



# Stark durch Bindung.

Tipps zur elterlichen Feinfühligkeit  
in den ersten Lebensjahren



# Stark durch Bindung.

Tipps zur elterlichen Feinfühligkeit  
in den ersten Lebensjahren

# Liebe Mütter, liebe Väter,

---



die Geburt eines Kindes ist immer ein Wunder! Und sie ist der Beginn einer aufregenden Zeit. In den ersten Lebensjahren ent-

wickeln sich Kinder in großen Schritten. Vor allem bei der motorischen Entwicklung und der Sprache sind die Fortschritte enorm. Bereits lange bevor Kinder erste Worte sagen können, sprechen sie erstaunlich deutlich zu uns. Wir Erwachsenen müssen diese „Sprache“ aber erst lernen. Mit dieser Broschüre will ich Eltern dabei helfen, die Signale ihres Kindes richtig wahrzunehmen, sie zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Der Ratgeber will Mütter und Väter bestärken, auf ihre elterliche Feinfühligkeit zu vertrauen, also auf sich selbst und ihr Gefühl zu hören. Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach emotio-

ner Sicherheit und Nähe. Für die Entwicklung eines Kindes sind diese existenziell. Die Broschüre will Eltern dabei unterstützen, mögliche Unsicherheiten im Umgang mit dem Baby abzubauen. Babys finden durch Zuwendung, Körperkontakt und gute Beruhigungsstrategien schnell und zuverlässig Schutz und Sicherheit. Der Ratgeber soll Antworten geben, was Eltern beim Schlafen, Füttern, Wickeln und bei der motorischen Entwicklung des Kindes berücksichtigen können.

Oft haben Eltern Angst, sie könnten ihr Kind durch zu viel Aufmerksamkeit verwöhnen. Doch gerade im ersten Jahr kann man Babys gar nicht verwöhnen. Vielmehr lernen Kinder, auf deren Weinen im ersten Lebensjahr stets prompt reagiert wird, dass ihre Bedürfnisse erkannt werden, dass auf sie eingegangen wird. Durch diese liebevolle Reaktion lernen sie mit Angst und Stress besser umzugehen, sie sind zufriedener, aufgeschlossener und

---

sozial kompetenter. Der kleine Ratgeber erklärt zudem, warum Kinder fremdeln und dass sie in dieser Phase einen sensiblen Umgang ganz besonders brauchen.

Auch die Betreuung außerhalb der Familie wird für Eltern und Kind immer früher ein Thema. Im Ratgeber werden einige Kriterien angesprochen, die Eltern die Entscheidung erleichtern sollen, ab wann und welche Betreuung für ihr Kind geeignet ist. Sei es zuhause, bei den Großeltern, bei einer Tagesmutter oder auch in einer Kinderkrippe. Für besonders wichtig halte ich, dass Eltern auch gut für sich selbst sorgen. Sie müssen keine perfekte Mama und kein perfekter Papa sein. Es reicht, dass Sie da sind und liebevoll auf Ihr Kind eingehen. Sobald Sie aber an Ihre Grenzen kommen, sollten Sie nicht zögern, frühzeitig Unterstützung zu suchen. Es gibt zahlreiche Angebote, die Sie entlasten können.

Frau Prof. Dr. Becker-Stoll, Frau Dr. Berkic und Frau Dr. Beckh vom Staatsinstitut für Frühpädagogik haben diese Broschüre erstellt. Ihnen gilt unserer besonderer Dank. Nicht nur als Wissenschaftlerinnen der Bindungsforschung, sondern auch als Mütter haben sie ihre Erfahrungen in diesen Ratgeber eingebracht.

Ich freue mich, wenn unsere Broschüre Sie in den aufregenden ersten Lebensjahren hilfreich begleiten kann. Genießen Sie diese unwiederbringliche Zeit, in der sich so viel entwickelt und Ihr Kind so viel Neues entdeckt. Denn die ersten drei Lebensjahre sind das Fundament für das ganze Leben Ihres Kindes.



**Carolina Trautner**  
Staatsministerin

## Autorinnen

Dr. Kathrin Beckh ist Mutter eines Sohnes und wissenschaftliche Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik München. Ihre Forschungsschwerpunkte sind: Bindung und Bildung in der frühen Kindheit, Trennung und Scheidung, Kinder in gleichgeschlechtlichen Lebenspartnerschaften.

E-Mail: [Kathrin.Beckh@ifp.bayern.de](mailto:Kathrin.Beckh@ifp.bayern.de)

Dr. Julia Berkic ist Mutter von zwei Kindern und wissenschaftliche Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik München. Ihre Forschungsschwerpunkte sind: Bindung und Bildung in der frühen Kindheit, Bindung und Partnerschaft, Bindung und Beziehung in außerfamiliärer Betreuung.

E-Mail: [Julia.Berkic@ifp.bayern.de](mailto:Julia.Berkic@ifp.bayern.de)

Staatsinstitut für Frühpädagogik München  
Winzererstraße 9, 80797 München  
[www.ifp.bayern.de](http://www.ifp.bayern.de)

# Inhalt

---

1. Gemeinsam ein neues Leben planen. _____	8
2. Zeit fürs Kennenlernen. _____	11
3. So finden Väter ihren eigenen Weg. _____	14
4. Nähe und Zuwendung schenken. _____	18
5. Bindung ist überlebenswichtig. _____	22
6. Kinder haben mehrere Bindungspersonen. _____	25
7. Das „Fremdeln“ der Kinder. _____	28
8. Schlafbedürfnisse erkennen, kreative Lösungen zulassen. _____	30
9. Liebe geht durch den Magen. _____	34
10. Sauber sein heißt Wohlfühlen. _____	37
11. Mit großen Schritten das Leben erkunden. _____	40
12. Keine Angst vorm „Verwöhnen“. _____	43
13. Neue Personen, neue Herausforderungen. _____	46
14. Entspannte Eltern – für mehr Kraft im Alltag. _____	51
15. Wenn einem alles zu viel wird. _____	55
16. Wo finde ich Hilfe? _____	58

# 1. Gemeinsam ein neues Leben planen.

---

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind beginnt nicht erst mit der Geburt. Die Natur gibt uns mehrere Monate Zeit, uns auf das neue Leben und die Elternschaft vorzubereiten.

---

Unabhängig davon, ob eine Schwangerschaft geplant war oder nicht, die meisten Mütter und Väter haben das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu erleben. Sie bauen eine erste Bindung mit dem ungeborenen Kind auf, lernen ihren Partner oder ihre Partnerin von einer neuen Seite kennen.

Die Erwartungen an das Kind und die Elternschaft sind dabei meist geprägt von den eigenen Erfahrungen in der Kindheit, durch partnerschaftliche und familiäre Vorstellungen und durch Erfahrungen, die sie während der Schwangerschaft mit dem ungeborenen Kind und dem Partner erleben. Unausgesprochene Erwartungen können schnell zu Enttäuschungen führen. Deshalb ist es so wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche ehrlich mitzuteilen und sich gegenseitig gut zuzuhören.

Das Wichtigste bei der Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt ist die innere Bereitschaft der Eltern,





in ihrem Leben Raum für die zukünftige Familie frei zu machen. Nutzen Sie deshalb die Zeit während der Schwangerschaft. Tauschen Sie sich aus und sprechen Sie ganz konkret über Ihren Alltag nach der Geburt Ihres Kindes, zum Beispiel:

- ▶ Wie teilen wir die Kinderbetreuung auf?
- ▶ Wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt?
- ▶ Was erwarte ich von meinem Partner bzw. meiner Partnerin?

## **Was jetzt während der Schwangerschaft wichtig ist:**

### **Setzen Sie sich mit Ihren Wünschen und Fragen im Vorfeld auseinander.**

Wie kann ich meine persönlichen Lebensumstände auf ein Kind einstellen? Besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin konkret, wie Sie sich die Elternschaft vorstellen, was Sie für sich erwarten. Bleiben Sie dabei offen – für die Wünsche des anderen und für unvorhergesehene Dinge im Leben. Nicht alles lässt sich planen.



### **Machen Sie innerlich Platz für ein neues Leben.**

Vieles wird sich ändern – im Leben und im Alltag. Die Zeit der Schwangerschaft ist für beide Partner eine gute Übungsphase, um auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu hören.

auf sich achten. Lernen Sie Ihre (neuen) Bedürfnisse und die Ihres ungeborenen Kindes kennen. Welche Termine und Aktivitäten tun mir gut, welche sind vermeidbar? Wie kann ich mir kleine Freiräume schaffen – auch gemeinsam mit meinem Partner? Sagen Sie ruhig einmal „Nein“ und setzen Sie Prioritäten!

### **Gönnen Sie sich Freiräume.**

Als werdende Mutter sollten Sie gut

#### **SO GEHT ES ANDEREN ...**

**Verena (28) ist im sechsten Monat schwanger. Sie und ihr Freund Fabian (32) freuen sich sehr auf das Baby.** Trotzdem fühlen sich beide überfordert von dem Gedanken, so viel Verantwortung zu übernehmen. Werden sie gute Eltern sein? Werden sie das finanziell hinbekommen? Wie wird sich ihre Partnerschaft verändern? Sie sprechen viel über ihre Vorstellungen, manchmal kommt es auch zu Diskussionen, weil Fabian zum Beispiel automatisch davon ausgegangen ist, dass Verena das erste Jahr zu Hause bleiben wird. Die beiden erarbeiten einen Plan, wie sie sich die Elternmonate aufteilen wollen. Sie beschließen, dabei flexibel zu bleiben, je nachdem, wie lange Verena zum Beispiel stillen kann oder will.

Verena geht es körperlich gut. Der Bauch ist inzwischen ziemlich groß und sie muss sich in einigen ihrer Aktivitäten einschränken. Sie merkt, dass sie auf manche Verabredungen keine Lust mehr hat. Eine Geschäftsreise sagt sie ab und setzt das selbstbewusst bei ihrem Arbeitgeber durch.





## 2. Zeit fürs Kennenlernen.

---

Die ersten Stunden nach der Geburt sind für Eltern und Kind intensive und wichtige emotionale Momente. Für die weitere Entwicklung entscheidend sind jedoch die unzähligen, sich wiederholenden Erfahrungen, die Eltern und Kind über Monate und Jahre miteinander machen.

---

Die meisten Neugeborenen sind in den ersten Lebensstunden ungewöhnlich wach und aufmerksam, deutlich mehr als an den folgenden Tagen. Die meisten Geburten verlaufen komplikations- und reibungslos. Für einige Eltern wird dieses erste Kennenlernen nach der Geburt jedoch durch äußere Um-

stände erschwert, wenn das Kind beispielsweise durch einen Kaiserschnitt entbunden wird oder wegen Komplikationen in ein anderes Krankenhaus verlegt werden muss. Auf die Eltern-Kind-Bindung wirkt sich der fehlende Kontakt direkt nach der Geburt aber nicht bleibend aus.

## **Vor der Entbindung: Wünsche klar äußern.**

Reden Sie mit Ihrem Partner darüber, wie Sie sich die Geburt vorstellen und was Ihnen dabei wichtig ist.

Zum Beispiel:

- ▶ Wen will ich dabei haben?
- ▶ Was soll mein Partner für eine Rolle während der Entbindung übernehmen?
- ▶ Möchte ich Schmerzmittel oder andere unterstützende Maßnahmen in Anspruch nehmen?

### **UNSER TIPP:**

Reden Sie mit Ihrem Partner, wie Sie die Geburt empfunden haben.

Gerade für den Mann ist ein „Gespräch danach“ häufig sehr entlastend. Denn erst dann kann er die Situation, die Sie erlebt haben, mitfühlen und verstehen.

Die gemeinsame Aushandlung dieser Fragen ist eine erste Übung für viele weitere Entscheidungen, die es mit einem Säugling zu treffen gilt.

## **Vertrauen Sie auf sich und Ihren Körper!**

Vertrauen Sie sich, Ihrem Körper und den Menschen um Sie herum – die allermeisten Frauen spüren, was ihnen während der Geburt gut tut.

Es ist gut zu wissen, dass nicht wichtig ist, ob es eine natürliche Geburt oder ein Kaiserschnitt war. Studien zeigen, dass entscheidend ist, ob die Eltern sich mit dem Geburtsverlauf „versöhnen“.

Unerwartete Geburtsverläufe bieten auch Chancen!

In unserem nebenstehenden Beispiel sind Georg und sein Sohn die erste Zeit alleine ohne Anna. Für viele Väter ist das eine große Chance. Oft wird diese erste gemeinsame Zeit als „Liebe auf den ersten Blick“ zwischen Vater und Kind beschrieben, für die Väter sonst manchmal länger brauchen.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Anna (37) und Georg (35) haben sich auf die Geburt ihres ersten Sohnes gefreut und gut auf das große Ereignis vorbereitet.** Sie waren gemeinsam im Geburtsvorbereitungskurs, haben Bücher gewälzt, mit der Hebamme vieles besprochen. Anna war es wichtig, dass es eine spontane, natürliche Geburt wird. Georg legte Wert auf eine optimale medizinische Versorgung von Mutter und Kind. Am Tag der Geburt verläuft diese zunächst gut und ohne Komplikationen.

Nach 15 Stunden Wehen kommt es aber zu einem Geburtsstillstand. Als die Herztöne des Ungeborenen schlechter werden, beschließt das Team aus Ärzten und Hebammen gemeinsam mit Anna und Georg, einen Kaiserschnitt vorzunehmen. Anna ist sehr enttäuscht, gleichzeitig jedoch froh, dass sie während des Kaiserschnitts bei Bewusstsein bleiben kann. Wenig später hält Georg einen gesunden Sohn in den Armen, während Anna noch medizinisch versorgt wird. Vater und Sohn sind die ersten 30 Minuten und während der Vorsorgeuntersuchung (U1) mit dem Arzt alleine, dann wird das Baby der Mutter an die Brust gelegt.

## 3. So finden Väter ihren eigenen Weg.

---

Die Rolle der Väter hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Oft ist es nicht einfach, die eigene Rolle zu finden. Viele Fragen tun sich auf – und sollten gemeinsam mit der Partnerin beantwortet werden.

---

### **Soll ich als Vater bei der Geburt dabei sein?**

---

Wenn Sie sich als Paar einig sind, dann kann die Geburt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wenn Sie oder Ihre Partnerin jedoch Zweifel haben, sprechen Sie darüber. Machen Sie nichts, nur weil Sie Erwartungen von außen erfüllen möchten. Das wird Ihnen als Paar mit Ihrem Kind noch häufig so gehen. Es ist eine gute Übung, den eigenen Weg zu finden.

### **Wie kann ich mich nach der Geburt einbringen?**

---

Für Väter ist die Zeit nach der Geburt keine leichte Phase. Mutter und Kind

sind häufig sehr eng verbunden, der Mann fühlt sich dabei manchmal ausgeschlossen. Die Versuchung ist daher groß, Mutter und Kind einfach „machen zu lassen“. Dies wiederum ist jedoch für die Partnerin wenig hilfreich und kann die Beziehung nachhaltig belasten. Beteiligen Sie sich nach Kräften an der Versorgung des gemeinsamen Kindes. Wenn Sie das Baby wickeln, baden und in den Schlaf wiegen, erlebt Ihr Kind Sie als Bezugsperson und baut eine Bindung zu Ihnen auf. Für eine gute Bindung sollten Sie viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen (siehe auch Kapitel 6).



## Wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Idealerweise haben Sie für die Zeit nach der Geburt Urlaub aufgespart oder Elternzeit genommen, damit Sie in den ersten Lebenswochen Ihres Kindes mit ihm und Ihrer Partnerin als Familie zusammenwachsen können.

Wenn Sie sich dem Baby und der Mutter gegenüber anfangs noch unsicher fühlen, dann helfen Sie zum Beispiel im Haushalt, um Ihre Partnerin zu entlasten.

### UNSER TIPP:

Nehmen Sie sich Zeit für Mutter und Kind. Kinder sind gerade in der ersten Phase „zeitlich“ wenig planbar. Ein Rhythmus entwickelt sich erst langsam. Hier kann es hilfreich sein, bestimmte Zuständigkeiten zu verteilen, damit sich das Kind auch an Sie, den Vater, als Bindungsperson gewöhnt und die Mutter entlastet wird.







### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Tom und Franziska sind seit über sieben Jahren ein Paar und haben vor wenigen Wochen ihr erstes Kind bekommen: Emma.** Inzwischen sind alle wieder zu Hause. Tom hat noch drei Wochen Urlaub. Emma wird gestillt, für Franziska ist das sehr anstrengend. Sie bekommt selten mehr als zwei Stunden Schlaf am Stück. Tom möchte gerne mehr helfen, fühlt sich aber oft ausgeschlossen, weil Emma den Großteil des Tages an Franziskas Brust liegt oder schläft. Nachts steht auch meist Franziska auf, weil sie ohnehin sofort wach ist, wenn Emma sich bemerkbar macht. Das führt zu Diskussionen. Sie findet, dass sich Tom mehr einbringen könnte. Er solle öfter einkaufen gehen, die Wohnung putzen und endlich die Geburtsanzeigen an Freunde und Verwandte verschicken. Tom fühlt sich ungerecht behandelt. Sie einigen sich darauf, dass Tom morgens die Kleine zu sich nimmt und wickelt und mindestens zwei Stunden mit ihr verbringt, sodass Franziska noch schlafen oder andere Dinge machen kann.

## 4. Nähe und Zuwendung schenken.

---

Kinder brauchen für ihre Entwicklung neben Nahrung und Pflege vor allem körperliche Nähe und gefühlvolle Zuwendung der Eltern.

---

Damit sich ein Baby geborgen fühlt, benötigt es die liebevolle und fürsorgliche Zuwendung durch eine ihm vertraute Person. Emotionale Bedürfnisse nach Geborgenheit, Nähe und Schutz sind dabei genauso wichtig wie körperliche Bedürfnisse (wie z. B. Hunger).

### Was braucht mein Kind?

Jedes Kind teilt uns mit seinem Verhalten mit, wie viel Nähe und Zuwendung es braucht:

- ▶ Wenn Ihr Kind weint, dann will es Ihnen etwas mitteilen. Zum Beispiel dass es Hunger hat oder sich unwohl fühlt.
- ▶ Ihr Kind liebt es, Ihre Wärme zu spüren, Ihre Stimme zu hören und Ihr Gesicht zu betrachten.

- ▶ Tragen Sie Ihr Baby viel, streicheln Sie es, schauen Sie es an und sprechen Sie mit ihm.
- ▶ Wenn Ihr Kind den Blick abwendet, die Augen reibt oder gähnt, ist es müde und braucht Ruhe.

Sie werden merken, dass es Ihnen mit der Zeit immer besser gelingt, Ihr Kind und seine Signale zu verstehen.

### Was heißt eigentlich „feinfühlig“?

#### **Die Signale des Kindes wahrnehmen**

Können Sie die Signale Ihres Kindes sehen und hören (auch nachts)? Signalisiert Ihnen Ihr Kind, dass es etwas braucht (oder dass es zufrieden ist und seine Ruhe haben möchte)? Woran erkennen Sie, dass Ihr Kind etwas braucht?



### Signale des Kindes richtig deuten

Gerade am Anfang ist es manchmal schwierig herauszufinden, was die Ursache für das Unwohlsein des Kindes ist. Ist es Hunger, Durst, Langeweile? Sind die Windeln voll? Will es herumgetragen werden? Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Baby. Es ist ein langsamer Lernprozess – für beide.

### Signale des Kindes prompt beantworten

Säuglinge haben noch eine sehr geringe Aufmerksamkeitsspanne. Eine schnelle Reaktion ist deshalb wichtig.

Sonst versteht der Säugling nicht, dass zum Beispiel das Trösten die Antwort auf sein Weinen ist – und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit bleibt aus.

### Signale des Kindes richtig beantworten

Neben der prompten Reaktion sollten Eltern zudem **angemessen** auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren. Das lernen Sie mit der Zeit. Wenn Ihr Kind vor Hunger weint, dann sollten Sie es füttern. Weint Ihr Kind vor Schmerzen, dann trösten Sie es. Wenn es aus Langeweile weint, hilft meist eine anregende Unterhaltung oder ein Spiel.

### GUT ZU WISSEN:

Feinfühligkeit bedeutet nicht, dass Sie keine Fehler machen dürfen! Wichtig ist, dass Sie schnell auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen. Eine sichere Bindung entsteht über einen längeren Zeitraum, in dem sich Eltern und Kind immer besser verstehen lernen.

### Ihr Kind weint? Bleiben Sie ruhig und gelassen.

Gerade in den ersten Wochen und Monaten weinen Babys oft ohne ersichtlichen Grund. Stellen Sie sicher, dass dem Baby nichts fehlt, es satt, ausgeschlafen und sauber ist. **Weint es trotzdem weiter, können Sie ihm nur Ihre Nähe und Zuwendung anbieten.** Tragen Sie Ihr Kind, streicheln Sie es und signalisieren Sie mit ruhiger Stimme, dass Sie da sind.

**Kinder signalisieren mit ihrem Weinen immer ein Bedürfnis.** Denn es ist ihre einzige Art, sich mitzuteilen. Nach und nach werden Sie lernen, die Signale und auch das unterschiedliche Weinen

richtig zu deuten. Ein Baby schreit niemals, um Sie zu ärgern oder gar zu manipulieren. Auch wenn manchmal von Verwandten empfohlen wird, das Kind weinen zu lassen, um es nicht zu „verwöhnen“: Die Forschung zeigt, dass das für die kindliche Entwicklung nicht richtig ist. **Kinder unter einem Jahr kann man nicht verwöhnen!**

### Unsere Tipps für die ersten Wochen und Monate:

- ▶ **Suchen Sie sich „Helfer am Nest“!** Das können Eltern, Verwandte oder Freunde sein. Sie können kurz auf Ihr Kind aufpassen oder auch für Sie einkaufen gehen.
- ▶ **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch,** wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen stoßen. Zum Beispiel, wenn Ihr Baby viel schreit. Angebote dazu finden Sie in Kapitel 16 „Wo finde ich Hilfe?“.
- ▶ **Die erste Zeit mit einem Kind ist für jedes Paar eine Herausforderung.** Tauschen Sie sich aus, reden Sie über Ihre Gefühle. Finden Sie Ihren eigenen Weg und begegnen Sie althergebrachten Meinungen (z. B. der eigenen Eltern oder Schwiegereltern) mit dem nötigen Selbstbewusstsein.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Marie ist sechs Wochen alt. Während der ersten vier Wochen konnten ihre beiden Eltern Sandra (29) und Johann (33) zu Hause sein, nun muss der Vater zurück ins Büro.** Die ersten Wochen hat Marie viel geschlafen, doch seit einigen Tagen schreit Marie häufig. Sandra ist besorgt. Hat sie Hunger? Aber sie weint auch, wenn sie gerade erst getrunken hat. Sandra massiert das kleine Bäuchlein. Vielleicht leidet ihre Tochter unter Blähungen? Sie ruft ihre Hebamme und den Kinderarzt an, aber alle Untersuchungen zeigen, dass Marie körperlich gesund ist. Sandra versucht das Baby hinzulegen. Vielleicht ist sie müde? Sobald das Baby in der Wiege liegt, schreit es noch mehr. Wenn Johann nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, ist Sandra oft verzweifelt. Es ist anstrengend, das Weinen auszuhalten, wenn man keine Ursache dafür finden kann. Johann wiederum versteht manchmal nicht, wie erschöpft seine Frau ist.

Am nächsten Tag bindet sich Sandra das Tragetuch um und geht mit der Kleinen erst in der Wohnung und dann draußen spazieren. Eng am Körper beruhigt sich Marie und schläft für kurze Zeit ein. Zweimal pro Woche kommt nun Sandras Mutter und trägt das Baby, damit Sandra auch tagsüber etwas entlastet ist. Die Großmutter ist zwar der Meinung, man könne das Kind auch mal schreien lassen. Das „hätte früher auch nicht geschadet“ und „Marie würde nur verwöhnt werden, wenn immer sofort jemand springt“. Aber Sandra setzt sich gegen ihre Mutter durch. Nach wenigen Wochen ist die Phase des täglichen Weinens vorüber.

## 5. Bindung ist überlebenswichtig.

---

Kinder gehen Bindungen zu ihren Bezugspersonen aus einem ganz einfachen Grund ein: Sie könnten sonst die ersten Jahre nicht überleben.

---

Kinder sind auf die Fürsorge der Eltern angewiesen. Sie müssen genährt, umsorgt und geschützt werden. So sind über viele Jahrtausende Verhaltenssysteme entstanden, die eine Bindung zwischen Eltern und Kind aufbauen. Dieses einfache Prinzip sichert das Überleben des Kindes.

### Was sind typische Bindungsverhaltensweisen des Kindes?

- ▶ Reaktionen wie Weinen, Rufen, Anklammern, zur Bindungsperson krabbeln. Sie dienen dazu, in die Nähe der Bezugsperson zu kommen.
- ▶ Die Suche nach Sicherheit und Geborgenheit, wenn sich das Kind unwohl fühlt (zum Beispiel wegen Müdigkeit, Krankheit, Überforderung).



- ▶ Angst kann ebenfalls Bindungsverhalten auslösen. Welche Umstände dem Kind Angst machen, hängt vom Alter und vom persönlichen Temperament ab.

## **Bindung und Selbstständigkeit gehören zusammen.**

Eine sichere Bindung fördert die spätere Unabhängigkeit des Kindes. Denn erst, wenn sich Kinder sicher fühlen, können sie einen Schritt weiter



### **GUT ZU WISSEN:**

Damit sich die Beziehung zwischen Kind und Eltern entwickeln kann, braucht es vor allem viel gemeinsam verbrachte Zeit und Momente des ungestörten Miteinanders.

gehen. Ohne sichere Bindung ist die Fähigkeit zur Erkundung der Welt, zur Entwicklung von Selbstständigkeit und Autonomie eingeschränkt.

### **Fühlt sich das Kind sicher, will es seine Umgebung erkunden.**

Ist Ihr Kind gesund und munter, zeigt es keinerlei Bindungsverhalten, sondern ist neugierig und aufgeweckt. Denn durch Ihre Anwesenheit hat es eine sichere Basis, um den Radius immer mehr zu erweitern und ohne Scheu die Welt zu entdecken und Neues auszuprobieren.

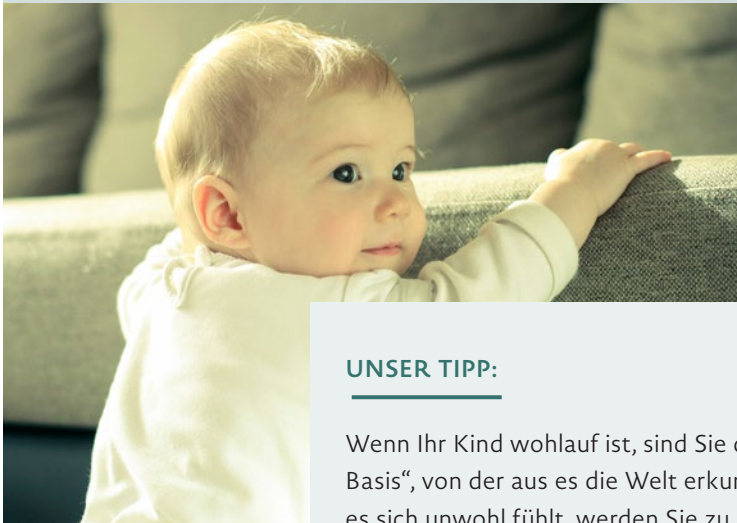
### **Fühlt sich das Kind überfordert, sucht es Sicherheit.**

Wenn Ihr Kind sich unwohl fühlt, braucht es Ihre (körperliche) Nähe, um sich wieder zu beruhigen. Auch wenn es müde ist, sucht es die Nähe zur Bindungsperson. Sie sollten daher feingühlig erkennen, wann Zeit zum Schlafen ist.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Louis ist sieben Monate alt. Er hat gerade angefangen zu krabbeln und erkundet täglich neue Ecken der Wohnung.** Fasziniert beobachtet seine Mutter Juliane, wie wenig ängstlich er dabei ist. Er probiert alles aus, versucht sich überall hochzuziehen, krabbeln unter Sofas und Regale. Als er sich dabei den Kopf anschlägt, fängt er an zu weinen und verlangt mit seinen ausgestreckten Ärmchen hochgenommen zu werden. Nachdem er sich wieder beruhigt hat, geht er schnell wieder auf Entdeckungsreise, bis er sich erneut wehtut. Juliane versucht ihn wieder zu trösten. Aber Louis reibt sich die Augen und Ohren, ein Zeichen dafür, dass er nun müde ist und nicht weiter spielen will. Juliane legt ihn in sein Bettchen und er schläft schnell ein.



### UNSER TIPP:

Wenn Ihr Kind wohlauf ist, sind Sie die „sichere Basis“, von der aus es die Welt erkundet. Wenn es sich unwohl fühlt, werden Sie zu seinem „sicheren Hafen“, in den es jederzeit einlaufen kann. Sie als Bezugsperson können es trösten, auffangen und für es da sein.





## 6. Kinder haben mehrere Bindungspersonen.

---

Kinder können zu mehreren Personen eine Bindung aufbauen, wenn diese zuverlässig und ausreichend Zeit mit ihnen verbringen.

---

Kinder stellen sich automatisch auf das unterschiedliche Verhalten von Mutter, Vater und anderen Bezugspersonen ein. In der Regel gibt es daher nicht nur

eine, sondern mehrere Beziehungen. Diese sind nach ihrer Wichtigkeit für das Kind geordnet.

## Kinder haben eine klare „Bindungshierarchie“.

Grundsätzlich gibt es immer eine Hauptbindungsperson. Meist steht an der Spitze der „Bindungspyramide“ die Mutter, manchmal auch der Vater. Dafür muss er jedoch von Anfang an viel anwesend sein und eine enge Beziehung zu dem Baby aufbauen. Solange das Kind gesund und munter ist, wird es sich allen Bezugspersonen zuwenden. Hat das Kind jedoch große Angst oder gerät es in Stresssituationen,

dann wird die Hauptbindungsperson aufgesucht, die es seiner Erfahrung nach am besten beruhigen kann.

Weitere Bindungspersonen wie Großeltern, die Tagesmutter oder auch die Erzieherin (siehe auch Kapitel 13) spielen eine nachgeordnete Rolle. Wenn sie jedoch eine emotionale Bindungsbeziehung zu dem Kind aufbauen, können diese in der Regel bei kleineren belastenden oder ängstigenden Situationen auch gut trösten.

### GUT ZU WISSEN:

Damit ein Säugling eine Bindungsbeziehung zu einer Person aufbauen kann, braucht es andauernde und stabile Erfahrungen.



## SO GEHT ES ANDEREN ...



**Lea ist acht Monate alt und lebt mit ihren Eltern und ihrem älteren Bruder Viktor (5) zusammen.** Seit Lea auf der Welt ist, kommt nachmittags oft der Opa, um auf sie aufzupassen, während ihre Mutter den großen Bruder vom Kindergarten abholt und einkaufen geht. Lea kennt ihren Opa gut und genießt es, dass dieser geduldig mit ihr im Wohnzimmer spielt oder im Garten Blumen und Insekten ansieht. Als Lea heute aus dem Mittagsschlaf aufwacht und ihren Opa sieht, fängt sie jedoch bitterlich an zu weinen und klammert sich an ihre Mama. Diese fühlt ihre Stirn und merkt, dass Lea Fieber hat. Sie weint stark, als die Mutter sie in die Arme des Großvaters geben will. Gemeinsam beschließen sie, dass heute die Mutter bei Lea bleibt und der Opa stattdessen zum Kindergarten und zum Einkaufen geht.



## 7. Das „Fremdeln“ der Kinder.

---

Zwischen sechs und 18 Monaten können die meisten Kinder gut zwischen bekannten und unbekanntem Personen unterscheiden. In dieser Zeit ist auch die Trennungsangst – das sogenannte „Fremdeln“ – am größten.

---

Das „Fremdeln“ ist wie eine unsichtbare Leine, die das Kind an Mutter und Vater bindet. Gerade wenn es anfängt, sich selbstständig weiter von den Eltern fortzubewegen, wird diese Leine umso wichtiger. Denn Kleinkinder brauchen vertraute Menschen, an die sie sich wenden können, wenn sie unsicher, traurig oder ängstlich sind. Je nach Persönlichkeit des Kindes ist diese Leine unterschiedlich lang. Es gibt eben schüchterne Babys genauso wie kontaktfreudige.

### **Was ist wichtig, wenn Ihr Kind das „Fremdeln“ anfängt?**

---

Ihr Kind reagiert ängstlich oder ablehnend auf weniger vertraute Personen? Weshalb es diese Menschen nicht mag, bleibt oft unergründlich. In diesem Fall ist wichtig:

- ▶ Akzeptieren Sie die Abwehr Ihres Kindes gegenüber fremden oder weniger vertrauten Personen. Es ist ein wichtiger Entwicklungsschritt und kein Anlass zur Sorge.
- ▶ Respektieren Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes und nehmen Sie seine Sympathien und Abneigungen ernst.
- ▶ Bitten Sie die betroffene Person um Verständnis. Ihr Kind kann noch nicht selbst „Ich will nicht!“ sagen.
- ▶ Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, um zu seinem „Gegenüber“ Vertrauen zu fassen. Vor allem dann, wenn ein Kind Personen, wie zum Beispiel die Großeltern, selten sieht.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Linda ist neun Monate alt und ein offenes, fröhliches Baby.** Bis vor Kurzem lächelte sie alle an, die sie auf den Arm nahmen oder mit ihr plauderten. Bei Nachbarn und Verwandtschaft war sie als Sonnenschein beliebt. Seit einigen Wochen fängt sie jedoch schnell an zu weinen, wenn ihre Eltern nicht in Sichtweite sind oder sie weniger bekannte Personen auf den Arm nehmen wollen. Als die entfernt wohnenden Großeltern zu Besuch kommen, weigert Linda sich, bei der Oma auf dem Schoß zu bleiben. Sie fängt an zu weinen, wann immer diese sie hochnehmen will. Die Großmutter ist gekränkt und fragt die Eltern, ob sie etwas falsch gemacht habe. Die Eltern bitten sie darum, der Kleinen Zeit zu lassen, um sich wieder an sie zu gewöhnen.

## 8. Schlafbedürfnisse erkennen, kreative Lösungen zulassen.

---

Häufiges Aufwachen in der Nacht ist in den ersten Lebensjahren völlig normal. Erwarten Sie deshalb nicht von Ihrem Kind, dass es alleine ein- oder durchschläft. Schon gar nicht im eigenen Bett.

---

Warum ist das so? In der Geschichte der Menschheit war das Kind während des Schlafs drohenden Gefahren hilflos ausgeliefert. Durch die Nähe und Fürsorge der Eltern wurde es entsprechend geschützt und konnte beruhigt schlafen. Auch heute spielt bei Säuglingen und Kleinkindern der Körperkontakt mit den Eltern eine besondere Rolle, um sich im Schlaf sicher zu fühlen.

### **Schlafbedürfnisse sind individuell und verändern sich.**

---

Viele Kinder können nicht alleine ein- oder durchschlafen. Selbst bei Schulkindern können nachts noch Trennungsängste auftreten. Das ist durchaus normal. Richten Sie sich

deshalb nach den individuellen Bedürfnissen Ihres Kindes und beobachten Sie, wie sich diese verändern. Häufig sieht die Situation in zwei Monaten schon ganz anders aus.

Am besten Sie suchen eine individuelle Lösung, bei der die ganze Familie möglichst viel Schlaf findet. **Hier gibt es kein Richtig oder Falsch!** Seien Sie fantasievoll und flexibel.

Das Schlafbedürfnis von Kindern variiert auch in Abhängigkeit von Tageszeit, Jahreszeit und anderen Faktoren. Feinfühligkeit beinhaltet deshalb auch, das Kind dann ins Bett zu bringen, wenn es Anzeichen von Müdigkeit zeigt und nicht zu einer festgelegten Uhrzeit.

## Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Empfehlungen aus Sicht der Forschung:

- ▶ Reagieren Sie prompt, wenn sich Ihr Kind nachts meldet. Dadurch verhindern Sie, dass es richtig wach wird. Dann kann es schnell wieder in den Schlaf finden.
  - ▶ Babys und Kleinkinder schlafen gerne in der Nähe der Eltern.
- Idealerweise im Schlafzimmer der Eltern (Beistellbett, im Bett der Eltern etc.). Schläft das Kind im eigenen Zimmer, sollten Sie die Signale des Kindes bei Erwachen schnell wahrnehmen und sofort darauf reagieren.
- ▶ Streicheln und enger Körperkontakt helfen beim Einschlafen. Legen Sie sich zum Einschlafen neben das Kind oder berühren Sie es. Das gibt ein



Gefühl von Sicherheit und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation von Stress- und Erregungszuständen.

- ▶ Achten Sie darauf, wann Ihr Kind Anzeichen von Müdigkeit zeigt. Häufig gibt es Einschlafprobleme, weil das Kind einfach noch nicht müde ist – oder schon zu müde. Kinder, die müde sind, signalisieren das zum Beispiel durch Reiben der Augen.
- ▶ Achten Sie auch bei sich auf ausreichend Schlaf. Wenn Sie durch anstrengende Nächte erschöpft sind, fühlen Sie sich dem Alltag nicht mehr gewachsen. Das kann sogar so weit gehen, dass Sie negative

Gefühle für Ihr Kind entwickeln. In diesem Fall ist es hilfreich, eine Beratungsstelle aufzusuchen (siehe Kapitel 16 „Wo finde ich Hilfe“).

### Feinfühlig durch die Nacht.

Wenn Ihr Kind nachts schreit oder weint, bringt es eine intensive Trennungsangst zum Ausdruck. Die meisten Kinder suchen in dieser Situation den Körperkontakt der Eltern, aber auch schon ihre Stimme kann beruhigend wirken. Viele Säuglinge lassen sich zudem gerne in den Schlaf stillen und finden dadurch zur Ruhe. Dagegen ist nichts einzuwenden, sofern es die Mutter nicht übermäßig belastet.

#### UNSER TIPP:

Schaffen Sie für sich eine möglichst einfache Schlafsituation. Oft ist es am besten, wenn das Kind im Elternschlafzimmer schläft. So müssen Sie nicht mehrmals in der Nacht aufstehen.







## SO GEHT ES ANDEREN ...

**Klara ist sieben Monate alt und wurde die ersten sechs Monate von ihrer Mutter Susanne gestillt.** In dieser Zeit schlief sie in einem Beistellbett, sodass ihre Mutter sie mehrmals in der Nacht zum Stillen zu sich herüberholen konnte. Nach dem Abstillen wollen die Eltern, dass Klara in ihrem eigenen Bettchen in ihrem eigenen Zimmer schläft. Sie hatten von ihrem Kinderarzt gehört, dass Kinder mit einem halben Jahr durchschlafen können. In der ersten Nacht zeigt sich jedoch: Klara wacht alle zwei Stunden auf und weint, wenn sie alleine in ihrem Bett liegt. Nach mehreren Versuchen holt Susanne die Kleine gegen 2 Uhr in das Elternbett. Bis dahin haben weder Mutter noch Vater ein Auge zugetan. Aber auch dann kann niemand mehr richtig schlafen, Klara bewegt sich viel und Papa Florian hat Angst, sich im Schlaf auf seine Tochter zu legen.

In den folgenden Nächten wiederholt sich dieses Szenario. Susanne und Florian sind müde und verzweifelt. Auch Klara ist aufgrund des Schlafmangels tagsüber viel quenglicher als sonst. Als Susanne sich mit anderen Müttern in der Krabbelgruppe unterhält, erfährt sie, dass von acht Kindern nur ein Einziges in diesem Alter alleine in seinem Bett im eigenen Zimmer durchschläft. Sie überdenkt die Situation und beschließt zusammen mit Florian, Klaras Kinderbett ins Elternschlafzimmer zu stellen. An den folgenden Abenden legen sich abwechselnd sie oder Florian neben Klara, bis diese eingeschlafen ist. Meist dauert das nur 10-15 Minuten. Nachts wacht die Kleine zwar immer noch ab und zu auf, aber sobald sie merkt, dass ihre Eltern anwesend sind, schläft sie weiter.

## 9. Liebe geht durch den Magen.

---

Entscheidend für den Bindungsaufbau ist nicht, ob die Nahrung per Brust oder Flasche angeboten wird, sondern wie die Situation des Fütterns gestaltet ist.

---

Feinfühliges Stillen ist somit nur eine Möglichkeit zwischen Mutter und Baby, um Bindung aufzubauen. Sie kann genauso gut bei einer Flaschenfütterung entstehen. Egal, in welcher Form die Nahrung „geliefert“ wird – nutzen Sie die Zeit des Stillens oder Fütterns als Zeit zu zweit und damit als bindungsfördernde Situation.

### Hunger oder nicht?

Wichtig ist: Ein Baby sollte immer dann gefüttert werden, wenn es Hunger hat und nicht nach einem strengen Zeitplan. Sie müssen also bereit sein, die Hungersignale Ihres Kindes zu erkennen, damit Sie diese feinfühlig und richtig interpretieren. Das ist nicht immer einfach und ein Lernprozess – gerade in den ersten Wochen und Monaten. Zudem verändern sich das Verhalten und der Hunger Ihres Kindes mit dem Alter.

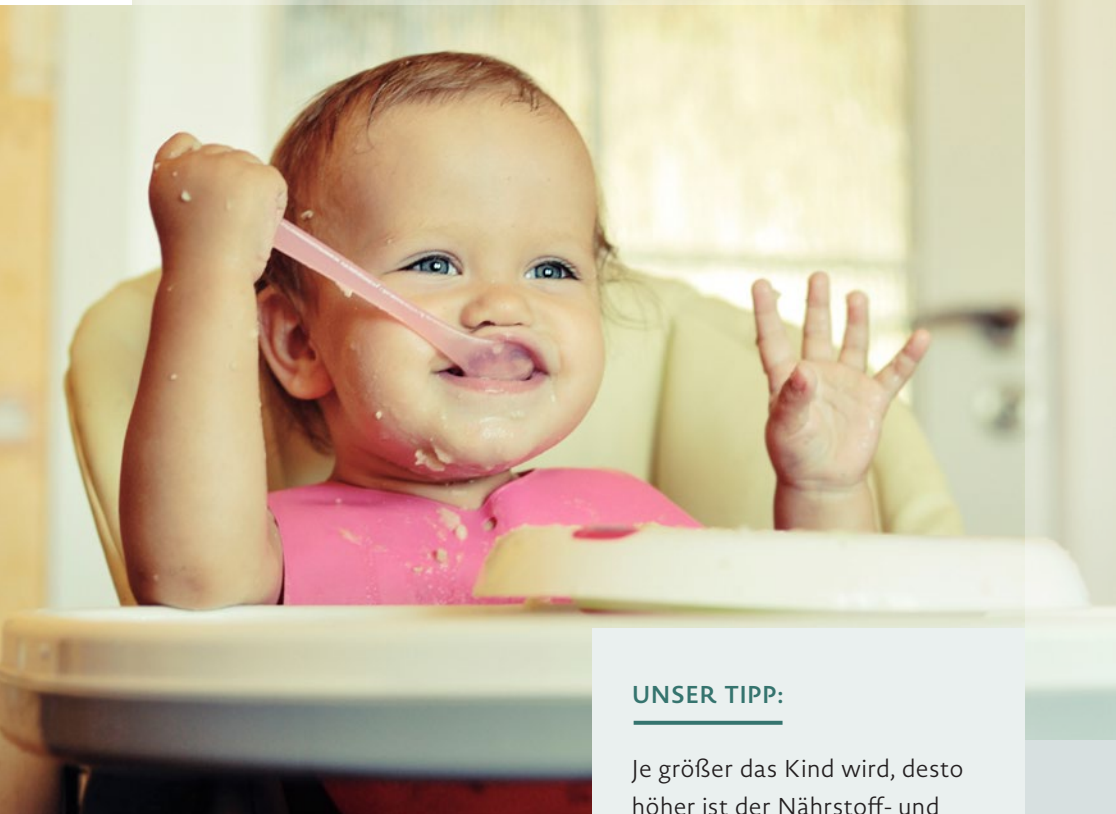
Probieren Sie Neues aus, wenn Sie denken, dass Ihr Kind bereit dafür ist. Bleiben Sie aber auch flexibel. Vielleicht will Ihr Kind lange nichts anderes als die mütterliche Brust. Solange es zunimmt, ist das völlig in Ordnung.

### GUT ZU WISSEN:

Beim Stillen und Füttern findet ein intensiver Austausch zwischen Mutter und Kind statt, der für den Bindungsaufbau wichtig ist.

### Nehmen Sie sich Zeit.

Gestalten Sie die Zeit des Fütterns und Stillens als intensive Zeit zu zweit. In einem geschützten Rahmen, mit möglichst wenig Störungen und viel Zuwendung. Dabei sind Babys auch



unterschiedlich ablenkbar – finden Sie auch hier den richtigen Weg für sich und Ihr Kind.

### Essen im Kreis der Familie.

Großeltern oder ältere Geschwister übernehmen mit zunehmendem Alter des Babys oft gerne eine Flaschen- oder Breimahlzeit. Dabei werden ganz eigene Rituale beim Füttern entwickelt, die wichtig sind, um eine Bindung aufzubauen.

#### UNSER TIPP:

Je größer das Kind wird, desto höher ist der Nährstoff- und Energieverbrauch. Passen Sie deshalb die Fütter- und Essgewohnheiten immer wieder dem aktuellen Bedarf Ihres Kindes an.

Sobald das Baby Interesse an fester Nahrung zeigt, sollte es mit der Familie an einem Tisch sitzen. Dabei steht weniger das Essen, sondern mehr die Neugier und Freude am Ausprobieren und Entdecken im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass Ihr Kind selbstständig isst und trinkt, selbst wenn es kleckert.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Jacob ist neun Monate alt und wird von seiner Mutter Eva teilweise noch gestillt.** Anfangs war das nicht ganz einfach. Eva hatte eine einseitige Brustentzündung und war auch nie ganz sicher, ob sie genug Milch habe. Aber nach den ersten Wochen, in denen sie viel Hilfe von der Nachsorge-Hebamme bekam, hatte sich das Stillen gut eingespielt. Seit Jacob knapp sechs Monate alt ist, bekommt er mittags und abends einen Brei. Seit einigen Wochen haben Eva und ihr Mann Pascal zudem angefangen, dem Kleinen morgens ein Fläschchen mit Säuglingsmilch zu geben. Dadurch kann Jacobs Papa auch eine Mahlzeit übernehmen und Eva hat die Möglichkeit, etwas Schlaf nachzuholen. Vater und Sohn genießen diese gemeinsame Morgenmahlzeit sehr, bei der der Kleine in Papas Arm liegt und selig die warme Milch nuckelt.





## 10. Sauber sein heißt Wohlfühlen.

---

In den ersten Lebensjahren sind Kinder darauf angewiesen, gewickelt und sauber gehalten zu werden – und das mehrmals täglich. Die Zeit des Wickelns ist eine wertvolle Zeit zu zweit und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

---

Oft wird das Wickeln als notwendiges Übel empfunden. Versuchen Sie trotzdem, diese exklusive Zeit mit Ihrem Baby als Beziehungssituation zu nutzen. Gemacht werden muss es ja sowieso.

Feinfühlig sein bedeutet nicht nur für die Sicherheit des Kindes am Wickeltisch zu sorgen, sondern auch die gemeinsame Zeit intensiv zu nutzen.

## Wickeln als exklusive Zeit zu zweit.

Gerade wenn schon ein oder mehrere Geschwister da sind, kann das Wickeln eine wertvolle Zeit sein, in der Sie sich nur um Ihr Baby kümmern. Beschäftigen Sie Ihre älteren Kinder – so halten Sie sich für einige Minuten den Rücken frei, um das Wickeln als Ritual mit dem Baby zu erleben.

So ist Ihr Kind „gut gewickelt“:

- ▶ Plaudern und singen Sie mit dem Baby während des Wickelns. Wörter und Sätze sind zwar für das Kind noch ohne Inhalt, es erfasst jedoch sehr wohl die Emotionen.
- ▶ Erfinden Sie ein Ritual während des Wickelns. Nehmen Sie zum Beispiel immer dasselbe Kuscheltier zur Unterhaltung.
- ▶ Sorgen Sie für Abwechslung am Wickeltisch. Mütter, Väter oder Großeltern haben unterschiedliche „Wickelrituale“, die dem Kind gut tun und ihm neue Impulse geben.



### GUT ZU WISSEN:

Die körperliche Nähe beim Wickeln, die Berührungen, das Knuddeln, das Reden – all das fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

## SO GEHT ES ANDEREN ...



**Ferdinand ist 11 Monate alt und der dritte Sohn seiner Eltern. Seine älteren Brüder, die Zwillinge Jonas und David, sind drei Jahre alt.** Die beiden sind sehr lebhaft. Mutter Claudia hat oft ein schlechtes Gewissen, weil sie Sorge hat, dass sie sich zu wenig um Ferdinands Bedürfnisse kümmern kann. Er muss „mitlaufen“, weil die Zwillinge viel Aufmerksamkeit und Kraft fordern.

Gerade sind mal wieder Ferdinands Windeln voll. Claudia ärgert sich, denn eigentlich waren alle fertig, um auf den Spielplatz zu gehen. Zunächst denkt sie, ob sie das Wickeln nicht auf dem Spielplatz auf einer Bank erledigen kann, aber dann überlegt sie es sich anders: Sie sagt den Zwillingen, dass sie sich noch eine Banane teilen dürfen, bis ihr Bruder gewickelt ist. Die Mutter legt Ferdinand auf den Wickeltisch. Sie redet mit dem Baby, während sie ihn auszieht. Sie zieht seine Hose aus, sagt „weg mit dem Höschen“ und wirft das Kleidungsstück etwas ungenau neben das Baby. Ferdinand findet das sehr lustig und gluckst. Daraufhin wiederholt sie das Spiel mit jedem weiteren Kleidungsstück und Ferdinand lacht immer mehr. Claudia knuddelt den Kleinen, auch das gefällt ihm sehr. Die Zwillinge werden inzwischen unruhig, aber Claudia lässt sich nicht aus der Ruhe bringen und bringt das Wickeln gut zu Ende.



# 11. Mit großen Schritten das Leben erkunden.

---

Die meisten Kinder beginnen noch vor dem ersten Lebensjahr mit dem Robben, Rollen oder Krabbeln. Um den ersten Geburtstag herum fangen viele an zu laufen. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, die Umgebung des Kindes so zu gestalten, dass sie möglichst frei von Gefahren ist – und dennoch dem Kind genügend Anregungen liefert.

---

Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang und wollen ihre Welt entdecken. Fühlen sie sich emotional sicher, werden sie von sich aus beginnen, ihre Umwelt zu erkunden und ihre körperlichen Fähigkeiten ihrem Entwicklungsstand entsprechend zu erweitern.

## Die Leine länger lassen.

Wenn eine sichere Bindung besteht, kann sich das Kind voller Zutrauen frei bewegen und seinen Erkundungsdrang ausleben. Ermöglichen Sie deshalb Ihrem Kind, eigene Erfahrungen zu sammeln – auch das ist eine Form der Feinfühligkeit. Vermitteln Sie Ihrem

Kind Sicherheit und Zutrauen, indem Sie nur dann einschreiten, wenn es wirklich Hilfe benötigt. So entsteht ein gutes Gefühl von Selbstwirksamkeit, Autonomie und Kompetenz.

- ▶ Machen Sie Ihre Wohnung frei von Gefahrenquellen. Umso entspannter kann Ihr Kind Dinge ausprobieren.
- ▶ Zu viele Verbote und „Neins“ sind kontraproduktiv und führen eher zu Missachtung. Lieber geben Sie einige wenige Regeln oder Stopps.
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, im Freien zu spielen. Am besten täglich.



## SO GEHT ES ANDEREN ...

**Louisa kann seit einigen Wochen laufen.** Ihre ersten Schritte waren sehr unsicher, aber schon nach einer Woche kann sie in einem beachtlichen Tempo durch die Wohnung düsen. Ihre Eltern Verena und Michael haben die ersten Schritte mit der Videokamera dokumentiert und Michael ist jeden Abend gerührt, wenn seine Tochter den Flur entlang zur Wohnungstür auf ihn zu rennt und „Papaaa!!“ schreit. Dann nimmt er sie in die Arme und wirft sie in die Luft.

Ihre Mutter Verena dagegen ist manchmal etwas unsicher, was sie Louisa schon zutrauen kann. Auf dem Spielplatz will die Kleine immer gerne auf die Rutsche, die zwar nicht hoch ist, aber eine relativ steile Treppe hat. Anfangs steht Verena immer direkt neben Louisa, wenn diese die Rutsche hochklettert. Die Kleine ist mächtig stolz, wenn sie die Treppe geschafft hat und jauchzt vor Vergnügen, wenn sie die Rutsche herunterrutscht und unten von ihrer Mama aufgefangen wird. Nach wenigen Wochen wird sie dabei immer sicherer und schon bald stellt sich die Mutter nur noch in die Nähe der Rutsche und lobt ihre Tochter, wenn sie das Rutschen alleine gemeistert hat.



Häufig unterscheiden sich Mütter und Väter, was das Zutrauen in die motorischen Fähigkeiten ihres Kindes betrifft. **Geben Sie Ihrem Partner die Freiheit, nach seinem Gefühl zu gehen!** Kinder können auch hier normalerweise gut differenzieren, mit welcher Bindungsperson sie was ausprobieren.

### UNSER TIPP:

Vertrauen Sie den Fähigkeiten Ihres Kindes! Bindung und Loslassen sind keine Gegensätze. Nur ein Kind, das sich sicher und geborgen fühlt, kann angstfrei und mit Freude die Welt erkunden.

## Auf der Überholspur.

Die Entwicklung von Kindern schreitet gerade in den ersten beiden Jahren enorm schnell voran. Passen Sie dementsprechend Ihre Erwartungen und Grenzen flexibel an den Entwicklungsstand an. Trauen Sie Ihrem Kind ruhig zu, Neues auszuprobieren. Solange Sie in der Nähe bleiben, wird es sich an Sie wenden, wenn es überfordert ist.





## 12. Keine Angst vorm Verwöhnen.

---

Viele Eltern haben große Angst davor, ihr Kind zu verwöhnen oder es durch die bedingungslose Befriedigung seiner Bedürfnisse zu einem „kleinen Tyrannen“ zu erziehen. Diese Angst sitzt tief und ist historisch begründet: Disziplin und Gehorsam waren lange Zeit oberste Erziehungsziele.

---

Bei vielen Großeltern und Eltern war der Umgang mit Kindern von dem Verständnis geprägt, dass bereits Kleinkinder abgehärtet werden müssen. Als Kind wurde einem beigebracht, „sich nicht so anzustellen“.

Zum Glück hat sich mit fortschreitenden wissenschaftlichen Erkenntnissen in vielen Familien die Einsicht durchgesetzt, dass man Kinder nicht ab der

Geburt maßregeln oder „dressieren“ muss. Die Angst vor dem Verwöhnen sitzt jedoch tief und wird häufig von außen noch bestärkt.

Grundsätzlich gilt: Es gibt keinen Nachweis darüber, dass Kinder, deren emotionale Grundbedürfnisse konsequent und angemessen beantwortet werden, tyrannisches Verhalten entwickeln. Das Gegenteil ist der Fall.

### GUT ZU WISSEN:

Babys können nicht verwöhnt werden. Sie äußern mit ihrem Verhalten immer ein Bedürfnis. Wenn dieses Bedürfnis befriedigt wurde, wird es weniger werden oder enden.

### Das hilft: Trost und liebevolle Zuwendung.

Das Kind zum Durchschlafen zwingen? Nicht trösten, wenn es weint? Dies widerspricht allen neueren Kenntnissen über das frühkindliche Gehirn! Ein Kind, das weint, braucht den liebevollen Körperkontakt zu seinen Eltern. Lässt man es regelmäßig über längere Zeit alleine weinen, wird das Gehirn des Babys mit Stresshormonen überflutet, wodurch die Stressreaktionssysteme dauerhaft auf Überempfindlichkeit programmiert werden können. Nur durch Trost und liebevolle Zuwendung können Kinder lernen, mit Angst und Stress umzugehen.

Oft fühlen sich Eltern überfordert, die richtige Balance zwischen Freiheit geben und Grenzen setzen zu finden. Wissenschaftliche Studien zeigen:

- ▶ Kinder, auf deren Weinen im ersten Lebensjahr prompt reagiert wurde, sind mit einem Jahr zufriedener als Altersgenossen, die keine schnelle Antwort auf ihre Gefühle bekommen haben.
- ▶ Bindungssichere Kinder sind kooperativer, aufgeschlossener und sozial kompetenter – bereits im Kleinkind- und Vorschulalter.
- ▶ Die Fähigkeit, Gefühle gut regulieren zu können, wird im Austausch mit der Bezugsperson gelernt und ist die Grundlage für die gesunde Entwicklung des Kindes.
- ▶ Mit zunehmendem Alter wird das Bedürfnis nach klaren Strukturen und Regeln größer (vergleiche auch Broschüre des Bayerischen Familienministeriums „Freiheit in Grenzen“).

### UNSER TIPP:

Finden Sie Ihren eigenen Weg! Setzen Sie sich bewusst mit den eigenen Vorstellungen und Werten auseinander, die Sie an Ihr Kind weitergeben möchten.

## SO GEHT ES ANDEREN ...

**Alexandra (30) kommt aus einem strengen Elternhaus.** Ihr Vater ist der Ansicht, dass Kinder in erster Linie eine harte Hand brauchen, um eine Orientierung im Leben zu haben. Alexandra kann sich nicht daran erinnern, mit ihren Eltern je gekuschelt zu haben. Sie kann sich insgesamt nur wenig an ihre Kindheit erinnern. Ihr Verhältnis zu ihren Eltern ist eher kühl und sachlich. Emil, der kleine Sohn von Alexandra, ist 15 Monate alt. Über seine Erziehung hatte sich Alexandra im Vorfeld wenig Gedanken gemacht.

Aber als Emil auf der Welt war, bemerkte sie, dass sie das, was sie in ihrer eigenen Kindheit erfahren hatte, nicht an Emil weitergeben will. Ihre Eltern finden, dass sie den Kleinen maßlos verwöhnen würde, auch weil sie ihn zum Beispiel seit Kurzem selbst mit einem Löffel essen lässt, wobei oft viel danebengeht. Sie schimpft ihn auch nicht, wenn er große Unordnung in der Wohnung veranstaltet, weil sie spürt, dass er das noch nicht verstehen würde. Ihre Eltern prophezeien ihr, dass Emil „ein tyrannisches, ungezogenes Kind werden würde“. Sie selbst macht aber die Erfahrung, dass Emil meistens kooperativ und zufrieden ist und lässt sich bei seiner Erziehung weiterhin von ihrer eigenen inneren Stimme leiten.



## 13. Neue Personen, neue Herausforderungen.

---

Der Übergang in eine Kita oder Tagespflege ist für Kinder mit neuen Beziehungen verbunden – ob mit der Fachkraft (Erzieherin oder Erzieher/Tagesmutter oder Tagesvater) oder anderen Kindern. Eltern nehmen hier eine Schlüsselrolle ein, damit das Kind Sicherheit und Zutrauen bekommt.

---

Zwischen dem sechsten und achtzehnten Lebensmonat ist die Trennungsangst bei vielen Kindern besonders ausgeprägt (vgl. Kapitel 7). Genau in diesen sensiblen Zeitraum fällt häufig der Übergang in die außerfamiliäre Betreuung. Eine langsame und behutsame Eingewöhnung ist daher besonders wichtig. Um mit der neuen Person vertraut zu werden, muss das Kind ausreichend Gelegenheit haben, diese Person im Beisein von Mutter oder Vater kennenzulernen.

### **Die Eingewöhnung – ein sanfter Übergang.**

---

Die Eingewöhnung in eine außerfamiliäre Betreuung (Krippe oder Tagespfle-

ge) geschieht über einen Zeitraum von etwa vier bis sechs Wochen und sollte

- ▶ elternbegleitet,
- ▶ bezugspersonenorientiert und
- ▶ abschiedsbewusst gestaltet sein.

**Elternbegleitet heißt:** In Anwesenheit von Mutter oder Vater lernt das Kind die fremde Umgebung der Krippe oder Tagespflege allmählich kennen. Die familiäre Bezugsperson dient dem Kind dabei als sichere Basis, von der aus es die neue Umgebung erkunden kann.

**Bezugspersonenorientiert heißt:** In der Kinderkrippe oder Tagespflege wird eine Bezugspädagogin (und eine verlässliche Vertretung) zugewiesen, die zum Kind eine Beziehung aufbaut.



Diese plant mit der Familie die Eingewöhnung und nimmt sich Zeit für Kind und Eltern.

**Abschiedsbewusst bedeutet:** In der zweiten Phase der Eingewöhnung werden kurze Abschiede der Mutter oder des Vaters ausprobiert. Das Elternteil entfernt sich für kurze Zeit und kommt dann wieder. So lernt das Kind, dass zum Abschied die zuverlässige Wiederkehr gehört.

#### GUT ZU WISSEN:

Kommen Kleinkinder ohne Eingewöhnungsphase von einem Tag auf den anderen z. B. in eine Kinderkrippe, zeigen sie starke Stressreaktionen, die sich auf ihre gesamte Entwicklung negativ auswirken können.

### Eingewöhnen, aber wie?

- ▶ Lassen Sie Ihrem Kind Zeit für die Eingewöhnung, um neue Bezugspersonen kennenzulernen und diesen zu vertrauen.
- ▶ Planen Sie den Zeitpunkt der Rückkehr und den zeitlichen Umfang Ihrer beruflichen Tätigkeit flexibel. So können Sie die Eingewöhnung den Bedürfnissen und dem Tempo Ihres Kindes anpassen.
- ▶ Achten Sie auf eine verlässliche, konstante Betreuung – und somit darauf, dass Ihr Kind wenig Wechsel bei der Betreuung erlebt.

Ob eine Eingewöhnung erfolgreich war, können Sie an folgenden Verhalten Ihres Kindes erkennen:

#### UNSER TIPP:

Tauschen Sie sich regelmäßig mit den Betreuungspersonen aus. Kinder, die noch nicht sprechen können, können nicht selbst erzählen, was in den letzten Stunden passiert ist. Trauen Sie sich zu fragen!

- ▶ Ihr Kind sucht bei Belastung und Stress bei einer Erzieherin Trost.
- ▶ In Überforderungssituationen oder bei Müdigkeit lässt sich Ihr Kind von der Bezugserzieherin auf den Schoß nehmen und trösten.
- ▶ Ihr Kind interessiert sich für die Räume und Materialien/Spiele in der Einrichtung und nimmt aktiv am Kita-Alltag teil.

### Tagespflege als Alternative im ersten Lebensjahr.

Gerade im ersten Lebensjahr kann eine Tagesmutter oder ein Tagesvater eine gute Alternative sein. Die Tagespflege ist eine besonders familiennahe und individuelle Betreuungsform, bei der maximal fünf Kinder in der Wohnung der Tagespflegeperson betreut werden. Auch die Betreuungszeiten können individuell vereinbart werden.

### Vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

Für einige Kinder ist der Übergang in eine außerfamiliäre Betreuungsform kein großes Problem. Es gibt jedoch auch schüchterne oder sehr sensible Kinder, denen der Übergang nicht ohne Weiteres gelingt. Bleiben Sie daher



flexibel und reagieren Sie feinfühlig auf die Signale Ihres Kindes. Es wird Ihnen zeigen, wann und wie viel Fremdbetreuung es aushalten kann.

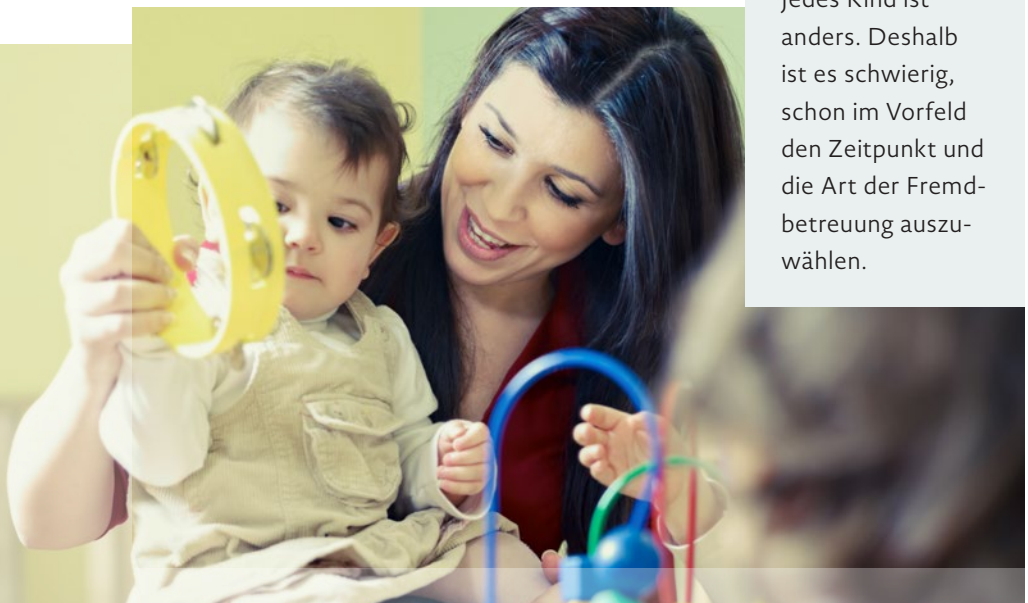
Achten Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Viele Mütter erleben die außerfamiliäre Betreuung ihres Kindes als Möglichkeit, wieder in den Beruf zurückzukehren. Andere Mütter hingegen genießen es, während der ersten Lebensjahre ihres Kindes zu Hause zu bleiben oder nur stundenweise zu arbeiten. Auch hier gilt: Es gibt kein Richtig oder Falsch! Vertrauen Sie Ihrem Gefühl und suchen Sie nach der Lösung, die für Sie als Familie am besten passt.

Generell ist zu sagen, dass gerade Kinder im ersten und auch zweiten Lebensjahr genügend Zeit und intensive Zuwendung durch die Eltern brauchen. Eine gute Balance zwischen Fremdbetreuung und Zeit zu Hause ist daher wichtig. Achten Sie dabei auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes!

Weitere Informationen zur Fremdbetreuung finden Sie im Extra-Brief der bayerischen Elternbriefe (Krippenleitlinien als Entscheidungshilfe für Eltern) unter [www.elternbriefe.bayern.de](http://www.elternbriefe.bayern.de).

#### GUT ZU WISSEN:

Jedes Kind ist anders. Deshalb ist es schwierig, schon im Vorfeld den Zeitpunkt und die Art der Fremdbetreuung auszuwählen.





### SO GEHT ES ANDEREN ...

**Vor der Geburt ihrer Tochter Martha waren sich ihre Eltern Laura (33) und Christoph (32) einig, dass sie beide mittelfristig auch mit Kind weiter in ihren Berufen arbeiten wollen.** Sie hatten geplant, dass Martha mit einem Jahr ganztags in eine Krippe gehen sollte. Schon vor dem Geburtstermin haben sie eine Krippe gesucht und gefunden. Während des ersten Lebensjahres haben sie sich die Elternzeitmonate aufgeteilt und die Zeit mit ihrer Tochter zu Hause sehr genossen. Als die Eingewöhnung in der Krippe zu Marthas erstem Geburtstag beginnen soll, sind sich die Eltern nicht mehr sicher, ob es der richtige Zeitpunkt sei – Martha ist noch klein, kann noch nicht laufen und fremdelt seit ein paar Wochen. Nach Rücksprache mit der Krippenleitung, mit den Arbeitgebern der Eltern und vielen Diskussionen verschieben sie den Eintritt in die Krippe um ein halbes Jahr. Beide arbeiten in dieser Zeit halbtags und die Oma springt tageweise ein.

Als Martha 18 Monate alt ist, haben die Eltern das Gefühl, dass nun der richtige Zeitpunkt gekommen ist, allerdings wollen sie nur einen halbtägigen Platz in der Krippe. Martha kann nun laufen, ist viel weniger anhänglich und hat angefangen sich aktiv für andere Kinder zu interessieren. Christoph macht die Eingewöhnung mit der Kleinen. Während sie in der ersten Woche gemeinsam täglich zwei bis drei Stunden in der Gruppe verbringen, geht Christoph in der zweiten Woche jeweils für kurze Zeit weg. Er ist sehr aufgeregt, aber Martha kann die Trennung gut meistern und fasst immer mehr Vertrauen zu der Bezugserzieherin. Die Eingewöhnung dauert insgesamt vier Wochen, Martha genießt nun sichtlich die Vormittage in der Krippe.



## 14. Entspannte Eltern – für mehr Kraft im Alltag.

---

Der Alltag mit Kindern ist anstrengend und bedeutet häufig, rund um die Uhr verfügbar zu sein. Gerade in den ersten Lebensmonaten, wenn die Kinder nachts mehrfach wach werden, krank sind oder Entwicklungsschübe haben. Das erfordert von den Eltern höchste Aufmerksamkeit.

---

Babys und Kleinkinder sind auf die konstante emotionale Verfügbarkeit ihrer Bezugspersonen angewiesen. Mütter und Väter können sich daher selten voll und ganz einer Tätigkeit

widmen und sie ohne Unterbrechungen zu Ende bringen. Ein Teil der Aufmerksamkeit gilt immer dem Kind. Die eigenen Bedürfnisse kommen hier häufig zu kurz.



Alltägliche Stresssituationen mit dem Kind gehören dazu und sind völlig normal. Überschreiten Eltern jedoch dauerhaft ihre Belastungsgrenze, besteht die Gefahr, dass ihre Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind darunter leidet. Ein feinfühligere Umgang mit dem Kind setzt voraus, dass Sie ebenfalls achtsam und feinfühlig mit sich umgehen.

### **Freiräume schaffen und auftanken.**

---

Schaffen Sie sich im Alltag Freiräume, um Ihre Energiereserven wieder auf-

zutanken. Zur Entlastung können hier ganz unterschiedliche Dinge beitragen:

- ▶ Wechseln Sie sich mit Ihrem Partner in der Kinderbetreuung ab.
- ▶ Bitten Sie Großeltern oder weitere Bezugspersonen, die gerne auf Ihr Kind aufpassen. So können Sie regelmäßig ein paar Stunden für sich allein oder als Paar genießen.
- ▶ Gestalten Sie die Zeit mit Ihrem Kind möglichst stressfrei. Manchmal muss man dazu die eigene Erwartungshaltung anpassen.

- ▶ Gönnen Sie sich die Zeit, wenn Ihr Kind schläft oder durch den Partner betreut wird, für sich selbst. Auch wenn das bedeutet, dass zum Beispiel die Hausarbeit liegen bleibt.
- ▶ Nutzen Sie ein Tragetuch oder eine Tragehilfe. Das Baby spürt Ihre Nähe, trotzdem haben Sie die Hände frei, um sich anderen Dingen zu widmen.
- ▶ Bauen Sie sich ein soziales Netz auf. Neben Krabbelgruppen oder Babykursen bieten auch Mütter- und Familienzentren häufig offene Treffs an. Hier können Sie sich regelmäßig treffen und austauschen.

## **Nicht alles muss gleich und sofort sein.**

Im ersten Lebenshalbjahr können Kinder noch nicht lange warten. Umso wichtiger ist es, auf die kindlichen Signale möglichst sofort zu reagieren. Manchmal kommt es jedoch zu Situationen, in denen das nicht möglich ist. Zum Beispiel, wenn ältere Geschwister versorgt werden müssen. Für das Baby ist das Warten nicht angenehm. Trotzdem wird es keinen Schaden davon tragen, wenn es mal kurz warten muss.

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie gleich kommen, indem Sie mit ihm sprechen. Es wird automatisch spüren, dass Sie es nicht ohne Grund warten lassen.

Die Fähigkeit des Kindes, auch mal warten zu können, entwickelt sich erst langsam. Erst ab dem zweiten Lebensjahr lernen Kinder allmählich, zwischen Wünschen und Bedürfnissen zu unterscheiden. Natürlich sollten Grundbedürfnisse nach Nahrung oder Nähe auch in diesem Alter schnell erfüllt werden. Wünsche hingegen bieten gute Gelegenheiten, das Warten zu üben. Zum Beispiel bis die Mutter fertig geduscht hat, bevor sie mit ihm spielt. Je feinfühlicher die Mutter auf die kindlichen Bedürfnisse reagiert, desto eher wird sich das Kind anpassen.

### **UNSER TIPP:**

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie mit einer Situation alleine nicht mehr klarkommen, sich Wut und Ärger aufstauen. Häufig hilft es schon, einfach nur darüber zu reden.



### SO GEHT ES ANDEREN ...

#### **Anna ist alleinerziehend mit ihrer kleinen Tochter Lara (sechs Monate).**

Da sie sich schon während der Schwangerschaft von Laras Vater getrennt hat und dieser auch keinen Kontakt zu seiner Tochter sucht, war Anna von Anfang an alleine für Lara zuständig. An den meisten Tagen schafft sie es gut, den Alltag zu bewältigen, aber oft hat sie auch das Gefühl, dass ihr alles zu viel wird, dann ist sie müde und erschöpft. Sie hat sich angewöhnt, sich tagsüber mit Lara zu deren Mittagsschlaf hinzulegen, vor allem wenn die Nacht davor kurz war. Sie versucht sich auch nicht immer gleich auf den Haushalt zu stürzen, sondern diesen zu einem großen Teil mit Lara im Tragetuch zu erledigen. Anna bittet zudem ihre Mutter, ab und zu auf Lara ein paar Stunden aufzupassen, damit sie mal in Ruhe einkaufen oder andere Dinge erledigen kann. Solche kurzen „Zeitinseln“ nur für sich selbst geben Anna Kraft und danach freut sie sich wieder sehr auf ihre kleine Tochter. Einmal die Woche besucht Anna mit ihrer Tochter eine Krabbelgruppe. Daraus haben sich Freundschaften mit anderen Müttern entwickelt. Da Anna allein mit ihrer Tochter lebt, ist dieser regelmäßige Austausch mit anderen erwachsenen Personen besonders wichtig für sie.

### Mit negativen Gefühlen offen umgehen.

Selbst ohne besondere Belastungen wird es zu Situationen kommen, in denen Sie von Ihrem Kind genervt sind und ärgerlich oder wütend werden. Das ist ganz normal. Versuchen Sie daher nicht, alle negativen Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken. Ihr

Kind bemerkt ohnehin, dass etwas nicht stimmt. Finden Sie lieber Wege, mit solchen Gefühlen umzugehen, ohne dass die Situation eskaliert. So lernt Ihr Kind von Ihnen den Umgang mit negativen Gefühlen, wie es ist, sich zu streiten, Kompromisse auszuhandeln – und sich wieder zu vertragen.



## 15. Wenn einem alles zu viel wird.

---

Finanzielle Sorgen, die Krankheit eines Familienmitglieds, postpartale Depressionen, „Schreibabys“ oder auch Konflikte in der Partnerschaft können zur Überforderung führen. In solch einer Situation ist es oft nicht einfach, feinfühlig für das Kind zu sorgen.

---

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Feinfühligkeit für die kindlichen Bedürfnisse sinkt, wenn die Eltern selbst großen Belastungen ausgesetzt sind.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Machen Sie sich dabei keine Vorwürfe. Es ist kein Zeichen von Schwäche, in belastenden Situationen Unterstützung

### GUT ZU WISSEN:

Wenn Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Die wichtigsten Adressen finden Sie in Kapitel 16 „Wo finde ich Hilfe?“.

zu suchen – im Gegenteil! Je früher Probleme erkannt werden, desto leichter ist es in der Regel, Lösungen zu finden.

### Mit negativen Gefühlen offen umgehen.

Manchmal gibt es Kinder, die sich von Geburt an nur schwer beruhigen lassen und sehr viel Geduld und Zuwendung benötigen. Das häufig dazugehörige Weinen oder Schreien ist für die meisten Menschen jedoch schwer auszuhalten. Normalerweise löst es das Bedürfnis aus, das Kind zu beruhigen und zu trösten. Schreit ein Kind jedoch übermäßig viel und lässt sich weder durch Stillen noch durch Tragen beruhigen, bringt das die Eltern schnell zur Verzweiflung. Manche Eltern

reagieren in dieser Situation aggressiv – auch körperlich. Schütteln oder schlagen Sie Ihr Kind nie! Das kann zu schwerwiegenden Verletzungen führen.

### Postpartale Depressionen.

Fühlen Sie sich nach der Geburt dauerhaft überlastet und traurig? Fällt es Ihnen schwer, die Zeit mit Ihrem Kind zu genießen? Dann kann eine postpartale Depression die Ursache dafür sein und den Beziehungsaufbau zu Ihrem Kind erschweren. In diesem Fall ist es wichtig, möglichst früh Hilfe zu bekommen. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme darüber, oder wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder eine Beratungsstelle.

### UNSER TIPP:

Legen Sie eine Pause ein, wenn Ihr Kind Sie zur Verzweiflung bringt! Sorgen Sie dafür, dass es gut aufgehoben ist und versuchen Sie, sich zu beruhigen. Unterstützung bietet zum Beispiel auch der Kinderarzt oder eine Beratungsstelle für Schreibabys (siehe Kapitel 16 „Wo finde ich Hilfe?“).



## SO GEHT ES ANDEREN ...

**Laura ist drei Monate alt und schreit seit ihrer zweiten Lebenswoche in den Abendstunden oft mehrere Stunden.** Dabei lässt sie sich nur schwer beruhigen. Auch tagsüber sind ruhige und ausgeglichene Phasen selten. Lauras Mutter Eva (32) ist die meiste Zeit mit ihrer Tochter alleine zu Hause, da Florian (34) aufgrund finanzieller Probleme viel arbeitet und sich nebenher auf eine wichtige Prüfung vorbereitet. Während Eva anfangs gut mit der Belastung umgehen kann und liebevoll und geduldig versucht, Laura ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln, führen die Dauerbelastung und der Schlafmangel immer mehr zu Erschöpfung. Eva fängt an, negative Gefühle ihrem Kind gegenüber zu entwickeln und fühlt sich selbst als schlechte Mutter, weil es ihr nicht gelingt, ihr Kind zu beruhigen. Auch in der Partnerschaft entstehen Konflikte, da sich Eva mehr Unterstützung von Florian wünscht, der durch die Doppelbelastung von Job und Prüfungsvorbereitung aber dazu nicht in der Lage ist. Irgendwann weiß Eva nicht mehr weiter und wendet sich an eine Beratungsstelle. Hier findet sie Unterstützung und lernt, anders mit der Situation umzugehen und dass sie nicht schuld am Schreien ihrer Tochter ist. Ein gemeinsames Beratungsgespräch mit Florian führt zudem zu einer deutlichen Entspannung in der Partnerschaft. Laura und Florian gelingt es, Wege zu finden, wie sie sich in dieser belastenden Situation gegenseitig unterstützen können.



## 16. Wo finde ich Hilfe?

---

Egal, aus welchem Grund Sie sich überfordert fühlen: Es gibt genügend professionelle Hilfe und Beratungsstellen, die Ihnen gerne weiterhelfen.

---

### **Wenn Ihr Kind viel schreit ...**

---

Durch exzessives Schreien kommen Eltern oft an ihre Grenzen. Holen Sie sich frühzeitig Hilfe über das spezielle Beratungsangebot für Eltern mit Schreibabys in Bayern oder bei den Kinder- und Hausärzten sowie den Sozialpädiatrischen Zentren.

Weitere Infos unter  
[www.stmas.bayern.de/  
erziehungsberatung/schreibabys](http://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/schreibabys)

### **Wenn das Stillen nicht klappt ...**

---

Wenn Sie Fragen zum Stillen haben, bieten neben Hebammen auch Stillberaterinnen Unterstützung an. Weitere Infos unter [www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de) oder [www.elternbriefe.bayern.de](http://www.elternbriefe.bayern.de) (Stichwort: Stillen)

### **Wenn Konflikte in der Partnerschaft/Familie entstehen ...**

---

Sollten Probleme in der Partnerschaft oder innerhalb der Familie auftreten, unterstützen die bayerischen Ehe- und Familienberatungsstellen der Diözesen und der Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege. Zudem steht ein flächendeckendes Netz von Erziehungsberatungsstellen bei innerfamiliären Problemen, Trennung, Scheidung und Umgangsfragen sowie bei Erziehungs- und Entwicklungsfragen zur Verfügung. Weitere Infos unter

[www.stmas.bayern.de/eheberatung](http://www.stmas.bayern.de/eheberatung)  
oder  
[www.erziehungsberatung.bayern.de](http://www.erziehungsberatung.bayern.de)

## Wenn Sie finanzielle Unterstützung brauchen ...

---

Unterstützung bei der Beantragung von Elterngeld, Bayerischem Betreuungsgeld oder Landeserziehungsgeld finden Sie beim Zentrum Familie und Soziales Bayern. Darüber hinaus bieten die bayerischen Schwangerschaftsberatungsstellen bis zum dritten Lebensjahr des Kindes Hilfe und Beratung an. Weitere Infos zu finanziellen Leistungen unter [www.stmas.bayern.de/finanziell-entlasten](http://www.stmas.bayern.de/finanziell-entlasten) oder [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de) (unter Rubrik: Familie, Kinder und Jugend)

## Wenn Sie sich überlastet fühlen ...

---

Sie fühlen sich nach der Geburt überfordert oder traurig? Dann wenden Sie sich frühzeitig an Ihre Hebamme, einen Arzt, eine Schwangerschaftsberatungsstelle oder eine Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi-Netzwerk frühe Kindheit) des Jugendamts, die ein unterstützendes Angebot in Form von Information, Beratung und Weitervermittlung bieten. Weitere Infos unter [www.familienland.bayern.de/themen/beratung](http://www.familienland.bayern.de/themen/beratung) oder [www.koki.bayern.de](http://www.koki.bayern.de)

## Wertvolle Adressen und Infos

---

[www.familienbildung.bayern.de](http://www.familienbildung.bayern.de)  
[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)  
[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)  
[www.elternbriefe.bayern.de](http://www.elternbriefe.bayern.de)  
[www.familienland.bayern.de](http://www.familienland.bayern.de)  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)  
[www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)  
[www.verwaltungsservice.bayern.de](http://www.verwaltungsservice.bayern.de)

Serviceportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

Die App-Trilogie „Für Schwangere und junge Familien zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung“  
[www.familie-gesund-ernaehrt.de](http://www.familie-gesund-ernaehrt.de)

App des BMFSFJ „Erste Schritte“  
Ein mobiler Ratgeber für Eltern rund um das erste Lebensjahr des Kindes mit Checklisten zu den Kategorien „Gesundheit und Ernährung“, „Rechte und Leistungen“ sowie „Entwicklung und Alltag“ [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
„Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern“  
„Eltern sein – die erste Zeit zu dritt“  
„Kinder schützen – Unfälle verhüten“

[www.sozialministerium.bayern.de](http://www.sozialministerium.bayern.de)

---



Dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:  
[www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de)

---



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München

E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de)

Gestaltung: trio-group münchen

Bildnachweis: Thomas Dashuber (Titel, S.8–9), shutterstock.com (S.11:

AnikaNes, S.13: Kati Finell, S.15: Christin Lola, S.16: Halfpoint, S.17: Hanna-Monika, S.19: Monkey Business Images, S.21: Oksana Shufrych, S.22–23: Yulia Grigoryeva, S.24: Zsolt Biczo, S.25: sirtravelalot, S.26–27: David Pereiras, S.29: Ruslan Guzov, S.31: Rob Hainer, S.32: Evgeny Atamanenko, S.33: FamVeld, S.35: Elena Stepanova, S.36: Marius G, S.37: denniro, S.38: Diego Cervo, S.39: ElRoi, S.41: Ievgeniia Miroshnichenko, S.42: Alinute Silzeviciute, S.43: FamVeld, S.45: Natalia Deriabina, S.47–49: Diego Cervo, S.51: goodluz, S.52: MNStudio, S.55: goodluz, S.57: Monkey Business Images)

Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH

Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier

(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)

Stand: April 2020

Artikelnummer: 1001 0544

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470

Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr

E-Mail: [buergerbuero@stmas.bayern.de](mailto:buergerbuero@stmas.bayern.de)

---

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.