

---

# Blicke und Bindung

Kolumne „Zufrieden leben“

September 2017

---



---

Neulich wartete ich am Flughafen auf den Fahrstuhl. Ein Paar kam mit einem offenen Kinderwagen dazu, in dem ein etwa zehn Monate alter Junge lag. Die Eltern scherzten mit ihrem Kind, sprachen es liebevoll an. Alle drei lachten zusammen. Es war schön, das mitzuerleben. Auch mich bezog der Junge in sein Spiel mit ein, lächelte mich vergnügt an – und ich zurück. Die Mutter schmunzelte und sagte: „Na, flirtest du schon wieder?“ Als die Fahrstuhltür sich öffnete, schoben die beiden den Wagen in fröhlicher Stimmung weiter und ich dachte: „Wie schön – die drei verstehen sich!“ Am selben Tag sah ich noch eine andere Situation: Ein Kind, etwa im selben Alter, das in einem offenen Wagen mit Blickrichtung nach vorn lag, die Mutter stand dahinter und war etliche Minuten ausschließlich mit ihrem Smartphone befasst.

Mit zehn Monaten ist die Welt sehr spannend. Sie kann aber auch mal sehr beängstigend sein, schließlich befinden sich die Kleinen im Kinderwagen auf derselben Höhe mit manch neugierigen Hunden, schnell fahrenden Autos, Radfahrern, fremden Menschen und unbekanntem Geräuschen. Dann brauchen die Kinder vor allem Eltern oder andere enge Bezugspersonen, die ihnen vermitteln, dass alles in Ordnung ist, dass es geschützt ist und ihm nichts passiert. Schon als Neugeborene brauchen Kinder diese Art der Kommunikation, entwickeln dadurch Urvertrauen, fühlen sich behütet und lernen die Welt auf diese Weise allmählich kennen. Je älter die Kinder werden, desto mehr nimmt der Blickkontakt ab, doch er wird zielgerichteter: Gerade in bedrohlich erscheinenden und somit stressigen Situationen rückversichern sich die Babys, dass sie in ihrer Welt sicher sind.

Dies vermittelt sich über Blickkontakt und eine liebevolle, beruhigende Stimme. Dem Elternpaar mit seinem kleinen Sohn, das ich im Fahrstuhl traf, wäre dies leicht möglich gewesen, denn sie hatten einen Kinderwagen, aus dem das Kind zu ihnen schauen konnte.

Doch viele Eltern entscheiden sich für einen Buggy, in dem das kleine Kind nach vorne schaut und die Eltern bzw. Bezugspersonen im Rücken hat. So ein Buggy ist praktisch und lässt sich leichter als ein Kinderwagen in der Bahn und im Auto transportieren. Die Kleinen können viel sehen – doch sie können die vielen Eindrücke einer Großstadt oft nicht verarbeiten, sind überfordert. Manche weinen, manche saugen intensiv an ihrem Nuckel. Beides können Stressreaktionen sein – verursacht durch eine Reizüberflutung.

Ideal wären deshalb Buggys, die man in beide Richtungen drehen kann. Solche Modelle sind aber selten und recht teuer.

„Haben wir denn sonst keine Probleme?“ mögen Sie jetzt denken. Innen- und außenpolitisch seien andere Themen schließlich viel wichtiger und regional erregen die neu bemalte Rampe und der Tunnel am Langenhorner Markt sowie der „Lost Place“ am Poppelauweg gerade so manche Gemüter – und nun geht es in dieser Kolumne um Buggys und die Blickrichtung von Babys und Kleinkindern. „Geht’s noch?“ höre ich schon sagen oder „Ich weiß selbst, was für mein Kind am besten ist!“. Sicherlich: Nicht alle Kinder reagieren in derselben Weise auf die Außenreize. Doch wer sich einmal den zehnminütigen Film von Forschern der schottischen Universität Dundee angesehen hat, in der mit der Kamera festgehalten wurde, wie Kinder die

---

Situation im Buggy erleben (falls Sie das mal im Internet ansehen möchten: „Norland College buggy ride“ lautet der Suchbegriff), denkt da vielleicht anders drüber: Man wird durch die Gegend geschoben, ohne zu wissen, wohin es geht und wie aus dem Nichts tauchen fremde Menschen im Blickwinkel auf, verschwinden aber auch gleich wieder, man wird durch Lücken zwischen Autos geschoben, hört laute Schritte und piepsende Ampeln, ohne diese lokalisieren zu können, Hunde, Autos und Lieferwagen kreuzen das Sichtfeld, dazu großformatige Werbung und an der Kasse im Kaufhaus hat man plötzlich die Hinterteile fremder Menschen vor dem Gesicht. Und die ganze Zeit fehlt eines: ein vertrautes Gesicht, das einem signalisiert, dass man nicht alleine ist und alles in Ordnung ist. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Kinder in Buggys, in denen sie nach vorne schauen, einen leicht erhöhten Puls haben im Vergleich zu den Kindern, die in den Buggys nach hinten schauen. Dies ist ein Anzeichen für Stress. Auch schlafen die Kinder, die zu den Eltern/den Bezugspersonen schauen, doppelt so häufig beim Fahren ein, was kein Zeichen für Langeweile ist, sondern von Entspannung.

Wenn Erwachsene zu mir in die Beratung kommen, weil sie unter Stress leiden, spielt oft eine Überforderung durch Reize eine Rolle. Die Betroffenen können lernen, dies zu verändern. Die Babys und Kleinkinder können das nicht. Gerade in dem Alter, das für die kindliche Entwicklung entscheidend ist, also zwischen sechs Monaten und zweieinhalb Jahren, sind sie besonders auf unseren Schutz angewiesen.

Die Wolfgang Bergmann-Stiftung hat die Initiative der Universität Dundee vor einigen Jahren aufgenommen und sie mit dem schönen Satz überschrieben: „Ich seh’ dich – und das macht mir Mut!“ Sicher gebundene Kinder sind emotional stabil, haben Vertrauen darin, dass die eigenen Bedürfnisse erhört werden und machen die Erfahrung, dass sie bei Schmerz getröstet und bei Angst ermutigt werden. Aus diesem Vertrauen heraus entwickeln sie ein gesundes Selbstwertgefühl und trauen sich, die Welt zu erobern. Auf dieses Urvertrauen lässt sich ein gesundes und erfolgreiches Leben bauen.

© Regine Böttcher, 14. August 2017