



Keine Gefühlssache

Nicht nur laufen und sprechen lernt Ihr Baby in den ersten beiden Jahren, auch seine Gefühle müssen sich entwickeln. Und das atemberaubend schnell. Gut, wenn Sie Ihrem Schatz helfen, die Gefühle im Gleichgewicht zu halten.



Wenn am Geburtstag ein Strauß Blumen auf dem Frühstückstisch steht, freuen wir uns. Wenn wir unerwartet einem alten Schulfreund über den Weg laufen, sind wir überrascht. Und eine peinliche Äußerung in einer wichtigen Besprechung bringt uns in Verlegenheit. Wir kennen die Furcht vor Dunkelheit oder Naturkatastrophen, den Ekel vor krabbelnden Insekten oder vergammelten Lebensmitteln, den Ärger über die offene Zahnpastatube, den übellaunigen Chef und die erwartungsvolle Erregung vor einer Urlaubsreise oder einem Rendezvous. Unsere Gefühle ermöglichen es uns, Mitleid zu zeigen, Gefahr zu erkennen, aus Fehlern zu lernen; sie spornen uns zu Leistungen an, lassen unser Herz hüpfen oder bereiten uns Kopfschmerzen. Sie sind die Basis, um uns in unserer Welt zurechtzufinden, mit Mitmenschen klarzukommen. Beispiele, die zeigen, wie wichtig die „gesunde“ emotionale Entwicklung eines Menschen ist. Und die beginnt bereits im Säuglingsalter.

Lust oder Unlust?

Wenn ein Baby geboren wird, verfügt es bereits über eine Reihe von Emotionen. Im Laufe der ersten Lebensjahre differenzieren und spezifizieren sie sich immer weiter. Mit welchen Emotionen der Winzling zur Welt kommt, darüber wird in der Wissenschaft bis heute heftig diskutiert. Fest steht jedoch, dass schon Neugeborene zwei grundlegende Gefühlslagen kennen: Unwohlsein oder Unlust, sowie Wohlbefinden.

„Schreien ist im Säuglingsalter das zentrale Merkmal der Unlust“, erläutert die Diplom-Psychologin und Entwicklungsexpertin Dr. Regina Jucks vom psychologischen Institut der Uni Münster. „Und Eltern reagieren meist prompt und richtig darauf. Indem sie ihr Kind auf den Arm nehmen, es trösten, lieblosen, füttern oder ganz einfach für eine frische Windel sorgen. So verwandelt sich das Unwohlsein ihres Kindes wieder in Wohlbefinden.“ Die möglichen Anzeichen dafür kenne alle glücklichen Eltern: Das Baby schmiegt sich in Papas Arm, saugt genüsslich an Mamas Brust oder schläft zufrieden ein.

Zornig oder ängstlich?

Ob andere Emotionen bereits zur „Basisausstattung“ des Babys gehören, lässt sich nicht eindeutig nachweisen. „Wenn ein wenige Wochen altes Baby das Gesicht verzieht und weint, kann diese Gefühlsäußerung sehr unterschiedlich interpretiert werden“, so die Psychologin. „Dieses emotionale Ausdrucksverhalten könnte von den Eltern beispielsweise als Traurigkeit, Angst

Vorsicht, Fremdelphase!

Um den achten Lebensmonat herum ist es so weit: Das bisher so „knuddelige“ Baby reagiert plötzlich ablehnend und ängstlich auf fremde Menschen - brüllt, möchte sofort auf Papas Arm oder versteckt sein Gesicht an Mamas Schulter. Deutliche Anzeichen dafür, dass der Nachwuchs mitten in der so genannten Fremdelphase steckt, die auch als Acht-Monats-Angst bezeichnet wird.

Das Fremdeln ist ein Zeichen dafür, dass das Baby nun eine besondere Bindung zu seinen engsten Bezugspersonen (meist den Eltern) geknüpft hat. Es unterscheidet jetzt ganz klar zwischen bekannten und unbekanntem Stimmen und Gesichtern. Den Unbekannten begegnet es mit Misstrauen, distanziert und vorsichtig. Viele Babys fürchten sich vor allem vor bärtigen Männern mit dunkler Stimme. Wahrscheinlich, weil sie der Mutter am wenigsten ähneln.

Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht alle Kinder gleich stark fremdeln. Babys, die oft auch von Dritten (z.B. Großeltern, Tagesmutter, Babysitter) versorgt wurden, fremdeln meist weniger ausgeprägt als Gleichaltrige, die bisher überwiegend Kontakt zu den Eltern hatten.

Gut zu wissen: Für Eltern ist die Fremdelphase sicherlich anstrengend, für die Entwicklung des Kindes jedoch wichtig. Und etwa um den ersten Geburtstag herum, lässt die Angst vor Unbekanntem oft schon wieder deutlich nach.

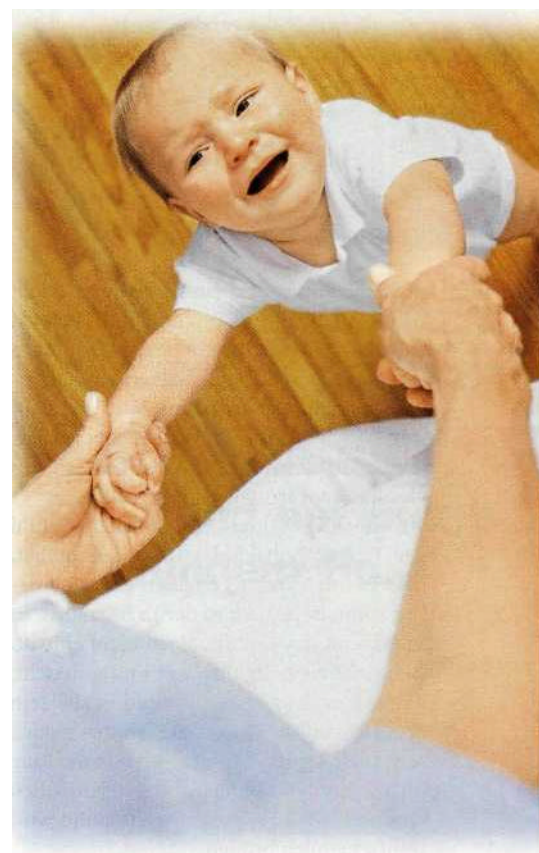
oder auch als Wut gedeutet werden. Um Fehleinschätzungen zu vermeiden, sollte ein unzufriedenes, schreiendes Baby nicht voreilig als ängstlich, zornig oder traurig eingestuft werden.“ Diese sehr differenzierten Gefühle entwickeln sich vielen Experten zufolge nämlich erst im Laufe des ersten Lebensjahres.

Ausnahme bildet der Ekel, auch als Ablehnung bekannt. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieses Gefühl nachweislich schon von Geburt an ausgeprägt ist, wie auch Dr. Regina Jucks beschreibt: „Wird dem Säugling eine Zitronenscheibe auf die Lippen gelegt, verzieht er automatisch das Gesicht, er eckelt sich vor dem sauren Geschmack.“ Für diese Reaktion bietet die Evolution eine plausible Erklärung:

Vermutlich soll das angeborene Gefühl des Ekels das Baby vor schädigenden Substanzen schützen.

Vor Freude lächeln

Im Alter von etwa zwei Monaten bemerken die meisten Eltern, dass das Schreien ihres Babys differenzierter wird. Mal ist es das laute, anhaltende Gebrüll nach Nahrung oder Trost, mal nur ein zaghaftes, leises Jammern, das schnell wieder vergeht, wenn Mama die Wange des Nachwuchses zärtlich streichelt. Auch Genuss und Freude zeigt das Baby jetzt schon deutlicher: Bereits im Alter von sechs bis zehn Wochen lächelt es beim Anblick eines menschlichen Gesichts. Und nicht nur das: Wenn es von seinen Eltern angelächelt wird, lächelt es zurück.



„Ich will aber auf Mamas Arm!“ Wenn es nicht klappt, kann Baby ganz schön wütend werden

Als Ausdruck seiner Freude begrüßt der Nachwuchs seine Eltern einige Zeit später strampelnd, lachend, mit lautem „Quietschen“ oder Plappern.

Im Laufe des zweiten Lebenshalbjahres entwickeln sich viele Gefühle des Unwohlseins differenzierter und lassen sich dann recht deutlich zuordnen. „Ärger beziehungsweise Wut entwickelt sich etwa ab dem sechsten Lebensmonat des Babys aus



Wer ist denn das da? Hat das Baby seinen ersten Geburtstag gefeiert, ist es bald in der Lage, sich im Spiegel zu erkennen

der Erkenntnis, dass ein Ziel nicht erreicht wird", erläutert die Psychologin. Versucht das Baby beispielsweise vergeblich, nach einem entfernt liegenden Spielzeug zu greifen, so sieht der Winzling Rot: Er zieht womöglich die Augenbrauen finster zusammen, senkt die Mundwinkel bedrohlich, um gleich darauf frustriert loszubrüllen.

Ähnlich verhält es sich mit dem Gefühl der Trauer: Sobald das Baby gelernt hat, dass es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann, ist es auch in der Lage, traurig zu sein, wenn das Erhoffte doch nicht eintritt. Beispiel: Das Baby plappert und quietscht, damit seine Mama kommt und es aus dem Bettchen holt. Da sich die Mutter jedoch gerade im Keller befindet, hört sie die Rufe nicht. Das Baby erkennt, dass sein Rufen wirkungslos bleibt - es ist traurig und wird wahrscheinlich brüllen.

Nur keine Angst!

„Auch das Gefühl der unmittelbaren Angst entwickelt sich im zweiten Lebenshalbjahr des Babys“, weiß Dr. Jucks. „Wenn sich etwas vermeintlich Bedrohliches auf das Kind zubewegt, wird es den Kopf abwenden, Schutz bei den Eltern suchen und eventuell lauthals schreien.“ Ganz typisch ist die Furcht vor unbekanntem Menschen in der so genannten Fremdelphase (siehe Kasten Seite 17). Aber auch schon ein großes, dunkles Stofftier oder ein Auto, das

Wonneproppen oder Jammerlappen?

Die einen sind still und friedlich, die anderen aufgeweckt und quirlig und die dritten wahre Schreihälse - schon Babys unterscheiden sich in ihren Verhaltensweisen, ihrem so genannten Temperament. Das ist vollkommen natürlich. Sorgen Sie sich also nicht gleich, wenn Ihr Kind länger oder kürzer schläft, lauter oder leiser schreit, häufiger oder seltener lacht als das Nachbarsbaby.

Bekannt ist mittlerweile, dass nicht nur äußere Merkmale wie Augenfarbe und Nasenform, sondern auch Teile unserer Persönlichkeit genetisch festgelegt sind. Ob wir sehr friedliche Zeitgenossen oder ruck, zuck auf 180 sind, ob wir ängstlich durchs Leben schleichen oder ständig auf der Suche nach neuen Abenteuern sind,

zügig vorbeirauscht, können ängstliches Gebrüll zur Folge haben.

Doch Vorsicht: Dass ein Baby in einer bestimmten Situation ängstlich reagiert, sollte die Eltern nicht zu voreiligen, oft falschen Schlussfolgerungen veranlassen. „Manche Eltern verzichten auf Spazierfahrten, weil sie vermuten, ihr Baby habe

Angst davor, im Kinderwagen zu liegen. Andere sagen Besuche bei Freunden ab, weil sich ihr Kind vermeintlich vor vielen Menschen fürchtet“, erläutert die Diplom-Psychologin. „Vollkommen natürliche und an sich nicht beängstigende Situationen werden durch dieses Verhalten vermieden. Für die Entwicklung des Babys und den Alltag der Eltern ist es sicherlich sinnvoller, sich der Situation erneut zu stellen.“ Oft machen überraschte Eltern dann die Erfahrung, dass der nächste Besuch bei Freunden dem Baby große Freude bereitet und alle Furcht vergessen ist.

Das bin ja Ich!

Einige Zeit nach dem ersten Geburtstag, wenn das Baby zum Kleinkind heranwächst, macht es einen weiteren gewaltigen Entwicklungsschritt, der nachhaltigen Einfluss auf sein Gefühlsleben hat: Das Kind entdeckt seine eigene Persönlichkeit, das so genannte Ich. Dieser Entwicklungsschritt wird auch als „psychische Geburt“ bezeichnet. Ob das Kind bereits ein Gefühl für die eigene Person entwickelt hat, zeigt das

ist uns teilweise in die Wiege gelegt. Schon im Kindesalter, häufig nach dem dritten Geburtstag, sind wesentliche Charaktereigenschaften - wie Schüchternheit, Neugierde oder Aggressivität - erkennbar, die uns wahrscheinlich ein Leben lang begleiten werden.

Dass aus stillen Babys jedoch langweilige Erwachsene und aus vergnügten Säuglingen glückliche Menschen werden, ist ein Irrglauben. Denn die Persönlichkeit eines Menschen, die auch maßgeblich von seiner Umwelt und seinen individuellen Erfahrungen geprägt wird, ist eine flexible Größe. Es kommt nur darauf an, das Beste aus dem genetisch festgelegten Temperament zu machen. Und dabei sind Sie ein wichtiger Begleiter.

Spiegel-Experiment: Dabei wird dem Kind ein Klecks Creme auf die Nase getupft und der Nachwuchs vor den Spiegel gestellt. Greift das Kleinkind automatisch an die Nase, wenn es den Fleck im Spiegel erblickt, hat es begriffen, dass es selbst - und keinesfalls ein anderes Kind - im Spiegel zu sehen ist.

Sobald das Kind gelernt hat, dass es selbst existiert, können sich „neue“ Gefühle entwickeln: Mitgefühl mit anderen Menschen, die wohl genauso fühlen müssen wie man selbst, ist eines davon. Dass kleine Kinder echtes Mitleid empfinden, zeigt sich an ihren vielfältigen Bemühungen, ihre Mitmenschen zu trösten und ihnen in schwierigen Situationen behilflich zu sein.

Ist das peinlich!

„Auch Scham und Schüchternheit sind Gefühle, die sich im zweiten Lebensjahr auf der Basis des Ich-Bewusstseins entwickeln“, erläutert Dr. Regina Jucks. Der Grund: Erst wenn den Kleinen bewusst ist, dass ihr Verhalten von anderen Menschen wahrgenommen und bewertet wird, können sie Scham empfinden.

Typisch für Einjährige: In einem Moment tanzen sie ausgelassen durchs Zimmer, um sich im nächsten Augenblick - vom eigenen Übermut peinlich berührt - hinter dem Sofa zu verbergen. Besonders schüchtern wirken kleine

tun, um Babys emotionale Entwicklung positiv zu unterstützen. „Schon im Säuglingsalter gelingt es dem Kind, Beziehungen herzustellen - es strampelt, schreit und lacht um die Aufmerksamkeit der Eltern zu erlangen“, erklärt Dr. Regina Jucks. „Wenn die Großen nun zuverlässig in immer ähnlicher Weise auf ihr Baby reagieren, schafft das Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit.“

Im zweiten Lebensjahr, wenn sich der Wortschatz des Kindes beinahe täglich erweitert, ist es auch sinnvoll, wenn Eltern die Gefühle ansprechen, benennen und damit für das Kind „greifbar“ machen. Typische Beispiele: „Warum bist du jetzt so traurig?“ „Ich freue mich, wenn du lachst!“ oder „Du musst keine Angst vor dem Hund haben, weil du auf meinem Arm sicher bist!“

Durchaus erlaubt ist es übrigens auch, dass Eltern ihre eigenen Gefühle zeigen - und nicht nur die des „Wohlseins“. Wenn das Kind erlebt, dass auch Mama und Papa mal stinksauer und mal zu Tränen gerührt sind, gibt es ihm die



Eltern sind gefordert: Wenn Sie Ihrem Kind zeigen, wie sehr Sie sich freuen oder wie traurig Sie manchmal sind, kann es die ganze Bandbreite der Gefühlswelt kennen lernen

Kinder oft dann, wenn sie plötzlich bemerken, dass sie von Erwachsenen beobachtet werden.

Ganz klar: Die Entwicklung der Gefühle ist besonders eng mit den geistigen Fähigkeiten des Kindes verknüpft. Und glücklicherweise können Eltern einiges

Sicherheit, dass seine eigenen Gefühle „richtig“, erwünscht und vollkommen normal sind.

Nina Leonard arbeitet als freie Journalistin mit den Schwerpunkten Medizin und Erziehung.