



Guck mal, was ich alles kann!

Wie rasant die Entwicklung im ersten Lebensjahr vor sich geht. Und wie Eltern kleine Tausendsassas dabei unterstützen



"DIE BINDUNGSPERSON IST DER "SICHERE EMOTIONALE HAFEN' FÜR DEN

SÄUGLING." Fühlt sich ein Kind sicher gebunden, kann es gut seine Umwelt erforschen, sagt Bindungsforscher PD Dr. Karl Heinz Brisch.

TEXT: ISABELLE FUHRMANN

Das Tempo macht einen sprachlos: In atemberaubender Geschwindigkeit eignet sich ein Baby in seinen ersten Lebensjahren wichtige Fähigkeiten wie Krabbeln, Laufen, Greifen und Sprechen an, lernt Gesichter, Gerüche, Gefühle zu unterscheiden und begreift sich selbst als eigenständig handelndes Lebewesen. Was in den spannenden ersten Monaten im Leben eines Babys passiert – und wie Eltern es optimal unterstützen.

L EINE STARKE BINDUNG IST DIE BASIS

In Thailand gibt es ein Ritual für werdende Mütter: Während ihrer Schwangerschaft trägt die Frau ein winziges Püppchen aus Ton mit sich. Es symbolisiert die ideale Beziehung von Mutter und Kind, wie sie sie sich vorstellt. Sobald ihr Baby auf der Welt ist, wirft sie das Püppchen in einen Fluss. Doch was hat das mit der Mutter-Kind-Bindung zu tun? "Das Ritual hilft, das Baby als eigene Person wahrzunehmen und sich von den eigenen Idealvorstellungen zu verabschieden", sagt Diplom-Psychologin Katja Heumann-Stegner aus Müllheim.

Denn es kommt gar nicht so selten vor, dass Mütter zum Beispiel ein zartes, ruhiges Baby erwarten und dann ein kräftiges, energiegeladenes Kind bekommen - oder umgekehrt. Dann dauert es eine Weile, bis die Mutter ihr Kind so akzeptiert, wie es ist. "Am besten ist es, schon in der Schwangerschaft mit dem Kind in einen Dialog zu treten; etwa bei Kindsbewegungen die Hand auf den Bauch legen und spüren, wie das Kind darauf reagiert", sagt Katja Heumann-Stegner, stellvertretende Leiterin einer Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche beim Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald. "Studien haben ergeben, dass solche Mütter später auch eine bessere Beziehung zu ihrem Kind haben." Die Psychologin rät Frauen deshalb, in der Schwangerschaft "nicht so funktionieren zu wollen wie immer", sondern sich Muße und Zeit zu lassen, die Beziehung zum Kind aufzubauen.

Kindern, die sich sicher gebunden fühlen und Vertrauen haben, fällt es leichter, ihre Umwelt zu erkunden. "Das ist essenziell für die Entwicklung, denn ein Kind, das unsicher in seiner Bindung ist, ist stärker mit der Bindung beschäftigt und kann seine Fähigkeiten nicht so gut ausbilden. Ein sicher gebundenes Kind entwickelt sich in den Bereichen

Motorik und soziale Kompetenz besser, ist stressresistenter und kann eine sichere Bindung später auch besser weitergeben", erklärt Psychologin Katja Heumann-Stegner.

Doch wie sorgt man für solch eine sichere Bindung? Der Rat der Expertin:

• Achtsam sein, auch sich selbst gegenüber. Schon in der Schwangerschaft braucht man einen guten emotionalen Rahmen, etwa durch den Partner, eine Freundin, die Mutter oder Hebamme. Ganz wichtig: Man sollte auch mal offen über schwierige Seiten des Mutterdaseins und seine Ängste sprechen dürfen.

WIE DAS GEHIRN REIFT

Prof. Wolf Singer vom Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt über die Entwicklung des Gehirns deren Voraussetzungen (s. Webtipps)

1. AUSREIFUNG DER HIRNSTRUKTUREN

"Die Nervenzellen sind bei der Geburt im Wesentlichen angelegt, aber in bestimmten Bereichen des Gehirns, z.B. in der Großhirnrinde, noch nicht miteinander verbunden. Viele Verbindungen bilden sich erst jetzt aus, ein großer Teil wird jedoch bald wieder vernichtet. Ein stetiger Umbau von Nervenverbindungen vollzieht sich, wobei nur etwa ein Drittel der einmal angelegten erhalten bleibt. Welche dies sind, hängt von ihrer Aktivität ab."

2. SENSIBLE PHASEN SIND WICHTIG

"Bleiben visuelle oder akustische Signale während der entsprechenden sensiblen Entwicklungsphasen aus, schrumpfen die Nervenzellen, ihre Dendriten, mit denen sie Signale von anderen Zellen aufnehmen, bilden weniger Verzweigungen aus, und die Zahl der Synapsen zwischen den Nervenzellen nimmt dramatisch ab."

3. BEDÜRFNISSE DER KINDER BEACHTEN

"Das Rechte muss zur rechten Zeit verfügbar sein oder angeboten werden. Es ist nutzlos und womöglich sogar kontraproduktiv, Inhalte anzubieten, die nicht adäquat verarbeitet werden können, weil die entsprechenden Entwicklungsfenster nicht offen sind. Da bislang nur wenige Daten darüber vorliegen, wann das menschliche Gehirn welche Informationen benötigt, ist wohl die beste Strategie, sorgfältig zu beobachten, wonach die Kinder fragen. Selbst Babys signalisieren, was für sie wichtig ist."





- Die erste Zeit mit dem Baby ist besonders wichtig. Man sollte sich Zeit zum Beobachten und Kennenlernen nehmen. Was hat mein Kind für ein Temperament? Ist es zum Beispiel motorisch besonders aktiv oder eher ruhig? Liebt es visuelle Reize?
- "Basis-Momente" wie Wickeln und Füttern für die Interaktion nutzen. Dabei beschreiben, was man machen wird, damit sich das Baby darauf einstellen kann.
- Auf Signale des Babys achten und prompt und angemessen darauf reagieren. Gute Feinfühligkeit fördert die sichere Bindung.
- Sich von Idealvorstellungen verabschieden. Innige Momente sind nicht nur beim Stillen, sondern auch beim Fläschchen-

geben möglich! Wichtig dabei: Sich auf das Kind konzentrieren und den Moment miteinander genießen, nicht etwa zeitgleich SMS schreiben oder fernsehen.

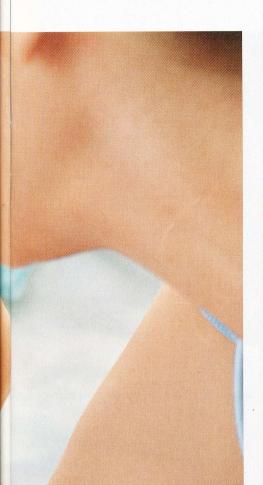
2. GEFÜHLE ENTDECKEN UND AUSHALTEN

Auch wenn Säuglinge noch nicht alles in ihrer Umgebung wahrnehmen, die Stimmung von Mutter und Vater erfassen sie immer ganz genau. Sie erkennen an Mimik, Gestik und Stimmlage, wie sich Mama fühlt – und reagieren entsprechend darauf. Auch die Mutter sollte ihr Kind beobachten: Ist es gestresst, wird ihm gerade alles zu viel, etwa, wenn es den Strampler angezogen bekommt? "Wichtig ist dann, diese Gefühle zu benennen, etwa 'Oh, das strengt dich aber jetzt an. Aber gleich haben wir es geschafft'. Genauso kann eine Mutter über ihre Gefühle sprechen: 'Mama ist auch aufgeregt heute'", sagt die Psychologin.

"INNIGE MOMENTE SIND AUCH BEIM FLÄSCHCHENGEBEN MÖGLICH."

Mütter sollten sich von Idealvorstellungen verabschieden, etwa der, unbedingt stillen zu müssen, rät Psychologin Katja Heumann-Stegner.





Bis ein Kind eigene Gefühle benennen kann, dauert es eine Weile. Zunächst muss es sich seiner selbst bewusst werden. "Man geht davon aus, dass das eigene Selbst zwischen 18 und 24 Monaten entdeckt wird. Etwa zu selben Zeit beobachtet man eigen-bewusste Gefühle. Zu diesen Gefühlen zählen Scham, Verlegenheit, Schuld, Neid und Stolz, also Gefühle, die eine Bewertung des Selbst beinhalten. Scham und Verlegenheit z. B. beobachtet man im Alter von 18 bis 24 Monaten als Absenken der Augen und des Kopfes und als Verstecken des Gesichts hinter den Händen", sagt Privatdozent Dr. Michael Kavšek vom Institut für Psychologie der Universität Bonn. Eltern dienen immer wieder als @

INTERVIEW



Privatdozent Dr. Michael Kavšek vom Psychologischen Institut der Universität Bonn

"STIMULATION **IST WICHTIG"**

BABY&CO: Können Säuglinge mehr, als wir annehmen?

DR. MICHAEL KAVŠEK: Ja. Trotz geringer Sehschärfe sind Säuglinge z.B. schon bald nach der Geburt in der Lage, Gesichter Mutter von einer fremden Frau zu

Was können Eltern tun, um die Entwicklung zu fördern?

Zuneigung der Eltern die kognitive lich haben sich elterliches Stimulations- und das Spielverhalten

Wie hilfreich ist Lernspielzeug? terialien auf die Fähigkeiten des die "Miniwelt"-Produkte des Tessloff-Verlags, die ich mitentwickelt zeug, bei dem das Kind mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen zusammen spielt. So werden

Neurodermitis? Juckt mich wenig!



Neu:

Zur Therapie:

• Neobonsen®, 500 mg Kapseln Bei Neurodermitis

Zur Pflege:

- Neobonsen® Basis Creme plus Für sehr trockene Haut
- Neobonsen® Silber Creme Für irriterte, gereizte Haut



off: Nachtkerzensamenol, Anwendungsgebiete: Zur Behandlung pischen Ekzems (Neurodermitls) mit positiver Beeinflussung des menkomplexes, insbesondere von Juckreiz. ken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fra-ihren Arzt oder Apotheker. SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · www.saluspharma.de

Merkzettel für Ihren Einkauf:

- · Neobonsen®, 500 mg, 120 Kapseln: PZN 6171027
- · Neobonsen® Basis Creme plus, 75 ml: PZN 7765214
- Neobonsen® Silber Creme, 75 ml: PZN 7765208

SALUS Pharma GmbH - ein Unternehmen der Salus-Gruppe Abt.: Service · Otto-von-Steinbeis-Str. 16 83052 Bruckmühl · Tel.: 08062/72800

service@saluspharma.de

Salus. Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.



Trainer", etwa auch, um Signale von anderen Kindern für das eigene Kind zu "lesen": "Guck mal, das Kind ist jetzt traurig, weil du ihm die Schaufel weggenommen hast."

In ihrer Gefühlsregulation sind Kinder verschieden, sagt Katja Heumann-Stegner: "Manche können ein starkes Gefühl wahrnehmen und haben im Gehirn einen Pfad gefunden, wieder herunterzukommen. Um diesen Pfad auszubilden, brauchen sie eine Bindungsperson. Diese entwickelt ein Beruhigungsmuster gemeinsam mit dem Kind, zum Beispiel durch positive, ruhige Zusprache, wiegende Bewegung und Körperkontakt." Andere können ihre Gefühle nicht so gut selbst regulieren. Gerade bei Frühgeborenen oder Kindern, die ein schwieriges Geburtserlebnis hatten, müssen sich Eltern stärker in der sogenannten Co-Regulation engagieren. Das heißt: Gefühle benennen und gleichzeitig Zuversicht geben: "Das schaffen wir gemeinsam!"

3. LERNEN UND HANDELN VERSTEHEN

Ein Baby liegt in seinem Bettchen, an seinem Fuß ist eine Schnur befestigt, die mit einem Mobile über ihm verbunden ist. Bei jedem Strampeln bewegt sich nun das Mobile. "Innerhalb weniger Minuten entdecken Babys diese Kontingenz - sie strampeln nun deutlich häufiger", beschreibt Prof. Gisa Aschersleben von der Universität des Saarlandes den Effekt der sogenannten Mobile-Versuche ("Probanden in Windeln", in: Babys verstehen und fördern, siehe Buchtipps). Die Psychologin erklärt: "Solche Studien belegen, dass schon Säuglinge Zusammenhänge zwischen den eigenen Bewegungen und bestimmten Effekten in ihrer Umwelt entdecken können."

Die Säuglingsforscherin zeigte außerdem in eigenen Versuchen, dass bereits

VOM ZEIGEN ZUR SPRACHE

sich laut Forschern des MaxPlanck-Instituts für evolutionäre
Anthropologie in Leipzig rasant:
Ab etwa dem 9. Lebensmonat können Säuglinge
die Aufmerksamkeit teilen, das
heißt sie mit einer anderen Person bewusst auf einen gemeinsamen Gegenstand in der äußeren Umwelt richten. Je früher
ein Kind zur geteilten Aufmerksamkeit fähig ist, desto schneller verläuft laut den Forschern
(Carpenter, Nagell, Tomasello)
sein anschließender Spracherwerb. Mit durchschnittlich
10 Monaten verwendet
es vor allem Zeigegesten, um
zu kommunizieren. Etwa ab
11 Monaten lernt es
durch Imitation anderer. Ab dem

15. Monat setzt es zum ersten Mal sprachliche Elemente ein, um sich mitzuteilen. Mehr: Monika Knopf, Wolfgang Mack: Säuglingsentwicklung. In:

Mehr: Monika Knopf, Wolfgang Mack: Säuglingsentwicklung. In: Handbuch d. Entwicklungspsychologie. Hogrefe, 59,95 Euro



sechs Monate alte Babys neue, unbekannte Handlungen als zielgerichtet interpretieren können. Sie folgert daraus, dass Kinder schon im ersten Lebensjahr sehr viel mehr vom Handeln der Erwachsenen verstehen, als wir ihnen zutrauen.

Am besten lernen Kinder durch Imitation – und dafür spielt das Verstehen zunächst keine große Rolle. Denn das Imitationsverhalten ist angeboren. "Imitationslernen ermöglicht Erfahrungen über das Selbst, die Anderen und die

Welt, ohne dass dabei höhere kognitive Prozesse wie Situationsanalyse oder Handlungsentwürfe wesentlich sind", sagt Prof. Monika Knopf vom Psychologischen Institut der Universität Frankfurt am Main ("Anregung von Lern- und Bildungsprozessen bei Säuglingen: Frühes Imitationslernen", in: Bildungspsychologie. Hogrefe, 39,95 Euro). Die frühen Lernmechanismen werden aber immer individueller und spezifischer. Mit etwa sechs Monaten erlernen Säuglinge, ©

"KOMMUNIKATIVE PROZESSE SIND FÜR DIE HIRNENTWICKLUNG AUSSER-ORDENTLICH WICHTIG." Dazu zählen auch

Mimik und Gestik, sagt Prof. Wolf Singer vom Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt.



OPTIMALE FÖRDERUNG

Das Baby fördern heißt: sich Zeit für es nehmen. So schaffen Sie wertvolle Augenblicke

1. IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Psychologin Katja Heumann-Stegner sagt: "Zu viel lesen und falsche Erwartungen verschütten unser intuitives Wissen. Besser: Sammeln Sie durch Beobachten in Cafés, Parks, beim Einkaufen "gute Momente" zwischen Mutter/Vater und Kind." (Entwicklungskalender für solche Situationen: s. Augenblick mal... S.54)

2.IM SÄUGLINGSALTER

Achten Sie feinfühlig auf Signale des Kindes: Wendet es den Blick ab, hat es einfach genug "Information" und braucht Erholung – das ist kein Zeichen der Ablehnung! "Genauso suchen Kinder häufig beim Wickeln mit den Füßen Körperkontakt. Die Babys wollen ihre Mutter nicht treten!", erklärt Katja Heumann-Stegner.

3.IM KLEINKINDALTER

Fördern von Motorik, Gleichgewicht, soziale Fähigkeiten: Dazu reicht ein Gang auf den Spielplatz! Schön sind Ausflüge in die Natur: Je mehr Sinneseindrücke gesammelt werden, desto leichter prägen sich Begriffe wie Bach, Wald, Wiese im Gehirn ein.



Zähnchen kriegen ohne Qual

... durch rechtzeitige Anwendung von Dentinox®-Gel N Zahnungshilfe

Bei den ersten Anzeichen des Durchbruchs der ersten Zähnchen sollten Sie Dentinox*-Gel N Zahnungshilfe sanft auf die Zahnleiste Ihres Babys auftragen. Dentinox*-Gel N Zahnungshilfe wurde speziell für die Zahnung entwickelt und bewirkt einen schmerz- und komplikationslosen Durchtritt der ersten Zähnchen und des gesamten Milchgebisses.

Neben wundheilungsfördernder und entzündungshemmender Kamillentinktur enthält Dentinox*-Gel N Zahnungshilfe örtlich schmerzstillende Wirkstoffe in babygerechter Dosierung.

Dentinox®-Gel N Zahnungshilfe In allen Apotheken erhältlich.

Babys Zahnpflege ist jetzt "Fingersache"

... mit dem nenedent®-baby Zahnpflege-Lernset zur frühzeitigen Kariesvorbeugung

Nach dem Durchbruch der ersten Zähnchen ist die Zahnpflege ein wichtiger Schritt zu Babys Zahngesundheit.

nenedent®-baby enthält den karieshemmenden Zuckeraustauschstoff Xylit.

- ohne Saccharin
- ohne Fluorid
- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Menthol
- homöopathieverträglich.

In allen Apotheken erhältlich, PZN 1439821



Nähere Informationen finden Sie im "Ratgeber für junge Eltern" einfach anfordern unter Tel.: 030 – 72 00 34 0 oder unter www.dentinox.de

Dentinox*-Gel N Zahnungshilfe. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG, 12277 Berlin, www.dentinox.de Stand: 01/2011



② neue Spielhandlungen für eine halbe Stunde im Gedächtnis zu behalten und nachzumachen (etwa einer Puppe den Handschuh auszuziehen).

Neun bis 13 Monate alte Kinder können nach 24 Stunden mehrere Spielhandlungen nachahmen. In der einer Studie stellte Prof. Monika Knopf fest, dass sich Kinder mit zunehmendem Alter mehr merken können: Erinnern sich Einjährige an vier von sieben Handlungen, können Dreijährige im Schnitt 26 von 40 Spielhandlungen nachahmen. Die Forscherin über die Reaktion der Eltern: "Nicht selten meinten die Mütter, die während dieser Tests das Kind auf dem Schoß hatten: "Ich staune ja, was sich mein Kind alles gemerkt hat. Ich bin nicht sicher, ob ich das alles behalten hätte."

Übrigens, auch Eltern imitieren ihr Baby. Und das ist sogar wichtig: "Das

WEBTIPPS

MPIH-FRANKFURT.MBG.DE

Vortrag von Prof. Wolf Singer: "Was kann der Mensch wann lernen?" in pdf-Form

ENTWICKLUNGSPSYCHO LOGIE.UNI-FRANKFURT.DE

Info für Eltern: "Wie entwickeln sich Gedächtnis und Denken bei Babys und Kleinkindern?"

vermittelt dem Kind, dass seine Signale und Botschaften wahrgenommen worden sind und dass es eine Wirkung auf seine Umwelt hat", sagt Dr. Michael Kavšek von der Universität Bonn. Und schließlich ist die körperliche Entwicklung ausschlaggebend dafür, ob das Lernen durch Imitation gelingt. So kann ein Kind nur vom Löffel essen, wenn es ihm seine Feinmotorik erlaubt.

4. WAHRNEHMUNG UND SEHEN

Doch auch die Motorik kann man durch Sinnesreize fördern. "Wenn man dem Baby in Bauchlage ein buntes Spielzeug vorlegt, fördert das sowohl die geistige als auch motorische Entwicklung. Weiterhin fördert solch ein Training der Bauchmuskulatur das Krabbeln", sagt Elmira Marks vom Psychologischen Institut der Uni Bonn. Denn Babys reagieren auf Farben: "Es zeigt sich, dass die Aufmerksamkeit der Babys am besten mit bunten, grellen Objekten, die sich bewegen, gewonnen werden kann. Rotes Spielzeug ist etwa besser als pastellfarbenes", sagt die Diplom-Psychologin.

Den Bonner Wissenschaftlern zufolkönnen Babys mit sechs bis acht Wochen beidäugig räumlich sehen, das heißt, die



"SEHR WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG SIND SOZIALE BEZIEHUNGEN DES

SÄUGLINGS." Das schließt Engagement und Zuneigung der Eltern ein, so Dr. Michael Kavšek vom Institut für Psychologie der Uni Bonn.

beiden leicht unterschiedlichen Wahrnehmungseindrücke, die sie mit den Augen aufnehmen, in einen räumlichen Eindruck umwandeln. "Diesen Effekt kennen wir aus dem 3-D-Kino", erläutert Projektleiter Dr. Kavšek. Bildhafte Tiefensignale, etwa Bahnschienen, die sich scheinbar am Horizont zu einem Punkt vereinigen, können im Alter von drei bis vier Lebensmonaten erkannt werden.

Doch was bringt diese Säuglingsforschung für den Erziehungsalltag? "Die Grundlagenforschung ist wichtig, weil man Entwicklungsförderung erst dann betreiben kann, wenn man genaue

Kenntnisse über die Entwicklungsabfolge eines Merkmals besitzt", sagt Kavšek, der seit 15 Jahren zur Wahrnehmung und zum Sehen von Säuglingen forscht. So weiß man, dass es in der Entwicklung Zeitpunkte gibt, zu denen bestimmte Leistungen auftreten. "Allerdings ist in der Regel unklar, ob diese Leistungen eher gelernt sind oder ob sie eher durch Reifungsprozesse entstehen. Die meisten Säuglingsforscher gehen davon aus, dass beide Komponenten an der Entstehung von Leistungen beteiligt sind." Heißt für Eltern: Ihr Kind beobachten und ihm die Stimulation geben, die es braucht.

BUCHTIPPS



BABYS VERSTEHEN UND FÖRDERN. Spektrum der Wissenschaft, 8,90 Euro



Margot Sunderland: DIE NEUE ELTERNSCHULE. Dorling Kindersley, 19,95 Euro



Sabina Pauen: WAS BABYS DENKEN.



C.H. Beck. 17.90 Euro



Karl Heinz Brisch: SAFE. SICHERE AUSBILDUNG FÜR ELTERN.

Klett-Cotta, 14,90 Euro

......

