

Wie verwöhnt man Kinder?

Können Babys und Kleinkinder zu viel Zuwendung bekommen?



Wenn Kinder in den ersten Lebensjahren viel Nähe von ihren Bezugspersonen bekommen, wenn sie getragen, nach Bedarf gestillt, bei Kummer gleich getröstet werden – ist das als Vorbereitung auf das weitere Leben nicht problematisch?

Wenn Eltern ihren Babys und Kleinkindern viel Nähe geben, dann ist oft rasch jemand zur Stelle, der davor warnt, dass das Kleine dadurch „verwöhnt“ werde. So wurde ich einmal von einer Elternzeitschrift gefragt, ob ein Kind verwöhnt werde, wenn es nach Bedarf gestillt werde (und zwar auch nachts!) oder wenn man es häufig ins Tragetuch nimmt. Vor ein paar Jahren sorgte der dreijährige Aram via Times Magazine für Fragen und Verwirrung. Das Titelbild zeigt ihn an der Brust seiner Mutter – Verwöhnung?

Als Antwort darauf hätte ich gerne zu einer Reise eingeladen in Länder, in denen Kinder genau diese „Verwöhnungen“ fraglos, ohne Diskussion und ohne schlechtes Gewissen bekommen. Ich denke da beispielsweise an meine eigenen Reisen nach Afrika und Asien. Da werden die kleinen Menschlein gestillt, sobald sie einen Mucks machen. Wenn sie weinen, ist immer gleich jemand zur Stelle. Sie schlafen nachts an der Seite ihrer Mutter. Und getragen werden sie so ziemlich die ganze Zeit. Das volle Verwöhn-Programm! Und doch fehlt von verwöhnten Kindern jede Spur, im Gegenteil: die Kinder sind relativ früh selbstständig, übernehmen als Jugendliche Aufgaben für die Familie und kommen mit dem Leben gut klar. Trotz der „Verwöhnung“ sind sie in ihrem Lebensumfeld sozial kompetent.

Eine harte Nuss

Tatsächlich hat es das Thema Nähe und „Verwöhnung“ in sich. Denn es hat einen Zwillingsbruder: das Thema Selbstständigkeit nämlich. Hier sitzt den Eltern oft genug die Angst im Nacken: Wie werden Kinder eigentlich selbstständig? Lernen sie das von alleine? Oder muss man das mit ihnen üben? Sind die Kleinen von sich aus motiviert – oder sind sie von Natur aus eher zufrieden, wenn sie gut versorgt im Nest der Eltern hocken? Und kommen erst dann auf Trab, wenn man sie – sanft aber entschlossen – aus dem bequemen Nestchen drängt? So manchem Vögelchen muss ja zum Fliegen ein bisschen nachgeholfen werden...

Und vor allem: WANN tun die Kinder den Schritt in die Selbstständigkeit? Sollten sie nicht auch damit möglichst früh beginnen? Eine populäre Annahme unter Eltern ist ja tatsächlich die: sie könnten ihre Kinder rasch auf den Weg zur Selbstständigkeit bringen, indem sie ihnen schon als Babys beibringen, ihre Angelegenheiten selbst zu

regeln. Selbst einschlafen, sich selbst trösten, wenn sie weinen, früh schon im eigenen Zimmer schlafen – all das sei ein Schritt in die Unabhängigkeit. Das größte Hindernis für die Entwicklung von Autonomie sei schließlich die *Verwöhnung* – also dass die Kleinen sich daran gewöhnen, alles zu kriegen, was sie fordern.

Und sie fordern ja einiges, in der Tat – insbesondere ganz viel Nähe! Wenn es nach den Kleinen geht würden sie am liebsten

- ▶ ... immer gestillt werden, wenn sie hungrig sind (und das passiert manchmal sogar dann, wenn die letzte Mahlzeit vielleicht erst eine oder zwei Stunden zurück liegt)
- ▶ ... viel getragen werden
- ▶ ... nachts bei ihrer Mutter schlafen
- ▶ ... überhaupt viel Nähe und Zuwendung abbekommen!

Das volle Verwöhnprogramm also! Wie sollen die so „nach Wunsch“ versorgten Kleinen denn jemals groß werden!?

Das Nähe-Paradox

Ein Rätsel in der Tat. Evolutionsbiologen nennen es das „Nähe-Paradox“. Die Wissenschaft von der Evolution des Menschen weist tatsächlich auf ein Dilemma. Sie betrachtet ja die menschliche Entwicklung aus Sicht der Menschheitsgeschichte. Sie geht dabei von dem Grundgedanken aus, dass sich Kinder keineswegs willkürlich entwickeln – dass sie vielmehr auch heute noch in ihrer Entwicklung einem Muster folgen, das sich in der Vergangenheit bewährt hat. Tatsächlich hat sich ja auch bei *Homo sapiens*, wie bei den anderen Lebewesen auch, von Generation zu Generation eine Art Entwicklungsplan eingeschliffen. Dieses Gerüst hat sich als Antwort auf die Herausforderungen gebildet, vor denen die Kinder in der Geschichte immer wieder gestanden sind. Das ist das Prinzip der Evolution.

Tatsächlich mussten die Kinder auf ihrem Weg durch die Menschheitsgeschichte all das perfektionieren, was einem kleinen, unreifen Menschen hilft, ein großer, erfolgreicher Erwachsener zu werden. Sie mussten lernen, wie man die vielen Kurven ins Erwachsenenleben am besten nimmt, eine Kehre nach der nächsten. Die kindliche Entwicklung stellt damit eine Auswahl dessen dar, was früher FUNKTIONIERT hat. Und diese Wurzeln bilden auch heute noch das Fundament des Großwerdens. Kinder brauchen heute das gleiche Maß an Bewegung, um gesund zu bleiben, wie vor Tausenden von Jahren. Sie brauchen dieselben Zutaten, um ihr Urvertrauen auszubilden. Sie bilden ihr „soziales Rückgrat“ nicht anders als Kinder früherer Generationen. Ja, selbst ihre berüchtigten Verhaltensweisen – von der Gemüseverweigerung der Kleinkinder, bis hin zur Trotzphase, ja, zu den Wirren der Pubertät – lassen sich nur verstehen, wenn man die Bedingungen in Rechnung stellt, unter denen Kinder in ihrer evolutionären Vergangenheit groß geworden sind.

Und diese Bedingungen waren zu 99% der menschlichen Geschichte an das Leben als Jäger und Sammler geknüpft. Bis die Menschen sesshaft wurden (das passierte in Mittel- und Nordeuropa erst vor etwa 4000-7000 Jahren), lebten die Menschen diesen Lebensstil.

Verwöhnung durch Nähe?

Und er hatte einen unverhandelbaren Kern: die Nähe der Eltern zu ihren kleinen Kindern! Das war ihr Ticket zum Überleben, und es war unverhandelbar. Nehmen wir zum Beispiel ihren Schlaf: Ein Kind, das ohne zu zögern alleine unter den viel besungenen Sternlein am Himmel eingeschlafen wäre, wäre spätestens am nächsten Morgen ein totes Baby gewesen. Es wäre von Hyänen verschleppt, von Nagetieren angeknabbert oder bei einem nächtlichen Temperatursturz unterkühlt worden. Bis die Menschen sesshaft waren – die paar Tausend Jahre, die seither vergangen sind, sind im evolutionären Maßstab nur ein Augenblick – war der einzige sichere Schlafplatz für leckere kleine Geschöpfe dicht bei einem vertrauten Erwachsenen.

Auch dass kleine Kinder viel getragen wurden, dass sie häufig, nach Bedarf und lange gestillt wurden – all das war Teil des normalen Aufwachsens unter arttypischen Lebensbedingungen. Ganz einfach: Nähe bedeutete Schutz – und davon konnten Kinder in einer Zeit als noch die wilden Tiere ums Lager schlichen und es noch keine Dreifachglasfenster und Zentralheizungen gab, nicht genug bekommen!

Dass Kinder durch das Gewähren von Nähe verwöhnt oder in ihrer Entwicklung zur Selbstständigkeit behindert würden, ist damit aus Sicht der Evolution nicht plausibel. Unsere Kinder stammen aus einer Welt, in der es *lebensgefährlich* gewesen wäre, ihnen Nähe vorzuenthalten.

Andere Zeiten – andere Kinder?

Aber ist der Vergleich mit der Vergangenheit überhaupt zulässig? Die Umwelt ist heute garantiert tigerfrei, die Heizung funktioniert, die Eltern sorgen auf moderne Art für den Schutz der Kleinen.

Wenn da nicht die Instinkte der Kinder wären (die ja auch die moderne Säuglingsforschung inzwischen ganz gut beschreiben kann, dazu gleich mehr). Mit denen leben unsere Kinder noch immer in der „vergangenen“ Welt, in der ihr wichtigster Schutz aus der Nähe vertrauter, starker Erwachsener bestand. Dass die Eltern die Webcam über dem Bettchen laufen haben, das *spürt* ein Baby nicht. Woher soll es denn wissen, dass die Tür sicher verschlossen ist und es Bären nur noch im Zoo gibt? Sicherheit kann das Baby zunächst nur *körperlich* erfahren, durch Berührungen, Gerüche, durch sinnliche Erfahrungen also. Sein von der Evolution gestricktes Gefühlskleid hat sich durch die Erfindung des Babyphones nicht geändert.

Wer noch zweifelt, mag sich an einen Campingurlaub erinnern. Da raschelt es dort draußen, da streicht vielleicht ein Igel durchs Gebüsch – wirklich ein Igel? In der Ferne hört man Laute, die man sonst nie hört, und wenn es zu tröpfeln beginnt, droht gewiss ein Sturm. Selbst uns Erwachsene treibt es da näher zueinander (dabei *wissen* wir ja tatsächlich, dass die Geräusche dort draußen von keinem Säbelzahntiger stammen!). In der sichersten aller Welten bekommen selbst wir Großen es mit der Angst zu tun.

Würden wir unseren Säugling da in ein eigenes Zelt legen? Udenkbar! Udenkbar selbst in lauen Nächten, in denen ein Baby nicht gleich erfrieren würde, wenn es sich aus seinem Schlafsack strampelt. Udenkbar erst recht in einer Umwelt, in der draußen ein Wildbach rauscht, Raubtiere nach Beute suchen und in der die Temperatur eben nicht auf die empfohlenen 16–18 Grad einzustellen war.

Nähe stärkt



Dass das evolutionäre Erbe weiter wirkt, zeigt die Wissenschaft. Nach ihren Befunden hilft früher Hautkontakt den Babys bei der Anpassung ihres Stoffwechsels nach der Geburt. Eine Unterzuckerung etwa kommt am Körper der Mutter weitaus seltener vor. Atmung, Kreislauf und Körpertemperatur sind bei Körperkontakt stabiler, und auch das Stillen klappt bei möglichst viel direktem Hautkontakt besser. Von Frühgeborenen ist bekannt, dass sie bei „Känguruh-Pflege“ (bei der das Baby statt im Inkubator zeitweise am Körper der Mutter liegt) schneller wachsen und ein stärkeres Immunsystem entwickeln.

Die Nähe scheint aber nicht nur dem Körper gut zu tun, sondern auch der Seele. Babys, die verlässlich getröstet werden, schreien später eben nicht *mehr*, sondern weniger als solche, die „warten“ mussten. Säuglinge, die regelmäßig am Körper getragen werden, sind ausgeglichener. Sie weinen insgesamt weniger und fühlen sich, wie Tests von Entwicklungspsychologen zeigen, in ihrer Beziehung zu den Eltern sicherer. Und Mütter, die ihre Neugeborenen häufig bei sich haben, leiden seltener an den gefürchteten Wochenbett-Depressionen.

Körperliche Nähe ist also auch heute noch „eingeplant“. Und sie stärkt nicht nur das Baby, sie stärkt auch die Mutter – ein Hinweis darauf, dass das Leben mit einem Säugling kein Tauziehen ist, wie es manchmal dargestellt wird, sondern ein wechselseitiges Geben und Nehmen.

Wie werden Kinder stark und selbstständig?

Aber wie passt das alles zu der wichtigsten Entwicklungsaufgabe der Kinder – nämlich dass sie einmal mit dem Leben klar kommen so wie es ist – widerspenstig, wenig geordnet und hart bisweilen? Steht einem Kind die weiche Behandlung am Lebensanfang da nicht im Wege? Passt da nicht eher, dass wir den Kleinen auch einmal etwas Härte und ein bisschen Frust zumuten? Dass wir ihnen eben *nicht* ein Paradies anbieten?

Blicken wir noch einmal zurück in die evolutionäre Geschichte. Wir dürfen sicher sein, dass die an viel Nähe gewohnten Babys der Vergangenheit selbstständig wurden – ganz sicher. Die Welt unserer Vorfahren war nicht mit Plüsch ausgelegt. Und sie musste von jeder Generation von Kindern neu bewältigt und “gezähmt” werden. Schon mit drei, vier Jahren mussten sich die Kleinen in der Gruppe der anderen Kinder des Stammes bewähren – Mama war jetzt voll und ganz mit einem Neuankömmling beschäftigt. Das lange Zeit in Nähe umsorgte Kind war jetzt stark auf seine eigenen Kräfte und Möglichkeiten angewiesen.

Wie schaffen die das? In der frühen Kindheit so „zart“ behandelt zu werden, und dann doch selbstständig zu werden? So intensiv umsorgt zu werden, und dann später doch stark und widerstandsfähig zu sein? Diese Frage führt uns weg von allzu einfachen Annahmen. Sie führt uns zum magischen Kern der menschlichen *Bindung*.

Die Magie des menschlichen Bindungssystems

Denn Kinder, und selbst schon Babys, haben nicht nur ein „Näheprogramm“, das sie beständig zu ihren Versorgern treibt oder sie auf irgendeinem Schoß festklebt – sie haben vielmehr auch ein „Erforschungsprogramm“, von Psychologen oft auch Selbstwirksamkeitstrieb genannt. Dieses Programm treibt Kinder von innen heraus dazu, selbst „wirksam“ zu sein, zu erforschen, die Welt zu begreifen und in sie einzugreifen – und das vom ersten Tag an.

Und wie wird dieses Entdeckungsprogramm aktiviert? Bei dieser Frage landen wir bei einer geradezu magischen Formel: Kinder werden mutig und beherzt, *wenn sie sich wohl und sicher fühlen*. Von Anfang an. Was macht ein Baby, das sich geborgen fühlt? Wird es mutlos, fordernd oder klebrig? Im Gegenteil – es bekommt Freude an der Entdeckung der Welt, es macht die Augen auf, es tritt mit der Welt in Beziehung. Es bekommt regelrecht Hunger auf Entfaltung...

Eine *wirklich* magische Formel: ein Kind, das sein Bedürfnis nach Geborgenheit, Schutz und Heimat erfüllt bekommt – bildet *genau dadurch* das Kapital, das es braucht um *wirksam* zu werden. Und so in seiner Selbstständigkeit vorwärts zu kommen.

Man kann die geniale Konstruktion des menschlichen Bindungssystems nicht oft genug herausstellen: Autonomie entsteht nicht durch den Entzug von Nähe, nicht durch Forderungen und auch nicht durch Zwang oder Anleitung. Autonomie entsteht, indem Kinder sichere Beziehungen als Sprungbrett nutzen, um mit Freude und Begeisterung die Welt zu entdecken. Bindung macht frei. Wurzeln treiben Flügel, und Flügel brauchen Wurzeln. Anders wäre das Entwicklungsprogramm des extrem versorgungsabhängigen und gleichzeitig extrem lernpflichtigen Menschenkindes gar nicht zu schaffen.

Wir kennen auch die Kehrseite dieses von guten Beziehungen abgesicherten Entdeckerprogramms: Fehlt Kindern die Geborgenheit in verlässlichen Beziehungen, so werden sie mutlos, klammerig und unleidlich. Sie können als Babys ihre Emotionen schlecht regulieren, weinen viel und sind schwer zu trösten. Unsichere Kinder sind angespannt, sie sind gestresst, sie sind wenig lernbereit (ein Tatsache, die sich jede Krippe an die Eingangstür schreiben sollte: gestresste Kinder lernen nicht!).

Schritte in die Selbstständigkeit

Man könnte das Gesagte so zusammenfassen: Kinder setzen Segel für die tägliche Selbstbewährung, wenn sie sich sicher und ermutigt fühlen – wenn sie wissen, dass sie sich auf ihre Bezugspersonen verlassen können und Hilfe bekommen, wenn sie in Not geraten. Wenn sie, so gesprochen, eine *Heimat* haben. Dann aber gibt es kein Halten: der sichere Hafen wird nun genutzt, um die Welt zu erforschen. Auf diesen Entdeckungsreisen wächst das Kind. Auf diesen Reisen legt es das Fundament seiner Persönlichkeit an. Auf diesen Reisen entwickelt es die Fähigkeit mit sich und den anderen klar zu kommen. Kinder brauchen Grenzen, heißt es oft, und das mag sein, und das echte Leben geizt ja auch nicht mit Hindernissen und mit Grenzen. Aber Kinder brauchen auch das Gegenteil von Grenzen: Sie brauchen Entfaltungsraum, Erforschungsraum – und Eltern, die ihnen den nicht aus Angst, Sorge oder Verzagttheit (oder auch im Namen noch so gut gemeinter „Förderung“) vorenthalten.

Und diese Reisen führen früher oder später auch in die Gruppe der anderen Kinder hinein. Aus Sicht der Evolution nämlich war die Kindergruppe sozusagen der natürliche Hort, nachdem die Kleinen von der Brust und ihren sonstigen Kleinkindprivilegien entwöhnt waren. Dieser Prozess wurde verlässlich im dritten oder vierten Lebensjahr des Kindes durch die sich nun ankündigende Ankunft eines Geschwisterchens in Gang gesetzt – Zeit, das Bindungssystem weiter zu öffnen und zu erweitern...

Und dieses Leben in der spielenden und entdeckenden Kindergruppe steckt den Kindern ja auch heute noch im Mark – an anderen – und gewiss nicht nur gleichaltrigen – Kindern lernen sie, sich auf andere einzustellen, sie lernen, mit der „widerständigen“ Umwelt klar zu kommen, ihre Emotionen zu regeln, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen.

Kindliche Bedürfnisse im Gleichgewicht

Damit schließt sich der Kreis. Aus evolutionärer Sicht bekamen Kinder viel Nähe, viel Beziehung, viel Sicherheit – mehr als wir ihnen heute oft geben wollen. Aber sie bekamen eben *auch* Gelegenheit zur Selbstfindung – und auch da: *viel* davon! Und das insbesondere durch die, ja, „Nähe“ zu anderen Kindern, die ja immer auch ihren eigenen Kopf, ihre eigenen Vorstellungen, Ziele und Forderungen in den Ring werfen. *Da* musste sich ein Kind zurechtfinden, *da* entwickelte es sein soziales Geschick und die Fähigkeit mit anderen klar zu kommen und zu kooperieren. *Da* lernte es die „Grenzen“ kennen – Grenzen wie sie das Leben der anderen schreibt, nicht irgendein pädagogischer Ratgeber.

Und damit wäre ich auch bei der Definition des Verwöhntens angekommen, so wie ich es sehe: einem verwöhnten Kind fehlt es an Selbstständigkeit und an Kompetenz im Umgang mit sich selbst und seiner sozialen Welt. Es hat diesen Teil der Entwicklung einfach nicht einüben können – weil ihm Sicherheit und Mut dazu gefehlt haben, oder weil es nicht genug Freiheit und Erkundungsraum dazu hatte. Und so bleibt es auf sein vorheriges Ich, sein Säuglings-Ich, festgenagelt.

Und deshalb läuft die heutige Verwöhn-Diskussion eigentlich ins Leere. Es geht immer nur um die Verkehrsregeln – ob die Kleinen von ihren Großen vielleicht zu viel Nähe bekommen, ob sie vielleicht zu lange gestillt werden, ob wir sie nicht vielleicht ein bisschen „abhärten“ sollten. Ob sie wirklich auch genug „Grenzen“ haben. Immer geht es um die Zutaten, die Regeln, die Grenzen. Es geht viel zu wenig um die *Inhalte*, die wir leben, um die *Beziehung*, die wir miteinander haben – ist sie verlässlich, freudvoll und ermutigend? Gibt sie dem Kind die Sicherheit und Heimat, die es braucht, um sich die „Fremde“ vorzunehmen? Um mutig zu erforschen und sich als wirksam zu erleben?

Und wir vergessen fast regelmäßig auch das Leben unter den Kindern selber. Kinder brauchen ihre Erwachsenen um Sicherheit zu haben, um eine Heimat zu haben, und Butterbrote natürlich auch. Aber sie brauchen ihre Erwachsenen nicht als Animierpersonal oder pädagogische Blockwarte, die ihnen ihre Schritte vorgeben oder ihnen ihre Entwicklung aus der Nase ziehen. Kinder brauchen eine KINDHEIT, und keine Reservate, in denen es dann doch nur um die (momentan gefragten) Erwachsenenfunktionen geht. Ab dem späteren Kleinkindalter sind sie startklar um sich sozial zu bewähren und ihre Persönlichkeit zu bilden – im freien Spiel miteinander, in der gemischtaltrigen Gruppe, in der Mitgestaltung des Alltags, bei der Entdeckung der Natur (und nein, da geht es nicht darum, die Frühblüher kennenzulernen oder „Nachhaltigkeit“ einzuüben). Aber gerade bei diesem wichtigsten Bildungsauftrag, dem „Bildungsauftrag Kindheit“ nämlich, heißt es immer öfter: Fehlanzeige. Die Kinder werden weiter von den Erwachsenen versorgt: mit Spielideen, mit pädagogischen Zielen, mit genauen Grenzen und geregelten Tagesplänen. Mit den Schablonen des Erwachsenenlebens eben. Aber wie sollen die Kinder in dieser fremdversorgten „Klein-Kinderrolle“ stark werden und wachsen, wie sollen sie da die Balance finden zwischen dem „Ich“ und dem „Wir“?

Es kommt auf die Beziehungen an

Schwenken wir also zurück zu Aram vom Cover des Times Magazines. Ob er verwöhnt wird? Ich weiß es nicht, dafür kenne ich sein Leben zu wenig. Ich weiß nur das: Wenn er verwöhnt wird, dann nicht dadurch, dass er noch ab und zu an der Brust seiner Mutter trinkt. Diese Erfahrung teilt er mit den meisten Kindern, die bisher auf dieser Erde gelebt haben (bis in die Neuzeit war der Zuschlag aus der Brust auch im Kleinkindalter normal und ist es in vielen Gesellschaften noch heute). Ob Aram verwöhnt wird, entscheidet sich vielmehr an seinem Lebensmodell: Lebt er in funktionierenden Beziehungen? Findet er darin gleichzeitig Sicherheit und Ermutigung? Geben sie ihm

Herbert Renz-Polster

Schutz und Anerkennung – und gleichzeitig Raum, Zeit und Gelegenheit, um sich zu bewähren, die Welt zu erspielen, an Herausforderungen zu wachsen?

Denn eines weiß ich mit Sicherheit. Kinder wollen gar nicht verwöhnt werden. Sie wollen groß und kompetent werden. Woher ich das weiß? Weil wir sonst heute nicht hier wären. Hätten die Kinder in ihrer evolutionären Vergangenheit auf Verwöhnung gepocht, dann wären sie irgendwo aus der Kurve des Lebens geflogen. Sie wären nicht unsere Vorfahren geworden. Und wir wären nicht hier, um uns über das Thema Verwöhnen zu streiten.

Die Literaturliste zum Artikel ist hier abrufbar.

Der Autor: Dr. Herbert Renz-Polster, geb. 1960, beschäftigt sich als Kinderarzt und Wissenschaftler seit langem mit der kindlichen Entwicklung. Forschungstätigkeit im Bereich Kinderheilkunde, Prävention und Gesundheitsförderung zunächst in den USA, dann am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Bekannt durch mehrere Sachbücher, u.a. „Kinder verstehen - born to be wild!“ und „Wie Kinder heute wachsen“. Er hat 4 Kinder und lebt mit seiner Frau in der Nähe von Ravensburg.