



Kindererziehung

"Gut beobachten ist oft besser als unnötig eingreifen"

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Eltern tun alles, um ihrem Kind bei seiner Entwicklung zu helfen. Die Erziehungsbegleiterin Natalie Rehm rät davon ab. Wichtiger als Hilfsmittel sei eine sichere Bindung. Interview: Caroline Rosales

30. AUGUST 2021, 5:38 UHR**🔊 ARTIKEL HÖREN**

Krabbeln, sprechen, laufen: Viele Eltern sind unsicher, wann ihre Kinder die Meilensteine ihrer Entwicklung gemeistert haben sollten. Natalie Rehm arbeitet als Erziehungsbegleiterin Frühe Kindheit mit Eltern, ihren Säuglingen und Kleinkindern zusammen, die sie in der Regel die ersten drei Lebensjahre des Kindes einmal wöchentlich besucht. Sie rät zum gelassenen Abwarten – am wichtigsten sei es zunächst, Kindern emotionale Sicherheit zu geben.

ZEIT ONLINE: Frau Rehm, Sie begleiten Eltern gleich nach der Geburt bis ins Kleinkindalter und helfen ihnen, die Entwicklungsschritte ihres Babys zu verstehen. Sind Eltern denn so überfordert?

Natalie Rehm: In den Wochen nach der Entbindung kommt zunächst die Hebamme, um vor allem die Mutter und das Baby zu besuchen. Nach spätestens drei Monaten endet aber meist die Betreuung. Und bei den Pflichtuntersuchungen der Kinderärzte geht es um medizinische Dinge und Entwicklungstabellen. Ich weiß aus meiner eigenen Erfahrung als Mutter von zwei Kindern, dass man sich als Mutter oder Vater anfangs mit einem Neugeborenen sehr alleingelassen fühlen kann. Ich war bei meiner ersten Tochter, die sehr viel geweint hat, neu in der Schweiz, hatte keine Freunde oder meine Eltern in der Nähe, kein soziales Umfeld. Meine Tochter ließ sich über Stunden nicht beruhigen, ich war schon tagsüber fertig. Da merkte auch ich, wie wichtig eine Begleitung im ersten Babyjahr und in den zwei Jahren danach ist. Das wurde dann zu meiner persönlichen Motivation, diese Lücke zu füllen und eine Ansprechpartnerin für Mütter und Väter zu sein.

NATALIE REHM

Die Erziehungsbegleiterin Frühe Kindheit absolvierte die SAFE-Mentorenausbildung. Seit dem Jahr 2011 ist sie selbstständig, schult pädagogische und medizinische Fachleute und bietet Kurse für Familien an [<http://www.natalierehm.de>]. Die zweifache Mutter, 49, lebt in Zürich.



ZEIT ONLINE: Wissen Eltern nicht instinktiv, was ihr Baby braucht?

Natalie Rehm: Ich kenne keine Mütter oder Väter, die nicht alles investieren, damit es ihrem Kind gut geht. Und trotzdem sind da natürlich viele Fragen und Unsicherheiten. Einer meiner Kurse heißt "Baby Care". Am Anfang der Stunde frage ich die werdenden Eltern oft, was für Bedürfnisse das Baby hat. Dass ein Säugling gewickelt, gestillt und schlafen gelegt werden muss, wissen alle – aber um die Wichtigkeit emotionaler Sicherheit und den Willen und das Bedürfnis des Kindes, sich aus sich selbst heraus zu entwickeln, dann wieder weniger.

das beste aus z+

Gesellschaft

Familienplanung

Kriegen wir das hin?

[<https://www.zeit.de/entdecken/2020-10/familienplanung-kinder-beziehung-paare-partnerschaft>]

ZEIT ONLINE: Was meinen Sie damit genau?

Natalie Rehm: Dass jedes Baby sich und seinen Körper selbst begreifen lernen muss und die motorische Entwicklung bei jedem Menschen eigenwirksam stattfinden kann. Kinderärzte und Hebammen raten meist, das Baby von Geburt an regelmäßig auf den Bauch zu drehen, obwohl es motorisch dazu selbst noch gar nicht in der Lage ist. Und tut man es nicht, kommt meist der klassische Einwand, dass der Kopf in der Rückenlage hinten flach werden könnte. Doch dabei greifen diese Bemühungen von Eltern der natürlichen Entwicklung des

Kindes voraus, indem es zu Bewegungen animiert wird, zu denen es selbst überhaupt noch nicht in der Lage ist. Weiter geht es dann beim Greifen, Krabbeln und Laufen. Es braucht keine Hilfsmittel, keine Krabbelrollen, keine Lauflernwagen oder Lernspielzeuge. Kinder können alle Meilensteine der Motorik aus eigener Kraft erreichen.

ZEIT ONLINE: Aber aus persönlicher Erfahrung kann ich auch verstehen, dass Eltern, wenn das Kind mit anderthalb Jahren noch nicht läuft, versuchen, es zu unterstützen.

Natalie Rehm: Ja, aber das wirkt sich nicht immer förderlich auf die Qualität der Motorik aus. Ein Kind wird nicht dadurch fit, weil es diese Hilfsmittel hat. Und da rate ich Eltern zu mehr Gelassenheit, und die kann eine Erziehungsbegleiterin geben. Ich sehe das Baby manchmal bis zum Kleinkindalter über Jahre in der Regel einmal in der Woche, und jede Entwicklung ist sehr individuell. Sicher haben Kinderärztinnen ihre Entwicklungstabellen, aber die treffen nicht auf jedes Baby zu. Meine eigene Tochter lag, bis sie sieben Monate alt war, eigentlich nur herum und krabbelte nicht. Auf einmal ging alles ganz schnell und sie konnte mit fünfzehn Monaten laufen. Eltern sollten deshalb ruhig warten, bis ihr Kind aus eigener Initiative einfach losläuft.

ZEIT ONLINE: Aber es gibt doch sicher auch gute kleine Helfer im Alltag, die beim Zusammenleben helfen. Was ist mit Schnullern?

Natalie Rehm: Ich habe mir bei meinen Töchtern vorgenommen, keinen Schnuller zu geben, weil ein Kind auch ohne aufwachsen kann. Das rate ich auch den Eltern. Im Grunde ist der Schnuller ein Ritual, das ich dem Baby antrainiere und das es gar nicht unbedingt selbst will. Ich muss mir also überlegen, ob ich die Gewohnheit etabliere, den Saugreflex des Säuglings ständig zu stimulieren. Ich will Schnuller nicht grundsätzlich verbannen. Aber das ist ein gutes Beispiel dafür, dass ich alles mit meinem Baby sehr bewusst machen sollte und Hilfsmittel gezielt einsetze. Ich kann den Schnuller beispielsweise nur zum Einschlafen geben oder wenn sich das Kind weh getan hat. Dann agiere ich bedürfnisorientiert und entscheide aus der Situation heraus, was mein Kind zur Beruhigung gerade braucht.

ZEIT ONLINE: Nun ist es, wie ich finde, nahezu unmöglich, als Eltern komplett auf Hilfestellungen für das Baby zu verzichten. Wer führt sein Baby, bevor es gehen kann, nicht an der Hand?

Natalie Rehm: Ja, das verstehe ich. Aber es gibt nichts Schöneres, als den Prozess des Gehenlernens einfach nur zu beobachten, weil er wie auch das Drehen, Krabbeln und im zweiten Lebensjahr das Sprechen ganz von allein passiert, wenn Kinder angemessene Bedingungen dazu vorfinden. Und ja, die Industrie bietet tolle Dinge an, aber Babys haben die angeborene Fähigkeit, ihre Motorik selbstständig zu entwickeln – in ihrem Tempo. Als Erziehungsbegleiter sehen wir uns die Kinder individuell an und weichen da von den Kinderärztinnen und -ärzten manchmal etwas ab. Die haben natürlich ihre Angaben, dass ein Kind mit 18 Monaten zum Beispiel laufen sollte. Aber wenn ich es an der Hand führe, bevor es eigenständig laufen kann, dann störe ich im Zweifel seine Entwicklung und überfordere es. Also: Gut beobachten ist oft besser als unnötig eingreifen.

ZEIT ONLINE: Soll man denn so gar nicht eingreifen, auch wenn das Kind anfangs nach wenigen Schritten hinfallen könnte?

Natalie Rehm: Das oberste Gebot gerade auch im öffentlichen Raum, auf der Straße, auf dem Spielplatz, ist natürlich immer, dass keine Unfälle passieren dürfen. Auch was Höhen angeht,

muss man mit Babys und Kleinkindern sehr aufpassen. Allerdings ist wiederum die Bewältigung kleinerer Hindernisse wie eine Stufe, ein Kissen oder eine Kiste durchaus förderlich für die Balance und die Erfahrung des Babys. Kleine Kinder dürfen auch mal hinfallen und es kann auch ein bisschen wehtun, weil es so die Grenzen seines Körpers einschätzen lernt. Und das tut es am besten ohne äußere Eingriffe.

ZEIT ONLINE: Gut, aber mehr, als das Kind zu versorgen, können Eltern schon tun, oder?

Natalie Rehm: Unbedingt. Das Baby sollte sich nach seiner Geburt an mindestens eine oder zwei Personen sicher binden können. Dieses Grundbedürfnis bringt es mit, und dass es sich gebunden fühlt, ist der Job, den Eltern erfüllen müssen. Im Idealfall wird das Baby noch mit der Nabelschnur auf die Brust der Mutter oder des Vaters gelegt, sodass sofort Hautkontakt entsteht. Dieser bleibt auch in den Tagen und Monaten danach das Wichtigste. Auch Stillen und feinfühliges Versorgen tragen wunderbar zu einer guten Bindung bei. Doch die Natur lässt da Spielraum, ob nun die Mutter, der Vater oder ein anderer Erwachsener die erste Bezugsperson ist. Es gibt zum Beispiel auch Familien, da ist das die Großmutter. Situationen wie die Zeit mit ihr, wo sich das Kind am meisten geborgen fühlte, können später große Teile der Kindheitserinnerungen ausmachen, weil sie vielleicht einfach mehr emotional verfügbar war als die Eltern. Am Ende entscheidet der Säugling und später das Kind bis ins Jugendalter, wer am feinfühligsten auf seine Bedürfnisse eingehen kann.

ZEIT ONLINE: Wie stelle ich das als Eltern denn sicher?

Natalie Rehm: Indem ich alles, was ich mit meinem Kind tue, einfühlsam und bewusst mache. Wenn ich es beispielsweise hochnehme, dann kündige ich das vorher durch meine ausgestreckten Arme und verbal an. Dabei achte ich aufmerksam auf seine Reaktionen und gehe angemessen darauf ein. Dann lege oder setze ich es auf den Wickeltisch, schaue es an und spreche mit ihm, wenn ich es wickele. Von Anfang an lade ich es auch zum Mitmachen ein, ohne ihm etwas abzuverlangen, wozu es gerade nicht bereit ist. Und wenn ich mein Kind spazieren fahre, dann am besten so, dass ich Blickkontakt mit ihm halten kann. Wichtig ist, dass die Kommunikation mit dem Kind fester Bestandteil ist.

ZEIT ONLINE: Aber viele Eltern – und ich zähle mich dazu – haben auch das Bedürfnis, nicht immer aufmerksam für ihr Kind zu sein und mal eine halbe Stunde auf der Couch zu liegen und aufs Handy zu schauen. Oft gibt es ja auch Dinge wie Telefonate oder gerade in Homeoffice-Zeiten E-Mails, die sich nicht aufschieben lassen.

Natalie Rehm: Das kann man sich auch schon einmal leisten. Manchmal ist man müde und braucht seine Ruhe. Und sicher spielt es eine große Rolle, in welcher Verfassung man ist und welches Alter das Kind hat. Sollte ich mich aber zum Beispiel fünfmal am Tag so zurückziehen, ist die Toleranzgrenze meines Kindes sicherlich überschritten. Dasselbe gilt übrigens nicht, wenn ich mehrere Kinder habe. Natürlich kann ich dann nicht meinem Jüngsten alle Aufmerksamkeit widmen. Das verstehen aber auch schon die Kleinsten. Und oft ist es mit mehreren Geschwistern so, dass die Älteren mit auf die Jüngeren aufpassen. Auch wird man als Eltern natürlich cooler und gelassener. Eine bewusste Elternschaft und jedem Kind am Tag ein paar exklusive Momente widmen, das sollte man sich aber schon gönnen.

ZEIT ONLINE: Das wird mit mehreren Kindern aber zunehmend schwierig.

Natalie Rehm: Ich bin selbst mit vier jüngeren Geschwistern aufgewachsen, und natürlich kann man als Eltern nicht immer 100 Prozent aufmerksam sein. Das ist ja auch von der Natur gut gemacht, denn so lernen Kinder Selbstständigkeit. Wichtig ist nur, dass man die alltäglichen Momente wie Aufstehen, Anziehen, gemeinsam Essen zur Beziehungspflege nutzt und sich dabei vornimmt, emotional präsent zu sein. Dann hat das Kind auch häufig schon eine gewisse Sättigung an Aufmerksamkeit und kann dann für eine gewisse Zeit allein gut zurechtkommen.

ZEIT ONLINE: Kann ich eine sichere Bindung überhaupt bemessen? In einem entwicklungspsychologischen Experiment, dem "Fremde-Situations-Test (FST)" fand die Wissenschaftlerin [Mary Ainsworth](https://deref-gmx.net/mail/client/TT7VshiDEvQ/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.academia.edu%2F4769469%2FJean_M._Arsenian_1914-2007_-_Kurt_Lewin_und_die_Anfange_der_Bindungsforshung) [https://deref-gmx.net/mail/client/TT7VshiDEvQ/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.academia.edu%2F4769469%2FJean_M._Arsenian_1914-2007_-_Kurt_Lewin_und_die_Anfange_der_Bindungsforshung] heraus, welche Bindung ein Kleinkind zu seiner Mutter hat. Im Wesentlichen geht es dabei darum, zu sehen, was passiert, wenn die Mutter den Raum verlässt. Weint das Kind nicht oder wenig, besteht eine gute Bindung.

Natalie Rehm: Ich finde solche künstlich erzeugten Laborsituationen sehr schwierig, weil Kinder nur in ihrem gewohnten Umfeld natürlich reagieren. Das hat zum Beispiel die renommierte ungarische Kinderärztin Emmi Pikler anders gemacht. Sie und ihre Mitarbeiterinnen haben die Kinder in ihrer vertrauten Umgebung aus einer zurückhaltenden Perspektive beobachtet und alles dokumentiert. Pikler hat jahrelang ein Säuglingsheim in Budapest geführt, das zu einem Forschungsinstitut, dem Pikler-Institut, ausgewachsen ist. Sie hat die Kinder gezielt in ihrem natürlichen Umfeld betrachtet. Auch wenn eine Untersuchung nötig war: Der Arzt war beim Kind und nicht umgekehrt. Das Kind sollte nicht aus seiner Routine fallen. Aber unabhängig davon glaube ich nicht, dass eine gute Bindung auf diese Art messbar ist. Es gibt immer Phasen, in denen das Kind vielleicht etwas kränkelt und weniger toleriert als in solchen, in denen es beschäftigt ist oder mit anderen Spaß hat.

ZEIT ONLINE: Gibt es denn schlussendlich doch ein paar Anhaltspunkte für eine gesunde Entwicklung des Kindes, oder woran erkenne ich, dass mein Kind sicher an mich gebunden ist?

Natalie Rehm: In meiner Arbeit mit Eltern geht es mir weniger darum, theoretisch auszuführen, was eine gute Bindung ausmacht, oder Koordinaten dafür zu liefern, weil es Eltern einfach unnötig unter Druck setzt. Vielmehr rege ich dazu an, die Zeit, die man für die Begegnung mit seinem Kind im Alltag hat, konkret zu nutzen, die kindlichen Bedürfnisse aufmerksam wahrzunehmen und liebevoll auf sie einzugehen. Wichtig ist mir außerdem, dass Eltern wissen, was die Entwicklungsschwerpunkte in den ersten Jahren sind. Im ersten Lebensjahr hat das Kind von Geburt an ein wesentliches Ziel: laufen lernen. Das zweite Lebensjahr ist geprägt von der Sprachentwicklung, dem Bilden von Ein- oder Zwei-Wort-Sätzen, manchmal auch schon mehr. Im dritten Lebensjahr geht es um das bewusste Denken lernen. Das ist universell bei allen Menschen. Und dann gibt es natürlich die persönlichen Entwicklungsverläufe. Auch wenn ein Kind mit zwei Jahren noch gar nicht spricht – auch dann sollte man nicht in Panik verfallen, sowieso nie. Ich würdige dann immer den Gesamtverlauf seiner Entwicklung, und dann kann man auch zu dem Schluss kommen, dass es total okay ist. Deshalb rate ich bei aller Informiertheit den Eltern immer: Einfach gut beobachten, Geborgenheit schenken und laufen lassen. Im wahrsten Sinne des Wortes.