

# Den Hunger nach Nähe stillen

Ab jetzt wird noch mehr gekuschelt und liebkost, denn Nähe ist für Babys viel wichtiger als gedacht. Und lassen Sie sich das bloß nicht ausreden!



*Ganz nah bei Mama fühlen sich Babys am wohlsten*

TEXT: STEFANIE SCHÄDLICH

Kinder kommen auf die Welt und brauchen drei Dinge: Nahrung, Schutz – und Nähe. Nähe? Klingt selbstverständlich. Aber in all den Ratgebern, die ich vor der Geburt unserer Tochter gelesen habe, stand nur sehr wenig darüber. Natürlich habe ich einiges zur Mutter-Kind-Bindung gefunden. Mindestens eine zuver-

lässige Bezugsperson ist für jedes Baby überlebenswichtig. Das bewies unter anderen die Entwicklungspsychologin Mary D. Salter Ainsworth in den 1970er-Jahren und löste damit ein Umdenken in der Säuglingspflege aus.

Aber dass der Hunger nach Nähe ein Kind so weinen lassen kann als täte ihm etwas weh, habe ich nirgendwo gelesen.

## GROSSE SEHNSUCHT

„Wenn Ihr Baby trocken und satt ist und immer noch weint, hat es Hunger nach Nähe!“, verriet mir eine Krankenschwester in der Geburtsklinik und gab mir damit den Schlüssel für einen entspannten Start ins Familienleben mit auf den Weg.

„Ein Kind zeigt von Anfang an sein angeborenes Bedürfnis nach Bindung

und Nähe. Das geschieht in den ersten Wochen durch Schreien und Rufen, Festhalten und Anklammern, Saugen und Suchen. Später, wenn es mobiler ist, durch Hinterherkrabbeln und -laufen“, sagt Hebamme und Buchautorin Silvia Höfer. Dann wollen Kinder nur eines: In den Arm genommen werden, kuscheln, schaukeln oder gemeinsam durchatmen.

Und natürlich ist es auch schön, wenn Mama und Papa zwischendurch einfach mal so über den Kopf streicheln, den Bauch kraulen oder ihr Kind knuddeln. Das sorgt für langfristige Entspannung.

Silvia Höfer schöpft aus einem großen Erfahrungsschatz, wenn sie sagt: „Oft beobachte ich ganz ruhige, mit sich selbst beschäftigte Babys, wenn vorher

größere Geschwister mit ihnen gespielt haben oder die Eltern nach dem Badespaß ausgiebig mit ihnen geschmust und sie massiert haben. Auch langes Tragen in einer Tragehilfe am Körper scheint viele Babys in solch einen zufriedenen Zustand zu bringen. Sie sind dann ‚kontaktsatt‘. „Schöner Nebeneffekt: Kinder, die tagsüber viel Aufmerksamkeit bekommen haben und ‚kontaktsatt‘ sind, sinken abends auch eher in süße Träume. Eine besondere Portion Nähe ist natürlich nach aufregenden Erlebnissen gefragt oder wenn das Baby krank ist, die Zähnen kommen oder fremde Menschen zu Besuch sind.

## NUR KEINEN STRESS

Aber kann es auch zu viel Nähe sein? Seit unsere Tochter auf der Welt ist, höre ich immer wieder dieselben Fragen: Kann sich dein Kind alleine beschäftigen? Gehst du gleich zu ihm hin, wenn es weint? Dahinter verbergen sich gut gemeinte Ratschläge von Familienmitgliedern oder Müttern, die einer bekannten Erziehungsmethode folgen. Als Dr. Richard Ferber, Leiter des Schlaflabors der Kinderklinik Boston, sie in den 1980er-Jahren entwickelte, ging er von der Theorie aus, dass Getröstetwerden für ein Baby eine Belohnung für sein Schreien sei. Daraus leitete er ab: Damit sich ein Kind das Schreien abgewöhnt, darf es nicht (sofort) getröstet werden.

Neuere Forschungen zeigen hingegen, dass Babys nicht nach Lust und Laune weinen. „Durch Schreien zeigt ein Neugeborenes einfach seinen innigen Wunsch, dass sich jemand um es kümmern möge. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Baby, das lange schreien muss, in eine negative Stresssituation kommt und sich die Durchblutung verringert und die Herzfrequenz erhöht“, sagt Silvia Höfer. Dr. Gabrielle Scantamburlo fand in ihren Untersuchungen

➤ noch Stunden nach einer Stresssituation erhöhte Werte der Hormone Adrenalin und Cortisol. Beide können eine krankmachende Wirkung haben.

### ENTSPANNT BLEIBEN

Doch trotz all dieser Erkenntnisse ist der Druck auf junge Eltern groß. Anfangs habe auch ich geantwortet: Ja, wir üben das Ablegen und Alleine-lassen-können. Bis ich merkte, dass mir schon der Gedanke widerstrebt, nicht zu meinem Kind zu gehen, wenn es weint oder nach mir „ruft“, weil es Nähe sucht. „Hören Sie sich ruhig die Tipps der anderen höflich an. Fassen Sie sie nicht als Kritik auf. Bedanken Sie sich dafür, und wenn Sie möchten, erklären Sie, warum diese Methode nicht die richtige für Sie ist“, rät denn auch Hebamme Silvia Höfer. „Sie können Ihr Kind nicht überbehüten.“ Im Gegenteil. Babys, die erfahren, dass sich jemand zuverlässig um sie kümmert, wenn sie Nähe brauchen, lernen zu vertrauen.

Das braucht Zeit (siehe auch Kasten rechts). Anfangs haben Babys einfach Angst, wenn Mama und Papa das Zimmer verlassen. Instinktiv wissen sie, dass sie alleine nicht überleben können. Erst später verstehen sie, dass Mama und Papa wiederkommen. „Aber auch dann gilt weiter: Je mehr sich ein Baby auf Ihre Nähe und Fürsorge verlassen kann, desto sicherer fühlt es sich. Nicht nur bei seinen Eltern, sondern auch in seiner Beziehung zur ganzen Welt“, sagt Silvia Höfer.

### DER EIGENE WEG

Wie viel Nähe ein Baby braucht, ist natürlich sehr individuell und hängt von vielen Dingen ab: vom Charakter, der Entwicklungsphase und äußeren Umständen. Auch welche Form der Nähe es liebt, ist unterschiedlich. „Bei kleinen Babys ist das Tragen nah am Körper, das Wiegen und Schaukeln plus eine ruhige Stimme eine gute Möglichkeit, Nähe her-



Nähe ist nicht nur in den ersten Wochen wichtig


zustellen. All das erinnert an das Leben im Bauch und kann Spannungen abbauen. Es fördert die Bindung und setzt nebenbei Hormone frei, die müde machen und beim Einschlafen helfen“, sagt Silvia Höfer. Nach einer Weile werden Eltern genau wissen, was für ihr Baby richtig ist. Sie sind schließlich die Experten – und ihr Bauchgefühl spielt eine entscheidende Rolle.

Und auch nach dem ersten Geburtstag brauchen Kinder noch viel Nähe. Denn das Leben ist so aufregend. Es gibt so viel zu entdecken und Neues zu verarbeiten. Wie gut ist es dann, sich an Mama und Papa zu kuscheln, in den Arm genommen und getröstet zu werden. Schon kleine Kinder wissen genau, wann und wie viel Nähe sie brauchen, und zeigen es auch. So stillen sie ihren Hunger nach Nähe. Geben Sie sie ihnen. Es kann nicht zu viel sein. ❶


### BUCHTIPPS

 **Silvia Höfer: QUICK-FINDER – BABYS ERSTES JAHR.** Gräfe und Unzer, 16,99 Euro

Die erfahrene Hebamme gibt viele praktische Tipps.

 **Dr. Carol Cooper: WIE BABYS WACHSEN.** Urania, 19,95 Euro

Die renommierte Ärztin beschreibt, wie sich Kinder in den ersten drei Jahren entwickeln.

 **Birgit Kienzle-Müller, Gitta Wilke-Kaltenbach: BABYS IN BEWEGUNG.** Urban & Fischer, 24,95 Euro

Basiswissen und Ideensammlung für Spiele mit Babys im ersten Jahr.

FOTOS: STUDIO RAITH (2)

## DAS „NÄHE-BAROMETER“ FÜR DIE ERSTEN MONATE

Mit der Entwicklung Ihres Kindes verändert sich auch sein Bedürfnis nach Nähe. Anfangs braucht es besonders viel Zuwendung, später kann es sie sogar selbst gezielt herstellen

### □ DIE ERSTEN WOCHEN

„Ganz nah ran!“, lautet das Motto Ihres Babys nach der Geburt. Ihr Kind braucht so viel Körperkontakt wie möglich. Das signalisiert es u. a. durch Weinen, Festhalten oder Saugen. Instinktiv weiß es, dass es Sie braucht, um zu überleben. Geben Sie ihm diese Sicherheit.

### □ DREI MONATE

Die Verständigungsmöglichkeiten Ihres Babys werden vielseitiger, und es zeigt seine Freude über Ihre Nähe durch sein Lächeln. Sobald Sie den Raum verlassen, denkt es jedoch, dass Sie nicht mehr existieren, und beginnt zu weinen. Es „ruft“ nach Ihnen. Mit einem Stubenwagen oder einer Tragehilfe können Sie Ihr Baby immer in Ihrer Nähe haben.

### □ SECHS MONATE

Der Bewegungsradius Ihres Kindes erweitert sich, es kann Ihnen mit dem Blick folgen, indem es den Kopf dreht oder seine Lage verändert. Es kann nun auch gezielter greifen und sich auch ohne Sie für kurze Zeit mit interessanten Dingen beschäftigen. Es fühlt sich aber weiterhin alleine gelassen, wenn Sie den Raum verlassen.

### □ ACHT MONATE

Jetzt ist das Gehirn Ihres Babys so weit entwickelt, dass es versteht, dass Sie weiter existieren, auch wenn es Sie gerade nicht sehen kann. Seien Sie weiterhin für es da, wenn es Ihre Nähe braucht. So vertieft sich sein Vertrauen. Durch Krabbeln oder Robben kann es nun die Nähe zu Ihnen selbst herstellen. Ein wichtiger Meilenstein!

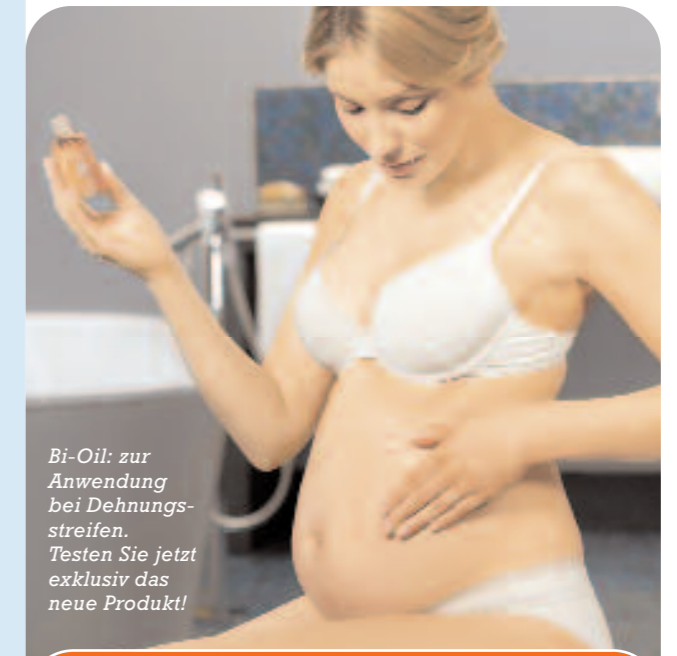
### □ AB EINEM JAHR

Die Welt ist nach wie vor aufregend und es gibt so viel zu entdecken. Jetzt sind Mama und Papa der Ausgangspunkt für Erkundungstouren und der sichere Hafen, wenn die neuen Eindrücke und Erlebnisse zu viel werden. Dann ist wieder Zeit zum Kuscheln.



## Bi-Oil testen und Wellness-Urlaub gewinnen

Seit Mai 2011 ist das international erfolgreiche Hautpflegeprodukt Bi-Oil auch in Deutschland erhältlich – und baby&co-Leserinnen dürfen es exklusiv testen! Millionen von Frauen weltweit verwenden bereits während der Schwangerschaft Bi-Oil, um die Haut auf mögliche Dehnungsbelastung vorzubereiten und das Auftreten von Schwangerschaftsstreifen zu reduzieren. Denn eine Schwangerschaft stellt nicht nur das Leben auf den Kopf, sondern auch den gesamten Körper vor Herausforderungen. Bi-Oil, der Hautpflegespezialist für Gesicht und Körper, hilft, das Erscheinungsbild neuer oder bereits vorhandener Narben, Dehnungsstreifen sowie unregelmäßiger Hauttönung zu verbessern.



Bi-Oil: zur Anwendung bei Dehnungsstreifen. Testen Sie jetzt exklusiv das neue Produkt!

**Werden Sie Testerin!** 100 Leserinnen können Bi-Oil jetzt ausprobieren und bewerten. Unter allen Testerinnen verlosen Bi-Oil und baby&co ein Luxus-Wellness-Wochenende für zwei Personen im 5 Sterne-Plus Vila Vita Hotel Rosenpark in Marburg im Wert von 1500 Euro! (2 ÜN, Freitag–Sonntag, Halbpension, inkl. Anwendungen, An- und Abreise mit der Bahn)

Schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift und dem Stichwort „Bi-Oil“ an: baby&co, Postfach 5528, 79022 Freiburg, oder schreiben Sie eine E-Mail an gewinnen@familymedia.de (Betreff: Bi-Oil). Einsendeschluss: 10. Juli 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.