

Nicola Schmidt

# artgerecht

Das andere  
Baby-Buch

Natürliche  
Bedürfnisse  
stillen



Gesunde  
Entwicklung  
fördern



Naturnah  
erziehen



Kösel

## Über das Buch

Seit der Steinzeit haben Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Unsere moderne Welt jedoch passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Wie Sie als Eltern dennoch dem biologischen Urprogramm Ihrer Kinder gerecht werden können, zeigt dieses Buch: konkret, ermutigend und nachhaltig.

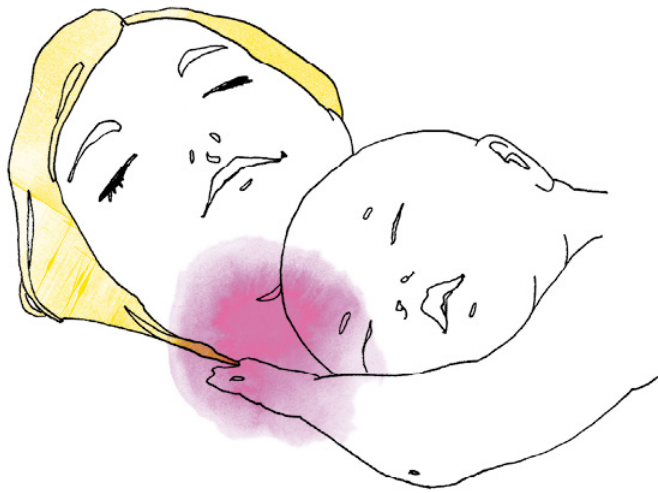
## Über die Autorin

Nicola Schmidt ist Wissenschaftsjournalistin, Bloggerin und Mitbegründerin des artgerecht-Projekts. Seit 2010 berät sie Eltern und bietet Fortbildungen für Fachleute und Wildnis-Camps für Familien an.  
[www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de)

Nicola Schmidt

# artgerecht Das andere Baby-Buch

*Natürliche Bedürfnisse stillen.  
Gesunde Entwicklung fördern.  
Naturnah erziehen.*



Kösel

# Inhalt

Willkommen bei artgerecht!

## Artgerecht?!

Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz

Menschenbabys verstehen in drei Schritten

Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys

Schritt 2: Perfekte Frühgeburten

Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker

Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht's

## Artgerecht schwanger

So geht's: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress

Schritt 1: Vorsorge ohne Stress

Schritt 2: Essen ohne Stress

Schritt 3: Einfach schwanger

## Artgerecht zur Welt kommen

So geht's: Die besten Wege für einen guten Start

Geburt – Teamwork zwischen Mama und Baby

Phasen der Geburt

Schmerz als »Helfer«

Zehn Tipps zur Geburt

Papas Rolle

Welcher Geburtstyp bin ich?

So finden Sie Ihren perfekten Geburtsort – Checkliste

Nach der Geburt

Was Sie über den Start ins neue Leben wissen müssen

Die Geburt aus Sicht des Kindes

Falsche Erwartungen

Kaiserschnitt? Kuschn!

Hab! Mich! Lieb! – So wird aus Bindung Beziehung

Das Mutter-Kind-Märchen

Erste Hilfe, wenn das Kind »fremd« bleibt

Babypflege

Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung

FAQ

Artgerecht ernähren

So geht's: Strategien für eine entspannte Stillzeit

Positionen

Schlaf hat oberste Priorität

Stillen will gelernt sein

Zwillinge stillen

Stillen unterwegs

Stillen und Schnuller

Beißen beim Stillen

Falsche Erwartungen

Zehn Tipps zum Stillen

Stillzeichen

Papas Rolle beim Stillen

Stillen nach einem Kaiserschnitt

Stillen und arbeiten

Abstillen: tags, nachts – ganz

Autsch! Schnelle Hilfe bei Stillproblemen

Wozu der Aufwand? Das sagt die Wissenschaft

Gastbeitrag: Macht Stillen Karies?

FAQ

Artgerecht schlafen

So geht's: Strategien für ruhige Nächte

Wege in den Schlaf

Vom Baby wegschleichen  
Zehn Tipps für sicheren Schlaf  
Co-Sleeping und Flaschenernährung  
Schlafen lernen für Eltern  
Zehn Tipps für artgerechte Nächte  
Einschlafstillen und nächtliches Stillen – sicher und gut  
Windelfrei schlafen  
Die Schlafphasen des Babys  
Papas Rolle in der Nacht  
Ich! Muss! Schlafen! – Sanfte Wege zum Schlafen ohne Schreien  
Pucken  
Raus jetzt!  
Falsche Erwartungen  
Warum schlafen Babys anders? – Das sagt die Wissenschaft  
Gastbeitrag: Gemeinsam schlafen – aber sicher!  
FAQ  
Artgerecht tragen  
So geht's: Jäger-und-Sammler-Babys on the road  
Die perfekte Tragehaltung  
Das Equipment  
Falsche Erwartungen  
Tragen und Stillen  
Tragen und Windelfrei  
Kleidung und Wetter  
Das Tragen von Frühchen  
Papas Rolle beim Tragen  
Mit dem Baby auf Reisen: Besser buchen, perfekt packen  
Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein  
Die Magie des Tragens: Das sagt die Wissenschaft  
Gastbeitrag: Einfach tragen und glücklich sein

## FAQ

### Artgerecht sauber

So geht's: Windelfrei und Spaß dabei

Was Windelfrei in Wirklichkeit heißt

Sieben Schritte zu Windelfrei

Die Windelfrei-Shoppingliste

Den Spaßfaktor erhalten

So bewältigen Sie Sondersituationen

Für wen und für wen nicht?

Abhalten mit Windel

Gelassenheit

Falsche Erwartungen

Windelfrei in acht Phasen

Darf man das? Das sagt die Wissenschaft

Gastbeitrag: Windelfrei – die Balance halten!

## FAQ

### Artgerechte Betreuung

So geht's: Wie Betreuung zum Gewinn wird

Betreuung bei der Tagesmutter

Betreuung in der Krippe

Betreuung: Kinder nicht schreien lassen

Alles neu: Betreuung, so wie ich sie will

Mütterteams

Betreuung für über Dreijährige

Falsche Erwartungen

Die Liebe zählt! Das sagt die Wissenschaft

Artgerecht spielen

Gastbeitrag: Artgerechtes Draußenspiel

## FAQ

## Artgerecht leben

So geht's: artgerecht für Väter und Mütter

Eltern – Ruheinseln und Segler im Sturm

Ich! Kann! Nicht! Mehr! – Ein Seglertrick gegen die Überforderung

Starke Väter, starke Familien

Leben – jetzt!

Artgerecht alleinerziehend?

Jedes Kind ist anders: Säuglingstemperamente

»Schwierige Babys« – So geht's: Stillen während des Tragens

»Aber wir müssen doch etwas tun!«

Schreien nur unsere Babys?

Welche Babys es noch gibt

» Eine Erdbeere bitte!«: Babyzeichen

FAQ

Steinzeitbabys im Internetzeitalter

Nachwort

Dank

## Anhang

Nützliche Internetadressen und Rufnummern

Anmerkungen

Register

Wir sind auf dem besten Weg, unseren Planeten zu zerstören. Das ist doof – es ist der einzige mit Schokolade. Ich denke: Es ist noch nicht zu spät. Aber wir brauchen starke und kreative Menschen. Und wir finden sie direkt in unseren Armen.

Wenn unsere Kinder lernen, dass die Welt ein wunderbarer, freundlicher Ort ist, werden sie alles dafür tun, um sie zu schützen.

Deshalb ist es Zeit für ein artgerecht-Babybuch. Es ist an der Zeit, etwas zu verändern: Schritt für Schritt, Baby für Baby. Die Blauwale können nicht nochmal 300 Jahre warten.





## Willkommen bei artgerecht!

Sie suchen ein Buch, um Ihr Baby zu verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Als ich Nicola Schmidt 2010 traf, stellten wir schnell fest, dass wir uns nicht nur per Mail und am Telefon mochten, sondern dass es auch menschlich zwischen uns stimmte. Nicola ist klug, empfindsam, aufrichtig und achtsam in ihrem Umgang mit ihren und allen anderen Kindern.

Aus dem wissenschaftlichen Informationswust filtert Nicola für Eltern klare Informationen und gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen, denen jeder folgen kann. Sie werden überrascht sein, wie einfach das Leben mit Baby sein kann. Sie werden feststellen, dass viele Ihrer Sorgen unnötig sind. Und viele Ihrer Anschaffungen gleich mit!

Die Wissenschaft rät genau zu dem Umgang mit Babys, der sich am besten anfühlt und den auch wir beim *artgerecht*-Projekt vertreten. An vielen Stellen werden Sie beim Lesen wahrscheinlich erleichtert aufseufzen und sagen: »Hätte ich das doch vorher gewusst!«

Was die *artgerecht*-Idee von allen anderen unterscheidet: Sie bietet und will mehr als bindungsorientierte Erziehung. Als eine der Ersten vertritt Nicola in Deutschland öffentlich die Meinung, dass zu einer funktionierenden Eltern-Kind-Beziehung auch ein funktionierendes Netz unterstützender Menschen gehört. In Anlehnung an unsere Jäger- und-Sammler-Vergangenheit nennt sie dieses Netz »\_Clan«.

Haben Sie das schon erlebt? Mit mehreren Familien zusammen im Urlaub ist plötzlich alles einfacher. Nicola bietet Camps an, in denen Familien dieses Clangefühl leben und lieben lernen, und sie zeigt unermüdlich immer wieder Möglichkeiten, sich auch im Alltag einen eigenen Clan aufzubauen.

Schon als ihr Sohn klein war, veranstaltete sie Treffen, um andere Eltern kennenzulernen, die wie sie und ich mit ihren Kindern *artgerecht*

umgehen wollten. Der Bedarf nach diesen Treffen und nach Beratungen war größer, als sie oder auch wir beide zusammen je gedacht hätten; und so kamen wir auf die Idee, gemeinsam Kursleiter auszubilden.

Doch Sie müssen keinen unserer Kurse besuchen, um in den Genuss von Nicolas erfrischender Art und ihres enormen Wissensschatzes zu kommen. Sie können ganz einfach dieses Buch lesen. Ich verspreche Ihnen, dass es Ihnen dabei helfen wird, Ihr Baby noch besser zu verstehen und sich das gemeinsame Leben noch schöner zu machen – ohne Patentrezepte, sondern genau so, wie es zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Baby. Nicolas Buch gibt Ihnen viele gute Anregungen dafür.

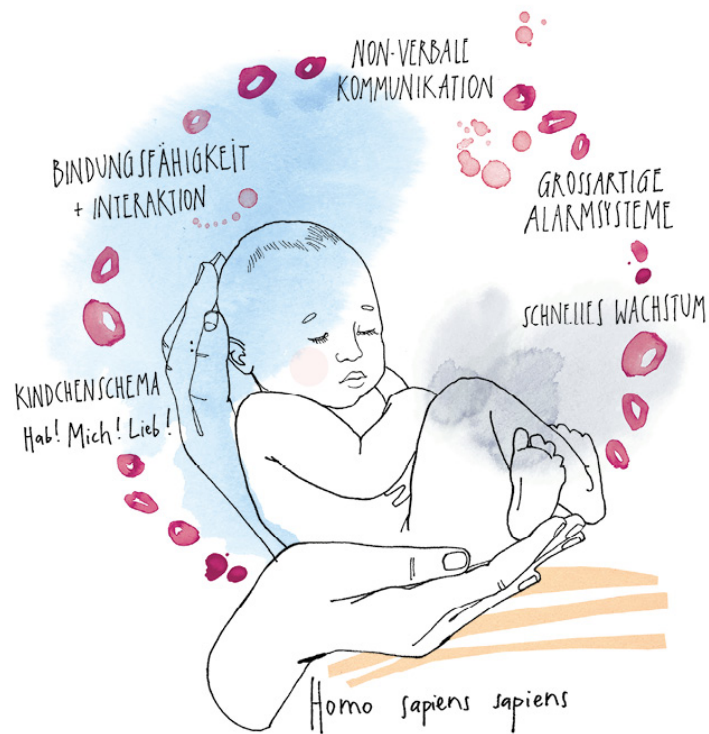
Julia Dibbern, Autorin und Mitbegründerin des *artgerecht*-Projekts



# Artgerecht?!

*Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen.*

AFRIKANISCHES SPRICHWORT



Wir hören von artgerecht zu haltenden Katzen, Hühnern und Seelöwen – aber was ist eigentlich mit unseren Babys? Was ist artgerecht für kleine Menschenkinder? Forscher berichten von Naturvölkern, dass die

- Babys praktisch überhaupt nicht weinen,
- Babys viel früher krabbeln und laufen als bei uns,
- Kleinkinder viel früher selbstständig und
- die Menschen insgesamt glücklicher, zufriedener und gesünder sind.

Unser erstes eigenes Kind ist häufig das erste Neugeborene in unserem Leben, das wir im Arm halten. Der Moment ist überwältigend schön, und gleichzeitig fehlt uns oft jegliche Erfahrung, was jetzt zu tun ist. Wir sind mit diesem neuen Baby in unseren Dreizimmerwohnungen vor allem abends und nachts so allein wie nie zuvor: Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen, heißt es im eingangs zitierten Sprichwort – aber wo ist es hin, unser Dorf?

Wenn Sie verstehen, was artgerecht für Menschenkinder ist, sehen Sie Ihr Baby mit neuen Augen. Plötzlich verstehen Sie, warum es weint, was es braucht, was Sie jetzt tun können.

Das Baby verstehen – das heißt konkret: Das Baby schläft besser ein und weint weniger, wir selbst bekommen mehr Schlaf und haben mehr Spaß mit unserem Kind, Stillen wird zu einer praktischen Sache, Tragen sorgt für freie Hände, der Haushalt geht leichter von der Hand, wir verlieren (beide: Mama und Papa) unsere Schwangerschaftspfunde, gewinnen neue Freunde – und wir fragen uns, warum wir das nicht schon vorher so gemacht haben. Einfacher, glücklicher, gesünder. Wir können im Internetzeitalter genauso freudig unsere Tage mit Baby durchleben, als wären wir im Dschungel Amazoniens – ich zeige Ihnen auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt, wie das geht:

- **Schritt 1:** Verstehen Sie, wie unsere kleinen »Steinzeitbabys« ticken.
- **Schritt 2:** Lernen Sie, wie wir das im Alltag praktisch umsetzen können.
- **Schritt 3:** Passen Sie das Konzept radikal an Ihre persönliche Lebenssituation an.

Schritt 3 ist der wichtigste. Wenn Sie in ein Café gehen – bestellen Sie dort einfach das, was als Empfehlung ganz oben auf der Karte steht? Oder möchten Sie gern selbst entscheiden, ob Sie Ihren Latte Macchiato mit einem oder zwei Espresso, Kuhmilch, Sojamilch oder laktosefreier Milch, mit Zimt, Mokkastreuseln oder Kakao haben wollen? So ist es auch mit unserem Familienleben – entscheiden Sie selbst, was für Sie am besten passt! Genießen Sie Ihr Double-Espresso-Sojamilch-Zimthauben-Familienleben so, wie Sie es möchten. Und wenn die Mischung irgendwann nicht mehr passt? Kommen Sie wieder und probieren Sie etwas Neues aus!

Deshalb gibt es in diesem Buch keine Rezepte, keine Uhrzeiten und keine Vorschriften. Sie kennen Ihr Baby besser als alle Experten da draußen. Und Sie kennen sich selbst. Sie und Ihr Baby entscheiden, was zu Ihnen passt. Dieses Buch wird Ihnen erklären, woher Ihr Baby stammesgeschichtlich kommt und was man alles ausprobieren kann. Aber es wird Ihnen nicht sagen, um welche Uhrzeit es abends schlafen muss, wann es stillen sollte (ich verwende bewusst die aktive Wendung – das Baby ist schließlich ein aktives Wesen) und wie man ihm am einfachsten den Schneeanzug anzieht. Das wissen nur Sie und Ihr Baby – und es wird sich immer genau dann wieder ändern, wenn Sie glauben, dass Sie es *jetzt* endlich herausgefunden haben ...

# Ammenmärchen

Schreien stärkt die Lunge  
Babys ist es egal, wer sie versorgt  
Die wollen Grenzen testen  
Familie ist nun mal anstrengend  
Babys spüren keinen Schmerz

Was ich gern vorher gewusst hätte ...

Nanni Wolff Im Nachhinein finde ich die Info, dass unsere Babys eine physiologische Frühgeburt sind und warum und was das für unseren Umgang mit unseren Babys vor allem die ersten drei Monate bedeutet, sehr wichtig. Dass es normal und überlebenswichtig ist, dass sich Babys nicht ablegen und irgendwo parken lassen.

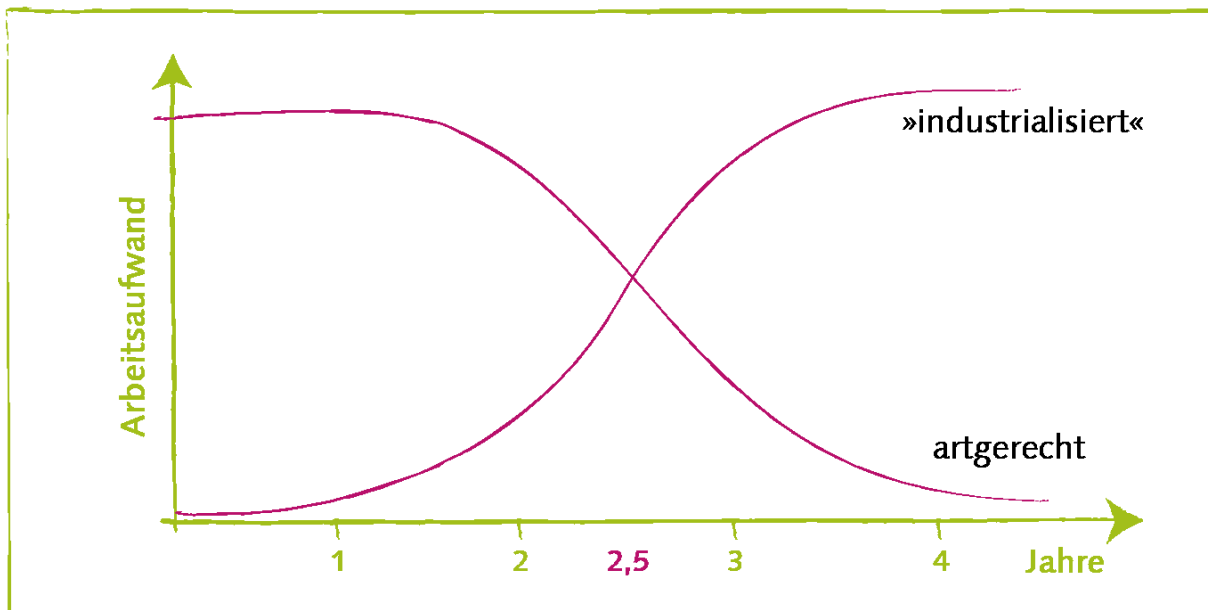
Dieses und alle gleich aussehenden Zitate haben mir wunderbare, engagierte Eltern via Facebook geschenkt, als ich fragte »Was hättet ihr wirklich gerne vorher über eure Babys gewusst ...?« – vielen herzlichen Dank an dieser Stelle ihnen allen für ihre Zeit, ihre Kommentare und dass wir sie hier verwenden dürfen.

## Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz

Es ist keine Frage: Artgerechtes Familienleben ist am Anfang etwas aufwendiger als nicht artgerechtes. Wir tragen unsere Babys, verbringen viel Zeit mit Stillen und achten auf ihre Ausscheidungsbedürfnisse – die unser Baby gern genau dann anmeldet, wenn wir gerade zur Tür

hinauswollen, um den Bus zu kriegen. In Anlehnung an Karl Valentin kann man sagen: »Kinder sind schön, machen aber viel Arbeit.« Doch wozu der ganze Aufwand?

In der Beratung von Eltern über Jahre hinweg stellte sich heraus, dass wir die Wahl haben. Und zwar die Wahl, *wann* wir uns die Arbeit machen! Ich nenne es den »Eltern-Energie-Erhaltungssatz«: Wir investieren immer die etwa gleiche Menge Energie in ein Kind, bis es glücklich und gesund auf eigenen Füßen steht. Der Trick ist: Wir können entscheiden, wann wir diese Energie investieren! Es gilt: Je früher wir es tun, desto leichter fällt es uns.



Denn die Erfahrung zeigt, dass Babys, deren Bedürfnisse früh erfüllt werden, in der Regel *später weniger* »Arbeit« machen:

- Gestillte Babys haben 40 bis 70 Prozent weniger Infektionen als ungestillte und später weniger Gewichtsprobleme.
- Babys ohne Nuckel haben weniger Probleme mit



Sprachentwicklung und Kieferfehlstellungen (zwei Drittel aller Kieferfehlstellungen kommen vom Schnuller).<sup>1</sup>

- Kinder zu tragen beugt motorischen Entwicklungsverzögerungen vor.<sup>2</sup>
- Familienbettkinder finden leichter Freunde, sind sozial stabiler und schlafen als Erwachsene besser.<sup>3</sup>
- Windelfrei-Kinder sind in der Regel mit 24 Monaten trocken, während Vollzeitwickelkinder zunehmend bis ins vierte und fünfte Lebensjahr Windeln tragen.

Wir sparen uns mit dem aufwendigen artgerechten Ansatz also unter Umständen viele Kinderarztbesuche, Hunderte von Windeln, die Ergotherapie, den Kieferorthopäden, die Logopädie und bei einigen sogar im Erwachsenenalter den Therapeuten.

Das Gegenmodell, das wir hier mal vereinfacht das »industrialisierte« Modell nennen, sieht so aus: Wir lassen unser Baby an sieben Tagen pro Woche 24 Stunden in Windeln, füttern mit der Flasche, nutzen den Schnuller auch noch nach dem achten Monat als Beruhigung, legen es im Kinderwagen ab und lassen es allein schlafen. Es scheint auf den ersten Blick alles leichter, aber wir handeln uns je nach Veranlagung unseres Kindes später eine Menge Arbeit ein: Wir müssen ihm die Windeln und den Schnuller – oft mit viel Mühe und nervenaufreibenden Aktionen – wieder abgewöhnen, es ist öfter krank, es bekommt womöglich einen platten Hinterkopf und braucht unter Umständen einen Helm, es kommt auch als Schulkind noch nachts ins Elternbett, kurz: Es entwickelt sich nicht optimal, und wir müssen ständig »nachbessern«. Das passiert nicht immer. Doch wenn man sich die Zahlen<sup>4</sup> und die Aufrufe<sup>5</sup> der Kinderärzte ansieht, kann man sagen: Es passiert immer öfter.

Wenn die Energie aber immer gleich bleibt und ich auch später die Arbeit investieren kann, wo ist dann das Problem? Das Problem ist:

Wenn das Baby klein ist und wir ohnehin den ganzen Tag mit ihm beschäftigt sind, fällt es vielen Eltern leichter, auch entsprechend Energie zu investieren. Wenn das Kind bereits drei oder gar vier Jahre alt ist, den Schnuller nicht hergeben will, nicht trocken wird und zur Logopädie gefahren werden muss, sind viele Eltern eher genervt – hatten sie doch zu Recht erwartet, dass das Kind jetzt »aus dem Größten heraus« sei, und vielleicht ist sogar schon ein Geschwisterchen unterwegs.

Daher ist es gut, sich frühzeitig zu entscheiden: Wann wollen wir Energie in dieses Baby investieren? Jetzt oder später? Früh, wenn es noch einfach ist, oder spät, wenn wir uns überwinden müssen und möglicherweise noch andere Kinder da sind? Die Menge an Energie, die Sie in ein gesundes, gut entwickeltes Kind investieren müssen, bleibt die gleiche. Das Wie und Wann entscheiden Sie als Eltern – jeden Tag.

## Menschenbabys verstehen in drei Schritten

*»So etwas wie den Säugling gibt es nicht ...  
wenn wir von einem Säugling sprechen,  
sprechen wir immer von einem Säugling  
und jemandem.«*

DONALD WINNICOTT

Das perfekte Baby wäre doch eigentlich dieses: Es will etwa viermal am Tag stillen, acht Stunden pro Nacht tief schlafen, immer friedlich im Kinderwagen liegen, es kann Bescheid sagen, wenn es mal muss, sieht ansonsten süß aus und entwickelt sich prächtig.

Manche Babys tun das. Aber die allermeisten verhalten sich völlig anders: Sie wollen anfänglich zehn- bis zwölfmal am Tag stillen und dauernd auf den Arm, schlafen unregelmäßig und leicht, lassen sich

ungern ablegen, wollen nachts essen und machen die Windeln voll. Warum ist das so?

### Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys

Der erste Schritt, um unsere Babys zu verstehen, führte mich zu unserer Stammesgeschichte. Genauer gesagt: in das Wohnzimmer der quirligen Anthropologin Meredith Small nach New Jersey. Wir saßen auf ihrem grünen Sofa unter bunten Masken aus aller Welt, und sie sagte mir klipp und klar: »Wir *haben* ein perfektes Baby. Unsere Probleme kommen nur daher, dass wir ein recht einfaches biologisches System – ein abhängiges Baby und ein Mensch, der für das Baby da ist – genommen und da Kultur drübergepackt haben. Es ist sehr klar, dass Babys erwarten, getragen zu werden, gefüttert zu werden und ein enges Band mit einer Bezugsperson aufzubauen.«

Dieses System stammt aus einem Erdzeitalter namens Pleistozän. Das war vor etwa zwei Millionen Jahren, und das ist schon wirklich lange her! Aber unsere Babys sind immer noch so gebaut, als würden sie mit uns in einer kleinen Gemeinschaft als Jäger und Sammler durch die Savanne ziehen. Alle ihre Überlebenssysteme sind für diesen Fall eingerichtet: Sie suchen den ständigen Kontakt zu einem großen Menschen, damit sie nicht gefressen werden, nicht auskühlen oder überhitzen, damit sie immer genug Milch haben und damit sie beim Weiterziehen niemand vergisst. Sie wollen ständig gestillt werden, damit sich Körper und Gehirn gut entwickeln können, so als wären sie noch eine Weile in Mamas Bauch. »Babys sind evolutionär für eine bestimmte Art von Kontakt gebaut«, erklärte mir Meredith, »und wenn sie den nicht bekommen, weinen sie.«

### Schritt 2: Perfekte Frühgeburten

Aber wenn unsere Babys für das angeblich so harte Leben in der Savanne eingerichtet sind – wieso sehen sie kaum etwas, können nicht reden, ihre Körpertemperatur nicht regulieren, sich nicht selbst an ihrer

Mutter festhalten und sich nicht fortbewegen? Das macht doch keinen Sinn!

Schritt zwei, um unsere Babys zu verstehen: Das »Unfertige« an ihnen macht Sinn. Beziehungsweise man erkennt den Sinn, wenn man weiß, dass es von Mutter Natur ursprünglich mal ganz anders geplant war.

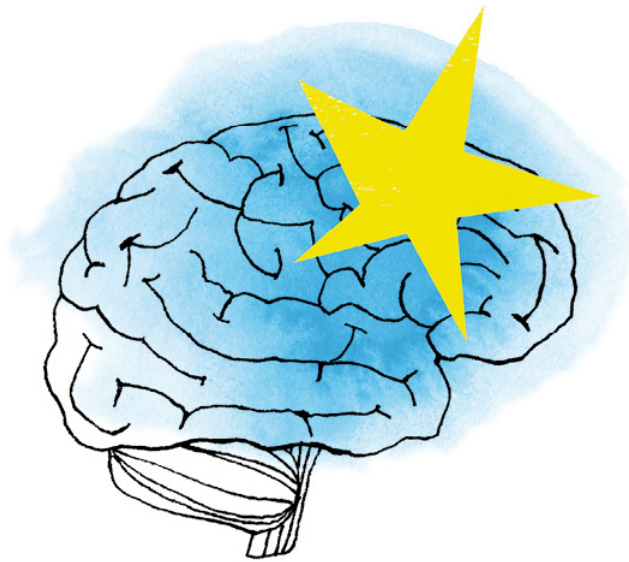
Verglichen mit Menschen- sind Affenbabys fast fertige Miniaturausgaben ihrer Eltern. Eine Affengeburt ist ein Kinderspiel: Der Kopf passt prima durch den Geburtskanal, und heraus kommt ein kompetenter kleiner Affe.

Warum ist es bei uns so kompliziert? Die Wissenschaftler haben dafür eine Erklärung: Als Menschen anfangen, aufrecht zu gehen, musste sich unser Körper an den neuen Gang anpassen. Aber Mutter Natur erfindet selten etwas neu, sie nimmt das, was da ist, und baut es um. Unser Vierfüßlerbecken bekam also ein extrem starkes Muskelgeflecht – den Beckenboden –, damit wir unseren Oberkörper gut tragen konnten. Und der Knochen verengte sich im Inneren, um noch mehr Stabilität zu haben. So weit alles prima. Doch gleichzeitig – oder später – entwickelten wir unsere Großhirnrinde, unser Denkzentrum. Aus dem kleinen Affenhirn wurde das große Organ, das wir heute alle hinter der Stirn tragen. Es brauchte mehr Platz. Unsere Köpfe – und damit die Köpfe unserer Neugeborenen – wurden immer größer.

Aufrechter Gang, Becken kleiner, Köpfe größer – blöd gelaufen! Während Schimpansenkinder immer noch auf einer geräumigen und geraden Route bequem in die Welt rutschen, zwängten unsere Babys sich schon bald mit ihren großen Köpfen durch einen verwinkelten und sehr engen Geburtskanal.

Die Lösung des Problems: Wir bekamen unsere Babys immer früher. Dann sind sie zwar nicht »fertig«, aber sie passen noch durch! Und so kommt es, dass unsere Menschenbabys physiologisch gesehen echte Frühgeburten sind, auch wenn sie die ganzen vierzig Wochen im Bauch

waren. Unsere kleinen Frühgeburten müssten eigentlich noch einige Monate darin heranreifen – die Schätzungen schwanken zwischen drei und neun Monaten, die sie zu früh kommen.



Selbst zu diesem Zeitpunkt ist es ein Kraftakt, diesen großen Kopf durch das enge Becken zu kriegen. Unsere Babys lassen sich dafür die Schädeldecke zusammenpressen, werden von riesigen Muskeln nach unten gedrückt und vollführen akrobatische Drehungen, um sich durch die längs- und querovalen Öffnungen in unserem Unterleib zu fädeln. Und wenn sie nach dieser Tour das Licht der Welt erblicken, atmen wir zwar erst einmal auf. Aber unsere Babys müssen gleich zu ihrer nächsten lebenswichtigen Aufgabe übergehen.

### Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker

Meredith erklärt: »Man kann kein so abhängiges Baby haben ohne einen Erwachsenen, der auf seine Bedürfnisse eingestimmt ist.« Unsere Babys

kommen zur Welt und wissen das – nach einer natürlichen Geburt sind sie wach, schauen uns mit großen Augen an und knüpfen so ein erstes Band zu ihrer Mutter. Dann suchen sie die Brust, fangen an zu trinken und informieren so die Milchdrüsen darüber, dass sie jetzt da sind und Milch brauchen. Ihr Körper kuschelt sich an uns, und wir baden in Glücks- und Bindungshormonen – und das ist erst der Anfang!

Jedes Baby webt sofort ein unsichtbares Band zu Mama und Papa, es hat einen direkten Draht zu seiner Milchbar und sichert sich durch jahrtausendealte ausgeklügelte Alarmsysteme ab, damit es optimal versorgt wird. Und es ist so unwiderstehlich süß, dass wir alles tun werden, bis es sich selbst versorgen kann – und das kann noch locker 16 bis 22 Jahre dauern.



Die große Anthropologin Sarah Blaffer Hrdy pflegt zu sagen, Menschen hätten »das kostspieligste aller Primatenbabys«. Was sie meint: Wir werden viel Zeit, Energie und Kalorien (!) in dieses Baby investieren, bis es eines Tages aus eigener Kraft überlebensfähig ist. Und wir werden es mit Freude tun. Und je mehr Unterstützung wir haben, desto leichter geht es uns von der Hand.

Dies ist der dritte Schritt, um unsere Babys zu verstehen: Es war

niemals so gedacht, dass wir diese kleine Frühgeburt allein aufziehen. Wir haben unsere Kinder immer in der Gruppe großgezogen. Und Babys erfüllen ihren Part dabei extrem gut: Sie lächeln anfangs alle und jeden an, der sie auf den Arm nimmt. Sie suchen sich zwar eine primäre Bezugsperson, bauen aber locker noch zu einer Handvoll anderer Menschen enge Bindungen auf. Sie wissen, dass das eine Lebensversicherung ist.

Menschen sind eine »kooperativ aufziehende Art«, wie Sarah Blaffer Hrdy sagt.<sup>6</sup> Unsere Babys sind also perfekt darauf vorbereitet. Wir übrigens auch: Wir können uns problemlos die persönlichen Daten, Namen, Vorlieben und Gerüche von etwa 25 bis 30 Leuten merken, wir können uns in andere hinein fühlen, mit anderen kooperieren, und wir haben ein sehr mächtiges Werkzeug entwickelt, um Dinge miteinander zu planen, zu klären und gemeinsam zu tun: die Sprache.

Während eine Katzenmutter ihren Wurf allein versorgt und genau weiß, was zu tun ist, sind wir Menschen von Anfang an darauf angewiesen, dass andere den Job mit uns teilen und ihre Erfahrungen mit uns austauschen. Wir sind da sehr flexibel, und unser tolles Großhirn lernt schnell und effektiv. Es gibt nämlich, anders als bei vielen anderen Säugetieren, kein festes Programm, nach dem wir unsere Jungen versorgen, keinen »Instinkt«, wie man es »richtig« macht. Das hätte auch nicht funktioniert. Denn da wir nicht wissen, ob unsere Babys in der Kälte eines Polargebiets oder in der Hitze der Wüste zur Welt kommen, gab es seit jeher unendlich viele Möglichkeiten, es »richtig« zu machen.

## Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht's

*Im Stamm der Lakota war jeder gern bereit, Kinder zu betreuen. Ein Kind gehörte nicht nur einer bestimmten Familie an, sondern der großen*

*Gemeinschaft der Sippe. Sobald es gehen konnte, war es im ganzen Lager daheim, denn jeder fühlte sich als sein Verwandter.*

*Meine Mutter erzählte mir, dass ich als Kind oft von Zelt zu Zelt getragen wurde und sie mich an manchen Tagen nur hie und da zu Gesicht bekam.*

## HÄUPTLING LUTHER STANDING BEAR

Dieses Buch wird also erklären, wie wir jetzt und hier in unseren Städten, Wohnungen und Autos des Internetzeitalters unsere perfekten süßen kleinen Steinzeitbabys optimal versorgen. Und dabei glücklich sind. Es wird erklären, wie wir ihnen und uns eine möglichst artgerechte Umwelt erschaffen und warum es vor allem sehr, sehr artgerecht ist, dabei selig und entspannt zu sein! Wir müssen dafür nicht zurück in den Dschungel oder die Savanne ziehen. Es reicht, wenn wir uns klarmachen, für welches Leben wir Menschen ursprünglich mal gebaut waren.

Babys sind wunderbar – Eltern sind oft ganz verliebt und selig, manche platzen schier vor Glück (das sind diese herrlichen Glücks- und Bindungshormone, von denen noch die Rede sein wird). Aber Eltern sind auch mal verzweifelt, erschöpft und von ihrem heiß geliebten Wunschkind total genervt. Das ist normal. Mit einem schreienden Säugling allein zu sein ist mehr, als man einer Menschenmutter zumuten kann. Dafür sind wir nicht gemacht. Suchen Sie sich deshalb kompromisslos von Anfang an so viel Unterstützung, wie Sie kriegen können! Wir sind wie gesagt eine kooperativ aufziehende Art – artgerecht ist, es gemeinsam zu tun.

Die massiven Veränderungen unserer Lebenswelt in den letzten hundert Jahren haben sich nämlich in unserer Biologie nur sehr begrenzt niedergeschlagen. Unsere Babys, Kleinkinder und auch wir sind gar nicht darauf vorbereitet, in »Kern- oder Kleinfamilien« zu leben, die mit einer Reihe von massiven Stressoren konfrontiert sind – Lärm,



Zeitdruck, lange Arbeitszeiten, Alleinsein. Selbst die Menschen der letzten Eiszeit haben wahrscheinlich nicht mehr als drei bis vier Stunden am Tag gearbeitet. Und da war der Supermarkt nicht um die Ecke!

Wir modernen Menschen müssen oft ein Pensum bewältigen, auf das unsere Biologie nicht eingerichtet ist. Wir merken es daran, dass unser Alltag mit Kindern sehr anstrengend sein kann. Das liegt nicht an den Kindern. Es liegt an unserem Alltag. Wir schaffen das, weil wir Menschen extrem flexibel und belastbar sind. Und weil wir gelernt haben, unsere Bedürfnisse nach Schlaf, Spiel, Bewegung, Muße, Bindung und Kommunikation zu steuern. Häufig auch zu unterdrücken.

Babys und Kleinkinder aber können das nicht. Die amerikanische Psychotherapeutin Jean Liedloff schreibt in ihrem Buch *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*<sup>2</sup>, dass Babys nicht wissen können, dass Mama gleich wieder da sein wird. Ihre Welt ist *jetzt*. Die Umstände sind entweder *richtig* oder *nicht richtig*. Und Babys kommunizieren das im Idealfall sofort. Viele auch lautstark.

Das ist ein großes Geschenk. Unsere Babys erinnern uns kompromisslos daran, was artgerecht ist – für sie und für uns. Vielen Eltern hilft ihr Baby, noch mal genau hinzuschauen und zu prüfen, ob das Leben noch zu ihnen passt. Oder ob sie an der einen oder anderen Schraube drehen können.



### **Jedes Kind ist anders: Es gibt keine »Knöpfe«**

Bei alledem werden Sie an Ihrem eigenen Exemplar schnell feststellen: Menschen sind unglaublich unterschiedlich. Auch wenn man sich als Mutter in der zehnten Nacht mit zu wenig Schlaf gern ein Rezept wünscht – es gibt keins, das bei jedem Baby gleich gut gelingen würde. Es gibt keine »Knöpfe«, die man an einem Baby drücken könnte und wonach alles einen vorhersehbaren Lauf nähme. Wir sind es in unserem Leben gewöhnt, dass Dinge funktionieren: Wenn uns kalt ist, drehen wir die Heizung hoch, wenn wir Hunger haben, öffnen wir den Kühlschrank, wenn wir Kopfschmerzen haben, nehmen wir eine Tablette. Aber so funktionieren Babys nicht. Sie funktionieren überhaupt nicht. Kontrollverlust und Hilflosigkeit gehören dazu. Und die meisten »Du-musst-das-einfach-so-machen«-Rezepte passen nicht oder kommen uns später teuer zu stehen (darüber redet dann nur keiner).

Der meistgelesene Artikel im Windelfrei-Blog trägt den Titel:

»Attachment Parenting funktioniert nicht!« Es geht darum, zu akzeptieren, dass wir noch so viel stillen, tragen und auf Windelfrei machen können, es gibt keine Garantie für ein glückliches, zufriedenes Kind. Es ist eher wie Kuchenbacken: Wenn im Rezept steht: »Nehmen Sie Milch, Eier und Mehl«, macht doch jeder einen anderen Kuchen. Nehmen wir Kuhmilch oder Sojamilch, kleine oder große Eier, Weißmehl oder Vollkornmehl? So ist es auch bei Babys.

Dennoch: Wenn unsere kleinen Babys abhängig und hilflos sein dürfen und wir ihnen alles geben, was sie in dieser Phase so dringend brauchen, werden sie später stärker, glücklicher und – unglaublich, aber wahr – unabhängiger. Statt ewig nachholen zu müssen, was ihnen als Baby gefehlt hat, ziehen sie selbstbewusst und mit einer festen Basis in die Welt – ein Geschenk, das nur wir ihnen machen können und das ihnen ein Leben lang niemand mehr nehmen kann.

Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass es für jedes Problem eine Lösungsmöglichkeit gibt. Wenn Sie als Eltern wissen, woher Ihr Baby stammesgeschichtlich kommt, was es braucht und was andere Eltern schon versucht haben, kommen Sie eher darauf, was davon Ihnen jetzt hilft. All das verlangt Geduld und Kraft, es reißt uns aus unserer Komfortzone und treibt uns über unsere Grenzen. Aber fragen Sie mal andere Eltern, das Ergebnis ist immer dasselbe: Wir wachsen daran. So wie alle unsere Urahnen an der Eiszeit, der großen Dürre und den Säbelzähntigern gewachsen sind. Und dies wiederum ist ausgesprochen artgerecht!

All das beginnt mit der Schwangerschaft – artgerechterweise mit einer Schwangerschaft ohne Stress.

# Artgerecht schwanger

*Ein Weib, das ein Kind erwartet, sollte sein wie eine Siegerin.*

LILY BRAUN



Die eine Frau ruft: »Juchhu – schwanger!«, die andere: »O nein – schwanger!« Beides ist menschlich und war zu allen Zeiten so. Ob eine Frau eine Schwangerschaft freudig oder erschreckt bemerkt, hängt vor allem von den Umständen ab. Im größten Teil der Menschheitsgeschichte waren das vor allem die Ernährungslage und das Alter der schon vorhandenen Kinder. Ebenso wichtig war und ist, wie viel Unterstützung eine Frau während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu erwarten hat.

In jedem Fall beginnt jetzt das Wunder des Lebens: In den nächsten neun Monaten wächst ein kleiner Mensch heran und surft dabei durch alle Stadien, die die Evolution so zu bieten hat. Oft gliedert sich die Schwangerschaft dabei in drei Teile: Im ersten Drittel stellt sich der Körper der Mutter komplett auf die Schwangerschaft um, und zahlreiche Frauen sind entsprechend dauermüde und völlig erschöpft. Im zweiten Drittel bersten viele Frauen vor Energie, und dies ist der richtige Moment, um noch mal alles zu erledigen, was auf der Agenda steht. Oft kommen jetzt die Komplimente: »Du siehst so gut aus! Du strahlst so!« Das liegt auch daran, dass die Haare nicht mehr ausfallen und voller werden und die Haut besser durchblutet wird und Fett einlagert, sodass Falten verschwinden. Im letzten Drittel merkt manche Frau, dass der dicke Bauch beschwerlich wird und sie sich zurückziehen will, während andere Schwangere auch jetzt noch immer fidel durch die Gegend hüpfen.

### **Arbeiten oder nicht?**

Gesunde Belastung schadet dem ungeborenen Kind nicht. Wenn aus Belastung Stress wird, erhöht dies das Risiko einer Frühgeburt oder belastet das Immunsystem des Ungeborenen. Es gilt also wie immer: achtsam mit sich selbst sein, im

Zweifelsfall lieber weniger tun. Sie müssen niemandem beweisen, dass auch eine schwangere Frau noch »volle Leistung« bringen kann.

**Schwangere sind wunderschön und übergücklich**  
**Schwangere dürfen sich nicht anstrengen**  
**Ammenmärchen**  
**Schwangere müssen sich schonen**  
**Ein Frauenarzt muss die Schwangerschaft begleiten**  
**Sport ist in der Schwangerschaft verboten**  
**Schwangere dürfen sich nicht erschrecken**  
**Stress in der Schwangerschaft macht ein Schreibaby**  
**Schwangere sollen für zwei essen**  
**Niemals heiß baden!**

Ebenso unterschiedlich wie die einzelnen Frauen geht man in verschiedenen Kulturen mit der Schwangerschaft um. In manchen wird die schwangere Frau geschont, in anderen nicht. Letztlich gilt für Sie auch hier: Hören Sie auf Ihren Bauch. Wenn Ihnen nach Ruhe ist, hören Sie auf dieses Bedürfnis. Wenn Sie vor Energie fast platzen – wunderbar, tun Sie etwas! Fest steht: Schwangere sollen sich ausgewogen ernähren, viel an der frischen Luft sein, keinen negativen Dauerstress haben und weder rauchen noch Alkohol trinken. So weit, so gut. So in etwa war es in den vergangenen 100 000 Jahren wahrscheinlich auch.

### **Was ich gern vorher gewusst hätte**

**Nadine Natascha ... dass man vorher noch ins kino und theater gehen sollte, dazu kommt man dann erst mal nicht. dass es viel zu viel blödsinn gibt, den man nicht braucht! und dass man vieles**