

Wie reagiere ich richtig auf mein Kind?

Feinfühligke Eltern sprechen die Sprache ihrer Kinder

„Ich gehe jetzt ohne dich“ sagt Ingrid entschlossen, worauf ihr dreijähriger Sohn Lukas weint und sich auf den Boden fallen lässt. Ingrid hat ihrem Sohn lange beim Toben auf dem Spielplatz zugesehen, hat die Arme voller Spielsachen und möchte den kurzen Heimweg schnell hinter sich bringen. Lukas ist müde, will aber weiterspielen und braucht Trost, wenn er den Spaß so abrupt beenden soll. Er streckt die Arme nach oben und quengelt, doch seine Mutter kommt ihm nicht entgegen. Später ist Ingrid verunsichert: Hat sie Lukas mit der Drohung geschadet, ihn allein zurückzulassen? Oder hat sie ihm einen Gefallen getan, indem sie verhindert, dass er zu einem kleinen „Prinzen“ heranwächst?

Saarbrücken. Eltern sind auch nur Menschen. Sie müssen ihre eigenen Bedürfnisse gegen die ihrer Kinder abwägen – und dabei kann nicht immer der Nachwuchs an erster Stelle kommen. Die beruhigende Nachricht für alle Eltern lautet: Kinder müssen im Verlauf ihres Heranwachsens lernen, zunehmend mit Frustrationen umzugehen und eigenständig klarzukommen. Dieser schrittweise Übergang muss allerdings an Alter und Persönlichkeit der Kinder angepasst werden, denn: Erfährt ein Kind im Übermaß eine Fehlreaktion der Bezugsperson auf die eigenen Bedürfnisse, so kann dies stärkere Auswirkungen auf die Eltern-Kind-Bindung haben, als sich die meisten Eltern vorstellen.



Foto von Aswin auf Unsplash (freie Bilder)

Bindungssicherheit

Bereits in der Mitte des 20. Jahrhunderts hat der englische Kinderpsychiater John Bowlby die Grundsteine für die Bindungstheorie gelegt. Er beschreibt, dass Bindungsverhalten sich im Verlauf der Evolution durchgesetzt hat, weil es zum Überleben unserer Spezies beiträgt. Besonders für den Menschen mit seiner sehr langen und schutzbedürftigen Zeit der Kindheit ist die verlässliche Nähe von Aufsichtspersonen überlebenswichtig. Die Verlässlichkeit der Erwachsenen wird von Säuglingen regelmäßig auf die Probe gestellt:

sie weinen, rufen und krabbeln Erwachsenen hinterher – kurz, sie tun alles, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, und signalisieren der Bezugsperson, dass eine Reaktion ihrerseits benötigt wird.

Laut Bowlby (1973) merkt sich das Kind, ob die Bezugsperson auf seine Signale reagiert, und speichert diese Erfahrungen in einem inneren Arbeitsmodell ab. Führen positive Erfahrungen zur Einstufung der Bezugsperson als sogenannte „sichere Basis“, wird sich das Kind eher zutrauen, in Anwesenheit dieser Bezugsperson die Welt zu erkunden (Explorationsverhalten). Außerdem folgert das Kind

aus der erhaltenen Unterstützung, dass es wertgeschätzt wird, was langfristig zur Selbsthilfe befähigt.

Wenn Lukas nicht auf den Arm genommen wird oder Ingrid droht, ihn zurückzulassen, werden Lukas Urängste aktiviert und sein Stresssystem springt an. Würde Ingrid sich regelmäßig so verhalten, könnte Lukas seine Mutter als nicht sichere Basis einschätzen – mit negativen Folgen für sein Explorationsverhalten und sein Selbstwertgefühl.

Die „richtige“ Reaktion

„Eine feinfühligke Mutter ist aufmerksam gegenüber den Signalen ihres Babys, interpretiert seine Signale richtig und reagiert auf diese prompt und angemessen“ – definiert Mary Ainsworth, eine Schülerin Bowlbys. Die allermeisten Eltern würden wahrscheinlich zustimmen. Im Alltag stellt sich aber stets die Frage, wie man eine angemessene von einer unangemessenen Reaktion unterscheiden kann. Wer bestimmt, ob das Verhalten von Ingrid in dieser speziellen Situation angemessen war oder nicht?

Mary Ainsworth sammelte Beobachtungen von Mutter-Kind-Interaktionen, ohne im Vorhinein „angemessenes“ Verhalten zu definieren. Ihre erste große Beobachtungsstudie führte sie in den 60er Jahren in Uganda durch und bemerkte, wie unterschiedlich sich Mütter ihren Kindern gegenüber verhielten. Sie

fürte den Begriff der Feinfühligkeit als ausschlaggebende Eigenschaft für gelingende Mutter-Kind-Beziehung ein.

Ainsworth führte nach ihrem Umzug in die USA in den 70er Jahren eine zweite bedeutende Studie durch. In der sogenannten Baltimore-Studie legte sie zusammen mit geschulten Beobachtern detaillierte Aufzeichnungen über das Verhalten von Müttern und Kindern an. Von der Geburt bis in das fünfte Lebensjahr hinein wurden Mutter und Kind bei verschiedenen alltäglichen Situationen zu Hause beobachtet, z.B. beim Füttern oder gemeinsamen Spielen. Die Forschergruppe entwickelte ein Verfahren, um die Bindungssicherheit der einjährigen Kinder systematisch beobachten zu können. Bei dem „Strange Situation Test“ wird das Kind von der Mutter für kurze Zeit allein oder zusammen mit einer fremden Person in einem Laborraum zurückgelassen. Überraschenderweise fand man Gruppen von Kindern, die bei der Rückkehr ihrer Mutter feindselig auf diese reagierten oder den Kontakt mit ihr vermieden. Diese Kinder wurden als „unsicher gebunden“ beschrieben – fehlt ihnen doch offensichtlich die sichere Basis, um mit den belastenden neuen Situationen umzugehen. Dieses Verfahren dient bis heute als guter Hinweis darauf, ob das Kind die Mutter als sichere Basis ansieht, ihr vertraut und darum auch in kurzer Abwesenheit weiter die Umgebung explorieren kann.

Ainsworth und ihr Team verbrachten Jahre damit, die Daten dieser umfangreichen Beobachtungsstudie auszuwerten. Sie stellten Zusammenhänge zwischen bestimmten feinfühligsten Verhaltensweisen der Mutter und

der Bindungssicherheit des Kindes her. Aufbauend auf diesen konkreten Beobachtungen formulierte Ainsworth eine „Feinfühligkeitsskala“, mit der erfasst werden soll, wie feinfühlig sich eine Mutter in einer bestimmten Situation verhält.

Ein Wald an Beobachtungsverfahren

Auf Ainsworths erste Beobachtungen der mütterlichen Feinfühligkeit folgte eine Vielzahl neuer Beobachtungsmethoden, die auf Ainsworths Feinfühligkeitskonzept aufbauen. In einem Übersichtsartikel beschreiben Mesman & Emmen (2013) 50 verschiedene Beobachtungsverfahren mit dem Ziel, die Feinfühligkeit des Verhaltens der Eltern zu erfassen. Nur acht dieser Verfahren werden aber häufig verwendet.

Die Autoren kritisieren diesen „Wald“ an unterschiedlichen Instrumenten zur Erfassung von Feinfühligkeit. Denn die Art und Weise der Messung bestimmt, welche „Art“ der Feinfühligkeit genau gemessen wird. Ein Instrument misst immer genau das, was es misst. Ob Forscher die gemessene Eigenschaft dann „Feinfühligkeit“ nennen ist abhängig von der jeweiligen Interpretation.

Manche Methoden messen eine „Art“ Feinfühligkeit, bei der mütterliche Wärme ein wichtiger Bestandteil des Verhaltens ist. Eine warmherzige Mutter lächelt viel, hat eine positive Stimmfärbung und führt viel liebevolle körperliche Interaktion mit ihrem Kind aus. Strittig ist, ob dieses Verhalten tatsächlich als Ausdruck von Feinfühligkeit der Mutter gelten soll. Mesman & Emmen waren der Ansicht, dass nicht jede „warmherzige“ Reaktion auch eine „feinfühlige“ Reaktion sei.

Man stelle sich vor, ein Baby signalisiert Müdigkeit. Eine feinfühlige Mutter würde die Signale erkennen, das Kind ins Bett bringen und weitere Interaktionen einschränken, um das Einschlafen zu erleichtern. Eine wenig feinfühlige, aber warmherzige Mutter würde diese Signale entweder nicht richtig interpretieren oder wüsste keine angemessene Reaktion und würde versuchen, weitere Interaktion mit dem Kind einzuleiten. Die rein „warmherzige“ Reaktion wäre in diesem Fall nicht angemessen.

Die meisten Beobachtungsstudien über Feinfühligkeit werden mit Kindern durchgeführt, die zwischen vier Wochen und einem Jahr alt sind. Der Altersschwerpunkt besagt allerdings nicht, dass die Feinfühligkeit der Eltern für ältere Kinder weniger relevant sei. Allen (2008) schlägt vor, dass feinfühliges Verhalten der Eltern Kleinkinder bei der Balance zwischen Exploration und Bindung unterstützt, während es Jugendliche bei der Balance zwischen Autonomie und Bindung unterstützen könnte.

Das Verhalten von Vätern im Umgang mit ihren Kindern wurde bis jetzt seltener untersucht, da gesellschaftlich lange Zeit Mütter die Hauptbezugspersonen der Kinder darstellten. Mittlerweile ändern sich Gesetze und Gesellschaft so, dass beide Elternteile sich Arbeit und Familie gleichmäßiger aufteilen können. Eine Metaanalyse über mehrere Studien hinweg (Lucassen et al., 2011) gibt Hinweise darauf, dass auch die Feinfühligkeit des Vaters ein wichtiger Einflussfaktor für die Bindungssicherheit des Kindes darstellt. Ob sich die Einflussweise der väterlichen Feinfühligkeit von der mütterlichen Feinfühligkeit

unterscheidet, muss in weiteren Studien untersucht werden. Theoretisch nehmen Forscher aber an, dass Feinfühligkeit ein globales Konstrukt ist, das in allen Kulturen und für alle Betreuungspersonen für die Kommunikation mit und Förderung von Kindern von Bedeutung ist.

Leider ist keines der Beobachtungsverfahren eine „Bedienungsanleitung“, an die sich Eltern halten können, um richtig auf ihr Kind zu reagieren. Eine feinfühlige und angemessene Reaktion ist ein Verhalten, das zu der aktuellen Gefühls- und Bedürfnislage des Kindes passt. Wenn das Kind weint, sollte es getröstet werden, wenn es müde ist, sollte das Spielen langsam beendet werden. Den Kleinsten mangelt es an Sprachfähigkeit, um ihrer Umwelt Nöte und Bedürfnisse mitzuteilen. Sie müssen andere Wege nutzen, um sich auszudrücken. Eltern, die angemessen auf die Signale ihrer Kinder reagieren, verstehen diese Ersatzsprache und geben ihren Kindern ein Stück Kontrolle über ihre Umwelt. Die Erfahrung dieser Kontrolle ist essenziell, damit Kinder mit Selbstvertrauen ihre Umwelt erkunden und erleben können.

Helena Kilger