

WILLIAM UND MARTHA SEARS  
mit Elizabeth Pantley

# Das erfolgreiche Kind

KINDER VERSTEHEN  
UND UNTERSTÜTZEN



o.

# Das erfolgreiche Kind

## Kinder verstehen und unterstützen

William und Martha Sears  
mit Elizabeth Pantley

Aus dem Amerikanischen von  
Bianka Bensch

## Ein Vorwort von Dr. Bill

Kinder in Amerika genießen heute viele Möglichkeiten zu lernen und zu wachsen. Sie machen Sport, nehmen Musikunterricht, arbeiten hart an ihren Hausaufgaben und eignen sich über das Fernsehen und die Hightech-Welt des Internets Wissen an. Aber sind sie erfolgreich? Viele Kinder sind körperlich und geistig weniger gesund als sie sein könnten. Die aktuell um sich greifende Epidemie von Übergewicht im Kindesalter (das als Grund öffentlicher Sorge dem Rauchen den Rang abzulaufen droht) lässt erahnen, dass Kinder überfüttert, aber unterernährt sind. Auch wenn Impfungen die früher üblichen Kinderkrankheiten ausgerottet haben, nehmen Asthma und Diabetes zu. Teenager haben das Gefühl, dass sie ein Problem, mit dem sie nicht umgehen können, wegtrinken oder mit Drogen wegzaubern können. Sie wenden sich immer früher Sex zu, für den Nervenkitzel und für die Zusicherung, dass sie liebenswert und beliebt sind. Viele Kinder – sogar diejenigen besorgter und gewissenhafter Eltern – scheinen verloren, ohne die spirituelle und emotionale Intelligenz, die ihnen helfen würde, ihren Weg im Leben zu finden.

Aber andere Kinder, die ich getroffen habe, sind deutlich empathische, weise und wundervolle Kinder, die eine Freude und Bereicherung für alle Menschen um sich herum sind und die ihren Erfolg an ihre eigenen Kinder weitergeben. Dies sind die verbundenen Kinder, diejenigen, die als Erwachsene angemessen glücklich und zufrieden sind, weil sie in den Dingen erfolgreich sind, die am meisten bedeuten: Beziehungen, Werte, gegenseitige Abhängigkeit. Es ist unser aufrichtiger Wunsch, diese Lücke zu füllen, indem wir Eltern und anderen Betreuern Werkzeuge geben, um verbundene Kinder aufzuziehen.

Fünf Jahre bevor ich dieses Buch schrieb, musste ich mich aufgrund einer ernststen Darmkrebserkrankung einer Operation unterziehen. Wie immer, wenn eine große Lebenskrise einen trifft, ließ mich dieser Vorfall darüber nachdenken, was das Wichtigste für mich war – und an oberster Stelle auf dieser Liste standen meine acht Kinder. Ich verbrachte einige Zeit damit, darüber nachzudenken, was es bedeutet, erfolgreiche Kinder großzuziehen, und wie Eltern ihnen helfen können, sich auf ein erfolgreiches Leben vorzubereiten. Der Abend vor meiner Operation war, überraschenderweise,

eine der friedvollsten Zeiten in meinem gesamten Leben. Meine mentale Ruhe kam aus dem Wissen, dass meine Familie emotional und spirituell gesund war. Ich dachte über die Einstellungen, die Bildung und Meinungen nach, die unsere Kinder während ihres Heranwachsens erworben hatten. Ich fand großen inneren Frieden in dem zuversichtlichen Gefühl, dass Martha und ich auf diesem Gebiet einen bemerkenswerten Job gemacht hatten und dass unsere Kinder die Werkzeuge hatten, die notwendig sind, um als gute menschliche Wesen erfolgreich das Leben zu meistern.

Diese Überlegungen waren der Anfangspunkt für das Material, das wir in diesem Buch zusammengestellt haben. Martha, Elizabeth und ich haben unsere persönlichen und klinischen Erfahrungen mit Informationen aus wissenschaftlichen Studien und – wohl am wichtigsten – den Informationen von Hunderten Eltern vereint, um dieses Buch zu schreiben – welches im Grunde eine Sammlung von Werkzeugen für den Erfolg im Leben ist. Wir hoffen, dass diese Informationen Ihnen helfen werden, Ihre Kinder auf ein erfolgreiches Leben vorzubereiten.

Jedes Kind kann ein Stern sein und auf seine einzigartige und wundervolle Weise scheinen. Einige werden die Welt erleuchten mit artistischen, akademischen oder athletischen Errungenschaften, einige mit dem Dienst an anderen. Mein Wunsch ist es, dass die Tipps in diesem Buch Ihren kleinen Sternen dabei helfen, so hell und strahlend zu scheinen wie nur möglich, mit Wärme und Mitgefühl für andere und friedlichen und erfüllten Herzen. Wie Sterne sind Kinder vollkommen und unglaublich schön und wenn man sie betrachtet, nährt und respektiert, so wie sie sind, führen sie uns oft zu einem besseren Verständnis davon, was wirklich wichtig ist.



# Teil 1

## Die Werkzeuge des Erfolgs

In diesem Buch geht es darum, Ihren Kindern die Werkzeuge zu geben, um im Leben Erfolg zu haben. Diese Werkzeuge sind Eigenschaften, von denen sich gezeigt hat, dass sie für die meisten Kinder zum Erfolg führen. Sie nähren die Entwicklung dieser Eigenschaften in den ersten, formbaren Jahren Ihres Kindes und fördern sie weiter, wenn Ihr Kind in die Schule kommt und darüber hinaus.

Der erste Teil des Buches dreht sich darum, eine Verbindung zu Ihrem Kind aufzubauen und darum, warum die Fähigkeit, enge und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen, das Hauptwerkzeug ist, um Erfolg im Leben zu haben. Teil 2 beschreibt, wie Sie diese Verbindung nutzen können, um Ihrem Kind dabei zu helfen, zusätzlich emotionale und intellektuelle Werkzeuge für den Erfolg zu entwickeln.

Eltern fangen schon vor der Geburt an, ihren Kindern die Werkzeuge zu geben, die sie für den Erfolg im Leben als Erwachsene brauchen. Wie Sie sich in den ersten Jahren seines Lebens um Ihr Kind kümmern, ist bedeutsam für die Entwicklung vertrauensvoller und mitfühlender Denkweisen. In den späteren Jahren beeinflussen diese guten emotionalen Gewohnheiten die Entwicklung spezifischer Fertigkeiten für Erfolg: Kommunikation, Hingabe, Gesundheit und Fitness, Selbstvertrauen. Dieses Buch führt Sie von den frühen Jahren durch die Pubertät, es umfasst Neugeborene, Kleinkinder, Vorschüler, Schulkinder und Teenager. Wir hoffen, dass auch Sie unterwegs lernen, was es bedeutet, eine erfolgreiche Mutter oder ein erfolgreicher Vater zu sein. Diese Eigenschaften Ihren Kindern anzuerziehen wird auch Ihnen helfen, die Art Mensch zu sein, die Ihre Kinder sein sollen.

# 1

## Was ist Erfolg?

Das erste unserer acht Kinder wurde vor 34 Jahren geboren, etwa zu der Zeit, in der ich anfang, als Kinderarzt zu praktizieren. Als frischgebackene Eltern wollten wir alles tun, was wir konnten, damit unser Kind ein Erfolg wird, aber wir waren nicht sicher, was dafür das Wichtigste war. Zur gleichen Zeit, als frischgebackener Kinderarzt, fragten mich oft Eltern, was sie tun könnten, damit ihre Kinder gut gerieten.

Um sowohl diese persönlichen als auch die beruflichen Fragen zu beantworten, begann ich, Eltern und Kinder genau zu beobachten und meine Beobachtungen aufzuschreiben. Ich redete mit Eltern über die Beziehung zu ihren Kindern und lud sie ein, mir zu erzählen, welchen erzieherischen Herausforderungen sie sich gegenüber sahen und welche Erziehungspraktiken für sie gut funktionierten. Währenddessen bekamen Martha und ich zu Hause weitere Kinder und lernten mit jedem von ihnen mehr über uns als Eltern. Viele Kinder und viele kleine Patienten später glauben wir, wir haben verlässliche Antworten auf die Frage gefunden, wie Eltern ihren Kindern helfen können, erfolgreich zu werden. Wir teilen das, was wir gelernt haben, in diesem Buch.

Wie werden wir, wer wir sind? Das ist die Frage, die ich mir stellte, als ich meine Karriere als Elternteil und Kinderarzt anfang. Es ist keine Frage, die leicht zu beantworten ist. Viele Faktoren beeinflussen, wie sich Kinder entwickeln – Vererbung, Betreuung, Ernährung, Gesundheit, Schule, Gleichaltrige und natürlich ein wenig Glück. Eltern haben Einfluss auf einige, nicht jedoch auf alle dieser Faktoren. Doch es schien mir vor 34 Jahren so, als müsse es einen roten Faden geben, der sich durch die Kindheit derjenigen Kinder zog, die angenehm im Umgang waren. Welche Faktoren in der Umwelt dieser Kinder hatten zu diesem positiven Ergebnis beigetragen? Wie hinterlassen frühe Erfahrungen Eindrücke im Inneren eines Kindes – zum Guten oder zum Schlechten – und beeinflussen für immer, wie das Kind denkt und handelt?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, entschied ich mich, Informationen über die Kinder zu sammeln, die gut gelungen waren. Ich beschloss herauszufinden, was ihre Eltern getan hatten. Ich dachte, wenn ich

ausreichend Informationen sammeln, müssten sich ein paar Gemeinsamkeiten zwangsläufig ergeben. Also nutzte ich mehr als 30 Jahre lang meine Praxis als Labor, um die Entwicklung von Babys und Kindern zu studieren, insbesondere die Entwicklung ihrer Persönlichkeiten und Beziehungen. Nach der Erziehung unserer eigenen acht Kinder, die zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Buches zwischen acht und 34 Jahren alt sind, und der Teilnahme an geschätzt 150.000 Beobachtungssitzungen (also Kinderarztbesuche in meiner Praxis) habe ich das Gefühl, ich kann einschätzen, was Eltern tun können, um ein erfolgreiches Kind aufzuziehen.

Zur Vorbereitung dieses Buches interviewten Martha, Elizabeth und ich Hunderte Eltern, Lehrer, Psychologen und Elternberater – jeden, der mit Kindern arbeitet – um herauszufinden, welche Zusammenhänge sie erkennen zwischen dem, wie sich ein Kind entwickelt hat und dem, was seine Eltern taten. Wir griffen auch auf wissenschaftliche Studien zurück über den Zusammenhang zwischen der Art, wie Kinder umsorgt werden, und den persönlichen Qualitäten, die sie entwickeln. Das Lesen der Forschungsergebnisse hat uns geholfen, unsere Beobachtungen besser zu analysieren, und hat unsere Intuition über die Verbindung zwischen Eltern und Kind bestätigt. Informationen aus diesen Forschungsarbeiten sind im ganzen Buch verteilt in Kästen mit dem Titel »Was die Wissenschaft sagt« zu finden. Wir haben sogar die Kinder selbst hinzugezogen, sie gefragt, was sie glaubten, wie ihre Eltern ihre Leben beeinflusst haben. Diese Beobachtungen finden sich hier im Buch in den Kästen mit dem Titel »Kinder sagen«.

Unsere Beobachtungen zeigen uns, dass Eltern nicht den gesamten Ruhm oder die gesamte Schande dafür auf sich nehmen sollten, was für eine Person ihr Kind wird. Ganz sicher waren die Eltern, mit denen wir geredet haben, keine perfekten Eltern, die perfekte Kinder großzogen. Genauso wenig wurde dieses Buch von perfekten Eltern mit perfekten Kindern geschrieben. Jeder von uns muss das Beste tun, das er tun kann mit den Informationen und den Ressourcen, die zur Verfügung stehen. Ich wünschte, wir hätten das Wissen und die Erfahrung, die wir heute haben, bereits gehabt, als wir unser erstes Kind bekamen – eine Zeit, in der unsere Hauptsorge oftmals war, den Tag überhaupt zu überstehen. Es dauerte bis zu unserem sechsten Kind, bis Martha und ich uns wirklich sicher fühlten in

unserem Elternsein. Aber wir haben gelernt, uns nicht wegen der Dinge zu sorgen, die wir gerne anders gemacht hätten, da wir das Beste getan haben, was wir tun konnten, und da wir die Vergangenheit nicht ändern können. Nichtsdestotrotz möchten wir Ihnen helfen, Ihre Lernkurve steiler zu gestalten und schneller zu lernen, als wir es taten. Es ist möglich, auch schon beim ersten Kind exzellente Eltern zu sein.

Unsere ersten beiden Söhne sind nun selbst Väter und die Art, wie wir uns in ihrer Anwesenheit um ihre jüngeren Geschwister kümmerten, und auch die Beziehung, die wir über die Jahre zu ihnen aufgebaut haben, hatten einen positiven Einfluss darauf, wie sie und ihre Frauen unsere Enkel erziehen. Ich sehe jetzt auch immer mehr »Enkel« in meiner Praxis – Kinder der Mütter und Väter, um die ich mich kümmerte, als sie selbst noch Kinder waren. Ich frage sie immer, was ihre Eltern taten, was sie übernehmen oder nicht übernehmen werden in der Erziehung ihrer eigenen Kinder.

### Die wahre Bedeutung von Erfolg

Jede Mutter und jeder Vater möchte ein erfolgreiches Kind großziehen. Aber viele von uns meinen verschiedene Dinge mit »Erfolg«. Als unsere beiden ältesten Söhne, Dr. Jim und Dr. Bob, in die Kinderarztpraxis unserer Familie einstiegen, gab ich ihnen einen Rat aus väterlicher und ärztlicher Sicht: »Euer Erfolg im Leben, Jim und Bob, wird nicht an dem Geld, das ihr verdient oder den Titeln, die ihr sammelt, gemessen werden, sondern an der Anzahl der Menschen, deren Leben besser sind, weil ihr etwas getan habt.«

Das Wörterbuch definiert *Erfolg* als »Erreichen von Wohlstand, Ruhm oder Reichtum«. Unsere Definition geht über diese herkömmliche Idee von Erfolg hinaus. Hier ist unsere Wunschliste für erfolgreiche Kinder:

\*\*\*

### Qualitäten von Erfolg

Dies sind die zehn Qualitäten, die wir im Verlauf dieses Buches diskutieren werden, die Ihrem Kind helfen werden, »erfolg-reich« zu sein:

1. Ein Kind sein, das sinnvolle Beziehungen mit anderen eingeht
2. Empathisch und mitfühlend sein
3. Freundlich und höflich sein
4. Klug sein
5. Gesund sein

6. Kluge Entscheidungen treffen; moralisch denken und handeln
7. Vertrauen haben
8. Eine gesunde Einstellung gegenüber Sexualität haben
9. Gut kommunizieren
10. Eine fröhliche Einstellung haben

Wir wollen, dass diese Erfolgswerkzeuge Teil des inneren Selbst des Kindes werden – eine Art zu denken, eine Art zu handeln; etwas, das das Kind ist und nicht nur etwas, das das Kind tut. Kinder erreichen diese Ziele auf verschiedenen Wegen. Für einige ist dieser Weg sanft und geradlinig; für andere ist er gewunden und holprig. Tatsächlich sind die Kinder, deren Weg zu den eher schwierigen gehört, oft diejenigen, die am besten lernen, diese Werkzeuge für ihren Erfolg zu nutzen.

\*\*\*

### **Bedeutet Erfolg reich und berühmt?**

Reiche und berühmte Leute machen Schlagzeilen, daher ist es einfach für Kinder, zu schlussfolgern, dass gut geraten zu sein bedeutet, wohlhabend zu sein. Es gibt viele Erfolgsgeschichten von Menschen, die Reichtum erlangen, indem sie ihre Talente einsetzen und hart arbeiten, um dann glücklich zu leben, während sie anderen etwas abgeben, um diese Welt zu einem besseren Lebensort zu machen. Es ist auch wahr, dass sich unter den reichen und berühmten Menschen einige der unglücklichsten Menschen auf dieser Welt befinden. Die Boulevardpresse ist voll mit den »Nicht-Erfolgs«-Geschichten von Berühmtheiten: schiefgegangene Beziehungen, Drogen- und Alkoholabhängigkeit, Selbstmord. Viele finanziell reiche Personen sind auf emotionaler Ebene arm. Wie uns ein befreundeter Psychologe einmal sagte: »Wenn du wissen willst, wie reich du bist, zähle deine Freunde.«

Wir haben hart daran gearbeitet, unseren Kindern nicht das Gefühl zu geben, dass ihr Wert davon abhängt, was sie leisten. Ein Kind, das Einser schreibt, ist nicht »besser« als ein Kind, das Dreier schreibt, vorausgesetzt, sie arbeiten beide mit ihrem vollen Potential. Während der Einserkandidat beim Schulabschluss eher als »wahrscheinlicher erfolgreich« angesehen wird, ist der Dreierkandidat vielleicht emotional gesünder. Er hat vielleicht Talente in außerschulischen Gebieten – Sport, Kunst oder die Fähigkeit, besonders gut mit anderen Menschen auszukommen. Was wir sagen möchten ist, dass man den Erfolg in der Kindererziehung nicht daran messen kann, was die Kinder erreichen. In diesem Fall bezieht sich »erfolgreich« auf persönliche Qualitäten, nicht auf das, was man erreicht.

Also, was bedeutet es nun, gut zu geraten? Wir glauben, es ist die Tiefe der Beziehungen, die wir haben, nicht die Errungenschaften, die wir abhaken, welche unsere Leben erfolgreich und glücklich machen; die Beziehungen, die Kinder mit sich selbst haben und auch die anderen Leben, die sie berühren. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, dass Ihre Kinder *beziehungs-reich* werden.

### **Dem Kind Wert vermitteln**

Kinder müssen sich selbst als wertvoll ansehen, basierend auf dem, was in ihnen liegt; sie brauchen ebenfalls externe Erfahrungen, die ihnen dabei helfen, sich wertvoll zu fühlen. Unser Ziel ist es, Eltern dabei zu helfen, Kinder großzuziehen, die nicht nur sich selbst als wertvolle Menschen betrachten, sondern ebenfalls mit ihrer Freundlichkeit, Hingabe und Fähigkeit zur Bindung aufwachsen, um das Leben anderer wertvoll zu machen.

*Eines Tages hetzte eine unsensible Person gegen Martha, weil sie acht Kinder hatte und zur Überbevölkerung der Welt beitrüge. Martha antwortete darauf: »Die Welt braucht meine Kinder.«*

### **Lektionen von einem »guten« Kind**

Wenn Sie ein wenig Zeit damit verbracht haben, Bücher über Kindererziehung zu lesen, wissen Sie, dass »guter Junge« oder »gutes Mädchen« zu sagen ein Fehler ist. Psychologen erklären Eltern, sie sollen sich auf gutes oder schlechtes *Benehmen* konzentrieren und diese Bewertungen nicht auf das Kind an sich beziehen. Aber tatsächlich *gibt es* gute Kinder und Kinder, die nicht so gut sind. Manchmal überraschen uns die »guten« Kinder aus »gutem« Hause mit Schlagzeilen, weil sie schreckliche Dinge getan haben. Wenn wir schlimme Geschichten über Kinder und Teenager hören, die Gewehre, Messer und Bomben gegen ihren Lehrer, ihre Klassenkameraden und Familien richten, suchen wir nach Erklärungen. Liegt es an den Computerspielen, die diese Kinder gespielt haben? An den Filmen, die sie geschaut haben, und den Internetseiten, die sie besucht haben? Ist es die komplett schwarze Kleidung, die sie tragen, oder eine Art übertriebene jugendliche Entfremdung? Psychiater, Politiker und Religionsführer beklagen den Zustand unserer Jugend und die Gewalt in unserer Welt. Und jeder sucht nach Möglichkeiten, die Eltern der Kinder

dafür verantwortlich zu machen. Aber wenn nicht gerade ein offensichtlicher Missbrauch im Zuhause der Kinder stattgefunden hat, scheint oftmals keiner zu wissen, wie oder warum einige Kinder auf die schiefe Bahn geraten.

Gute Kinder machen keine schlechten Schlagzeilen. Tatsächlich machen gute Kinder selten überhaupt Schlagzeilen. Wir haben das große Glück, in einem Beruf zu arbeiten, der uns jeden Tag die allen Kindern innewohnende Güte zeigt. Sie sind mitfühlend, freundlich und nett. Sie wissen, wer sie sind. Sie respektieren sich selbst und andere, sind verantwortungsbewusst und es macht Spaß, sie um sich zu haben. Sie sind nicht perfekt. Einige ihrer guten Qualitäten entwickeln sich erst noch und manchmal überkommt auch die besten von ihnen Ärger oder Angst. Manche werden aufwachsen und reich und mächtig sein, aber viel wichtiger ist, dass sie glücklich und zufrieden sein werden, stabile Beziehungen haben werden und gute Eltern für die kommende Generation sein werden.

Die Eltern der »guten« Kinder in unserer Welt haben viel mit uns zu teilen. Es sind die Eltern, die willens sind, die Verantwortung für ihre Kinder zu übernehmen, Eltern, die sich anstrengen herauszufinden, warum sich Kinder so benehmen, wie sie es tun. Sie ermutigen gutes Benehmen, während sie versuchen, schlechtes zu ändern. Sie lernen aus ihren eigenen Erfahrungen und denen anderer Eltern. Als Ergebnis davon haben die Eltern der gut geratenen Kinder wundervolle Einsichten, die sie mit weniger erfahrenen Eltern teilen können. Wir teilen mit Ihnen im Verlauf dieses Buches, was sie uns gesagt haben.

\*\*\*

## **Keine Garantie**

Es gibt keine Zauberformel zum Erziehen von Kindern. Ein Kind, das auf bestimmte Weise erzogen wird, kann »gut geraten« oder auch nicht. Einige Kinder wachsen gegen jede Wahrscheinlichkeit über höchst zerrüttete Familien hinaus. Manchmal geben die Eltern ihr Bestes, um das Kind zu lieben und ihm zu zeigen, was es braucht, um ein verantwortungsvoller Erwachsener zu sein, aber das Kind wählt einen anderen Weg. Es gibt keine einfachen Erklärungen dafür, wie wir werden, wer wir sind. Kinder erhalten während des gesamten Aufwachsens verschiedene Arten von Botschaften, wie sie sein sollten, aus völlig verschiedenen Quellen. Ihr eigenes Temperament und die angeborenen Fähigkeiten beeinflussen ebenfalls, wer sie werden, ebenso wie die Beziehung, die sie zu ihren Eltern haben. Und natürlich gehört auch ein gutes Quäntchen Glück dazu.

Infolgedessen finden wir es nicht hilfreich, an der alten Debatte von Veranlagung versus Erziehung festzuhalten. Eltern können das genetische Erbe ihrer Kinder nicht ändern und es gibt auch andere Umstände im Leben, über die sie keine Kontrolle haben. Aber Eltern haben die Wahl, wie sie die Beziehung zu ihrem Kind gestalten, was sie von ihm erwarten und was sie ihm beibringen. Indem Sie sich auf die Aspekte der Kindererziehung konzentrieren, die Sie beeinflussen *können*, können Sie Ihrem Kind die Fähigkeit mitgeben, damit umzugehen, wer es ist, und mit jeglicher Herausforderung zurechtzukommen, die ihm begegnet.

\*\*\*

## Gut geraten – aber mit Kampf

Martha und ich sind besonders sensibel für Kinder, die einen schweren Start haben, aber darum kämpfen, Erwachsene zu werden, die gut geraten sind. Menschen sind robust und was wir werden, ist nicht für immer durch das vorbestimmt, was in unserer Kindheit geschieht. Wir hatten beide keine ideale Kindheit – und das ist eine Untertreibung. Marthas Vater ertrank, als sie vier war, und ihre Mutter erholte sich nie ganz von diesem Erlebnis und überließ ihre Tochter den nicht besonders fürsorglichen Großeltern. Mein Vater machte sich aus dem Staub, als ich ein paar Wochen alt war, und zwang meine Mutter so dazu, zum Überleben viele Stunden arbeiten zu gehen. Auch wenn ich in einem Zuhause mit fürsorglichen Großeltern aufgewachsen bin, arbeiteten auch diese ganztags, was mich zum »Schlüsselkind« machte, noch bevor es diesen Begriff überhaupt gab. Dennoch ist das, an was ich mich 50 Jahre später aus meiner Kindheit noch erinnere, dass meine Mutter unter weniger als idealen Umständen ihr Bestes versuchte. Sie umgab mich mit gesunden Rollenvorbildern. Sie untersuchte Lehrer, Jugendgruppenleiter, Babysitter und andere für mein Leben bedeutende Personen aufs Gründlichste. Sie stellte sicher, dass ich Bindungen zu Menschen hatte, die gesunde Bindungen aufbauen konnten. Trotz unserer Armut und dem Stigma, ein Kind ohne Vater zu sein (nur ein anderes Kind in meiner ganzen Schulzeit kam aus einer »geschiedenen« Familie), wuchs ich in einem liebenden Zuhause auf. Für meine Wünsche arbeiten zu müssen lehrte mich Arbeitsmoral und einen Sinn für Verantwortung.

Obwohl viele Kinder in einer nicht idealen Kindheit aufwachsen und gut geraten, nehmen sie dennoch emotionalen Ballast mit in ihr Erwachsenenleben und verbringen viele Jahre mit dem Versuch, diesen loszuwerden. Wie viel einfacher wäre es für Kinder, gut heranzuwachsen

und dann frei zu sein, ihr Erwachsenenleben damit zu verbringen, sich zu verbessern, statt ihren emotionalen Zustand reparieren zu müssen.

Aber Probleme können in Möglichkeiten umgewandelt werden. Als Kind geschiedener Eltern war ich darauf bedacht, nicht geschieden zu werden. Die sommerlange Arbeit am Fließband in einer Metallfabrik motivierte mich, das College abzuschließen. Aber diese schwere Kindheit ließ mich dennoch in vielen Bereichen unverbunden – was mich fünfzig Jahre kostete bis zur Erkenntnis und Korrektur. Aber ich glaube, dass die guten Dinge, die meine Mutter und meine Großeltern in meiner Kindheit getan haben, mir geholfen haben, die Herausforderungen, die sich mir als Erwachsenen stellten, zu überwinden.

### Widerstandsfähigkeit schaffen

Wie kommt es, dass einige Kinder gut geraten, obwohl sie in ihrer Kindheit große Hürden überwinden müssen? Warum sind einige Kinder widerstandsfähiger als andere? Wir nehmen an, dass das frühe Attachment Parenting (worüber Sie im nächsten Kapitel etwas erfahren werden) in einem Kind einen *Entwurf* für zukünftige Beziehungen anlegt. Kinder, die ganz früh lernen, wie es ist, mit anderen verbunden zu sein und fähig zu sein, ihnen zu vertrauen, versuchen, diese Verbundenheit aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen, wenn sie erwachsen werden. Sie folgen diesem frühen Entwurf und bringen das Vertrauen, das sie in ihrer ersten Beziehung gelernt haben, mit in spätere Beziehungen. Dieser Entwurf zeigt ihnen auch, wie sie sich selbst vertrauen können, und dieses Selbstvertrauen hilft dem Kind über große Widrigkeiten hinweg. Kinder tragen die Verbundenheit, die sie als Kinder gelernt haben, durch den Rest ihres Lebens. Sie wird Teil ihres gesamten Wohlbefindens und macht sie widerstandsfähig.

Kinder, die trotz vielfacher Herausforderungen erfolgreich sind, haben normalerweise mindestens eine wichtige Person in ihrem Leben, mit der sie sich verbunden fühlen.

\*\*\*

### Die Wissenschaft sagt:

Studien haben gezeigt, dass verbundene Kinder besser fähig sind, Widrigkeiten zu überstehen,

als Kinder, die weniger verbunden sind. Eine Studie zeigt, dass der Schlüssel zum Erfolg als Erwachsener trotz Widrigkeiten in der Kindheit die Anwesenheit mindestens einer Person im Leben des Kindes ist, die regelmäßige emotionale Unterstützung anbietet und die einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Kindes hat. In dieser Studie hatten die Individuen, die Erfolg hatten, obwohl sie mit Widrigkeiten aufwuchsen, eine enge Verbindung mit mindestens einem Betreuer in der Kindheit aufgebaut. Die Forscher fanden auch heraus, dass andere Personen im Leben des Kindes (z.B. Großeltern, Verwandte und andere wichtige Personen) Kindern Unterstützung geben können, die Opfer schlechter Erziehung waren. Die Anwesenheit eines positiven männlichen Einflusses innerhalb des Haushalts scheint ein besonders wichtiger Faktor für den Erfolg gefährdeter Kinder zu sein.

\*\*\*

Idealerweise ist diese Person ein Elternteil, aber es kann auch ein Lehrer, ein Trainer, ein Jugendgruppenleiter oder eine andere wichtige Person sein. Sich mit anderen zu verbinden ist wichtig. Die Kinder, über die sich Beratungslehrer an Highschools die meisten Sorgen machen, sind diejenigen, die nirgends dazugehören scheinen. Sie machen sich auch Sorgen um die, die sich mit den falschen Menschen verbinden. Kinder mit einem Entwurf für eine starke Bindung in ihrer frühen Kindheit wissen nicht nur, wie man eine Bindung zu anderen aufbaut, sondern können auch gute und schlechte Einflüsse besser sortieren.

Wir haben zwei weitere Charakteristika widerstandsfähiger Kinder festgestellt. Eines ist, dass vertraute Betreuer das Kind in positivem Licht formen: »Du kannst das«, »Du bist klug und ausdauernd«, »Du schaffst es an dieses College«. Kinder, die Aussagen hören wie »Du bist nicht gut genug für das Team« oder »Du bist zu ungeschickt, um Quarterback zu werden« erfüllen oftmals diese negativen Erwartungen. Ein anderes Charakteristikum widerstandsfähiger Kinder ist, dass eine besondere Person im Leben des Kindes sein »besonderes Etwas« entdeckt – ein Talent, eine einzigartige Fähigkeit – und dabei geholfen hat, dieses besondere Etwas zu fördern. Irgendjemand entdeckt athletische Fähigkeiten bei einem schlechten Schüler und hilft ihm, ein Basketball-Star zu werden. Ein Kind versagt in Mathematik, ist aber unglaublich gut in Kunst, und jemand hilft ihm, diese künstlerischen Fähigkeiten in Computergrafiken zu übertragen – was ebenso den mathematischen Fähigkeiten hilft.

In einer idealen Welt würde jedes Kind alles bekommen, was für seinen Erfolg als Erwachsener notwendig ist. In der realen Welt versuchen gute Eltern ihr Bestes auf jeder neuen Stufe, die ihr Kind erlebt. Kinder brauchen

keine perfekten Eltern, nur Eltern, die gut genug sind. Schaffen Sie eine Verbindung zu Ihrem Kind und bleiben Sie mit ihm verbunden.

\*\*\*

### **Zehn Werkzeuge für Erfolg**

1. Verbunden aufwachsen
2. Gesunde Essgewohnheiten haben
3. Selbstbewusst werden
4. Kluge Entscheidungen treffen
5. Moralische Entscheidungen treffen
6. Gut kommunizieren
7. Das Lernen lieben
8. Seine eigene Sexualität verstehen
9. Eine frohe Einstellung haben
10. Mit Empathie denken und handeln

\*\*\*



## Verbundene Kinder aufziehen

Die achtjährige Susan war zusammen mit ihrer Mutter und ihrem zweijährigen Bruder in meinem Untersuchungsraum und wartete auf ihre Untersuchung. Sobald ich den Raum betrat, fühlte ich mich behaglich. Ich war gerne in der Nähe dieser Kinder. Susan lächelte und sagte »Hi«, als ich mich vor sie hinsetzte. Ihr Augenkontakt war angemessen, ein interessanter Blick, der meine Aufmerksamkeit hielt, ohne aufdringlich zu sein. Ihr kleiner Bruder verhielt sich, nun ja, einfach wie ein Kleinkind und war damit beschäftigt, alle Dinge im Raum zu untersuchen. Er klemmte sich den Finger in einer Schublade ein und fing an zu weinen, und innerhalb einer Millisekunde war Susan bei ihm und tröstete ihn. Ihre Mutter schaute sie voller Stolz mit liebevollem Blick an. Als die Untersuchung weiterging, bemerkte ich eine respektvolle Unabhängigkeit bei dieser kleinen Dame. Sie blickte auf und hörte zu, wenn ihre Mutter sprach, aber ergänzte ihre eigenen aufschlussreichen Kommentare zu ihrer Gesundheit. Die Familie schien so behaglich miteinander zu sein, dass ihre Wärme auf mich übergriff und mich einschloss. Dies waren verbundene Kinder – verbunden miteinander, mit ihrer Mutter und mit ihrer Welt. Ich verließ das Untersuchungszimmer mit dem Gedanken »Das ist es – verbundene Kinder! Das ist die Art Kinder, in deren Nähe ich gerne sein möchte.« Verbundene Kinder aufziehen ist das, worum es beim Elternsein geht.

### Verbunden werden

Wie wir werden, wer wir sind, ist zu einem großen Teil in der Eltern-Kind-Beziehung verwurzelt. Die Beziehung, die Sie zu Ihrem Kind haben, ist die Grundlage, auf der alle seine weiteren Beziehungen aufbauen werden. Sogar die Art, wie Kinder sich selbst verstehen, hängt von ihrer Beziehung zu den Eltern ab. Eine liebevolle, vertrauensvolle, verständnisvolle Einstellung gegenüber ihren Kindern hilft Eltern, diese besser kennenzulernen, und Eltern können Kindern helfen, sich selbst und ihre Werte kennenzulernen.

Wie wird man verbunden? Und was ist das mit der Verbundenheit, das Sie zu einem verantwortungsvollen, einfühlsamen, erfolgreichen Elternteil macht? Dieses Kapitel nimmt Sie mit auf eine Reise von der Geburt des

Kindes bis zu seiner Jugend. Es beschreibt verbundene Kinder und Eltern auf jeder Lebensstufe, um zu zeigen, wie die Beziehung zwischen Eltern und Kind sich entwickelt und wie sie die Möglichkeiten des Kindes für Erfolg beeinflusst. Betrachten Sie diese Reise als das Herzstück des Buches. Die hierin vorgestellten wichtigen Erziehungsprinzipien sorgen dafür, dass die Vorschläge im Rest des Buches für Sie und Ihr Kind funktionieren. Sie werden in späteren Kapiteln mehr über diese Prinzipien lernen – und Sie werden noch viel mehr lernen, wenn Sie sie leben.

### Geburt bis zu einem Jahr

Welche Entwicklungsstufe beeinflusst am meisten, wie erfolgreich ein Kind voraussichtlich werden wird?

- a) Geburt bis zu einem Jahr
- b) die Vorschulzeit
- c) fünf bis zehn Jahre
- d) die Jugendzeit
- e) alle Stufen gleich

Vermutlich haben Sie e) geantwortet – alle diese Stufen. Sicher sind die Auswirkungen der Betreuungsumgebung auf den Erfolg eines Kindes auf jeder Entwicklungsstufe wichtig. Aber die Frage ist, welche Entwicklungsstufe beeinflusst den Erfolg *am meisten* ...? Die richtige Antwort lautet a) – Geburt bis zu einem Jahr. Warum? Weil das die Stufe ist, in der die Betreuer den nachhaltigsten Eindruck im sich entwickelnden Gehirn des Kindes hinterlassen können.

Glauben Sie es oder nicht, der größte Einfluss der Eltern auf die Persönlichkeit und emotionale Entwicklung des Kindes geschieht während des ersten Lebensjahres. Babys machen weit mehr als essen und schlafen. Sie lernen – sehr viel! Babys entwickeln auch einen Sinn dafür, wer sie sind und wie die Welt um sie herum ist. Diese Vorstellungen beeinflussen ihr Verhalten in den darauffolgenden Jahren.

\*\*\*

### **Kapazitäten schaffen**

In den ersten Jahren verbringen Eltern viel von ihrer Zeit damit, Kapazitäten für gesunde

Eigenschaften ihres Kindes zu schaffen. Beziehen wir das auf die Analogie des Aktenschranke, denken Sie daran, wie Dokumente im Computer gespeichert werden. In den ersten Jahren helfen Sie Ihrem Kind, Ordner anzulegen, sagen wir für Empathie und Einfühlungsvermögen. Dann verbringen Sie die restlichen Jahre damit, Ihrem Kind dabei zu helfen, Erfahrungen in den richtigen Ordner abzuspeichern. Das Kind, dessen Leben ohne Ordner beginnt oder mit den falschen Ordnern, kann die später folgenden Erfahrungen nicht in sinnvolle Strukturen abspeichern.

\*\*\*

## **Assoziationsmuster**

Wie wir in Kapitel 4 noch sehen werden, entwickelt sich das Gehirn während des ersten Lebensjahres mehr als auf jeder anderen Entwicklungsstufe im Leben eines Menschen. Gehirnzellen, Neuronen genannt, die Kilometern von Drähten ähneln, verknüpfen sich und bilden Wege. Wenn Babys geboren werden, sind viele dieser Neuronen nicht verknüpft. Wenn Babys wachsen und die Welt kennenlernen, beeinflussen die Millionen von täglich neu geschlossenen Verbindungen die Art, wie sich das Gehirn organisiert und Informationen abspeichert. Erfahrungen von höherer Qualität führen zu besseren, komplexeren Wegen. Diese Pfade und Rundwege bestimmen den frühen Denkprozess des Babys und wie es lernt, die betreuende Welt um es herum wahrzunehmen.

Eine andere Möglichkeit, das Gehirn des Kindes zu betrachten, ist, es als riesengroßen Aktenschrank darzustellen, der Reize und die Antwort darauf speichert. Wenn etwas im Leben des Babys geschieht – zum Beispiel »Ich weine und werde getröstet« oder »Ich bin hungrig, ich werde gefüttert« – speichert das Baby Bilder dieser Szenen ab. Wenn sich die Schublade mit den Weinen/Trösten-Szenarien füllt, formt das Baby einen generellen Eindruck, wie die es betreuende Welt ist. Das ist der Anfang des Gefühls des Babys für sich und andere. Diese Reiz-Antwort-Szenarien, oder Assoziationsmuster, werden die Norm für das Baby – das, was es zu erwarten lernt in einer bestimmten Situation. Die Gehirnbibliothek des Babys, gefüllt mit diesen Assoziationsmustern, hilft ihm, die Antwort, die es braucht oder erwartet, vorherzusehen: »Ich weine, ich erwarte, getröstet zu werden.« Diese Muster bestimmen zukünftige Reaktionen und Beziehungen. Eines der wichtigsten Assoziationsmuster, eines das zukünftige Beziehungen für immer beeinflusst, ist lernen zu vertrauen.

Kurz gesagt, die richtigen Assoziationsmuster, die dem Kind nach der

Geburt und in der frühen Kindheit eingepflanzt werden, werden Ihrem Kind dabei helfen, erfolgreich zu sein.

### **Erster Eindruck, bleibender Eindruck**

Frühe Assoziationsmuster im Gehirn des Kindes sind die Wegbereiter solch wichtiger Erwachseneigenschaften wie Vertrauen, Empathie, Intimität und Selbstgefühl. Wie Handabdrücke in nassem Beton nimmt das kindliche Gehirn diese frühen Eindrücke auf und sie werden Teil seiner eigenen Identität in der Kindheit und als Erwachsener. Sie formen die ersten Eindrücke des Kindes davon, wie das Leben ist. Von reagierenden Eltern können Babys lernen

- jemandem zu antworten, der das braucht
- jemanden zu trösten
- anderen Menschen zu helfen
- ihren eigenen Annahmen über sich selbst und die Welt zu vertrauen
- glücklich zu sein

Wie können sich diese ersten Eindrücke im späteren Leben auswirken? Stellen Sie sich eine Gruppe von Kindern vor, die planen, ein Fahrrad zu stehlen. Manche von ihnen können sich nur vorstellen, wie viel Spaß sie mit dem neuen Rad haben werden, und denken, sie haben einen Anspruch darauf. Aber das Kind, das gelernt hat, sich um andere zu kümmern und um das sich in seiner frühen Kindheit gekümmert wurde, hat unbehagliche Gefühle, wenn es an das Stehlen des Rades denkt. Es versteht, dass das Fahrrad für jemand anderen wichtig ist, und stellt sich vor, wie es sich fühlen würde, wenn jemand ihm sein Fahrrad stehlen würde. Es erinnert sich auch daran, dass seine Eltern es lieben und ihm vertrauen, und ist besorgt, sie mit seinem Verhalten zu enttäuschen. Dieses Kind hat Mitgefühl und Einfühlungsvermögen. Es kann sich in andere Menschen hineinversetzen – etwas durch die Augen eines anderen Menschen betrachten – sich vorstellen, wie dieser sich fühlen wird. Es realisiert, noch bevor es etwas tut, dass sein Verhalten eine Auswirkung auf das Wohlbefinden einer anderen Person hat, und entscheidet sich, das Fahrrad nicht zu stehlen.

Stellen Sie sich eine Jugendliche in einer anderen schwierigen Situation vor: Sie ist auf einer Party und die Jugendlichen finden sich in Paaren zusammen und »machen rum«. Sie wird in sexuelle Situationen gedrängt, für die sie sich noch nicht bereit fühlt, und fühlt sich verwirrt und ängstlich. Aber sie hat gelernt, ihren Gefühlen zu vertrauen, durch Eltern, die diese Gefühle respektierten und darauf reagierten. Sie sucht nicht nach der Bestätigung durch andere, die dadurch kommt, dass sie sich dem Gruppendruck anpasst. Weil sie gelernt hat, ihren eigenen Gefühlen zu trauen, kann sie sich selbst respektieren, zu ihren Altersgenossen nein sagen und zu Hause anrufen, um sich abholen zu lassen.

Gefühllosigkeit und ein Mangel an Empathie sind die Wurzeln destruktiven Verhaltens bei Teenagern und Erwachsenen. Kinder, die nicht gefühlvoll betreut wurden, wachsen auf und kümmern sich nicht um andere. Das Baby, das im Arm seines tröstenden Elternteils etwas über Mitgefühl lernt, wird mit geringerer Wahrscheinlichkeit ein Teenager, der in seiner Schule Amok läuft.

### **Babytraining – eine unkluge Investition.**

Was genau meinen wir mit responsivem, feinfühligem Erziehen im Babyalter und in früher Kindheit? Das erklären wir im nächsten Abschnitt, in dem wir auf die Werkzeuge eingehen, mit Hilfe derer Sie eine gute Verbindung zu Ihrem Kind schaffen können. Aber zuerst möchten wir Sie warnen vor einem distanzierteren Weg der Betreuung Ihres Babys, ein Ansatz, den wir »Babytraining« nennen. Das Ziel dieser Art der Erziehung ist es, Babys möglichst nahtlos in das Leben ihrer Eltern einzupassen. Eltern wollen nicht, dass ihre Kinder »verwöhnt« werden oder dass diese »sie manipulieren«. Sie wollen die Kontrolle über ihr Kind behalten. Es mag sein, dass sie denken, Babytraining sei der richtige Weg, die Art, ihrem Kind zu zeigen, wie die »wirkliche« Welt ist.

Manche Erziehungsbücher und -magazine neigen dazu, diese Art der Erziehung zu fördern. Autoren und Ratgeber versprechen Eltern, dass sie ihr Baby trainieren können und sollten, die Nacht durchzuschlafen – auch wenn das bedeutet, dass das Baby alleine gelassen wird und stundenlang weint. Eltern bekommen gesagt, sie müssen ihr Kind nach einem Zeitplan füttern oder stillen – und nicht darauf reagieren, wenn es innerhalb von nur 3 oder

4 Stunden nach der letzten Mahlzeit schon wieder Anzeichen für Hunger zeigt. Eltern versuchen ihr Baby zu trainieren, alleine in einem Laufstall zu spielen, was normalerweise bedeutet, sein Weinen zu überhören. Vermutlich werden Babys, die trainiert werden, tatsächlich »gute Babys« (oder genauer »praktische Babys«) nach Meinung dieser Autoren, und die Familie gratuliert sich selbst zu den Ergebnissen. Aber entgegen der kurzfristigen Erfolge dieser erzwungenen Unabhängigkeit ist der Endeffekt ein langzeitiger Verlust. Sie haben gelernt, nicht mehr zu versuchen, ihre Bedürfnisse nach Fürsorge erfüllt zu bekommen.

\*\*\*

### Ordner im Gehirn

Wenn Sie sich den Tag über um Ihr Baby kümmern und dabei auf Ihre natürliche elterliche Intuition hören, hinterlassen Sie, ohne es zu merken, langlebige Eindrücke im Gehirn Ihres Babys.

| <b>Was Eltern tun</b>  | <b>Was Babys abspeichern</b>   | <b>Welche Kapazitäten gebildet werden</b>                        |
|--|--|--|
| Einfühlsam und angemessen auf das Weinen des Babys reagieren | Ich rede und jemand hört mir zu  | Vertrauen in die eigene Kommunikationsfähigkeit                  |
| Füttern, wenn das Baby hungrig ist                           | Meine Betreuer stillen meine Bedürfnisse                               | Vertrauen darauf, dass Menschen fürsorglich und empfänglich sind |
| Häufig Augenkontakt mit dem Baby herstellen                  | Gesichter machen Spaß und sind eine gute Quelle für Informationen      | Die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu lesen                      |
| Das Baby viel halten   | Gehalten werden beruhigt meine Ängste und fühlt sich gut an            | Behaglichkeit bei Intimität                                      |
| Das Baby trösten, wenn es aufgeregt ist                      | Anderer verstehen meine Gefühle und versuchen mir zu helfen            | Empathie   |
| Das Baby in einem Tragetuch mit sich tragen                  | Meine Welt ist ein interessanter Platz zum Leben                       | Neugier, Offenheit für neue Erfahrungen                          |
| Nahe beim Baby schlafen                                      | Schlaf ist ein angenehmer Zustand, in dem man angstfrei verharren kann | Gesunde Schlafgewohnheiten, die Fähigkeit zu entspannen          |

| <b>Was Eltern tun</b>             | <b>Was Babys abspeichern</b>                          | <b>Welche Kapazitäten gebildet werden</b> |
|-----------------------------------|---|---|
| Dem Baby Liebe und Glück spiegeln | Meistens bin ich glücklich und mache andere glücklich | Glücklichsein und Zufriedenheit           |

\*\*\*

Ein Baby, das weinend in der Wiege liegt, gibt schließlich auf, an den Wert seines Weins zu glauben; wenn niemand kommt, nimmt es an, dass seine Versuche zu kommunizieren bedeutungslos sind. Währenddessen schauen die Eltern auf die Uhr oder in ein Buch, anstatt etwas über ihr individuelles Baby zu lernen. Sie verlieren das Vertrauen in ihre Fähigkeit, das Weinen ihres Babys zu entschlüsseln und darauf zu antworten. Das Baby verbringt weniger Zeit oben, auf dem Arm seiner Eltern, und mehr Zeit unten, außerhalb der Reichweite stimulierenden menschlichen Kontakts. (In Kapitel 9 werden wir zeigen, wie Sie Ihrem Baby helfen können, ein guter Kommunikator zu werden.)

Es mag so aussehen, als ob das Füttern nach Plan und eine erzwungene regelmäßige Schlafenszeit das Leben des Babys vorhersehbarer machen würden. Aber tatsächlich trifft das Gegenteil zu. Ein Baby, das Babytraining ausgesetzt ist, lernt, dass das Leben unvorhersehbar ist. Manchmal wird sein Weinen beantwortet, manchmal nicht; manchmal wird es gefüttert, wenn es hungrig ist, manchmal nicht. Es ist nicht fähig, vorherzusehen, wie seine Betreuer reagieren werden, daher legt es weniger Assoziationsmuster an. Die Muster, die es speichert, sagen ihm, dass es der Welt nicht trauen kann und dass es seine eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen kann. Auch für Eltern ist dieser Anfang schwer. Das Baby »weinen zu lassen« zwingt eine Mutter, sich gegen ihren natürlichen Wunsch zu stellen, das Baby zu schützen, zu trösten und zu stillen. Sie lernt, sich selbst nicht zu vertrauen und ihrer Fähigkeit nicht zu vertrauen, auf ihr Kind zu reagieren. Väter, deren Vaterkarriere am Anfang darauf ausgerichtet ist, Kinder in ihre Zeitpläne einzupassen, verpassen die Wachstumschance, die Bedürfnisse eines Anderen an erste Stelle zu setzen. Eltern, die versuchen, eine Distanz zu ihrem Kind aufzubauen, riskieren damit, sich in der Kindheit und Jugend ihrem Kind nicht verbunden zu fühlen und durch sein Verhalten verwirrt

zu sein. Sie mögen versuchen, in den folgenden Jahren aufzuholen, aber es erfordert mehr Anstrengung, denn eine enge Beziehung aufzubauen, die sich in den ersten Jahren der Kindheit gebildet haben sollte.

\*\*\*

### **Die Neurochemie der Bindung**

Viele Jahrzehnte lang haben Bindungsforscher spekuliert, dass frühe Interaktionen mit den Betreuern einen bleibenden Eindruck im Gehirn des Kindes hinterlassen, ein Prozess, den wir Prägung nennen. Neue Erkenntnisse in die neurochemischen Grundlagen der Bindung lassen vermuten, dass das Sehen des Gesichts der Mutter das Gehirn eines Babys anregt, Neurohormone namens Endorphine zu produzieren. Das sind Chemikalien im Gehirn, die für Wohlgefühl und Freude sorgen. Das Baby beginnt, das Gesicht und die Anwesenheit der Mutter damit zu verbinden, dass es sich gut fühlt.

Interaktion mit den Betreuern regt ebenfalls vorteilhafte strukturelle Veränderungen im Gehirn an.

\*\*\*

### **Werkzeuge der Bindung: Attachment Parenting praktizieren**

Jetzt, da Sie die Theorie kennen, fragen Sie sich vielleicht, was die praktische Anwendung ist. Wie werden Eltern und Kinder im Babyalter und darüber hinaus verbunden? Sie haben schon von den drei Rs der Bildung gehört: Reading (Lesen), 'Riting (Schreiben) und 'Rithmetics (Mathematik). Um diese müssen Sie sich nicht zu sehr kümmern, ehe Ihr Kind nicht im Schulalter ist, aber verbunden zu werden hängt von einem vierten R ab, einem sehr wichtigen, das bereits bei der Geburt beginnt: Responsiveness (Reaktionsfähigkeit).

Reaktionsfähigkeit ist das führende Prinzip hinter Attachment Parenting. Auf die Bedürfnisse Ihres Babys zu reagieren baut Vertrauen zwischen Ihnen beiden auf, und Vertrauen ist das Herz einer starken Verbindung zwischen Eltern und Kindern. Reaktion heißt nicht, dass Sie immer Ja zu Ihren Kindern sagen müssen. Wir glauben, dass Eltern *angemessen* reaktionsfähig sein müssen, was bedeutet, fürsorglich und unterstützend zu

sein, wenn Sie Ja sagen, und zu wissen, wann es besser ist, Nein zu sagen.

Wie Eltern und Baby miteinander ins Leben starten bestimmt den Ton für ihre zukünftige Beziehung. Bestimmte Erziehungspraktiken – wir nennen sie Bindungswerkzeuge – bilden während der ersten, prägenden Jahre eine starke Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind. Die Werkzeuge des Attachment Parenting helfen Ihnen, mit Ihrem Kind verbunden zu werden. Nutzen Sie so viele, wie Sie können, so oft Sie können. Uns ist bewusst, dass jede Familie anders ist, also werden Ihr Lebensstil, die Persönlichkeit Ihres Babys und Ihr eigenes Temperament beeinflussen, wie Sie diese Bindungswerkzeuge nutzen. Wenn Sie feststellen, dass medizinische Umstände oder andere Probleme der Nutzung einiger der Werkzeuge im Weg stehen, behalten Sie im Hinterkopf, dass das Ziel ist, mit Ihrem Kind verbunden zu werden. Attachment Parenting dreht sich nicht darum, Regeln zu befolgen. Es geht darum, Beziehungen zu stärken.

Nachfolgend finden Sie die sieben Baby-B's – verbindende Werkzeuge, die Ihnen und Ihrem Baby helfen, den Weg zum Erfolg zu beginnen.

## Sieben Bindungswerkzeuge: Die Baby-B's

### **1. Birth bonding (Bindung bei der Geburt)**

Die Art, wie Eltern und Baby miteinander starten, kann dabei helfen, die frühe Bindung zu entfalten. Die Tage und Wochen nach der Geburt sind eine sensible Zeit, in der Mütter und Babys biologisch darauf programmiert sind, einander nahe zu sein. Nach der Geburt in enger körperlicher Nähe zu bleiben, erleichtert es den natürlichen, bindungsfördernden Verhaltensweisen des Babys und den intuitiven Betreuungsqualitäten der Mutter, zusammenzukommen. Beispielsweise erreichen Neugeborene etwa eine Stunde nach der Geburt einen Zustand, in dem sie ruhig-aufmerksam sind. Sie blicken kontinuierlich in die Gesichter um sie herum und ihre Verletzlichkeit und Offenheit erobert die Herzen ihrer Mütter und Väter. Wenn Babys in den ersten Lebenswochen nahe bei ihrer Mutter sind, können Mütter schnell auf das Weinen, Wimmern und die Körperbewegungen des Babys reagieren. Mutter und Baby (und der Vater natürlich auch) lernen, von Anfang an richtig miteinander zu kommunizieren. Das Bonding während der ersten paar Wochen, in denen das Baby am bedürftigsten ist und die Mutter am meisten darauf

programmiert, es zu umsorgen, hilft der ganzen Familie, das gemeinsame Leben mit dem richtigen Fuß zu starten.

Bonding ist ein Prozess. Manchmal wird das Konzept des Bondings bei der Geburt so beschrieben, dass Menschen zu der Überzeugung gelangen, es gäbe einen kritischen Moment nach der Geburt, in dem das Bonding stattfindet. Als gäbe es dabei ein »Jetzt oder Nie«. Als Ergebnis fühlen sich Mütter, die aus medizinischen Gründen die ersten Stunden nicht mit ihrem Baby verbringen konnten, oftmals so, als hätten sie einen kritischen Moment in der Beziehung mit ihrem Neugeborenen verpasst. Das ist nicht der Fall. Das Bonding bei der Geburt wirkt nicht wie ein Sekundenkleber, der die Mutter-Kind-Beziehung für immer einzementiert. Bonding ist ein Prozess, der geschieht, während man ein gemeinsames Leben mit dem Kind lebt. »Bondingzeit« direkt im Anschluss an die Geburt verschafft der Beziehung von Eltern und Kind lediglich einen Vorsprung.

## **2. Breastfeeding (Stillen)**

Stillen versorgt Babys mit hochwertiger Nahrung und ist Vorsorge gegen Krankheiten. Muttermilch enthält auch einzigartige, gehirnaufbauende Nährstoffe, die nicht künstlich hergestellt werden können. Zusätzlich zu all der Magie in der Milch übt das Stillen auch die Fähigkeiten der Mutter, die Signale ihres Babys zu verstehen. Stillen funktioniert am besten, wenn Mütter lernen, die Hungersignale ihres Babys zu lesen und prompt darauf zu reagieren. Die Mutter vertraut dem Baby, dass es weiß, wann es Hunger hat oder zur Beruhigung saugen muss, und das Baby vertraut der Mutter, dass es schnellstmöglich an die Brust genommen wird. Stillen verschafft sowohl der Mutter als auch dem Baby einen schlaun Start in das gemeinsame Leben. Als zusätzlichen Bonus für das Bonding produzieren stillende Mütter Hormone (Prolaktin und Oxytocin), die ihnen dabei helfen, sich ruhig und entspannt zu fühlen, und die ihre Muttergefühle unterstützen. Diese Laktationshormone können Sie als die Chemikalien der Bindung ansehen.

## **3. Babywearing (Babytragen)**

Ein Baby lernt viel, wenn es in den Armen eines beschäftigten Betreuers gehalten wird. Getragene Babys sind weniger unruhig und verbringen mehr Zeit in ruhiger Aufmerksamkeit, dem Verhaltenszustand, in dem sie am meisten über ihre Umgebung lernen. Der Begriff *Babytragen* bezieht sich auf

die Benutzung eines Slings oder einer anderen Art Tragevorrichtung, die das Baby am Körper der Eltern hält, während die Eltern die Hausarbeit machen, spazieren gehen oder an geselligen Treffen teilnehmen, sowohl innerhalb als auch außerhalb des eigenen Zuhauses. Babys sind sehr gut tragbar. Wenn Ihr Baby nahe bei Ihnen ist, lernen Sie es besser kennen. Nähe fördert das Einfühlungsvermögen und die Verbindung.

#### **4. Bedding close to baby (mit dem Baby gemeinsam schlafen)**

Feinfühliges Elternsein endet nicht, wenn die Sonne untergeht und die Familie ins Bett geht. Die Nacht ist für Babys und kleine Menschen eine beängstigende Zeit, und von den Eltern, denen es vertraut, getrennt zu sein, steigert die Angst. Gemeinsames Schlafen ist eine Möglichkeit, die es Eltern und ihren Kleinen erlaubt, die Nacht in Reichweite voneinander zu verbringen. Babys lernen, dass Schlaf ein angenehmer Zustand ist, und haben keine Angst vor dem Einschlafen. Nahe beim Baby zu schlafen macht es auch Müttern möglich, nachts zu stillen, ohne komplett aufwachen und das warme Bett verlassen zu müssen, um ein weinendes Baby zu beruhigen. Gemeinsam schlafen ist nicht für alle etwas, aber viele Mütter kommen zu mehr Schlaf, wenn sie bei ihren Babys schlafen. Das Schlafarrangement, das dabei hilft, dass alle Mitglieder Ihrer Familie den besten Schlaf bekommen, ist das richtige für Sie. Eltern, die tagsüber beschäftigt sind oder wegen der Arbeit von ihrem Kind getrennt, finden oftmals das gemeinsame Schlafen hilfreich, um sich über Nacht wieder mit ihrem Baby zu verbinden.

#### **5. Believe in the language value of your baby's cry (Glaube an das Weinen des Babys)**

Das Weinen eines Babys ist ein Signal. Winzige Babys weinen um zu kommunizieren, nicht um zu manipulieren. Weinen ist der einzige Weg, wie Babys ihre Bedürfnisse kommunizieren können, und die Kommunikation ist notwendig für ihr Überleben und um die Betreuungsfertigkeiten der Eltern zu entwickeln. Einfühlsam auf das Weinen Ihres Babys zu reagieren, baut Vertrauen auf. Babys vertrauen ihren Betreuern, dass sie ihre Sprache verstehen und sich um ihre Bedürfnisse kümmern. Wenn Eltern auf das Weinen ihres Babys reagieren, lernen sie schrittweise, ihrer Fähigkeit zu vertrauen, die Bedürfnisse des Babys zu erfüllen. Sie werden besser darin, die Sprache des Babys zu verstehen, und das Baby wird ebenfalls besser

darin, mit Mama und Papa zu kommunizieren. Das ganze Netzwerk der Eltern-Kind-Kommunikation wird ein Stück weit besser.

## **6. Being wary of baby trainers (Vorsicht vor Babyratgebern)**

Eltern, die sich in die Bedürfnisse und Signale ihres Babys einfühlen, werden sehr scharfsichtig, was die Ratschläge anderer angeht. Sie vermeiden strenge und extreme Erziehungsstile, in denen es darum geht, eine Uhr oder einen Plan zu befolgen, statt sich nach dem Baby zu richten. Diese eher zurückhaltenden Formen der Babypflege schaffen eine Distanz zwischen Ihnen und Ihrem Baby und halten Sie davon ab, Experte für Ihr individuelles Kind zu werden. Attachment Parenting hilft Ihnen dabei, mit Ihrem Kind verbunden zu werden; Babytraining fokussiert darauf, Ihr Kind zu kontrollieren.

## **7. Balance and boundaries (Gleichgewicht und Grenzen)**

Eltern, die sich emsig um ihr Kind kümmern, vernachlässigen schlussendlich oft, ihre eigenen Bedürfnisse und die ihres Partners oder ihrer Partnerin. Ihr Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Der Schlüssel zum Überleben der Familie, wenn Kinder dazukommen, ist, im Gleichgewicht zu bleiben und angemessene Grenzen zu setzen. Hierbei spielen Väter eine wichtige Rolle. Wenn der Vater eingebunden ist in die Versorgung des Babys und den Haushalt, haben Mütter die Zeit, sich besser um sich zu kümmern und ihren Partner zu genießen. Im Gleichgewicht zu bleiben bedeutet auch, zu wissen, wann man zu seinem Kind Nein sagen muss. Die Wünsche eines Babys entsprechen seinen Bedürfnissen, aber ein Kleinkind muss nicht alles haben, was es möchte und wonach es fragt.

**Ein Ansatz, kein Satz an Regeln.** Aus medizinischen oder familiären Umständen können Sie vielleicht nicht alle dieser Baby-B's praktizieren. Am wichtigsten ist, dass Sie Ihren Geist und Ihr Herz für die individuellen Bedürfnisse Ihres Babys öffnen. Wenn Sie das tun, werden Sie es schaffen, zu entscheiden, was für Sie und Ihr Baby am besten funktioniert. Machen Sie das Beste aus den Ressourcen, die Ihnen zur Verfügung stehen – das ist alles, was Ihr Kind je von Ihnen erwarten wird.

Diese Art, das Baby zu versorgen, ist der Weg, den die meisten Eltern instinktiv wählen. Unsere Liste mit Baby-B's übersetzt diese Instinkte nur in Worte. Diesen Tipps zu folgen hilft Eltern und Baby, den richtigen

gemeinsamen Start zu finden, aber das Leben mit einem Baby ist individuell und Babys sind zu komplex, als dass es nur einen einzigen richtigen Weg gäbe. Sehen Sie die Baby-B's als Werkzeuge, nicht als Schritte. Wenn Sie Schritten folgen, achten Sie darauf, keinen zu verpassen. Aber Sie können aussuchen und auswählen, welche Werkzeuge es Ihnen erleichtern, Ihren Job gut zu machen. Nutzen Sie unsere Vorschläge, um Ihren eigenen Weg zu finden – einen Weg, der den Bedürfnissen Ihres Babys und Ihrer Familie entspricht. Das Ziel ist es, eine Bindung mit Ihrem Baby aufzubauen. Wenn sich die Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby verbessert, halten Sie an dem fest, was funktioniert, und ändern Sie das, was nicht klappt. Sie und Ihr Baby werden viele Wege finden, eine Beziehung aufzubauen, die Sie beide genießen.

### Kleinkindzeit: Die Verbindung ausbauen

Kommen Sie mit mir in die Kleinkindzeit zwischen 1 und 3 Jahren. Das Baby hat jetzt »Räder« zum Fahren und eine »Hupe« zum Benutzen. Krabbeln, Laufen, Klettern – Kleinkinder sind bereit zum Erforschen und Eltern können Schwierigkeiten haben, dabei mitzuhalten. Aber Kinder, die im ersten Lebensjahr einführende, unterstützende Erziehung bekommen haben, betreten die Kleinkindzeit mit zwei Qualitäten, die ihnen und ihren Eltern das Leben erleichtern: Vertrauen und Einfühlungsvermögen. Sicher gebundene Kleinkinder haben die Fähigkeit, sich verbunden zu fühlen.

#### **Vertrauen des Kleinkindes**

Vertrauen macht das Leben mit einem Kleinkind einfacher. Zwischen dem ersten und dritten Jahr eines Kindes wird die Rolle der Eltern als Autoritätsfiguren wichtig. Wenn Ihr Kleinkind Ihnen vertraut, dass Sie die Grenzen vorgeben, werden Sie wenige Schwierigkeiten haben, als Autorität zu handeln. Wenn Sie beide ein verbundenes Paar sind, wird Ihr Kind Ihre Grenzen wahrscheinlicher akzeptieren und Ihrer Führung vertrauen. Weil ein verbundenes Kind seinen Eltern vertraut, dass sie seine Bedürfnisse erfüllen, verlässt es sich auch darauf, dass sie ihm dabei helfen, sich zu benehmen. Vertrauen lässt ein Kind gehorchen, weil es das möchte, nicht, weil es dazu gezwungen wird.

Während der Kleinkindjahre Ihres Kindes bauen Sie weiter sein Vertrauen in Sie auf. Sie stellen angemessene Erwartungen an sein Verhalten.