

Birgit Gebauer-Sesterhenn | Anne Pulkkinen | Dr. med. Katrin Edelmann

# DIE **ersten 3** JAHRE MEINES KINDES



Das umfassende Standardwerk  
zu **Entwicklung,**  
**Gesundheit und Erziehung**

**GU**

aufzubauen, aber auch um die eigenen Grundbedürfnisse zu befriedigen. Durch Schreien, Anschauen, Festklammern, Nach-Personen-Suchen und Nachkrabbeln signalisiert das Kind seiner Bezugsperson, dass etwas nicht in Ordnung ist und es Hilfe benötigt. Dabei wird die Bindung zu dieser Person jedes Mal intensiviert.

## Bindungsverhalten und Bindungsantworten

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

zukommt, genügt ihm ein Blickkontakt mit der Mutter, um zu signalisieren: »Der buddelt ja nur neben mir.« Etwas anderes wäre es, wenn Lukas schon einmal eine schlechte Erfahrung gemacht hätte (»Vielleicht will mir der Junge meine Schaufel wegnehmen, so wie das Mädchen gestern.«). Dann wäre der Blickkontakt vermutlich nicht ausreichend, und Lukas würde zu seiner Mutter hinüberlaufen, um bei ihr Sicherheit zu finden.

Glücklicherweise hat die Natur es so eingerichtet, dass Eltern ein fürsorgliches System mitbringen. Mit Bindungsantworten (zum Beispiel auf den Arm nehmen, ansprechen, schaukeln, Körperkontakt herstellen) reagieren sie auf das Bindungsverhalten ihres Babys. Wenn ein Baby oder Kleinkind sich wieder sicher fühlt - so wie Lukas nach dem Blickkontakt zu seiner Mutter -, kann es weiter die Welt entdecken. Das Explorationssystem wird nur dann aktiviert, wenn das Bindungsverhaltenssystem beruhigt ist - und umgekehrt. Dies lässt sich sehr gut bei jungen Krabbelbabys beobachten: Sie suchen immer wieder den sicheren Hafen oder das Basislager (Mutter, Vater) und damit Körperkontakt. Erst wenn sie genug Bindungsenergie getankt haben, können sie wieder auf

Entdeckungsreise gehen und Neues lernen. Der Heimathafen bietet ihnen die Möglichkeit, auszulaufen und wieder zurückzukehren - egal wie lange die Erkundungsfahrt dauert. Bindung ist somit die Quelle der Sicherheit und die sichere Basis, um die Welt zu erkunden. Ohne Bindung gibt es keine Bildung.

## INFO

### Kuschelhormon Oxytocin

Direkt im Anschluss an die Geburt ist das Neugeborene für eine Weile besonders ansprechbar. Etwa 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) besitzt der neue Erdenbürger, und jede davon beginnt sofort, Kontakt zu anderen zu suchen. Die ersten Minuten auf dem Bauch der Mutter, ihre körperliche Nähe, ihre zarten Berührungen, ihre liebevolle Stimme, ihr Geruch: Was im Gehirn wie ein Feuerwerk wirkt, ist der Beginn einer jahrelangen Vernetzung. Wer jemals die hellwachen Augen eines Neugeborenen erlebt hat, wird den Moment nie wieder vergessen. Dass die Mutter ihrerseits gleichzeitig fundamentale und positive Zuneigung zu

ihrem Kind verspürt, wurde früher mit einem natürlichen Mutterinstinkt begründet. Den tatsächlichen Botenstoff für diesen »Instinkt« haben Wissenschaftler erst in den letzten Jahren gefunden: Oxytocin, auch Bindungs- und Liebeshormon genannt. Der weibliche Körper produziert Oxytocin am Ende der Schwangerschaft und während der Geburt in hohen Dosen. Lange nahm man an, dass es vor allem die Kontraktionen der Gebärmutter und den Milcheinschuss beeinflusst. Heute weiß man, dass das Kuschelhormon (das übrigens auch beim Liebesakt ausgeschüttet wird) außerdem das Bindungsverhalten unterstützt. Bei Haut-Haut-Kontakt (am besten Bauch an Bauch) schüttet auch das Baby eine Extraportion des Hormons aus, was nicht nur stressmindernd und beruhigend wirkt, sondern auch hilft, die emotionale Bindung aufzubauen. Ein anderes Beispiel: In fast jedem Fotoalbum findet sich ein Foto, auf dem Mutter oder der Vater mit dem Baby auf dem Bauch auf dem Sofa liegen, sich gegenseitig zärtlich anschauen oder beide schlafen. Auch dabei wird das Bindungshormon ausgeschüttet.

## WAS BEDEUTET BONDING?

Bonding und Bindung werden oft als Synonyme verwendet, obwohl das nicht ganz korrekt ist. Bonding bezeichnet die ersten bindungsstiftenden Kontakte zwischen der Mutter und dem Baby nach der Geburt (oder dem Vater, zum Beispiel nach einer Kaiserschnittgeburt). Bindung dagegen ist quasi das Endprodukt. Die Bindung, die in den ersten drei Lebensjahren entsteht, wirkt sich auf die gesamte Lebensspanne des Kindes aus. Eltern haben somit eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe!

## FEINFÜHLIGKEIT