

Werner Bartens

# GLÜCKLICHE KINDER

Was sie stark und gesund macht

DROEMER 

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer.de](http://www.droemer.de)**



Copyright © 2013 by Droemer Verlag.  
Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-27583-2

5 4 3 2 1

# INHALT

Einleitung . . . . .	11
Jahrhundert-Babys . . . . .	13
I. Bindung, Nähe, Selbstvertrauen . . . . .	17
Kindern Kraft fürs Leben geben . . . . .	19
<i>Der Zauber der Berührung 20 · Frühe Nähe macht robust und stark 23 · Seid nett zu den kleinen Genen und Rezeptoren 25 · Prägende Erfahrungen als Starthilfe 27 · Es ist nie zu spät 29</i>	
19 kräftigende Tatsachen über die frühe Stärkung von Kindern . . . . .	32
Das Leid, das bleibt . . . . .	35
<i>Die Last der frühen Jahre 36 · Ständig unter Strom 37 · Frühe Dämpfer für das Gehirn 41 · Geschwächte Abwehrkräfte 42 · Dirigenten des Leidens 44 · Vernachlässigt und abgestumpft 47 · Chronisch auf Entzug 48</i>	
14 bleibende Erkenntnisse über die Folgen früher Schädigungen . . . . .	50
II. Individuell, unabhängig, stolz . . . . .	53
Sehen lernen . . . . .	55
<i>Respekt, Eigenständigkeit und Stolz 56 · Unterschiedliche Bedürfnisse erkennen 58 · Mobbing verhindern 59 · Jungs – aggressiv und ängstlich zugleich 61</i>	
24 erhellende Einblicke in die Wahrnehmung von Kindern . . . . .	66
Selbständig werden . . . . .	69
<i>Mysterium Pubertät: Wegen Umbau geschlossen 69 ·</i>	

<i>Der Unterschied zwischen körperlicher und seelischer Reife</i>	71 ·
<i>Wenn Jugendliche rauchen und trinken</i>	74
22 Erkenntnisse über Selbständigkeit und Pubertät . . . . .	77
III. Erziehen, fordern, fördern . . . . .	81
Das Drama mit der Konsequenz . . . . .	83
<i>Nein heißt nein</i> 86 · <i>Ein Ja aus vollem Herzen – oder klare Kante</i> 87 ·	
<i>Raus aus der Endlos-Argumentation</i> 89 · <i>Kuss und Schluss – der</i>	
<i>Abschied im Kindergarten</i> 91 · <i>Unsichere Eltern – und ihr</i>	
<i>übersteigertes Sicherheitsbedürfnis</i> 93 · <i>Kein Plan: ein Lob der</i>	
<i>Langeweile</i> 96	
24 eindeutige Tatsachen über konsequente Erziehung . . . . .	100
Übertriebene Förderung und medizinische Exzesse . . . . .	104
<i>Optimale Förderung oder zu viel des Guten?</i> 105 · <i>Schwer begabt?</i>	
<i>Das wächst sich noch aus</i> 105 · <i>Krank zu sein bedarf es wenig</i> 107 ·	
<i>Der Streit um ADHS</i> 109 · <i>Medizin im Exzess: Pillen statt Pausen-</i>	
<i>brot?</i> 111	
15 Tatsachen zu übertriebener Förderung und Exzessen . . . . .	113
IV. Schlafen, Schreien, Schmerzen . . . . .	115
Schlaf, Kindchen, schlaf . . . . .	117
<i>Warum genügend Schlaf so wichtig ist</i> 117 · <i>Wie Kinder besser in</i>	
<i>den Schlaf finden</i> 118 · <i>Aus Verzweiflung: schreien lassen, Brei</i>	
<i>geben, ins Auto?</i> 119 · <i>Schnuller oder nicht?</i> 121 · <i>Das Buch unter</i>	
<i>dem Kopfkissen</i> 123 · <i>Weder Kissen noch Kuscheltier – Risiken für</i>	
<i>plötzlichen Kindstod</i> 126 · <i>Ausreichend Schlaf in der Pubertät?</i> 129 ·	
<i>Gesunder Schlaf vor Mitternacht?</i> 131	
36 ausgeschlafene Tatsachen über richtige Ruhezeiten . . . . .	133

<b>Schreien und schreien lassen</b> . . . . .	138
<i>Auf der Suche nach der Ursache 139 · Das Schmerzempfinden von Föten, Neugeborenen und Kleinkindern 141 · Dreimonatskoliken und andere Bauchschmerzen 143 · Wenn der Bauch immer wieder weh tut 144 · Was tun, wenn das Kind schreit? 146</i>	
18 schmerzhafteste Tatsachen zum Empfinden von Kindern . . . . .	148
<b>V. Bewegen lernen, bewegen lassen</b> . . . . .	151
<b>Haltung bewahren</b> . . . . .	153
<i>Gesundes Lümmeln 154 · Gefährliches Vorbeugen – Babys droht Atemnot im Kindersitz 155 · Geschüttelt und gekrümmt – Kinder im Fahrradanhänger 157 · Mobiles Lernen 159 · Wenn der Schuh drückt 160</i>	
20 entspannte Tatsachen über die angemessene Haltung . . . . .	163
<b>VI. Essen und Trinken</b> . . . . .	167
<b>Auf den Geschmack kommen</b> . . . . .	169
<i>Stillen oder Brei? 169 · Speikinder sind Gedeihkinder 171 · Trinken auf Obst oder nach einem Eis 172 · Multivitamin-tabletten – oft mehr Schaden als Nutzen 173</i>	
11 appetitanregende Inhaltsstoffe . . . . .	176
<b>Essen, was auf den Tisch kommt?</b> . . . . .	178
<i>Entlastung für die Pausen-Pommes 180 · Hamburger sind besser als ihr Ruf – wenn Regeln beachtet werden 182 · Brötchen und Toast statt Graubrot? 187 · Ohne Frühstück in die Schule? 188 · Trinken vor dem Essen 188</i>	
20 nahrhafte Tatsachen über die angemessene Ernährung . . . . .	192
<b>Der Kampf um die Kilos</b> . . . . .	195
<i>Dicke Kinder, dicke Erwachsene? 197 · Schlanker in die Schule –</i>	

<i>Der Anteil übergewichtiger Kinder sinkt 198 · Machen Oma und Opa dick? 201</i>	
12 pfundige Tatsachen zur richtigen Gewichtung . . . . .	203
VII. Erkennen, wo es fehlt:	
krank oder unpässlich? . . . . .	205
<b>Erkältungen und andere banale Infekte . . . . .</b>	<b>207</b>
<i>Zieh dich warm an! Körper in der Kälte 207 · Kalte Füße = Erkältung?</i>	
<i>210 · In kühlen Räumen zu schlafen ist gesünder als in warmen 211 ·</i>	
<i>Viel trinken bei Grippe und Erkältung? 212 · Kinder brauchen auch</i>	
<i>bei Erkältung keine Vitaminzusätze 213 · Antibiotika bei banalen</i>	
<i>Infekten 215 · Hustensäfte – weg damit 216 · Mittelohrentzündung –</i>	
<i>zunächst abwarten 217 · Nebenhöhlen – Zurückhaltung mit Antibio-</i>	
<i>tika 219 · Medikamente für Kinder in der richtigen Dosis 220 · Ver-</i>	
<i>zögerte Warnung – Nebenwirkungen von Arzneien für Kinder 222</i>	
26 ansteckende Wahrheiten über Kälte	
und Infekte bei Kindern . . . . .	224
Lästig, bedrohlich oder sogar gefährlich? . . . . .	228
<i>Was tun nach Gehirnerschütterung? 228 · Schon wieder Läuse 231 ·</i>	
<i>Zecken – Gefahr aus dem Unterholz 233 · Hodenhochstand – Frühe</i>	
<i>Korrektur lohnt 237 · Vorhautverengung – Zeit lassen, aber nur bis</i>	
<i>zur Pubertät 239 · Passivrauchen – tödliche Atemzüge 241</i>	
25 Tatsachen, die helfen, Beschwerden richtig einzuschätzen . . .	243
VIII. Streitthemen: zwischen Erfahrung,	
Wissenschaft und Ideologie . . . . .	247
<b>Wie viel Fernsehen, PC und iPod? Der Kampf um die Medien . . .</b>	<b>249</b>
<i>Gefahr oder Gerücht? 249 · Zeiten und Auszeiten 253</i>	
13 nicht-virtuelle Hintergründe	
zum Medienkonsum von Kindern. . . . .	256

<b>Empfindlich: Impfen, Allergien, Unverträglichkeiten</b> . . . . .	258
<i>Impfen oder nicht? Riskante Ignoranz 258 · Mythen über Impfnebenwirkungen gefährden Dritte 259 · Allergisch gegen alles und jeden 262 · Wenn die Pollen kommen 262 · Schützender Dschungel: globale Ungleichheit bei Allergie 266 · Vom Wert der Keime – Kita-Kinder und Allergie 267 · Hilfe aus dem Stall 269</i>	
18 reizende Tatsachen zu Impfungen und Allergien . . . . .	270
<b>Natürlich und sanft heilen</b> . . . . .	273
<i>Pflanzlich und harmlos? 274</i>	
12 energetische Weisheiten über alternative Heilverfahren . . . . .	276
<b>IX. Bangemachen gilt nicht – Mythen, Vorurteile, Irrtümer</b> . . . . .	279
<i>Augen verdrehen und schielen 281 · Bei schlechtem Licht lesen 282 · Nasenbluten und die richtige Kopfhaltung 283 · Ein Apfel statt Zähneputzen? 283 · Kortison – das Nordkorea unter den Medikamenten? 285 · Der Reiz destillierten Wassers 286 · Die mythische Kraft von Cola 287 · Blutvergiftung und der »rote Strich« zum Herzen 288 · Fette Ernährung, mangelnde Hygiene und Akne 289 · Ohrenschmalz drinlassen oder entfernen? 290 · Frühes Rasieren und der Haarwuchs 291 · Schwimmen nach dem Essen 291 · Weiße Flecken auf den Fingernägeln 292 · Kaugummi als Klebstoff im Magen? 292 · Hygiene-Alarm: Kinder auf fremden Klos 293</i>	
14 vorurteilsfreie Tatsachen über Mythen und Irrtümer . . . . .	295
Literaturverzeichnis . . . . .	297
Anmerkungen . . . . .	315
Register . . . . .	331



## EINLEITUNG

Jedes Kind ist wunderbar, einzigartig und besonders. Vor allem natürlich das eigene. Kinder lernen fortwährend dazu, sie machen permanent neue Erfahrungen, werden ständig geprägt, geformt, gebildet und geschult. Eltern sind begeistert von den schier unendlichen Möglichkeiten, die sich dem eigenen Kind quasi nebenbei bieten, während es Stück für Stück seine Umgebung erkundet und den Blickwinkel erweitert. Was es alles wahrnimmt, und welches Entwicklungspotenzial es hat! Gerade im Baby-, Vorschul- und Grundschulalter scheint jedem Kind noch die ganze Welt offenzustehen.

Gleichzeitig haben viele Eltern eine diffuse Angst: Was sie alles falsch machen können! Sie befürchten, in den wichtigen prägenden Phasen ihres Kindes nicht die richtigen Entscheidungen zu treffen. Um was sie sich alles sorgen! Wie lange soll gestillt werden? Sie wägen ab, ob Stoff- oder Fertigwindeln besser für ihr Kind und die Umwelt sind. Sie sind auf der Suche nach einer artgerechten Frühförderung und stehen vor der schwierigen Entscheidung, in welchem Alter die Kinder eingeschult werden sollen – und vor allem welche Schule die richtige ist. Und die optimale Ernährung. Und das passende Maß an Herausforderungen und Erfahrungen. Denn viel weniger als eine ständige Stimulation für Geist und Körper und eine schadstoffarme Erziehung sollte es bitte nicht sein.

Eltern machen sich, gerade wenn es sich um ihr erstes Kind handelt, vielerlei Sorgen. Die meisten dieser Bedenken sind allerdings unnötig.

Natürlich gibt es schädliche Einflüsse auf die Entwicklung von Kindern. Ungesunde Lebensverhältnisse wie Armut, Unterernährung und körperlicher oder seelischer Missbrauch können ebenso wie emotionale Vernachlässigung jedes Leben zer-

stören. »Armut ist in unserem Land immer noch der wichtigste Risikofaktor für eine schlechte Entwicklung des Kindes«, sagt Karl Heinz Brisch, Leiter der Psychosomatik am Haunerschen Kinderspital der Universität München. »In Deutschland nimmt das Problem zu, und die Schere zwischen Arm und Reich wird ja immer größer.«

Aber auch wer nicht die optimalen Reize und die beste Förderung bekommt, kann sich zu einem wunderbaren, vielseitigen und wachen Menschen entwickeln. Das wachsende Kind und sein Gehirn *wollen* schließlich ständig neue Eindrücke aufnehmen und miteinander verknüpfen. Permanent bilden sich neue neuronale Netzwerke, das Kind ist begierig, neue Erfahrungen zu machen und auf diese Weise immer mehr kennenzulernen. Der menschliche Geist kann gar nicht anders, als zu sammeln, zu verbinden und daraus Neues entstehen zu lassen. Er will lernen und sich vernetzen – und zwar auch dann, wenn gerade kein Pädagoge und kein Elternteil in der Nähe sind.

Es gibt gefühlte 287 000 Ratschläge und Empfehlungen zum richtigen Umgang mit Kindern. Viele davon sind ideologisch überfrachtet, dogmatisch erstarrt und entsprechen weder medizinischen noch psychologischen oder pädagogischen Erkenntnissen. Eltern werden dadurch schnell eingeschüchtert, denn sie halten sich sofort für Erziehungsversager, wenn sie in der »falschen« Geburtsklinik einchecken, dem Baby nicht sofort die allergiefreie Matratze, dem Kindergartenkind nicht das vitaminangereicherte Joghurt und dem Grundschüler nicht die Förderhefte begleitend zum Unterricht besorgt haben.

Lassen Sie sich nicht verrückt machen!

So viel machen Sie nicht falsch. Wenn Sie Ihrem Kind die elementaren Grundbedürfnisse an Nahrung, Wohnung und Zuwendung erfüllen und ihm mit Aufmerksamkeit und Liebe begegnen, machen Sie vermutlich sogar das meiste richtig. Ein paar weitere Empfehlungen, Hintergründe und Erklärungen

zum Wohl Ihres Kindes finden Sie auf den nächsten Seiten. Dabei werden nicht die Entwicklungsphasen eines Kindes nach Altersgruppen behandelt. Oftmals sind die Übergänge ja fließend – und trotzig kann ein Dreijähriger wie ein Dreizehnjähriger sein. Schmerzen wie Schlafprobleme, die Sehnsucht nach Bindung wie nach Autonomie kommen im Vorschulalter, in der Grundschule wie auch bei Jugendlichen vor, die schon fast erwachsen sind. Deswegen habe ich die vielfältigen Lebensbereiche, die Kinder betreffen, thematisch und nicht chronologisch geordnet. Viele Aspekte der frühkindlichen Entwicklung und der prägenden Phasen von Kindern und Jugendlichen habe ich aufgenommen, aber mit meiner subjektiven Gewichtung und Wertung. Wenn Sie Anregungen haben, die ich für die Weiterentwicklung dieses Buches aufnehmen kann, freue ich mich über Ihre Rückmeldung unter:

[www.werner-bartens.de](http://www.werner-bartens.de)

## Jahrhundert-Babys

Wer glaubt, dass die Entwicklung der Kinder, ihre Gesundheit und sogar ihre Lebenserwartung nur eine Frage der Gene ist, der hat sich getäuscht. Die Idee einer erblich vorgegebenen Lebensspanne ist in der wissenschaftlichen Forschung längst nicht mehr so vorherrschend wie noch vor wenigen Jahrzehnten. In Studien mit Zwillingen hat sich beispielsweise nicht bestätigt, dass identische Erbanlagen auch zu einer identischen Lebenserwartung führen. Genetische Faktoren haben nur zu etwa 25 Prozent Einfluss auf die Lebenserwartung. Die Lebensumstände und das Gesundheitsverhalten sind weitaus prägender. Zudem verfügt der Mensch – anders als etwa der Fadenwurm – auch nicht über ein »Alters-Gen«. Hunderte wenn nicht Tausende verschiedene Orte im Genom haben einen je minimalen Anteil

daran, wenn Menschen vor oder nach der statistischen Lebenserwartung ihrer Altersgruppe sterben.

Ein 100. Geburtstag wird in vielen Lokalzeitungen immer noch als besonderes Ereignis gemeldet. Vor 30, 40 Jahren war dieser Ehrentag tatsächlich eine Rarität, heute erreichen immer mehr Menschen dieses Alter. Bald könnten sogar große Teile der Bevölkerung ihr Jahrhundertjubiläum erleben, prognostizieren Experten. Die Hälfte aller Babys, die in reichen Ländern derzeit zur Welt kommen, könnte 100 Jahre oder älter werden. Zu diesem Ergebnis kommen Altersforscher aus Dänemark und Rostock.<sup>1</sup> Allerdings gilt die Vorhersage nur, wenn der seit 150 Jahren stetig ansteigende Trend der Lebenserwartung weiter anhält.

Wissenschaftler um Kaare Christensen und James Vaupel vom Max-Planck-Institut für Bevölkerungsforschung in Rostock haben die Alters- und Krankheitsentwicklung in etlichen Industrienationen untersucht. Ihre Daten zeigen, dass von den Frauen, die 1950 ein Alter von 80 Jahren erreicht hatten, 15 Prozent auch ihren 90. Geburtstag erlebten. 2002 schafften bereits 37 Prozent der Hochbetagten diesen Zehn-Jahres-Zeitraum.

Die Menschen werden nicht nur älter, sie bleiben erfreulicherweise auch länger gesund und selbständig. Viele von ihnen können deshalb bis ins hohe Alter ohne Hilfe auskommen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Insgesamt führen die Änderungen der Lebensführung und die Fortschritte der Medizin dazu, dass die Menschen immer länger leben. »Die 75-Jährigen heute sind vermutlich so leistungsfähig, wie es die 65-Jährigen vor 30 Jahren waren«, sagt Martin Halle, Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München. »Das macht bestimmt zehn Jahre mehr in der Lebenserwartung aus.«

Nach Daten des Statistischen Bundesamts beträgt die Lebenserwartung für neugeborene Jungen in Deutschland derzeit

etwa 77,2 Jahre, für Mädchen sogar 82,4 Jahre. Jedes Jahr steigt sie um drei Monate. Die Differenz zwischen den Geschlechtern beträgt 5,2 Jahre und ist immer kleiner geworden. In den 1970er Jahren betrug sie sieben Jahre, 1993 waren es noch 6,5. Die Unterschiede im Arbeits-, Freizeit- und Ernährungsverhalten zwischen Mann und Frau sind zurückgegangen. Immer weniger Männer üben noch riskante Berufe aus, viele Frauen holen in ihrer Freizeit mit dem Risikoverhalten gegenüber den Männern auf. Aus Studien in Klöstern weiß man aber, dass die Angleichung biologische Grenzen hat. Auch wenn ihr Tagesablauf und die Ernährung ähnlich sind, leben Nonnen ein Jahr länger als Mönche.



# I. BINDUNG, NÄHE, SELBSTVERTRAUEN





## Kindern Kraft fürs Leben geben

Leben kann Last oder Lust sein. Doch wieso empfindet der eine Mensch im Alltag hauptsächlich Spaß und Freude, der andere Frust und Ärger? Liegt es allein am subjektiven Blick auf die Welt – ob das sprichwörtliche Glas als halb voll oder halb leer wahrgenommen wird? Und weshalb wirken manche Menschen permanent angestrengt und besonders anfällig für Stress? Andere hingegen erscheinen robust und widerstandsfähig – und bleiben das selbst bei den stärksten Belastungen. Einer fühlt sich stets überfordert im Beruf, vom Partner unter Druck gesetzt, und sogar die Freizeitgestaltung strengt ihn an. Er bekommt Magengeschwüre, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen und leidet ständig unter grippalen Infekten. Ein anderer bleibt hingegen auch in größter Terminnot gelassen, kümmert sich hingebungsvoll um seine Freunde und die Familie und geht nebenbei noch aufwendigen Hobbys nach.

Stress kennt zwar jeder – aber der Umgang damit gelingt auf sehr unterschiedliche Weise: Die einen scheint Stress eher anzuspornen, die anderen hingegen zu zermürben und auf Dauer sogar krank zu machen. Forscher interessieren sich erst in jüngster Zeit intensiver für dieses Phänomen. Als Resilienz bezeichnen sie jene Fähigkeit, mit den Widrigkeiten des Lebens gut zurechtzukommen und körperlich wie psychisch robust zu bleiben. Wie das gelingen kann, dafür gibt es viele Erklärungen. »Frühe Erfahrungen legen den Grund für die neuronalen und hormonellen Reaktionen des Körpers auf Belastungen – und zwar ein Leben lang«, sagt Michael Meaney, Neurobiologe an der McGill University im kanadischen Montreal. Auf die Frage, ob der Mensch stärker durch die Natur, das heißt hauptsächlich durch die Gene, geprägt wird oder durch die Umwelt – damit sind Sozialisations- und Umgebungserfahrungen

im Familien und Bekanntenkreis gemeint –, antwortet er mit einer klugen Gegenfrage: »Kann man sagen, was stärker zu einem Rechteck beiträgt, die Längs- oder die Breitseite?«

## Der Zauber der Berührung

»Babys zeigen mit ihrem Verhalten ja, was sie wollen. Es ist alles direkt da, so offensichtlich, so deutlich.«  
*Thomas Berry Brazelton, Kinderarzt aus Harvard*

Am Anfang ist es nur ein etwa sieben Pfund schweres Wesen. Neun Monate wächst es im Dunkeln heran und kann in dieser Zeit weder hören noch sehen. So dachte die Mehrzahl der Mediziner noch vor 50 Jahren über Neugeborene. Mittlerweile weiß die Forschung, dass Föten während der Schwangerschaft nicht nur sehen und hören können, sondern auch viele andere Hirnleistungen vollbringen. Zwischen 100 000 und 250 000 Nervenzellen werden in manchen Schwangerschaftswochen pro Minute im Gehirn des Ungeborenen gebildet. »Dass schon der Fötus lernt, steht außer Frage«, sagt der Neurobiologe Niels Birbaumer von der Universität Tübingen. »Der Fötus träumt, wenn er schläft, und er reagiert auf äußere Reize und emotionale Einflüsse.«

Besonders wichtige Stimulationen für die Entwicklung eines Kindes sind freundliche Berührungen. Zuwendung und körperliche Nähe können gar nicht früh genug beginnen. Die Kinderpsychiaterin Heidelise Als aus Boston hat in etlichen Studien gezeigt, dass Frühgeborene sich besser entwickeln, schneller wachsen, weniger Hirnschäden bekommen, sich ihre Lungen und Herzen rascher kräftigen und sie früher entlassen werden können, wenn sie viel Wärme und Zuwendung erfahren.<sup>1</sup>

Dieses Phänomen lässt sich inzwischen auch neurobiolo-

gisch erklären, denn durch die sensuellen Impulse – das heißt, wenn die Kinder immer wieder gestreichelt und berührt werden – reift ihr Gehirn schneller, und die schützenden Marksheiden um die Nervenbahnen bilden sich dann früher. Das fördert die Vernetzung und Entwicklung und wirkt sich günstig auf alle Organsysteme aus.

Anfangs ist das Programm von Heidelise Als, die Pflege Frühgeborener individueller zu gestalten, auf viel Widerstand bei Schwestern und Ärzten gestoßen – die professionellen Heiler und Helfer fühlten sich offenbar davon in ihrem Tagesablauf gestört. Eltern, die Nähe und individuellen Umgang wollen, gelten im Krankenhaus ja traditionell als schwierig. »Vielen Schwestern wurden Nähe, Pflege und Wärme abtrainiert«, sagt Als. »Dabei sind die liebevolle Zuwendung und Pflege der Weg zur Heilung und nicht die Maschine.«

Inzwischen werden immerhin in vielen Kliniken die Intensivstationen für Frühgeborene anders gestaltet, und so gibt es beispielsweise mehr Platz zwischen den Inkubatoren, damit Mütter und Väter die Babys streicheln können. »Die Hände der Eltern sind wichtiger als jede Kuschedecke«, so Als. »Jeder hat schließlich nur ein Gehirn im Leben. Es verdient es, dass man sich darum kümmert.«

Da der Tastsinn der erste Sinn ist, der sich beim Menschen entwickelt, kann er auch schon früh stimuliert werden. »Das Neugeborene macht bereits vielfältige haptische Erfahrungen«, sagt Maria Hernandez-Reif von der University of Alabama. Sie hat am Touch-Forschungsinstitut in Miami beobachtet, dass sich ein zu früh geborenes Zwillingsspaar zunächst schlecht entwickelte, als es getrennt behandelt wurde. Nachdem die beiden zusammengelegt wurden, schlangen sie die Arme umeinander und erholten sich schneller.<sup>2</sup>

»Berührung ist die erste Sprache«, so Hernandez-Reif. »Verstehen kommt erst viel später als fühlen.« Das kennen schließ-

lich auch Erwachsene. Manchmal hilft es viel mehr als jedes Wort, einfach nur fest in den Arm genommen zu werden. Bei Säuglingen kräftigt regelmäßige Berührung sogar die Knochen, beschleunigt die Entwicklung – zudem sind die Mütter dann weniger unruhig und depressiv, während Väter auf diese Weise mehr Nähe entwickeln.

Bindungsforscher erkennen immer deutlicher, dass auch die kognitive Entwicklung bei Kindern viel früher beginnt, als bisher angenommen – und durch Zuwendung und liebevolle Berührung stimuliert werden kann. Gisa Aschersleben von der Universität Saarbrücken hat 56 Mutter-Kind-Paare untersucht: »Kinder können schon im Alter von sechs Monaten einfache Handlungen als zielgerichtet verstehen.«<sup>3</sup> Die Untersuchung der Babys im Alter von zehn Monaten hat ergeben, dass die Kinder sensitiver Mütter einfache Zusammenhänge – etwa ob schwere oder leichte Kugeln weiter rollen – besser verstehen als Kinder, deren Mütter eher abweisend waren und ihre Kleinen seltener berührten.<sup>4</sup> »Zudem entwickeln sich Sprache, Ausdauer und soziale Kompetenz besser, wenn Kinder sich sicher gebunden fühlen.«

Auch das Verständnis dafür, dass Handlungen emotional sind, ist bei Kindern offenbar schon früh vorhanden. »Ein mentales Bewusstsein gibt es seit der Geburt«, hat Maria Legerstee von der York University in Toronto herausgefunden. »Es wird durch Zuneigung verstärkt, und es ist besonders die mütterliche Sensibilität, die Kinder sozial und emotional macht.«<sup>5</sup> Die Befunde anderer Forscher, etwa zur Entwicklung eines eigenen Selbstverständnisses, deuten ebenfalls darauf hin, dass Kinder schon viel früher wichtige Entwicklungsschritte vollziehen, als bisher Lehrmeinung war. »Im Vorschulalter sind die Förderprogramme schon zu spät dran«, sagt Mechthild Papousek von der Ludwig-Maximilians-Universität in München. »In breiten Kreisen verstummt und verarmt die Kommunikation in den Familien, da muss man schon früher etwas tun.«

Damit die Bindung zwischen Eltern und Kindern von Anfang an gestärkt wird, hat Karl Heinz Brisch in München das Programm SAFE (Sichere Ausbildung für Eltern) initiiert, das es längst auch in anderen Städten gibt.<sup>6</sup> Eltern können in den Wochen vor und nach der Geburt ihre Ängste verstehen lernen und einen feinfühligem Umgang mit dem Baby einüben. »Kinder triggern manchmal traumatische Erfahrungen der Eltern und holen deren eigene Geister aus dem Kinderzimmer hervor«, so Brisch. Darauf sollte man vorbereitet sein. Eine liebevolle Beziehung zum eigenen Kind kann schließlich gar nicht früh genug beginnen.

### Frühe Nähe macht robust und stark

Eine frühe, enge und warmherzige Bindung kann dauerhaft psychische Stabilität verleihen. Nicht nur für die nächsten Tage, Wochen und Monate, sondern ein ganzes Leben lang. Kinder, die im achten Lebensmonat besonders fürsorglich von ihrer Mutter behandelt wurden, profitierten in einer großen Untersuchung noch 30 Jahre später davon und blieben zeitlebens weniger anfällig für Stress.<sup>7</sup> Ein Forscherteam um die amerikanische Sozialepidemiologin Joanna Maselko von der Duke University hat dies eindrucksvoll beschrieben. Die Wissenschaftler bewerteten die Bindung zwischen 482 Müttern und ihren Kleinkindern während eines umfangreichen Entwicklungstests. Drei Jahrzehnte später wurde die emotionale Stabilität der mittlerweile Erwachsenen erneut beurteilt. Wer als Kleinkind besonders liebevoll von seiner Mutter betreut worden war, klagte im mittleren Alter über weniger Ängste, war seltener feindselig und aggressiv gestimmt und konnte auch besser mit Belastungen umgehen. »Biologische Erinnerungen setzen sich schon früh fest und können später im Erwachsenenalter verletzlich

oder eben auch widerstandsfähig gegenüber Problemen machen«, sagt Maseko. In einer anderen Untersuchung hatte ihre Arbeitsgruppe entdeckt, dass bei Frauen das Risiko für Herzkrankungen erhöht war, wenn sie als Kinder nicht sehr warmherzig betreut worden waren, sondern immer wieder schroff und abweisend behandelt wurden.<sup>8</sup>

Japanische Kinderärzte und Ärzte für Psychosomatik haben noch weitere Auswirkungen kindlicher Belastungen entdeckt. Sie konnten zeigen, dass die Kinder von gestressten Müttern heftigere Asthmasymptome entwickelten als jene, deren Mütter zumeist entspannt und freundlich mit ihnen umgingen.<sup>9</sup> Bei mehr als 220 Kindern im Alter zwischen zwei und zwölf Jahren verschlimmerten sich die Luftnot und die Hustenanfälle, wenn die Mütter immer wieder überlastet und ärgerlich auf Belastungen reagierten – und Gefühle der Zuneigung kaum zeigen konnten. »Der Stress einer Mutter – wie auch ihr Wohlbefinden – überträgt sich verbal oder nicht-verbal auf das Kind«, sagt Jun Nagano vom japanischen Ärzteteam. »Dadurch wird es im negativen Fall eben auch anfälliger für Allergien und Atemwegsinfekte.«

Es ist also nicht nur eine Volksweisheit, dass es krank macht, wenn man schlecht und schäbig behandelt wird. Inzwischen haben Ärzte aus vielen Untersuchungen etliche Beweise dafür gefunden, wie und weshalb auch der Körper mitleidet, wenn die Seele in Not ist – und warum sich die Folgen jahrelang bemerkbar machen können, auch wenn die äußerlichen Wunden längst verheilt sind.