

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	15
DIE ENTWICKLUNG EINER SICHEREN ELTERN-KIND-BINDUNG	19
Lebenswichtige Bedürfnisse eines Säuglings und Kleinkindes • 24	
DIE SICHERE BINDUNG – DAS STABILE FUNDAMENT DER PERSÖNLICHKEIT	31
Bindung fürs Überleben • 32 Bindungsbedürfnis bei Angst und Trennung • 34 Verschiedene Bindungspersonen • 35 Hierarchie der Bindungspersonen: die »Bindungspyra- mide« • 36 Bindung und Welterkundung • 39 Bindung vor Bildung • 40 Die grundlegenden Voraussetzungen zur Entwicklung einer sicheren Bindung • 42 Die unter- schiedlichen Arten der Bindung • 54 Die Weitergabe der Bindungsmuster • 67 Die Vorteile einer sicheren Bin- dung • 68 Nachteile einer unsicheren Bindung • 71 Wenn die Bindung nicht gelingt • 72	

SCHWANGERSCHAFT UND BINDUNG 85

Phasen der Schwangerschaft • 89 Die Entwicklung des Kindes in der Gebärmutter • 93 Die vorgeburtliche Diagnostik • 98 Die Bedeutung von Idealen • 99 Veränderungen bei den werdenden Eltern während der Schwangerschaft • 103 Wir zu dritt • 104 Entspannungsmöglichkeiten • 106

DER SÄUGLING UND SEINE ELTERN 109

Wache Aufmerksamkeit und Spiel • 110 Die Ammensprache • 111 Das gemeinsame Spiel • 112 Weinen – die Überlebensgarantie • 114 Beruhigung des Babys • 116 Angemessene Anregung und Stimulation • 119 Rhythmus zwischen Beständigkeit und häufiger Veränderung • 121 Füttern • 122 Schlafen und nächtliche Trennung • 124 Gewöhnung an die Trennung zum Einschlafen • 126 Die Schlafsituation des Babys • 132 »Wetterkarte« • 133 Das Baby stellt sich vor • 134 Glückliche Momente • 136 »Unglückliche« Momente • 137 Das Gefühl, eine Mutter zu sein • 140 Das Gefühl, ein Vater zu sein • 141 Müttergruppen und Vätergruppen • 142 Die Klein- und die Großfamilie • 143 Aufnahme der Familie in weitere Gruppen • 146

ELTERN UND IHR BABY – IDEALVORSTELLUNGEN UND REALE PROBLEME 149

Bindungsentwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr • 150 Babys »triggern« Eltern • 153 Wiederholungen der Geistergeschichten aus der eigenen Kindheit • 154 Verarbeitung des Geburtserlebens • 157 Das reale Baby und die realen Eltern • 159

PARTNERSCHAFT 163

Partnerschaft vor der Geburt • 164 Partnerschaft nach der Geburt • 165

FREMDBETREUUNG DES BABYS UND DIE BEDEUTUNG VON TRENNUNGEN 173

Fremdbetreuung • 174 Babysitter • 174 Tagesmutter • 177 Krippe • 178 Au-pair • 182 Trennungen • 183

ELTERN, BABYS, SMARTPHONES UND ANDERE MEDIEN – EINE BESONDERE »BEZIEHUNG«

Der Bildschirm als Babysitter • 191 Das Smartphone als »Beruhigungsmittel« • 193 Die Schlaf-App als Einschlafhelferin • 197

DER »SICHERHEITSKREIS« UND HILFE FÜR KINDER MIT BINDUNGSPROBLEMEN 201

Der vollständige Sicherheitskreis bei bindungssicheren Kindern • 202 Begrenzter Sicherheitskreis • 203 Bindungsunsicherheit entgegenwirken • 205 Probleme mit Trennung, Wut, Schreien, Schlafen und Füttern • 207

DER SAFE®-KURS ZUR FÖRDERUNG EINER SICHEREN ELTERN-KIND-BINDUNG 223

Zielgruppe • 224 Inhalte des Programms SAFE® • 226 SAFE®-Mentorenausbildung • 233 Forschung zum Programm SAFE® • 233 SAFE®-Spezialprogramme • 234 Zusammenfassung • 234

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 236

DANKSAGUNG 238