



FAMILIENBETT. Nah beieinander zu schlafen ist einer der zentralen Punkte beim Attachment Parenting. Manche lassen sich dafür sogar XXL-Betten bauen. Die Kinder dürfen bleiben, so lange sie wollen.

Überdosis

FOTOS Getty Images

Mit-Kind-Spezial

WERTSCHÄTZUNG. Bei der bindungs- und bedürfnisorientierten Erziehung sollen Eltern ihren Kindern gegenüber liebevoll, maximal zugewandt und nicht streng sein. Hört sich nett an, wird aber auch kritisiert.

TEXT Lucie Knapp

Mit „stark statt hart“ beschreibt Diana Schwarz, was Attachment Parenting für sie bedeutet, und meint damit, Kinder über eine sichere Bindung zu selbstbewussten, innerlich starken Individuen großzuziehen, anstatt sie über Strenge und Machtausübung abzuhärten. Gemeinsam mit Frauke Ludwig gründete sie die Weiterbildungsplattform *Einfach Eltern* (einfach-eltern.de), eröffnete die *Trageschule Hamburg* und initiierte, ihre Babys auf den Bauch geschnallt, den *Attachment Parenting Kongress*. Aber von Anfang an:

EHEPAAR AUF KUSCHELKURS. Der Begriff Attachment Parenting (AP) wurde ursprünglich vom US-Kinderarzt William Sears und seiner Frau, der Krankenpflegerin Martha Sears (askdrsears.com), etabliert. Ihr gleichnamiges Buch erschien 2001, aber sie veröffentlichten schon davor Baby- und Erziehungsratgeber. Sie empfehlen Müttern, ihren Kindern gegenüber maximal responsiv zu sein, also schnell und umfassend auf ihre Bedürfnisse zu reagieren. Die Erziehung soll symbiotisch, gewaltfrei und ohne Strafen sein, jedoch ohne überzubehüten oder zu freigiebig zu sein. Um von Anfang an eine intensive Bindung zwischen Mutter und Kind aufzubauen, empfehlen sie sieben Punkte – die *7 Baby Bs* –,

zentrale Elemente des AP: Birth-Bonding – das Neugeborene direkt nach der Geburt auf die Mutter zu legen und auch danach viel Hautkontakt zu pflegen; Breast-feeding – Stillen; Baby Wearing – Tragen; Bedding close to Baby – nahe beieinander schlafen im selben Raum, in nebeneinandergestellten Betten oder im Familienbett; Belief in the Value of Your Baby's Cries – Schreien als wertvolles Kommunikationsmittel anzusehen; sowie Beware of Baby Trainers – sich vor Baby-Trainingsprogrammen wie Schlaftraining in Acht zu nehmen; und Balance in Parenting – die eigenen Bedürfnisse genauso zu beachten wie die der Kinder.

TSCHÜSS, SCHWARZE PÄDAGOGIK! Jetzt ist es aber nicht so, dass die Sears die Ersten oder Einzigsten waren, die sich einem liebevollen Erziehungsstil verschrieben hatten. Lange vor ihnen, genauer gesagt 1946, schrieb der Kinderarzt Benjamin Spock mit *The Common Sense Book of Baby and Child Care* (bzw. auf Deutsch *Dein Kind – dein Glück*) einen Bestseller. Ein Lichtblick nach den rigiden Erziehungsmethoden aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs. Bis dahin hatten ExpertInnen wie der Verhaltenspsychologe John B. Watson empfohlen, Körperkontakt auf ein Minimum zu beschränken, schnelles Sauberwerden zu forcieren und nach einem strikten Zeitplan zu füttern. In Deutschland und Österreich war es die Ärztin Johanna Haarer, die eine ganze Generation mit ihren vom Nationalsozialismus gefärbten Ratschlägen prägte. Ihr Buch *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* erschien 1934. Es wurde ohne „deutsche“ im Titel und von Reichspropaganda bereinigt bis in die 1990er-Jahre aufgelegt. KritikerInnen bezeichnen es als schwarze Pädagogik, geprägt von Gewalt, Einschüchterung und Liebesentzug. Kein Wunder, ▶

G'fühl

dass die Nachkriegsgeneration Benjamin Spocks auf Psychologie basierende, sanfte Elternschaft freudig aufgriff. Die meisten von uns profitierten bereits davon.

DIE AP-KONTROVERSE.

In den 1980ern kamen dann die Sears. Attachment Parenting wurde zum Trend, stieß aber auch auf Kritik, vor allem wegen der konservativen Rollenverteilung: Alles hängt an der Mutter – die körperliche Verfügbarkeit, das Sanftmütige, Symbiotische, Einfühlsame ... Dem Erziehungsstil wird eine gewisse Burn-out-Gefahr zugeschrieben, vor allem, wenn dann noch andere Baby-Lifestyle-Trends wie Stoffwindeln oder vegane Ernährung dazukommen. Umstritten ist auch das Thema Unschooling – auf Schule zu verzichten und die Kinder frei zu Hause lernen zu lassen. Man kann AP auch sehr radikal leben, wie man an Bewegungen in den USA und im Internet sieht. Die dortigen Diskussionen können beängstigend sein.

Frauke Ludwig und Diana Schwarz gehen es jedenfalls toleranter und feministischer an. Sie nutzten die Babyzeit ihrer Kinder (dass die zum gleichen Zeitpunkt kamen, war geplant), um sich selbstständig zu machen. Frauke: „Wir haben voller Leidenschaft gerne und viel gearbeitet. Die Kinder haben wir mitgenommen und Cafés und Restaurants zu Coworking Spaces erklärt.“ Bei ihrem Kongress findet man jetzt die Kernthemen Tragen und Stillen genauso wie Vorträge zum psychotherapeutischen Konzept „inneres Kind“, Medienerziehung, die Spaß macht, und Infos zur Traumatherapie für Kinder und Jugendliche. Es scheint, als müsse man zwischen dem modernen, offenen AP-Ansatz, den die beiden mittlerweile repräsentieren, und dem konservativeren des amerikanischen Raums unterscheiden.

MIT DER NATUR IM RÜCKEN. Diana Schwarz: „Die Bindung steht bei uns immer im Vordergrund, dazu gehört auch, sich mit Menschen zu beschäftigen und zu verstehen, wie das Bindungskonzept, das die Biologie uns mitgegeben hat, funktioniert. Mit der Natur im Rücken kommt man in der Regel immer leichter zurecht, als

„Es gibt nichts Wichtigeres, das einen im Leben begleiten kann, als Sicherheit und Geliebtwerden.“



wenn man gegen sie arbeitet.“ Zu tragen sei praktischer, als einen Kinderwagen zu schieben, und beruhige oben drein; genauso, wie beieinander zu schlafen zu einem besseren Schlaf aller Beteiligten führen soll, weil man zum Füttern oder Beruhigen nicht extra aufstehen muss. Sie betonen die entspannende Wirkung von Oxytocin, und dass einem die Vertrauensbasis auch durch die Pubertät und andere Krisen hilft. Sie empfehlen, sich in die Richtung weiterzubilden, weil das Bauchgefühl alleine oft nur die nicht immer hilfreichen Muster der eigenen Kindheit biete. Diana Schwarz meint abschließend: „Bindung ist der Werkzeugkasten. Stillen, Tragen et cetera sind nur einzelne Werkzeuge. Jeder nimmt sich das raus, was für seine Familie am besten passt. Es geht darum, in Verbindung zu bleiben und die Kinder dort abzuholen, wo sie in ihrer Entwicklung gerade sind.“

BUCHTIPP. Vor Kurzem erschien das Buch von Diana Schwarz und Frauke Ludwig: *Baby Basics: Alles, was ihr über euer Baby wissen solltet*, um € 22,70 im Kösel-Verlag.

ZU VIEL!?

DISKUTIERT. Attachment Parenting spaltet nicht nur die Foren im Internet, auch die Mütter der WIENERIN-Redaktion haben unterschiedliche Standpunkte, wie Frau, Kind und Bindung zusammenhängen.

Pro

Lucie Knapp

Hat einen neunjährigen Sohn und schreibt seit 2014 für die WIENERIN. Attachment Parenting (AP) findet sie prinzipiell super.

Vieles, was aus dem Attachment Parenting kommt, haben wir längst integriert. Mütter bekommen ihr Baby nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Die meisten Eltern, die ich kenne, tragen. Und viele Kinder schlafen lange nicht durchgehend im eigenen Bett. Da schwingt zwar immer eine gewisse Scham mit, aber genau die könnte man sich laut AP sparen. Es ist gut, wenn man nett zu seinen Kindern ist, sie mag und ernst nimmt. Denn eigentlich geht es bei dem Ganzen ja um psychische Gesundheit. Die Theorie dahinter ist, dass sich die Bindung zu den engsten Bezugspersonen stark auf das spätere Selbstbild und die Beziehungsfähigkeit auswirkt. Und umgekehrt wissen wir nur zu gut, was psychische Verletzungen, Machtmissbrauch und Gefühlskälte in einem Menschen anrichten. Deshalb können wir nicht Selfcare und Selbstvertrauen predigen, dann aber unsere Kinder brechen wollen. Ich bin voll für alles, das dem kindlichen Seelenheil dient.

Und zum Vorwurf, dass AP antifeministisch ist: Viele Männer haben es aufgrund ihrer Sozialisierung oft schwerer mit dem Einfühlsamen. Buben werden schnell als Weicheier bezeichnet, wenn sie andere Gefühle als Wut äußern, und zu mehr Männlichkeit aufgefordert. Zu einer umfassenden Gleichberechtigung gehört aber auch, das zu verändern. Ich denke, dass Attachment Parenting das auf lange Sicht eher kann als eine konservative Erziehung.

Kontra

Barbara Haas

Die WIENERIN-Chefredakteurin hat Zwillingen im Alter von sieben Jahren. Ihr macht die Ikonisierung der Mutter bei AP eher Angst als Freude, außerdem findet sie den Trend irgendwie antifeministisch.

Ich bekam ein Kind – und bekam gleich zwei. Das war überfordernd. Eine andere Frau im Spital bekam am selben Tag ebenfalls Zwillinge. Wir hatten denselben Start, aber nur theoretisch. Ich „zwang“ meinen Babys einen Vier-Stunden-Rhythmus auf, um tags und nachts gleiche Stillzeiten zu haben. Diesen Takt hatte aber auch mein Mann, denn er musste jeweils ein Baby trösten, bis es dran war. Die andere Mutter ging auf die individuellen Bedürfnisse ein, das sah liebevoller aus. War es wohl auch. Trotzdem brach sie nach ein paar Monaten zusammen. Burn-out. Was ich damit sagen will? Die eigene Achtsamkeit sollte nicht mit der Geburt eines Kindes enden. Die Idee, die Babys zu tragen, scheiterte bei mir logistisch, auch das Im-selben-Bett-Schlafen wurde auf ein Beibett reduziert, und bald schliefen sie im eigenen Zimmer. Ich war wieder eine Frau. Die Krux bei AP ist nicht der absolut richtige Gedanke an eine liebevolle Bindung, sondern die völlige Fokussierung auf die Mutter. Und das veraltete Familienbild – der Vater spielt nur eine untergeordnete Rolle. Zudem wird AP sehr dogmatisch gelebt; so, als würde man einem Kind Schaden zufügen, wenn man es nicht jahrelang stillt oder durch die Gegend trägt (der Tonfall im Internet dazu beweist es). „Erziehung ist Liebe und Vorbild“, sagte der Schweizer Pädagoge Johann Pestalozzi. Tja, ich achte auch deshalb auf meine Bedürfnisse, damit mich meine Kinder kraftvoll erleben können – und so lernen, ebenfalls auf sich zu achten.

DER (ZWEIT-)BESTE

ERSATZBÄNKLER. Sind Väter nur das Beiwagerl der Mütter? Kann ihre Bindung zum Kind je so eng wie die der Mutter sein? Kann sie! Wir haben ExpertInnen auf dem Gebiet der Väterforschung dazu befragt.

TEXT Margret Handler

Väter sind maximal die zweitbesten Mütter. Denn: Kinder im Bauch tragen, sie gebären, die Brust geben – das können sie alles nicht. Und wenn man sich mit William Sears' Theorie des Attachment Parenting befasst, wo der enge (Körper-)Kontakt zur Mutter gepredigt wird, drängt sich die Frage auf: Braucht es den Vater überhaupt? Als wichtiger „Support“, um den müden Müttern das Baby abzunehmen, sind die Väter durchaus wichtig, schreibt Sears. Papas sollen dann einspringen, wenn die Mamas eine Pause brauchen. „Wenn sich beide Elternteile ihre Pflichten teilen, vermeidet man, dass Mütter ausbrennen“, sagt er. Beiwagerl eben. Oder? Nun, die Wissenschaft sieht das mittlerweile anders.

Während die Rolle der Mutter in der Psychologie gut erforscht ist, sieht es mit der des Vaters ganz anders aus. Erst am Ende des 20. Jahrhunderts, als sich das Vaterbild verändert hat – vom Versorgerpapa hin zu einer emotionalen Beziehung in Form von herzlichen, hauptsächlich durch Spiele und gemeinsame Unternehmungen geprägten Kontakten –, hat sich was getan. „Der direkte Vater-Kind-Kontakt wurde aufgewertet, und damit wuchs in der Entwicklungspsychologie das Interesse an Vater-Kind-Beobachtungsstudien“, schreibt die Entwicklungspsychologin Lieselotte Ahnert in *Frühe Bindung* (Ernst Reinhardt Verlag, € 41,10). Gemeinsam mit KollegInnen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz hat sie 2013 das *Central European Network on Fatherhood* (kurz CENOF) gegründet und vom *Institut für Angewandte Psychologie* der

Universität Wien ausgehend erstmals eine große internationale Väterstudie gestartet. „Uns interessierte dabei besonders die Perspektive der Väter“, erzählt eine der ForscherInnen, Ulrike Ehlert, Professorin für Klinische Psychologie an der *Universität Zürich*.

Schon in der frühen Väterforschung ging es um die Frage, ob Papas überhaupt über Kompetenzen und Fähigkeiten für den frühen Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern verfügen. Als Referenz dafür wurde das mütterliche Verhalten herangezogen. Doch kann man in so einem Vergleich überhaupt anders, als immer nur den Kürzeren zu ziehen? Ist es fair, Väter in ihrem Tun ständig mit Müttern zu vergleichen? „Nein“, sagt Ulrike Ehlert. Denn eines zeigen die Untersuchungen deutlich: „Väter gehen einfach anders mit Kindern um.“

VÄTER TUN ANDERS. Belege dafür, dass Frauen der befähigtere Elternteil für Kinder wären, gibt es – bis auf das Stillen – kaum. Das Schreien eines Babys lässt sowohl bei Frauen als auch bei Männern Herzschlag, Blutdruck und Hauttemperatur steigen. Beide Elternteile verfügen über annähernd gleiches intuitives Handlungswissen für den Umgang mit Säuglingen. Der wesentliche

Unterschied dabei ist: Väter interagieren einfach anders als Mütter. Sie regen ihre Kinder beim gemeinsamen Tun viel stärker physisch an und fordern ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen stärker heraus.

Die deutsche Väterforscherin Katja Nowacki von der *Fachhochschule Dortmund* hat in ihren Untersuchungen gezeigt, dass durchaus auch andere Per-

„Väter können genauso zur primären Bezugsperson werden wie Mütter.“

EINFACH MACHEN LASSEN.

Väter sind weder bessere noch schlechtere Mütter. Sie tun nur anders. Von Vätern lernen Kinder Verhaltensweisen, die sie so lediglich bei ihren Papas finden.



sonen als die leibliche Mutter die primäre Bezugsperson des Kindes werden können. Das habe besonders die Erforschung von fremd untergebrachten Kindern bewiesen. Kinder bauen eher zu der Person eine sichere Bindung auf, die mehr in ihre tägliche Versorgung involviert ist. Demzufolge können Väter genauso die primäre Bezugsperson werden, wenn sie viel und qualitativ gute Zeit mit ihrem Kind verbringen.

PAPA-BABY-KÖRPERKONTAKT. Es geht also um das Engagement und die Präsenz der Väter. Und dazu können sie durchaus selbst viel beitragen. William Sears schreibt, dass Vaterschaft schon vor der Geburt beginne. Er rät Männern, bereits mit Babys im Mutterleib zu sprechen. Besonders gefragt seien Papas dann, wenn Mütter aus medizinischen Gründen nach der Entbindung von ihren Säuglingen getrennt sind. Bonding können auch Väter: Körperkontakt auf der nackten Haut, sodass das Baby den Herzschlag des Vaters hören kann, stärkt die Bindung. Auch das Herumtragen der Kleinen ist für Väter wichtig, denn nur durch diese enge Nähe lernen sie – an-

hand feiner Laute und kleiner Bewegungen, Grimassen und des An- und Entspannens des Körpers –, die Sprache des Säuglings zu verstehen. Bindungsaufbau mit dem Baby braucht jedoch Zeit. Daher tritt Sears stark für den Vaterschaftsurlaub ein. Er rät, so viel Zeit wie möglich nach der Geburt beim Kind zu verbringen. Das bedeutet: Zurückschrauben im Job und weniger Dienstreisen.

Nun kann man die Lehre des Attachment Parenting in viele Richtungen interpretieren. Eines stellt Sears jedoch gleich zu Beginn seines *The Attachment Parenting Book* klar: Es geht nicht um Debatten wie „Brust oder Flasche?“ oder „Schreien lassen oder nicht?“ – sondern darum, sich für die Bedürfnisse der Kinder zu öffnen. Da vielen Vätern ein praktisches Rollenmodell abseits der traditionellen Versorgerrolle fehlt, sind sie allerdings stärker gefordert, eigene Strategien zu entwickeln. Dazu braucht es Unterstützung – von der Gesellschaft, der Politik, vom Arbeitgeber und einer Partnerin, die das väterliche Engagement begrüßt. Denn das Wichtigste für eine gute Vater-Kind-Beziehung ist es, da zu sein. Und damit ist „körperlich und emotional präsent“ gemeint. ■