

## Bindungsorientierte Elternschaft

Tanja Weisenbach, Gründerin „BEA- Bindungsorientierte Elternschaft Allgäu n.e.V“



Anstatt Kinder von Anfang an in ein eigenes Bettchen und womöglich auch ‚Kinderzimmer‘ zu verfrachten, erlebt man eine schöne Familiengemeinschaft, wenn dem Nachwuchs die natürliche Möglichkeit der Nähe gegeben wird. Das erste, sichere Netzwerk für Urvertrauen ist die eigene Familie. „Wir erziehen an erster Stelle nach den Bedürfnissen des Kindes, nicht nach den unseren“.

„Mit einer Kindheit voller Liebe kann man ein halbes Leben hindurch die kalte Welt aushalten.“

So wie es einst Jean Paul, deutscher Schriftsteller des 17. Jahrhunderts formulierte, nimmt sich eine neue, und zugleich uralte Erziehungsform diesem Leitsatz verstärkt an. Attachment Parenting, oder zu Deutsch bindungsorientierte Elternschaft, rückt derzeit vermehrt in die Köpfe von Eltern, Erziehern und Pädagogen. Attachment Parenting oder kurz AP hat dabei vor allem eines im Sinn: Kinder bedürfnisorientiert zu erziehen. Ihnen ein Begleiter, kein Anleiter sein. Sie in ihrer freien Entfaltung zu selbstständigen Persönlichkeiten zu stärken und ihnen das Gefühl zu geben, ein gleichwertiges Mitglied unserer Gesellschaft auf Augenhöhe zu sein. AP geht davon aus, dass jedes Kind ein Bedürfnis nach Liebe, Zuneigung und Vertrauen hat und dass die Eltern die Entwicklung dieser Eigenschaften fördern sollten.

### Stockgerade, oder im Fluß des Lebens

Bis in die erste Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts hinein war die sogenannte traditionelle Erziehung die gängigste Methode, um ein Kind zu erziehen. Kinder mussten still sitzen, brav ihr Tellerchen aufessen, antworten wenn sie gefragt wurden, schlafen, wann es die Uhr verlangt, folgen und befolgen was ihnen gesagt wurde. Kurzum: sich anpassen an eine Welt, die eigentlich nicht für Kinder gemacht war. In der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts

wurden dann allerdings immer mehr Stimmen laut, die eine Erziehung forderten, bei der Selbstentfaltung der eigenen Persönlichkeit, Zuneigung, Vertrauen, liebevolle Begegnung und Empathie immer mehr in den Fokus rückten.

Obwohl die damals stark an die NS-Ideologie erinnernden, richtungsweisenden und harten Erziehungsratgeber (Zucht, Unterwerfung, Reinlichkeit) der in den 30-40er Jahren hoch gepriesenen Ärztin und Autorin Johanna Haarer immer noch Resonanz erfuhren, keimte gleichzeitig eine neue Ideologie; die der Bindungstheorie nach John Bowlby (brit. Kinderpsychiater) und Mary Ainsworth (kanad. Psychologin). Sie geht vom Grundbedürfnis des Menschen aus, eine enge, intensive Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen. Den Ursprung der Bindungstheorie bildet hierbei das Modell der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Wichtig sei vor allem die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie eine Feinfühligkeit der Bezugsperson dem Kind gegenüber. Sie prägt die spätere Bindungsqualität in der Beziehung. Folglich sei so das spätere Bindungsverhalten des Kindes weniger charakterabhängig, als vielmehr Ausdruck der erlebten Interaktion mit der Bezugsperson, so Bowlby. Darüber hinaus bezieht sich Bowlby auf den Evolutionstheoretiker Charles Darwin, der gesagt hat, dass jeder Mensch mit Verhaltenssystemen ausgestattet ist, die das Überleben der Spezies sichern, wozu beim Kind vorallem das Bindungsverhalten zählt.

### Vorallem das erste Lebensjahr ist prägend

So sei es, gerade im ersten Lebensjahr, unerlässlich eine bedürfnis- und bindungsorientierte Beziehung zum Kind aufzubauen, da sich Bindungsverhalten in dieser Zeit entwickelt.

Ein Baby weißt, evolutionstechnisch gesehen, nicht, dass wir im 21. Jahrhundert leben und dass die Wahrscheinlichkeit, von einem wilden Tier überfallen zu werden, schwindend gering ist. Wohl doch seine Gene. Seine Zellen sind weiterhin auf „Überleben im Dschungel gepolt“. Obgleich wir im Außen im Zuge der Industrialisierung ein relativ gesichertes Leben führen, ist dem Baby diese Tatsache nicht bewusst. Durch regelmäßiges, promptes Reagieren wird dem Baby die Erfahrung vermittelt, etwas bewirken zu können, seine Umwelt als liebevoll und vor allem sicher erfahren zu dürfen.

Gerade deshalb sollte die Methode des „schreien lassens“ einmal mehr in Frage gestellt werden.

### Idealbild des kindlichen Wohlbefindens

Nachdem Urvater Bowlby den Grundstein der Bindungstheorie legte, geht der heutige, immer bekannter werdende Begriff des Attachment Parenting zurück auf den amerikanischen Kinderarzt William Sears.

Acht Ideale vereinen seiner Vorstellung nach die optimale Verbindung, um alle geistigen, körperlichen und seelischen Aspekte des kindlichen Wohlbefindens zu stärken.

1. „**Bonding**“: Sofortiger, enger Körperkontakt über einen längeren Zeitraum direkt nach der Geburt. Möglichst keine längeren Unterbrechungen während dieser Phase. Daher ist gerade das Thema Hausgeburt bzw. natürliches, sanftes Gebären im Geburtshaus ohne medizinische Eingriffe ein wichtiger Aspekt im AP. Weiter beschäftigt man sich hier mit sanften Methoden zur leichten Geburt, wie Hypnobirthing®.
2. AP spricht sich für das **Stillen** bzw. das Langzeitstillen aus. So werden beim Stillen gleich mehrere Bedürfnisse des Kindes erfüllt. Die wertvolle Muttermilch nährt nicht nur den Körper, sondern das Gefühl der Geborgenheit und des Vertrauens. Das Kind wird jedoch nur dann gestillt, wenn es möchte, man folgt keinem starren Zeitplan. „Baby led weaning“ ist das Kind geführte Abstillen. Das Kind wird mit Einführung der Beikost möglichst breifrei ernährt und entscheidet selbst, wann und wie lange es die Mutterbrust nebst Beikost weiter möchte. Da das Kind breifrei ernährt wird, lernt es die Lebensmittel von Anfang an in seiner Urform kennen: farblich, haptisch und geschmacklich jeden Tag ein neues Abenteuer.
3. Unerlässlich ist der **Körperkontakt**. Ein Kind hat ein natürliches Bedürfnis nach Körperkontakt. Es vermittelt Nähe, Stimulation und Geborgenheit. So sollte das Kind so viel wie möglich direkt am Körper getragen werden. Dies erfolgt meist durch Tragetücher oder andere, dem kindlichen Rücken angepasste Tragelilien (vorzugsweise aus Tragetuchstoff).
4. Auch **nachts** sollte auf kindliche Bedürfnisse, wie Nähe oder Stillen unmittelbar reagiert werden können.

Schlaftraining wird hierbei vernachlässigt, da es sich negativ auf den kindlichen Körper-Geist auswirken kann. Darum pflegen AP Eltern das Familienbett.

5. **Verständnis und Empathie** stärkt das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung. Auf Fehlverhalten wird nicht mit Aggression oder Zurückweisung reagiert. Ein Kind, das mit Respekt behandelt wird, behält seine Würde, wodurch es später die Fähigkeit haben wird, sich in andere Menschen hineinzusetzen.
6. Auf die **Zeichen** achten: Babys bringen ihre Bedürfnisse bereits zum Ausdruck, bevor sie anfangen zu schreien. Darüber hinaus gibt es eine weitere Methode der Zeichensprache bzw. der sog. Kommunikation über die Ausscheidung, welche sich mit dem Thema „Windelfrei“ befasst. Hier wird mit Hilfe von Intuition, Zeichensprache u.a auf die Ausscheidungsbedürfnisse des Kindes eingegangen, um so den Einsatz von Windeln überflüssig zu machen oder zumindest deutlich zu reduzieren.
7. Eltern **betreuen** ihr Kind nach Möglichkeit selbst und sprechen sich nach der AP-Philosophie nicht selten gegen einen Kita-Aufenthalt oder Kindergarten aus. Regelmäßige Trennungen oder eine Trennung über einen längeren Zeitraum sollten so weit wie möglich vermieden werden.
8. Die **freie Entfaltung** des Kindes beziehungsweise das Belassen des Kindes in seinem natürlichen Zustand, so lange es die moderne Welt ermöglicht, steht im Vordergrund. So werden AP-Kinder meist nicht geimpft, erhalten selten einen Schnuller (da dieser oft bei sofortiger Bedürfnisbefriedigung überflüssig erscheint oder auch gern durch den kindlichen Daumen ersetzt werden darf) und werden möglichst alternativ bzw. ganzheitlich behandelt.

Natürlich gibt es auch innerhalb der verschiedenen Erziehungsmethoden des Attachment Parenting Befürworter und Gegner der einzelnen Aspekte. Es geht auch nicht darum, jedem einzelnen Punkt beizupflichten. Vielmehr besteht die Kunst darin, das Kind so zu erziehen, dass es dabei sowohl den Eltern selbst, wie auch dem Kind gut geht; denn AP ist vor allem eines: Eine Herzensangelegenheit.

Wer nun noch an den altbekannten Satz „Du verwöhnst dein Kind doch viel zu sehr“ denkt, den regen vielleicht abschließend die Worte des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zum Denken an, der es so formulierte:

„Kinder können nicht verwöhnt werden, indem sie „Zuviel“ bekommen von dem, was sie wirklich brauchen.“

Der Verein BEA- Bindungsorientierte Elternschaft Allgäu trifft sich jeweils am zweiten Dienstag jeden Monats von 14-17 Uhr im Rockzipfel Familienzentrum, Burgsiedlung 1, 87527 Sonthofen. Weitere Termine sind in Planung.