dem Baby in das andere Zimmer.

„Ich fand schön, wie Sie sich Zeit dafür genommen haben, sich ein Bild von der Situation zu machen“, sagte ich zu ihr, als sie zurückkam, lächelnd und glücklich, dass sie lernte die kleinen Hinweise ihres Kindes zu verstehen. Ich war auch froh zu sehen, wie langsam und ruhig sie mit ihm umging. Eltern haben mir oft gesagt, welche Ruhe das RIE-Zentrum ausstrahlt. Die Haltung der Betreuer und der Eltern spiegelt sich im Verhalten der Kinder.

Indem Sie selbst langsamer werden, vermitteln Sie Ihrem Baby Ruhe. Ihr Baby hat zwar sein eigenes individuelles Temperament, aber es nimmt auch auf, wie ruhig oder wie gestresst Sie sind.

Die häusliche Umgebung

Ich ermutige Sie dazu, eine ruhige und friedvolle äußere Umgebung für Ihr neugeborenes Baby zu gestalten. Stellen Sie sich wieder vor, wie es sich anfühlt, aus einer dunklen Höhle aufzutauchen. Die Welt ist eine Quelle ständiger Stimulation. Laute Geräusche, laute Menschen und schnelle Bewegungen können erschrecken und entnervend sein, auch für einen Erwachsenen. Weiches Licht, leise Stimmen und langsame Bewegungen helfen Ihrem Baby sich darauf einzustellen und tragen zu einer ruhigen, friedlichen Atmosphäre in Ihrer Wohnung bei. Mit älteren Geschwistern und bei den Aktivitäten des Haushalts ist dies nicht immer möglich, aber es ist ein Ziel, das man anstreben sollte. Überstimulierte Babys können quengelige Babys werden.

Babys brauchen nicht ständig Unterhaltung in Form von Schaukeln oder Hüpfen. Kinder schlafen gut, wenn man sie schlafen lässt. Wenn man sie zu sehr mit Unterhaltung anregt oder überstimuliert, schlafen sie schlechter. Kleine Babys sollten so viel wie möglich schlafen dürfen. Sie machen ununterbrochen Wachstumsschübe durch. Stellen Sie sich vor, wir würden in sechs Monaten unser Gewicht verdoppeln! Es scheint eine spezifisch amerikanische Haltung zu sein, dass man immer mit etwas beschäftigt sein sollte und dass Schlafen Zeitverschwendung ist. Als ich noch in Europa lebte, war Schlaf eine viel höher geschätzte Annehmlichkeit und man erwartete von Babys, dass sie einen großen Teil der Zeit schliefen. Es scheint, als projizierten wir unsere Konsumhaltung auf unsere Kinder und erwarteten von ihnen, dass auch sie unser hektisches Leben führen. Ein Baby hat einen altersspezifischen Tagesablauf, und dieser besteht aus Essen, Schlafen, Erforschen seiner neuen Welt und Versorgtwerden.

Wenn Sie Musik mögen und sie auch gerne in der Umgebung Ihres Babys genießen möchten, dann ist das in Ordnung, aber ich würde laute durchdringende Musik vermeiden. Sanfte Musik zu hören hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Jedoch ist es besser, nicht ständig Musik zu hören, da sie sonst zum Hintergrundgeräusch wird.

Vorhersehbarkeit ist hilfreich

Kleinkinder sollten die ersten Wochen und Monate zu Hause bleiben. Routine zu Hause führt dazu, dass Kinder ein Gefühl von Sicherheit entwickeln. Babys schlummern dort entspannter und bequemer. Ideal ist es, wenn Besorgungen gemacht werden können, wenn der Vater, die Großmutter oder jemand anders auf das Baby aufpasst. Eine zuverlässige Routine entwickelt sich für ein Kind, wenn dieselben Dinge (Mahlzeiten, Schlafen zwischendurch, Baden, Ins-Bett-gehen) jeden Tag zur selben Zeit am selben Ort stattfinden. Eine ruhige Umgebung ist auch dem Schlaf förderlich.

Wenn Ihr Baby lernt, sich auf das nächste Ereignis seiner täglichen Routine einzustellen, verringern sich viele seiner Konflikte. Es wird weniger Energie brauchen, um sich auf neue oder sich verändernde Situationen einzustellen, und wird mehr Energie dafür haben, seine Umgebung zu erforschen. Auf diese Weise entwickelt sich eine wechselseitige Anpassung zwischen seinen biologischen Rhythmen und dem normalen Tagesablauf in Ihrer Familie. Sie können dann Ihre eigene Zeit um sein Essen, Schlafen und seine Spielzeiten herum planen. Seien Sie sich aber bewusst, dass sich seine Gewohnheiten, und folglich dann auch Ihre, ändern können, wenn es in seiner Entwicklung fortschreitet und bestimmte Schritte macht, zum Beispiel lernt, sich auf den Bauch zu drehen, oder emotionale Phasen wie Trennungsangst, Wachstumsschübe oder eine Phase von besonderem Stress durchmacht.

Wie Ihr Baby lernt sich auf seine täglichen Gewohnheiten einzustellen und sie im Voraus zu ahnen, so lernen Sie sich auf seine Bedürfnisse einzustellen. Sich auf die Bedürfnisse und Reaktionen Ihres Babys einzustellen unterstützt wechselseitiges Verstehen, Annehmen und Grundvertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Baby. So wird dieses Sich-aufeinander-Einstellen und Vorausahnen zum Vorläufer von Kommunikation.

Überschaubarkeit statt Überraschung durch Neues führt zu Sicherheit, besonders für Ihr Neugeborenes.

Wo und wie sollten Babys ihre Zeit verbringen?

Wenn Ihr Kind nicht in seinem Bettchen liegt und sie es nicht halten oder sich um seine Bedürfnisse kümmern, dann wäre es ideal, wenn es drinnen und draußen einen sicheren Platz hätte, wo es sein kann und wo Sie es auf den Rücken legen können. Sie denken vielleicht, dass es besser für Ihr Baby sei, auf dem Bauch zu liegen, aber beobachten Sie es einmal, wenn es auf dem Bauch liegt. Sein Bewegungsradius ist begrenzt. Sein Hals wird von der Anstrengung schließlich müde. Es kann nur den Bereich unter sich sehen. Auf seinem Rücken hat es die größte Bewegungsfreiheit und Unterstützung. Es ist freier, seine Arme, Beine und den ganzen Körper zu bewegen und zu tun, was es allein tun kann. Es kann leichter atmen, denn die Vorderseite seiner Brust kann sich leichter ausdehnen und zusammenziehen. Es kann auch den ganzen Raum überblicken. Wenn es älter wird und sich vom Rücken auf den Bauch drehen kann, dann ist es seine Entscheidung. Kleine Kinder auf den Rücken zu legen wird auch als Prävention gegen den plötzlichen Kindstod empfohlen, worüber ich weiter unten in diesem Kapitel sprechen werde.

Wählen Sie einen besonderen oder für diesen Zweck bestimmten Platz aus, an dem Ihr Baby sich mit der Zeit wohl fühlen kann. Vielleicht möchten Sie zum Beispiel im Wohnzimmer ein „Laufgitter“* haben und wenn möglich ein anderes draußen an einer schattigen Stelle, mit einer sanften Brise und den Geräuschen der Natur. Draußen gibt es reichlich natürliche Stimulation. Ich empfehle auch, ein zweites Bettchen draußen zu haben, wenn das Wetter es zulässt. Babys können lernen auch draußen sehr gut zu schlafen. Bei einem gesunden Baby können Sie etwa nach einem Monat damit anfangen, zuerst mit sehr kurzen Aufenthalten. Ihr Baby sollte auf jeden Fall an einem sicheren Platz und in der Nähe eines Erwachsenen sein.

Ich habe nicht das Gefühl, dass ein Baby seine Mutter (oder Pflegeperson) immer in seiner Nähe haben muss. Ich denke, dass

* Damit ist nicht nur der übliche Laufstall von 80x80 cm gemeint, sondern eine Vorrichtung, die es ermöglicht einen großzügigen Spielbereich für Ihr Baby abzugrenzen. Bezugsquellen erfahren Sie über den Verein „Mit Kindern wachsen“, siehe S.287

man der Vorstellung, das eigene Baby zu halten und zu berühren, nur so als Selbstzweck, zu viel Bedeutung beimisst. Was ist der Wert des Gehaltenwerdens oder der Berührung, wenn es nur die Haut ist, die in Kontakt ist? Ich glaube, es kommt darauf an und ist besser, mit Ihrem Baby dann zusammen zu sein, wenn Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken können (gleich ob Sie es halten, sich um seine Bedürfnisse kümmern oder ihm zuschauen), als es in einen Kindersitz geschnallt, in einer Tragevorrichtung auf Ihrem Rücken oder auf dem Arm von Zimmer zu Zimmer mit sich herumzutragen, während Sie mit anderen Sachen wie Telefonieren, Lesen oder Kochen beschäftigt sind. Wie steht es mit Ihrer inneren, geistigen Verbindung oder – um es mehr philosophisch auszudrücken – mit der Verbindung Ihrer Seelen?

Natürlich ist Berührung ein elementares Bedürfnis. Im Jahr 1959 hat Harry Harlow ein berühmtes Experiment mit Rhesusaffen durchgeführt, bei dem er zeigte, wie Affenbabys, denen man die Berührung durch ihre Mütter nahm und stattdessen Puppen aus Stoff oder Draht gab, sich abnorm entwickelten und antisoziale Züge zeigten. Das ist ein anderes Extrem. Babys brauchen Aufmerksamkeit und Körperkontakt mit einem liebevollen Erwachsenen. Wenn Sie Ihr Baby halten oder es einfach beobachten, versuchen Sie ganz bewusst und innerlich ganz bei ihm zu sein. Dann sind Sie beide freier, sich wenn nötig zu trennen, und fühlen sich von dem anderen „erfüllt“. Meiner Ansicht nach sind ein paar Minuten dieser besonderen Empfänglichkeit viel wertvoller für Sie beide, als wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssten dauernd bei dem Baby bleiben, ohne ihm wirklich Aufmerksamkeit zu schenken.

Schaffen Sie ihm einen sicheren Platz, wo es spielen und seine Umgebung erforschen kann. Es wird an seiner Unabhängigkeit bald Befriedigung und Freude empfinden und Sie werden freie Zeit für sich haben. So werden Ihrer beider Bedürfnisse befriedigt. Ich bin der Überzeugung, wenn Ihr Kind Zeit an seinen ein oder zwei Plätzen verbringt, dann gibt ihm das mehr das Gefühl von Sicherheit, als wenn Sie es von Zimmer zu Zimmer mitnehmen, während Sie putzen, telefonieren und so weiter. Natürlich müssen Sie sich um seine Grundbedürfnisse kümmern und in regelmäßigen Abständen nach ihm sehen. Ein Babyphone ist nützlich, sofern Sie nicht in Sicht oder in seiner Hörweite sind.

Wenn Sie dann zu ihm zurückkommen, dann werden Sie beide „aufgetankt“ und bereit sein, in einer ruhigeren, liebevolleren Weise etwas miteinander zu tun. Wenn es größer wird, können Sie es dazu ermutigen, längere Zeit allein an seinem sicheren Platz zu sein und zu spielen. (Mehr darüber in Kapitel 5)

Wie ist es mit Spielzeug?

Neugeborene brauchen kein Spielzeug oder das, was ich Spielsachen nenne, aber sie sind ein wichtiger Teil der Umgebung eines älteren Babys. Die ganze Welt – Lichtmuster, Geräusche und ihre eigenen Körperwahrnehmungen – ist neu für sie. Ihr schnell wachsendes Bewusstsein von ihrer Umwelt und ihrer Anpassung an sie ist die ganze Stimulation, die ein Neugeborenes braucht.

Ein Neugeborenes hat den Greifreflex. Wenn man ihm ein Spielzeug oder eine Rassel in die Hand gibt, zwingt man es, etwas zu halten, was es nicht willentlich loslassen kann. Und das Geräusch, das eine Rassel erzeugt, kann verwirrend sein, denn das Baby kann nicht sehen oder verstehen, was es verursacht. Wenn man ein Mobile über das Bettchen eines sehr kleinen Kindes oder über seinen Spielbereich hängt, kann dies das Kind davon ablenken, seine Hände anzuschauen und sich in seiner Umgebung einzuleben, – und es kann nicht vermeiden dieses anzuschauen.

Haben Neugeborene Langweile?

Ich glaube nicht an Langweile. Ich vermute, dass das, was üblicherweise Langweile genannt wird, Müdigkeit oder Mangel an Interesse an dem ist, was angeboten wird, oder das Kind ist mit dem, was es tun soll, nicht einverstanden. Ich glaube nicht, dass Babys sich in einer ihnen angemessenen Umgebung „langweilen“. Es ist eher unsere Projektion: Wir glauben, sie langweilten sich. Was aber sein kann ist, dass sie vielleicht eine hohe Toleranz gegenüber Stimulation oder ein Bedürfnis danach entwickeln, wenn sie ständig stimuliert oder unterhalten werden. Und um welchen Preis? Die Eltern müssen dann immer bessere Unterhalter werden.

Haben Sie Vertrauen in Ihr neugeborenes Baby. Es weiß, was am besten für es ist, ob es das Saugen an seinen Fingern ist oder

zu schauen, wie das Sonnenlicht durch das Fenster strömt. Babys tun das, was sie können und wozu sie bereit sind. Nicht mehr und nicht weniger.

Neugeborene brauchen in den ersten Monaten ihres Lebens Vorhersehbarkeit dessen, was mit ihnen geschieht, und nicht Unterhaltung. Diese Vorhersehbarkeit wird es Ihrem Baby erleichtern, Gewohnheiten zu entwickeln und sich auf Ihre Familie einzustellen. Neugeborene brauchen stille, ruhige Zeit und einen langsamen Übergang in unsere geschäftige Welt.

Die Mahlzeiten

Ob man ein Kind stillt, ihm die Flasche gibt oder sich für eine Kombination aus beidem entscheidet, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Jede Mutter muss entscheiden, was zu ihr und ihrem Lebensstil passt. Studien weisen daraufhin, dass Muttermilch aus verschiedenen Gründen die beste Nahrung für das Kind ist. Sie ist am leichtesten zu verdauen, enthält perfekt zusammengestellte Nährstoffe und ist voller schützender Antikörper. Ferner kann die nötige Saugaktivität Infektionen der Ohren vorbeugen. Stillen ist eine natürliche und gesunde Möglichkeit. Ein großer Teil der Philosophie von RIE beruht darauf, dass man einem Kind erlaubt, in einer möglichst natürlichen Umgebung zu leben, und das Stillen ist vollkommen natürlich.

Stillen ist auch leichter für die Mutter. Muttermilch ist immer frisch, steht immer zur Verfügung und hat immer die richtige Temperatur. Für berufstätige Mütter ist Abpumpen der eigenen Milch eine Alternative zu anderer Babynahrung.

Wie können Sie wissen, wann Ihr Baby Hunger hat oder was es braucht? Am Anfang ist es schwierig, jedes Mal genau zu wissen, was Ihr Baby braucht, wenn es schreit oder Unwohlsein ausdrückt. Neugeborene sollten gefüttert werden, wenn sie es verlangen, und brauchen vielleicht häufige Mahlzeiten, weil ihr Magen klein ist. Füttern ist ein Prozess der Synchronisierung, in dem Sie herauszufinden versuchen, wie der körperliche Rhythmus Ihres Kindes ist – wie sein Muster von Hunger und Sättigung sich entwickelt –, und das Füttern um diese Zeiten herum planen. Das ist der Anfang eines überschaubaren Zeitplans für Sie beide.

Sie entwickeln eine neue Fertigkeit: die Zeichen zu lesen, die Ihr Baby gibt. Lernen Sie es kennen und haben Sie Geduld.

Wo Sie Ihr Baby füttern sollten

Füttern Sie Ihr Baby an einem stillen, bequemen Platz, am besten immer an denselben ein oder zwei Plätzen, dann entwickelt sich daraus eine Gewohnheit für Ihr Baby. Konzentrieren Sie sich ganz auf den gegenwärtigen Moment und die angenehmen Gefühle, die Sie während des Stillens empfinden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Babys.

Wenn Sie Ihr Baby mit der Flasche füttern, dann halten Sie es und seien Sie während des Fütterns mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei ihm. Diese besondere, gemeinsame Zeit dient nicht nur der physischen Ernährung, sondern das Baby bekommt auch emotionale Nahrung und Intimität kann zwischen Ihnen wachsen.

Achten Sie darauf, dass Sie das Baby nur füttern, wenn Sie annehmen, dass es Hunger hat. Versuchen Sie zu vermeiden, dass Sie das Füttern als Beruhigungsmittel einsetzen. Sonst kann sich die Gewohnheit entwickeln die Brust oder die Flasche als „Schnuller“ zu benutzen.

Seien Sie auch respektvoll zu sich selbst, indem Sie es sich bequem machen, bevor Sie anfangen Ihr Baby zu füttern. Sorgen Sie dafür, dass Sie Kleidung tragen, die leichten Zugang erlaubt, wenn Sie stillen (falls Sie sich dafür entschieden haben). Passen Sie die Beleuchtung an, arrangieren Sie die Kissen, wenn Sie solche benutzen, und stellen Sie ein Glas Wasser oder Saft bereit. Es ist gut, sich von Anfang an daran zu gewöhnen, es sich bequem zu machen, denn Sie werden viele Stunden damit verbringen, Ihr Baby zu füttern.

Das Schlafen

Eltern fragen sich oft, ob ihr Baby in einem eigenen Bettchen oder bei ihnen im Bett schlafen sollte. Das ist ein weiteres sehr persönliches Thema. In vielen Kulturen schlafen Eltern mit ihren Kindern zusammen. In manchen Ländern nimmt die Großmutter

das Kind in ihr Bett, damit Mutter und Vater schlafen können. In diesen Kulturen geht man davon aus, dass Kinder immer einen warmen Körper neben sich brauchen. In anderen Kulturen und in vergangener Zeit war jedoch auch die Kindersterblichkeit hoch. Oft gab es nur ein Bett oder eine gefährliche Umgebung. Es ist deshalb schwer, andere Kulturen mit unserer zu vergleichen.

Die Schriften von Margaret Mead und anderen Anthropologen beschreiben, wie Menschen auf den Feldern arbeiteten und ihre Kinder um der Sicherheit des Kindes willen auf ihren Rücken gebunden hatten. Sie konnten ihre Kinder nicht absetzen, weil der Erdboden kalt und nass war. Es ist ganz anders, wenn Sie in einem geheizten Haus mit einem Kinderbett leben.

Ich habe das Gefühl, dass es für ein Kind wichtig ist, allein in seinem Bettchen einzuschlafen; so lernt es ein Verhalten, das ihm ein Leben lang nützlich sein wird. Jeder sollte in der Lage sein allein zu schlafen. Auf diese Weise lernt man, zeitweise zusammen und dann wieder getrennt, für sich zu sein, und man lernt, dass Getrenntsein nicht dasselbe ist wie Verlassensein. Ein Kind, das in seinem eigenen Bett schläft, weiß immer noch, dass seine Eltern da sind, wenn es weint oder wenn etwas passiert.

Neun Monate lang wird ein Kind im Körper seiner Mutter getragen. Ich habe das Gefühl, wenn es dann zur Welt gekommen ist, sollte es lernen, in dieser Welt zu leben und in seinem eigenen Bett zu schlafen.

Wie wirkt es sich auf eine Ehe aus, wenn die Eltern ein Baby bei sich im Bett haben? Mit Sicherheit schränkt es ihre Intimität ein. Eltern fühlen sich dann vielleicht nicht frei. Die Frage ist: Wer sollte sich anpassen? Sich aufeinander einzustellen und anzupassen ist eine lebenswichtige Fertigkeit, die gelernt sein will. Wie auch immer: Wenn es einem Elternpaar damit gut geht, ihr Baby in ihrem Bett zu haben, würde ich ihnen nicht davon abraten. Niemand hat bewiesen, dass die Kinder, die bei ihren Eltern schlafen, ein besseres Leben haben, und umgekehrt auch nicht.

Kinder jeden Alters brauchen Grenzen. Neugeborene haben lieber kleine, gemütliche Räume. Kinderbettchen sind am Anfang gut. Ein Kind sollte den Übergang von einem kleinen Platz zum Schlafen (einem Bettchen) zu einem weiteren Raum (einem Kinderbett) dann machen, wenn es so weit ist. Zum Schlafengehen wickeln Sie Ihr Baby am besten locker in eine Decke. Ich empfehle

einen Schlafsack, der Ihr Baby warm hält und ihm zugleich Bewegungsfreiheit lässt. Einwickeln engt ein Kind ein und hindert es daran, sich zu bewegen.

Für ein kleines Kind ist es am besten, wenn man seine Spielsachen aus seinem Bettchen herauszuhalten versucht. Die Botschaft sollte sein, dass es um Schlafen und nicht um Spielen geht. Für ein älteres Kind ist es in Ordnung, beim Einschlafen mit einem Bären oder einer Decke zu schmusen. Sie können ein älteres Kind auch fragen, ob es mit einem bestimmten Gegenstand zum Schmusen haben möchte.

Ein ruhiger Tagesablauf erleichtert es Ihrem Baby in der Nacht zu schlafen

Es gibt eine Beziehung zwischen der Überstimulierung eines Babys durch zu viel Aktivität und Lärm im Laufe des Tages und der Unfähigkeit nachts zu schlafen. Je ruhiger sein Tag, umso größer die Aussichten, dass Ihr Baby gut schläft und nachts durchschlafen kann. Es gibt einen alten Spruch: „Je mehr man schläft, desto mehr kann man schlafen.“ Babys reagieren auf den Rhythmus eines überschaubaren Zeitplans – eines Ablaufs, der nicht willkürlich aufgezwungen ist, sondern der eher mit dem Rhythmus ihres Körpers abgestimmt ist.

Die Fähigkeit eines Kleinkindes die Nacht durchzuschlafen, variiert von Baby zu Baby und hängt von der Reife seines Nervensystems ab. Sie hängt auch davon ab, wie sein Tag aussieht. Betrachten Sie den Tagesablauf Ihres Babys und fragen Sie sich, ob er still und ruhig genug ist. Versuchen Sie nötige Anpassungen vorzunehmen, um ihn noch stiller und ruhiger zu machen. Wenn ein Baby die Nächte durchgeschlafen hat und plötzlich damit aufhört, dann fordere ich die Eltern auf, ihren Tagesablauf anzuschauen, um zu sehen, ob sich irgendetwas verändert hat. Veränderungen der Gewohnheiten eines Babys oder Stress können es überstimulieren und nachts Unruhe verursachen.

Wenn es sich immer noch dagegen sträubt, sich für ein Schläfchen zwischendurch oder abends zu beruhigen, bringen Sie es früher ins Bett, damit es nicht übermüdet wird und gegen den Schlaf ankämpft. Es wird lernen seine eigenen Signale zu erkennen und anfangen,

selbstberuhigende Verhaltensweisen zu lernen, zum Beispiel an seinen Fingern zu saugen. Wenn es gelingt, es an regelmäßige Schlafzeiten zu gewöhnen, dann wird es mit der Zeit lernen sich selbst zu regulieren.

Wie Sie Ihr Baby ins Bett bringen können

Machen Sie das Schlafengehen dadurch attraktiv, dass Sie Ihrem Baby früher am Abend sagen: „Zuerst bekommst du dein Abendbrot, dann wird Mama dich baden (oder was immer sie als Gewohnheit einführen wollen) und danach wird sie dich ins Bett bringen.“ Lassen Sie im Ton Ihrer Stimme anklingen, dass das Ins-Bett-Gehen eher ein positives Ereignis ist und nicht ein negatives. Wenn Sie selbst davon überzeugt sind, dass das so ist, dann hilft das dabei, das Schlafengehen zu einem natürlichen Teil der Gewohnheiten Ihres Babys zu machen, auf den es sich freut. Dann bringen Sie Ihr Baby ins Bett, etwas früher als Sie glauben, dass es müde sein könnte, damit es nicht übermüdet wird und es dann schwer hat sich zu beruhigen und auf das Schlafengehen einzulassen.

Wenn es Zeit wird ins Bett zu gehen, dann sprechen Sie mit Ihrem Baby. Sagen Sie ihm, dass es Zeit ist auszuruhen. Lassen Sie es wissen, dass es sich gut ausruhen wird, damit es am nächsten Morgen wieder munter sein kann.

Ein Ritual zum Schlafengehen, zum Beispiel ein Bad oder Schmusen oder eine Geschichte, ist wichtig, damit schon ein Neugeborenes zu verstehen beginnt, was Schlafengehen bedeutet. Sorgen Sie vor dem Ins-Bett-Gehen für eine ruhige Atmosphäre. Schlaflieder sind beruhigend und die beste Einschlafhilfe ist die sanfte Stimme von Mutter oder Vater. Singen Sie für Ihr Kind.

Beginnen Sie mit dem Schlaflied, während Sie es noch auf dem Arm haben, und hören Sie auf, wenn Sie es in sein Bett legen, wenn möglich noch wach. Wenn Sie es vor dem Schlafengehen stillen oder ihm die Flasche geben, hören Sie mit dem Füttern auf, bevor es einschläft. So wird es nicht mitten in der Nacht aufwachen und dann nicht wissen, wie es von Ihren Armen in das Bett gelangt ist. Das allein kann Tränen verursachen. Wenn es während des Fütterns eingeschlafen ist, legen Sie es in sein Bettchen. Am besten weckt man ein schlafendes Baby nicht auf. Am nächsten Tag beginnen Sie früher mit dem gesamten Abendritual, damit es nicht während des Fütterns einschläft.

Ihr Baby weint vielleicht, wenn Sie es in sein Bettchen gelegt haben und das Zimmer verlassen. Gehen Sie noch einmal zurück und sprechen Sie mit ihm. Sagen Sie ihm, dass es lernt für sich alleine einzuschlafen. Wenn es weiter weint, müssen Sie entscheiden, ob und an welchem Punkt Sie es aufnehmen. Machen Sie sich klar, dass allein einschlafen zu lernen ein allmählicher Prozess ist. Mit der Zeit lernen Sie bei Ihrem Baby die Anzeichen für Müdigkeit zu erkennen. Zugleich lernt es selbst, immer deutlichere Zeichen zu geben. Das erfordert Vertrauen und auf Ihrer Seite die Überzeugung, dass Ihr Baby lernen kann und wird, sich selbst zu beruhigen und allein einzuschlafen.

Wenn Ihr Baby nachts aufwacht

Wenn Ihr Baby im Laufe der Nacht aufwacht, sagen Sie zu ihm: „Es ist Nacht. Die Zeit für dich, wieder einzuschlafen.“ Wenn Sie es nachts füttern oder wickeln, vermeiden Sie helle Beleuchtung und machen Sie alles so still und unauffällig wie möglich.

Babys werden ihr Verhalten schließlich auf das abstimmen, was wir von ihnen erwarten. Wenn ein Baby nachts aufwacht und weint und die Eltern gehen zu ihm hin, nehmen es hoch, schaukeln es und gehen mit ihm auf und ab oder fangen sogar an mit ihm zu spielen, dann wird es noch häufiger aufwachen, weil es sich daran gewöhnt, auf diese Weise stimuliert zu werden. Vergessen Sie nicht, dass das Erlernen der Fähigkeit, sich selbst in den Schlaf gleiten zu lassen, ein langsamer Prozess ist und nicht etwas, das über Nacht geschieht.

Braucht ein Baby eine Wiege oder einen Schaukelstuhl?

Ich glaube nicht, dass wir Babys schaukeln müssen, um sie zu beruhigen oder beim Einschlafen zu unterstützen. Sowohl Schaukelstühle als auch Wiegen führen zu einem veränderten Bewusstseinszustand und das ist letztlich eine Flucht vor der Wirklichkeit. Ich habe von verzweifelten Eltern gehört, die ihr Kind (in einem Autokindersitz angeschnallt) auf einen laufenden Wäschetrockner gesetzt haben, und von anderen Eltern, die ihr

Kind nachts im Auto herumgefahren haben, bis es einschlief. Es gibt im Norden Kaliforniens eine Brücke, die zittert und rappelt, wenn man darüber fährt. Das wurde ein berühmter Tipp für Eltern aus dieser Gegend, die zu sagen pflegten, wenn ihr Kind nicht schlief, dann brauchten sie nur so lange über die Brücke hin und her zu fahren, bis es einschlief.

Warum werden wir Eltern zu solchen Extremen getrieben? Erwachsene und auch Kinder tun besser daran zu lernen, mit den Realitäten umzugehen. In diesem Fall ist die Realität, dass jetzt Zeit ist schlafen zu gehen und dass das Kind lernt einzuschlafen. Das ist eine Fertigkeit, die zu lernen Zeit braucht. Lassen Sie Ihrem Baby die Zeit, die es braucht, um zu entdecken, wie es sich selbst beruhigen kann. Haben Sie Vertrauen, dass es das wird.

Geben Sie Ihrem Kind nicht das Gefühl verlassen zu sein, indem Sie es zu lange weinen lassen, aber springen Sie auch nicht sofort bei jedem Zeichen von Unwohlsein. Schon bald werden Sie ein Gefühl dafür entwickeln, ob Ihr Baby Sie braucht, oder ob es selbst mit der Situation zurecht kommt.

Zeit von besonderer Qualität

Es wird gegenwärtig viel über Zeit von besonderer Qualität (engl.: quality time) geredet. Es scheint so zu sein, dass Eltern sie immer suchen und sich immer schuldig fühlen, weil sie nicht genug davon für sich selbst und für ihre Kinder erübrigen. Tägliche Gewohnheiten der Pflege wie Füttern und Wickeln bieten eine Quelle von Gelegenheiten zum Zusammensein von Eltern und Kind. Bedenken Sie, wie oft ein Kind in seinem Leben gewickelt wird: etwa sechstausend Mal. Wie oft wird es gefüttert? Noch viel öfter. Das sind Momente, so häufig und intim, die das Wachsen von Bindung unterstützen und natürliche Gelegenheiten für echte Zeit von besonderer Qualität sind.

All diese Stunden des Miteinanders haben eine tiefgreifende Wirkung auf Ihr Kind. Wie wird Ihr Baby auf sie zurückschauen? Welche Gefühle wird es in Bezug auf die Begegnungen beim Wickeln haben? Das ist vielleicht ein winziger Punkt, aber ich denke, dass diese Begegnungen sich mit der Zeit addieren und uns negativ oder positiv beeinflussen.



Stellen Sie sich diese beiden Szenarios vor:

1. Eine Mutter nimmt ihr Kind schnell hoch und sagt: „Deine Windel ist schmutzig.“ Sie legt es auf den Wickeltisch, hat aber den Waschlappen vergessen. Sie nimmt das Kind hoch und geht zum Schrank, um ihn zu holen. Das Telefon klingelt und sie nimmt ab. Sie führt ein kurzes Gespräch, während sie das Baby auf dem Arm hat. Ein älteres Kind ruft von unten: „Mama, wann gibt es Abendessen?“ Sie ruft zurück: „In ein paar Minuten, Schatz. Ich möchte, dass du dich umziehst und erst deine Hausaufgaben machst. Und stell bitte den Fernseher ab.“ Sie nimmt den Lappen und legt das Kind wieder auf den Wickeltisch. Sie wickelt es schnell, verzieht beim Anblick der schmutzigen Windel das Gesicht und sagt schließlich: „Jetzt können wir etwas Lustiges machen.“ Sie nimmt es hoch und geht mit ihm hinunter.

2. Eine andere Mutter sagt zu ihrem Baby: „Deine Windel ist schmutzig. Ich werde sie jetzt wechseln.“ Sie wartet einen Moment, bis ihre Blicke sich treffen, nimmt das Baby dann langsam hoch und geht mit ihm zum Wickeltisch. Die Utensilien zum Wickeln liegen bereit. Das Telefon klingelt und der Anrufbeantworter nimmt den Anruf entgegen. Ein älteres Kind ruft von unten: „Mama, wann gibt es

Abendessen?“ Sie sagt: „Ich komme gleich. Ich wickle gerade Theresa.“ Die Mutter wendet sich wieder ihrem Baby zu und sagt: „Es wird sich gut anfühlen, wenn du eine frische Windel anhast. Ich werde dir erst die schmutzige ausziehen. Kannst du deinen Po hochheben? Ich mache dich jetzt sauber und ziehe dir eine neue Windel an. Ja, es fühlt sich weich an.“ Das Baby lächelt und die Mutter küsst seine Wange. „So. Wir sind fertig. Jetzt gehen wir runter. Ich nehme dich auf den Arm.“ Sie nimmt das Baby langsam hoch und sie gehen nach unten.

Wenn Eltern und Baby wie im zweiten Beispiel miteinander umgehen, dann lernen sie, sich an dieser Art der Zusammenarbeit zu freuen. Die Eltern erledigen dann nicht eine lästige Aufgabe an einem Objekt oder manipulieren das Kind wie eine Puppe, sondern beteiligen es an einem Prozess, den es dann als angenehm empfinden wird und auf den das Kind sich freut. Wichtig ist, dass die Körperfunktionen und ihre Pflege als angenehm und lustvoll empfunden werden, nicht als schmutzig oder lästig und etwas, was man schnell hinter sich bringen muss.

Die Mutter im zweiten Beispiel zeigt Respekt für die Fähigkeit des Kindes, an der Pflege teilzunehmen, und die liebevolle Beziehung wird jedes Mal erneuert, wenn es zu dieser Aktivität kommt. Ihr Kind, gleich wie alt, wird auf Ihre gesammelte Aufmerksamkeit reagieren, wenn auch das Wickeln eines älteren Kindes, das schon laufen lernt, vielleicht mehr Geduld verlangt. Die Art und Weise, wie Sie ihm begegnen, wird sich auf alle zukünftigen Interaktionen mit ihm auswirken. Das ermutigt auch Ihr Kind, ein aktiver Teilnehmer zu sein, und das bereitet es auf seine Rolle bei seiner Selbstpflege in späteren Jahren vor.

Es ist nicht schwer diese Ebene der Interaktion aufrechtzuerhalten. Sie können den Anrufbeantworter einschalten und andere Aktivitäten ein paar Minuten ruhen lassen. Sie können Ihrem Baby sagen: „Ich stelle das Telefon ab, denn ich möchte jetzt Zeit mit dir verbringen.“ Sie sagen Ihrem Kind damit: „Du bist wichtig. In diesem Moment bist du die Nummer eins.“ Diese Botschaft lohnt sich.

Es gibt einen indianischen Spruch, der mit seiner sanfter Weisheit diese Auffassung illustriert:

Sag es mir und ich werde vergessen.

Zeige es mir und ich werde mich wahrscheinlich nicht erinnern.

Beteilige mich und ich werde verstehen.

Füttern, Baden und Anziehen sind andere Gelegenheiten für Beteiligung des Kindes und für Zeit von besonderer Qualität. Hier sind die Schritte dieselben. Sagen Sie Ihrem Kind, was als Nächstes geschehen wird, und gehen Sie langsam und auf sanfte Weise vor. Alle Aktivitäten der Pflege vermitteln Nähe, wenn diese Haltung aufrechterhalten wird.

Zeit von besonderer Qualität: wenn Sie etwas von Ihrem Kind wollen

Ich nenne diese Art kooperativer Aktivität Zeit von besonderer Qualität, in der Sie etwas von Ihrem Kind wollen. Das ist dann der Fall, wenn Sie und Ihr Kind ein Ziel haben, das Sie zusammen erreichen wollen. Das Ziel besteht darin, die Kooperation Ihres Kindes zu gewinnen; das wird durch seine aktive Beteiligung angeregt. Lassen Sie es wissen, was Sie von ihm erwarten, was es tun soll, auch wenn es noch nicht sofort mitmachen kann.

Ein Kommentar einer RIE-Mutter dazu: „Ich habe gelernt, dass es bei Aktivitäten der Pflege darum geht, langsam zu machen und den Prozess zu genießen – nicht nur darum, die Kleider anzuziehen. Es ist eine Möglichkeit, in eine Beziehung mit meinem Kind zu treten. Mit meinem Kind am Boden zu sitzen und zu spielen muss nicht ein Moment von größerer Qualität sein als ihm die Windel anzuziehen.“

Die Aktivitäten der Pflege als Zeit von besonderem Wert zu sehen, wird Ihrem Baby das Gefühl vermitteln, dass Sie die Zeit genießen, die Sie zusammen verbringen, und wird ihm das Gefühl vermitteln, dass es wertgeschätzt wird.

Zeit von besonderer Qualität: wenn Sie *nichts* von Ihrem Kind wollen

Zeit, in der Sie „nichts von Ihrem Kind wollen“, ist die Zeit, wenn Sie kein Ziel haben, das Sie mit Ihrem Kind erreichen wollen, wie zum Beispiel Füttern oder Anziehen. Sie sind für es da, schauen ihm zu, hören ihm zu, sind einfach mit ihm zusammen, ob es in seinem Bettchen liegt, in seinem Laufgitter spielt oder auf einer Decke auf dem Boden. Das ist der Zustand einfühlsamen Zuschauens, der Ihnen hilft es kennen zu lernen. Statt zu erwarten, dass Ihr Kind „etwas tut“, lassen Sie es forschen, während Sie bei ihm bleiben. Lassen Sie es durch Ihre ruhige, aber aufmerksame Präsenz wissen, dass es nichts leisten muss, damit Sie an ihm interessiert sind.

Das kann eine ganz stille Erfahrung für Sie sein, wie mir viele Eltern in unseren Gruppen erzählt haben. Es ist eine unterstützende und Maßstäbe setzende Erfahrung für Ihr Kind, weil es sein und tun darf, was es möchte (in seiner sicheren Umgebung), während Sie zuschauen. Lassen Sie es ein Initiator und ein Forscher sein, auch wenn es einfach nur seine Hände untersucht, während Sie am Rande dabei sind.

Der Vater von Haylie (2 Jahre) sagte: „Ich habe gelernt mich zurückzuhalten und meiner Tochter zuzuschauen. Ich habe viel Freude daran, ihr dabei zuzuschauen, wie sie etwas untersucht und spielt. Und ich fühle mich weniger unter Druck, sie ständig unterhalten zu müssen.“

Ganz für Ihr Kind da zu sein, ohne etwas von ihm zu wollen, das ist Zeit von besonderer Qualität.

Weinen – die Sprache Ihres Kindes

Weinen ist die Sprache eines Säuglings. Es ist seine Weise, seinen Eltern seine Bedürfnisse mitzuteilen. Jedes durchschnittliche, gesunde Kind weint. Es ist die Weise, wie ein Baby seine Gefühle ausdrückt, und man sollte ihm erlauben das zu tun. Statt zu versuchen Ihr Kind – indem Sie es ablenken – dazu zu bringen, dass es mit Weinen aufhört, versuchen Sie lieber herauszufinden, warum es weint, damit Sie ihm helfen können. Verstehen Sie sein Weinen als seine Möglichkeit, mit Ihnen zu kommunizieren.

Ich habe das Gefühl, man dürfte einem Baby niemals sagen, es sollte nicht weinen, und es dürfte niemals vom Weinen abgelenkt werden, auch wenn es für die Eltern schwer mit anzuhören ist. Ich sage den Eltern oft: Wenn Sie Ihrem Kind sagen, es solle nicht weinen, dann sollten sie am besten gleich eine Menge Geld zur Seite legen, damit sie es zur Psychotherapie schicken können, wenn es erwachsen wird. Menschen gehen zur Therapie, weil sie nicht länger ihren Gefühlen trauen und denken: „Ich bin verzweifelt, aber vielleicht bin ich es gar nicht. Vielleicht geht es mir letztlich gut.“

Eltern haben mich gefragt: Wenn Weinen die Sprache eines Kindes ist, sagt es uns dann damit nicht, wir sollten etwas tun? Meine Antwort lautet: nicht notwendigerweise. Es ist anders, als wenn ein Erwachsener weint. Für das Baby ist es die Weise, wie es sich ausdrückt. Da ein Baby nicht sprechen kann, ist Weinen die einzige Möglichkeit, wie es sein Unwohlsein ausdrücken kann. Babys weinen auch, um Energie zu entladen. Sie rennen und spielen nicht wie ältere Kinder.

Statt ein weinendes Baby dazu zu bringen, dass es still ist, oder ihm zu sagen, dass ihm nichts fehle, wäre es eine bessere Antwort, wenn man ihm sagte: „Ich hoffe oder ich wünschte, dir ginge es gut“, oder: „Ich höre dich weinen. Ich hoffe, ich werde bald verstehen warum, damit ich dir helfen kann“, oder: „Was kann ich für dich tun? Was brauchst du? Bist du müde? Oder hast du Hunger?“

Es tut weh einem weinenden Baby zuzuhören. Erwachsene neigen dazu, auf das Weinen eines Kindes übersteigert zu reagieren. Warum? Weil Weinen oft schmerzhaft Erinnerungen aus der eigenen Kindheit und Themen von Verlassenheit und Angst anrührt. Vielleicht durften wir selbst als Babys oder kleine Kinder nicht weinen und wurden abgelenkt oder man hat uns Vorwürfe gemacht, wenn wir geweint haben. Die Tränen unseres Kindes können uns mit diesen verschütteten Erinnerungen an Wut, Hilflosigkeit oder Schrecken in Kontakt bringen und uns in jene frühen Jahre zurückversetzen. Die Botschaft unseres Babys kann dann mit unseren eigenen Themen durcheinander geraten. Versuchen Sie auf Ihr Baby zu hören, um zu verstehen, was es sagt.

Mit der Zeit werden Sie ein wenig Toleranz entwickeln und herausfinden, warum es weint. Das Weinen wird mit der Zeit als das Weinen aus Hunger oder das Weinen aus Müdigkeit erkennbar.

Wenn Sie zwischen den verschiedenen Arten des Weinen unterschieden haben, können Sie entscheiden, ob Sie etwas für es tun müssen oder nicht.

Weinen ist irritierend, ohne Zweifel. Es soll auch irritierend sein, ein Ruf nach Aufmerksamkeit. Niemand hat es gern. Aber Sie müssen doch darauf hören. Wenn Sie Ihrem Kind sagen, es solle nicht weinen, würden Sie vielleicht später zu ihm sagen: „Sprich nicht. Ich bin nicht daran interessiert, was du sagst.“ Das Schlimmste, was man tun kann, wäre ein Kind davon abzuhalten zu weinen. Das vermittelt ihm: „Sag mir nicht, wie es dir geht.“ Stellen Sie sich vor, wie Sie reagieren würden, wenn Sie aufgeregt wären, hätten einen schlechten Tag gehabt oder wären deprimiert, und der Mensch, auf den Sie sich verlassen, sagte: „Dir geht es doch gut.“ Damit lässt er Sie fallen.

Wenn Ihr Kind drei Jahre älter wäre, dann könnte es mit Ihnen sprechen und sagen: „Mama, ich habe Hunger“, und Sie würden verstehen, was es will. Versuchen Sie die Sprache Ihres Babys zu verstehen.

Aletha Solter, Entwicklungspsychologin und Mutter zweier Kinder, ist Autorin des Buches *Warum Babys weinen* und Gründerin des *Aware Parenting Institute* in Südkalifornien. In einem Artikel in *Educaring* (Winter 1994), dem Newsletter von RIE, schreibt sie:

„Weinen ist eigentlich für Menschen jeden Alters sehr wohl tuend. Forschungen haben gezeigt, dass es im Körper während des Weinen zu hilfreichen physiologischen Veränderungen kommt. William Frey, ein Biochemiker, hat menschliche Tränen analysiert und Substanzen in ihnen gefunden, die im Körper unter Stress produziert werden. Diese Substanzen, die nicht mehr gebraucht werden, wenn das Ereignis, das den Stress hervorgerufen hat, vorbei ist, halten den Körper in einem unnötigen Zustand von Spannung und Erregung, bis sie durch Tränen eliminiert werden. Physiologen haben eine Abnahme an Spannung bei Menschen festgestellt, nachdem sie richtig geweint haben. Wenn wir uns daran erinnern, dass wir Weinen als einen heilenden Mechanismus sehen können, dann ist es leichter, mit Weinen in einer liebevollen und unterstützenden Weise umzugehen.“

Die Atmosphäre einer gesunden Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist das Ziel. Ihre Aufgabe ist es zu verstehen, was das Weinen Ihres Babys bedeutet, eine Fähigkeit, die sich in dem Maße entwickelt, wie sich Ihre Beziehung vertieft und wie Sie Ihr Kind besser verstehen.

Wie Sie auf Weinen reagieren können

Ein weinendes Baby reagiert auf Freundlichkeit und Ruhe. Reagieren Sie langsam und erkennen Sie an, dass es weint, indem Sie zum Beispiel sagen: „Du weinst. Was ist los?“

Als Nächstes vergewissern Sie sich, dass seine Grundbedürfnisse befriedigt sind, dass es gefüttert ist und warm hat. Manche Babys reagieren auf eine nasse Windel sensibler als andere, also schauen Sie nach. Wenn es weder Hunger hat noch müde ist und auch keine anderen dringenden Bedürfnisse zu haben scheint, dann achten Sie weiter darauf, ob Sie die mögliche Ursache für sein Unwohlsein entdecken.

Teilen Sie ihm mit, dass Sie zu verstehen versuchen, was es möchte. Sie können es sanft halten oder hinlegen. Es muss nicht geschaukelt oder gewiegt werden – das beunruhigt es vielleicht nur noch mehr. Achten Sie darauf, dass Licht und Geräusche in der Nähe des Babys gedämpft sind und es nicht stimulieren.

Stille beruhigt ein Baby. Ich würde vielleicht leise mit ihm sprechen. Ich würde es vielleicht halten – manche Kinder liegen allerdings lieber still. Ich würde es nicht rätscheln oder schaukeln. Tätscheln kann aufdringlich sein. Es ist eine sanfte Form von Schlagen. Ich habe schon gesehen, wie ein zunächst sanftes Tätscheln immer weniger sanft wurde, wenn das Baby nicht aufhörte zu weinen. Stellen Sie sich vor, was Sie mögen, wenn Sie aufgeregt oder ängstlich sind. Würden Sie lieber sanft gehalten und freundlich angesprochen oder auf und ab geschüttelt und auf den Rücken geklopft werden? Ich glaube auch nicht, dass einem Kind auf den Rücken geklopft werden muss, damit es aufstößt.

All die Formen dessen, was wir Trösten nennen – ein Kind auf dem Knie hupsen lassen oder es in einem Schaukelstuhl schaukeln –, drücken oft unsere eigene nervöse Energie und Frustration aus, wenn wir mit einem weinenden Baby konfrontiert sind. Vielleicht beruhigt es uns selbst mehr als das Baby, wenn wir das tun. Eltern

machen vieles aus Verzweiflung, in der Absicht, das Baby trösten zu wollen, und Kinder gewöhnen sich an das, was die Eltern tun. Babys können lernen sich zu beruhigen, indem sie sich an alles gewöhnen, was wir mit ihnen machen oder nicht machen, wenn sie weinen.

Was sollten Sie tun, wenn Ihr Baby beim Baden, Anziehen oder Wickeln weint? Versuchen Sie zu sehen, was ihm hilft. Versuchen Sie herauszufinden, ob es vielleicht friert oder Hunger hat. Versuchen Sie, so anwesend wie möglich zu sein, um Hinweise zu bekommen und passen Sie sich dementsprechend an. Versuchen Sie es ihm recht zu machen, in der Hoffnung und der Erwartung, dass es sich auf das einlässt, was Sie tun. Machen Sie langsam. Langsamer werden bewirkt automatisch mehr Ruhe und Kooperation.

Eine Frage, die mir von jungen Eltern mehr als oft gestellt worden ist, lautet: Wie lange sollte man das Baby weinen lassen, bevor man es hochnimmt? Es gibt darauf wirklich keine Antwort, wenn Sie eine bestimmte Zeitangabe haben wollen. Wenn für seine Grundbedürfnisse gesorgt ist, hängt es von Ihrer eigenen Intuition ab. Versuchen Sie, es zu verstehen, sprechen Sie mit ihm. Ihre Anwesenheit und sanfte Stimme beruhigt es vielleicht.

Das Weinen trifft einen direkt ins Herz und das soll es auch. Es ist der Überlebensmechanismus des Babys, das, was mitten in der Nacht erschöpfte Eltern in tiefem Schlaf erreicht. Respektieren Sie Ihr Baby, indem Sie ihm zuhören, auch wenn es weint. Lassen Sie sich Zeit es zu verstehen.

Was von Tragetüchern, Schaukeln und Hüpfbällen zu halten ist

Eltern tun viele Dinge, um dem Weinen vorzubeugen, um Weinen zu beenden und um ein Baby zu trösten. Es gibt auf dem Markt ein Angebot an Tragetüchern, Schaukeln und Hüpfbällen, sogar elektronischen Hüpfgeräten und Videos für Babys. Die Konsumindustrie für Babys möchte uns glauben machen, dass wir all diese Dinge brauchen, um zu überleben. Sie wissen, dass Eltern, besonders ängstliche und junge Eltern, versucht sind alles Mögliche zu tun, um ein weinendes Kind zu beruhigen und ein Baby „glücklich“ zu machen.

Es kann sehr verführerisch sein, Kinder in mechanische Schaukeln oder Hüpfgeräte zu setzen. Diese Babysitter aus dem Laden werden als Helfer der Mutter angepriesen, aber die Ruhe, die sie produzieren, ist künstlich erzeugt und bringt Ihr Baby in einen veränderten Bewusstseinszustand, ähnlich wie ein Schaukelstuhl oder ein Wiege; diese Dinge machen es, wie ich das nenne, zu einem „Zombie“. In solchen einschränkenden Geräten kann sich ein Baby nicht frei bewegen. Es ist mehr oder weniger ein Gefangener. Das natürliche, angeborene Verlangen eines Babys sich zu bewegen sollte von der Umgebung nicht behindert werden.

Ich möchte kurz einige der Geräte, die Eltern vielleicht zu benutzen gedenken, vorstellen und diskutieren, was ich für die Nachteile halte:

Babytragegestelle: Wenn Sie ein Tragegestell für Babys benutzen (oder ein Tragetuch), dann hängt Ihr Baby in einer passiven Haltung von Ihrem Körper herunter und kann sich nicht bewegen. Ich setze Liebe mit einführender Aufmerksamkeit gleich und nicht nur mit physischer Nähe. Das heisst aber nicht, dass ein Tragetuch in bestimmten Situationen, zum Beispiel wenn man mit dem Baby einkaufen muss, nicht das Mittel der Wahl ist.

Kindersitze oder Hüpfbälle: Auch diese halten ein Kind davon ab, sich auf eine natürliche Weise und selbständig zu bewegen.

Schaukeln: Sie hypnotisieren Kinder mit ihrer Hin- und Herbewegung. Ich finde es gut, wenn Kinder sich dessen bewusst sind, was sie tun und wie sie sich fühlen, auch wenn das, was sie fühlen, Müdigkeit, Hunger oder Frustration ist. Schaukeln fördern Passivität. Was erreicht man, wenn man sein Kind nicht der Realität ins Gesicht sehen lässt? Eine Schaukel ist erst für ein älteres Kind geeignet, das allein auf- und wieder absteigen und sie selbst in Schwung bringen kann. Dabei kann es dann selbst aktiv sein.

Theodor D. Wachs unterstützt diese Idee in seinem Buch *Early Experience and Human Development* (Plenum Press, 1982). Er führt viel Beweismaterial dafür an, dass „physische Einschränkungen der Versuche des Kindes zu forschen – vor allem durch Mangel an räumlicher Freiheit auf dem Boden und möglicherweise durch körperliche Barrieren verursacht –, dazu tendieren in Beziehung zu einer verringerten kognitiv-intellektuellen Entwicklung zu stehen.“

Gehhilfen: Der Begriff „Gehhilfe“ ist eine falsche Bezeichnung. Es

ist ein Gerät auf Rädern, in dem ein baumelndes Baby über den Fußboden rollt. Um laufen zu lernen muss ein Baby lernen, wie es sein Gewicht tragen und auf einem Fuß balancieren kann. In einer Gehhilfe muss es keins von beiden. Außerdem haben Untersuchungen gezeigt, dass Gehhilfen gefährlich sind.

Die Februarausgabe 1987 von *Child Health Alert* berichtet darüber, dass Untersuchungen in den USA und Kanada gezeigt haben, dass Gehhilfen in der Mehrzahl der Familien mit Kindern benutzt werden und dass – obwohl Eltern sie verwenden, um Kinder vor Schaden zu bewahren – 40 Prozent der Kinder Verletzungen erleiden, von eingeklemmten Fingern bis zu Stürzen von einer Treppe. Da Gehhilfen sich mit einer Geschwindigkeit von einem Meter pro Sekunde bewegen können, können Eltern vielleicht nicht rechtzeitig reagieren, um Verletzungen zu verhindern. Außerdem stellt der Bericht fest, dass Gehhilfen die motorische Entwicklung verlangsamen können.

Ich möchte, dass ein Kind sich natürlich entwickelt und das tut, was es selbst tun kann. Manche Kinder bewegen ihren Kopf hin und her und schaukeln in ihrem Bett, um sich zu beruhigen. Das ist natürlich. Wenn ein Kind in ein Hüpfgerät oder eine mechanische Schaukel gesetzt wird, dann ist es angeschnallt. Und es kann dann vielleicht von künstlichen Mitteln abhängig werden, um sich zu entspannen oder einzuschlafen. Außerdem sind Eltern mit ihrem Kind umso weniger in Kontakt, je mehr Ablenkungen sie zur Verfügung stellen. Lassen Sie zu, dass es sich frei bewegen und sich frei fühlen kann, ohne einer unnatürlichen Position ausgesetzt zu sein.

David, leitender Finanzbeamter und Vater von D. J., 18 Monate, sagt: „Wir hatten immer eine Gehhilfe und einen Hüpfball und versuchten D. J. beim Bewegen, Sitzen und Laufen zu helfen. Wir wollten ihm alle Frustrationen nehmen. Von Ihnen haben wir gelernt uns rauszuhalten, zuzuschauen und ihn sein zu lassen. Als wir das machten, schien er viel zufriedener zu sein und seine Entwicklung begann erst so richtig.“

Wenn Sie Ihr Kind weinen lassen und nicht sofort losstürzen, um es zu beruhigen, dann ermutigen Sie es dazu, Fähigkeiten zu entwickeln, mit solchen Situationen selbst fertig zu werden. Es wird entdecken, was es tun kann, damit es ihm besser geht. Wenn man

ihm die Gelegenheit und Begleitung gibt, sich selbst zu trösten, kann ein Kind lernen, an seinem Handgelenk oder Daumen zu lutschen, eine tröstende Körperhaltung zu finden oder sich auf einen Gegenstand im Raum zu konzentrieren, wie William A. H. Sammons in *The Self-Calmed Baby* (Little, Brown, 1989) vorgeschlagen hat. Diese Fertigkeiten werden ihm noch lange dienen, nachdem die Schaukel im Schrank verschwunden ist.

Braucht Ihr Baby einen Schnuller?

Der Schnuller ist ein weiterer Gegenstand zum Trösten. In früheren Zeiten waren Schnuller Stoffsäckchen, die mit Mohnsamen gefüllt waren – der Rohstoff der schlaffördernden Droge Morphinum –, und Beruhigung trat planmäßig ein. Das Problem mit dem Schnuller heute ist, dass er ein Objekt ist, das dem Kind unpraktischerweise aus dem Mund fällt. Noch unangenehmer ist: Das Kind hat keine Kontrolle über ihn. Eltern entscheiden, wann ihr Kind an ihm saugen sollte, und stecken ihn ihm in den Mund oder nehmen ihn wieder heraus. Wenn man dem Kind den Mund verstopft, bekommt es die Botschaft: „Halt den Mund.“ Die Eltern entscheiden auch, in welchem Alter er wieder verschwinden sollte.

Der Daumen ist der perfekte, dem Kind von der Natur mitgegebene Schnuller, über den Ihr Kind die Kontrolle hat. Wenn Kinder selbst Entscheidungen treffen, haben sie das Gefühl, dass auch sie Macht haben. Es ist immer das Beste, wenn man ein Kind in seinem Leben Entscheidungen selbst treffen lässt – wenn das sicher und vernünftig ist.

In manchen Kulturen scheint es ein instinktives, soziales Vorurteil gegen Daumenlutschen zu geben. Eine deutsche Kindergeschichte über den „Struwwelpeter“, die auf das Jahr 1845 zurückgeht, fällt mir ein, in der einem daumenlutschenden Kind mit einer großen Schere die Daumen abgeschnitten werden. Babys sind von Natur aus Daumenlutscher und saugen oft sogar schon im Bauch der Mutter. Lassen Sie Ihr Kind tun, wozu es von Natur aus den Impuls hat.

Wie Sie Ihr Baby darin unterstützen können, sich selbst zu trösten

Ich glaube, dass es gut ist, ein Baby während seiner wachen Zeiten, die es nicht in seinem Bettchen verbringt, auf seinen Rücken zu legen, auf eine Decke oder einen Quilt oder in seinen Laufstall, drinnen oder draußen, was immer der dafür bestimmte, sichere Platz ist. Auf diese Weise kann es umherschauen und seine Arme und Beine frei bewegen. Es kann seinen Körper und seine Welt erforschen. Stille ist beruhigend. Wenn nötig können Sie mit ihm sprechen, um es zu trösten. Wenn es nicht bei dem leisesten Anzeichen von Unwohlsein hochgenommen wird, wird es lernen sich selbst zu beruhigen. Es klingt einfach, aber es geht. Kinder brauchen nicht ständig gehalten zu werden und wollen vielleicht nicht einmal gehalten werden, wenn sie weinen oder sich aufregen. Eltern assoziieren mit Weinen oft Schmerz. Das Weinen eines Kleinkindes kann in uns Gefühle von Angst oder Schmerz wachrufen, die aus unserer eigenen Kindheit stammen, und wir nehmen dann vielleicht an, dass unser Baby denselben Schmerz erlebt. Bei Babys ist das nicht notwendigerweise so.

Ein Kind kann sich selbst beruhigen, indem es an seiner Decke oder seinem Daumen saugt. Manche Kinder weinen, um sich selbst zu beruhigen. Dies ist gewöhnlich ein stetiges, rhythmisches Weinen. Ein Kind passt sich schnell an das an, was Eltern tun, um es zu beruhigen. Ein elektronisches Hüpfgerät beruhigt es vielleicht, wenn das das Ziel ist, aber es hilft ihm nicht, sich selbst zu helfen. Wie immer bei Babys brauchen sie Zeit, um eine neue Fertigkeit zu lernen. Je mehr Zeit es auf seinem Rücken verbringt, umso mehr wird es sich daran anpassen. Und in dieser Position kann es seine Umgebung erforschen.

Kleinkinder auf ihren Rücken zu legen wirkt auch gut bei Babys, die zu Koliken neigen, denn sie können dann ihre Beine bewegen, um Spannungen im Bauch zu lösen. Der Bauch wird durch die Beinbewegungen massiert.

Wenn Ihr Baby Koliken hat

Es gibt eine Zeit während der ersten paar Monate, in der manche Babys Koliken bekommen, bis ihr Körper lernt, die Luft in ihren Verdauungsorganen loszuwerden. Sie können ein wenig Druck auf den Bauch des Babys ausüben, um zu erreichen, dass die Luft herauskommt, indem Sie eine warme Hand oder einen Waschlappen auflegen. Wenn Sie das Kind auf den Rücken legen, kann es mit seinen Beinen treten, um die Blähungen zu lösen. Es ist manchmal weniger hilfreich, es auf den Arm zu nehmen. Sehr dünner Kamillentee, abgekühlt in einer Flasche gegeben, kann hilfreich sein. Babys mit Koliken brauchen auch eine ruhige Umgebung, denn sie sind gegenüber Überstimulierung besonders empfindlich.

Zina, eine frühere Grundschullehrerin und Mutter von Emily, 10 Monate, sagt: „Von Geburt an weinte Emily wirklich laut und schrill über alles, was sie störte, sodass es schwer war herauszufinden, was sie wollte. Es war schwer sie zum Schlafen zu bringen, Sie begann dann zu rülpsen und zu spucken und sich selbst aufzuwecken. Die Kinderschwester, die für ihre zweiwöchentliche Untersuchung zu uns nach Hause kam, legte ihre Hand auf Emilys Unterleib und sagte, sie könne die Luft spüren. Eines Tages fing Emily um vier Uhr nachmittags an zu weinen und hörte bis abends um elf nicht auf. Danach hatte ich jedes Mal, wenn sie anfang zu weinen, diese Angst, wenn sie nicht gleich aufhörte, würde sie endlos weinen. Als Ergebnis nahm ich die Gewohnheit an, sie sofort zu stillen oder hochzunehmen, wenn sie anfang zu quengeln. RIE half mir aus dieser Gewohnheit wieder herauszukommen. Ich lernte zu warten und zu versuchen herauszufinden, was los war. Ich gab ihr eine Chance, das Problem zu lösen, ohne sofort aufzuspringen, um sie hochzunehmen und zu schaukeln.“

Es gibt ein Mantra, das sie benutzen können: „Auch dies wird vorbeigehen.“ Koliken hören nach den ersten paar Monaten von allein wieder auf.

„Plötzlicher Kindstod“ und wie Sie ihm vorbeugen können

In den letzten Jahren hat es viele Kontroversen darüber gegeben, was die sicherste Position für ein kleines Baby ist: Bauch, Seite oder Rücken. Der so genannten plötzliche Kindstod stand im Mittelpunkt der Diskussion. Ich bin immer eine Vertreterin der Auffassung gewesen, dass man kleine Babys auf ihren Rücken legen sollte, zum Schlafen wie auch in Wachzeiten.

Unter Medizinern gibt es zunehmende Unterstützung dafür, dass man diese Position statt der Seiten- oder Bauchlage wählen sollte, um den Kindstod zu vermeiden. Eine neuere Studie, die umfangreichste ihrer Art, erfasst mehr als 350.000 Geburten während zweier Jahre, wurde von Peter Fleming an der Universität Bristol in England durchgeführt und im *British Medical Journal* publiziert. In ihr fand Fleming heraus, dass das Risiko des Kindstodes um 50 Prozent reduziert wird, wenn man ein Baby auf seinem Rücken statt auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen lässt. Folge dieser Untersuchung war eine Kampagne in England („Back to Sleep“). Als Ergebnis zunehmenden öffentlichen Bewusstseins ist die Häufigkeit dieser Todesart in England in den letzten fünf Jahren um zwei Drittel zurückgegangen (*Los Angeles Times*, 26. Juli 1996).

Ende 1996 bestätigte die *American Academy of Pediatrics* (AAP) ihre „back-to-sleep“-Empfehlung. In der Februar/März-Ausgabe 1997 von *Healthy Kids* stellte Robert Hannemann, Präsident der AAP, fest, dass seit 1992 in den USA die Fälle von plötzlichem Kindstod um fast 30 Prozent zurückgegangen sind.

Bedenken Sie, dass es andere Risikofaktoren für diesen plötzlichen Kindstod gibt, wie Rauchen der Eltern, das feste Einwickeln des Babys in Betttücher und ein Mangel an Vorsorge vor der Geburt. Allerdings kann es aus bestimmten medizinischen Gründen nötig sein, dass ein Kleinkind auf seinem Bauch schläft. Besprechen Sie dies auf jeden Fall mit Ihrem Kinderarzt.

Eltern haben mich gefragt, was sie tun sollten, wenn ihr Baby lieber auf seinem Bauch schläft und protestiert, wenn sie es auf den Rücken legen. Ein Baby kann sich an bestimmte Positionen gewöhnen, in die man es gebracht hat, bevor es alt genug war, sich allein auf den Bauch zu drehen. Oder Eltern interpretieren oder missinterpretieren, was ihr Baby möchte. In jedem Fall ist das

Schlafen auf dem Bauch am wenigsten sicher, deshalb würde ich nicht dazu raten, ein kleines Baby auf den Bauch zu legen. Natürlich trifft ein älteres Baby, das sich allein umdrehen kann, seine eigene Entscheidung und man sollte es nicht davon abhalten, auf seinem Bauch zu schlafen.

Können wir unsere Babys verwöhnen?

Wenn wir an verwöhnte Kinder denken, dann denken wir an die, die grob oder dickköpfig sind, die sich anscheinend nur um sich selbst drehen. Wie kommt es zu diesem Prozess, der ein kleines Baby, das die Welt ganz neu erfährt, in ein Kind verwandelt, mit dem niemand zusammen sein möchte?

Ich meine mit einem verwöhnen Kind eines, dessen Fähigkeit mit der Welt umzugehen beschädigt oder verdorben worden ist. Vielleicht haben sich seine Eltern so sehr Sorgen gemacht, dass sie versucht haben, jedes Hindernis oder jede Herausforderung aus seinem Weg zu räumen. Vielleicht haben sie sich angewöhnt, Unterhalter zu sein, oder so viel Ablenkungen angeboten, dass es seine natürliche Neugier verloren und niemals gelernt hat, wie es sich selbst unterhalten kann. Vielleicht haben sie sein Spiel und seine Erfahrungen zu sehr bestimmt, sodass es sich niemals frei gefühlt hat. Oder vielleicht haben Sie keine angemessenen Grenzen gesetzt.

Auf Ihr Baby in liebevoller Weise einzugehen ist nicht dasselbe wie es zu verwöhnen. Es zeigt Ihre Liebe. Während Sie sich um seine Bedürfnisse kümmern, lassen Sie ihm den Raum, die Zeit und die Unterstützung das zu tun, was es allein tun kann – ob es sich selbst tröstet, weint, wenn es weinen muss, oder seine Umgebung erforscht. Durch Beobachtung werden Sie lernen, die feine Linie zwischen seinen Bedürfnissen und den Ihren zu erkennen, und Sie werden lernen, wie Sie ihm helfen können sich selbst zu helfen.

Die Mühe wird sich gelohnt haben, wenn Ihr Kind zu einem Menschen mit Selbstvertrauen heranwächst, der seine Eltern respektiert, weil sie es respektiert haben.