



Babys

Kommunikation, Bindung, Beschäftigung

Wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um Bindung, Kommunikation und Beschäftigung harmonisch zu fördern



Die ersten Monate und Jahre eines Babys sind entscheidend für seine Entwicklung und das Entstehen einer starken Bindung zu seinen Bezugspersonen. In dieser wichtigen Phase spielen Bindung, Kommunikation und Beschäftigung eine zentrale Rolle.

Die emotionale Sicherheit, die durch eine liebevolle Bindung entsteht, legt das Fundament für eine gesunde Entwicklung. Gleichzeitig ist die Kommunikation, sowohl nonverbal als auch verbal, essenziell, um Bedürfnisse auszudrücken und Beziehungen zu gestalten. Durch gezielte Beschäftigungsangebote können Eltern und Bezugspersonen die Sinne und Fähigkeiten des Babys anregen, sodass es spielerisch lernen und entdecken kann.

Bindung – was ist das eigentlich?

Als Bindung wird die besondere Beziehung bezeichnet, die das Kind zu seiner Bezugsperson (meistens sind das die Eltern) hat; die Bindungsperson dient dabei als Sicherheitsbasis für das Kleinkind. Die Bindungsbeziehung entwickelt sich im ersten Lebensjahr durch fürsorgliches Verhalten und die angemessene Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse.

► **Warum gibt es die Bindung?**

Babys sind genetisch darauf programmiert, Beziehungen zu Menschen einzugehen, denn: durch sie erhalten sie vom ersten Tag an Schutz und Sicherheit.

► **Und wie entwickelt sich eine Bindung?**

Wenn Ihr Kind sein Sicherheitsbedürfnis als bedroht ansieht – wenn es hungrig, müde oder krank ist, Schmerzen hat oder friert, oder seine Bindungsperson nicht in der Nähe ist – wird automatisch sein Bindungssystem aktiviert. Das Baby schreit und hört in der Regel erst dann auf, wenn Sie ihm „zu Hilfe kommen“. Durch Ihr Fürsorgeverhalten – also das Hochnehmen, Streicheln, Trösten, oder ähnliches – fühlt sich Ihr Kind wieder sicher und behütet. Durch genau dieses Zusammenspiel entsteht dann nach und nach eine sichere gefestigte Bindungsbeziehung.

► **Was braucht mein Kind? – Feinfühligkeit!**

Ihr Kind ist auf eine angemessene Reaktion angewiesen, wenn es sich nicht wohlfühlt. Es muss sich auf seine Bezugsperson verlassen können, damit es sich zu jeder Zeit sicher fühlt. Ihre Aufgabe als Bindungsperson ist also, die Bedürfnisse des Babys zu befriedigen und in diesem Zusammenhang feinfühlig zu sein. Feinfühlige Bindungspersonen

- nehmen das Kind jederzeit wahr und sind aufmerksam
- können die Signale, die das Kind aussendet, korrekt deuten
- reagieren immer prompt auf die Signale des Kindes
- reagieren angemessen auf die entsprechenden Signale.

Das hört sich anstrengend an, ist es natürlich zeitweise auch. Wie gut, dass die Natur diese Verhaltensprogramme biologisch vorprogrammiert hat. Sie werden sogar als Instinktverhalten bezeichnet; Baby und Bindungsperson wissen in der Regel also ganz automatisch, wie sie miteinander interagieren können. Und das kann auch Ihnen die Angst nehmen; Sie sind mit einem intuitiven Elternprogramm ausgestattet, auf das Sie sich meistens relativ sicher verlassen können!

Sie werden Ihr Kind kennen lernen, sich aufeinander einspielen und mit der Zeit im Gefühl haben, was Ihr Baby Ihnen „sagen“ möchte und wie Sie am besten „antworten“.

► **Wissenswertes zur Bindung**

Ein Kind kann zu mehreren Personen eine Bindung aufbauen. Hierfür ist nicht (nur) die Kontakthäufigkeit, sondern vor allem die Interaktionsqualität von Bedeutung! Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Person, die sich um das Kind kümmert, durch ihr feinfühliges Verhalten zu einem verlässlichen Bindungspartner werden kann – egal ob Mama, Papa, Oma, Opa, oder Erzieher/in. Trotzdem hat das Baby in der Regel eine Hauptbindungsperson – häufig die Mutter, da sie in den ersten Lebensmonaten im Normalfall am meisten Zeit mit dem Kind verbringt.

Kommunikation mit dem Baby – was will es mir „sagen“?

Sogar Säuglinge sind schon in der Lage, ihre Umwelt wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Und aus was besteht die Umwelt Ihres Babys? Aus Ihnen! Sie sind in den ersten Lebenswochen ein Großteil dessen, was Ihr Kind aus seiner Umgebung wahrnimmt. Generell hat Ihr Kind Interesse an einem Austausch – einer „Unterhaltung“ – mit Ihnen. Allerdings müssen sich die Nervenbahnen Ihres Babys erst noch entwickeln; es ist sehr anstrengend und energieraubend für das kindliche Gehirn, Reize wahrzunehmen und zu verarbeiten. Besonders menschliche Gesichter und Stimmen sind höchst interessant, aber auch strapazierend für Ihr Kind.

► Was bedeutet das?

Wenn Sie eine „Unterhaltung“ mit Ihrem Kind führen – also Blickkontakt austauschen, Laute oder Gesichtsausdrücke zurückspiegeln und anderweitig interagieren – kommt es von Zeit zu Zeit vor, dass das Wahrnehmungssystem Ihres Babys be- oder überlastet ist und das Kind versucht, sich von Reizen abzuschirmen, um sich eine Pause zu gönnen. Das können Sie zum Beispiel feststellen, wenn das Kind den Blickkontakt unterbricht, sich von Ihnen abwendet oder quengelig wird und vielleicht schreit. Damit drückt das Baby ganz einfach aus, dass es gerade nicht an einer „Unterhaltung“ interessiert ist. Wichtig ist nun, das Signal des Kindes richtig zu deuten, ihm eine Erholungspause zu bieten und einfach abzuwarten, bis es selbstständig wieder Kontakt zu Ihnen aufnimmt – das tut es ganz sicher, sobald es wieder dazu bereit ist!

► Was kann die Interaktion noch beeinflussen?

Säuglinge lassen sich stark von den Emotionen ihrer Bezugspersonen „anstecken“. Ihr Baby wird sich oft ganz automatisch und ungewollt Ihrer Stimmung anpassen. Sind Sie gestresst, ist auch ihr Kind angespannt; haben sie gute Laune, geht es Ihrem Kind oft automatisch besser – das funktioniert mit allen erdenklichen Emotionen ähnlich.

Wie können Sie diese Eigenschaft nun nutzen? Stellen Sie sich vor, Ihr Baby schreit unaufhörlich und obwohl Sie alles Mögliche versuchen, gelingt es Ihnen schlecht, es zu beruhigen. Vielleicht sollten Sie sich selbst an dieser Stelle einmal kurz zurücklehnen und durchatmen, um mit einer positiven, entspannten Stimmung auf Ihr Kind zugehen zu können. So wird es ihm deutlich leichter fallen, sich selbst zu beruhigen, als wenn sie selbst total gestresst und unruhig sind – Ihr Baby spürt das! Versuchen Sie zumindest, Ihre negativen Gefühle „beiseite zu schieben“, natürlich wird das nicht immer gelingen, doch einen Versuch ist es definitiv wert!

Auch das Temperament des Babys spielt von Anfang an eine entscheidende Rolle bei der Kommunikation. Alle Kinder kommen nämlich mit unterschiedlichen Charaktermerkmalen (zum Beispiel Aktivität, Reizschwelle, Annäherungsverhalten) auf die Welt. Je nachdem wie diese Merkmale ausgeprägt sind, ist es einfacher oder schwieriger, mit dem Kind Kontakt aufzunehmen und eine Beziehung zu ihm aufzubauen. Bedenken Sie hierbei also auch, dass es unterschiedliche Grundvoraussetzungen gibt und Sie nicht zwangsläufig „Schuld sind“, wenn sich die Interaktion mit Ihrem Kind zum Beispiel schwieriger gestaltet, als bei anderen Familien. Jedes Baby „tickt“ anders und Ihre Kommunikation wird sich mit der Zeit ganz individuell einstellen.

Spiele mit dem Baby

Es gibt einfache Wege die Sinne Ihres Babys zu stimulieren und zu fördern.

► Sehen

- Ein Mobile mit einfachen Formen und schlichten Farben, das ab und zu über das Bett/ den Stubenwagen/ die Krabbeldecke gehängt wird, findet fast jedes Baby faszinierend.
- Wandernde Dinge, Spielzeug, am besten einfarbiges, das vor Babys Gesicht von links nach rechts und wieder zurück wandert, kann man mit den Augen verfolgen. Später dann auch mit dem ganzen Kopf. Und dann kann das Spielzeug auch von oben nach unten wandern. Wenn es dabei auch noch rasselt oder klingelt oder raschelt, kann das schön lange Spaß machen.

► Hören

- Singen, egal was. Weder Musikrichtung noch Stimme sind wesentlich. Die Stimme allein, der Wechsel der Tonhöhen, der Unterschied zwischen laut und leise macht das so interessant. Und ein spezielles Beruhigungsglied, das immer für das Kind in beunruhigenden Situationen gesungen wird, kann umgekehrt helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Stille, zwischendurch darf es aber auch ruhig oder sogar ganz still sein. Besonders dann, wenn die Mama oder der Papa dabei sind, so dass das Baby keine Angst bekommt. Auch Stille zu „hören“ will geübt werden.

► Tasten

- Streicheln, das ist das allerwichtigste Spiel! Mit beiden Händen einen „Rahmen“ für den Babykörper streicheln, vom Kopf über Schultern und Arme, Bauch und Beine bis zu den Füßen. Füße massieren, Hände streicheln, die Handrücken kitzeln, einen Finger halten lassen, der Fantasie sind eigentlich keine Grenzen gesetzt.
- Halten, später fängt das Baby an, Dinge fest zu halten. Je unterschiedlicher deren Qualität ist, desto mehr Spaß macht es. Tücher, Holzlöffel, Finger, Rassel, Schlüssel,... Es müssen nicht unbedingt Produkte der Spielzeugindustrie sein, ein Ding aus der Küchenschublade tut es genauso gut.

► Fingerspiel Beispiel

Einfache Fingerspiele sind unglaublich spannend für Säuglinge, da sie mehrere Sinne gleichzeitig ansprechen.

„Dort oben auf dem Berge wohnen die zehn Zwerge.
Da unten auf der Erde springen kleine Pferde.
Dort oben auf dem Turm krabbelt ein kleiner Regenwurm.
Dort unten auf der Brücke sitzt eine kleine Mücke.
Dort oben auf der Gardine summt eine kleine Biene.
Dort unten auf der Mauer liegen zwei Raben auf der Lauer.
Dort oben auf dem Berge singen die zehn Zwerge.
Da unten auf der Wiese liegt ein großer Riese.
Doch nun hör dir einmal an, wie der Riese schnarchen kann!“

Bei „oben“ strecken Sie und ihr Kind die Arme in die Höhe. Bei „unten“ lassen Sie die Arme tief nach unten baumeln. Zum Abschluss wird „geschnarcht“!



Medien und Babys?!

Gucken Mütter denn wirklich schon mit Babys fern? Oder sind Mütter kritisch, wenn es um den Medienkonsum ihrer Kinder geht? Mutter sein ist manchmal ein ganz schön harter und auch einsamer Job. Und da ist fernsehen eine Möglichkeit, sich zu informieren, mal wieder auf einem anderen Niveau zu denken oder auch mal für einen Moment auszuspannen. Insofern sehen auch Mütter in ihrem Alltag fern und eben nicht nur immer dann, wenn der Nachwuchs schläft. Natürlich wissen viele, dass es sinnvoll ist, möglichst lange mit dem Fernsehen zu warten. Spätestens wenn ältere Geschwister im Haus sind, sieht die Umsetzung in der Praxis oftmals anders aus.

► Wo liegt denn das Problem?

Für Kinder unter einem Jahr sind Fernsehbilder im Prinzip nur bunte Bilder, die vor sich hin flimmern. Davon unabhängig ist Fernsehen in diesem Alter nicht das richtige Medium: Kinder wollen die Welt im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Das heißt, sie eignen sich eine Welt an, indem sie anfassen, probieren, in den Mund stecken. Sie versuchen herauszubekommen, wie Dinge sind, wie sie schmecken, riechen und wie sie sich anfühlen. Und genau das ermöglicht ihnen Fernsehen nicht. Sie können das Gesehene nicht verarbeiten.

Eine andere Nebenwirkung: Beobachten sie ihr Kind aufmerksam, wenn es Fern sieht. Es bewegt sich kaum, verharnt manchmal minutenlang in einer Position, evtl. befindet es sich sogar in einer Position, in der es gar nicht seinem Bewegungsdrang nachgehen kann (Kindersitz, Maxi Cosi). Je später Familien das Fernsehen im Kindesalter einführen, desto leichter wird es. Die Grundregel gilt: In dem Augenblick, in dem das Kind den Fernseher entdeckt, beginnt die Fernseherziehung. Viele Babys krabbeln erstmal hin zum Fernseher und fassen auf den Bildschirm. Zum Anfang kann man sie nur wegnehmen und den Fernseher sofort ausmachen. Wenn Eltern nicht aufpassen, kommen wenig später laute Protestreaktionen. Da hilft nur: stark bleiben und Fernseher aus. Auf das Verständnis des Kleinkindes kann ich da nicht hoffen. Medienerziehung bedeutet, den Kindern die Kompetenz zu vermitteln, mit der Faszination Fernsehen umzugehen. Aber das werden sie keinem noch so intelligenten Einjährigen erklären können, denn eins ist klar: Fernsehen – vor allem über längere Zeit – ist nicht das geeignete Medium für Kleinkinder.

- Kinder unter 3 Jahren sollten nicht fernsehen. Auch Computerspiele sind frühestens ab 4 Jahren geeignet.
- Lassen Sie Ihr Kind immer nur eine Sendung anschauen, danach wird der Fernseher ausgeschaltet.
- Sollte ein kindgerechter Film länger als eine Stunde dauern, dann teilen Sie den Film in altersgerechte Portionen ein.
- Lassen Sie ihr Kind nicht alleine Fernsehen. Sprechen Sie mit ihrem Kind über das Gesehene.
- Probieren Sie es mal mit einem fernsehfremigen Tag oder Wochenende.



Kreis Lippe – Der Landrat

Jugend und Familie
SPROSS – Familienbesuchsdienst
Felix-Fechenbach-Straße 5
32756 Detmold
Telefon: 05231 62-0
info@kreis-lippe.de
www.kreis-lippe.de

Quellen:

Ahnert, Liselotte (Hrsg.) (2008): Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung
Bowlby, John (2014): Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie
Grossmann, Karin/Grossmann, Klaus E. (2014): Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit

Gregor, Angelika (2008): Was unser Baby sagen will
Kohnstamm, Rita (2006): Praktische Kinderpsychologie. Die ersten 7 Jahre. Eine Einführung für Eltern, Erzieher und Lehrer