



Evelin Kirkilionis

Ein Baby will getragen sein

Alles über das Tragen und seine Vorteile



Psychosozial-Verlag

Evelin Kirkilionis

EIN BABY WILL GETRAGEN SEIN

Alles über das Tragen und seine Vorteile



Psychosozial-Verlag

Vorwort	4	Ein »leidiges« Thema – Der menschliche Säugling: Nesthocker oder Tragling?	62
Thomas Harms			
Einführung	8		
.....			
TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?		Eine kindgerechte, »natürliche Frühförderung«	66
.....		Tragen – Wahrnehmen der Welt mit fast allen Sinnen	67
		Meist unbeachtet, aber grundlegend – Die Bewegungs- und Gleichgewichtswahrnehmung	68
Nähe und Geborgenheit	14	Der Hautkontakt –	
Das Bedürfnis nach Nähe versus die Angst vor dem verwöhnten Kind	15	Nahrung für Leib und Seele	71
Der Tragling – Ein Schnellkursus	20	Warum Liebe unter die Haut geht	75
		Das Wechselspiel der Sinne –	
Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ	26	Das Zauberwort »Integration«	79
Der Tragling und		Tragen – »Frühförderung speziell«	82
seine spezielle Geschichte	27		
Die angeborenen Verhaltensweisen des heutigen Menschenjungen	34	Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung	88
Die besondere Physiologie und Anatomie im Säuglingsalter	37	Tragen – »Nur« einer der Grundsteine für eine gelungene Entwicklung, aber ...	89
		Mit doppeltem Boden –	
Hüftdysplasie und Tragen	44	Der Start der Bindungsbeziehung	91
Grundlegendes zum Thema Dysplasie	45	Die zweite Seite der Medaille – Die Elternseite	94
Von guten und schlechten Traditionen –		Erfahrung sammeln außerhalb der eigenen Möglichkeiten	100
Ein kleiner Kulturvergleich	50	Nähe und Distanz –	
Tragen – Ein Plädoyer für eine kindge- rechte Prophylaxe gegen Hüftdysplasie	52	Die Selbstständigkeitsentwicklung	103
Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten	56	Tragen speziell – Besondere Situationen und Kinder	106
Das Märchen von		Zu früh geboren –	
den Wirbelsäulenschäden	57	Urlaub vom Inkubator	107
Dichtung und Wahrheit –		Spezielle Kinder –	
Die Sauerstoffversorgung im Tragetuch	60	Kein leichter Start ins Leben	110

Wenn etwas schief läuft mit den Kleinen – Babys mit Asymmetrien	113	Ringslings, Mei Tais, Onbuhimos ...	168
Bitte keine Ideologie!	116	Ringslings	170
.....		Pouches	172
TRAGEN: AB WANN, WIE UND WORIN?		Mei Tais	175
.....		Onbuhimos	176
		Sonstige Designs	177
Die große Frage: Welche Trage?	126	Tragen verkehrt – In Fahrtrichtung oder »face out«	180
Tragen ist nicht gleich Tragen	127	
Das A und O beim aufrechten Tragen Ihres Babys – Die richtige Haltung	129	ANHANG	
Kleine Entscheidungshilfe	131	
Tragehilfen jeglicher Couleur	134	Die Autorin	188
Worauf Eltern beim Kauf achten sollten	135	Danksagung	189
		Zur Fotoauswahl	189
Tragen im Tragetuch	140	Anmerkungen	191
Aller Anfang		Verwendete Literatur	195
ist (manchmal) schwer	141	Impressum	212
Was das Leben erleichtert	142	Bildnachweise	212
Die Qualität von Tragetüchern	145		
Elastische Tragetücher für die Kleinen	146		
Bindetechniken konkret	148		
Allgemeingültiges für verschiedene Bindetechniken	149		
→ Der klassische seitliche Hüftsitz	152		
→ Die klassische Wickel-Kreuz-Trage oder Wickel-X-Trage	156		
→ Die Rucksacktrage	162		
Und die vielen anderen Trageweisen?	166		



VORWORT

Das Bild von jungen Eltern, die mit ihren Babys im Tragetuch ihre Einkäufe erledigen, Konzerte besuchen oder bei den Verwandten zu Besuch sind, ist mittlerweile ein normaler Anblick geworden. Dies war nicht immer so!



Es sind jetzt mehr als 40 Jahre vergangen, seit das Buch der amerikanischen Journalistin Jean Liedloff – es hat den deutschen Titel *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück* – zu einer Renaissance einer fast vergessenen Form der Frühbetreuung von Säuglingen und Kleinkindern führte (Liedloff, 2020). Liedloff hatte in den 1970er Jahren bei einer Expedition inmitten der Amazonaswälder Brasiliens den traditional lebenden Stamm der Yequaner kennengelernt und danach mehrfach besucht. In ihren Ausführungen berichtet sie über das Leben der Säuglinge und (Klein-)Kinder der Yequaner, die – im Vergleich zu den westlichen Industrienationen – eine gänzlich andere Form der »Erziehung« erfahren. Das Besondere ist, dass bei den Yequaner – wie übrigens auch bei vielen anderen traditional lebenden Kulturen – die Babys in der Anfangszeit ihres Lebens die meiste Zeit am Körper ihrer Eltern oder anderer erwachsener Bezugspersonen verbringen. Direkt am Körper und im kontinuierlichen Hautkontakt mit ihren Begleitpersonen erleben sie eine dauernd bewegte, anregende und immer verfügbare Umwelt. Die Kinder dieser Kultur scheinen mit der Gewissheit aufzuwachsen, dass Körperkontakt und emotionale Nähe ein immer verfügbares Gut darstellen.

Die Erwachsenen dieses Volkes scheinen keinerlei Erwartungen zu haben, dass das Baby schnell lernt, alleine in seinem eigenen Bettchen einzuschlafen, sich von der Brust der Mutter oder dem dauerhaft verfügbaren Körperkontakt mit seinen wich-

tigsten Bezugspersonen zu entwöhnen. Aufbauend auf diesem stabilen Fundament eines allgegenwärtigen Sicherheitserleben entwickeln sich die Kinder der Yequaner, so Liedloff, deutlich schneller als ihre Altersgenossen aus den Industrienationen zu selbstständigen, reifen und verantwortungsbewussten Mitgliedern ihrer Gemeinschaften.

Liedloffs Buch ist populär geschrieben und in vielerlei Hinsicht entspricht es nicht den wissenschaftlichen Standards. Aber es erreichte die Herzen vieler junger Menschen und wurde zum Ausgangspunkt einer internationalen, bis heute anhaltenden Tragebewegung junger Eltern. Innerhalb kurzer Zeit entstanden in Deutschland und anderen europäischen Ländern Initiativen, Trageschulen und Selbsthilfegruppen, in denen sich Eltern zusammentaten, die sich entschlossen hatten, ihre Kinder mit Tragetüchern am Körper zu tragen. Anders als heute war das Tragen der Babys nicht nur eine bequeme und praktische Form, die Kinder zu bewegen und zu transportieren, vielmehr war es Ausdruck einer allgemeinen Kulturkritik junger Menschen, die nicht mehr einverstanden waren mit dem Trennungsparadigma, das die meisten von ihnen selbst in ihren frühen Biografien erlebt hatten.

In den späten 1980er Jahren lebte und studierte ich in Berlin mit meiner damaligen Partnerin und heutigen Ehefrau, Karin Meyer-Harms. Von der Lektüre Liedloffs fasziniert waren wir überzeugt von dieser körpernahen Form der Kindesbeglei-

tung. Als unser Sohn Tim 1995 in Berlin geboren wurde, war es für uns selbstverständlich, dass er viele Stunden am Tag getragen wurde. Das Tragetuch war unser ständiger Begleiter. Meine Frau und ich suchten und fanden andere Eltern in Berlin, die ebenfalls die Bedeutung des kontinuierlichen Körperkontaktes ihrer Kinder für sich entdeckt hatten. Meine Frau gründete zusammen mit ihrer Kollegin Dagmar Gericke eine deutschlandweit erste »Trageschule« für interessierte Eltern. Es wurde eine Ausstellung und kleine Tagung zum Thema organisiert, in deren Rahmen auch die Autorin des vorliegenden Buches ihre Forschungen vorstellte. Doch obwohl sich vieles subjektiv gut und richtig anfühlte an dieser neuen Form der Kindesbegleitung, mangelte es an profunder akademischer Forschung und an Konzepten, die das unterstützten und nachwiesen, was Mütter und Väter beim Tragen ihrer Kindes spüren und beobachten konnten: Tragen hat eine bindungsfördernde Wirkung und es scheint den Säuglingen gutzutun.

Mit *Ein Baby will getragen sein* wurde 1999 erstmals ein breitenwirksames Buch veröffentlicht, das die entwicklungs- und gesundheitsfördernden Effekte des Tragens der Kinder mit wissenschaftlichen Fakten untermauerte und erklärte. Der Verhaltensforscherin Evelin Kirkilionis gelingt es in diesem Buch in einer einfühlbaren Sprache zu erläutern, warum das Getragen-Sein am Körper der Eltern den evolutionären Voraussetzungen der

Säuglinge und jungen Menschenkinder so überaus gut erfüllt. Warum der Säugling in diesem körpernahen Lebensort seine angeborenen Anlagen als Tragling voll ausspielen kann. Hier an diesem Ort erkennt es das Gesicht des Gegenübers, hier hört es die Geräusche des Herzens und spürt das rhythmische Schaukeln, das ihm bereits aus der Zeit der Schwangerschaft vertraut ist. Die Autorin verknüpft das Wissen aus sehr unterschiedlichen Fachdisziplinen, wie der Medizin, Entwicklungspsychologie, Bindungsforschung und der Humanethologie, um die gesundheitsfördernden Effekte des Tragens zu untermauern.

Auch über 20 Jahre nach seiner Erstveröffentlichung ist *Ein Baby will getragen sein* weiterhin aktuell und ein hilfreicher Begleiter für alle jungen Mütter und Väter, die sich für das Tragen ihrer neugeborenen Kinder entschieden haben. Auch wenn die Akzeptanz gegenüber dem Tragen heute gestiegen ist und es in gewisser Weise sogar als modern und fortschrittlich gilt, helfen die Ausführungen der Autorin allen werdenden Eltern, aufkeimende Unsicherheiten und Fragen rund um das Tragen zu beseitigen und zu beantworten: Bekommt mein Kind genügend Luft unter dem Tuch? Besteht die Gefahr späterer Haltungsschäden, wenn ich mein Baby kontinuierlich trage? Oder bleibt mein Kind abhängig und unselbstständig, wenn es ständig am Körper der Eltern getragen wird? Evelin Kirkilionis widmet sich jedem dieser Punkte mit großer Sorgfalt und erklärt eingängig,

warum menschliche Säuglinge zu Beginn ihres Lebens einen bewegten Lebensort bevorzugen, warum sie ihre wichtigsten Menschen spüren wollen.

Die Zeiten mögen sich geändert haben, die grundlegenden Bedürfnisse der Babys jedoch nicht. Moderne Babys erwarten nichts anderes als Babys aus der Steinzeit: präsente, verfügbare und fühlbare menschliche Bezugspersonen. Ist dies nicht der Fall und es treten längerfristige Trennung und Vernachlässigung an die Stelle der verlässlichen Nähe, fällt die Antwort nicht anders aus als zu den Anfängen der Menschheitsentwicklung. Das Baby reagiert mit Stress, körperlicher Anspannung und, im Fall eines chronischen Verlustes seiner wichtigsten Begleitpersonen, mit Abschottung und emotionalem Rückzug.

Gerade in dieser Hinsicht ist dieses Buch weit mehr als ein Ratgeber: Es ist ein Appell an die menschliche Vernunft, die kindlichen Ressourcen von Beginn an zu schützen und zu bewahren. Und es zeigt heutigen Eltern einen neuen körperorientierten Weg der Kindesbegleitung auf. In gewisser Weise ist dieser Weg nicht neu, sondern eine Wiederentdeckung von Altbewährtem. Schon heute ist das Buch ein »Klassiker« der internationalen Bewegung des »Attachment Parenting«, der bindungsorientierten Elternschaft. Ich freue mich als Herausgeber, dass es in der Buchreihe »Neue Wege für Eltern und Kind« im Psychosozial-Verlag eine neue Heimat gefunden hat.

THOMAS HARMS
FEBRUAR 2022

EINFÜHRUNG

*Die grundlegenden Bedürfnisse eines Babys
liegen in unserer Stammesgeschichte begründet.
Und von den Eltern getragen zu werden ist eines davon.*



Ein Baby eingepackt in ein Tragetuch oder in einer mit Schnallen oder Bändern versehenen Tragehilfe, das ist heute ein recht gewohnter Anblick. Die Vorteile dieser Art des »Kindertransports« sind unbestreitbar. Schwungvoll treppauf, treppab, ungebremste Spaziergänge über Stock und Stein, locker durch das Marktgewühl ohne dieses ewige »Tschuldigung, darf ich mal durch?«, nicht selten begleitet von diesen gewissen Blicken, wenn der Buggy in Stop-and-go-Manier durch die Menge pflügt. Weder fühlt man sich als Hindernis beim Einstieg in den Bus, noch verkeilen sich die Räder auf der überfüllten »Kinderwagenplattform« der Straßenbahn in denen der anderen Wägen. Viele kleinere oder größere Alltagsprobleme sind leichter zu meistern. Die Kleinen tragen, für manche Mütter stellte sich das als wahre Überlebensstrategie heraus, um die täglichen Anforderungen halbwegs in den Griff zu bekommen. Schließlich ist Babybetreuung nicht alles, was in einem Familienalltag zu bewältigen ist – und was so manches mal für eine einzelne Person ja schon ein Fulltimejob ist.

Und zusätzlich das Gefühl der wohligen Nähe – für beide Seiten. Den Nachwuchs so eng am Körper tragen, das bedeutet seine Wärme und jede seiner Bewegungen wahrzunehmen, aber auch sein momentanes Befinden ganz direkt erspüren zu können. Und das Kleine fühlt sich wohl, so nahe an seiner »Sicherheitsbasis«. Kein Muckser, sobald es an die frische Luft geht, höchstens dieses genüssliche Graunzen, kurz bevor es einschlummert.

Sicherlich, Körperkontakt und Nähe sind wichtig für einen Säugling, aber dieses ganze Brimborium um Geborgenheit und Nähe, ist das Ganze nicht etwas übertrieben? Schließlich ist unser Nachwuchs seit Jahrzehnten auch im Kinderwagen groß geworden und ganz ordentlich geraten, oder? Auch wenn die Hebamme derart betonte, wie wichtig Körperkontakt sei, und geradezu von dieser Bindetechnik schwärmte, bei der das Kleine eng angeschmiegt getragen wird. Diese Menge Stoff so kreuz und quer à la Sarong für kühle Breitengrade sieht doch etwas knifflig aus. Eine kompakte Komforttrage oder so ein flotter Ringsling wäre vielleicht eher etwas, aber da gibt's ja die unterschiedlichsten Modelle und teils widersprüchliche Kommentare. Und dann gleich von Anfang an aufrecht – ist das überhaupt gut? Ab wann kann ich denn mein Baby nun tragen und wie, ohne etwas falsch zu machen?

Widerstreitende Gefühle und Kommentare, Fragen über Fragen – wie, ab wann und warum eigentlich? – begleiten das Thema »Tragen von Babys«, seit diese Methode Einzug in die »moderne« Kinderbetreuung gehalten hat. Auch wenn inzwischen das Tragen seinen Flair des alternativen Gegenprogramms zum konventionellen Kinderwagenschieben abgelegt hat, und auch wenn heute neben Tragetüchern diverse andere Tragemöglichkeiten in fast jedem Kinder-Ausstattungsgeschäft angeboten werden: Diese wiederentdeckte – auch in unserem Kulturkreis eigentlich

uralte – Methode der Kinderbetreuung und des Kindertransportes ist noch immer nicht allgemein akzeptiert. Es sind nahezu die gleichen Bedenken wie in den 1980er Jahren, die tragewillige Eltern nach wie vor beschäftigen, beunruhigen oder gar abhalten. Die Fragen, ob die Sauerstoffversorgung des Kleinen wirklich ausreicht und ob die Wirbelsäule vielleicht nicht zu stark belastet wird, haben schon geradezu Tradition. Großeltern warten mit Verwöhnargumenten auf, die Skepsis mancher – glücklicherweise immer weniger – Kinderärzte und Physiotherapeuten scheint ungebrochen. Die Frage völlig fremder Leute, zu welcher Glaubensgemeinschaft man gehöre, mag ja noch amüsieren, auch der Geldschein, der verschämt mit dem Kommentar »für das Kind« ins Tragetuch geschoben wird.¹ Wohl kaum aber aggressive Fragen wie: »Wissen Sie eigentlich, was Sie Ihrem Kind da antun?!«

Natürlich erhalten Eltern auch positive Resonanz. Doch selbst wenn Tragetücher den Touch des Exotischen abgelegt haben, die Vorteile zunehmend in den Vordergrund rücken und immer mehr junge Mütter mit dieser Art der Betreuung liebäugeln, so bestimmen keineswegs selten erst einmal Vorbehalte das Thema. Gegen derartige Verunsicherungen hilft nur fundiertes Hintergrundwissen. Auch wenn praktische Tipps zum Tragen und zu den diversen Bindetechniken wichtig sind, sie stehen nicht im Mittelpunkt dieses Buches.

Schließlich gibt es inzwischen fast überall kompetente Beratung rund um Binde- und Tragemöglichkeiten, es werden Tragekurse und Beratungen von ausgebildeten Beraterinnen, Hebammen, kompetenten Tragetuchexpertinnen oder ganzen Trageschulen angeboten. Zum Teil bieten Tuchhersteller selbst Kurse an und üblicherweise werden bebilderte Beschreibungen für die verschiedenen Bindetechniken mit jedem Produkt mitgeliefert oder können als Erinnerungshilfe im Internet abgerufen werden. Man kann sich tagelang durch Hunderte von Webseiten wühlen und sich anhand von mehr oder weniger professionell eingestellten Videos sämtliche Bindevweisen vorführen lassen. Die Experimentierfreude der Tragebegeisterten brachte eine Flut von Bindeversionen – leider auch ungeeigneten –, die, sollten sie alle erwähnt werden, den Rahmen dieses Buches sprengen würden. Dennoch sollen zumindest die grundlegenden Bindevweisen kurz vorgestellt, auf wichtige Punkte hingewiesen und vor allem kritische Punkte aufgezeigt werden, um Ihren Blick für bedenkliche oder untaugliche Tragemöglichkeiten zu schärfen.

Ein besonderes Anliegen dieses Buches ist es, über das Thema Babytransport Ihr Verständnis für die grundlegenden kindlichen Bedürfnisse zu wecken, die in unserer Stammesgeschichte begründet sind. Ich werde Sie also ein klein wenig in die Gedankenwelt der Evolution einführen

und auch anatomische Besonderheiten von biologischer und medizinischer Seite her beleuchten. Hier werden Sie ebenfalls Argumentationshilfen für sich und andere finden und feststellen, wie zeitgemäß und – hoffentlich – interessant Stammesgeschichte und sogar trockene Anatomie sein können. Denn beides bildet den Hintergrund für das Verständnis der Grundbedürfnisse und der Verhaltensweisen eines Säuglings. Dieses Verständnis, das viele Eltern unbewusst oder intuitiv umsetzen, spielt eine gewichtige Rolle für eine gelungene emotionale Beziehung zwischen den großen und kleinen Beteiligten. Für den Start in eine gute Eltern-Kind-Bindung sind zunächst vor allem die Eltern gefordert und ihr Feingespür für den anfangs noch eingeschränkten Handlungsrahmen eines Babys. Auch wenn der Säugling heute den Ruf des hilflosen Reflexbündels abgelegt hat und seine Kompetenzen auch wissenschaftlich hinreichend unter Beweis stellen konnte, so wird er von Gegebenheiten oder Interaktionsangeboten, die nicht seinen Entwicklungsstand entsprechen, verunsichert oder überfordert. Hier sind die Eltern gefragt. Sie befriedigen nicht nur seine Bedürfnisse und helfen ihm, seine innere Sicherheit aufzubauen, die so wichtig für den weiteren Verlauf seiner Entwicklung ist. Sondern sie sind es auch, die den Rahmen vorgeben, in dem ein Baby seine Fähigkeiten zur Geltung bringen und entfalten kann. Eltern sind also zunächst dafür zuständig, für diese geeig-

nete Umwelt zu sorgen– und sie können das im Prinzip auch. Doch die ersten Lebensmonate mit einem neuen Erdenbürger sind meist ausgesprochen anstrengend und so manches Mal sind Eltern über die Maßen beansprucht. Jedwede Hilfestellung und Erleichterung im Babyalltag ist dann mehr als willkommen. All diese Themenbereiche sind mit dem Babytragen verbunden. Tragen ist also weit mehr als nur eine praktische Transportmethode.





Teil 1

TRAGEN: WARUM, WESHALB UND WIESO EIGENTLICH?

Nähe und Geborgenheit **14**

Der menschliche Säugling, ein ganz besonderer Typ **26**

Hüftdysplasie und Tragen **44**

Rund ums Tragen – Märchen, Mythen und konkrete Fakten **56**

Eine kindgerechte, »natürliche Frühförderung« **66**

Die Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung **88**

Tragen spezial – Besondere Situationen und Kinder **106**

Bitte keine Ideologie! **116**

NÄHE UND GEBORGENHEIT

Die Frage, ob man sein Baby durch zu viel Aufmerksamkeit verwöhne, umtreibt viele Eltern. Dabei ist ein Baby gerade in der ersten Zeit seines Lebens vollkommen auf die Fürsorge seiner Eltern angewiesen. Ausreichende Nähe und Körperkontakt geben dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Ein Zuviel ist praktisch unmöglich.



Das Bedürfnis nach Nähe versus die Angst vor dem verwöhnten Kind

»Ich weiß nicht warum, aber seit einiger Zeit schläft er einfach nicht mehr ein. Dabei haben wir doch endlich ein eigenes, ruhiges Zimmer für Nikolas.« In den Worten der Eltern klingen Überraschung, Enttäuschung und Unverständnis mit. Die frühere Wohnsituation erlaubte kein separates Kinderzimmer. Zum Mittagsschlaf wurde die Tragetasche auf die Eckbank neben dem Küchentisch platziert und da war es oft nicht gerade leise. Dennoch: Der Kleine schlief meist sofort ein. Und heute gibt es Schwierigkeiten, wenn er in seinem eigenen, ruhigen, so liebevoll eingerichteten Kinderzimmer einschlummern soll. Es liegt nahe, dahinter kapriziöse Ansprüche zu vermuten. Schließlich ist ein ruhiger, separater Raum für einen Erwachsenen die richtige Einschlafumgebung. Aber: Ein Säugling hat andere Bedürfnisse. Absolute Ruhe ist für ihn keineswegs die beste Voraussetzung, um den Weg in den Schlaf zu finden. Denken Sie an das Baby, das auf Papas Schoß entspannt ein Nickerchen macht, während sich der gesamte Familienkreis am Küchentisch lautstark miteinander unterhält, oder an die Szene, bei der das Kleine im Tragetuch angekuscht an seine Mutter friedlich schlummert, während die Geschwister mit gesamter Freundeschar um beide herum toben. Nicht Ruhe, son-

dern die beruhigende Wahrnehmung der ihm Geborgenheit vermittelnden Menschen ist für ein Baby wichtig, das gilt natürlich nicht nur, um einschlafen zu können.

»Du kannst ja nicht einmal eine Minute aus dem Raum gehen, ohne dass sie unruhig wird oder zu weinen beginnt. Anouk ist ganz schön verwöhnt!« Wie viele Mütter bekommen wohl schon diesen oder einen ähnlichen Kommentar zu hören? Die Vorstellung vom egoistischen Säugling, dem man möglichst frühzeitig beibringen sollte, dass man sich nicht »auf der Nase herumtanzen« lässt, scheint einfach unausrottbar zu sein.

Derartige Bemerkungen *verhindern* zum einen, dass Eltern ihrem ersten Impuls folgen und ihr Baby hochnehmen, also ihren »intuitiven Elternfähigkeiten« nachgeben. Zum anderen *verhindern* sie ebenso, dass Eltern ihrem Kind beruhigende Nähe gewähren, sie ihm also eines seiner Grundbedürfnisse *nicht* zugestehen.

Die Nähe seiner Eltern vermittelt einem Baby Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe – und das hat weit über das Säuglingsalter hinaus Gültigkeit. Der Kontakt zu einem seiner vertrauten Menschen ist für ein Kind über Jahre hinweg die wichtigste Voraussetzung, um ausgeglichen und neugierig seine Umgebung erkunden zu können. Natürlich erweitert sich mit der Zeit der Verhaltensspielraum eines Kindes. Irgendwann genügt es, die Eltern im Nebenraum zu wissen, sie lediglich zu hören, und hin und wieder zu ihnen laufen, um kurz Nähe zu

→ INFOBOX 1: DAS INTUITIVE ELTERNPROGRAMM

Jeder für die kindlichen Signale offene Erwachsene, also nicht nur die Eltern, erfasst unbewusst die Befindlichkeiten eines Säuglings und reagiert intuitiv auf seine Signale – weitgehend situationsgerecht und den kindlichen Fähigkeiten angepasst. Auch ohne Erfahrung kann aufgrund dieses Programms jeder innerlich einem Baby zugewandte Mensch einen ganz akzeptablen Versorger und Interaktionspartner abgeben. Voraussetzung ist jedoch, dass nichts Verunsicherndes, Beunruhigendes und Stressendes diese intuitiven Fähigkeiten überdeckt. Denn das intuitive Elternprogramm ist zwar biologisch angelegt, jedoch störanfällig. Es ist eine »Disposition« und kann sich daher gegebenenfalls nicht gegen momentan ungünstige Gegebenheiten durchsetzen und wird schnell – vor allem durch Stress – unterdrückt.

Das intuitive Elternverhalten zeigt sich beispielsweise in der »Ammensprache« (»Baby Talk«). Unbewusst sprechen Eltern dabei langsam und überbetont in erhöhter Stimmlage mit ihrem Baby, durch Wiederholungen und Sprechrhythmus passen sie sich an seine Fähigkeiten an, gleichzeitig ist auch ihre Mimik verlangsamt und überbetont. Auch ihre Reaktionen auf die

kindlichen Signale sind zeitlich passgenau auf die Wahrnehmungsmöglichkeiten eines Babys abgestimmt, genauso wie sie sich auf einen für ihr Kind geeigneten Abstand während einer Face-to-Face-Interaktion einstellen. Denn Babys sind anfangs kurzsichtig, ihr optimaler Sehbereich liegt etwa bei 22 bis 25 cm. Eltern nehmen dies unbewusst wahr und bringen sich immer wieder in die richtige Position, um den Blick ihres Kindes einzufangen und so Kontakt aufzunehmen bzw. aufrechtzuerhalten.²



»tanken«. In verunsichernden Situationen ist jedoch wieder direkter Körperkontakt vonnöten, genauso wie abends die schützende Gewissheit der elterlichen Nähe und ihrer Umsorgung, um überhaupt einschummern zu können. Auch uns Erwachsene halten beunruhigende Gedanken und Sorgen vom Einschlafen ab. Und für die Kleinsten ist Alleinsein nun einmal beängstigend, wie sollte da ein Kind im Säuglingsalter in einem separaten, ruhigen Raum in den Schlaf finden können?

Der gerade erwähnte Begriff »Grundbedürfnis« legt es bereits nahe: Beim Einfordern der Nähe eines vertrauten Menschen spielt die Biologie eine gewichtige Rolle. Die Verhaltensausstattung eines Säuglings ist zunächst darauf angelegt, zumindest einen der ihn umsorgenden Menschen in der Nähe zu haben. Schließlich weiß ein Baby nicht, dass es heute in einer derart geschützten Umgebung aufwächst, dass ihm eigentlich keinerlei Gefahr droht und es schon lange nicht mehr auf dem Speiseplan von Höhlenbären und sonstigen Ungezeiten steht. Wir können es drehen und wenden, wie wir wollen: Unsere genetische Verhaltensausstattung entspricht nach wie vor weitgehend derjenigen während unserer Jäger-und-Sammler-Phase, also einer sehr langen Zeitspanne in unserer Stammesgeschichte, die erst mit dem Sesshaftwerden der Menschen vermutlich etwa vor 10.000 bis 15.000 Jahren – einzelne Funde wurden auf höchstens 20.000 Jahren datiert – nur ganz allmählich ausklang.³

Natürlich lernen wir in unserer individuellen Entwicklung, dass wir heute in einer teils gänzlich veränderten Umwelt leben mit weitgehend anderen Anforderungen. Auch diese Lernfähigkeit ist in unserer genetischen Ausstattung verankert und machte den Menschen zu dem »evolutionären Erfolgsmodell«, als das er sich bis heute insgesamt erwiesen hat. Denn seine geistige Kreativität ermöglichte dem Menschen schließlich, so variabel auf die sich ändernden Lebensbedingungen reagieren zu können. Doch je kleiner und unerfahrener ein Individuum ist, desto stärker ist es – mangels erlernter Alternativen – darauf angewiesen, sich an den Rahmenbedingungen zu orientieren, die die angeborenen Komponenten seiner Verhaltensausstattung vorgeben. Diese ursprüngliche Verhaltensausstattung »sagt« einem Baby zunächst einmal: »Sieh zu, dass die Leute permanent um dich sind, die dich vor all dem Unbill der Welt und all ihren Gefahren schützen! Nur die versorgen dich mit allem Nötigen, nur die bedeuten Sicherheit, nur die garantieren dein Überleben und halten Wolf und Konsorten in Schach!«

Wenn wir uns ganz allgemein die Lebensweisen der Mitglieder unserer menschlichen Ahnengalerie vor Augen halten, so ist die Menschheitsgeschichte von Beginn an von einer permanenten Mobilität der gesamten Gruppe geprägt, die das Sammeln von Nahrung und das Jagen zwangsläufig mit sich brachte. Das macht einen Zeitraum von rund fünf Mil-

lionen Jahren aus – abzüglich der letzten, recht kurzen Zeitspanne von etwa 15.000 Jahren, in der die Menschen zunehmend sesshaft wurden.⁴ Die gesamte Nachkommenschaft war durch die nomadische Lebensweise im Verlauf der menschlichen Stammesgeschichte fast die ganze Zeit darauf angewiesen, permanent mitgenommen und überdies hinaus auch in kurzen Zeitabständen gestillt zu werden. Unsere nächsten Verwandten, wie Schimpansen- und Gorillamütter, führen uns dies stellvertretend heute noch vor Augen. Entsprechend »programmiert« sind unsere Babys noch immer, denn eine Zeitspanne von sicherlich weit weniger als 15.000 Jahre, in der ein Kind üblicherweise ohne Gefahr an einem geeigneten Ort vorübergehend zurückgelassen werden konnte, reicht nicht aus, dass sich Anpassungen auf einer so grundlegenden Ebene genetisch etablieren konnten. Irgendwo alleine zurückbleiben heißt für ein Baby gemäß seines biologischen Programms nichts anderes, als von den es umsorgenden Menschen nicht nur *zurückgelassen*, sondern auch *verlassen* worden zu sein, sich also in höchster Lebensgefahr zu fühlen.

Vor diesem stammesgeschichtlichen Hintergrund ist es also nur folgerichtig, dass ein in seinem Bettchen alleine zum Schlaf niedergelegtes oder ein nur kurzzeitig alleine in einem Zimmer zurückbleibendes Baby sofort unruhig wird. Es wird deshalb – werden seine anfänglichen Kontaktsignale nicht beantwortet – mit aller

Kraft versuchen, einen seiner ihm Schutz gebenden Menschen herbeizurufen.⁵ Hierfür stehen ihm zunächst nur wenige Mittel zur Verfügung. Ein heftiges Aufweinen ist die wirksamste Methode, die normalerweise ihren Zweck auch vollkommen erfüllt. Selbst gänzlich fremde Menschen schrecken durch dieses dramatische Verlassenheitsweinen eines Babys auf und haben nicht selten das Bedürfnis, sich um das »arme Kleine« zu kümmern, es hochzunehmen und zu trösten. Hier kommt die Verhaltensbiologie auch bei eigentlich unbeteiligten Erwachsenen »voll zum Zuge«, denn schließlich ist das intuitive Elternprogramm eben nicht auf Eltern beschränkt.

Unsere Stammesgeschichte setzt also eigentlich schon das Argument »Verwöhnen« außer Kraft – wohlgemerkt, wir reden hier vom Säuglingsalter. Aber wer sich mit unserer Evolution an dieser Stelle nicht weiter auseinandersetzen mag, den sollte ein anderes gewichtiges Argument zum Nachdenken darüber anregen, inwieweit hier wirklich Verwöhnen im Spiel sein kann: die Grenzen der kognitiven Möglichkeiten eines Kindes in diesem Alter.

Ein Säugling lebt zunächst im Hier und Jetzt und erst einmal sind für ihn Gegenstände – natürlich auch Personen – nur vorhanden, wenn sie direkt wahrnehmbar sind. Erst mit etwa neun Monaten existieren für ein Kind Dinge und somit auch seine umsorgenden Menschen weiterhin,

wenn sie nicht unmittelbar zu sehen, zu hören oder zu spüren sind. Über Ansätze dieser sogenannten »Objektpermanenz« verfügen Babys zwar schon etwa um den fünften bis sechsten Lebensmonat, jedoch erst drei bis vier Monate später suchen sie auch aktiv nach einem aus dem Blickfeld verschwundenen Gegenstand.⁶ Somit kann sich ein Säugling in den ersten Monaten nicht der Weiterexistenz seiner Eltern und folglich ihrer Fürsorge sicher sein, sobald sie aus seinem Gesichtsfeld entschwunden sind. Es ist daher vor dem Hintergrund der kindlichen Fähigkeiten absolut folgerichtig, dass ein Baby, wird es in einem separaten Zimmer niedergelegt und alleine gelassen, genau das nicht kann, was es soll, nämlich einschlafen. Auch wir Erwachsene

können üblicherweise nur dann gut in den Schlaf finden, wenn uns nichts bekümmert und unsere Welt in Ordnung ist. Die Babywelt ist aber keineswegs in Ordnung, wenn seine ihm Schutz und somit Ruhe spendenden Eltern nicht zugegen oder nicht irgendwie wahrnehmbar sind. In einer solchen Situation regiert purer, aus Angst geborener Stress. Selbstständig in den Schlaf zu finden ist allgemein auch für ein etwas älteres Kind keine einfache Sache. Das will gelernt, besser gesagt, geübt sein. Und ausgerechnet von einem wenige Monate alten Baby verlangen wir manchmal schon in seinem separaten Zimmer etwas, was selbst uns Erwachsenen recht schwer fällt: in einer angespannten Situation zur Ruhe zu kommen.



Dass gerade in der Einschlafsituation das Bedürfnis nach Geborgenheit besonders ausgeprägt ist, kann daher kaum verwundern. Und umgekehrt ebenfalls nicht, nämlich dass ein Baby im Tragetuch sofort in den Schlaf hinübergleitet, wie so manche Mutter schon beim ersten Trageerlebnis überrascht feststellt: »Um diese Zeit hat sie eigentlich noch nie geschlafen.« Es gibt eben kaum eine bessere Voraussetzung, um zur Ruhe zu kommen und ein Nickerchen zu starten, als so angeschmiegt auf Tuchfühlung mit Mama oder Papa, besonders wenn zusätzlich die Wiegebewegungen durch jeden Schritt hinzukommen.

Der Tragling – Ein Schnellkursus

Sein Kind mittels irgendeines Behelfs zu wiegen heißt eigentlich nichts anderes als Simulation der Eltern in Bewegung. Dass dies ein wirkungsvolles Beruhigungsmittel ist, lässt sich aus den Lebensbedingungen während unserer Stammesgeschichte erschließen. Der Nachwuchs musste, wie schon erwähnt, auf den Wanderungen mitgenommen werden. Während der langen Streifzüge verbrachte er also die erste Zeit seines Lebens weitgehend am Körper seiner Mutter oder einer sie begleitenden, vertrauten Person.

Doch eine Beschränkung auf die Jäger- und-Sammler-Zeit während unserer Evolu-

»Der Wunsch nach beständiger Nähe und Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis im Säuglingsalter. Erst mit etwa neun Monaten sind für ein Baby Gegenstände und natürlich auch Personen weiterhin existent, wenn sie nicht zu sehen, zu hören oder zu spüren sind. Erst dann ist die Voraussetzung geschaffen, dass ein Kind das Weiterbestehen der elterlichen Fürsorge auch bei deren Abwesenheit erfassen kann.«
