

Ein BAND, das uns für IMMER bindet



Das Verhältnis zwischen Mutter und Kind in den ersten Jahren prägt ein Leben lang

Das sogenannte Attachment Parenting ist eine Erziehungsmethode, die auf ein intensives und inniges Verhältnis zwischen Eltern und Kind setzt. Damit beide Seiten glücklich werden, gibt es allerdings einiges zu beachten



Wenn der fünfjährige Paul mal wieder einen seiner Wutausbrüche hat, schreit er herum und rudert mit den Armen. Früher war das der Moment, den seine Mutter Franziska Weimer gefürchtet hat. Es sei ihr peinlich, wenn andere die Situation beurteilen, erzählt sie. „Der Junge darf nicht so herumwütten“, hörte sie oft. „Du verzieht ihn, lass dir von ihm nicht auf der Nase herumtanzen!“ Die 37-Jährige aus Hannover erinnert sich noch gut, wie sehr sie diese Aussagen unter Druck setzten.

VON JENNY WEBER

Weimer fühlte sich genötigt, in Konflikten mit ihrem Sohn dagegenzuhalten und seine Gefühle zu unterbinden. „Sei ruhig! Hör auf!“, habe sie ihm gesagt. Das führte nur zur Eskalation, bei der Paul aggressiv wurde und schon mal um sich schlug. Seine Mutter fragte sich: Haben die Leute recht? Machte ich etwas falsch in der Erziehung? Sie machte einen Bindungsversuch, indem sie heute geht Weimer anders damit um, wenn Paul ausflippt. Sie hat sich mit dem Elternkurs für eine Erziehungsmethode entschieden, die sich Attachment Parenting nennt und sehr beliebt ist.

Der englische Begriff „Attachment“ lässt sich mit „Bindung“ und „Verbundenheit“ übersetzen, „Parenting“ bedeutet „Elternschaft“. Erstmals verwendete ihn der US-amerikanische Kinderarzt William Sears zu Beginn der 80er-Jahre. Sears wurde von Berichten über ein indigenes Volk in Venezuela inspiriert, bei dem sich Mütter und Kinder in den ersten Jahren rund um die Uhr körperlich nahe waren.

Im Kern geht es bei Attachment Parenting um eine intensive Beziehung zwischen Eltern und ihrem Nachwuchs. Um Nähe, Wertschätzung und Eingehen auf kindliche Bedürfnisse. Dagegen scheint erst einmal nichts zu sprechen, handelt es sich dabei doch um durchaus erstrebenswerte Ziele. Doch die Methode ist unter Eltern umstritten. Der Vorwurf lautet, dass Väter und Mütter, die auf Drohen und Strafen verzichten, ihre Sprösslinge zu selbstständigen

Tyrannen erziehen. Doch diese Annahme beruht auf einem falschen Verständnis von Attachment Parenting.

Was weiß die Wissenschaft über bindungsorientierte Erziehung? Zunächst einmal passt sie in den Zeitgeist: „In den letzten Jahrzehnten ist der Wandel von autoritär-hierarchischen Familienstrukturen und hin zu einem stärker kindzentrierten Erziehungsverhalten gut dokumentiert“, heißt es in der Studie „Intensivierung der Elternschaft in Deutschland“. Die Untersuchung des Deutschen Jugendinstituts (DJI) in München benennt zwei Herausforderungen für das Attachment Parenting: zum einen, die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen, ohne sich selbst aufzugeben, und zum anderen, nicht in die Helikopter-Elternschaft abzurutschen. Die Mehrheit der Eltern gab in der Studie an, sich durch die gestiegenen Erwartungen an ihre Rolle unter Druck gesetzt zu fühlen, unabhängig vom sozioökonomischen Hintergrund.

Die gute Nachricht des DJI-Reports: Eine starke Bindung aufzubauen ist nicht so schwierig, wie es die Flut von Ratgebern vermuten lässt. Oft entsteht der Stress, wenn vermeintliche Ideale dogmatisch umgesetzt werden. Attachment Parenting ist bei vielen mit der Vorstellung verbunden, dass Stillen, Tragen und Familienbett zwangsläufig dazugehören. Aber das, so die DJI-Forscher, sei zu eng gedacht. Man kann bindungsorientiert erziehen, ohne diese rigiden Verhaltensweisen umzusetzen.

BINDUNG ZUM BABY

Die Pädagogin und Familienberaterin Martina Stotz weiß um die Missverständnisse des Erziehungsstils: „Ich habe Mütter erlebt, die ihre Kinder trugen, obwohl sie davon eine Schulterringel bekommen hatten. Aus Angst, ihr Baby könnte psychischen Schaden nehmen, wenn es abgelegt.“ Stotz möchte Eltern von ihren Zweifeln und überhöhten Ansprüchen befreien. „Ein Kind muss nicht ständig Körperkontakt haben, um eine Bindung aufzubauen.“ Ein Baby könne im Kinderwagen geschoben werden, sofern es zwischen Geburt und Geburt erfahre. Auch das Schlafen im Familienbett sei kein Muss. „Man kann Babys in ihren Bettenchen schlafen lassen, dort kann man sie liebevoll trösten, das Köpfchen streicheln, da sein.“

Eine Studie von Entwicklungspsychologen der Universität Bielefeld gibt ihr recht. Untersucht wurde die Bindung von 178 Müttern und ihren Säuglingen jeweils im Alter von drei, sechs und 18 Mo-

naten. Ob das Baby in den ersten sechs Monaten mit im Bett der Mutter schlief, sagte nichts über die Feinfühligkeit der Mutter aus und hatte keinen Einfluss auf das Bindungsverhalten der Kinder.

Feinfühlsamkeit ist das Schlüsselwort. „Wenn Eltern feinfühlig auf die Bedürfnisse reagieren, fühlt sich das Kind wahrgenommen“, sagt Stotz. Das gilt nicht nur für Säuglinge, sondern für Kinder jeden Alters. „Wenn bindungsorientierte Erziehung richtig verstanden wird, führt sie dazu, dass Kinder mehr Vertrauen ins Leben haben. Sie spüren mehr positive Gefühle.“

Doch worin besteht das richtige Maß an Fürsorge? „Eine sichere Bindung besteht dann, wenn Eltern erkennen, wann ihr Kind Bindung braucht und wann Exploration.“ Beides gehöre dazu. Bindung ist Stützpunkt, an dem sich Bindung, sondern ein Wahrnehmen von Bedürfnissen. Um gleich den Druck herauszunehmen, sagt Stotz: „Man muss nicht rätseln, welches Bedürfnis hinter dem Verhal-

ten steckt und ob man es richtig erfüllt hat. Es reicht zu schauen, braucht das Kind gerade Bindung oder Autonomie?“ Drücke sich das Baby auf dem Arm weg, könne die Mutter erkennen, dass es gerade keinen Körperkontakt mehr braucht, und reagieren, indem sie sage: „Ah, du willst ausprobieren“, und es absetzen.

Deswegen ist Attachment Parenting nicht mit Überfürsorge gleichzusetzen. „Helikopter-Eltern handeln nicht bindungsorientiert, sie stülpen den Kindern ihre eigenen Pläne über“, sagt die Neurobiologin und Psychologin Nicole Strüber. Sie hat ein Buch darüber geschrieben, wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. Für sie steht fest, dass das Gehirn Explorationserfahrungen brauche, genauso wie die Erfahrung, einen sicheren Hafen zu haben.

Kleinkinder erleben viele Stresssituationen. Verlässt die Mutter den Raum, ist das Stress. Füllt das Kuscheltier hinter dem Bett, ist das Stress. Das macht nichts – solange sie dabei begleitet werden. „Beim Trösten wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das den Stresspegel im Körper senkt“, sagt Strüber.

Wenn in der frühen Kindheit der Stresspegel dauerhaft sehr hoch ist, kann sich langfristig eine Über- oder Unterfunktion des Stresssystems einstellen“, sagt Strüber. Auch eine Schädigung der Nervenzellen sei möglich. „Hat das Kind hingegen wenig Stresshormone im Körper, kann es viel leichter lernen – über sich selbst, über soziale Beziehungen und seine Umwelt.“

GEFÜHLE BENENNEN LERNEN

Strüber ärgert sich über den Irrglauben, ein Kind müsse trainiert werden, Frustr auszuhalten, indem man es beispielsweise weinen lässt. Das Erlernen der Frustrationstoleranz erfordere ein liebevolles Miteinander mit den Eltern, tatsächlich passieren“, sagt Stotz. „Oft liegt das daran, dass Eltern zu viel erlauben. Es fehlt die klare und liebevolle Führung, welche Verhaltensweisen nicht okay sind.“

Ein Beispiel aus ihrer Beratung: Eine einfühlige Mutter geht mit ihrem Fünfjährigen auf den Spielplatz. Er spielt mit einem Eimer, bis der Besitzer ihn zurückfordert. Ihr Sohn tritt den Eimer weg und schubst das andere Kind. Die Mutter schreit nicht ein, sondern sagt: „Du bist sauer. Du wolltest auch mit dem Eimer spielen.“ Laut Stotz ist das zwar ein wichtiger Teil – so lernt es seine Gefühle kennen und fühlt sich gesehen – aber es fehlt die Vermittlung einer klaren Grenze. Eigentlich hätte die Mutter als Erstes mit einem klaren „Stopp! Der Fuß bleibt weg vom Eimer!“ einschreiten müssen. „Erst kommt die Grenze, danach die Entfaltung“, sagt Martina Stotz. Eine wichtige Regel, die viele vernachlässigen. „Das Problem ist, Eltern trauen sich nicht, die Führung zu übernehmen, weil sie das mit Gewalt verwechseln. Oft haben sie als Kinder selbst eine Art von emotionaler Führung erlernt und wollen das jetzt vermeiden.“

KLARE GRENZEN SETZEN

Wie wichtig das Setzen von Grenzen ist, zeigt eine Studie der Universität Siegen. Sie untersuchte die Wirkung von Erziehungsstilen auf die emotionale Kompetenz von Kindern. 50 Kinder im Alter von neun bis elf Jahren und ihre Eltern nahmen teil. Das Ergebnis: Emotionale Kompetenz entsteht bei Kindern durch autoritative Erziehung. Also dadurch, dass sie einerseits Fürsorge, Wertschätzung und Wärme bekommen. Andererseits klare Regeln und Grenzen erfahren. Im Gegensatz dazu ergab die Studie, dass Kinder Schwierigkeiten mit der Emotionsregulierung haben, wenn sie autoritär erzogen werden. Oder wenn ihre Eltern sie permissiv erziehen, also alles erlauben.

Ideal ist also eine bindungsorientierte Erziehung, bei der Eltern gleichzeitig die Führung übernehmen. Das ist es, was Stotz in ihrem vierwöchigen Onlinekurs vermittelt. Sie führt Eltern an die klare innere Haltung heran, die es braucht, um bedürfnisorientiert Grenzen zu zeigen. Franziska Weimer kann seit ihrem Elternkurs besser mit Pauls Wutausbrüchen umgehen. Anstatt auf ihren Sohn einzureden oder zu schreien, hilft sie ihm, seine Wut zu spüren und damit umzugehen. Sie ruft: „Wo ist die Wut?“ Paul: „In meinem Bauch!“ Sie ruft: „Los, wir stampfen sie heraus!“

Das Ergebnis: Bei den teilnehmenden Frauen stieg der Cortisolspiegel deutlich weniger an, wenn sie zuvor ihren Partner umarmt hatten. „Bei den Männern fanden wir hingegen keine Hinweise darauf, dass sie von einer kurzen Umarmung als Stresspuffer profitieren würden“, erklären die Forscher. Der Effekt sei vermutlich eher ein weibliches Phänomen: Frauen kommen durch eine Umarmung besser durch Stresssituationen hinweg als Männer.

Das wirft Fragen auf, unter anderem nach den Ursachen für diesen Unterschied. Eine mögliche Erklärung wäre, dass die Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Partnerschaft vor der Studie unterschiedlich glücklich waren. Ein weiterer Einflussfaktor wäre, dass die Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Partnerschaft vor der Studie unterschiedlich glücklich waren. Ein weiterer Einflussfaktor wäre, dass die Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Partnerschaft vor der Studie unterschiedlich glücklich waren.

WIR KÖNNEN NUR FLIEGEN, WENN IHR UNS UMARMEN

LUCIANO DE CRESCENZO, Philosoph

genest ermittelt, dass sich Probandinnen und Probanden als ähnlich glücklich in ihren Beziehungen einschätzen. Das eigene Glück in der Liebe dient also nicht als Erklärung für die geschlechtsspezifische Stressdämpfung beim Umarmen. Eine bereits etwas ältere Erkenntnis könnte weiterhelfen: Im Körper von Frauen wird bei engem Körperkontakt zu einem geliebten Menschen deutlich mehr Oxytocin ausgeschüttet als bei Männern. Diese gern als „Kuschelhormon“ bezeichnete Substanz sorgt nicht nur für intensive Zärtlichkeitsgefühle, sondern reduziert auch die Cortisolausschüttung in den Nebennieren.

Doch so naheliegend dieser Erklärungssatz auch sein mag: Warum produzieren Frauen bei Zärtlichkeiten überhaupt mehr Bindungshormone? Valentina Russo von der Sapientia-Universität Rom fand evolutionäre Gründe. „Mütter sind in der Beziehung zu ihren Säuglingen in besonderem Maße darauf angewiesen, auch subtilere Bedürfnisse richtig deuten zu können“, erklärt die Psychologin. Das habe wohl dazu geführt, dass Frauen „generell empfänglicher für eine Kommunikation über Körperkontakt“ sind. Umarmungen dämpfen also Stress, da die Evolution Frauen als potenzielle Mütter als sensibler für die Bedürfnisse ihrer Kinder einzeichnen lässt. Männer haben hier Nachholbedarf. Sie müssen noch lernen, wie stressreduzierend es sein kann, die eigene Partnerin zu umarmen. Wie De Crescenzo wusste: eine befriedigende Win-win-Situation.

Das Ergebnis: Bei den teilnehmenden Frauen stieg der Cortisolspiegel deutlich weniger an, wenn sie zuvor ihren Partner umarmt hatten. „Bei den Männern fanden wir hingegen keine Hinweise darauf, dass sie von einer kurzen Umarmung als Stresspuffer profitieren würden“, erklären die Forscher. Der Effekt sei vermutlich eher ein weibliches Phänomen: Frauen kommen durch eine Umarmung besser durch Stresssituationen hinweg als Männer.

Das wirft Fragen auf, unter anderem nach den Ursachen für diesen Unterschied. Eine mögliche Erklärung wäre, dass die Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Partnerschaft vor der Studie unterschiedlich glücklich waren. Ein weiterer Einflussfaktor wäre, dass die Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Partnerschaft vor der Studie unterschiedlich glücklich waren.

Ideal ist also eine bindungsorientierte Erziehung, bei der Eltern gleichzeitig die Führung übernehmen. Das ist es, was Stotz in ihrem vierwöchigen Onlinekurs vermittelt. Sie führt Eltern an die klare innere Haltung heran, die es braucht, um bedürfnisorientiert Grenzen zu zeigen. Franziska Weimer kann seit ihrem Elternkurs besser mit Pauls Wutausbrüchen umgehen. Anstatt auf ihren Sohn einzureden oder zu schreien, hilft sie ihm, seine Wut zu spüren und damit umzugehen. Sie ruft: „Wo ist die Wut?“ Paul: „In meinem Bauch!“ Sie ruft: „Los, wir stampfen sie heraus!“

* Name von der Redaktion geändert