

Ratgeber Babyerziehung

Stresserfahrungen sind auch für Säuglinge wichtig

Frage

Ich bin schwanger. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis sehe ich viele Eltern, die mit kleinen Kindern völlig überfordert, übermüht und gestresst sind. Beispielsweise legen sie sich stundenlang zum Kind hin, weil es nicht allein einschlafen könne. Sie trauen ihren Kindern nichts zu, sie müssen in meinen Augen nichts mehr aushalten. Ist das wirklich der richtige Ansatz – oder was müsste ich wissen, um nicht in diesem Dilemma zu landen?

Viele Eltern haben Angst, ihr Baby könnte Angst haben.

Sicherheit ist der Biologie oberstes Gebot! In der ganzen Natur ist niemand so verletzlich wie die Neugeborenen. Viele Eltern wollen es heute besonders gut machen und befürchten, ihr Baby könnte Schaden nehmen, wenn sie nicht alles tun, um ihm den höchstmöglichen Komfort zu bieten. Sie wollen perfekt sein. Mütter sind davon meistens mehr betroffen als Väter. Sie versuchen alles, um das Baby ruhigzustellen: hochnehmen, herumtragen, an die Brust nehmen (obwohl es gerade erst getrunken hat), hupsen, den Föhn laufen lassen, im Auto herumfahren und vieles mehr. Der Massnahmenkatalog scheint hier schier unbegrenzt. Dies deutet aber auf grosse Unsicherheit und eine noch grössere Hilflosigkeit hin. In dem Sinne wird dem Baby al-



Ein unbegrenzter Massnahmenkatalog, um ein Baby zu beruhigen, deutet auf Unsicherheit und Hilflosigkeit hin. Symbolbild: Keystone

les andere als Vertrauen und Sicherheit vermittelt.

Erst diese Unsicherheit löst beim Säugling Stress aus – was wir dann als Angstverhalten interpretieren. Denn so spürt es instinktiv, dass die Eltern nicht wissen, was zu tun ist. Aus biologischer Sicht wissen Eltern, was ihr Nachwuchs braucht und was zu tun ist, und je erfahrener und sicherer sie sind, desto grösser ist

für den Nachwuchs die Überlebenschance. Das heisst also Sicherheit und eine gute Portion Gelassenheit – das Baby dankt es dir. In den ersten drei Lebensmonaten baut der Säugling das Vertrauen in seine Eltern als eine sichere Bindung auf. Ab jetzt ist es wichtig, dass er auch Stresserfahrung sammeln darf. Warum?

Es ist die Plastizität des menschlichen Gehirns, die es

dem Homo sapiens ermöglicht hat, sich auf dem ganzen Planeten niederzulassen und zu vermehren. Diese Plastizität des Gehirns erst ermöglichte es ihm, sich überall den äusseren Bedingungen anzupassen. Das Gehirn war flexibel genug, mit Veränderungen umzugehen. Andere Spezies, die diese Plastizität des Gehirns nicht hatten, bei denen das Gehirn ein starres, genetisches Programm verfolgte, starben aus, sobald sich die Lebenswelt nur ein klein wenig veränderte. Sie hatten ein zu fest programmiertes Gehirn, um flexibel genug auf derartige Veränderungen reagieren zu können. Mit den ersten Wirbeltieren entstanden aber Programme, die das Gehirn befähigten, bei Gefahr bestimmte Signalstoffe zu produzieren und diese an das Blut abzugeben. Nur so liessen sich die Reserven des Körpers mobilisieren, um kritische Situationen zu überstehen. Wir nennen sie Stressreaktion. Diese Stressreaktionen haben also das Überleben früherer Spezies gesichert. Haben aber Veränderungen in den äusseren Lebensbedingungen von Säugetieren (zu denen auch wir gehören) zu einem Dauerstress geführt, weil es zum Beispiel immer weniger zu fressen gab oder sich die Umweltbedingungen zu schnell verändert hatten, dann führte das zum Tod. Dauerstress war somit tödlich. Es ging jetzt also darum – aus evolutionsbiologi-

scher Sicht – ein Rezept zu finden, um den Stress kontrollierbar zu machen. Am besten haben immer jene Spezies überlebt, die sich einer immer komplexer werdenden, sich immer stärker verändernden Lebenswelt ohne Dauerstress – also mit kontrollierbarem Stress – anpassen konnten. Stress – wir können es auch Angst nennen – ist folglich eine Überlebensstrategie der Evolution!

Entsprechendes Spiel: Gugen – dada. Man legt auf das Gesicht des Säuglings ein Mulltuch. Das Gesicht der Mutter verschwindet für den Säugling. Dann zieht man das Mulltuch schnell weg und lacht dabei. Mit der Zeit belässt man das Mulltuch immer ein bisschen länger – bis der Säugling mit Weinen reagiert – und zieht es erst dann weg. Säuglinge lieben solche Spiele. So kann man sehen, wie der Stress für das sich entwickelnde Baby allmählich kontrollierbarer wird.



Rita Messmer

Rita Messmer ist Entwicklungspädagogin, Autorin, Craniosacral- und Baby-Therapeutin sowie Gründerin der EPM-Schule: www.epm-paedagogik.ch