

Das größte kleine Wunder

Prof. Dr.
Stefanie Höhl

Wie Babys und
Kleinkinder die Welt
entdecken und was
sie für eine gesunde
Entwicklung
brauchen



BELTZ



Prof. Dr. Stefanie Höhl ist Leiterin der »Wiener Kinderstudien« am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung der Universität Wien. Zuvor hat sie am Max-Planck-Institut zur frühen Kindheit geforscht und war im Baby-labor der Universität Heidelberg tätig. Die Expertin auf dem Gebiet der frühen Kindheit bringt entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zusammen und wird vielfach für Interviews zu Erziehungsthemen angefragt. Nicht nur als Mutter zweier Kinder bereitet sie entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse unterhaltsam, anschaulich und alltagsrelevant auf für Eltern. Mit ihrer Familie lebt Stefanie Höhl in Wien.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86807-7 Print
ISBN 978-3-407-86808-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Sandra Klostermeyer, Hamburg
Lektorat: Margret Trebbe-Plath, Berlin
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: GettyImages-sb10067887cc-001

Herstellung und Layout: Sonja Droste
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 11

1. BINDUNG 15

»Weil du für mich da bist, kann ich die Welt erobern.«

Warum stabile Beziehungen
so wichtig sind 17

»Bei dir fühle ich mich sicher und gut aufgehoben.«

Was ist Bindung? 22

»Wenn du auf dein Bauchgefühl vertraust,
verstehst du mich immer besser.«

Wie Eltern ihrem Kind helfen, eine sichere
Bindung aufzubauen 27

»Für mich sind Papa und Mama gleich wichtig.«

Sind Mütter die besseren Eltern? 31

»Meine zwei Papas sind die Besten!«

Wie Kinder gleichgeschlechtlicher Paare
sich entwickeln 38

»Am Anfang war's nicht leicht,
aber jetzt gefällt es mir gut in der Kita.«

Wie Kinderbetreuung außerhalb der Familie
gelingen kann 45

»Meine Mama liebt mich sehr,
daher ist es ihr wichtig, dass ich brav bin.«

Wie gestaltet sich Bindung in unterschiedlichen
Kulturen? 53

2. EMOTIONEN 59

»Mal bin ich froh, mal bin ich traurig.«

Warum Babys leicht aus dem Gleichgewicht geraten 61

»Ich kann mich noch nicht selbst beruhigen,
dafür brauche ich dich!«

Wie Eltern mit Geduld und Liebe ihrem gestressten Baby
helfen können 67

»Wenn ich dich spüre, komme ich leichter zur Ruhe.«

Warum körperliche Nähe für Babys wichtig ist 73

»Ich schreie nicht, um dich zu ärgern.«

Haben schon Babys eine eigene Persönlichkeit? 80

»Ich lerne durch dich meine Gefühle kennen.«

Biofeedback für das Baby? 89

»Ich mag es auch nicht, trotzig zu sein,
aber da müssen wir gemeinsam durch.«

Wie Kinder Grenzen austesten 97

3. KÖRPER 107

»Wenn ich gerade nicht größer werde,
entwickelt sich mein Gehirn weiter.«

Warum Babys schubweise wachsen 109

»Muttermilch ist prima, aber Flaschenmilch auch.«

Stillen oder Flasche? 116

»Wenn ich viel probieren kann, gewöhne ich mich
bald an Obst und Gemüse.«

Wie kommen wir von der Milch zur festen Kost? 122

»Manchmal brauche ich dich nachts,
auch wenn ich keinen Hunger habe.«

Schlafen Babys anders als Erwachsene? 127

»Ich lerne im Schlaf.«

Warum das Gehirn arbeitet, wenn Babys schlafen 134

»Wenn ich Laufen lerne, wird meine Welt
auf einmal viel größer.«

Wie Babys sich Bewegungen aneignen 137

4. WAHRNEHMUNG UND DENKEN 149

»Ich sehe alles noch unscharf.«

Wenn wir die Welt mit Babyaugen betrachten 151

»Was ist denn da los? Ein Ball rollt
durch eine Wand?«

Wie Babys die Welt verstehen lernen 159

»Ich lerne, wenn alles auch mal ganz anders läuft!«

Warum Überraschungen beim Lernen helfen 164

»Ich erforsche die Welt gerne auf eigene Faust.«

Warum sind Babys so neugierig? 169

»Wenn ich spiele, lerne ich am besten.«

Warum freies Spielen so wichtig ist 178

5. SPRACHE 185

»Schon in deinem Bauch habe ich
deine Stimme gehört.«

Wie sich Sprache bei Babys entwickelt 187

»Wenn du deine Sprache anpasst, hilfst du
mir beim Sprechenlernen.«

Warum Baby-Talk viel mehr ist als Gugu Gaga 192

»Ich mag es, wenn du mir vorsingst.«

Warum Babys so gern singen und tanzen 197

»Vom Videoschauen allein lerne ich so gut wie nichts.«
Sprechen lernen vor dem Fernseher? 202

»Sprich mit mir, noch bevor ich richtig sprechen kann!«
Warum Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch
kommen sollten 207

»Gucken und chatten wir gemeinsam?«
Was können Tablets und Smartphones für Kinder? 211

»Ich kann problemlos mehrere Sprachen gleichzeitig lernen.«
Sind Kinder Sprachgenies? 216

»Ich bin mit dem Sprechenlernen etwas spät dran,
aber ich kann aufholen.«
Wenn Kinder mehr Unterstützung brauchen 220

6. SOZIALES LERNEN 223

»Ich hab Angst vor Gras!«
Warum wir uns vor bestimmten Dingen fürchten 225

»Ich schau dir genau zu.«
Wie Babys ihre Aufmerksamkeit mit
anderen koordinieren 228

»Ich ahme auch Handlungen nach,
die ich *nicht* verstehe.«
Wie Babys durch Beobachtung lernen 234

»Ich freue mich immer auf unseren Sonntagsspaziergang.«
Wie Kinder spüren, dass sie dazugehören 242

»Wenn du schummelst, darfst du nicht mehr mitspielen.«
Wie Kinder spielerisch Regeln lernen 249

»Mit anderen Kindern zu spielen
macht mir am meisten Spaß.«
Warum Gleichaltrige für Kinder so wichtig sind 253

7. SOZIALES DENKEN UND EMPATHIE 263

»Ich fühle mit, wenn du dir wehtust.«

Sind Babys empathisch? 265

»Ich helfe dir gerne, du musst mich nur lassen!«

Ist soziales Verhalten angeboren? 272

»Hallo, hier komm ICH!«

Wann Kinder ein Gefühl für den eigenen
Körper entwickeln 279

»Ich gebe anderen etwas von meinen Süßigkeiten ab.

Aber nicht jedem!«

Verhalten sich Babys fair? 287

»Ich weiß etwas, das du nicht weißt!«

Wie Kinder lernen, andere zu verstehen 293

Nachwort 299

Anmerkungen 303



Vorwort

Als mein Mann und ich mit unserem Baby aus dem Geburtskrankenhaus nach Hause kamen, sahen wir uns einen Moment lang verwundert an. Und nun? Wie viele junge Eltern hatten wir uns auf die Geburt intensiv vorbereitet. Im Krankenhaus waren dann rund um die Uhr kundige Menschen verfügbar, die wir mit unseren unzähligen Fragen zu Themen wie Stillen oder Schlafen bombardieren konnten. Zum Glück waren der kleine Aaron und ich gesund, und wir konnten nach wenigen Tagen nach Hause gehen. Auch dort hatten wir im Vorfeld der Geburt alles so gut wie möglich vorbereitet: Das Kinderbett und der Wickeltisch standen bereit. Wir hatten einen ersten Vorrat an Windeln sowie kleine Strampler, einen Schlafsack und vieles mehr, das uns empfohlen worden war. Und doch waren wir erstaunt: Ganz plötzlich fanden wir uns allein mit diesem kleinen wundervollen Wesen wieder. Unser Baby war uns einfach so anvertraut worden. Aber trauten wir uns das überhaupt zu?

Zu Beginn hatten wir so unsere Zweifel. Dabei war ich zu diesem Zeitpunkt bereits promovierte Entwicklungspsychologin mit jahrelanger Forschungserfahrung. Aber sich rund um die Uhr um dieses kleine, hilflose Baby zu kümmern, das gerade erst begann, die Welt zu verstehen, war doch eine ganz neue Erfahrung. Wie viele andere Eltern lernten wir schnell. Einige anfängliche Unsicherheiten ließen sich mit Vertrauen auf unser Bauchgefühl oder einem Telefonanruf bei befreundeten Eltern, Familienmitgliedern oder unserer Hebamme klären. Auch zahlreiche Bücher, Magazine und Social-Media-Kanäle boten eine Unmenge von Informationen und Tipps für

junge Eltern. Dabei wurde mir schnell klar: Vieles, was dort steht, ist längst überholt, beruht auf alten Mythen oder hat keinerlei wissenschaftliche Basis. Dabei haben wir durch die wissenschaftliche Forschung in den vergangenen Jahren so viel über die Entwicklung in der frühen Kindheit gelernt wie nie zuvor. Aber dieses Wissen bleibt bedauerlicherweise weitgehend dort, wo Eltern es kaum finden: in wissenschaftlichen Fachartikeln und Konferenzbeiträgen. Daran muss sich dringend etwas ändern.

»Das größte kleine Wunder« richtet sich an werdende Eltern, Eltern junger Kinder sowie alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben oder einfach mehr darüber wissen möchten, wie Babys und kleine Kinder die Welt entdecken. Es bietet einen Überblick über die frühe Entwicklung in verschiedenen Bereichen, zum Beispiel Emotionen, Denken und Sprache. Der Fokus liegt dabei auf den ersten vier Lebensjahren, die für die weitere Entwicklung besonders prägend sind. In keiner anderen Lebensphase lernen Menschen so viel und nie wieder entwickelt sich unser Gehirn so schnell und umfassend wie in den ersten Jahren. Zu keinem anderen Zeitpunkt werden wir durch unsere Erfahrungen und unsere Umwelt stärker beeinflusst. Wichtige Weichen für unser späteres Leben werden jetzt gestellt. Daraus ergibt sich jedoch ein Dilemma: Die ersten Lebensjahre sind besonders wichtig und dauerhaft prägend, aber Babys und Kleinkinder können noch nicht sprechen und daher nicht ausdrücken, was sie brauchen und was sie sich von ihren Bezugspersonen wünschen.

Die entwicklungspsychologische Forschung hat glücklicherweise einige Antworten darauf zu bieten. Forscher*innen haben durch Versuche und mit neurowissenschaftlichen Methoden viel darüber herausgefunden, wie kleine Kinder ticken und welche Umgebungsbedingungen für eine gesunde Entwicklung förderlich sind. Zahlreiche Vorurteile darüber, was eine »gute« Erziehung ausmacht, wurden dabei über den Haufen geworfen. Nur leider sind diese Er-

kenntnisse noch lange nicht im Alltag der meisten Eltern angekommen. Hier setzt »Das größte kleine Wunder« an: Es gibt Babys und Kleinkindern eine Stimme – buchstäblich in den Überschriften – und fasst den aktuellen Forschungsstand der Entwicklungspsychologie zusammen. Was brauchen Babys wirklich und wie ist ihr Verhalten zu erklären?

Im Buch werden Sie wissenschaftlich fundierte Informationen finden. Diese können Sie stets anhand der aufgeführten Fachliteratur nachvollziehen. Außerdem wird erklärt, wie diese Erkenntnisse gewonnen wurden. Dadurch erhalten Sie einen Einblick in die aktuelle Forschung und erfahren beispielsweise, wie Denkprozesse bei Babys untersucht werden, die noch gar nicht sprechen können.

Neben wissenschaftlichen Studien sind auch eine Menge meiner eigenen Erfahrungen als Mutter in das Buch eingeflossen. In zahlreichen Alltagsbeispielen werden Sie im Buch meine Söhne Aaron und Leo kennenlernen, die heute 14 und 10 Jahre alt sind. Die praktischen Tipps, die Sie in den Kästen finden werden, sind somit nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern haben auch den Alltagstest, zumindest in meiner Familie, bestanden. Wenn ich uns an unserem ersten Tag allein mit Baby aus heutiger Sicht etwas sagen könnte, wäre es vermutlich das: Die nächsten Jahre werden chaotisch, wundervoll, anstrengend und oft überraschend sein. Euer wunderbares Baby bringt alles mit, was es braucht, um zu wachsen, zu lernen und eine sichere Bindung zu euch aufzubauen. Wenn ihr es liebevoll dabei begleitet, könnt ihr im Grunde gar nichts falsch machen. Vor euch liegt euer größtes Abenteuer. Lasst euch darauf ein!

Kapitel 2

Emotionen



»Mal bin ich froh, mal bin ich traurig.«

Warum Babys leicht aus dem Gleichgewicht geraten

Mein kleiner Leo war ein fröhliches Baby. Er wachte schon mit einem breiten Lächeln auf und war oft den ganzen Tag über gut gelaunt, machte seine Nickerchen und staunte über die Welt. Am Abend jedoch kippte häufig seine Stimmung. Im Alter zwischen 6 und 10 Wochen kam es nicht selten vor, dass er abends unleidlich wurde, oft schrie und sich nur durch Stillen und permanentes Tragen beruhigen ließ. »Die Koliken!«, nickten die Omas wissend.

Auf die bekannten Koliken wird das abendliche Schreien von Babys bis zum Alter von 3 oder 4 Monaten gemeinhin zurückgeführt, wenn es keine offensichtliche Ursache gibt. In Wirklichkeit wissen wir aber gar nicht so genau, ob Babys abends dann Bauchschmerzen haben, und wenn ja, warum. Wir können sie ja nicht fragen, auch wenn der Klang ihres Schreiens uns einiges verrät, wie wir noch sehen werden. Vermutlich hat das abendliche Schreien verschiedene Ursachen. Ginge es nach den Eltern, sollten die Kleinen jedenfalls abends zur Ruhe kommen. Was gar nicht so leicht ist, denn sie haben eine Unmenge von Eindrücken des Tages zu verarbeiten. Wer schon mal in ein fernes Land gereist ist und mit Jetlag versucht hat, am Abend nach einem ereignisreichen Tag einzuschlafen, kann das gut nachvollziehen. Warum auch immer Babys abends schreien, sie tun es nicht, um ihre Eltern zu ärgern. Aber sie brauchen uns.

Menschenbabys kommen ausgesprochen hilflos zur Welt. Wie wir auch im folgenden Kapitel sehen werden, wo es um ihr leibliches Wohl und ihre körperliche Entwicklung geht, geraten Babys

hinsichtlich ihrer Körperfunktionen leicht aus dem Gleichgewicht und brauchen ihre Bezugspersonen für so ziemlich alles. Alle unsere körperlichen Prozesse funktionieren nur, wenn wir uns in einem inneren Gleichgewichtszustand befinden oder diesen aktiv herstellen. In der Forschung sprechen wir von »Homöostase«. So müssen wir eine gewisse Körpertemperatur aufrechterhalten und dürfen weder zu warm noch zu kalt werden. Auch unser Blutzucker sollte nicht unter einen kritischen Wert fallen. Babys sind bei all diesen Körperfunktionen auf ihre Bezugspersonen angewiesen, die darauf achten müssen, dass es ihnen weder zu warm noch zu kalt wird und dass sie regelmäßig genug Nahrung aufnehmen. Es gibt jedoch noch einen weiteren Bereich, der im Gleichgewicht gehalten werden muss: die Emotionen.

Wir wissen natürlich nicht genau, wie Babys Gefühle empfinden, aber ihren Emotionsausdrücken zufolge ist eins klar: Sie fühlen sehr intensiv. Auch wenn Babys noch keine Worte für ihre Gefühle und Empfindungen haben, können sie uns über Gesicht und Körperhaltung sowie Laute (zum Beispiel Schreien, Glucksen) mitteilen, wie es ihnen geht und was sie von uns brauchen. Die emotionalen Zentren im Gehirn sind zum Zeitpunkt der Geburt bereits hochaktiv und nehmen Einfluss auf das Verhalten und sicher ebenso auf das Empfinden von Babys. Dabei lassen sich grob zwei biologische Systeme unterscheiden, die auch bei uns Erwachsenen das Gefühlsleben bestimmen: das Belohnungs- und das Stresssystem.

Wenn Babys sich freuen, geht die Sonne auf

Das Belohnungssystem haben wir in Kapitel 1 schon kennengelernt. Es sorgt dafür, dass wir uns nach angenehmen Dingen sehnen, und es reagiert besonders stark, wenn eine Belohnung besser ausfällt, als wir erwartet haben. Das kann passieren, wenn wir in

der Straßenbahn unerwartet einen alten Freund treffen oder wenn einer unserer Social-Media-Posts besonders viel positive Aufmerksamkeit erhält. Das Stichwort lautet Dopamin. Bei Babys und ihren Bezugspersonen spielt dieser Botenstoff im Gehirn eine besondere Rolle für den Aufbau der Bindungsbeziehung. Vermutlich wird Dopamin aber auch bei Babys schon während ganz verschiedener angenehmer Erfahrungen ausgeschüttet, zum Beispiel wenn etwas gut schmeckt oder einen interessanten Effekt hat oder wenn das große Geschwisterchen lustige Späße macht.

Bereits kurz nach der Geburt können Babys durch Belohnung etwas lernen. Beispielsweise lernen sie, dass sich ein mit ihren Beinchen verbundenes Mobile bewegt, wenn sie strampeln. Sie freuen sich über den Anblick des Mobiles in Bewegung und verstärken ihr Strampeln. Babys tun gerne Dinge, die ihnen Freude bereiten. Ihr Belohnungssystem funktioniert nicht grundsätzlich anders als bei uns. Nur ist die Freude der Kleinen zuweilen unbändiger. Sie lassen ihrer Begeisterung freien Lauf und kennen noch nicht die sozialen Regeln, die Erwachsene ihren Emotionsausdruck oft regulieren lassen. Babys wären auch noch gar nicht in der Lage dazu, ihre Gefühle zu bändigen. Zwar sind die Emotionszentren im Gehirn von Geburt an aktiv, aber die darüberstehenden Kontrollzentren in der Gehirnrinde befinden sich noch lange Zeit im Aufbau. Dazu gehört der präfrontale Kortex, eine hinter der Stirn gelegene Gehirnregion, die in der Evolution erst spät entstanden ist und auch in der menschlichen Entwicklung am längsten braucht, um zu reifen.¹ Erst im frühen Erwachsenenalter, mit Anfang 20, gilt dieser Prozess als abgeschlossen. Die überschwängliche Freude auch an kleinen Dingen des Alltags steht Babys daher oft ins Gesicht geschrieben. Wer schon mal ein Baby gesehen hat, das gerade zum ersten Mal Eiscreme kosten durfte, versteht, was wahre, ungebremste Glücksgefühle sind!

Babys lächeln schon früh nach der Geburt bei angenehmen Erfahrungen und oft auch im Schlaf, vielleicht, weil sie etwas Schö-

nes träumen. Bei Babys treten ebenfalls sogenannte *rapid eye movements* (»schnelle Augenbewegungen«) in bestimmten Schlafphasen auf. Auch das könnte ein Hinweis auf Träume sein. Ungefähr 6 bis 8 Wochen nach der Geburt lächeln Babys ihre Bezugspersonen meist zum ersten Mal direkt an.² Damit ist gemeint, dass das Baby wach ist und der Bezugsperson direkt ins Gesicht schaut. Ein unvergesslicher Moment, der bei der Bezugsperson ganz sicher einen Dopaminschub auslöst!

Ab dem Alter von circa 4 Monaten können Babys dann auch schon herzlich lachen, zum Beispiel wenn sie spielerisch gekitzelt werden. Das glucksende Lachen von Babys ist ein einmalig schönes und unverwechselbares Geräusch. Es hört sich anders an als das Lachen von Erwachsenen, nicht nur weil die Tonlage höher ist und zuweilen ins Quietschen übergeht. Die Psychologin Disa Sauter hat die akustischen Qualitäten des Babylachens genauer unter die Lupe genommen.³ Was sie herausfand, ist erstaunlich. Während Erwachsene ihre Lacher beim Ausatmen ausstoßen, so wie Sprache, lachen Babys beim Ein- und Ausatmen. Damit ähnelt das Babylachen mehr dem Lachen von Menschenaffen als dem von Erwachsenen. Auch Schimpansen lachen nämlich beim gemeinsamen Spiel, und zwar beim Ein- und Ausatmen gleichermaßen. Vermutlich beginnen Menschen erst mit dem Sprechenlernen, ihre Atmung und Lautäußerungen anders zu koordinieren als unsere nächsten Verwandten, die Schimpansen.

Die schönsten Momente mit dem Baby sind oft flüchtig und nicht immer möchte man die Handykamera auspacken. Eine gute Idee ist es, in ruhigen Momenten kurz innezuhalten und die kleinen Glücksmomente zu notieren. Das geht einfach handschriftlich oder auch per Notiz-App auf dem Smartphone, die auch leicht mit anderen Bezugspersonen geteilt werden kann. Für unbezahlbare Erinnerungen sorgen die Kleinen auch später noch. Ich habe bei meinen Jungs regelmäßig notiert, wenn sie etwas Drolliges oder Bemerkens-

wertes gesagt haben, zum Beispiel erklärte der 5-jährige Leo nach einem Bussi vom Papa: »Lecker, schmeckt nach Liebe!« Solche Momente gehen leicht im Alltag unter. Eine kleine Notiz macht sie unvergesslich.

Warum Babys erst verzögert Schmerzen spüren

Babys äußern nicht nur ihre Glücksgefühle klar und deutlich, sondern auch, wenn es ihnen nicht gut geht. Baby-Geschrei kann einem bis ins Mark gehen. Sein Klang unterscheidet sich von allen sprachlichen und anderen Lautäußerungen, die Erwachsene von sich geben. Akustische Analysen zeigen: Das Schreien von Babys ist chaotischer und für Erwachsene auch deshalb vermutlich so schneidend und unangenehm.⁴ Erwachsene antworten mit einer unwillkürlichen Stressreaktion, wenn sie Baby-Schreie hören, und sie können sogar intuitiv zwischen verschiedenen intensiven Schmerz- und Hungerschreien unterscheiden.⁵ Dafür müssen sie nicht mal selbst Eltern sein.

Ich erlebte nach der Geburt meines ersten Sohnes zum ersten Mal einen Baby-Schmerzschrei aus allernächster Nähe. Nach der Entbindung blieben Aaron und ich noch wenige Tage im Krankenhaus. Am zweiten Tag passierte etwas für mich Unerwartetes: Mein Kleiner wurde bei einer ärztlichen Untersuchung in die Ferse gepikst. Dieses Neugeborenen-Screening wird in Deutschland flächendeckend durchgeführt. Ein paar Tropfen Blut reichen aus, um festzustellen, ob das Baby eine von 20 möglichen Krankheiten hat, die Stoffwechsel, Organfunktionen oder Hormonhaushalt betreffen und anhand der Blutprobe festgestellt werden können. Eine gute Sache also. Im ersten Moment war ich verdutzt: Mein Baby schien sich gar nicht weiter daran zu stören, dass da gerade mit einer Nadel in

seine Ferse gestochen und etwas Blut herausgedrückt wurde. Aber das täuschte. Im nächsten Moment schrie es wie am Spieß! Was war passiert?

Erstaunlicherweise arbeiten die Nervenbahnen, die Schmerzen zum Gehirn weiterleiten, auch bei uns Erwachsenen vergleichsweise langsam. Dazu gehören die sogenannten C-Fasern, die Informationen mit Leitungsgeschwindigkeiten von typischerweise nur 0,2 bis 1 m/s transportieren. Ein Meter pro Sekunde ist für das menschliche Nervensystem extrem langsam und erklärt, warum es auch bei Erwachsenen gut eine Sekunde dauert, bis sie den Schmerz am kleinen Zeh spüren, den sie sich gerade am Tischbein angestoßen haben (eine dumpfe Schmerzwahrnehmung wird über andere Fasern schneller vermittelt, aber der tiefe, stechende Schmerz setzt erst verzögert ein). Nun sind die Nervenbahnen beim Neugeborenen noch mal deutlich langsamer als bei uns Großen. Die fetthaltige Myelinschicht, welche die Nervenbahnen umfasst und für eine beschleunigte Weiterleitung sorgt, hat sich zum Zeitpunkt der Geburt noch lange nicht voll ausgebildet.

Kein Wunder also, dass Aaron im ersten Moment noch nicht auf den Piks zu reagieren schien. Das Signal von der Ferse war noch gar nicht in seinem Gehirn angekommen. Noch bis in die 1980er-Jahre hinein galten Neugeborene als relativ schmerzunempfindlich. Ihr Nervensystem galt als unreif, weshalb im Zweifel oft auf Schmerzmittel verzichtet wurde, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Vielleicht spielte die verzögerte Reaktion der Kleinen auf Schmerzen eine Rolle bei der Entstehung dieser Fehleinschätzung. Heute wissen wir, dass Schmerzen auch von Neugeborenen wahrgenommen werden, es dauert nur etwas länger, bis sie eine Reaktion darauf zeigen.

»Ich kann mich noch nicht selbst beruhigen,
dafür brauche ich dich!«

Wie Eltern mit Geduld und Liebe ihrem gestressten Baby helfen können

Geht es um die negativen Emotionen, ist nicht ganz klar, ab wann Babys bestimmte Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer voneinander abgrenzen können. Wir wissen aber: Babys können aus verschiedenen Gründen gestresst sein, zum Beispiel aus Müdigkeit oder wenn gerade um sie herum zu viel oder zu wenig los ist, wenn sie also überreizt oder gelangweilt sind oder auch wenn etwas für sie bedrohlich wirkt. Bei unangenehmen Erlebnissen wird schon bei Babys das Stresssystem aktiviert, dessen Kern die sogenannte Amygdala darstellt.

Die Amygdala befindet sich tief im Schläfenlappen des Gehirns. Es handelt sich um eine relativ kleine Struktur, die es aber in sich hat. Kaum eine Struktur im Gehirn ist so weitreichend mit anderen Regionen vernetzt und kaum eine Struktur hat so viel Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wann immer wir einem sogenannten Stressor ausgesetzt sind, wird die Amygdala aktiv. Stressoren sind Reize oder Situationen, die bei uns starke Gefühle wie Angst oder Wut auslösen. Es kann sich dabei um ganz verschiedene Dinge handeln, zum Beispiel wenn uns beim Spaziergang in der Natur ein Bär über den Weg läuft oder wenn kurz vor Feierabend eine dringliche E-Mail im Postfach aufleuchtet. Die Amygdala feuert in solchen Situationen los und bewirkt die Ausschüttung von Stresshormonen, unter anderem Adrenalin und Cortisol. Dies wiederum aktiviert das Alarmsystem in unserem Körper, und wir stellen uns unwill-

kürlich auf »Kampf oder Flucht« ein. Beispielsweise schlägt unser Herz schneller und pumpt Blut in unsere Gliedmaßen, wir erröten und schwitzen. Bei Erwachsenen hängen Stärke und Dauer der Reaktion besonders davon ab, wie sie die Situation einschätzen. Ist das gerade wirklich eine Gefahr oder ist das alles doch nicht so wild? Vielleicht befindet sich der Bär ja innerhalb eines Geheges im Tierpark und kann gar nicht durch den Zaun kommen. Nicht zuletzt kommt es darauf an, wie die eigenen Ressourcen im Umgang mit dem Stressor eingeschätzt werden. Habe ich die Situation im Griff und weiß ich, was ich zu tun habe? Kann ich beispielsweise die Antwort auf die abendliche Mail am Freitag gelassen auf die nächste Woche verschieben? Oder fühle ich mich überfordert? Diese Überlegungen verlangen mehr als eine aktive Amygdala. Vielmehr sind hier wieder die Kontrollinstanzen im präfrontalen Kortex gefragt, die es uns erlauben, unsere Gefühle zu kontrollieren und angemessen zu handeln. Sie ahnen schon, worauf das bei Babys hinausläuft.

Auch Babys erleben eine Stressreaktion, wenn sie vor etwas Angst haben oder eine Situation sie überfordert. Ein gutes Beispiel ist die typische Angst vor Fremden, die Babys ab dem Alter von 8 Monaten – zumindest in unserem Kulturkreis – üblicherweise zeigen (siehe Kapitel 1). Wenn sich nun eine fremde Person nähert, schlägt die Amygdala beim Baby Alarm. Die entsprechende Stressreaktion setzt ein, mit Hormonen, erhöhtem Puls und allem Drum und Dran. Und dann? Je jünger das Baby ist, desto weniger Handlungsmöglichkeiten hat es. Kampf oder Flucht sind keine echten Optionen. Babys können aber auch noch nicht über die Angemessenheit ihrer Reaktion nachdenken. Ist die Situation gerade wirklich gefährlich oder erscheint mir das nur so? Das geht Babys wohl noch nicht durch den Kopf. Was bleibt ihnen also übrig? Klar, lautstark Alarm schlagen und sich auf die Bezugsperson verlassen, die die Situation sicher gleich wieder in Ordnung bringt.

Den Stresslevel regulieren

Je jünger das Baby, desto weniger ist es dazu in der Lage, die eigene Gefühlswelt selbst zu steuern, und desto mehr ist es abhängig von der Bezugsperson. In der Forschung spricht man dabei von Koregulation oder interpersoneller Regulation. Was das Baby selbst noch nicht kann, muss die Bezugsperson übernehmen. Dies fordert Eltern einiges ab. Zunächst müssen sie aufmerksam und sensibel für die Bedürfnisse des Babys sein. Im ersten Kapitel haben wir bereits das Konzept der Feinfühligkeit kennengelernt, das hier gefragt ist. Eine feinfühlige Bezugsperson kann die Signale des Babys lesen und rechtzeitig erkennen, wenn es gerade dabei ist, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Noch vor dem Schreien verraten nämlich Mimik und Körperhaltung des Babys, dass es ihm nicht gut geht. Typisch ist, dass unruhig werdende Babys den Kopf wegdrehen, die Muskeln anspannen, den Rücken durchdrücken, mit Armen und Beinen rudern und die Fäustchen ballen. In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt lernen aufmerksame Bezugspersonen immer besser, die Signale ihres Babys zu lesen und angemessen darauf zu reagieren, indem sie Körperkontakt herstellen, das Baby ablenken (zum Beispiel mit einem Lied) oder ihm etwas zu essen oder trinken anbieten. Während Neugeborene stark auf Koregulation angewiesen sind, lernen ältere Babys und Kinder mehr und mehr, sich selbst zu beruhigen.

Tipp: Von der Koregulation zur immer besseren Selbstregulation



- **Neugeborene.** Neugeborene haben kaum Möglichkeiten, sich selbst zu beruhigen. Manche Babys lernen früh, sich selbst zu stimulieren, zum Beispiel durch Daumenlutschen, aber auch das funktioniert anfangs nur bei leichten Stressoren. Bezugspersonen sind in dieser Phase also stark gefordert. Besonders Körperkontakt hilft zur Beruhigung.
- **Säuglinge, 3 bis 18 Monate.** Babys gelingt es mit der Zeit immer besser, ihre Bedürfnisse gezielt auszudrücken. Sie bauen Erwartungen darüber auf, wie die Bezugsperson reagiert, und können ihre Emotionsausdrücke besser kontrollieren. Sie erwerben auch erste Strategien zur Selbstberuhigung bei leichten Stressoren, wie wegschauen, sich ablenken oder sich selbst stimulieren, beispielsweise durch Daumenlutschen. Feinfühligere Bezugspersonen können nun die Ausdrücke ihres Babys immer besser lesen und präziser einschätzen, ob sie gerade gebraucht werden oder ob das Baby mit der Situation allein klarkommt. Babys, die eine angemessene Koregulation durch ihre Bezugsperson erleben, erwerben Fähigkeiten zur Selbstregulation eher als Kinder, die weniger Koregulation erfahren und dadurch öfter überfordert sind.⁶
- **Kleinkinder, 18 bis 36 Monate.** Im Kleinkindalter können Kinder zunehmend Sprache nutzen, um ihre Bedürfnisse zu äußern. Ihre Gefühle geraten dennoch zuweilen außer Kontrolle (siehe Trotzphase). Auch sie sind noch stark auf die Koregulation durch Bezugspersonen angewiesen.

- **Kinder im Kindergartenalter, 3 bis 6 Jahre.** In dieser Phase entwickelt sich der präfrontale Kortex enorm schnell weiter. Kinder sind nun immer besser in der Lage, ihre Gefühle selbst zu regulieren. Sie brauchen ihre Bezugspersonen zuweilen aber noch, damit diese sie zur Selbstregulation ermutigen, oder auch, um mit ihnen über ihre Gefühle und Möglichkeiten der Problemlösung und Emotionsregulation zu sprechen, zum Beispiel bei Konflikten mit Gleichaltrigen oder Geschwistern. Im Grunde genommen ist das bei uns Erwachsenen natürlich nicht anders: Auch wir suchen in Situationen, die uns überfordern, die Unterstützung geliebter Menschen und profitieren von deren Koregulation.

Eine wichtige Rolle scheint bei der Koregulation zu spielen, ob und wie stark die Bezugsperson den Stress des Babys unmittelbar mitfühlt. Der britische Neurowissenschaftler Sam Wass untersuchte 82 einjährige Babys und ihre Eltern über einen ganzen Tag in ihrem Zuhause in London. Dabei wurden sowohl ihre Herzaktivität mit EKG gemessen als auch ihre Interaktionen mit kleinen Mikrofonden aufgezeichnet.⁷ Das Ergebnis: Eltern schwingen in ihrem Stresspegel mit ihrem Baby mit, aber nicht die ganze Zeit. Das ist vermutlich auch ganz gut so, weil Babys in ihren Gefühlszuständen im Laufe des Tages deutlich mehr schwanken, als das bei uns Erwachsenen üblicherweise der Fall ist. Den ganzen Tag über alle Höhen und Tiefen des Babys unmittelbar mitzufühlen, wäre vermutlich zu anstrengend und gar nicht sinnvoll. Zudem zeigte das Forschungsteam in einer Folgestudie, dass Mütter, die in einem Fragebogen angegeben hatten, generell ängstlicher zu sein, auch bei kleineren Stimmungsschwankungen ihres Babys eher mitschwangen, während weniger ängstliche Mütter nur dann gleich-

zeitig mit ihrem Baby gestresst waren, wenn es sich gerade stark aufregte.⁸

Entscheidend für das Kind ist, dass die Eltern dann zur Stelle sind, wenn es sie wirklich braucht. In den Londoner Familien zeigte sich: Immer dann, wenn das Baby einen Spitzenwert im Stresspegel erlebte, zeigten auch die sonst eher gelassenen Mütter einen Anstieg in ihrer Stressreaktion. Dann kommt es darauf an, dass sie nicht nur gleichzeitig mit dem Baby gestresst sind, sondern dass sie auch in der Lage sind, das Baby und sich selbst wieder zu beruhigen. So können sie die (oft übermäßige) Aufregung des Babys gut abpuffern. Die Studie erinnert daran, dass Eltern von Babys emotional stark gefordert sind. Sie müssen nicht nur die eigenen Gefühle im Griff haben, sondern auch ihr Baby dabei unterstützen, sich immer besser selbst zu regulieren. Das erfordert viel Kraft und Geduld. Eltern brauchen nicht nur ausreichend Zeit für ihr Baby, sondern auch Auszeiten für sich selbst, um, wenn sie dann gebraucht werden, in der Lage zu sein, mit Feingefühl und Gelassenheit ihrem Baby zu helfen, durch die Höhen und Tiefen seiner Gefühlswelt zu navigieren.

»Wenn ich dich spüre,
komme ich leichter zur Ruhe.«

Warum körperliche Nähe für Babys wichtig ist

Liebevolle Berührung ist eine der ursprünglichsten Kommunikationsformen, die uns zur Verfügung stehen. Wir teilen sie mit anderen Säugetieren, vor allem jenen, deren Jungtiere ähnlich hilflos zur Welt kommen und auf Fürsorge angewiesen sind wie Menschenbabys. Beispielsweise lecken und pflegen Rattenmütter ihre Welpen liebevoll, was deren Gehirnentwicklung fördert und sich insbesondere darauf auswirkt, wie furchtsam und gestresst die Jungen später als erwachsene Tiere sind.⁹ Je liebevoller die Mutter, desto spannender und weniger anfällig für Stress sind die Nager später im Leben. Die Berührung durch eine geliebte Person geht mit einer Reihe von physiologischen Reaktionen einher. Wie schon im ersten Kapitel erwähnt, wird bei Körperkontakt zwischen Menschen, die sich zugetan sind, Oxytocin ausgeschüttet, was Stress reduzieren kann – sowohl beim Baby als auch bei der Bezugsperson – und für den Beziehungsaufbau wichtig ist.

Spezielle Rezeptoren in der Haut, sogenannte C-taktile Fasern, reagieren besonders auf sanfte Berührung, vor allem auf sanftes Streicheln mit einer Geschwindigkeit von exakt 1 bis 10 Zentimeter pro Sekunde. Erfolgt das Streicheln schneller oder langsamer, werden diese Streichelrezeptoren weniger angesprochen. Eine Studie von Merle Fairhurst zeigt, dass Babys schon im Alter von 9 Monaten besonders sensibel auf Streicheleinheiten in dieser Geschwindigkeit reagieren.¹⁰ Insgesamt 20 Babys nahmen an dieser Studie teil und durften sich mit einem weichen Pinsel streicheln lassen. Dieser

fuhr entweder in der genannten Streichelgeschwindigkeit oder aber langsamer beziehungsweise schneller über ihren Arm. Die Herzrate der Kleinen wurde mittels EKG aufgezeichnet. Ganz ähnlich wie Erwachsene entspannte speziell das mittelschnelle Streicheln die kleinen Versuchspersonen: Ihr Herzschlag wurde langsamer. Das zu schnelle oder zu langsame Streicheln hatte keinen solchen Effekt. Gleichzeitig interessierten sich die Babys am meisten für den Pinsel, wenn er sie in genau der richtigen Geschwindigkeit streichelte, was darauf hindeutet, dass die Berührung für sie angenehm war.

Durch Berührung auf der gleichen Wellenlänge

Liebevolle Berührung fühlt sich nicht nur gut an und reduziert Stress, sie bewirkt sogar, dass ein akuter Schmerzreiz weniger stark wahrgenommen wird.¹¹ Es kommt also nicht von ungefähr, dass Eltern intuitiv ihr Kind in den Arm nehmen und streicheln, wenn es sich wehgetan hat. Eltern können sich und ihr Baby durch liebevolle Berührung buchstäblich auf die gleiche Wellenlänge bringen. In einer unserer Studien in Wien luden wir insgesamt 69 Mütter ein, mit ihren 4 bis 6 Monate alten Babys zu uns zu kommen.¹² Wir erfasseten die Gehirnaktivitäten der Mütter und Babys mit funktioneller Nahinfrarotspektroskopie, während sie gemeinsam ein Video mit einem bunten Aquarium anschauten oder direkt miteinander interagierten und spielten. Beim Videoschauen saßen die Babys entweder auf dem Schoß der Mutter oder aber in einer Babyschale neben ihr, ohne dass sich die beiden berühren konnten. Der Vergleich der beiden Situationen zeigt, dass Berührung schon in der frühen Entwicklung ein ausgesprochen effektiver Kommunikationskanal ist: Die Gehirnaktivitäten von Mutter und Baby synchronisierten sich nur beim direkten Körperkontakt! Ohne dass sie miteinander sprachen

oder sich auch nur ins Gesicht schauen konnten, schwangen sich die Gehirnaktivitäten der beiden aufeinander ein, wenn die Mutter das Baby am Körper hielt, während sie gemeinsam etwas anschauten.

Auch während der direkten Interaktion in der Spielphase war die Berührung ein entscheidender Faktor. Diejenigen Mutter-Kind Paare, bei denen wir beim gemeinsamen Spiel viel spontane liebevolle Berührung beobachteten, zeigten am meisten aufeinander abgestimmte Gehirnaktivitäten. Dabei stach besonders liebevolles Streicheln hervor. Spielerisches Kitzeln oder Anstupsen hatte nicht denselben Effekt, sondern ging sogar mit weniger synchronen Gehirnwellen einher. Womöglich nahmen die Babys diese Form der Berührung als weniger angenehm oder sogar aufdringlich wahr. Vom liebevollen Streicheln konnten sie dagegen kaum genug bekommen.

Körperkontakt von Anfang an

Liebevolle Berührung und Körperkontakt reduzieren somit Stress und Schmerzempfinden und helfen Baby und Bezugsperson, sich aufeinander einzuschwingen. Kein Wunder also, dass Eltern weltweit ihre Babys mithilfe von Körperkontakt beruhigen. Der Sohn meiner Freundin hatte im Alter von 4 Monaten eine Phase, in der er vormittags zwar sehr müde war, aber weder im Bettchen noch im Kinderwagen einschlief. Nur eine Sache funktionierte garantiert: im Tragetuch bei Mama oder Papa, am besten, wenn sie dabei herumliefen.

Körperkontakt zu suchen ist für Menschenbabys ein einprogrammierter Überlebensmechanismus. Nicht zufällig haben die motorischen Reflexe Neugeborener fast alle etwas damit zu tun, Körperkontakt zu halten. So greifen Babys bekanntlich mit ganzer Kraft nach einem Finger, der ihnen über die Innenfläche der Hand

oder des Fußes streicht. Beim schon genannten Moro-Reflex greifen Ärmchen und Beinchen zusammen und versuchen die Bezugsperson zu umklammern, wenn das Baby sich erschrickt, zum Beispiel bei einem lauten Geräusch oder wenn es kurz das Gefühl hat, zu fallen.

Umgekehrt ist es für Eltern überall auf der Welt eine intuitive Reaktion, das Baby hochzunehmen, wenn es weint. In einer faszinierenden Studie des US-amerikanischen Forschers Marc Bornstein und einem großen Team weiterer Wissenschaftler*innen wurden Mütter aus 11 verschiedenen Ländern beobachtet, darunter aus Argentinien, Belgien, Kamerun, Israel, Japan und den USA.¹³ Insgesamt 684 Familien von 5 Monate alten Babys wurden mindestens eine Stunde lang zu Hause bei ihren alltäglichen Aktivitäten gefilmt. Anhand der Videos wurde genau untersucht, wann ein Baby weinte und wie die Mutter jeweils darauf reagierte. In allen Ländern war die häufigste Reaktion, dass Mütter ihr schreiendes Baby hochnahmen, an sich hielten und mit ihm sprachen. Es scheint sich, wie bei den Reflexen von Babys, um eine möglicherweise evolutionär erworbene, intuitive Reaktion zu handeln, die sicherstellt, dass das Baby den wichtigen Körperkontakt erhält, den es braucht, um sich zu beruhigen.

Und das Tragen funktioniert! Der italienische Neurowissenschaftler Gianluca Esposito untersuchte die Reaktion von schreienden Babys auf den Körperkontakt mit der Mutter.¹⁴ Zwölf Babys im Alter zwischen 1 und 6 Monaten wurden in das Forschungslabor eingeladen. Dort wurden ihr Verhalten, ihre Muskelaktivität und Herzfrequenz mit einem EKG aufgezeichnet. Dabei wurden abwechselnd zwei Situationen verglichen: Entweder hielt die Mutter das Baby und saß dabei auf einem Stuhl oder aber sie trug das Baby auf dem Arm und lief dabei herum. Das Ergebnis ist für Eltern vermutlich nicht überraschend, aber dennoch wirklich spannend: Immer, wenn das Baby weinte und die Mutter mit ihm herumlief,

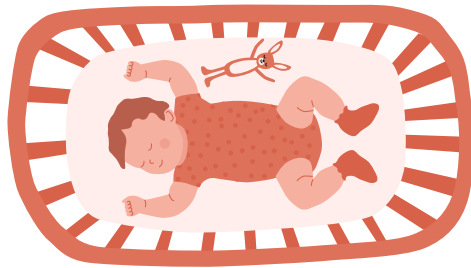
senkte sich die Herzfrequenz und das Baby bewegte sich weniger. Es war sofort ruhiger und seine gelockerte Muskulatur erleichterte der Mutter das Tragen. Auch sein Schreien wurde sofort weniger. Setzte sich die Mutter dann hin, begann das Schreien oft wieder, die Herzfrequenz ging wieder hoch, auch die Muskeln spannten sich erneut an und das Baby bewegte sich mehr.

Nicht nur der Körperkontakt an sich scheint für Babys bedeutsam zu sein, sondern auch das rhythmische Schaukeln, das natürlicherweise durch das Gehen entsteht. Das Forschungsteam bezeichnet es als »Transportreaktion« und stellte fest, dass auch andere Säugetiere, die wie Menschen relativ unreif geboren werden und daher zu Beginn auf die Fürsorge durch ihre Eltern stark angewiesen sind, eine ganz ähnliche Reaktion auf das Getragenwerden zeigen. Dazu gehören zum Beispiel Katzen und Mäuse, die ihre Jungtiere ebenfalls häufig tragen. Auch Mäusebabys hören sofort auf, sich zu bewegen, wenn sie von ihrer Mutter am Genick hochgenommen werden.

Vom Tragen zum Schlafen

Was aber tun, wenn man das Baby endlich zum Schlafen ablegen möchte? Auch dazu hat Gianluca Esposito gemeinsam mit Kolleg*innen aus Japan geforscht.¹⁵ Sie beobachteten 32 Situationen, in denen Mütter versuchten, ihre weinenden Babys im Alter von bis zu 7 Monaten zu beruhigen und sie zum Schlafen zu bringen. Die Mütter hielten entweder ihr Baby sitzend auf dem Schoß, sie trugen es herum, oder sie legten es ins Bettchen oder in einen Kinderwagen, den sie herumschoben. Sowohl das direkte Tragen als auch das Schieben im Kinderwagen beruhigte die Babys. Besonders schwierig war der Übergang zwischen Tragen und Bettchen, wenn das Kind zum Schlafen hingelegt werden sollte. Wurden die Babys

direkt, nachdem sie auf dem Arm getragen worden und dort eingeschlafen waren, ins Bett abgelegt, schliefen knapp zwei Drittel der Babys weiter, aber die anderen wachten auf und waren gleich wieder aufgeregt. Zudem verriet das EKG der Babys, dass sie auch schlafend jede kleine Veränderung, während sie abgelegt wurden, registrierten, von der ersten Berührung der Matratze über das Rausziehen der Hand der Mutter bis zum Weggehen der Mutter. Jede kleine Änderung wurde wahrgenommen und führte bei einigen Babys zum Aufwachen. Wie aber kann man den Übergang vom Tragen zum Ablegen gestalten?



Wie du die Mama wirst, die du für dein Kind sein möchtest



Nur wer die eigenen Bedürfnisse erfüllt, kann auch die des Kindes erfüllen. Anhand ihrer langjährig erprobten Safe-Space-Strategie zeigt die Mamapsychologin Müttern, wie sie Kraft für das stressige Familienleben tanken, um den hohen Druck im Alltag zu reduzieren. Sie bietet eine Fülle von psychologischen Tools, die Müttern Mut zur Veränderung machen. Isabel Huttarsch ist bekannt für psychologisch fundierte und empathische Unterstützung von Müttern, bei der sie immer auch die Kinder mitdenkt. Mit langjährig erprobten Übungen aus der Arbeit mit Müttern und Beiträgen reichweitenstarker

Influencerinnen: Marlies Johanna, Johanna Dexheimer, Romy Winter.

»Isabel Huttarsch weiß, welche Herausforderungen Mutterschaft mit sich bringt. Mit diesem Buch gibt sie allen Müttern auf sanfte Weise die Stärke, die sie für ihren individuellen Mutterweg brauchen.« Susanne Mierau, Familienbegleiterin und Bestsellerautorin

Isabel Huttarsch
Mamapsychologie
Geborgenheit, Halt und Liebe für
deinen Mama-Alltag. Die Safe-Space-
Strategie für dich und dein Kind
Klappenbroschur, 256 Seiten
ISBN 978-3-407-86883-1

www.beltz.de

BELTZ

Das Kindergesundheitsbuch für dringliche Elternfragen



»Müssen wir damit zum Arzt?«, fragen sich Eltern, wenn ihr Kind krank wird, einen kleinen Unfall hatte oder sich ungewöhnlich verhält. Muss man bei Ohrenschmerzen immer ein Antibiotikum nehmen? Reicht bei dieser Wunde ein Pflaster oder muss genäht werden? Und ab wann ist Nasenbluten nicht mehr normal?

Diese Fragen und viele andere mehr beantworten der Kinder- und Jugendarzt Oliver Harney und die Sketchnoterin Nadine RoBa auf ganz besondere Weise: mithilfe

von Sketchnotes und ergänzenden, kompakten Texten. Sie illustrieren und beschreiben die wichtigsten Krankheiten, Entwicklungsthemen, Beschwerden und Verletzungen vom Säuglings- bis zum Teenageralter. Dieses Gesundheitswissen zu Ursachen, Symptomen und Therapien zeigt Eltern, was sie selbst tun können – und wann sie zum Arzt müssen.

»Die kompakten Texte und tollen Illustrationen bieten einen schnellen, einzigartigen Überblick über Gesundheit und Krankheit bei Kindern. Perfekt für alle Eltern.« Dr. med. Nikola Klün, Ärztin in der Kindermedizin, Autorin und Bloggerin

Dr. med. Oliver Harney, Nadine RoBa
Müssen wir damit zum Arzt?
Kindergesundheit von Baby bis Teenager
Auf einen Blick in 55 Sketchnotes
Klappenbroschur, 256 Seiten
ISBN 978-3-407-86814-5