

Die Angst vor dem Verwöhnen des Kindes

Trotz gesicherter Erkenntnisse jahrzehntelanger Bindungsforschung bleibt eine Angst bei vielen Eltern tief verankert: Die Angst davor, ihr Kind mit zu viel Zuwendung zu verwöhnen. Der Ursprung dieser Angst liegt in der autoritären Pädagogik der Vergangenheit¹ und wirkt in der generationenübergreifenden Weitergabe alter Erziehungs-(besser Beziehungs-)muster weiter.

Obschon die Verwöhn-Angst (oftmals eher unbewusst als bewusst) den Umgang vieler Eltern mit ihrem Kind beeinflusst, ist gesellschaftlich nicht klar definiert, was genau unter dem «Verwöhnen des Kindes» zu verstehen ist. So sind viele Eltern auch ständig unsicher und fragen sich: Darf ich jetzt zu meinem Kind gehen, wenn es nach mir ruft oder soll ich es warten lassen? Darf ich es jedes Mal in den Arm nehmen, trösten oder stillen, wenn es weint oder muss es lernen, sich selbst zu beruhigen? Viele Eltern sind in ihrem Verhalten nicht konsequent, sondern verhalten sich mal eher liebevoll fürsorglich und mal eher abweisend distanziert.

Rein intuitiv neigen die meisten Eltern dazu, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen – schaltet sich aber der Intellekt mit all den widersprüchlichen Lehrmeinungen ein, gehen sie oftmals auf Distanz zu ihrem Kind und befürchten, dass sich sein «schlechtes» Verhalten nur verstärken werde, wenn sie immer sofort darauf reagieren. Genau diese (emotionale oder auch körperliche) Abwendung vom Kind erschwert den Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung und somit eines harmonischen Familienklimas.

Kann man ein Kind verwöhnen?

Die Wiener Kinderpsychologin Theresia Herbst meint dazu: «Eine prompte Bedürfnisbefriedigung ist nicht mit dem Verwöhnen im negativen Wortsinn gleichzusetzen. Feinfühligkeit unterscheidet sich von Verwöhnen und Überbehüten dadurch, dass feinfühligke Eltern ihr Kind in seiner zunehmenden Selbständigkeit und seiner wachsenden Kommunikationsfähigkeit fördern. (...) Säuglinge und Kleinkinder können die Befriedigung ihrer Bedürfnisse noch nicht selbst steuern und sind von der Ko-Regulation (Hilfe beim Beruhigen und Aushalten unangenehmer Emotionen, d.V.) ihrer Bindungs- und Pflegepersonen abhängig. (...) Die Fähigkeit zur Selbstregulation wird durch vielfältige Erfahrungen der Ko-Regulation durch die Bindungspersonen gelernt². (...) Bleibt die Ko-Regulation aus und der panisch schreiende Säugling sich selbst überlassen, kann sich das negativ auf seine Gehirnentwicklung auswirken. In den ersten Lebensjahren bilden sich das Urvertrauen und das Selbstwertgefühl. Man kann den Säugling aus dieser Sicht heraus gar nicht verwöhnen.»³

¹ U.a. Chamberlain, S.: «Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind» Psychosozial-Verlag. Giessen, 2010

² Kißgen & Heinen 2011, S. 293 / Fonagy & Target 2004

³ <http://sicherebindung.at/angst.htm>

Ignoriert zu werden führt zu Stress

Das Nicht-Beachten der Signale eines kleinen Kindes führt in erster Linie dazu, dass es protestiert. Lässt man es, zum Beispiel in der Einschlafsituation, sich selbst überlassen und so lange schreien, bis es aus Erschöpfung einschläft, erlebt das Kind dies nicht als «Lernprozess», sondern als Vertrauensbruch: «Meine Eltern kümmern sich nicht um mich, wenn ich sie brauche.» Wichtig ist hier zu verstehen, dass Lernen und Stress bzw. Angst sich gegenseitig ausschließen. Wirklich lernfähig sind Menschen, insbesondere Kinder, nur in einem entspannten oder angenehm angespannten Zustand.

Auch wenn manches Kind sich den Erwartungen der Eltern anpasst und aufhört, seine Bedürfnisse, Ängste und Nöte anzumelden, passiert dies immer auf Kosten seiner gesunden emotionalen und auch neurologischen Entwicklung, wie die Forschung nachweisen konnte.⁴

Karl-Heinz Brisch, führender deutscher Bindungsexperte, erklärt, dass sich bei Kindern, die man nicht beachtet und schreien lässt, das Gefühl verankert, allein, ohnmächtig und ausgeliefert zu sein. Da dieser Zustand für kleine Kinder unerträglich ist, *dissoziieren* sie, d.h. sie schalten innerlich ab.⁵ Sogenannt «brave» oder «pflegeleichte» Babys, die sich gut ablegen lassen und früh schon nachts alleine zurechtkommen, sind folglich nicht unbedingt zu beneiden, vor allem dann nicht, wenn dieser «Erfolg» aufgrund erzieherischer Massnahmen der Nicht-Beachtung zustande gekommen ist. Der schwedische Arzt Nils Bergman konnte anhand messbarer Forschungsergebnisse klar belegen, dass sich scheinbar ruhig schlafende Babys, die von ihren Müttern getrennt sind, in einem Zustand enormen Stresses befinden.⁶ Das Kind hat als logische Antwort auf eine belastende Situation die Erstarrung (der Totstell-Reflex) gewählt – eine der drei möglichen Reaktionen eines Lebewesens auf eine Bedrohung. Die anderen beiden, Kampf oder Flucht, stehen dem Säugling nicht zur Verfügung. Nicht sichtbar, aber messbar sind dabei die bedenklich hohen Stresszeichen im Organismus des Kindes. Aus Sicht von Karl-Heinz Brisch ist diese sogenannte «Schutzstarre» eine emotional traumatische Erfahrung mit möglichen Auswirkungen auf das spätere Leben.

Ein gesundes Baby verhält sich instinktiv

Um das Verhalten eines kleinen Kindes zu verstehen, müssen wir erkennen, dass sich moderne Babys letztlich noch genauso verhalten, wie «Steinzeitbabys» vor

⁴ Sunderland M.: «Die neue Elternschule». Dorling Kindersley Verlag, München 2017

⁵ https://www.focus.de/familie/erziehung/familie-was-mit-euren-kinder-passiert-wenn-ihr-sie-nachts-schreien-lasst_id_9877927.html

⁷ Bergman, N.J.: „The neuroscience of birth – and the case for Zero Separation“, 2014 Curationis 37(2), Art. #1440, 4 page. <http://dx.doi.org/10.4102/curationis.v37i2.1440>

200'000 Jahren. Jene waren über viele Monate bis Jahre hinweg vor allem in der Dunkelheit der Nacht nur im unmittelbaren Körperkontakt zu einer Bindungsperson sicher davor, nicht gefressen zu werden oder zu erfrieren. Die natürliche Reaktion eines kleinen Kindes, das (nachts) alleine gelassen wird, ist Panik und der Versuch, in den Schutz einer Bindungsperson zu gelangen. Ist diese in der Nähe, schreit das Baby, um in den Arm genommen zu werden – ist diese jedoch zu weit weg (oder nicht wahrnehmbar), wählt der Säugling die Erstarrung, um potentielle Feinde nicht auf sich aufmerksam zu machen. Ein kleines Kind weiss noch nicht, dass es sich in einer sicheren und warmen Wohnung befindet – es verhält sich instinktiv genauso, wie es für unsere Vorfahren über den Grossteil der Menschheitsgeschichte hinweg überlebensnotwendig war. Erst mit zunehmender Entwicklung des Gehirns und gewisser Regionen, die für Vernunft und Verständnis nötig sind, ist ein Kind in der Lage, sich rational zu verhalten.

Nicht beachtet zu werden schädigt die Gehirnentwicklung

Das Gehirn von Babys, die in stressigen Situationen nicht beachtet oder alleine gelassen werden, kann Schaden nehmen, wenn dies oft erfolgt. Im Gehirn werden Schmerzschaltkreise aktiviert, die denen bei körperlichen Schmerzen sehr ähnlich sind. Die Stressreaktionssysteme des Gehirns können so dauerhaft auf Überempfindlichkeit programmiert werden. Ein möglicher Langzeiteffekt von wiederholter Trennungsangst ist demnach eine erhöhte Stressempfindlichkeit im Erwachsenenalter mit erhöhter Anfälligkeit für Depressionen, Angststörungen, stressbedingte Erkrankungen und Süchte.

Bei Kindern, die bei Kummer nicht getröstet wurden, sind gewisse Regionen im Gehirn, so z. Bsp. der Hippocampus, kleiner. «Hirnschans haben gezeigt, dass der Hippocampus eines stark gestressten Kindes dem eines alten Menschen ähnelt. Manche Wissenschaftler bewerten frühkindlichen Stress als Risikofaktor für einen vorzeitigen Alterungsprozess dieses Teils des Gehirns.» Auch andere körperliche Leiden können auf frühkindlichen Stress zurückgeführt werden, wie die Kinderexpertin Sunderland beschreibt, so zum Beispiel Atemwegs- und Herzerkrankungen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck uvm.⁷

«Bindungssicher» aufzuwachsen bringt viele Vorteile mit sich

Ein Kind in Situationen, in denen es Zuwendung von den Eltern benötigt, nicht zu beachten (aus Angst, es zu verwöhnen), ist weder für das Kind noch für die Eltern von Vorteil – im Gegenteil. Es bleibt mit seiner inneren Anspannung sich selbst überlassen und hat nur zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Entweder, es strengt sich noch mehr an, zu bekommen, was es braucht (indem es noch mehr schreit, quengelt oder sich «schwierig» verhält). Dies – so unangenehm es für die Eltern sein mag – ist aus Sicht der Fachwelt die weitaus gesündere Reaktion. Ein Kind, das aufgibt, sich anpasst und scheinbar kooperiert, bleibt mit

⁷ Sunderland, M.: «Die neue Elternschule» Dorling Kindersley Verlag 2017

einem inneren Stresspegel zurück, den es nicht bewältigen, sondern nur unterdrücken kann. Dieser sucht sich dann auf anderer Ebene ein Ventil.

Kinder hingegen, die die Erfahrung machen, dass sie von ihren Eltern jederzeit ernst genommen und liebevoll umsorgt werden (auch wenn jene nicht immer verstehen, weshalb ihr Kind nicht zufrieden ist), lernen nach und nach, ihre Emotionen einzuordnen und Bedürfnisse auf angemessene Weise zu äussern. «Kinder, die bindungssicher aufwachsen, können schon im Kindergarten schwierige Situationen und Stressbelastungen besser bewältigen» so Karl-Heinz Brisch. Sie haben mehr Bewältigungsstrategien, sind in der Lage, sich Hilfe zu holen und können sich besser in andere einfühlen. Brisch meint: «Es gibt viele weitere Vorteile, die Kinder haben, wenn sie bindungssicher aufwachsen. Sie haben zum Beispiel eine bessere Sprachentwicklung, Gedächtnis- und Lernleistung, Kreativität, Flexibilität und können Aufgaben besser lösen.»

Soziales Verhalten lässt sich nicht anerziehen. Empathie und Rücksicht muss von den Eltern vorgelebt werden, damit ein Kind diese Eigenschaften erwerben kann. Ein Kind muss laut Brisch zuerst erleben, dass seine eigenen Gefühle sowohl wahr- als auch ernstgenommen und beantwortet werden. Erst dann kann es lernen, auf andere Menschen Rücksicht zu nehmen.⁸ Oder anders ausgedrückt: Wollen Eltern, dass sich ihr Kind zu einem sozialen und stressresistenten Menschen entwickelt, mit dem man gerne zusammenlebt, tun sie gut daran, ihm bedingungslos Zuwendung zu vermitteln.

Sibylle Lüpold / 1001kindernacht, September 2019

⁸ Metzler, G.L.: «Traumatische Erfahrungen: Was mit Kindern passiert, wenn Sie sie nachts schreien lassen.» www.focus.de, 2018