

## Schadet die Berufstätigkeit der Mutter?

Auf der einen Seite gilt eine von der Mutter selber gewünschte und vom Partner unterstützte Berufstätigkeit als positiv, sowohl für das Wohlbefinden der Mutter wie auch des Kindes. Eine befriedigende Berufstätigkeit stellt einen Schutzfaktor gegen die so genannte „Hausfrauendepression“ dar. Eine Mutter, der es gut geht, schafft auch für das Kind einen günstigen Entwicklungskontext. Auf der anderen Seite ist es wichtig, dass die Hauptbezugspersonen (Mutter, Vater oder andere) in den ersten zwei Jahren ausreichend verfügbar sind.



Dies bedeutet, dass die Bezugspersonen ihr Arbeitspensum in dieser Zeit, wenn möglich so festlegen sollten, dass sie zumindest abwechselnd für das Kind verfügbar sein können. Nach den ersten zwei Jahren kann die berufliche Anstellung angemessen erhöht werden, ohne die Bindungssicherheit zum Kind zu gefährden.

Studien zeigen auf, dass sich eine hohe berufliche Beanspruchung der wichtigsten Bezugspersonen in den ersten zwei Jahren zwar nicht negativ auf die Zuwendungshäufigkeit gegenüber den Kindern auswirkt, aber dazu führt, dass diese (1) häufiger morgens und abends überengagiertes, häufig verwöhnendes Verhalten gegenüber dem Kind zeigen und (2) gegenüber den Bedürfnissen des Kindes weniger empfänglich sind und diese weniger gut wahrnehmen.

Die zeitliche Verfügbarkeit ist eine Voraussetzung dafür, das eigene Kind gut kennen zu lernen und seine Verhaltenssignale und Bedürfnisse angemessen „lesen“ und verstehen zu können.

## Elternbildung und Elternberatung

### Hilfreiche Links

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

(Hinweise auf Fachliteratur, Elternbildungskurse in ihrer Region und Beratungsangebote)

[www.therapie-paare.ch](http://www.therapie-paare.ch)

### Eltern- und Familienberatungen

Dr. Irina Kammerer

Psychotherapeutisches Zentrum/Universität Zürich  
irina.kammerer@psychologie.uzh.ch; 044 634 52 55

### Weiterführende Literatur

Bodenmann, G. (2013). *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern: Huber Verlag.



Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien

## Wie kann man die elterliche Sensitivität erhöhen?

Wichtig ist, dass sich Eltern regelmässig und bewusst mit den Bedürfnissen des Kindes auseinandersetzen, indem sie möglichst viel Zeit mit dem Kind verbringen, mit dem Kind reden, ihm Zuneigung zeigen, ihm Aufmerksamkeit schenken und sich für das Kind interessieren. Nur so können sie es entsprechend seinem Entwicklungsstand und seinen Bedürfnissen fördern. Bei Schwierigkeiten der Eltern, diese Signale des Kindes richtig zu erkennen und zu deuten, kann ein Sensitivitätstraining helfen.

Diese Information wird unterstützt durch:

**MIGROS**  
kulturprozent



Bundesamt für Sozialversicherungen BSV  
Schweizerische Eidgenossenschaft

## ■ Einfühlsame Eltern

... Grundlage für eine sichere Bindung und gesunde Entwicklung

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
lic. phil. Corinne Gröbli



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

## Elterliche Sensitivität

Darunter versteht man die Fähigkeit des Vaters bzw. der Mutter, die Botschaften, welche sich im kindlichen Verhalten äussern, wahrzunehmen und richtig zu deuten. Zum anderen ist es die Fähigkeit, angemessen und prompt darauf zu reagieren. Sensitives Verhalten beinhaltet auch, die Autonomie des Kindes wahrzunehmen, d.h. sein Bedürfnis nach Selbstregulation und Selbstbestimmung zu respektieren.

## Die Bedeutung der elterlichen Sensitivität

Sensitive und verfügbare Eltern bilden im Säuglings- und Kleinkindalter die Grundlage für eine positive emotionale Entwicklung des Kindes. Reagieren die Eltern auf die kindlichen Bedürfnisse einfühlsam und angemessen, so fühlt sich das Kind sicher und geborgen. Es lernt, dass seine Bedürfnisse wahrgenommen werden und einen Stellenwert haben. Dies ist eine wichtige Grundlage für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls und eigener Kompetenzen.

## Wie können Eltern eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen?

Die Bindung eines Kindes an seine Eltern oder andere Bezugspersonen ist grundlegend für eine angemessene Entwicklung des Kindes.

Kinder brauchen emotionale Nähe und Wärme zu vertrauten, stabil und verlässlich verfügbaren Bezugspersonen, um sich gesund entwickeln zu können. Sie müssen die Erfahrung machen können, dass wenn sie jemanden brauchen (Angst, Durst oder Hunger haben, nasse Windeln), jemand für sie da ist und auf ihre Bedürfnisse angemessen eingeht. Dies ermöglicht, dass Kinder eine sichere Bindung aufbauen können.

Eine sichere Bindung ist Voraussetzung für ein aktives Entdeckungsverhalten des Kindes und hat einen entscheidenden Einfluss auf eine gesunde Entwicklung des Kindes.

## Sichere versus unsichere Bindung

Je öfter Kinder die Erfahrung machen, dass die Umwelt auf ihre Bedürfnisse angemessen eingeht, desto besser können sie sich psychisch und körperlich entwickeln.

Kleinkinder, die zu einer Bezugsperson sicher gebunden sind, reagieren bei einer Trennung von der Bezugsperson angemessen, sowohl wenn die Trennung erfolgt, als auch bei der Wiederkehr der Bezugsperson. Auch wenn das Kind nach der Trennung weint, lässt es sich leicht wieder beruhigen. Sicher gebundene Kinder sind ausgewogen und mit sich und der Umwelt im Lot. Sie haben einen gesunden Drang zur Erkundung ihrer Umwelt und können sich angstfrei auf neue Erfahrungen einlassen.

Unsicher gebundene Kleinkinder zeigen bei Trennungen hingegen deutliche Stressreaktionen (sich an Bezugsperson klammern, heftig weinen oder sich abweisend verhalten usw.). Sie zeigen häufiger Trennungsängste und allgemeine Unsicherheiten. Da eine sichere Bindung als Grundlage fehlt, sind für diese Kinder soziale Beziehungen häufig problematisch. Sie reagieren unzuverlässig, nicht vertrauenswürdig, zurückweisend usw. Zudem werden fremde Personen häufig ähnlich behandelt wie enge Bezugspersonen (z.B. lässt man sich von jedem trösten, wenn man sich weh getan hat). In extremen Fällen sucht das Kind Schutz bei Personen, vor denen es Angst hat.

Ohne Vorkommen von schwerwiegenden Ereignissen (z.B. Erfahrung der Scheidung der Eltern, Erkrankung eines Elternteils, Wohnortswechsel) sind Bindungsstile bis ins Erwachsenenalter relativ stabil.

## Wohlbefinden und Bindung

Eine sichere Bindung ist ein wichtiger Grundpfeiler für emotionale Stabilität und ein gesundes Selbstwertgefühl. Die Erfahrung der Kinder, dass jemand verlässlich da ist, wenn sie jemanden brauchen und auf ihre Bedürfnisse angemessen reagiert, gibt ihnen das Gefühl, wertvoll und wichtig zu sein und mit ihrem Verhalten etwas bewirken zu können (wenn ich Angst habe und schreie, dann kommt jemand).

## Soll man immer auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen?

Bis zum Alter von ca. 9 Monaten sollten Eltern zuverlässig und prompt auf Wimmern, Weinen und Schreien der Kinder reagieren (Bindungsschreien). Die Kinder äussern Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Nach 9 Monaten weinen oder schreien Kinder auch häufig, um ihre Wirkung zu testen. Erste Machtspiele finden statt (operantes Schreien). Es ist an den Eltern, die Schreimuster auseinander halten zu lernen und zu entscheiden, wann sie auf operantes Schreien des Kindes eingehen wollen.

## Zu wie vielen Personen kann ein Kind eine enge Bindung aufbauen?

Kinder können eine enge, emotional tragfähige Bindung zu maximal *drei bis vier Personen* aufbauen. Bei zu vielen Bezugspersonen leidet die Bindungsqualität und der Aufbau eines sicheren Bindungsstils wird erschwert.

Im Prinzip kann jede Person die Hauptbezugsperson des Kindes sein, sofern sie sensitiv auf das Kind eingeht und verlässlich und stabil verfügbar ist. Dies können neben der Mutter und dem Vater, die Grosseltern, eine Tagesmutter oder Krippenbetreuerinnen sein.