

Attachment Parenting: Ist das was für uns?

Das Baby bekommt Milch, wann immer es danach verlangt, wird getragen statt geschoben und darf nachts direkt bei Mama und Papa schlafen – das sind die Grundsäulen der sogenannten bedürfnisorientierten Erziehung. **Ein Konzept, das hitzige Diskussionen auslöst, auch bei uns in der Redaktion.** Deshalb haben wir zehn junge Familien zum Test gebeten: Funktioniert das im Babyalltag wirklich? Hier berichten sie von ihren Erfahrungen – und ein Kinderarzt erklärt, warum es sich lohnt, das Ganze zumindest mal auszuprobieren

TEXT NORA IMLAU FOTOS SARAH HOEVER



1. Die Ausgangsfrage

Langsam wird es eng in der Garderobe der Hamburger Kita Emily. Kinderwagen reiht sich an Kinderwagen, Babyschale an Babyschale, und da kommt schon das nächste Elternpaar durch die Tür. Am Ende haben sich zehn Babys mit ihren Mamas und Papas im Gruppenraum versammelt, das jüngste Kind ist vier Wochen, das älteste sechs Monate alt. Wir haben sie zu einem ganz besonderen Experiment eingeladen: Sie sollen für uns herausfinden, ob es tatsächlich eine einfache Strategie gibt, sich das Leben mit Baby deutlich leichter zu machen.

Genau das behaupten Befürworter der sogenannten bedürfnisorientierten Erziehung (auf Englisch: „Attachment Parenting“). Sie sind überzeugt: Wer sein Baby trägt, anstatt es zu schieben, wer es nach Bedarf stillt oder füttert und nachts bei sich schlafen lässt, erfüllt damit alle angeborenen Grundbedürfnisse des Babys und kann außerdem das erste Lebensjahr viel entspannter genießen. Kritiker befürchten hingegen, dass der Babyalltag durch solche Vorsätze erst recht in Stress ausartet: weil das ständige Tragen auf den Rücken geht, das Stillen nach Bedarf ganz schön schlauchen kann und die Nächte mit Baby in Elternbett noch unruhiger werden. Was hilft

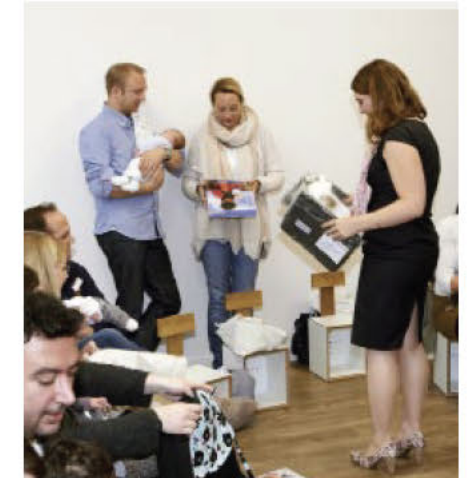
Baby-Eltern wirklich, was ist Ideologie? Das wollten wir aus der ELTERN-Redaktion genauer wissen und haben deshalb gemeinsam mit fünf Hamburger Baby-Expertinnen einen Versuch gestartet: Zehn junge Eltern sollen für uns 20 Tage lang ausprobieren, ob der bedürfnisorientierte Weg im Alltag sie tatsächlich weiterbringt.

Damit alle die gleichen Ausgangsbedingungen haben, bekommen die Familien von uns ein umfangreiches Survival-Paket: ein Beistellbettchen, damit's im Familienbett nicht zu eng wird. Einen Fläschchenüberzug aus Filz, der den Eltern nicht gestillter Babys dabei helfen soll, auf das natürliche Sättigungsgefühl ihres Babys zu vertrauen, weil sie nicht sehen, wie viel Milch noch in der Flasche ist. Außerdem: einen Ring Sling und einen Mei Tai, zwei hochwertige ergonomische Tragehilfen, plus ein Tragecover, damit die Babys auch im strengen Hamburger Winter draußen nicht frieren. Ganz zum Schluss bekommen alle Eltern noch ein Tagebuch mit der Bitte, jeden Tag festzuhalten, wie es ihnen und ihrem Baby mit den Veränderungen geht. „Na, dann stürzen wir uns mal ins Abenteuer!“, ruft ein junger Vater. Das Experiment kann beginnen.

2. Die Versuchsbedingungen

Dies sollten die Eltern beherzigen

- 1 Bitte sofort auf jedes Weinen des Babys reagieren!
- 2 Das Baby darf Milch trinken, wann immer es mag – egal, wie lang die letzte Mahlzeit her ist.
- 3 Der Kinderwagen bleibt entweder stehen oder wird für Taschen und Einkäufe benutzt – das Baby wird getragen.
- 4 Die Babyschale bleibt im Auto, auch für kurze Strecken wird das Baby in einer Tragehilfe getragen.
- 5 Das Baby wird in den Schlaf begleitet. Das heißt: Mutter oder Vater bleiben dabei, bis das Kleine eingeschlafen ist.
- 6 Nachts schläft das Baby nicht im eigenen Bett, sondern entweder direkt im Elternbett oder im Beistellbettchen.



Ausrüstung für Trageeltern: Die Versuchsteilnehmer bekommen ihre „Survival-Kits“ (oben). In der großen Runde (linke Seite) gibt es letzte Instruktionen. Mit einer Babypuppe führt Hannah Dette von „Einfach Eltern“ vor, wie man den Mei Tai richtig anlegt (ganz unten).



Wir sind „Einfach Eltern“!

Fünf Expertinnen fürs Stillen, fürs Tragen und für die frühkindliche Bindung, die in ihren Kursen junge Eltern ins Familienleben begleiten – das ist das Hamburger „Einfach Eltern“-Team. „Wir räumen mit Ammenmärchen auf, stärken den Eltern den Rücken und ermutigen sie dazu, im Umgang mit ihrem Baby auf ihr Bauchgefühl zu hören“, erklärt Gründerin Frauke Ludwig. Wo in Deutschland und Österreich bereits „Einfach Eltern“-Kurse stattfinden und wie Interessierte selbst „Einfach Eltern“-Coach werden können, steht auf www.einfach-eltern.de ▶

3. Die Erfahrungen der Testfamilien

„Endlich schläft Liam besser!“

Chantelle Stieghan, 33, mit Liam, 5 Monate



Liam zum Einschlafen zu bewegen war früher ziemlich schwierig: „Ich musste ihn dazu ewig in meinen Armen wiegen“, erzählt seine Mutter Chantelle. „Und wenn er dann endlich schlief, schreckte er nach spätestens 40 Minuten wieder hoch!“ Umso überraschter sind die jungen Eltern, als Florian Liam das erste Mal in den Mei Tai nimmt und der Kleine sofort einschläft. Und schläft. Und schläft. Drei Stunden lang. „Das hat er noch nie gemacht!“, sagt Chantelle. „Wir sind schwer beeindruckt!“ Von nun an erweist sich die neue Tragehilfe als Multitalent: „Egal, ob Liam müde oder einfach nur weinerlich ist – im Mei Tai wird unser Sohn sofort ruhig“, erzählt Florian.

Mit dem Stillen nach Bedarf tut sich Chantelle hingegen zu nächst schwer: „Liam meldet sich einfach nicht“, berichtet sie. „Wenn es nach ihm ginge, würde er tagsüber gar nicht an der Brust trinken und seinen Milchbedarf komplett nachts decken.“ Die Stillberaterin, die unser Experiment begleitet, rät Chantelle deshalb, Liam regelmäßig die Brust anzubieten, auch wenn er nicht danach verlangt: „Auch das ist beim Stillen nach Bedarf erlaubt“, erklärt sie. „Es geht nur darum, keine Mahlzeiten zu verweigern oder hinauszuzögern.“ Am Ende des Versuchszeitraums trinkt Liam regelmäßig und gut an der Brust. Außerdem schläft er leichter ein und länger am Stück durch. „Ihm wäre es wohl am liebsten, wenn das Experiment für immer weiterginge“, sagt Chantelle und lacht. „Aber sich immer hundertprozentig an die Regeln zu halten wäre uns auf Dauer zu anstrengend. Also setzen wir auf einen Kompromiss: Wir tragen Liam gern und viel, aber für lange Strecken kommt er jetzt wieder in den Kinderwagen!“



„Wir waren erst skeptisch – und dann begeistert!“

Anna, 31, und Oli Richter, 32, mit Amelie, 4 Monate



Die kleine Amelie war ein Baby, wie es sich viele junge Eltern erträumen: Sie schlief problemlos im eigenen Bett ein und die ganze Nacht durch und ließ sich auch tagsüber problemlos ablegen. Dementsprechend skeptisch war Oli, als wir unser Experiment vorstellten: „Warum sollten wir Amelie daran gewöhnen, ständig getragen zu werden und nachts bei uns zu schlafen?“, fragte er. „Es geht uns doch allen gut so, wie es ist.“ Dazu kommt, dass im Schlafzimmer der Richters kein Platz für ein Beistellbettchen ist – sie müssten für das Experiment ihre Tochter also mit ins eigene Bett nehmen.

„Ich will trotzdem gern mitmachen“, sagte Anna zu ihrem Mann. „Es sind doch nur 20 Tage!“ Schließlich stimmte Oli zähneknirschend zu. Kurz nach Beginn des Experiments dann die erste Überraschung: Amelie, die immer nur kurz an der Brust getrunken hatte, sodass ihre Eltern stets in Sorge waren, sie würde zu wenig Milch bekommen, trank plötzlich viel häufiger und länger am Stück. Die verbesserte Stillsituation hat allerdings einen Preis: Amelie schläft

seitdem nicht mehr durch, sondern will auch nachts trinken.

„Klar vermisse ich unsere ruhigen Nächte“, sagt Anna. „Aber ich spüre auch, dass Amelie die nächtlichen Stillmahlzeiten wirklich guttun. Sie hat schließlich einiges aufzuholen!“ Am Ende des Experiments sagt Oli: „Ich bin richtig froh, dass Anna mich zum Mitmachen überredet hat. Vor allem das Tragen hat mir total viel gebracht: Wenn Amelie sich an mich schmiegt, spüre ich richtig, wie ihr Vertrauen in mich und in die Welt wächst.“

Obwohl sich ihre Schlafsituation während des Experiments objektiv betrachtet eher verschlechtert hat, wollen Oli und Anna ihre kleine Tochter weiter bei sich im Bett schlafen lassen. „Wir haben uns alle drei einfach so an die kuschelige Nähe im Familienbett gewöhnt, dass sich alles andere für uns nicht mehr gut anfühlen würde!“, sagt Anna.



„Wir fühlen uns in unserem Bauchgefühl bestätigt“

Julia, 31, und Sönke Lück, 32, mit Hannah Matilda, 4 Wochen



„Hannah nah bei uns zu haben und uns ganz nach ihren Bedürfnissen zu richten, das fühlte sich für uns auch schon vor dem Experiment gut an. Trotzdem waren wir manchmal unsicher: Ist es wirklich okay, sie so oft zu stillen? Wäre es nicht besser, wenn sie allein einschlafen lernte? Der größte Gewinn des Experiments war für uns deshalb, dass uns das ‚Einfach Eltern‘-Team so den Rücken gestärkt hat. Die Botschaft war: Wenn ihr auf euer Bauchgefühl hört, macht ihr alles richtig! Darauf vertrauen wir auch weiterhin.“

Selbst Lust auf das Experiment bekommen?

Unter www.einfach20tage.de gibt's alle Informationen, die Eltern dabei helfen können, ihre eigene Entdeckungsreise zu starten – mit Checklisten, Videos und vielen Tipps des „Einfach Eltern“-Teams. ▶



„Für uns hat sich der Mut zur Nähe gelohnt“

Ina, 30, und Daniel Nordmann, 31, mit Lilly, 6 Monate



Als das Experiment begann, war Lilly ein echtes Mama-Kind. Vor allem beim Ins-Bett-Bringen hatte Papa Daniel keine Chance: Lilly schlief nur an Inas Brust ein. Danach legte sie ihre Tochter ins eigene Bettchen. Wurde Lilly nachts wach, holte Ina sie zum Stillen ins große Bett. Das Beistellbett empfindet die junge Mutter deshalb augenblicklich als große Entlastung: „Es ist so viel angenehmer, Lilly einfach im Liegen stillen zu können, ohne vorher aufstehen zu müssen!“ Das Tragen allerdings bereitet Ina Sorgen: Aufgrund jahrelanger Rückenprobleme hat sie bereits beim ersten Versuch große Schmerzen. Deshalb entscheiden die Nordmanns in Absprache mit uns, dass dieser Teil des Experiments bei ihnen zur Papa-Aufgabe wird und Ina Lilly weiterhin im Kinderwagen schiebt.

Nach dem ersten Tag mit Lilly im Mei Tai fühlt sich Daniel wie gerädert. „Da taten Muskeln weh, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie habe“, erzählt er. Doch mit der Zeit ge-

wöhnt sich sein Körper an die ungewohnte Belastung, und Daniel beginnt, den engen Körperkontakt zu seiner Tochter zu genießen. „Ich hätte nie gedacht, dass Lilly und ich vom Tragen so profitieren würden“, sagt er heute. „Ich fühle mich meiner Kleinen näher als je zuvor.“ Neulich etwa wachte Lilly nachts unvermittelt auf, doch anstatt wie sonst nach Mama zu weinen, tastete sie im Dunkeln nach Daniels Gesicht. Als sie ihren Papa spürte, lächelte sie und schlief wieder ein. „Da ging mir das Herz auf!“, sagt Daniel, und die Rührung ist ihm dabei deutlich anzumerken. „Unserer ganzen Familie hat das Experiment total viel gebracht“, fasst Ina die Erfahrungen zusammen. „Ich bin tagsüber viel fitter, seit ich nachts nicht mehr aufstehen muss, und Daniel kann mir im Alltag mit Lilly viel besser unter die Arme greifen, seit die beiden so eine innige Beziehung zueinander haben!“



„Wir finden das Tragen total praktisch“

Anna, 34, und Mohammed Maamoun, 30, mit Ava, 5 Monate



„Vor dem Experiment hatten wir wirklich Sorge, wie wir ohne Kinderwagen auskommen sollen – aber jetzt finden wir das Tragen total praktisch. Ava liebt es, so eine gute Aussicht zu haben, und Stufen und enge Gassen sind für uns kein Problem mehr!“



„Mittlerweile tragen bei uns sogar die Großeltern!“

Lena Glodde, 29, mit Mio, 5 Monate



„Für uns brachte das Experiment keine große Veränderung: Mio wurde ohnehin schon nach Bedarf gestillt, viel getragen und schlief bei mir im Bett. Einzige Neuerung: Mit dem Mei Tai haben nun meine Eltern das Tragen für sich entdeckt und finden es viel schöner als Kinderwagenschieben!“



„Für uns ist es nicht der richtige Weg!“

Meike Gangfuß, 34, mit Jano, 10 Wochen



„Für uns begann das Experiment unter denkbar schlechten Vorzeichen: Wir waren alle krank. Dadurch fiel uns der Verzicht auf den Kinderwagen besonders schwer, zumal Jano sich in der Trage nicht besonders wohlfühlen schien. Auf das Füttern nach Bedarf ließ er sich gar nicht ein, dazu war er wohl schon zu sehr an seine festen Zeiten gewöhnt. Und das Beistellbett? Hat uns auch nicht überzeugt. Wir haben einfach den Eindruck, dass Jano in seinem eigenen Zimmer ruhiger schläft. Und so lieb wir unseren Kleinen auch haben: In unserem Ehebett sind wir am liebsten für uns allein!“ ▶

Folgende Geschenke für die Teilnehmer wurden von Sponsoren zur Verfügung gestellt: Alvi: Beistellbett, Fräulein Hübsch: Mei Tai Tragehilfe, Didymos: Ring Sling, MAM: Tragecover

„Mein Mann und ich haben jetzt keine Rückenschmerzen mehr!“

Katharina, 29, (links) mit Tori, 3 Monate



„Während des Experiments kam Trageberaterin Frauke Ludwig von ‚Einfach Eltern‘ zu uns nach Hause und zeigte uns, wie wir besonders rückenfreundlich tragen können – damit hatten mein Mann Florian und ich vorher nämlich Probleme, weil wir Tori vor allem auf dem Arm trugen. Seitdem klappt das Tragen super – und die Rückenschmerzen sind weg!“



„Wir fanden’s kuschelig, aber nicht alltagstauglich“

Katja Alvarado, 33, mit Clara, 5 Monate



Für Katja und Alejandro bedeutete das Experiment eine ganz schöne Veränderung: Schief Clara vorher im eigenen Zimmer, hatten sie sie nun plötzlich neben sich. Und auch das Tragen war ungewohnt – bisher nutzten die jungen Eltern ausschließlich den Kinderwagen. „In den ersten Tagen war ich total begeistert davon, Clara ständig so nah bei mir zu haben“, sagt Katja. „Die Trage war super bequem, und es war schön, nachts nicht aufstehen zu müssen, wenn Clara uns brauchte.“ Doch mit der Zeit fehlte Katja der Kinderwagen: „Es ist einfach unschlagbar praktisch, wenn man sowohl das Baby als auch die Einkäufe einfach nach Hause schieben kann.“

Nach Ende des Experiments tragen die Alvarados Clara deshalb nur noch ab und zu, und auch das Beistellbett haben sie wieder abgebaut. „Wir hatten während des Experiments immer Sorge, dass Alejandro die Kleine aus dem Schlaf reißt, wenn er morgens früh rausmuss“, erklärt Katja. „Und da Clara immer gut im eigenen Zimmer geschlafen hat, sind wir zu dieser Lösung zurückgekehrt.“ Trotzdem sind Katja und Alejandro froh, bei unserem Experiment mitgemacht zu haben: „Während der 20 Tage sind wir sensibler geworden für Claras Signale“, erzählt Katja, „und diese Feinfühligkeit wirkt auch jetzt noch in unserem Alltag nach.“

„Wir werden beim Füttern immer entspannter“

mit Anni, 6 Monate

„Anni bekommt zusätzlich zum Stillen die Flasche – und weil sie ohnehin so ein zartes Baby ist, wollten wir immer gern, dass sie die auch leer trinkt. Während des Experiments sind wir da entspannter geworden: Durch den Filzüberzug nicht genau sehen zu können, wie viel Milch sie bereits getrunken hat, hat uns geholfen, darauf zu vertrauen, dass unsere Tochter weiß, was sie braucht.“



NEU: ELTERN-Guide „Schlafen lernen“

In unserem neuen E-Book erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können. Sie bekommen den ELTERN-Guide für 4,11 Euro bei www.amazon.de im Kindle eBook-Shop, auch für PC, Tablet und Smartphone

Die Ergebnisse in Zahlen

- **Vier der acht Stillmütter** sagen: Mein Baby hat während des Experiments besser getrunken. Die anderen stellten keine Veränderung im Trinkverhalten fest.
- **In acht der zehn Testfamilien** wird das Baby auch nach dem Experiment weitgehend getragen.
- **In zwei Familien** hat sich die Schlafsituation stark verbessert, sechs stellten keinen großen Unterschied fest. Ein Baby schlief unruhiger, eins wacht nun nachts häufiger auf. Acht Babys schlafen heute weiterhin bei ihren Eltern, zwei Paare wollen ihr Bett lieber wieder für sich haben.
- **Acht von neun teilnehmenden Vätern** sagen: Ich habe jetzt eine bessere Beziehung zu meinem Baby.



Erstes Fazit: Nora Imlau fragt Dr. Herbert Renz-Polster, wie er die Ergebnisse des Experiments bewertet (Foto oben). Im Gespräch mit dem Kinderarzt berichteten die teilnehmenden Eltern offen von ihren Erfahrungen (Fotos Mitte und unten)



Die Auswertung

„Ich wünsche allen Babyeltern den Mut für diese Entdeckungsreise“

Als Kinderarzt und Bestsellerautor („Kinder verstehen“, „Menschenkinder“) kämpft Dr. Herbert Renz-Polster für einen neuen, verständnisvolleren Blick auf die Entwicklung und die Bedürfnisse unserer Kinder – als ELTERN-Experte und wissenschaftlicher Beirat von „Einfach Eltern“ hat er unser Experiment von der ersten Idee bis zur Abschlussveranstaltung unterstützt und begleitet. Im Gespräch mit ELTERN-Autorin Nora Imlau erklärt er, welche Schlussfolgerungen er aus unseren Versuchsergebnissen zieht, womit ihn unsere Testfamilien überrascht haben – und warum er unser Experiment zur Nachahmung empfiehlt

Was war Ihr erster Gedanke, als Sie von unserem Vorhaben gehört haben?

Ich habe mich gefragt, ob Sie zehn Familien finden werden, die sich auf so was einlassen. Die Versuchsbedingungen waren aus der Perspektive moderner Großstadteltern ja schon radikal. 20 Tage ohne Kinderwagen? Allein das ist heute für die meisten Babyeltern unvorstellbar.

Woran liegt es, dass der bedürfnisorientierte Umgang mit Babys für junge Eltern heute so ein heißes Eisen ist?

Weil er im krassen Widerspruch steht zu einer Idee, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist: dass die Erziehung zur Selbstständigkeit bereits im Babyalter beginnt. In der Folge sind junge Eltern heute ständig im Zwiespalt: Wenn ihr Baby weint, würden sie es am liebsten gleich hochnehmen – aber wird es dadurch nicht verwöhnt? Genauso ist es beim Stillen nach Bedarf, beim Tragen und beim gemeinsamen Schlafen im Familienbett – das Baby findet es toll, aber wir Erwachsenen haben Angst, dadurch die falschen Signale auszusenden und die Erziehung zu vermässeln.

Wir haben also immer zwei Stimmen im Kopf, die sich ständig widersprechen?

Ja, und das Geniale an dem Experiment ist, dass es durch seine ganz klaren Regeln die widerstreitenden Stimmen im Kopf zum Schweigen bringt. Die Eltern geben sich selbst die Erlaubnis, 20 Tage lang das Nähebedürfnis ihres Babys uneingeschränkt zu erfüllen. Und merken plötzlich: Unser Baby wird dadurch weder verwöhnt noch tyrannisch, und die Nähe tut uns allen gut – weil sie unsere Beziehung zueinander stärkt! ▶



Abschlussfoto: Man sieht den Testeltern nicht an, dass der Drei-Wochen-Versuch manchmal auch anstrengend war. Die Babys sahen es sowieso locker. Unten: Trageberaterin Diana Schwarz (re.) zeigt Julia Lück ein paar Kniffe beim Tragen



„Attachment Parenting“ ist also tatsächlich gut für die Bindung?

Bindung, das klingt ja immer so nach Beziehungsklebstoff, nach etwas Festem, das Eltern und Kind aneinanderheftet. Aber eine gute Bindung ist im Grunde etwas Dynamisches, ein Wechselspiel, wie ein gelungener Tanz. Der gelingt nur, wenn man sich wohlfühlt, dazu brauchen Eltern Rückhalt. Und das ist aus meiner Sicht der Grund, warum das Experiment für die meisten Familien so gut funktioniert hat: Die Teilnehmer bekamen ja nicht nur eine erstklassige Ausstattung gestellt, die Still-, Trage- und Bindungsexpertinnen von „Einfach Eltern“ haben ihnen auch emotional den Rücken gestärkt und standen jederzeit bei Fragen und Problemen zur Verfügung – da fällt die Umstellung natürlich leichter, als wenn man sich ganz allein durchschlagen muss.

Trotzdem zeigt unser Experiment auch: Ein Patentrezept für jede Familie ist der bedürfnisorientierte Umgang mit dem Baby nicht.

Nein, und ich kann auch nur davor warnen, zu glauben, dass es so etwas wie Patentrezepte im Umgang mit Babys gibt. Damit Kinder gesund und glücklich groß werden, ist es wichtig, dass sie ihre Eltern als verlässlich, authentisch und feinfühlig erleben. Davon hängt die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung ab – und nicht vom Stillen, Tragen oder vom Familienbett.

Nach dem Experiment haben Sie unsere Testfamilien bei einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung persönlich kennengelernt – wie haben Sie sie da erlebt?

Sie haben mich beeindruckt mit ihrem Mut und berührt mit der Offenheit, mit der sie über ihre Erlebnisse berichtet haben. Sie sind aufgebrochen in ein unbekanntes Land, auf eine Reise voller Herausforderungen und Überraschungen, und zurückgekehrt mit einem Rucksack voller Erlebnisse, aus denen wir alle etwas lernen können.

Was ist aus Ihrer Sicht das wichtigste Ergebnis dieses Experiments?

Wir als Gesellschaft reden immer von Freiheit – in der Erziehung herrscht aber eine Diktatur der Angst. In diesem Experiment haben sich Eltern die Freiheit genommen, 20 Tage lang einfach nur auf ihr Baby zu hören und zu sehen, wohin sie das führt. Und das möchte ich allen jungen Eltern ans Herz legen: Lasst die Leute reden und probiert selbst mal aus, wie sich das Leben mit Baby verändert, wenn sein Bedürfnis nach Nähe an erster Stelle steht. Ihr habt nichts zu verlieren: Vielleicht findet ihr einen Schatz. Und wenn nicht, seid ihr um eine Erfahrung reicher. ■



Über „Attachment Parenting“ und andere Erziehungsthemen können Sie sich hier austauschen www.eltern.de/erziehungsforum