

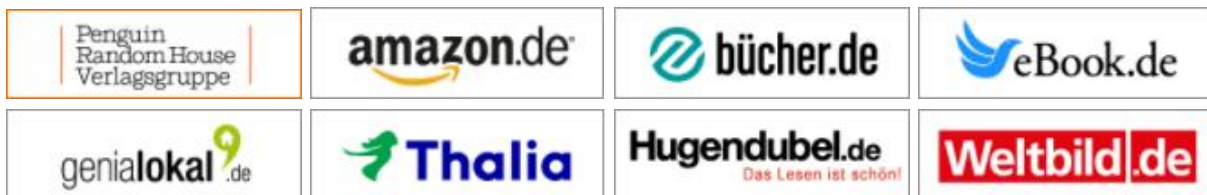


Leseprobe

Nora Imlau

Mein kompetentes Baby
Wie Kinder zeigen, was sie brauchen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 29. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Babys gehören zu den meist unterschätzten Wesen auf diesem Planeten. Dabei ist es absolut erstaunlich, was Babys ab dem ersten Tag schon können: Sie erkennen die Eltern, reagieren auf Gesichter, nehmen Blickkontakt auf, können Stimmungen unterscheiden. Aus Sicht der modernen Entwicklungspsychologie tragen die Kleinen damit aktiv zum Aufbau der Eltern-Kind-Bindung bei.

Nora Imlaus fundierter und leicht lesbarer Ratgeber durch das erste Jahr zeigt anschaulich, dass Babys genau über die Kompetenzen verfügen, die sie in ihrem jeweiligen Lebensalter und in ihrer Erfahrungswelt brauchen. Sie entwickeln sich nicht vom Unfertigen zum Fertigen, sondern werden von kompetenten Neugeborenen zu kompetenten Babys zu kompetenten Kleinkindern. Dieser revolutionäre Blick auf Babys entlastet die Eltern, denn wer versteht, wie Babys „ticken“, erkennt schneller, was sie brauchen, um ausgeglichen und zufrieden zu sein.



Autor

Nora Imlau

Nora Imlau, 1983 geboren, gilt hierzulande als eine der wichtigsten Expertinnen für Familienthemen. Als Journalistin und Fachautorin schreibt sie unter anderem für die Zeitschrift ELTERN und hat bereits mehrere erfolgreiche Elternratgeber veröffentlicht, darunter die Bestseller »So viel Freude, so viel Wut«

Nora Imlau

Mein kompetentes Baby

Nora Imlau

Mein kompetentes Baby

Wie Kinder zeigen, was
sie brauchen

Kösel

»Kinder haben ihr Verhalten im Laufe der Evolution entwickelt, um so besser mit ihrer Umwelt zurechtzukommen, in der sie über hunderttausende von Jahren gelebt haben.«

(Dr. med. Herbert Renz-Polster)

Inhalt

11 Einleitung

- 11 Von wegen klein und hilflos!
- 12 Unvergleichlich kompetent
- 13 Beziehung ist der Schlüssel

15 ERSTES KAPITEL

Kompetent von Anfang an

- 16 Mit allen Sinnen bereit für die Welt
- 22 Gedanken und Gefühle
- 26 Wie Neugeborene die Welt wahrnehmen
- 28 Nimm mich an!
- 29 Die feinen Signale
- 36 Alarmstufe Rot
- 36 Es geht ums Ganze
- 38 Geborgenheit schenken
- 39 Babys weisen uns den Weg
- 40 Der Alltag mit dem kompetenten Baby

43 ZWEITES KAPITEL

Kompetente Stillkinder

- 43 Von alleine an die Brust
- 44 Was das Stillen schwierig macht
- 46 Passiver Säugling? Aktives Stillkind!
- 47 Zu faul, zu schnell, zu gierig: Welche Zuschreibungen das Stillen zusätzlich erschweren
- 49 Stillen ist Beziehung
- 50 Eine schöne Stillbeziehung aufnehmen und gestalten
- 52 Der Alltag mit dem kompetenten Stillkind
- 54 Meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse

- 54 Kompetent und kompromissbereit
- 56 Babys sind zum Stillen gemacht!
- 59 Brust oder Flasche: Kann ein Baby das entscheiden?
- 64 Zurück an die Brust
- 66 Eine Anstrengung, die sich lohnt
- 68 Kompetente Babys stillfreundlich zufüttern
- 70 Dem Fläschchen-Baby vertrauen

77 DRITTES KAPITEL

Kompetente Essanfänger: Der babygeleitete Beikoststart

- 81 Stressthema Beikoststart
- 82 Das Baby kennt den richtigen Zeitpunkt
- 83 Unechte Beikostreife-Zeichen
- 84 Abschied von inneren Bildern
- 86 Beikoststart, ganz entspannt
- 87 Wie fühlt es sich an, gefüttert zu werden?
- 89 Den Beikoststart selbst in die Hand nehmen
- 90 Baby-led Weaning: Der selbstbestimmte Beikoststart
- 91 Babygeleiteter Beikoststart: Die Grundlagen
- 93 Jetzt geht's los
- 94 Was gibt's zu essen?
- 97 Babys spüren, was sie brauchen
- 98 Auf die Auswahl kommt es an
- 100 Geht der selbstbestimmte Weg nur bei Stillbabys?
- 100 Füttern und Fingerfood – geht auch beides?
- 101 Und was ist mit Allergien?
- 102 Was das Essen leichter macht
- 106 Was ein babyfreundlicher Beikoststart mit unserer Beziehung macht

109 VIERTES KAPITEL**Kompetente kleine Schläfer**

- 110 Alle Babys können schlafen
- 113 Müde Babys sind kuschelige Babys
- 114 Stillen: Die Einschlafhilfe der Natur
- 115 Hauptsache geborgen
- 116 Wenn Babys trotz allem beim Einschlafen schreien
- 117 Was kompetente Babys uns übers Einschlafen lehren
- 118 Ein Schlafproblem? Ein Erwartungsproblem!
- 119 Original und Kopie
- 120 Tagschläfchen, ganz nebenbei
- 122 Die Sache mit dem Rhythmus
- 123 Gute Nächte für alle
- 126 Schlafverhalten: Angeboren oder anerzogen?
- 128 Kann ein Baby selbst entscheiden, wo es schlafen will?
- 130 Schlechte Angewohnheiten?
- 132 Gewohnheiten verändern
- 135 Selbstbestimmtes Schlafen: So funktioniert es im Alltag

139 FÜNFTES KAPITEL**Wie kompetente Babys mit uns kommunizieren**

- 139 Allererste Dialoge
- 146 Babys lesen lernen
- 147 Die Welt der Laute entdecken
- 149 Die Sache mit dem Schnuller
- 151 Jedes Ding hat einen Namen
- 152 Wie kompetente Babys sprechen lernen
- 154 Entwicklungsmotor Babysprache

157 SECHSTES KAPITEL**Wie kompetente Babys ihre Motorik entwickeln**

- 157** Kleine Bewegungskünstler
- 160** Kompetente Babys zeigen uns, was sie brauchen
- 161** Keine Angst vor Entwicklungsabweichungen
- 163** Den natürlichen Ansporn erhalten
- 165** Kompetente Babys selber machen lassen –
so geht's konkret

167 SIEBTES KAPITEL**Wie kompetente Babys soziales Verhalten und Empathie entwickeln**

- 168** Wertvorstellungen sind grundverschieden
- 169** Ich fühle, was du fühlst
- 170** Sozial von Anfang an
- 174** Ein angeborener Sinn für Gerechtigkeit
- 175** Helfen, trösten und teilen
- 178** Stolz, Scham und Schuldgefühle
- 181** Was Babys können – und was nicht
- 183** Von wegen kleine Tyrannen!
- 186** Die eigenen Gefühle im Griff haben
- 190** Eine Frage des Temperaments
- 192** Ängste als Schutzmechanismen
- 195** Die Sache mit den Bezugspersonen
- 196** Wenn die Babyzeit endet

199 Zum Weiterlesen**201 Register**

Einleitung

Von wegen klein und hilflos!

So unbekannt und gleichzeitig so vertraut: Wenn Eltern ihr Neugeborenes zum ersten Mal im Arm halten, begegnen sie einem Menschen, den sie schon sein ganzes Leben lang kennen – und dessen Persönlichkeit sie bislang trotzdem nur erahnen konnten. Was für ein Mensch ist unser Kind? Diese Frage werden sie sich in den nun folgenden Wochen, Monaten und Jahren immer wieder stellen und sie werden immer neue Antworten finden. Denn jedes Kind hat seinen ganz eigenen Charakter, seine ganz individuellen Eigenheiten und Fähigkeiten, die das Familienleben mit ihm so unverwechselbar und einzigartig machen.

All diesen Unterschieden zum Trotz haben neugeborene Babys jedoch auch eine große Gemeinsamkeit: Sie kommen nicht als »unbeschriebenes Blatt« zur Welt, nicht als leere Gefäße, die wir Mütter und Väter nach Gutdünken mit unseren eigenen Erwartungen und Erziehungsvorstellungen füllen können. Nein: Sie tragen zum Zeitpunkt ihrer Geburt bereits ein jahrtausendealtes Erbe in sich, das uns Menschen vom Entstehen unserer Art an beim Überleben geholfen hat. Dieses Erbe kann dafür sorgen, dass unsere Babys wunderbar schlafen, sich optimal ernähren, eine feste Bindung zu uns Eltern aufbauen und außerdem zu wissbegierigen, selbstständigen, fröhlichen kleinen Persönlichkeiten heranwachsen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Das liegt daran, dass wir in unserer modernen westlichen Welt dieses kostbare evolutionäre Erbe schon lange aus dem Blick verloren haben. Anstatt uns auf die angeborenen Kompetenzen unserer Babys zu konzentrieren, sind wir daran gewöhnt, vor allem darauf zu achten, was sie alles noch *nicht* können – und deshalb von uns lernen müssen.

So kommt es, dass wir von unseren Babys einerseits Fähigkeiten erwarten, die sie noch gar nicht haben *können*, und andererseits jene Kompetenzen aus dem Blick verlieren, die unsere Babys bereits *haben* – und die uns allen das Leben leichter machen könnten, würden wir sie denn erkennen.

Unvergleichlich kompetent

Was ein Mensch kann oder nicht kann, ist immer eine Frage des Maßstabs. So ist etwa in vielen Ratgebern für Baby-Eltern zu lesen, dass menschliche Neugeborene unreifer geboren werden als sämtliche anderen Säugetierjungen. Das klingt, als sei die »Unfertigkeit« kleiner Babys quasi wissenschaftlich belegt, dabei ist der Referenzrahmen durchaus fragwürdig: Wenn wir ein Menschenbaby in eine Reihe mit Fohlen, Kälbern und Walbabys stellen und es uns dann im Vergleich als unreif erscheint – was sagt uns das dann wirklich? Dass Menschenbabys »unreif« geboren werden? Oder eher, dass sie eine *andere* Form von Reife haben, weil sie auf ein völlig *anderes* Leben vorbereitet sind? Ähnlich problematisch ist es, wenn ältere Kinder oder gar Erwachsene als Vergleichsgruppe für die Fähigkeiten kleiner Kinder herhalten, wie es ebenfalls in vielen Ratgebern geschieht: Da ist der Magen des Babys dann eben leider noch »zu klein« für regelmäßige Mahlzeiten, das Gehirn noch »zu unreif« für längere Schlafperioden am Stück und so weiter. Der verständnisvoll-bedauernde Unterton solcher Erklärungen ist uns Eltern dabei mittlerweile so vertraut, dass wir gar nicht mehr auf die Idee kommen, den Referenzrahmen solcher Aussagen zu hinterfragen. Der Magen unseres Babys soll »zu klein« sein? Im Vergleich mit wem denn bitte? Klar, größere Kinder haben größere Mägen – aber hätte es für unsere Babys irgendeinen *Vorteil*, größere Mägen zu haben,

oder ist für sie ihre Magengröße nicht einfach *ganz genau richtig*? Und die Sache mit dem »unreifen Gehirn« – stimmt das denn überhaupt? Natürlich haben ältere Kinder viel kompliziertere neuronale Netzwerke. Aber kann es nicht sein, dass die Gehirne unserer Babys für *ihr* Lebensalter und *ihre* Lebenswirklichkeit *absolut passend* ausgereift sind?

Uns solche Fragen zu stellen, ist der erste Schritt dahin, den in unserer Gesellschaft tief verwurzelten defizitorientierten Blick auf unsere Kinder abzulegen und sie stattdessen in all ihren wunderbaren Kompetenzen zu sehen, die ihnen und uns das Leben leichter machen können. Denn unsere Kinder sind weder unterentwickelte Säugetiere noch unfertige kleine Erwachsene. Sie sind perfekt aufs Leben vorbereitete Menschenbabys, die aus gutem Grund ganz anders ticken als wir Großen: weil gerade das ihr größter Überlebensvorteil ist.

Beziehung ist der Schlüssel

Kompetenzen sind Fähigkeiten, die tief in unserem Inneren schlummern, aber erst unter den richtigen Rahmenbedingungen sichtbar werden. In Bezug auf unsere Babys heißt das: Sie bringen viele geniale Eigenschaften mit – doch damit diese in ihrem und unserem Leben ihre ganze Wirkung entfalten können, müssen wir zunächst einmal dafür sorgen, dass die in unseren Kleinen angelegten »Samenkörner« eines entspannten Familienlebens auch auf fruchtbaren Boden fallen. Wie das gelingt? Indem wir auf den wichtigsten Nährboden überhaupt setzen: eine von bedingungsloser Liebe und Vertrauen geprägte Beziehung zu unserem Kind. Spürt unser Baby, dass es willkommen und angenommen ist, genau so, wie es ist, ist die wichtigste Voraussetzung dafür erfüllt, dass es uns zeigen kann, was alles in ihm steckt. Wir müssen es nur sehen.

ERSTES KAPITEL

Kompetent von Anfang an

Gerade ein paar Stunden alt und gleichzeitig schon so viele Erfahrungen im Gepäck: Unsere Babys kommen perfekt aufs Leben vorbereitet auf die Welt, weil ihre Geburt für sie eben nicht die »Stunde null« ist, als die wir Eltern sie oft begreifen. Denn jedes Kind hat bei seiner Geburt bereits eine Vergangenheit – und das sogar im doppelten Sinne: eine individuelle und eine menschheitsgeschichtliche. Wie das? Nun: Zum einen wissen wir heute, dass unsere Kinder bereits als Ungeborene sehen, hören und fühlen können und dadurch vielfältige Sinneseindrücke erleben, mit denen sie sich bereits im Mutterleib ein erstes Bild von der Welt machen, in der sie einmal leben werden. Unmittelbar nach der Geburt sind Neugeborene deshalb bereits in der Lage, auf ihren individuellen Erfahrungsschatz aus der Zeit der Schwangerschaft zurückzugreifen, um sich in der Welt zurechtzufinden.

Über diese individuellen Eindrücke hinaus tragen alle Menschenbabys jedoch auch Erfahrungen in sich, die sich im Verlauf der Menschheitsgeschichte tief in die Gene unserer Art eingeschrieben haben. Diese Erfahrungen zeugen davon, welche Verhaltensweisen unseren Kindern seit vielen tausend Jahren dabei geholfen haben, ihre ersten Lebensjahre gesund zu überstehen und zu gesunden, lebensstüchtigen Erwachsenen heranzureifen. Dass diese Verhaltensmuster noch heute in unseren Kindern nachwirken, liegt am Grundprinzip der Evolution: Was sich als Überlebensvorteil bewährt, wird von Generation zu Generation weitergegeben, was sich im Überlebenskampf als hinderlich erweist, setzt sich auf Dauer nicht durch. Und weil die Mühlen der Evolution sehr langsam mahlen – 10 000 Jahre Menschheitsgeschichte sind da nicht mehr

