

Was will das Kind, was braucht das Kind, wenn es frisch geschlüpft ist?

Was braucht es für so ein neugeborenes Kind? Die immer wieder gerne genommene Antwort heißt: ganz viel Liebe, dann wird alles gut. Entsprechend lichtdurchflutet geht es in den Eltern-Magazinen zu, da haben alle dieses Lächeln auf den Lippen und den Babys sieht man schon an den blütenreinen Straplern an, wie pflegeleicht sie sind. Kein Wunder, dass sich so viele Eltern das Leben nach der Geburt als eine Art Streichelzoo vorstellen.

Nun will ich hier nicht gegen die Liebe argumentieren, sie ist wichtig, auch für uns als Eltern selber. Nur: sie reicht nicht aus (wie sie auch im sonstigen Leben nicht immer ausreicht – man kann bekanntermaßen in sehr liebevoller Weise sehr viel Unfug betreiben).

Was braucht es im Leben mit einem Neugeborenen noch, außer Liebe? Ich will drei Dinge nennen.

Erstens: Erfahrung. Der Umgang mit unreifen Kindern liegt uns, anders als wir gerne glauben, nicht „im Blut“ – das gilt übrigens für alle höheren, in sozialen Gruppen lebenden Tierarten. Wie man auf kleine Menschen zugeht, wie man sie versteht und zufrieden stellt, muss ERFAHREN werden. Liebe allein schafft noch keine Feinfühligkeit, sie braucht auch Übung - mit Geschwisterkindern, Verwandtenkindern, Nachbarkindern, Kindern von Freunden, und schließlich dem eigenen Kind. Es gibt keine babyfreie Vorbereitung auf das Eltern-Sein! Diese Erfahrungskette ist heute an vielen Stellen zerbrochen, die ersten Schritte mit dem neuen Baby sind entsprechend wackelig. Es wird eine der wichtigsten Herausforderungen der Zukunft sein, die Erfahrungskette zu stärken (Eltern-Kind-Wohnprojekte? Hands-on-Babykurse? Warum träumen Rentner wohl von Rentner-Dörfern, sollten sich nicht auch Eltern mehr zusammentun und eigene „Stämme“ gründen?)

Zweitens: das „Dorf“. Verglichen mit anderen Tierarten sind Menschenjunge ungewöhnlich groß, ungewöhnlich hilflos, sie entwickeln sich ungewöhnlich langsam und werden dazu noch geboren, solange das Geschwisterkind noch nicht ausgewachsen ist – ein Rezept für die Überlastung noch so motivierter Eltern. Kein Wunder, dass Biologen den Menschen zu den „kommunal“ aufziehenden Arten rechnen, also zu den Arten, bei denen der Nachwuchs nicht

nur von den eigenen Eltern, sondern auch von weiteren Helfern mit versorgt wird – das „Dorf“ erzieht mit. Dass eine Mutter allein für ein kleines Kind sorgt, das klappt vielleicht bei einem Rehkitz (das nicht umsonst nach der Geburt schon laufen kann), nicht aber bei einem kleinen Homo sapiens. Tatsächlich verläuft die kindliche Entwicklung rund um die Erde umso erfolgreicher, je reichhaltiger und verlässlicher das soziale Netz des Kindes ist. Dieses „soziale Bindegewebe“ müssen wir dringend wieder stärken, um den Start ins Leben leichter zu machen.

Drittens: der Aufwind der kleinen Schritte. Das Leben mit einem Neugeborenen kann trotz „Kaltstart“ gelingen, also auch ohne Vorerfahrung - Tausende von Müttern und Vätern zeigen uns das täglich. Denn die Natur hat für ein effektives Lernprogramm gesorgt, und es geht so: *Learning by doing*. Allein durch das Leben mit einem Neugeborenen werden Eltern nach und nach sicherer und feinfühler. Allerdings: das Lernen gelingt umso besser, je mehr Erfolgserlebnisse mitgenommen werden können – sie schaffen einen „Engelskreis“, der weiterträgt. Eine gute Geburt gibt Selbstvertrauen und Sicherheit. Dadurch klappt auch das Stillen besser. Das geglückte Stillen wiederum erleichtert die Kommunikation mit dem kleinen Wesen. Überhaupt kann die Rolle körperlicher Nähe gar nicht überschätzt werden. Denn es wird immer deutlicher, dass körperliche Nähe die besten Bedingungen für das Abrufen intuitiver Elternkompetenz schafft und Feinfühligkeit und Bindung stärkt. Leider ist der Aufwind der kleinen Schritte in Gefahr: die Geburtserfahrung ist oft fremdbestimmt – allzu oft kommt heute eben kein Aufwind aus dem Kreissaal. Ohne diesen Aufwind wird oft auch das Stillen schwerer, der Säugling unruhiger, das Familiensystem gestresster – die „Lernkette“ bricht.

Was wir sonst noch brauchen

Wir brauchen aber noch etwas Weiteres ganz dringend: dass das Geschwätz über Babys endlich aufhört. Denn über Babys hat schon immer jeder behaupten dürfen, was er will. So vertrat etwa der wohl bekannteste und einflussreichste Psychologe der Moderne, Sigmund Freud, die Meinung, Säuglinge würden zu Neurotikern, wenn sie nicht auf Befehl ins Töpfchen machten: „Eines der besten Erkennungszeichen für zukünftige Anomalie oder Nervenleiden besteht beim Stillkind darin, dass es sich weigert, seinen Darm zu entleeren, wenn man es aufs Töpfchen setzt.“ Für jede noch so abwegige Erziehungsmethode haben sich seither „Experten“ gefunden – das frühe Abstillen, das Füttern nach der Uhr, das Schreien-Lassen, alles wurde „wissenschaftlich“ begründet. Und die „Erziehungsexperten“ setzen

neuerdings auch noch einen längst tot geglaubten Pessimismus oben drauf. „[Babys] mangelt es an Kultur, Einsichtsfähigkeit und Disziplin. Zu ihrer Kultivierung bedarf es einer klaren Autorität und der Bereitschaft, Unterordnung zu fordern.“ Sagt Bernhard Bueb in seinem Bestseller „Lob der Disziplin“ - als ehemaliger Leiter eines Privat-Internats dürfte er zwar eher ein Experte für Problemschüler sein, aber wie gesagt: über Babys darf jeder behaupten was er oder sie will.

Kein Wunder, dass schon die erste aller Fragen nach der Geburt viele Eltern in die Zwickmühle treibt: Wie viel Nähe braucht so ein kleiner Mensch? Nur nicht zu viel, sagen die einen - der kleine Mensch könnte verwöhnt werden! Er könnte sich daran gewöhnen, dass ihn seine Eltern auf Federn betten und ihm jeden Wunsch erfüllen. Verzärtelt und unselbstständig würde er so fürs Leben untauglich werden....

Niemals genug, sagen die andern, eine sichere Bindung schafft Vertrauen für das ganze Leben! Wer keine verlässliche Nähe erfährt, wird sich fremd in der Welt fühlen und sein Leben lang Ersatzbefriedigungen hinterherhecheln...

Was können wir dem entgegensetzen?

Die Vergangenheit. Die Geschichte unserer Kinder kann der Bezugsrahmen sein, den wir dringend brauchen, um die schizophrenen Ratschläge zu ordnen.

Unsere Kinder nämlich tragen eine lange Geschichte in sich – und es ist die Geschichte einer gelungenen Auseinandersetzung. Über Hunderttausende von Jahren mussten sie die Kurve ins Erwachsenenleben kriegen, und dazu all das perfektionieren, was einem kleinen unreifen Menschen hilft, ein großer, erfolgreicher Erwachsener zu werden. Die Entwicklung unserer Kinder beruht auf einer Auswahl dessen, was FUNKTIONIERT hat – unter vielfältigen Bedingungen.

Allein das schafft eine erste Orientierung. Ein Kind, das auf eine solche, Jahrtausende lange Entwicklung baut, ist ein „vorbereitetes“ Wesen. Über ein solches Geschöpf kann man nicht einfach behaupten, was einem in den Kram passt. Kinder entwickeln sich so wie sie sich entwickeln, weil es einmal gut für ihr Überleben war. Und das steckt auch heute noch in ihnen drin – als STÄRKE, nicht als Defekt. Das Kind kommt nicht als potentieller Tyrann und auch nicht als unser Gegenspieler auf die Welt, der uns mit irgendwelchen Tricks „Verwöhnung“ abpressen will – es ist ein gewachsenes Wesen mit sinnvollen Voreinstellungen!

Dieser Blick auf die Evolution unserer Kinder stellt den vielen mutwilligen Behauptungen und Vermutungen über Kinder etwas ganz einfaches, aber gewichtiges gegenüber: das Prinzip Herkunft. Was bringen unsere Kinder mit, um im Leben zu bestehen?

WARUM denn sollen Kinder durch die Nähe zu ihren Eltern „abhängig“ werden, wie es immer wieder behauptet wird? Wie bitte sind dann die Kinder in den 99% der menschlichen Geschichte selbstständig geworden, in denen sie enorm viel Nähe bekommen MUSSTEN, allein schon deshalb, weil sie sonst nicht überlebt hätten? In denen sie eng bei der Mutter schliefen weil draußen die Hyänen ums Lager schlichen? Oder weil da eben keine Zentralheizung im Keller stand, um sie vor einem nächtlichen Temperatursturz zu bewahren?

WARUM denn sollen Babys diese kleinen Rentner sein, die man angeblich mit der Uhr in der Hand nach genauen Vorschriften hegen und pflegen, bespielen, ausführen und mit den neuesten „Pflegeprodukten“ und „Förderspielzeug“ versorgen muss? Vielleicht treten Babys in den Elternmagazinen und Fernsehsendungen ja vor allem deshalb als diese komplizierten und anspruchsvollen Mimöchen auf, damit all die putzigen Produkte der Anzeigenkundschaft besseren Absatz finden?

Schauen wir uns deshalb das praktische Leben mit Kindern einmal aus der Sicht der wilden Vergangenheit genauer an.

Das Schlafen

Dass sich Ratgeber zum Säuglingsschlaf millionenfach verkaufen, hat einen simplen Grund: Alleine einzuschlafen passt kleinen Kindern nicht ins Programm. Babys, die ohne zu zögern unter den viel besungenen Sternlein am Himmel eingeschlafen wären, wären zu 99,9% der menschlichen Geschichte tote Babys gewesen – sie wären von Bären verschleppt, von Schlangen angeknabbert oder von einer nächtlichen Wetterfront unterkühlt worden. Der einzige sichere Schlafort für leckere kleine Geschöpfe war bis in die jüngste Vergangenheit dicht am Körper eines vertrauten Erwachsenen. Kein Wunder, dass den kleinen Menschen das Allein-Schlafen Angst macht.

Leider tragen sie diesen Schutz-Instinkt noch heute in sich, wo sie längst in beheizbaren, abschließbaren Behausungen leben – ihr von der Evolution gestricktes Gefühlskleid hat sich seit der Erfindung von Wollkleidung oder gar des Babyphones nicht geändert. Woher soll ein Baby denn wissen, dass die Isolation des Hauses den Frost fernhält, dass die Tür sicher verschlossen ist und es Wölfe nur noch im Zoo gibt? Selbst starke Erwachsene fühlen sich ja

unbehaglich, sobald sie alleine in einem Haus oder gar in einem Zelt in der freien Natur schlafen (und sie WISSEN tatsächlich, dass die Geräusche dort draußen von keinem Säbelzahnstier stammen!).

Natürlich muss jeder auch beim Schlafen die für ihn, in seinem Umfeld lebbarsten Wege finden. Das ist schwer genug. Umso wichtiger deshalb, zuerst einmal in unserer Denke auszumisten:

Erstens. Dass es beim Schlafen häufig Zoff gibt, liegt nicht an den Babys – sondern an unseren Erwartungen. Bei der Suche nach einem Kompromiss sollten wir deshalb die Elefanten aus dem Porzellanladen heraushalten. Methoden wie das hierzulande noch immer weit verbreitete „kontrollierte Schreienlassen“ sind solche Elefanten.

Zweitens. Um das geteilte Elternbett ist eine emotionale Debatte entbrannt, in der es nur vordergründig um die Sicherheit der Kinder geht. Fakt ist: Babys im Elternbett schlafen zu lassen ist nicht jederfräus Sache, aber die die es gerne tun, sollten sich keine Denkvorschriften machen lassen. Solange die an jedem Kiosk ausliegenden Regeln für einen sicheren Säuglingsschlaf beachtet werden, ist das gemeinsame Schlafen kein Sicherheitsrisiko.

Drittens. Die Sorge vor feindlicher Übernahme des Elternbetts ist oft maßlos übertrieben. Keiner von uns Erwachsenen verspürt die Lust bei seinen Eltern zu schlafen, egal ob er als kleines Kind in deren Bett geschlafen hat oder nicht, und auch unsere Kinder können den Übergang ins eigene Bett schaffen.

Die „Regelmäßigkeit“

Noch heute wird immer wieder empfohlen Kinder möglichst früh zur „Regelmäßigkeit“ zu erziehen. Das Ziel mag verständlich sein – im Leben der meisten Kinder wird nun einmal später der Wecker eine wichtige Rolle spielen – der frühe Einstieg aber taugt wenig. Ja, er kollidiert frontal mit dem evolutionären Programm unserer Kinder.

So ignoriert die Vorstellung, dass Babys den Busen regelmäßig alle drei (oder auch: alle vier) Stunden leerputzen, ganz einfach die Biologie des Kindes:



Muttermilch ist ja nicht nur Nahrung sondern auch Getränk, Babys stillen damit Hunger UND Durst. Einmal brauchen sie mehr Kalorien - etwa wenn sie tagsüber viel wach waren oder viel Aufregendes erlebt haben, einmal brauchen sie mehr Flüssigkeit - etwa wenn es warm ist oder wenn sie viel gestrampelt haben. Zudem geben sie bei der Entwicklung einmal mehr Gas, einmal weniger – schon deshalb müssen sie manchmal häufiger an die Zapfsäule, manchmal seltener. Von Säuglingen Regelmäßigkeit bei der Nahrungsaufnahme zu verlangen ist also ähnlich putzig wie wenn wir meinten wir selbst sollten am Besten nach der Uhr aufs Klo gehen.

Die Antwort der Babys auf „Regelmäßigkeit“ jedenfalls ist vorhersehbar: Säuglinge die nach Plan gefüttert werden, schreien mehr als von der Uhr befreite Kinder. Und auch beim Schlafen hat es sich bewährt sich immer auch nach den Signalen des Kindes zu richten - wie Erwachsene schlafen auch Kinder am besten, wenn SIE dazu bereit sind, und nicht wenn es den Eltern so passt oder wenn der Zeigerstand der Uhr es will. (Diese Rücksicht auf die körperlichen Rhythmen spricht natürlich keinesfalls gegen „Regelmäßigkeit“ in sozialen Abläufen, gerade Rituale werden von Kindern ja innig geliebt!)

Das Tragen

Was vielen zum Tragen als erstes einfällt: ein orthopädisches Doppelproblem, schlecht für den Rücken des Kindes, schlecht für den Rücken der Mutter. Dabei ist das Getragen-Werden die angestammte Form des Transports für ein Menschenbaby – Tragen war nun einmal über die ganze Menschheitsgeschichte hinweg die einzige Option um mit einem Kind von A nach B zu kommen. Noch heute werden Babys in den meisten Kulturen rund um den Globus getragen – von krummen Rücken keine Spur. Seltsam auch, dass die Epidemie der Rückenprobleme, die so viele von uns plagen, ausgerechnet in einer Generation auftritt, die brav Wägelchen geschoben hat und im Wägelchen geschoben wurde.

Verglichen mit dem Kinderwagen stellt das Getragen-Werden am Körper die weitaus reichhaltigere Alternative dar: schon früh bewegt sich das Baby mit, benutzt seinen Halteapparat, seinen Gleichgewichtssinn, und überhaupt seine Sinne – es spürt seine Mutter, hört ihre Sprache, reagiert auf ihre Gefühle und tritt in einem geschützten Raum auch mit anderen Menschen in Beziehung. Wäre es nicht so lächerlich könnte man das Tragen mit einigem Recht als ein ganzheitliches Förderprogramm für Babys bezeichnen.

Dennoch halten wir den Transport in einem gefederten Bettchen auf Rädern für den Normalfall – auch wenn die Kinder dort von der Welt vor allem den Himmel mitbekommen (der plattgelegene Hinterkopf ist ja vielleicht der Fachausweis eines zukünftigen Astronomen). Nach den Tests der Stiftung Warentest nehmen wir dabei sogar in Kauf, dass unsere Kinder in einer Wolke aus Chemikalien aufwachsen, die von den Plastikteilen des Kinderwagens ausgedünstet werden, und unter anderem das Gehirnwachstum der Babys beeinflussen können.

Nicht feindlich gesonnen

Das Kind unserer Träume schläft durch, isst sein Gemüse, liebt auch Spinat, schläft allein ohne die Nähe von Mama und Papa einzufordern, hat keine Zornanfälle, lacht Fremde freundlich an und benimmt sich auch in der Pubertät vernünftig und besonnen... – die brutale echte Wahrheit ist aber die: ein solches Kind hätte sich unter den Bedingungen der Vergangenheit nie erfolgreich entwickelt. Ja, es wäre wahrscheinlich schon bald ein totes Kind gewesen.



Nehmen wir als erstes also die verunglimpfenden Töne aus dem Kinderbild: Kinder sind uns Erwachsenen nicht feindlich gesinnt. Sie wollen uns mit ihrem Verhalten nicht eins auswischen und „manipulieren“ oder gar die Macht im Laden übernehmen. Nein, wenn es Probleme gibt, hat das meist einen guten Grund: Sie können heute nicht auf einmal all die Ur-Instinkte in den Wind schlagen, die sie über Hunderttausende von Jahren geschützt und vor Gefahren gerettet haben. Dass sie einmal hinter Dreifachglasfenster schlafen und Mama und Papa die Webcam eingeschaltet haben, können sie einfach nicht wissen.

Und die Babys sind auch nicht „gestört“, auch diese Sorge können wir streichen. Dass sie als Babys und Kleinkinder so schlecht alleine schlafen hat nichts mit einer Schlafstörung zu tun. Auch dass sie eine Zeit lang kein Gemüse essen, ist keine Essstörung oder sonstwie ein Defekt. Diese „Störungen“ gehören zum Lieferumfang eines jeden jungen Homo sapiens.

Nehmen wir überhaupt den ganzen dumpfen Pessimismus aus dem Kinderbild. Die Geschichte, die unsere Kinder uns erzählen, ist die Geschichte ihres Erfolges. Was in ihnen steckt, ist tausendfach erprobt, und zwar in einem ultimativen Rütteltest: dem echten Leben, wie es über Tausende von Generationen geherrscht hat.

Natürlich, an manchen Stellen passen die Voreinstellungen unserer Kinder schlicht und einfach nicht mehr zu den veränderten Lebensbedingungen der modernen Welt. Die kleinen Bündel, die wir da geliefert bekommen, sind wohl auf Erwachsene eingestellt, bei denen eben nicht morgens um sechs der Wecker klingelt oder die ihren Lebensunterhalt an der Kasse im Supermarkt oder in einem Großraumbüro verdienen müssen. Manche der hartnäckigsten „Erziehungsprobleme“ sind auf diese verlorengegangene Passung zurückzuführen. Aber wir können das nicht den Kindern unterschieben. Wenn sie uns vor Probleme stellen, dann aus einem Grund, für den es einen „Schuldigen“ gar nicht gibt - nämlich dass wir die Kulissen des Lebens weit weg gerückt haben vom ursprünglichen Entwicklungsrahmen von Menschenkindern.

Das schafft schon genügend Probleme für unsere Kinder. Wir sollten sie nicht auch noch mit Geschwätz belasten.

(Dieser Artikel ist ursprünglich in: Hebammen-Info, Heft 5/2010 erschienen)

Der Autor

Dr. med. Herbert Renz-Polster, geb. 1960, ist Kinderarzt und Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Autor von „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“ (Kösel Verlag 2009). Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der Verhaltensforschung. Mehr unter www.kinder-verstehen.de