

Dr. Hetty van de Rijt

Dr. Frans X. Plooij

Xaviera Plooij

Oje,
ich
wachse!



GOLDMANN

Buch

In den ersten 14 Monaten macht ein Baby acht große Sprünge in seiner geistigen Entwicklung. Diese aufregenden, von den Eltern meist als Krisenzeiten erlebten Wachstumsphasen erfolgen zu einer bestimmten Zeit. Sie sind, so fanden die beiden Entwicklungspsychologen Dr. Hetty van de Rijt und Dr. Frans X. Plooij heraus, vorhersehbar. In diesem Buch erläutern sie, wie sich die besonderen Entwicklungssprünge am Verhalten des Babys zeigen und wie die Eltern ihrem Kind in dieser schwierigen Zeit helfen können. Der unentbehrliche Begleiter für werdende und junge Eltern – zur Einstimmung und zum Miterleben der wichtigen ersten Lebensmonate ihres Kindes. Jetzt komplett überarbeitet und erstmals mit Erkenntnissen zum Eltern-Thema Nr. 1 »Wie Babys schlafen«.

Autoren

Dr. Hetty van de Rijt studierte Psychologie und Anthropologie und war einige Zeit an einem Institut für geistig behinderte Kinder tätig.

Dr. Frans X. Plooij spezialisierte sich nach dem Studium der Psychologie und Biologie auf Entwicklungspsychologie. Er ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der frühkindlichen Entwicklung.

Xaviera Plooij ist als Autorin und Referentin auf Baby- und Kleinkindthemen spezialisiert. Unter ihrer Leitung ist die Marke »Oje, ich wachse!« weltweit zum Erfolg geworden. Die dreifache Mutter ist die Tochter von Frans X. Plooij und Hetty van de Rijt.

Außerdem von den Autoren im Programm

Oje, ich wachse! Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können

Oje, ich wachse! Das Praxisbuch

Oje, ich wachse! Schwangerschaft

Oje, ich wachse! Das Schwangerschaftsbuch

Oje, ich wachse! Back To You. Nach Schwangerschaft und Geburt zurück zum eigenen Ich

Oje, ich wachse! Babys erstes Jahr – Das Tagebuch zum Bestseller

Oje, ich wachse! Die besten Babyspiele – Tischauflsteller

Dr. Hetty van de Rijt

Dr. Frans X. Plooij

Xaviera Plooij

Oje, ich wachse!

Von den 8 »Sprüngen«
in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes
während der ersten 14 Monate
und wie Sie damit umgehen können

*Aus dem Niederländischen von
Regine Brams und Eva Schweikart*

GOLDMANN

Die niederländische Originalausgabe erschien 2018
unter dem Titel »Oei, ik groei!« bei Fontaine Uitgevers BV, 's-Graveland.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Datamining nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage

Aktualisierte und erweiterte Taschenbuchausgabe August 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 1994, 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 1992, 2018 der Originalausgabe:

Twise Victory BV

Illustrationen: Jan Jutte

Umschlag: Sabine Kwauka, nach einem Entwurf von *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Camille Tokerud

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17823-0

www.goldmann-verlag.de

Für unsere Liebsten, unsere Helden und Vorbilder:
Marco, Thomas, Victoria und Sarah

Inhalt

Vorwort 9

Hintergrund 11

**Die mentale Entwicklung
Ihres Babys verläuft in Sprüngen** 15

Wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt 33

**Sprung 1:
Die Welt der Sinneseindrücke**
Freud und Leid mit etwa 5 Wochen oder gut einem Monat 51

**Sprung 2:
Die Welt der Muster**
Freud und Leid mit etwa 8 Wochen oder knapp 2 Monaten 69

**Sprung 3:
Die Welt der fließenden Übergänge**
Freud und Leid mit etwa 12 Wochen oder knapp 3 Monaten 105

**Sprung 4:
Die Welt der Ereignisse**
Freud und Leid mit etwa 19 Wochen oder 4 ½ Monaten 141

**Die Top 10 der Dinge,
die Sie unbedingt wissen müssen** 185

Sprung 5:

Die Welt der Zusammenhänge

Freud und Leid mit etwa 26 Wochen oder 6 Monaten

199

Sprung 6:

Die Welt der Kategorien

Freud und Leid mit etwa 37 Wochen oder 8 ½ Monaten

257

Sprung 7:

Die Welt der Reihenfolgen

Freud und Leid mit etwa 46 Wochen oder knapp 11 Monaten

301

Sprung 8:

Die Welt der Programme

Freud und Leid mit etwa 55 Wochen oder knapp 13 Monaten

345

Schlaf und Sprünge **393**

Nachwort **430**

Dein Sprüngekalender **432**

Weiterführende Literatur **433**

Register **436**

Vorwort

Es gibt Dinge, die vergisst man nie. Dazu gehört an erster Stelle die Geburt eines Kindes. Will man beschreiben, was man dabei empfunden hat, verfällt man unweigerlich in Klischees. Klischees haben zwar bekanntlich etwas Wahres, aber die eigenen überwältigenden Emotionen darüber hinaus zu schildern ist schwierig – man findet einfach keine Worte dafür.

Wir wissen beide noch genau, was es an dem Abend, bevor es »losging«, zu essen gab, wen wir als Erstes angerufen haben und wann genau die Entbindung stattfand. Solche Dinge vergisst man einfach nicht, macht das Baby, das auf die Welt kommt, einen doch zum Vater bzw. zur Mutter. Ob zum ersten Mal im Leben oder nicht – jede Geburt ist ein sehr besonderes Ereignis.

Für uns ist *Oje, ich wachse!* auch ein Baby. Wir sind stolz darauf, dass unsere Erkenntnisse (siehe Kapitel »Hintergrund«) mittlerweile weithin bekannt sind und von anderen Forschern bestätigt wurden. Wir sind auch stolz darauf, dass wir Millionen Eltern auf der ganzen Welt helfen konnten, und freuen uns über jede einzelne Mail, jeden Post und jede andere Mitteilung von ihnen. Weil es gerade so ist, als würde man uns sagen: »Was für ein schönes Kind habt ihr da!« Und immer wenn wir jemandem bei einer Frage weiterhelfen können, macht uns das sehr glücklich. Inzwischen gehen so viele Fragen ein, dass ein ganzes Team mit dem Beantworten befasst ist. Wenn Sie also etwas wissen möchten, nur zu: Wir sind für Sie da!

Seit dem ersten Erscheinen der deutschen Ausgabe von *Oje, ich wachse!* im Jahr 1994 hat sich viel verändert. Die Schneckenpost wurde weitgehend durch E-Mail und soziale Medien ersetzt, Eltern haben ein anderes Selbstverständnis, und Väter sind im gleichen Maß wie Mütter an der Erziehung beteiligt. Als wir unsere Forschungen aufnahmen, war es noch üblich, dass der Vater arbeiten ging und die Mutter für das Baby sorgte, wobei Ausnahmen – wie immer – die Regel bestätigen. Frans war solch eine Ausnahme. Während Hetty an der Universität Cambridge mit ihrer Doktorarbeit beschäftigt war, kümmerte er sich zwei Jahre lang am Vormittag zu Hause um Tochter Xaviera, um im Anschluss daran,

bis zehn Uhr abends, seiner Vollzeitbeschäftigung nachzugehen. Heutzutage sind die Rollen zum Glück gleichberechtigt verteilt. Auch die Art und Weise, wie beispielsweise mit dem Thema Stillen umgegangen wird, hat sich verändert. Früher musste manche Mutter sich Kritik gefallen lassen, weil sie ihr sechs Monate altes Kind noch stillte. Heute kann jede Mutter ihr Kind stillen, wenn es danach verlangt (und nicht zu bestimmten festen Zeiten) und wo auch immer sie möchte. Und während es früher ungeschriebene Regeln dafür gab, in welchen Situationen man beispielsweise sein Baby abzulegen hatte und andere unnatürlich anmutende Dinge, wird es jetzt als normal und selbstverständlich empfunden, dass Eltern ihr Baby zum Beispiel bei Tisch auf dem Arm haben. Das ermöglicht es den heutigen jungen Eltern, mit ihren Kindern eine noch intensivere Bindung aufzubauen, und sie werden später besonders schöne Erinnerungen an diese Zeit haben.

Wenn ein Buch sich weltweit millionenfach verkauft hat und man mit vielen Eltern in Kontakt steht, lernt man auch viel. Zum Beispiel, dass es nicht schaden kann, sich den Inhalt des Buchs noch einmal genau anzusehen und wo nötig zu aktualisieren und zu ergänzen. Genau das haben wir gemacht. In der nun vorliegenden, komplett überarbeiteten Ausgabe von *Oje, ich wachse!* finden Sie:

- neue Erkenntnisse zu den Sprüngen,
- mehr interaktive Elemente (Sie kreuzen an, was auf Ihr Baby zutrifft, und entdecken so Züge seiner Persönlichkeit),
- neu gestaltete Entdeckungslisten für eine bessere Übersicht zu den Meilensteinen, die Ihr Baby pro Sprung geschafft hat,
- ein Zusatzkapitel über Schlaf,
- Möglichkeiten, die Welt mit den Augen Ihres Babys zu sehen,
- die Top 10 der Dinge, die Sie unbedingt über die Sprünge wissen müssen.

Damit ist *Oje, ich wachse!* ein absolut unverzichtbares Kompendium geworden.

Wir als Vater-Tochter-Team wünschen Ihnen und Ihrem Baby einen guten Start, und dass Sie bei den Sprüngen viel Freude zusammen erleben.

Frans und Xaviera

Hintergrund

Manche haben doppeltes Glück im Leben: Sie finden sich nicht nur in der Liebe, sondern auch in der Arbeit. So wie Hetty und ich. Wir haben nach Abschluss unserer Studien in Pädagogik, physischer Anthropologie und Verhaltensbiologie geheiratet und sind – welch ein Abenteuer! – in den Gombe-Nationalpark im ostafrikanischen Tansania aufgebrochen, um unter Anleitung von Jane Goodall Schimpansen zu erforschen. Dort angekommen – mit einer großen Holzkiste, in der sich vielerlei Gerätschaften und wenig Kleidung befanden –, mussten wir feststellen, dass ein Projekt, wie wir es im Sinn hatten, nicht durchführbar war. Tja, da steht man dann und ist verzweifelt. Aber genau diese Verzweiflung hat uns damals die Richtung gewiesen und unser Leben in ganz neue Bahnen gelenkt.

Wir mussten uns also thematisch umorientieren. Dass der Gombe-Nationalpark der einzige Ort auf der Welt war, an dem man Schimpansenmütter mit ihren Babys von Nahem beobachten konnte, war klar. Allerdings hatten wir keine Theorie oder Hypothese, die es zu überprüfen galt. Wir waren jedoch geübt darin, das Verhalten von Tieren – in der Tradition unseres Landsmanns, des Nobelpreisträgers Nikolaas Tinbergen – exakt zu beobachten und professionell zu dokumentieren. Darum beschlossen wir, uns auf die Entwicklung und das Verhalten von Schimpansenbabys sowie ihre Interaktionen mit den Müttern zu konzentrieren, und hofften, auf etwas Interessantes zu stoßen. Das Ganze erforderte sehr viel Zeit und Mühe und war in Anbetracht dessen, dass wir nach zwei Jahren möglicherweise mit leeren Händen dastehen würden, ein riskantes Unterfangen.

Das erste halbe Jahr verbrachten wir damit, uns mit den Schimpansen und ihrer Umgebung vertraut zu machen. Bei einer noch unerforschten Tierart dauert so etwas normalerweise Jahre. In Gombe aber hatte man bereits zwanzig Jahre lang Erfahrungen gesammelt, die von den Forschern an ihre jeweiligen Nachfolger weitergegeben worden waren. Deshalb konnten wir die erste Zeit auch schon nutzen, um Verhaltensweisen aufzulisten, die wir häufig beobach-

teten und daher als typisch einstuften. Diese Aufstellung diente uns die nächsten eineinhalb Jahre als Grundlage für unsere Forschung an Schimpansenbabys. Der Vorteil dieses Vorgehens bestand darin, dass wir sicher sein konnten, keine für unser Projekt relevanten Verhaltensweisen übersehen zu haben und somit zuverlässig ermitteln zu können, wie oft und wie lange bestimmte Muster vorkamen bzw. wie sie sich im Laufe der Zeit, mit dem Älterwerden der Kleinen, veränderten.

Als unser Afrika-Abenteuer zu Ende war, reisten wir nach England, um in Robert Hindes Labor (Medical Research Council Unit on the Development and Integration of Behavior) an der Universität Cambridge unsere Daten zu analysieren. Dabei ergaben sich erste Hinweise auf das, was wir heute »Sprünge« nennen. Unsere Aufzeichnungen ließen deutliche Phasen der Regression erkennen, Zeiten also, in denen die Babys weniger selbstständig waren als zuvor, sich mehr an die Mutter klammerten, häufiger an der Brust tranken und öfter eine Art Wimmern von sich gaben. Bereits vor unserer Studie hatte man bei zwölf anderen Affenarten sowie bei zwei niedrigeren Säugetierarten vergleichbare Regressionsphasen festgestellt. Es handelte sich um ein sehr altes Phänomen, das sich vor gut 70 Millionen Jahren im Zuge der Evolution des Lebens herausgebildet hat.

Die Ergebnisse unserer Analyse sprachen auch für die Vorstellung, dass im Zentralnervensystem evolutionär eine hierarchische Organisation entstanden ist, die unter anderem dem Verhalten von frei lebenden Schimpansenbabys zu grunde liegt. Der an der Radboud-Universität Nijmegen tätige Neurobiologe Lex Cools, ein guter Freund und geschätzter Kollege von uns, schlug daraufhin vor, wir sollten unsere Erkenntnisse mit den in der Hierarchical Perceptual Control Theory (Wahrnehmungskontrolltheorie) von William T. Powers beschriebenen Wahrnehmungsniveaus vergleichen. Die Theorie war bereits von vielen Forschern getestet worden, die im Anschluss daran ihre positiven Ergebnisse in wissenschaftlichen Publikationen zusammengefasst hatten. Und sie deckte, wie sich erwies, auch unsere Resultate ab. Wer mehr über die Wahrnehmungskontrolltheorie wissen möchte, kann sich auf www.pctweb.org informieren.

Nachdem wir beide promoviert hatten (Hetty in Cambridge, ich in Groningen), gingen wir dazu über, in den Niederlanden Menschenmütter und ihre Babys zu beobachten und zu filmen, und zwar in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung. Dabei zeigte sich, dass auch Menschenbabys in bestimmten Altersstufen Regressionsphasen durchleben. Bei jeder dieser schwierigen Phasen machen die Babys einen Sprung in ihrer mentalen Entwicklung – mit anderen Worten: Zu den bereits vorhandenen hierarchisch organisierten Wahrnehmungsniveaus kommt ein neues hinzu. Als auch Hetty und ich unsere Ergebnisse in wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert hatten, machten wir uns ans Schreiben der ersten Fassung von *Oje, ich wachse!*. Das Buch erschien 1992 in den Niederlanden und 1994 erstmals auf Deutsch. Im Lauf der Jahre hat es sich zu einem internationalen Bestseller entwickelt und ist in über zwanzig Sprachen erhältlich.

Auf Basis unserer Studie über die niederländischen Babys nahmen unabhängige Forscherteams in Spanien, England und Schweden ebensolche Untersuchungen vor und kamen zu den gleichen Resultaten.

Hetty hat für ihre Forschungsarbeit, die so vielen Eltern auf der ganzen Welt weitergeholfen hat, einen hohen Preis gezahlt. Im Jahr 2003 ist sie nach jahrelangem Kampf einer Krankheit erlegen, die sie sich in Tansania zugezogen hatte. In *Oje, ich wachse!* lebt sie weiter.

Frans X. Plooij

Über Xaviera Plooij

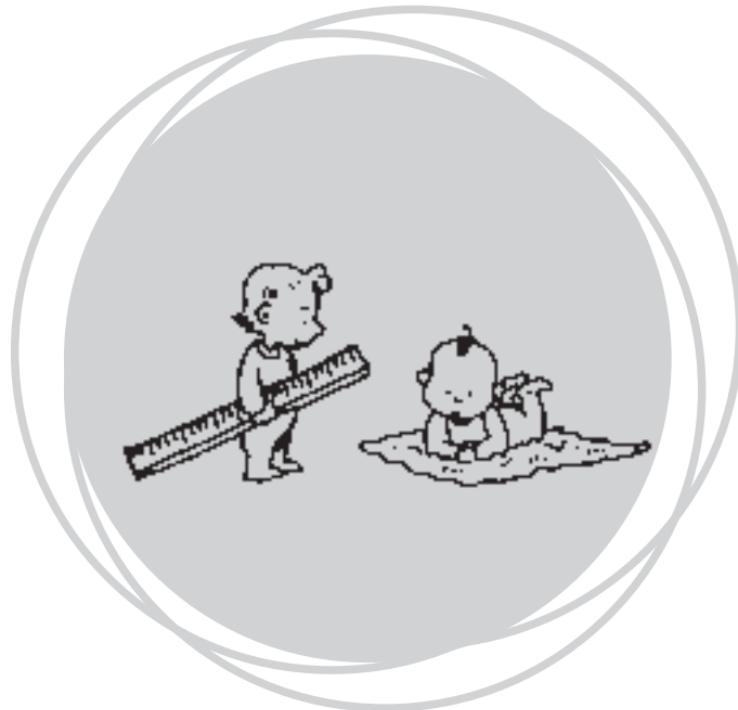
Xaviera ist Frans' und Hettys Tochter und hat selbst drei Kinder: Thomas, Victoria und Sarah. Nachdem sie Mutter geworden war, stellte sie fest, dass die Wirtschaft den Bedürfnissen und Interessen von Eltern oft nicht genügend Rechnung trägt. Um daran etwas zu ändern, gründete sie ein Beratungsunternehmen und unterstützte sehr erfolgreich Firmen bei der Entwicklung entsprechender Lösungen und Produkte.

Mit der Zeit jedoch wuchs ihr Wunsch, die bahnbrechenden Erkenntnisse ihrer Eltern über die mentale Entwicklung von Babys einem noch größeren Publikum auf breiter Basis zugänglich zu machen.

Heute ist sie der »Kopf« hinter allem, was zum Thema »Sprünge« auf dem Markt ist. Ihrem großen Engagement ist es zu verdanken, dass das ursprüngliche Buch *Oje, ich wachse!* und verwandte Titel ihren Weg in zahlreiche andere Sprachen und Länder gefunden haben und weltweit zu Bestsellern wurden, dass Apps entwickelt wurden, von denen einige Preise bekommen haben, dass es einen Online-Guide gibt und mittlerweile sogar eine von der British Psychological Society (BPS) anerkannte »Academy for Professionals«.

Xaviera und Frans haben als Vater-Tochter-Team das Buch *Oje, ich wachse!* auf den neuesten Stand gebracht, sodass nun eine aktualisierte Ausgabe vorliegt und Eltern auch in Zukunft von dem darin versammelten Wissen profitieren.

Die mentale Entwicklung Ihres Babys verläuft in Sprüngen



Auf einmal kann es viel mehr!

Wenn ein Baby schreit, ist das eine Qual für jeden. Schließlich will man sein Kind gesund und glücklich sehen. Fast alle Eltern* machen sich immer wieder Sorgen um ihr Baby. Und denken dann oft, sie seien die Einzigsten, die nicht den ganzen Tag froh und glücklich sind. Die Einzigsten, die sich unsicher, ängstlich, verzweifelt oder ärgerlich fühlen, wenn ihr Baby anstrengend ist und sich nicht trösten lässt. Die Einzigsten, die weiß sind wie die Wand und erschöpft von zu wenig Schlaf. Sorgen, Müdigkeit, Ärger, Schuldgefühle und gelegentlich auch Wut wechseln einander ab. Wir können Ihnen jetzt schon versichern: Sie sind nicht die Einzigsten, denen es so geht.

Das Schreien des Babys kann auch zu Spannungen zwischen den Eltern führen. Besonders wenn sie sich nicht einig sind, wie damit umzugehen ist. Und gut gemeinte Ratschläge von Freunden, Verwandten, Nachbarn und sogar Fremden machen alles nur noch schlimmer. »Ruhig brüllen lassen, das stärkt die Lunge« ist nicht gerade die Lösung, die Eltern hören wollen. Und das Problem herunterspielen hilft genauso wenig.

Unsere Forschung

Wir haben 35 Jahre lang untersucht, wie Babys sich entwickeln und wie Väter und Mütter darauf reagieren. All unsere Untersuchungen haben wir bei Eltern zu Hause gemacht. Wir haben ihren Alltag beobachtet. Wir haben viele Fragen gestellt, sind in Gesprächen näher darauf eingegangen. Und dabei stellten wir fest: Von Zeit zu Zeit erleben alle Eltern dieses heulende Elend. Mehr noch: Zu unserer Überraschung waren normale, gesunde Babys jeweils im selben Alter weinerlicher, empfindlicher, fordernder und anstrengender als sonst. Kurzum, sie brachten ihre Eltern zeitweise zur Verzweiflung. Wir können inzwischen fast auf die Woche genau vorhersagen, wann Eltern mit so einer schwierigen Phase zu rechnen haben. Zu den gleichen Resultaten wie wir ka-

* Die Bezeichnung »Eltern« in diesem Buch wurde um der besseren Lesbarkeit willen gewählt.

Genau genommen, müsste es jedes Mal die Mutter/der Vater/die Hauptbetreuungsperson heißen.

men übrigens auch Wissenschaftler aus England, Schweden und Spanien, die unsere Untersuchungen nachgestellt haben.

Es gibt einen Grund für die schwierigen Phasen

Babys schreien nicht ohne Grund. Sie sind verunsichert, weil ihre Entwicklung plötzlich eine drastische Wendung nimmt und damit auch die Art und Weise, wie sie ihre Umwelt wahrnehmen. Das bringt auch Vorteile mit sich, denn dem Baby eröffnet sich die Möglichkeit, Neues zu lernen. Ein Anlass zum Feiern also! Wird ein Baby »schwierig«, bedeutet das im Grunde genommen, dass ein neuer, großartiger Fortschritt bevorsteht. Dem Kind selbst ist damit wenig gedient, denn die Veränderung erschreckt es zunächst und stellt seine vertraute Welt völlig auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen ist alles anders, gerade so, als wäre es auf einem anderen Planeten aufgewacht.

Die mentale Entwicklung verläuft in Sprüngen

Eltern, die am Türstock regelmäßig Striche anbringen, wissen Bescheid: Kinder wachsen schubweise. Längere Zeit tut sich absolut nichts, und dann plötzlich wächst das Kind in einer Nacht um mehrere Millimeter.

Die mentale Entwicklung verläuft ebenfalls in Schüben. Eltern merken das daran, dass ihr Baby plötzlich mehr kann oder versteht als zuvor. Untersuchungen zeigen, dass diese Sprünge mit Veränderungen im Gehirn einhergehen. Sprünge in der mentalen Entwicklung stehen aber nicht immer mit Wachstumsschüben in Zusammenhang. Letztere sind zahlreicher. Auch die Zähne brechen nicht dann durch, wenn das Kind einen mentalen Sprung macht.

In diesem Buch beschreiben wir die acht Sprünge in der mentalen Entwicklung eines Babys im Laufe seiner ersten 14 Lebensmonate. Es ist für Eltern gedacht, die verstehen wollen, wie sich die Weltsicht ihres Kindes mit jedem Sprung verändert und wie sich dem Kind aufgrund dieser Veränderungen Möglichkeiten eröffnen, neue Fertigkeiten zu erlangen und zu verfeinern, die für seine weitere Entwicklung unabdingbar sind.

Ein Sprung: Ihrem Baby eröffnet sich eine neue Welt

Mit jedem Sprung, den Ihr Baby macht, bekommt es eine neue Wahrnehmungsfähigkeit, die es ihm ermöglicht, eine Vielzahl neuer Dinge zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen. Was das Baby als neu wahrnimmt, war als solches natürlich schon vor dem Sprung da, nur konnte sein Gehirn es noch nicht verarbeiten. Mit der plötzlich vorhandenen neuen Fähigkeit, bestimmte Dinge wahrzunehmen, ändert sich viel im Leben des Babys. Es muss sozusagen die Welt neu entdecken, und dabei hilft ihm Ihre Unterstützung sehr.



Tipp

Am besten, Sie lesen kurz vor dem jeweils nächsten Sprung nach, worum es dabei geht. Dann wissen Sie, was sich im Wahrnehmungsvermögen Ihres Babys demnächst ändern wird und wie Sie es bei seiner Entdeckungsreise durch die neue Welt begleiten und unterstützen können.

Ein Vater schrieb uns Folgendes: »Wenn ich jemandem erklären soll, wie solch ein Sprung beim Baby vor sich geht, vergleiche ich ihn immer mit einem automatischen Computer-Update. Das kommt ganz plötzlich, und man hat keinen Einfluss darauf, aber hinterher kann der Computer auf einmal jede Menge Neues. Genauso verhält es sich beim Baby.«

Ein sehr guter Vergleich! Denn

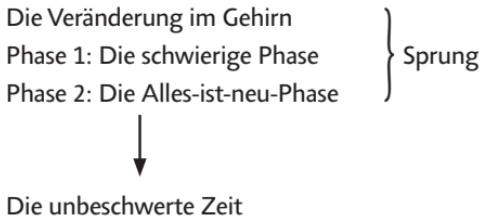
- ein Sprung tritt ganz plötzlich auf, das Baby hat keinen Einfluss auf das Timing,
- hinterher kann das Baby auf einmal viel mehr als vorher.

Das Update ist dann sozusagen installiert.

Man kann den Vergleich noch ein wenig erweitern. Der Computernutzer hat nach dem Update wahrscheinlich erst einmal Mühe, mit all dem Neuen umzugehen. Auf gleiche Weise hat das Baby es erst nicht leicht, mit seinem plötzlichen »Gehirn-Update« zurechtzukommen.

Erst ein kleiner Schritt zurück, dann ein großer Schritt voran

Jeder Sprung besteht aus drei Teilen: einer Veränderung im Gehirn und zwei Phasen. Danach folgt eine unbeschwerete Zeit.



... und dann fängt es wieder von vorn an!

Die Veränderung im Gehirn

Wie aus dem Nichts ist sie auf einmal da: die neue mentale Fähigkeit. Einzig und allein das Baby bemerkt das. Sein Gehirn kann mit einem Mal neue Dinge wahrnehmen. Das bedeutet eine große Veränderung. Fast nichts ist mehr so, wie es war ...

Phase 1: Die schwierige Phase

Einen Sprung zu machen ist für das Baby ziemlich heftig, weil sich so viel verändert. Darum ist das Erste, was Sie als Eltern bemerken, die schwierige Phase. Sie ist, wenn man so will, die »Visitenkarte« des Sprungs. Kennzeichnend dafür sind drei Dinge. Das Baby ist

- übertrieben anhänglich,
- weinerlich,
- launisch.

Mit anderen Worten: Es klammert sich geradezu an Sie, weint oder schreit öfter als sonst und ist nicht mit sich im Reinen.

Diese drei Verhaltensweisen treten bei jedem Sprung auf. Darüber hinaus gibt es in der schwierigen Phase Dinge, die nicht bei jedem Sprung vorkommen bzw. nicht alle bei jedem Kind. Sie werden in den einzelnen Kapiteln zu den Sprüngen behandelt. Weil Sie als Eltern rasch merken, dass »etwas nicht stimmt«, machen Sie sich Sorgen. Sie fragen sich vielleicht, ob Ihr Kind krank ist. Oder Sie sind verärgert, weil Sie nicht verstehen, warum es mit einem Mal so »schwierig« ist. Zugleich stellen Sie fest, dass es in seiner Entwicklung einen kleinen »Rückschritt« macht, dass es plötzlich wie ein kleineres Baby behandelt werden will, Dinge nicht mehr kann, die es vorher konnte, und insgesamt weniger selbstständig ist. Wenn Sie sich die drei oben angeführten Verhaltensweisen vergegenwärtigen, die für jeden Sprung typisch sind, werden Sie verstehen, warum man hier von einer »schwierigen Phase« spricht. Schwierig für das Baby, aber auch für Sie.

In welchem Alter beginnen die schwierigen Phasen?

Das lässt sich zum Glück ziemlich genau sagen. Innerhalb der ersten 14 Lebensmonate macht Ihr Baby acht Sprünge. Zu Anfang sind sie von kürzerer Dauer und folgen schneller aufeinander.

Auf Seite 22 finden Sie eine schematische Darstellung mit Angaben der Wochen, in denen der Sprung zu erwarten ist.

Berechnen Sie, wann Ihr Baby die jeweiligen Sprünge macht!

Es erleichtert Ihnen das Leben, wenn Sie im Voraus wissen, wann mit einem Sprung zu rechnen ist. Feststellen lässt sich das ganz einfach:

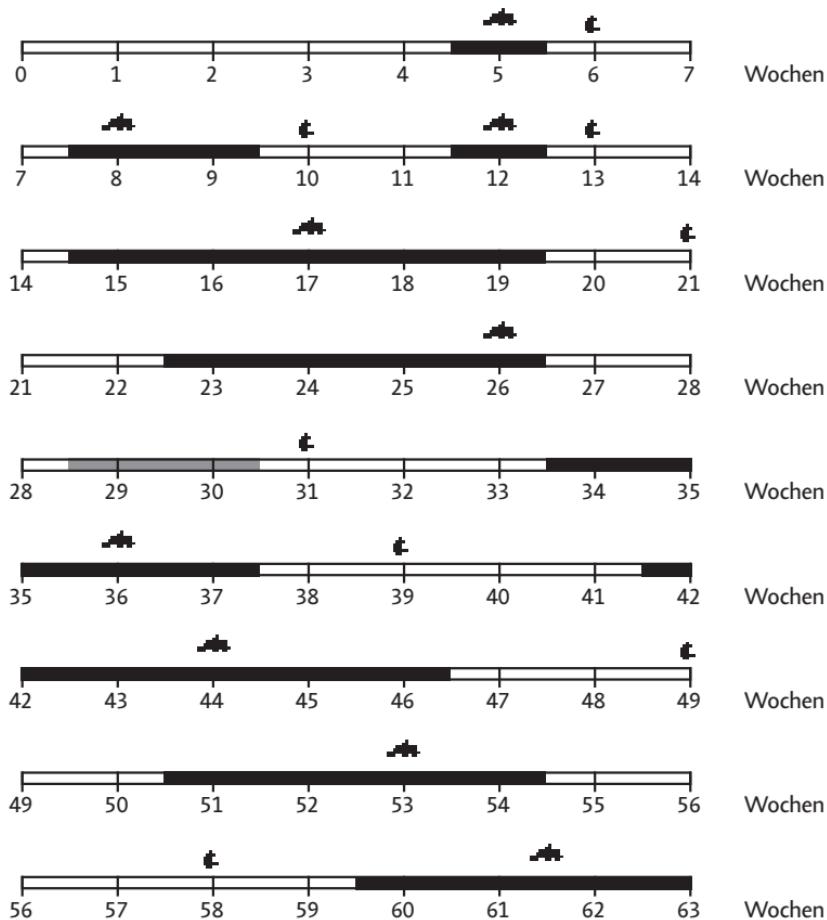
1. Legen Sie das Sprüngeschema hinten im Buch (siehe Seite 432) neben Ihren Kalender und zählen Sie die Wochen durch.
2. Schreiben Sie das Datum unter die Balken des Sprüngekalenders.
3. Oder tragen Sie die Daten in Ihren Kalender ein.
4. Vielleicht möchten Sie den Sprüngekalender auch kopieren und die Kopie an den Kühlschrank hängen.

Warum der errechnete Geburtstermin?

Die Hirnreifung ist ein stetiger Prozess, egal ob das Baby noch im Mutterleib oder schon auf der Welt ist. Man darf darum nicht von einem um Wochen zu früh geborenen Kind erwarten, dass es mal eben den Schnellgang einlegt. Und ebenso wenig steht der Prozess still, wenn das Kind einige Zeit »zu spät« geboren wird. Wenn Sie sich das vergegenwärtigen, ist es vollkommen logisch, dass die Sprünge sich auf den errechneten Geburtstermin beziehen. Wurde Ihr Baby beispielsweise zwei Wochen zu spät geboren, dann treten die Sprünge zwei Wochen früher auf. Kam es vier Wochen zu früh auf die Welt, kommen die Sprünge vier Wochen später. Das weist darauf hin, dass die Sprünge eng mit dem Hirnwachstum des Babys verbunden sind. Das eigentliche Geburtsdatum ist wichtig fürs Feiern später mit Kakao und Kuchen, der errechnete Geburtstermin hingegen für die mentale Entwicklung des Babys. Dementsprechend beziehen sich alle Altersangaben im Buch auf den errechneten Geburtstermin.



Die acht schwierigen Phasen Ihres Babys*



* Ihnen fällt vielleicht auf, dass die Balken, die für die schwierigen Phasen stehen, ziemlich lang sind. Keine Bange, das bedeutet nicht, dass Ihr Baby wochenlang schwierig ist; sondern nur, dass die schwierige Phase in diesen Zeitraum fällt. Wie lange sie dauert, kann sehr unterschiedlich sein. Bei manchen Kindern ist sie relativ kurz und heftig, bei anderen ist sie länger und weniger ausgeprägt. Daneben sind viele weitere Varianten möglich. Wenn Sie aber wissen, wann in etwa die schwierige Phase auftritt, sind Sie darauf eingestellt. Dann kommt sie nicht »wie aus heiterem Himmel«.

Sie und Ihr Baby erleben jetzt sehr wahrscheinlich eine relativ unbeschwerliche Zeit.

Wenn Ihr Baby mit etwa 29 bis 30 Wochen vermehrt klammert, weinerlich ist und sich launisch zeigt, sind das keine Anzeichen für einen bevorstehenden Sprung. Es hat lediglich entdeckt, dass die Mutter bzw. der Vater weggehen und es allein zurücklassen kann. Das ist, so seltsam es sich anhört, ein Fortschritt. Denn das Kind lernt nun etwas über Entfernung und eignet sich somit eine neue Fertigkeit an.

Ihr Baby klammert nun möglicherweise mehr, als Sie es gewohnt sind.

Um diese Woche herum ist sehr wahrscheinlich eine »stürmische Zeit« zu erwarten.

Um diese Woche herum ist Ihr Baby sehr wahrscheinlich »der Sonnenschein im Haus«.



Jedes Baby macht Sprünge

Schwierige Phasen durchleben alle Babys, die pflegeleichten und ruhigen wie auch die temperamentvollen. Letztere haben es damit aber ungleich schwerer. Und ihre Eltern ebenso. Ein temperamentvolles Kind fordert ohnehin mehr Aufmerksamkeit ein, und das macht sich besonders bemerkbar, wenn sich ein Sprung ankündigt. Solch ein Baby hat nicht nur ein erhöhtes Bedürfnis nach Zuwendung und ist lerneifriger, sondern es stellt die Eltern bei Konflikten auch vor größere Herausforderungen.

Wie stark ein Baby zunächst unter der Veränderung »leidet«, kann sich von Sprung zu Sprung unterscheiden. Anders gesagt: Die schwierige Phase ist mitunter stärker, mitunter weniger stark ausgeprägt.



Tipp

Hinten im Buch finden Sie einen Sprüngekalender, den Sie personalisieren können. Tragen Sie dort den Namen Ihres Babys und den errechneten Geburtstermin ein und berechnen Sie die Sprünge. So haben Sie einen Überblick, wann bei Ihrem Kind in den kommenden zwanzig Monaten Sprünge anstehen.

Ihr Baby braucht Sie – vor allem jetzt!

Sie wissen nun, wann mit einem Sprung zu rechnen ist, mit anderen Worten: wann Ihr Baby eine Entdeckungsreise in eine neue Welt antritt. Dann sind Ihre Qualitäten in Sachen Reiseleitung gefragt – und besser als mit Ihnen kann Ihr Kind es gar nicht treffen. In den Kapiteln, in denen die einzelnen Sprünge behandelt werden, erfahren Sie, wie die Weltsicht des Babys sich jeweils verändert, wofür es sich nun interessiert und was es entdecken möchte. Mit diesem Wissen können Sie ihm dabei helfen, die neu erworbenen Fertigkeiten bestmöglich anzuwenden.

Sie sind jetzt die »sichere Basis«

In der schwierigen Phase steht die Welt Ihres Babys kurzzeitig auf dem Kopf. Es ist stark verunsichert und will darum nur eins: bei Ihnen sein. Sie kennt es am besten, mit Ihnen ist es am längsten und am intimsten vertraut. Es schreit und liegt am liebsten den ganzen Tag lang in Ihren Armen. Wenn es älter ist, tut es alles, um in Ihrer Nähe zu bleiben. Es hält Sie manchmal so fest, als wollte es nie mehr loslassen. Und es hat das Bedürfnis, wieder wie ein kleineres Baby behandelt zu werden.

Kurzum, es sucht nach dem Altvertrauten.

Phase 2: die Alles-ist-neu-Phase

Weil Ihr Baby plötzlich so schwierig ist, sind Sie besorgt oder sogar ärgerlich. Das mag negativ klingen, aber sowohl die Besorgnis wie auch der eventuelle Ärger haben etwas Positives. Beides weist darauf hin, dass Sie wissen wollen, was los ist. Sie beobachten Ihr Baby dann automatisch genauer. Und merken dabei, dass es auf einmal viel mehr weiß als gedacht, dass es probiert, Dinge zu tun, die Sie noch nie bei ihm gesehen haben. Auf diese Weise entdecken Sie, dass Ihr Baby einen Entwicklungssprung gemacht hat. Und das ist doch etwas rundherum Erfreuliches. Die Alles-ist-neu-Phase beginnt am Ende der schwierigen Phase, manchmal auch schon direkt nach deren Höhepunkt.

Alles-ist-neu-Phasen sind ab den folgenden Wochen zu beobachten:

5

8

12

19

26

37

46

55

und

Achtung!

Sie werden feststellen, dass die Gewitterwolke im Sprüngeschema (die anzeigt, dass sich Ihr Baby dann sehr wahrscheinlich in der schwierigen Phase befindet) manchmal mit dem Zeitpunkt zusammenfällt, zu dem Sie merken, dass das Kind mit einem Mal neue Dinge kann. Das kommt Ihnen vielleicht seltsam vor, aber im Grunde genommen ist es logisch. Zum einen müssen Sie bedenken, dass sich die Phasen meist nicht von einem Tag auf den anderen ablösen. Sprich: Ihr Baby befindet sich nicht bis Montag in der schwierigen Phase und wacht dann am Dienstag auf, und es ist, als wäre nichts gewesen. Zum anderen kann gerade der Höhepunkt der schwierigen Phase das Baby dazu anregen, seine neuen Fertigkeiten auszuprobieren (das neue, durch Veränderungen im Gehirn bedingte Wahrnehmungsvermögen ist ja von Beginn des Sprungs an da). Kurzum, es ist nicht unwahrscheinlich, dass Sie schon vor Ende der schwierigen Phase beobachten, dass Ihr Baby neue Dinge kann – das ist dann allerdings noch nicht die wasserfallartig auftretende Alles-ist-neu-Phase.

Endlich vertraut genug mit der neuen Welt für Erkundungen

Das Baby hat den Schock, die erste Konfrontation mit der neuen Welt, einigermaßen überwunden. Jetzt ist es begierig darauf, all das Neue zu erkunden, und zwar am liebsten zusammen mit Ihnen. Jede neue Fähigkeit ermöglicht es dem Baby, Neues zu lernen. Es erwirbt Fertigkeiten, die es vor diesem Alter nicht lernen konnte, so oft Sie diese vielleicht schon mit ihm geübt haben. Man kann die neue Fähigkeit, wie schon gesagt, mit einer neuen Welt vergleichen, die sich für das Baby öffnet. Und darin gibt es viel zu entdecken. Manches ist ganz neu für das Kind, anderes kennt es bereits, erlebt es jetzt aber auf andere Weise. Die Frage ist nun: Womit wird das Baby sich als Erstes beschäftigen? Dabei brauchen Sie ihm nicht zu helfen, denn es trifft seine eigene Wahl, seinem Temperament und seinen Vorlieben entsprechend. Das eine Kind probiert erst einmal alles aus, das andere ist von einer einzigen Sache völlig hinterissen. Jedes Baby ist eben anders. Sie sollten sich klarmachen, dass Ihr Baby Entscheidungen trifft. Dass es entscheidet, was es mit der neuen Fähigkeit anfangen will, welche Dinge es als erste ausprobiert und welche vielleicht später. Eins jedenfalls steht fest: Das Kind wird nicht sofort und gleichzeitig alle neuen Möglichkeiten nutzen.

Und trotzdem braucht es Sie – jetzt vielleicht mehr denn je ...

Sie sind in der Lage, Ihrem Baby das nahezubringen, was es nun interessieren könnte. Sie kennen Ihr Kind besser als jeder andere und wissen, was zu seiner Persönlichkeit passt. Darum können Sie sozusagen aus ihm herauskitzeln, was in ihm steckt. Nicht nur Ihr Baby macht dabei eine Entdeckungsreise, sondern auch Sie. Einige Dinge, die es interessieren, finden Sie selbst vielleicht weniger spannend – springen Sie dann über Ihren Schatten und gehen Sie auf die Interessen des Kindes ein! In den Kapiteln über die Sprünge erfahren Sie alles über die neuen Welten, die sich für das Kleine auftun. Wenn Sie vor dem nächsten Sprung das dazugehörige Kapitel lesen, sind Sie bestens vorbereitet und wissen, wie Sie Ihr Baby unterstützen können. Mit Ihrer Hilfe lernt es müheloser, besser und vielseitiger.

Achtung!

Die schwierige Phase ist jetzt vorbei, und Ihr Baby wird sich nicht mehr den ganzen Tag an Sie klammern wollen. Trotzdem ist es nach wie vor am liebsten nahe bei Ihnen. Ihm ist daran gelegen, mit Ihnen zusammen die neue Welt zu erkunden, bzw. es möchte Sie zumindest dabei in seiner Nähe wissen.

Sie dürfen ruhig Forderungen stellen

Wenn Ihr Baby etwas Neues lernt, bedeutet das oft, dass es eine »alte« Gewohnheit ablegen muss. Sobald es krabbeln kann, ist es in der Lage, seine eigenen Spielsachen heranzuholen. Und wenn es erst einmal laufen kann, darf es nicht mehr erwarten, dass man es noch oft trägt. Nach jedem Sprung kann ein Baby mehr, und es wird selbstständiger. Darum dürfen Sie diese Selbstständigkeit auch einfordern. Das hört sich vielleicht streng an, aber in Wirklichkeit helfen Sie Ihrem Kind damit weiter. Sobald ihm klar ist, dass es Dinge ohne Hilfe kann, entwickelt es Selbstvertrauen und ist stolz auf das Erreichte.

Die unbeschwerete Zeit: Kurze Ruhe nach dem Sprung



Auf die Phase, in der es neue Dinge geradezu »regnet«, folgt eine ruhigere Zeit, eine Zeit der Entspannung. Dass sich darin überhaupt nichts Neues tut und das Baby nichts lernt, kann man aber nicht behaupten. Sie werden jedenfalls feststellen, dass Ihr Baby selbstständiger geworden ist. Dass es weniger anhänglich ist, auch wenn es Ihre Nähe nach wie vor genießt. Aber es kann nun auch mal allein spielen, wenn Sie zwischendurch mit etwas anderem beschäftigt sind. Und Sie werden eventuell beobachten, dass es dabei Dinge, die es bereits kann, verfeinert oder abwandelt. Kurzum, Ihr Baby ist der Sonnenschein im Haus. Aber die Ruhe ist nur von kurzer Dauer. Schon bald kündigt sich der nächste Sprung an, und Ihr Baby wird wieder zum Schwerstarbeiter.



Geplante Spielstunden sind unnatürlich

Wenn Ihr Baby selbst entscheiden darf, wann es welche Aufmerksamkeit will, werden Sie schnell feststellen, dass das von Woche zu Woche variiert. Ihr Kind kann ja das Bedürfnis haben,

- nahe bei der Mutter oder dem Vater zu sein,
- mit der Mutter oder dem Vater Neues zu erkunden,
- etwas selbstständig zu machen.

Deshalb sind geplante Spielstunden unnatürlich. Stunden also, die sich beruflich stark eingespannte Personen im Terminkalender für das eigene Kind/die eigenen Kinder frei halten. Aber die Freude am Zusammensein mit einem Baby lässt sich nicht planen. Es kann durchaus sein, dass es die Aufmerksamkeit nicht zu der Zeit haben will, die als »quality time« vorgesehen ist. Die zauberhaften, lustigen und angstvollen Erlebnisse mit Babys sind nicht vorauszusehen. Ein Baby ist keine DVD, die man abspielt, wenn einem danach ist und wenn man gerade Zeit dafür hat. Und ein Baby ist auch kein Erwachsener.



Wie dieses Buch aufgebaut ist und wie Sie es nutzen können

Oje, ich wachse! wächst sozusagen mit Ihrem Baby und nimmt Sie mit auf Entdeckungsreise durch sämtliche neuen Welten, die sich dem Kleinen mit den Sprüngen auftun.

Im Kapitel »Wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt« (siehe Seite 33) erläutern wir, wie Ihr Baby »seine Welt« unmittelbar nach der Geburt erlebt. Eins können wir jetzt schon verraten: Das Erleben des Kindes unterscheidet sich so sehr von unserem, dass Sie Bauklötzte staunen werden!

- **Die Sprungkapitel**

Jeder Sprung wird in einem eigenen Kapitel behandelt. Und zwar komplett, Sie brauchen also nicht an anderen Stellen nach weiteren Informationen dazu zu suchen. Manches, was Sie lesen werden, wird Ihnen vom vorangegangenen Sprung her bekannt vorkommen, anderes ist neu. Sie müssen sich aber keine Notizen machen oder dergleichen, denn das Buch ist so aufgebaut, dass jedes Sprungkapitel für sich steht und nicht voraussetzt, dass Sie die vorigen noch im Kopf haben.

- **Die schwierige Phase: Die Visitenkarte des Sprungs**

In diesem Teil können Sie festhalten, woran Sie bei Ihrem Baby gemerkt haben, dass die schwierige Phase begonnen hat. Wir raten Ihnen, diese Möglichkeit zu nutzen, denn auf diese Weise lassen sich eventuell bestimmte Muster entdecken.

- **»Die Welt der ...«**

In diesem Teil wird die neue Wahrnehmungsfähigkeit beschrieben, die aufgrund der Veränderung im Gehirn hinzugekommen ist, sowie die Art und Weise, wie Ihr Baby seine neue Welt erlebt. Nehmen Sie sich Zeit fürs Lesen und versuchen Sie, das Gelesene zu verinnerlichen. Das dürfte nicht immer ganz leichtfallen, weil sich das Erleben eines Babys doch sehr stark von dem eines Erwachsenen unterscheidet. Wir haben darum Übungen auf-

genommen, die es Ihnen erleichtern sollen, die Welt mit den Augen Ihres Babys zu sehen.

• **Die Alles-ist-neu-Phase: Die Entdeckung der neuen Welt**

In diesem Teil wird beschrieben, welche neuen Fertigkeiten Ihr Baby nun entwickelt und was es in diesem Alter kann und interessant findet. Außerdem – und fast noch wichtiger: Sie bekommen einen Einblick in die neue Welt, die sich Ihrem Kind aufgetan hat, und erfahren, wie Sie es bei deren Erkundung begleiten und unterstützen können. Nützlich ist es in diesem Zusammenhang, wenn Sie in den Listen am Ende eines jeden Kapitels ankreuzen bzw. eintragen, was für Ihr Baby zutrifft. Sie entdecken dabei vielleicht bestimmte Muster, erfahren etwas über die Vorlieben Ihres Kindes und können verfolgen, wie seine Persönlichkeit sich entwickelt.

• **Die unbeschwerete Zeit: Der Sprung ist geschafft**

In diesem Teil wird die unbeschwerete Zeit bis zum nächsten Sprung beschrieben, in der Sie feststellen, dass Ihr Baby pflegeleichter, selbstständiger und munterer ist. So weit die Theorie. Berücksichtigt wird aber auch die Praxis, und zwar in Form von Aussagen der 52 Eltern, die an unserer Studie teilgenommen haben. Die Aussagen sind an den entsprechenden Stellen in die Sprungkapitel integriert. Wahrscheinlich finden Sie dabei manches, was auch auf Ihr Baby zutrifft, und Sie können daraus Anregungen für eine noch genauere Beobachtung Ihres Kindes ziehen.



Was Ihnen dieses Buch bietet

- **Unterstützung in Tagen der Verunsicherung**

Es bietet Ihnen Beistand in Zeiten, in denen Sie mit einem Schreiproblem zu kämpfen haben. Schließlich ist es gut zu wissen, dass Sie nicht die Einzigsten sind. Und dass eine schwierige Phase nicht länger als ein paar Wochen, manchmal sogar nur ein paar Tage anhält. Dieses Buch zeigt Ihnen, was andere Eltern, die ein Baby im gleichen Alter wie Ihres haben, fühlen, sehen und tun. Sie werden dabei feststellen, dass sich alle Eltern im Widerstreit von Gefühlen wie Besorgnis, Ärger und Freude befinden.

- **Selbstvertrauen**

Sie werden erkennen, dass Gefühle wie Besorgnis, Ärger und Freude wichtig und notwendig sind. Dass sie der Motor sind, der die Entwicklung Ihres Babys vorantreibt. Sie werden zu der Überzeugung gelangen, dass Sie (als Mutter oder Vater) mehr als irgendjemand sonst ein Gefühl dafür haben, was Ihr Baby zu einer bestimmten Zeit braucht. Kein anderer kann Ihnen das sagen. Sie als Eltern sind die Fachleute und können sich mit Recht als »Experten für Ihr eigenes Baby« bezeichnen. Denn niemand kennt Ihr Baby so gut wie Sie.

- **Verständnis für Ihr Baby**

Das Buch erklärt, was Ihr Baby in jeder der schwierigen Phasen durchmacht, und geht darauf ein, warum es schwierig wird, wenn es einen Punkt erreicht hat, von dem aus es in der Lage ist, neue Dinge zu lernen. Wenn Sie sich das klarmachen, werden Sie weniger in Sorge sein und sich weniger ärgern. Und Sie können Ihr Baby mit mehr innerer Ruhe durch die jeweilige Schreiphase lotsen.

- **Vorschläge, wie Sie Ihrem Baby beim Lernen helfen können**

Nach jeder schwierigen Phase hat Ihr Baby die Voraussetzungen, Neues zu lernen. Und es macht sich natürlich auch ans Lernen. Besser, schneller und leichter geht das jedoch mit Ihrer Hilfe. Wir schlagen Spiele vor, und Sie wählen davon aus, was den Interessen Ihres Babys am ehesten entspricht.

- **Eine einzigartige Dokumentation der Entwicklung Ihres Babys**

In jedem Sprungkapitel gibt es Listen zum Eintragen bzw. Ankreuzen. Das kostet Sie nicht viel Zeit, ermöglicht Ihnen aber ein besseres Verständnis dessen, was Ihr Baby für Vorlieben hat und welche Wesenszüge sich bei ihm herausbilden.

Von uns für Sie

Wir hoffen, dass dieses Buch Sie umfassend über die mentale Entwicklung Ihres Babys informiert. Sollten Sie noch Fragen haben, uns etwas mitteilen oder ein nettes »Sprungfoto« von Ihrem Baby schicken wollen – nur zu! Wir freuen uns darüber. Außerdem können Sie kostenlos unseren monatlichen Baby-Newsletter sowie den Sprüngewecker abonnieren. Letzterer funktioniert so, dass Sie eine Woche vor dem zu erwartenden Sprung Ihres Babys eine Nachricht erhalten, damit Sie sich auf die Veränderung einstellen und das entsprechende Kapitel im Buch lesen können.

Informationen dazu finden Sie auf www.ojeichwachse.de



Machen Sie die Übungen

In diesem Buch finden Sie zu jedem Sprung Übungen. Uns ist natürlich klar, dass Ihr Alltag mehr als ausgefüllt ist und Ihnen der Sinn vielleicht nicht danach steht, Übungen zu machen, die Ihnen womöglich auch noch seltsam vorkommen. Aber wenn Sie sich dazu aufraffen, werden Sie feststellen, dass Sie die für Ihr Baby jeweils neue Welt viel besser begreifen. Denn man versteht nur so richtig, was man selbst ausprobiert bzw. gemacht hat.



Wie Ihr Neugeborenes seine Welt erlebt



Was passiert, wenn Sie Ihr Baby zum ersten Mal sehen?

Jedes Baby sieht anders aus und fühlt sich anders an. Nehmen Sie mal ein anderes Baby auf den Arm. Sie werden feststellen, dass es sich zunächst sehr »fremd« anfühlt. Sie sind mit Ihrem eigenen Baby so vertraut geworden, dass Sie fast vergessen haben, dass jedes Baby anders ist. Sie brauchen eine Weile, bis Sie sich an das andere Kind gewöhnt haben.

Wenn Eltern genug Ruhe haben, um in ihrem eigenen Tempo ihr nacktes, neugeborenes Baby kennenzulernen, tun sie das meist in einer bestimmten Reihenfolge. Erst streichen sie ihm mit den Fingerspitzen durch die Haare. Dann ziehen sie mit einem Finger die Kontur seines Kopfes nach. Danach sein Profil. Anschließend sind Nägel, Finger, Zehen dran. Dann wagen die Eltern sich langsam zum Rumpf vor, streichen dabei die Arme, die Beine, den Hals entlang.

Auch die Art und Weise, wie sie jeden Körperteil ihres Babys erkunden, unterliegt einer bestimmten Reihenfolge. Erst berühren sie ihn ganz sacht mit den Fingerspitzen und streicheln ihn. Allmählich werden sie wagemutiger und drücken auch einmal etwas fester zu. Dann umschließen sie jeden Körperteil mit der ganzen Hand. Wenn sie sich zuletzt trauen, den Rumpf mit beiden Händen zu umfassen, ist das ein schier unbeschreibliches Gefühl! Das erste Kennenlernen ist damit abgeschlossen. Jetzt wagen sie es, das Baby hochzunehmen, umzudrehen und neben sich zu legen. Sie wissen nun, wie sich ihr Baby anfühlt.





Gut zu wissen

Die meisten Mütter haben superfeine Antennen für ihr Baby, wenn sie es in den ersten Stunden nach der Geburt bei sich haben.

Wenn Väter ihr Baby unmittelbar nach der Geburt und danach regelmäßig auf den Arm nehmen können, bauen sie schon in der ersten Woche eine ebenso intensive Bindung zu dem Kind auf wie die Mutter.

Die meisten Babys sind zur selben Zeit hellwach, sie sind sich ihrer Umgebung bewusst, wenden sich leisen Geräuschen zu und fixieren mit den Augen das Gesicht über ihnen.

»Herr« übers eigene Wochenbett

Machen Sie aus Ihrem Herzen keine Mördergrube. Wenn Sie Ihr Baby bei sich haben oder mit ihm allein sein wollen, dann sagen Sie das. Sie bestimmen, wie oft Sie es hochnehmen, um mit ihm zu schmusen. Es ist Ihr Kind. Denn wie schon gesagt, die ersten Stunden und Tage mit dem Baby vergisst man nie mehr. Sie hinterlassen einen tiefen Eindruck und sind außerdem entscheidend für die Bindung, die sich zwischen Ihnen und dem Kind aufbaut. Sie sollten deshalb nicht überlegen, was sich vielleicht schickt und was nicht, und sich schon gar nicht von anderen reinreden lassen. Diese erste Zeit gehört Ihnen, ganz und gar. Denken Sie lieber an sich selbst und daran, wie Ihr Leben mit dem Kind sich gestalten wird.

- »Ich wurde richtig besitzergreifend, wenn sie von einem zum anderen weitergereicht wurde. Aber ich habe es mir nicht anmerken lassen. Das bereue ich inzwischen.«

- ● »Ich entwickelte einen regelrechten Besitzanspruch, ärgerte mich, wenn andere ihn zu oft und zu lange hielten. Und ich war auf eine gewisse Art zufrieden, wenn er bei anderen schrie und bei mir dann damit aufhörte.«

Über Finn

- ● »Beim ersten Kind habe ich mich so sehr an der Meinung anderer orientiert, dass ich kaum dazu kam, meinen Sohn zu stillen, wenn er danach verlangte. Diesmal ist das ganz anders. Ich bin mir meiner selbst und des Babys viel stärker bewusst. Und wenn es jemanden, der zu Besuch ist, stört, wie und wann ich stille, dann soll derjenige gehen. Zum Glück habe ich eine Wochenpflegerin, die Verständnis dafür hat, mich unterstützt und hinterher mit mir zusammen über die pikierten Reaktionen mancher Besucher lacht.«

Über Victoria



Woran Sie denken sollten

Knuddeln, wiegen, streicheln und massieren Sie Ihr Baby, wenn es gut gelaunt ist. Wenn Sie das zu diesen Zeiten tun, werden Sie merken, was ihm am besten gefällt und wobei es sich am meisten entspannt. Und dieses Wissen können Sie dann mit bester Aussicht auf Erfolg einsetzen, um Ihr Baby zu trösten, wenn es durcheinander ist. Wenn Sie es immer nur dann knuddeln, wiegen, streicheln und massieren, wenn es schlecht gelaunt ist, wird es nur noch mehr und noch lauter schreien und sich nicht trösten lassen.

Lernen Sie Ihr Baby kennen und erfahren Sie, wie es sich anfühlt

Als Mutter sind Sie sehr neugierig. In gewissem Sinne sind Sie mit Ihrem Baby schon bekannt. Sie kennen es schließlich schon seit neun Monaten – und doch ist es jetzt anders. Eigentlich liegen Welten dazwischen. Sie können Ihr Baby nun zum ersten Mal betrachten, und Ihr Baby befindet sich in einer ganz neuen Umgebung. Sie fragen sich: Wie verhält es sich jetzt? Erkenne ich etwas wieder?

Ihr Baby in den ersten Lebenstagen zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen – dieser Kontakt hat einen enormen Einfluss auf die Eltern-Kind-Beziehung. Die meisten Mütter und Väter haben ein untrügliches Gespür dafür. Sie wollen an allem teilhaben, was ihr Baby tut. Sie können nicht genug davon bekommen, es immer wieder anzuschauen. Sie wollen es betrachten, wenn es schläft, und hören, wie es atmet. Sie wollen dabei sein, wenn es wach wird. Sie wollen es streicheln, knuddeln und beschnuppern, wann immer sie Lust darauf haben.

- »Ich merke, dass sich seine Atmung verändert, wenn er plötzlich ein Geräusch hört oder Licht sieht. Ich war fast ein bisschen ängstlich, weil sie so unregelmäßig war. Aber jetzt, wo ich weiß, dass das seine Reaktion auf Geräusche oder Licht ist, bin ich wieder ganz beruhigt. Ich finde es nun richtig niedlich.«

Über Jonas

Darüber hinaus suchen die meisten Mütter nach dem, was ihnen in den ersten neun Monaten vertraut war. »Ist dies das ruhige Baby, das ich erwartet habe?«, fragen sie sich. »Strampelt es zu den gleichen Zeiten? Hat es ein besonderes Verhältnis zu seinem Vater, erkennt es seine Stimme?« Die meisten Eltern wollen mit dem Verhalten ihres Babys »spielen«. Sie wollen ausprobieren, ob sie etwas so oder anders besser machen. Sie wollen die Eigenschaften ihres Babys

erkunden, darauf reagieren und dann herausfinden, wie ihr Baby wiederum darauf reagiert. Sie wollen selbst dahinterkommen, was für ihr Baby das Beste ist. Ratschläge sind willkommen, aber keine Vorschriften. Und wenn sie eine Reaktion ihres Babys richtig vorausgesagt haben, freuen sie sich unbändig. Es ist für sie das Zeichen, dass sie es inzwischen gut kennengelernt haben. Das stärkt ihr Selbstvertrauen. Sie fühlen, dass sie es schaffen werden, nach dem Wochenbett allein mit dem Baby zurechtzukommen.

Ihr Baby lernt Sie kennen und erfühlen

In den ersten Wochen nach seiner Geburt macht Ihr Baby nach und nach Bekanntschaft mit seiner Umgebung. Und Sie als Mutter oder Vater wiederum lernen Ihr Baby besser kennen als jeder andere, bevor sich der erste Sprung in seiner mentalen Entwicklung ankündigt.

Aber bevor Sie verstehen können, wie Ihr Baby sich fünf Wochen nach dem errechneten Geburtstermin verändert, wenn es seinen ersten Sprung macht, müssen Sie wissen, wie Neugeborene ihre Welt erleben und welche Rolle der Körperkontakt in dieser Erlebniswelt spielt.

Das kann Ihr Baby alles schon

Babys sind schon gleich nach der Geburt interessiert an der Welt um sie herum. Das eine mehr als das andere. Sie lauschen und schauen. Sie lassen die Umgebung auf sich einwirken. Sie bemühen sich nach Kräften, alles so gut wie möglich zu erkennen. Man kann regelmäßig beobachten, wie Babys aufgrund dieser Anstrengung schielen. Oder wie sie vor Erschöpfung zittern oder schlucken. Manche Eltern sagen: »Es ‚greift‘ mit den Augen.« Und genau das tun Babys auch.

Sie haben ein gutes Gedächtnis. Schon recht früh erkennen sie Stimmen, Menschen und Spielsachen wieder. Und sie wissen genau, was in einer

bestimmten Situation zu erwarten ist. »Es ist Bade-, Schmuse- oder Essenszeit!« Oder: »Spazieren gehen ist angesagt!«

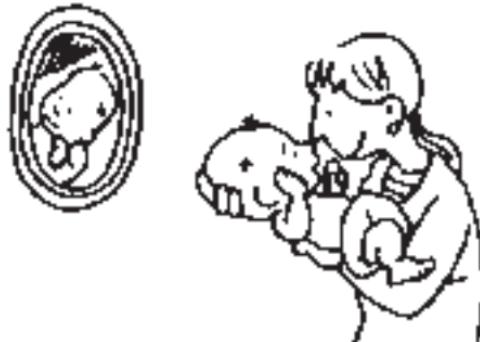
Babys machen alle möglichen Gesichtsausdrücke nach. Strecken Sie Ihrem Baby einfach mal die Zunge raus, wenn Sie sich mit ihm entspannt zu einer »Unterhaltung« hingesetzt haben. Oder öffnen Sie weit den Mund, als würden Sie etwas rufen. Lassen Sie Ihrem Baby genügend Zeit zum Reagieren, und achten Sie darauf, dass es Sie direkt anschaut.

Babys können ihren Müttern und Vätern »erzählen«, wie sie sich fühlen: fröhlich, böse, erstaunt. Wie sie das tun? Sie legen eine etwas andere Betonung auf ein und denselben Laut. Und sie bedienen sich einer Körpersprache. Die Eltern verstehen sie. Übrigens lässt das Baby klar erkennen, dass es das erwartet. Nach kurzer Wartezeit fängt es an, »böse« oder »verdrießlich« zu weinen.

Babys haben auch schon sehr früh Vorlieben. Die meisten schauen lieber nach Menschen als nach Spielzeug. Bewegt man zwei Spielzeuge vor ihren Augen hin und her, können sie eines auswählen, indem sie mit den Augen dannach »greifen«.

Babys sind sehr empfänglich für Ermunterungen. Ihr Baby genießt es, wenn Sie sagen, dass es fein duftet, dass es wunderschön ist oder dass es etwas gut gemacht hat. Es ist dann deutlich länger an Ihnen interessiert.

Babys sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen schon eine ganze Menge. Und was sie auf diese Weise wahrnehmen, merken sie sich. Doch ein Baby kann das, was seine Sinne ihm übermitteln, noch nicht so erleben, wie es später der Fall sein wird.



Was nehmen Babys Sinnesorgane wahr?

Was sieht Ihr Baby?

Früher dachten Wissenschaftler und Ärzte, ein neugeborenes Baby könne noch nicht sehen. Und man hört diese Meinung manchmal heute noch. Doch das ist ein Märchen. Mütter und Väter haben dem in der Vergangenheit auch immer widersprochen. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass sie recht haben. Ihr Baby kann durchaus scharf sehen – allerdings nur auf eine Entfernung von 20 Zentimeter. Was weiter entfernt ist, sieht es vermutlich verschwommen. Es hat auch manchmal Mühe, beide Augen auf das zu richten, was es sehen will. Aber wenn das erst einmal geschafft ist, kann es das, was es anschaut, ungeheuer intensiv anstarren.

Es hört dann auf, sich zu bewegen. Seine ganze Aufmerksamkeit ist auf den Gegenstand gerichtet. Wenn das Baby richtig wach ist, kann es manchmal auch etwas mit den Augen und/oder dem Kopf verfolgen. Und zwar von links nach rechts und von oben nach unten. Sie müssen den Gegenstand nur langsam genug bewegen. Das, was ein Baby am weitesten verfolgen kann, ist ein schematisch gezeichnetes Gesicht: zwei große Punkte oben und einer darunter. Das gelingt schon eine Stunde nach der Geburt – dann haben viele Babys ihre Augen weit offen und sind sehr aufmerksam. Als Mutter oder Vater versinken Sie fast in diesen wunderschönen großen Augen. Es ist gut möglich, dass Babys auf alles, was auch nur entfernt einem menschlichen Gesicht ähnelt, »geprägt« sind.

Ihr Baby schaut sich außerdem lieber bunte Dinge an als einfarbige. Die Farbe Rot gefällt ihm am besten. Aber am meisten fesseln starke Kontraste seine Aufmerksamkeit. Je deutlicher sich die Farben voneinander abheben, desto interessanter. Und klare Streifen und Rechtecke sieht es lieber an als runde Formen.