

Neben Genetik, Temperament, Familie und Umwelt spielt die kindliche Selbstregulationsfähigkeit (wie es in der Fachsprache heißt) eine zentrale Rolle. Mindestens ebenso wichtig ist dabei die elterliche Co-Regulation, beides verdient ein besonderes Augenmerk.

„So bieten Eltern ihrem Baby in den Interaktionen und Zwiegesprächen des Alltags einen Rahmen, in dem es seine heranreifenden Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit und Selbstregulation erproben und einüben kann“ (Papoušek 2001). Nur durch seine Bezugspersonen lernt das Baby sich selbst kennen und seine inneren Zustände einzusortieren. Es wird vertraut im Umgang mit sich und seiner Umwelt, und es lernt durch seine Eltern, sich in der Welt zurechtzufinden.

Mit ihrem „Kreis der Sicherheit“ beschreiben der Familientherapeut Bert Powell und seine Kolleg:innen den Wunsch eines Kindes an seine Eltern: „Denke immer daran: Durch die Art, wie du mich behandelst, lerne ich etwas über mich. Deshalb lehre mich, indem du größer, stärker, weiser und gütig bist“ (Powell 2015).

Beratende können den Eltern helfen, größer, stärker, weiser und gütig zu sein.

## 1.2 Intuitive elterliche Kompetenzen

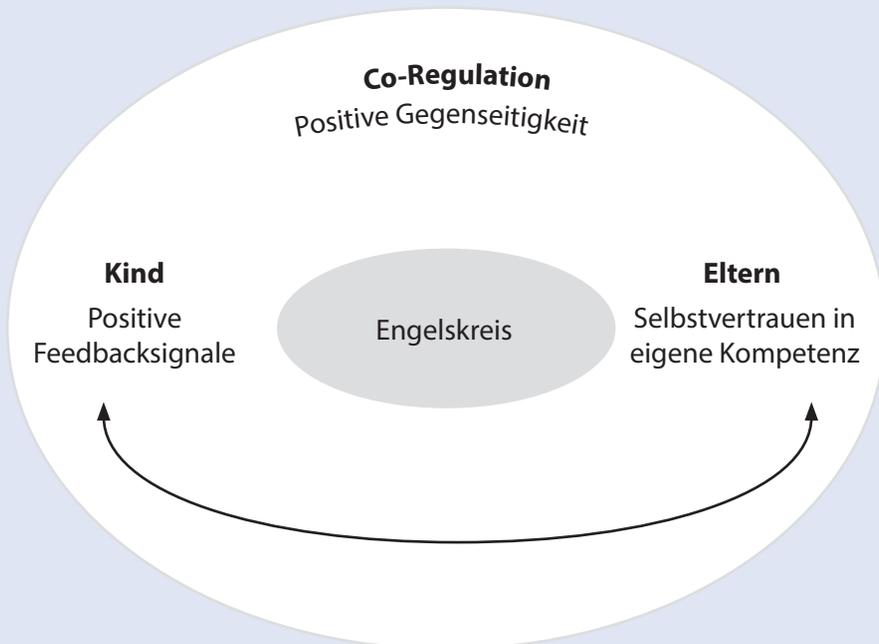
Bei dieser anspruchsvollen Aufgabe helfen allen Eltern angeborene Verhaltensbereitschaften, also die Fähigkeit, die Bedürfnislage eines Säuglings zu erkennen und adäquat zu reagieren. Mechthild Papoušek, eine Koryphäe bezüglich der frühen Eltern-Kind-Beziehung, etablierte den Begriff der „intuitiven elterlichen Kompetenzen“, welche Eltern befähigen, ihr Verhalten im Austausch mit dem Baby intuitiv auf dessen Bedürfnisse abzustimmen (Papoušek 2004).

So veranlasst dieses biologisch angelegte, nicht bewusst gesteuerte Verhalten die Eltern dazu, in Ammensprache mit ihrem Baby zu sprechen, und sie wenden intuitiv ihr Gesicht den kindlichen Augen zu, in genau dem Abstand, indem Neugeborene scharf sehen können; oder sie öffnen beim Löffelfüttern des Kindes gleichzeitig den eigenen Mund als ideales Modell zum Nachahmen.

Damit diese Kompetenzen zum Tragen kommen, müssen Eltern bereit und in der Lage sein, sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit auf das Baby einzulassen, sich also emotional verfügbar und affektiv schwingungsfähig (gefühlbetont) von seinen Signalen leiten zu lassen (Papoušek 2004).

## EXKURS: ENGELSKREIS UND TEUFELSKREIS

Konkret heißt das zum Beispiel, dass das Schreien eines Säuglings die Eltern in Alarmbereitschaft versetzt und intuitive Beruhigungshilfen auslöst, die dem Baby helfen, sich anzuschmiegen und zu beruhigen. Dies wiederum bringt die Eltern zur Ruhe und bestärkt sie in ihrem Vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten und intuitiven Kompetenzen. So entsteht der von Mechthild Papoušek beschriebene „Engelskreis positiver Gegenseitigkeit“ (Papoušek 2004).

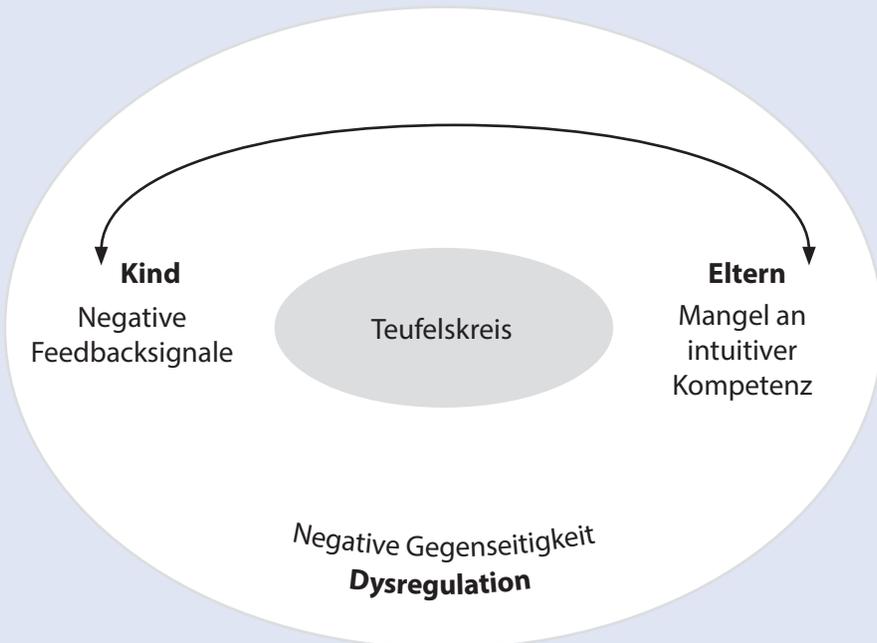


Grundsätzlich verfügen alle Eltern über diese intuitiven Kompetenzen. Sie können aber unter bestimmten Umständen abgeschwächt, gehemmt oder blockiert werden – und dann vertrauen die Eltern ihrer eigenen Intuition nicht mehr und verlieren den Zugang beziehungsweise das Vertrauen zu ihrem Bauchgefühl. Zum Beispiel bei lange bestehenden Ausnahmesituationen wie Schlafentzug, Erschöpfung, Wochenbettdepression, traumatischem Geburtserleben oder Verlusterlebnissen. Oder eben auch wenn ein Baby in den ersten drei Monaten exzessiv und scheinbar untröstlich schreit.

Zwar löst das unstillbare Schreien zunächst Alarmierung und intuitive Beruhigungshilfen aus, wenn ein Baby diese aber mit taktilem Abwehr und verstärktem Schreien beantwortet, dann reagieren viele Eltern mit Versagensgefühlen, sie steigern die Beruhigungsversuche, worauf das Baby noch mehr außer sich gerät

und noch exzessiver schreit – bis die Eltern schließlich dekompensieren. Das kann so weit gehen, dass Eltern ihr Baby anschreien oder im Extremfall sogar schütteln.

So entsteht ein „Teufelskreis eskalierender Erregung und negativer Gegenseitigkeit“ (Papoušek 1995).



**Langandauernde Ausnahmesituationen** (wie exzessives Schreien) können elterliche Intuition blockieren.

Wenn Teufelskreise zur Normalität werden und vielleicht noch lange Zeit andauern, gefährdet dies nicht nur die Entwicklung des Kindes, sondern es kommt auch zu einer Belastung der Eltern-Kind-Beziehung mit negativen Auswirkungen auf die Bindungsentwicklung.

Im Alltag ist es völlig normal, dass die Kommunikation zwischen Eltern und Kind nicht immer störungsfrei abläuft und es immer wieder zu Missverständnissen kommt, aber wenn die positiven Erfahrungen mit regelmäßig gelingenden Interaktionen überwiegen, können gelegentliche Missverständnisse leicht verkraftet werden (Benz 2015).

### 1.3 Eltern-Kind-Kommunikation

„Feinfühligkeit bedeutet, die Signale eines Kindes wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und entwicklungs- und situationsangemessen sowie promptly zu reagieren“ (Ainsworth 1977). „Dies zeigt sich in täglichen Interaktionen: beispielsweise wenn Eltern – geleitet durch Signale ihres Kindes – ihr Baby beruhigen, wenn es noch nicht in der Lage ist, es selbst zu tun. Oder sie seine Bedürfnisse nach Nähe und Rückversicherung erkennen und adäquat beantworten. Auf diese Weise kompensieren die Eltern das, was das Kind noch nicht allein schafft. Es lernt, dass es sich auf die Unterstützung seiner Eltern verlassen kann, und erlebt mögliche Antworten auf innere Zustände. Ein hohes Maß an Feinfühligkeit vonseiten der Bezugsperson führt zu emotionaler Sicherheit des Kindes“ (Benz 2015).

Je feinfühlicher die Bezugsperson agiert, desto größer die emotionale Sicherheit des Kindes.

Babys können also von Anfang an mit ihren Eltern durch unterschiedliche Signale in Kontakt treten. Dabei hilft ihnen nicht nur die Stimme (zum Beispiel das Schreien), sondern sie haben ein ganzes Repertoire an Möglichkeiten: Durch Bewegungen, Körperhaltung und -spannung sowie Mimik und Blickverhalten verraten sie den Eltern ihre entsprechende Befindlichkeit und Bedürfnislage. Im besten Fall verstehen die Eltern diese Signale intuitiv und können ihren Kindern helfen, diese Gefühle einzuordnen, denn die Babys haben von vielen dieser Befindlichkeiten noch gar keine Ahnung. Interpretieren die Eltern die Signale falsch, kann es dazu führen, dass ein müdes Baby sein Unwohlsein mit unpassenderen Antworten (zum Beispiel Aktivität oder Essen) verbindet.

#### EXKURS: EIN KLEINES BABY WEISS NOCH NICHT, WAS „MÜDE“ IST (BENZ 2015)

Wenn ein sattes, schon länger waches Baby den Blick abwendet, unruhig wird und strampelt, fühlt es sich zunächst „diffus unwohl“ (zum Beispiel müde). Wie das Kind dieses Gefühl einordnet, daran haben die Eltern entscheidenden Anteil. Sie können dem Baby passende Erfahrungen ermöglichen und damit die Selbstregulation im Laufe der Zeit unterstützen.

##### Version 1: Das Baby lernt, seine Gefühle einzuordnen

Wird dieses Gefühl („diffus unwohl“) von der Bezugsperson als Müdigkeit interpretiert und werden entsprechend Maßnahmen eingeleitet, die den Schlaf unterstützen, ermöglicht dies dem Baby im Laufe der Zeit, seinem „diffus unwohl“-Gefühl die Quali-

tät, „müde“ zuzuordnen. Und zu verinnerlichen, dass „Schlafen“ die passende Antwort auf dieses Gefühl ist.

**Bedürfnisse kleiner Babys:** müssen sie erst kennenlernen. Eltern sollten sie sehen, richtig interpretieren und prompt und angemessen reagieren.

### Version 1: Die Eltern erleben einen Engelskreis

Der Elternteil, welcher bei dem Beispielbaby die Müdigkeitszeichen rechtzeitig erkennt und entsprechend Einschlafunterstützung anbietet, fühlt sich beim prompten Einschlafen des Babys in seiner elterlichen Kompetenz gestärkt. Das elterliche Selbstvertrauen und die Sicherheit im Umgang mit dem Baby steigen – das Kind erlebt sichere Eltern, die wissen, was zu tun ist.

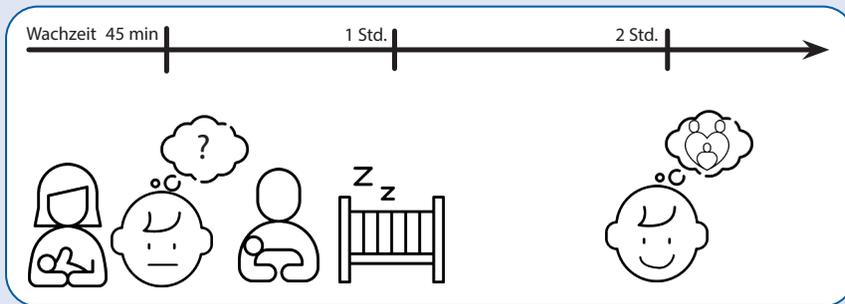


Abb. 1: Passende Unterstützung

Passende Angebote geben Sicherheit – Eltern und Kind!

„Machen Eltern die Erfahrung, passende Unterstützungsangebote für ihr Kind zur Verfügung zu haben, entwickeln sie zunehmend Vertrauen in dessen wachsende Fähigkeiten. Sie können differenzieren, ob und wie viele Regulationshilfen ihr Kind benötigt und welche Situationen es möglicherweise schon allein bewältigen kann. Kinder, die feinfühlig in der Regulation von Verhaltenszuständen unterstützt werden, können so das Erfahrene zunehmend selbstständig umsetzen und Situationen selbstwirksam meistern. Die Eltern erhalten dadurch das Signal, dass sie ihre Hilfen mehr und mehr zurücknehmen können“ (Benz 2015).

### Version 2: Das Baby kann sein unklares Gefühl nicht richtig einordnen

Natürlich kann die Unruhe des strampelnden Babys in diesem Beispiel auch anders, zum Beispiel als Langeweile interpretiert werden. Bekommt das Baby dann ein Unter-