

Nora Imlau

Mein kompetentes Baby

Wie Kinder
zeigen, was
sie brauchen



Kösel



Nora Imlau
Mein kompetentes Baby

Nora Imlau

Mein kompetentes Baby

Wie Kinder zeigen, was
sie brauchen

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © plainpicture/fStop/Antenna
Lektorat: Dr. Ulrike Kretschmer, München
Fotograf: Luttenberger, Christoph: S. 10, 14, 42, 76, 108, 138, 156, 166
Fotos: S. 30 (123RF/ivolodina), S. 31 (Fotolia/hartphotography),
S. 32 (123RF/ivolodina), S. 33 (123RF/ivolodina),
S. 34 (Shutterstock/Hannamariah), S. 35 (123RF/ivolodina)
Druck und Bindung: Print Consult, München
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-31067-8
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

»Kinder haben ihr Verhalten im Laufe der Evolution entwickelt, um so besser mit ihrer Umwelt zurechtzukommen, in der sie über hunderttausende von Jahren gelebt haben.«

(Dr. Med. Herbert Renz-Polster)

Inhalt

11 Einleitung

- 11** Von wegen klein und hilflos!
- 12** Unvergleichlich kompetent
- 13** Beziehung ist der Schlüssel

15 ERSTES KAPITEL

Kompetent von Anfang an

- 16** Mit allen Sinnen bereit für die Welt
- 22** Gedanken und Gefühle
- 26** Wie Neugeborene die Welt wahrnehmen
- 28** Nimm mich an!
- 29** Die feinen Signale
- 36** Alarmstufe Rot
- 36** Es geht ums Ganze
- 38** Geborgenheit schenken
- 39** Babys weisen uns den Weg
- 40** Der Alltag mit dem kompetenten Baby

43 ZWEITES KAPITEL

Kompetente Stillkinder

- 43** Von alleine an die Brust
- 44** Was das Stillen schwierig macht
- 46** Passiver Säugling? Aktives Stillkind!
- 47** Zu faul, zu schnell, zu gierig: Welche Zuschreibungen das Stillen zusätzlich erschweren
- 49** Stillen ist Beziehung
- 50** Eine schöne Stillbeziehung aufnehmen und gestalten
- 52** Der Alltag mit dem kompetenten Stillkind
- 54** Meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse

- 54 Kompetent und kompromissbereit
- 56 Babys sind zum Stillen gemacht!
- 59 Brust oder Flasche: Kann ein Baby das entscheiden?
- 64 Zurück an die Brust
- 66 Eine Anstrengung, die sich lohnt
- 68 Kompetente Babys stillfreundlich zufüttern
- 70 Dem Fläschchen-Baby vertrauen

77 DRITTES KAPITEL

Kompetente Essanfänger: Der babygeleitete Beikoststart

- 81 Stressthema Beikoststart
- 82 Das Baby kennt den richtigen Zeitpunkt
- 83 Unechte Beikostreife-Zeichen
- 84 Abschied von inneren Bildern
- 86 Beikoststart, ganz entspannt
- 87 Wie fühlt es sich an, gefüttert zu werden?
- 89 Den Beikoststart selbst in die Hand nehmen
- 90 Baby-led Weaning: Der selbstbestimmte Beikoststart
- 91 Babygeleiteter Beikoststart: Die Grundlagen
- 93 Jetzt geht's los
- 94 Was gibt's zu essen?
- 97 Babys spüren, was sie brauchen
- 98 Auf die Auswahl kommt es an
- 100 Geht der selbstbestimmte Weg nur bei Stillbabys?
- 100 Füttern und Fingerfood – geht auch beides?
- 101 Und was ist mit Allergien?
- 102 Was das Essen leichter macht
- 106 Was ein babyfreundlicher Beikoststart mit unserer Beziehung macht

109 VIERTES KAPITEL**Kompetente kleine Schläfer**

- 110 Alle Babys können schlafen
- 113 Müde Babys sind kuschelige Babys
- 114 Stillen: Die Einschlafhilfe der Natur
- 115 Hauptsache geborgen
- 116 Wenn Babys trotz allem beim Einschlafen schreien
- 117 Was kompetente Babys uns übers Einschlafen lehren
- 118 Ein Schlafproblem? Ein Erwartungsproblem!
- 119 Original und Kopie
- 120 Tagschläfchen, ganz nebenbei
- 122 Die Sache mit dem Rhythmus
- 123 Gute Nächte für alle
- 126 Schlafverhalten: Angeboren oder anerzogen?
- 128 Kann ein Baby selbst entscheiden, wo es schlafen will?
- 130 Schlechte Angewohnheiten?
- 132 Gewohnheiten verändern
- 135 Selbstbestimmtes Schlafen: So funktioniert es im Alltag

139 FÜNFTES KAPITEL**Wie kompetente Babys mit uns kommunizieren**

- 139 Allererste Dialoge
- 146 Babys lesen lernen
- 147 Die Welt der Laute entdecken
- 149 Die Sache mit dem Schnuller
- 151 Jedes Ding hat einen Namen
- 152 Wie kompetente Babys sprechen lernen
- 154 Entwicklungsmotor Babysprache

157 SECHSTES KAPITEL**Wie kompetente Babys ihre Motorik entwickeln**

- 157** Kleine Bewegungskünstler
- 160** Kompetente Babys zeigen uns, was sie brauchen
- 161** Keine Angst vor Entwicklungsabweichungen
- 163** Den natürlichen Ansporn erhalten
- 165** Kompetente Babys selber machen lassen –
so geht's konkret

167 SIEBTES KAPITEL**Wie kompetente Babys soziales Verhalten und Empathie entwickeln**

- 168** Wertvorstellungen sind grundverschieden
- 169** Ich fühle, was du fühlst
- 170** Sozial von Anfang an
- 174** Ein angeborener Sinn für Gerechtigkeit
- 175** Helfen, trösten und teilen
- 178** Stolz, Scham und Schuldgefühle
- 181** Was Babys können – und was nicht
- 183** Von wegen kleine Tyrannen!
- 186** Die eigenen Gefühle im Griff haben
- 190** Eine Frage des Temperaments
- 192** Ängste als Schutzmechanismen
- 195** Die Sache mit den Bezugspersonen
- 196** Wenn die Babyzeit endet

199 Zum Weiterlesen**201 Register**



Einleitung

Von wegen klein und hilflos!

So unbekannt und gleichzeitig so vertraut: Wenn Eltern ihr Neugeborenes zum ersten Mal im Arm halten, begegnen sie einem Menschen, den sie schon sein ganzes Leben lang kennen – und dessen Persönlichkeit sie bislang trotzdem nur erahnen konnten. Was für ein Mensch ist unser Kind? Diese Frage werden sie sich in den nun folgenden Wochen, Monaten und Jahren immer wieder stellen und sie werden immer neue Antworten finden. Denn jedes Kind hat seinen ganz eigenen Charakter, seine ganz individuellen Eigenheiten und Fähigkeiten, die das Familienleben mit ihm so unverwechselbar und einzigartig machen.

All diesen Unterschieden zum Trotz haben neugeborene Babys jedoch auch eine große Gemeinsamkeit: Sie kommen nicht als »unbeschriebenes Blatt« zur Welt, nicht als leere Gefäße, die wir Mütter und Väter nach Gutdünken mit unseren eigenen Erwartungen und Erziehungsvorstellungen füllen können. Nein: Sie tragen zum Zeitpunkt ihrer Geburt bereits ein jahrtausendealtes Erbe in sich, das uns Menschen vom Entstehen unserer Art an beim Überleben geholfen hat. Dieses Erbe kann dafür sorgen, dass unsere Babys wunderbar schlafen, sich optimal ernähren, eine feste Bindung zu uns Eltern aufbauen und außerdem zu wissbegierigen, selbstständigen, fröhlichen kleinen Persönlichkeiten heranwachsen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Das liegt daran, dass wir in unserer modernen westlichen Welt dieses kostbare evolutionäre Erbe schon lange aus dem Blick verloren haben. Anstatt uns auf die angeborenen Kompetenzen unserer Babys zu konzentrieren, sind wir daran gewöhnt, vor allem darauf zu achten, was sie alles noch *nicht* können – und deshalb von uns lernen müssen.

So kommt es, dass wir von unseren Babys einerseits Fähigkeiten erwarten, die sie noch gar nicht haben *können*, und andererseits jene Kompetenzen aus dem Blick verlieren, die unsere Babys bereits *haben* – und die uns allen das Leben leichter machen könnten, würden wir sie denn erkennen.

Unvergleichlich kompetent

Was ein Mensch kann oder nicht kann, ist immer eine Frage des Maßstabs. So ist etwa in vielen Ratgebern für Baby-Eltern zu lesen, dass menschliche Neugeborene unreifer geboren werden als sämtliche anderen Säugetierjungen. Das klingt, als sei die »Unfertigkeit« kleiner Babys quasi wissenschaftlich belegt, dabei ist der Referenzrahmen durchaus fragwürdig: Wenn wir ein Menschenbaby in eine Reihe mit Fohlen, Kälbern und Waldbabys stellen und es uns dann im Vergleich als unreif erscheint – was sagt uns das dann wirklich? Dass Menschenbabys »unreif« geboren werden? Oder eher, dass sie eine *andere* Form von Reife haben, weil sie auf ein völlig *anderes* Leben vorbereitet sind? Ähnlich problematisch ist es, wenn ältere Kinder oder gar Erwachsene als Vergleichsgruppe für die Fähigkeiten kleiner Kinder herhalten, wie es ebenfalls in vielen Ratgebern geschieht: Da ist der Magen des Babys dann eben leider noch »zu klein« für regelmäßige Mahlzeiten, das Gehirn noch »zu unreif« für längere Schlafperioden am Stück und so weiter. Der verständnisvoll-bedauernde Unterton solcher Erklärungen ist uns Eltern dabei mittlerweile so vertraut, dass wir gar nicht mehr auf die Idee kommen, den Referenzrahmen solcher Aussagen zu hinterfragen. Der Magen unseres Babys soll »zu klein« sein? Im Vergleich mit wem denn bitte? Klar, größere Kinder haben größere Mägen – aber hätte es für unsere Babys irgendeinen *Vorteil*, größere Mägen zu haben,

oder ist für sie ihre Magengröße nicht einfach *ganz genau richtig*? Und die Sache mit dem »unreifen Gehirn« – stimmt das denn überhaupt? Natürlich haben ältere Kinder viel kompliziertere neuronale Netzwerke. Aber kann es nicht sein, dass die Gehirne unserer Babys für *ihr* Lebensalter und *ihre* Lebenswirklichkeit *absolut passend* ausgereift sind?

Uns solche Fragen zu stellen, ist der erste Schritt dahin, den in unserer Gesellschaft tief verwurzelten defizitorientierten Blick auf unsere Kinder abzulegen und sie stattdessen in all ihren wunderbaren Kompetenzen zu sehen, die ihnen und uns das Leben leichter machen können. Denn unsere Kinder sind weder unterentwickelte Säugetiere noch unfertige kleine Erwachsene. Sie sind perfekt aufs Leben vorbereitete Menschenbabys, die aus gutem Grund ganz anders ticken als wir Großen: weil gerade das ihr größter Überlebensvorteil ist.

Beziehung ist der Schlüssel

Kompetenzen sind Fähigkeiten, die tief in unserem Inneren schlummern, aber erst unter den richtigen Rahmenbedingungen sichtbar werden. In Bezug auf unsere Babys heißt das: Sie bringen viele geniale Eigenschaften mit – doch damit diese in ihrem und unserem Leben ihre ganze Wirkung entfalten können, müssen wir zunächst einmal dafür sorgen, dass die in unseren Kleinen angelegten »Samenkörner« eines entspannten Familienlebens auch auf fruchtbaren Boden fallen. Wie das gelingt? Indem wir auf den wichtigsten Nährboden überhaupt setzen: eine von bedingungsloser Liebe und Vertrauen geprägte Beziehung zu unserem Kind. Spürt unser Baby, dass es willkommen und angenommen ist, genau so, wie es ist, ist die wichtigste Voraussetzung dafür erfüllt, dass es uns zeigen kann, was alles in ihm steckt. Wir müssen es nur sehen.



ERSTES KAPITEL

Kompetent von Anfang an

Gerade ein paar Stunden alt und gleichzeitig schon so viele Erfahrungen im Gepäck: Unsere Babys kommen perfekt aufs Leben vorbereitet auf die Welt, weil ihre Geburt für sie eben nicht die »Stunde null« ist, als die wir Eltern sie oft begreifen. Denn jedes Kind hat bei seiner Geburt bereits eine Vergangenheit – und das sogar im doppelten Sinne: eine individuelle und eine menschheitsgeschichtliche. Wie das? Nun: Zum einen wissen wir heute, dass unsere Kinder bereits als Ungeborene sehen, hören und fühlen können und dadurch vielfältige Sinneseindrücke erleben, mit denen sie sich bereits im Mutterleib ein erstes Bild von der Welt machen, in der sie einmal leben werden. Unmittelbar nach der Geburt sind Neugeborene deshalb bereits in der Lage, auf ihren individuellen Erfahrungsschatz aus der Zeit der Schwangerschaft zurückzugreifen, um sich in der Welt zurechtzufinden.

Über diese individuellen Eindrücke hinaus tragen alle Menschenbabys jedoch auch Erfahrungen in sich, die sich im Verlauf der Menschheitsgeschichte tief in die Gene unserer Art eingeschrieben haben. Diese Erfahrungen zeugen davon, welche Verhaltensweisen unseren Kindern seit vielen tausend Jahren dabei geholfen haben, ihre ersten Lebensjahre gesund zu überstehen und zu gesunden, lebensstüchtigen Erwachsenen heranzureifen. Dass diese Verhaltensmuster noch heute in unseren Kindern nachwirken, liegt am Grundprinzip der Evolution: Was sich als Überlebensvorteil bewährt, wird von Generation zu Generation weitergegeben, was sich im Überlebenskampf als hinderlich erweist, setzt sich auf Dauer nicht durch. Und weil die Mühlen der Evolution sehr langsam mahlen – 10 000 Jahre Menschheitsgeschichte sind da nicht mehr

als ein Wimpernschlag –, basieren die »Werkeinstellungen« unserer Neugeborenen heute noch zu einem großen Teil auf den Erfahrungen unserer Vorfahren in der Jungsteinzeit.

Die allerersten Kompetenzen unserer Babys beruhen deshalb auf einer Kombination dieser beiden sehr unterschiedlichen Erfahrungswerte. Sie starten ins Leben, gerüstet mit ihren ganz eigenen Erkenntnissen aus den vergangenen Monaten im Bauch und gleichzeitig geprägt von den Survival-Strategien unserer Urahnen.

Mit allen Sinnen bereit für die Welt

Um die Welt um uns herum zu entdecken und zu erfassen, brauchen wir unsere Sinne – und die entwickeln sich bereits im Mutterleib. Als Erstes entsteht der **Tastsinn**: Das Baby im Bauch nimmt Berührungen wahr und reagiert auf sie. Am empfindlichsten sind dabei anfangs seine Lippen. Berührt es sie zufällig mit der Hand, nimmt es mit seinen nigelnagelneuen Nervenzellen wahr, dass da etwas ist – und öffnet den Mund, um dieses Etwas bereits genauer zu erkunden. So kommt es, dass Ungeborene bereits in der 12. Schwangerschaftswoche im Ultraschall beim Daumenlutschen beobachtet werden können – eine erste wichtige Vorbereitung auf das Leben nach der Geburt, in dem Babys von der Fähigkeit, ausdauernd und kräftig zu saugen, beim Stillen profitieren.

Je weiter die Schwangerschaft fortschreitet, desto weiter breitet sich die Berührungsempfindlichkeit Ungeborener dann vom Lippenbereich über den ganzen Körper aus, bis das Baby etwa in der Mitte der Schwangerschaft mit jeder Stelle seiner Haut spüren kann, was um es herum geschieht. Es beginnt, mit seinen Händen und Füßen zu spielen, die Nabelschnur und die Gebärmutterwände abzutasten, reagiert auf

Temperaturunterschiede im Bauch und spürt, wenn Mama oder Papa die Hände auf die Bauchdecke legen. Je nach Tagesform und Temperament gibt es Ungeborene, die auf diese frühe Kontaktaufnahme von außen reagieren, indem sie sich ihrerseits von innen regelrecht in die auf dem Bauch liegende Handfläche hineinkuscheln, während andere Babys sich eher zurückziehen. In beiden Fällen nimmt das Baby den Reiz von außen jedoch wahr und reagiert bewusst darauf. Auch diese frühen Körperwahrnehmungen sind eine wichtige Vorbereitung auf das Leben außerhalb des Mutterleibs: Sie sorgen dafür, dass das Baby nicht zu Tode erschrickt, wenn es jemand nach der Geburt anfasst, und vermitteln bereits dem ungeborenen Kind ein erstes Gefühl für die Möglichkeiten und Grenzen seines eigenen Körpers. Dass sich das Baby auch nach der Geburt an sein Körpergefühl im Bauch zurückerinnert und sich teilweise sogar danach zurück*sehnt*, lässt sich dabei zwar nicht wissenschaftlich nachweisen, liegt aber nahe: Nicht umsonst entspannen sich viele Neugeborene besonders gut im Wasser sowie in der Enge eines Pucksacks oder Tragetuchs – also unter Bedingungen, die sehr an die vertraute Enge und Schwerelosigkeit aus der Schwangerschaft erinnern. Eng verknüpft mit der Fähigkeit, zu tasten und zu fühlen, ist die Fähigkeit zu **schmecken**, die Ungeborene ebenfalls bereits sehr früh entwickeln. Die ersten Geschmackszellen bilden sich in der 8. Schwangerschaftswoche, und mit der 15. Woche können Babys mit ihren Geschmacksknospen dann bereits auf unterschiedliche Aromen im Fruchtwasser reagieren, das sie in diesem Alter zu schlucken beginnen. Auch wenn das Kleine seine Nährstoffe noch durch die Nabelschnur erhält, wird es auf diese Weise schon früh in der Schwangerschaft darauf vorbereitet, wie sich Nahrungsaufnahme nach der Geburt anfühlt: nach verschiedenen Geschmacksrichtungen im Mund. Mütter geben also bereits während der Schwanger-



Ein erstauntes Baby: große Augen, Augenbrauen hochgezogen, Mund leicht geöffnet

Große Augen, halb offener Mund: So staunen Babys über die alltäglichsten Dinge. Das Mobile über dem Wickeltisch vermag sie dabei oft ebenso zu faszinieren wie ein Schatten an der Wand. Für Eltern heißt dieser Gesichtsausdruck: Jetzt bitte nicht stören, ich entdecke gerade die Welt.



Ein überreiztes Baby: Es dreht den Kopf zur Seite, glasiger Blick

Dreht das Baby den Kopf zur Seite und bekommt es einen ganz glasigen Blick, heißt das: Mir ist gerade alles zu viel. »Reizüberflutung« sagen Psychologen dazu, wenn Babys all die auf sie einströmenden Eindrücke einfach nicht mehr verarbeiten können. Wer einem Baby jetzt schnell eine Möglichkeit zum Rückzug gibt – etwa im Tragetuch, abgeschirmt von der Welt und angekuschelt an Mama oder Papa –, kann dadurch oft verhindern, dass es zu Tränen kommt.



DRITTES KAPITEL

Kompetente Essanfänger: Der babygeleitete Beikoststart

Dass ein kleines Baby darauf aus ist, seinen Kalorienbedarf mit Muttermilch zu decken, ist aus evolutionärer Sicht absolut sinnvoll: Ihre ersten Lebensmonate verbrachten Menschenbabys in der gesamten Geschichte unserer Art schließlich ohnehin praktisch komplett am Körper ihrer Mütter beziehungsweise ihrer Allo-Mütter, also anderer Mitglieder ihres Clans, die sie mitversorgten und oft auch mitstillten. Was lag da für die Natur näher, als Menschenbabys direkt an Ort und Stelle mit leicht zugänglicher, optimal zusammengesetzter und gut verdaulicher Babynahrung zu versorgen? Doch so unbestritten es ist, dass Neugeborene am besten ausschließlich Muttermilch bekommen, so klar ist auch, dass die sogenannte Vollstillzeit, also die Zeitspanne, in der Babys nichts anderes als Muttermilch zu sich nehmen, nach dem Plan der Evolution nur einen kleinen Teil der Stillzeit umfasst. Denn Stillen *gibt* Babys zwar wertvolle Energie, es *kostet* aber auch wertvolle Energie – und zwar ihre Mütter. Hat die Evolution nun das Ziel, das sichere und gute Überleben beider zu sichern, muss sie diese Energiebilanz im Blick behalten. Wären unsere Babys für viele Monate oder gar Jahre darauf angewiesen, ausschließlich Muttermilch zu bekommen, bedeutete das für Mütter unter Umständen ein echtes Energieproblem. Aus diesem Grund sind unsere Babys mit einer genialen Kompetenz ausgestattet: Nach einer verhältnismäßig kurzen Vollstillzeit entwickeln sie aus sich heraus den Drang, auch andere Lebensmittel als Muttermilch kennenzulernen und ihre Stillmahlzeiten dadurch zu ergänzen. Gleichzeitig verlangen sie nach wie vor mit Vehemenz nach der Brust. Aus gutem

Grund: Für ihr Gehirnwachstum brauchen sie die schnell verfügbare Fette und Zucker aus der Muttermilch, für ihr Immunsystem die unzähligen lebendigen Zellen darin und für ihr Nähe- und Saugbedürfnis die vertrauten Milchmahlzeiten an Mamas Brust. Diese ausgeklügelte Doppelstrategie, bei der Menschenkinder ihren Nahrungs- und Nähebedarf beim Stillen *und* beim Selberessen erfüllen, hat sich über viele Jahrtausende als die perfekte Überlebensstrategie für Babys und Kleinkinder bewährt. Und deshalb – Sie ahnen es bereits – ist genau dieses Ess-, Trink- und Stillverhalten tief in den Genen unserer Kinder verankert. Sie sind also nicht nur perfekt aufs Stillen vorbereitet, sondern können unter den richtigen Rahmenbedingungen auch ihren eigenen Beikoststart eigenverantwortlich und kompetent in die Hand nehmen. Doch auch diese Kompetenz ist in unserer modernen Welt nicht nur in Vergessenheit geraten, sie wird selbst von vielen Ärzten und Ernährungsexperten bestritten. Die Folge sind strenge Beikostempfehlungen und Ernährungsfahrpläne, die auf der Grundlage aufwendiger Studien erstellt und alle paar Jahre komplett überarbeitet und verändert werden – und die junge Familien oft massiv unter Druck setzen. Denn was, wenn das eigene Baby nicht so essen will, wie es der Beikostplan vorsieht? Wenn es den liebevoll selbst gekochten Brei wieder ausspuckt, die Reiswaffel auf den Fußboden wirft? Dann entstehen in vielen Familien leider regelrechte Machtkämpfe, bei denen Eltern in ihrer Verzweiflung zu allerlei Mitteln greifen, um ihr Kind zum Essen zu bewegen. Einige typische Beispiele:

Ablenkung Am Esstisch verweigert das Baby seinen Brei, doch wenn es ein Bilderbuch oder einen kleinen Clip aus dem Smartphone angucken darf, ist es davon so abgelenkt, dass es sich ohne Widerstand einige Löffel in den Mund schieben lässt und auch reflexhaft runterschluckt.

Das Problem dabei: Um ein gesundes Essverhalten zu entwickeln, ist es unerlässlich, dass Kinder spüren, was und wie viel sie gerade zu sich nehmen. Werden sie gefüttert, ohne es überhaupt richtig zu merken, verlieren sie darüber ihr angeborenes Gefühl für Hunger, Sattsein und angemessene Mahlzeitengrößen.

Austricksen Den Breilöffel schiebt das Baby immer wieder aus dem Mund, aber die vertraute Flasche nimmt es gerne an – auch wenn diese nicht mit Milch, sondern etwa mit Haferschleim oder verdünntem Gemüsebrei gefüllt ist. Und dabei fällt auch noch die Kleckerei flach – Bingo!

Das Problem dabei: Babys haben intuitiv ein gutes Gespür dafür, wie viel sie trinken. Dieses Gespür richtet sich jedoch nach dem Kalorien- und Nährstoffgehalt von Muttermilch. Trinken sie also plötzlich etwas anderes – etwa den viel kalorienreicheren Haferschleim –, nehmen sie viel zu viel zu sich, ohne das überhaupt zu merken. So verlieren sie ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl und haben keine Chance, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.

Bestechung »Erst isst du ein Löffelchen, dann bekommst du das Auto.« Vor allem bei älteren Babys und Kleinkindern versuchen viele Eltern, mit solchen Deals den Widerstand zu brechen. Das Problem dabei: Durch solche Maßnahmen wird Essen von Kindern als unliebsamer Zwang empfunden – also als das Gegenteil von Genuss. Massive Essstörungen können die Folge sein.

Erpressung »Du bekommst keine Milch, bis du etwas gegessen hast!« An irgendeinem Punkt, so hoffen Eltern, die auf diese Strategie setzen, wird der Hunger wohl größer sein als der Protest. Außerdem steckt hinter diesem Vorgehen oft die Sorge, dass das Kleine nie freiwillig essen wird, wenn es immer, wenn es mag, seine vertraute Milch bekommt.

nahrung braucht. Und sorgen damit dafür, dass jedes Baby, das nicht dieser Norm entspricht, für Eltern enormen Stress bedeutet – sei es, weil sie das Gefühl haben, ihrem Kleinen das ersehnte Essen vorenthalten zu müssen, obwohl es regelrecht danach giert, sei es, weil sie meinen, ihr Kind so langsam aber wirklich mal zum Breiessen bewegen zu müssen. Das Ergebnis ist in beiden Fällen ähnlich: Mütter und Väter haben das Gefühl, mit ihrem Baby stimme etwas nicht, es sei nicht normal, verhalte sich nicht altersgerecht, habe irgendein Essproblem – und belasten ihr Familienleben und die Beziehung zu ihrem Kind mit Sorgen und Ängsten, Ärger und Frust rund um die Ernährung. So wird Ernährung plötzlich zu einem Riesenthema, anstatt einfach ein normaler, entspannter und schöner Teil des Familienlebens zu sein. Und all das geschieht nur, weil sich vermeintliche Baby-Experten in einen so persönlichen und individuell verschiedenen Bereich wie das gemeinsame Familienessen einmischen – anstatt darauf zu vertrauen, dass kompetente Babys ihren kompetenten Eltern dabei ganz von selbst den richtigen Weg zeigen, wenn man sie nur lässt.

Das Baby kennt den richtigen Zeitpunkt

Wann ist ein Baby beikostreif? Wer diese Frage mit einer Monatszahl beantwortet, hat den wichtigsten Grundsatz kindlicher Entwicklung nicht verstanden: dass diese individuell verschieden ist. Denn so, wie es kein einzelnes richtiges Alter zum Krabbeln-, Laufen- oder Sprechenlernen gibt, so gibt es auch kein Zeitfenster, in dem alle Kinder essen lernen müssten. Es gibt nur Entwicklungsschritte, die bei allen Kindern in deren individuellem Tempo aufeinander folgen. Ob ihr eigenes Baby beikostreif ist, können Eltern dabei auf verblüffend

einfache Weise herausfinden: indem sie ihren Blick *abwenden* von all den Durchschnittswerten und Ernährungsempfehlungen und *hinwenden* zu ihrem Kind.

- Kann das Kleine auf dem Schoß von Mama oder Papa weitgehend selbstständig sitzen und dabei sein Köpfchen stabil halten?
- Ist es in der Lage, nach Gegenständen zu greifen und diese gezielt zum Mund zu führen?
- Ist sein Zungenstreckreflex, mit dem das Kleine intuitiv den Löffel aus dem Mund schiebt, von selbst verschwunden?
- Interessiert sich das Baby bei Familienmahlzeiten für das Essen der Großen?

Sind all diese Voraussetzungen erfüllt, spricht nichts dagegen, dem Baby erste Lebensmittel anzubieten – egal, ob es erst vier oder schon sieben Monate alt ist. Wichtig dabei ist, keinen Erwartungsdruck aufzubauen, an den Beikoststart offen und entspannt heranzugehen wie an ein interessantes Experiment. Wird das Kleine tatsächlich etwas essen oder erst mal vor allem mit den Lebensmitteln spielen? Beides ist gleichermaßen okay.

Unechte Beikostreife-Zeichen

Immer wieder kommt es vor, dass Eltern überzeugt sind, ihr Baby signalisiere ihnen, dass es jetzt »Hunger auf was Richtiges« hat – und sind dann enttäuscht, wenn das Kleine doch nichts isst. Deshalb hier drei typische Beispiele für Verhaltensweisen, die nichts mit Beikostreife zu tun haben:

Das Baby nimmt alles in den Mund und lutscht an jedem Spielzeug herum.

Dieses Verhalten zeigen viele Babys in der sogenannten oralen Phase, die im fünften Lebensmonat ihren Höhepunkt hat. Sie wollen dabei die Welt mit dem Mund erkunden – mit Hunger haben oder Essen wollen hat das nichts zu tun.

Das Baby greift, wenn die Großen essen, nach deren Besteck.

Löffel, Gabel und Messer sind für kleine Entdecker einfach spannend: Sie sind interessant, schimmern metallisch und scheinen für die Erwachsenen wichtig zu sein. Kein Wunder, dass Babys sie gerne untersuchen und damit auf dem Tisch herumklopfen wollen. Essen interessiert sie deshalb noch lange nicht.

Das Baby will öfter stillen und scheint an der Brust nicht mehr satt zu werden.

In der gesamten Stillzeit gibt es immer wieder Phasen, in denen Babys häufiger trinken als sonst, meist während eines Wachstumsschubs. Das hat nichts damit zu tun, dass sie nicht satt würden – weil beim Stillen die Nachfrage das Angebot regelt, sorgen Babys durch die kürzeren Stillabstände ganz von selbst dafür, dass die Brust entsprechend mehr Milch bildet. Jetzt Brei einzuführen, in der Hoffnung auf bessere Nächte, bringt wenig: Babybrei für Beikostanfänger ist deutlich weniger sättigend als Muttermilch. Und außerdem wird das Kleine ihn vermutlich ohnehin verweigern, wenn es noch keine anderen Beikostreife-Zeichen zeigt.

Abschied von inneren Bildern

Der Beikoststart ihres Babys ist für viele Eltern eine große Sache. Oft steht der Termin schon einige Zeit vorher im Kalender: »Am übernächsten Samstag fangen wir an!« Lustige Fo-

tos von möhrchenverschmierten Kindern gehören für viele zu diesem Schritt ebenso dazu wie die Hoffnung insbesondere stillender Mütter, durch den Beikoststart zusehends mehr Freiheit zu bekommen, weil das Kleine dann ja auch endlich »richtig« essen kann. Vielleicht schläft es mit genügend Brei im Bauch ja sogar besser durch? Diese inneren Bilder vom zufriedenen Baby werden durch die Realität oft auf eine harte Probe gestellt. Denn tatsächlich essen nur wenige Babys zum von ihren Eltern festgelegten Beikoststart so, wie wir Erwachsenen uns das gerne vorstellen. Und vor allem essen sie lange nicht so *viel*: Drei Löffel Gemüsebrei, danke, das war's. Jetzt bitte die Brust!

Dass der Beikoststart für viele Familien mit so viel Frust einhergeht, ist also vor allem die Folge unrealistischer Erwartungshaltungen. Dass Babys mit fünf, sechs Monaten begeistert ganze Gläschen leer essen wie im Werbespot, ist im echten Leben eher die Ausnahme. Die Theorie, dass Babys mit dem Beikoststart länger und besser schlafen, gehört nachweislich ins Reich der Mythen und Märchen. Und auch die moderne Vorstellung, dass es beim Beikoststart vor allem darum geht, Milchmahlzeit für Milchmahlzeit durch Breie zu ersetzen, widerspricht eklatant dem evolutionären Erbe, das unsere Kinder in sich tragen. Wenn sie zu essen beginnen, dann nicht mit dem Ziel, sich abzustillen – das ist in ihrem inneren Ernährungsfahrplan noch lange nicht dran. Nein, sie wollen Lebensmittel entdecken, um neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen, ihren Speiseplan zu erweitern und ihren Müttern die Gelegenheit zu geben, allmählich *etwas* weniger Energie aufs Stillen verwenden zu müssen. Doch davon, dass die Beikost die Milch *ersetzen* soll, war in der Geschichte unserer Art bis vor wenigen Jahrzehnten nie die Rede!