

## Bonding oder das Geheimnis von Urvertrauen

Pflegen, wärmen, trösten: Wie Eltern ihrem Kind eine positive Körperwahrnehmung vermitteln können und so sein Selbstbewusstsein stärken

### Körperwahrnehmung bei Kindern

Gerlinde Mosbacher reibt sich die Hände. Nicht etwa, weil sie sich auf den abendlichen Kinobesuch mit ihrer Freundin Marlies freut, sondern weil sie für die kleine Svenja warme Hände braucht. Die liegt bäuchlings vor ihr auf der flauschigen Decke - und wartet nur darauf, von ihrer Mutter massiert zu werden. Schon früh hat die zweifache Mutter damit begonnen, ihre Tochter mit liebevoller Zuwendung und zärtlichen Berührungen zu verwöhnen. „Bereits ein paar Tage nach ihrer Geburt habe ich mitbekommen, dass ihr die körperliche Zuwendung große Freude bereitet“, erinnert sie sich. Besonders nach dem Baden habe ihr Svenja durch Gestik und Mimik zu verstehen gegeben, dass sie gern noch etwas mit ihrer Mutter Zusammensein möchte - am liebsten im Schaukelstuhl und zusammen warm eingehüllt in eine weiche Kuschedecke. Das ist ein paar Jahre her. Auf den intensiven körperlichen Kontakt mit ihrer Mutter möchte die Fünfjährige aber auch heute nicht verzichten. Also schließt Svenja die Augen - und genießt das intensive körperliche Wohlbefinden, das ihr die behutsam über den Rücken kreisenden Fingerspitzen ihrer Mutter bereiten. Manchmal huscht ein Lächeln über ihr Gesicht, Gänsehaut bildet sich an besonders empfindsamen Stellen. Man spürt: Svenja weiß, was ihr bzw. ihrem Körper guttut.

**Positive Körperwahrnehmung bei Kindern wichtig für Selbstbewusstsein.**

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 1 von 8

### HAUPTSITZ

THEOS CONSULTING AG  
Ecke Holz 13  
34369 Hofgeismar  
Deutschland

FON: +49 (0) 56 71 / 50 700 10  
FAX: +49 (0) 56 71 / 409 341

E-MAIL: [theos-consulting@t-online.de](mailto:theos-consulting@t-online.de)  
WEB: [www.theos-consulting.de](http://www.theos-consulting.de)

### HANDELSREGISTER

Amtsgericht Kassel  
HRB 15574

UST-IDNR.: DE 279 113 937

### VORSTAND | AUFSICHTSRAT

VORSTÄNDIN:  
Theresia Maria Wuttke

AUFSICHTSRATSVORSITZENDER:  
Ralf Jantschke

AUFSICHTSRATSMITGLIEDER:  
Sonja Heimbs, Roman Kolesnikov

## Die natürliche Entwicklung der Körperwahrnehmung bei Kindern

Michael Thiel, Diplom-Psychologe über die natürliche Entwicklung der Körperwahrnehmung bei Kindern: „Für Eltern ist es wichtig zu wissen, dass Kinder beim Erkunden ihres Körpers keine Tabuzonen kennen, d.h. alle Körperteile werden mit der gleichen Neugier erforscht. Die Entdeckungen, die sie dabei machen, sind für ihre Entwicklung genauso wichtig wie die positiven Erfahrungen, die sie sammeln, wenn sie von ihren Eltern geschaukelt und gekostet werden. Denn aufgrund all dieser Eindrücke entwickeln die Kinder ein inneres Bild von sich und ihrem Körper, das ihnen die Gewissheit gibt: Ich bin liebenswert, und mit meinem Körper ist alles in Ordnung. Und weil Kinder dieses Bild lebenslang mit sich tragen, können ihnen auch Selbstzweifel und abwertende Kommentare anderer Kinder (z.B.: ‚Du siehst aber doof aus!‘) nichts anhaben.“

Was für eine positive Körperwahrnehmung bei Kindern sorgt

Babys genießen es, massiert zu werden, ältere Kinder lieben Berührungs- und Streichelspiele. Hier einige Ideen und Vorschläge:

### Babymassage

- Von der medizinischen Massage unterscheidet sich die Babymassage dadurch, dass alle Bewegungen sanft ausgeführt werden. Im Vordergrund steht die wohltuende, leicht stimulierende Berührung der Haut. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby weder müde noch hungrig ist, die Massage nicht länger als 15 Minuten dauert, die Raumtemperatur ungefähr 25 Grad beträgt, und verreiben Sie vor Beginn der Massage ein wenig angewärmtes, kaltgepresstes Naturöl zwischen Ihren Handflächen.
- Führen Sie die folgenden Bewegungen symmetrisch, langsam und ruhig aus. Kopf: Lassen Sie Ihre Hände langsam und gleichmäßig über Nase und Wangen gleiten, anschließend streichen Sie mit beiden Händen von der Stirn über die Schläfen. Brust: Streichen Sie mit beiden Händen von der Brustmitte langsam nach beiden Seiten. Bauch: Führen Sie ihre Hände in Kreisbewegungen über den Bauch (im Uhrzeigersinn!). Rücken: Streichen Sie mit beiden Händen quer über den Rücken, wobei Sie die Hände gegeneinander bewegen. Arme und Beine: Das Baby liegt auf dem Rücken. Umfassen Sie mit einer Hand einen Oberschenkel oder -arm des Kindes. Dann ziehen Sie die Hand langsam bis zum Fuß bzw. bis zur Hand. Bevor das Bein/der Arm losgelassen wird, umfasst die andere Hand den Oberschenkel bzw. -arm. Abwechselnd ziehen beide Hände über das Bein/den Arm. Anschließend die Seite wechseln.

## Hautzeichnungen

- Zeichnen Sie mit dem Zeigefinger einfache geometrische Figuren oder Bilder, z.B. einen Ball, einen Baum oder eine Schlange, auf den Rücken Ihres Kindes und lassen Sie es raten, was Sie aufgemalt haben.
- Ist Ihr Kind im Schulalter, können Sie auch Ziffern, Buchstaben, kurze Wörter oder einfache Rechnungen auf seinen Rücken schreiben.

## Merk-Spiel

- Berühren Sie nacheinander vier Körperstellen Ihres Kindes, zum Beispiel den kleinen Fußzeh, die Nasenspitze, den Ellenbogen und ein Knie. Fordern Sie Ihr Kind auf, diese Körperstellen in der gleichen Reihenfolge bei Ihnen zu berühren und zu benennen.
- Variieren Sie das Spiel, indem Sie jede Körperstelle anders berühren, z.B. kleine Zehe – leicht ziehen, Nasenspitze – einen Kuss darauf geben, Ellenbogen – mit den Fingerspitzen kitzeln, Knie – die flache Hand auflegen.
- Über die Haut beginnt Körperwahrnehmung bei Kindern
- Über die Haut beginnt Körperwahrnehmung bei Kindern

Dabei steht - zumindest in der frühen Kindheit - die Haut ganz oben in der Rangordnung der Sinnesorgane. Denn anders als die „Fernsinne“ Sehen und Hören, bedeutet Haut Nähe, Wärme, Geborgenheit. Über den Kontakt mit dem Körper der Eltern wird dem Kind immer wieder versichert: Hier ist jemand, der dich schützt, der dich tröstet und bei dem es sich wohlig kuscheln lässt. So entwickelt das Kind ein Grundvertrauen in seine Eltern - und es bekommt Vertrauen in sich selbst. Dabei brauchen Eltern keine Bedenken zu haben, sie könnten ihr Kind durch zu viel liebevolle Zuwendung verwöhnen. Im Gegenteil: Die Haut des Kindes braucht Zärtlichkeit, sie braucht das „Vitamin Z“ - sei es in Form des alltäglichen liebevollen Umgangs miteinander, z.B. beim Stillen oder Wickeln, oder in Gestalt gezielter körperlicher Zuwendung durch Massagen, Streichelspiele oder das „Krabbel-Stündchen“ vor dem Einschlafen. Wichtig ist allein, dass das Kind spürt: Das ist mein Körper - und in dem fühle ich mich richtig wohl. Ein gutes Körpergefühl entwickeln Kinder auch, indem sie aktiv sind, sich ausgiebig - und manchmal bis zur Erschöpfung - bewegen und ihre Sinnenlust ungebremst ausleben. Alles kosten, an allem riechen, alles anfassen, sich in einer Blumenwiese wälzen, rennen, toben, kreischen, schmusen, sich drehen, spielen; all das vermittelt Kindern ein positives Körpergefühl - und lehrt sie Geschicklichkeit und dass sie die Verfügungsgewalt über ihren Körper haben. Die Aufgabe der Eltern besteht dabei vornehmlich darin, ihrem Kind einen unbefangenen Umgang mit seinem Körper zu ermöglichen. Darüber hinaus können Eltern die Körperwahrnehmung ihres Kindes schärfen, indem sie es z.B. dazu ermuntern, auf seine Empfindungen zu achten und ihm Fragen stellen wie: „Warum schmeckt dir gerade Zitroneneis so gut?“ Oder: „Ist dir kalt?“

## Liebevoller Umgang: Wichtig für Körperwahrnehmung bei Kindern

Zu einer körperfreundlichen Erziehung gehört auch, dass der liebevolle Umgang miteinander im Familienleben einen selbstverständlichen Platz einnimmt, dass Eltern sich beispielsweise mit einem Kuss begrüßen, ihr Kind innig umarmen und trösten, miteinander schmusen, einander beruhigend die Hand halten - sich also auch körperlich zeigen, dass sie sich mögen und gernhaben. Bei aller Vertrautheit im Umgang mit ihrem Kind und dem Wunsch, ihm so nah wie möglich zu sein, sollten Eltern aber auch registrieren, wenn ihr Kind zu viel Nähe als störend empfindet, weil es sich z.B. ganz auf sich selbst oder eine Sache konzentrieren will. Denn auch dies gehört zur Entwicklung der Körperwahrnehmung und Selbstbewusstseins: dass ein Kind Nein sagen und sich etwa gegen die doch recht häufig nicht wirklich beliebten Küsse von Tante Hilde zur Wehr setzen kann.

## Urvertrauen: Das macht Kinder stark fürs Leben

Vertrauen in die Welt entsteht in den ersten Lebensmonaten und macht das Kind stark, für die Herausforderungen, die das Leben bereithält. Wer Urvertrauen in Mitmenschen und sich selbst entwickeln konnte, hat einen wertvollen Schatz für die weitere Entwicklung mitbekommen. Was dabei für Babys entscheiden ist und was ihr als Elternteil für das Urvertrauen eurer Kinder tun könnt.

Das Fundament für eine stabile, selbstbewusste Persönlichkeit wird zu einem großen Teil in den ersten Monaten und Jahren gelegt. Psychologen und Hirnforscher wissen heute: Wer als Baby und Kind eine sichere, liebevolle Bindung zu seinen Eltern oder einer anderen wichtigen Bezugsperson erlebt hat, hat es im Leben leichter, anderen und sich selbst zu vertrauen.

Wie können Kinder Urvertrauen aufbauen?

Kinder, die in dem Urvertrauen groß werden: „Für mich ist gesorgt, ich bin geliebt und in Sicherheit“, entwickeln sich zu stabilen Persönlichkeiten, die mit Krisen in der Regel gut umgehen können und eine positive Lebenseinstellung haben. Und Hirnforscher haben beobachtet: Wie gut die Nervenzellen im Gehirn verschaltet werden, hängt auch davon ab, wie viel Liebe ein Baby erfährt.

Der Dichter Jean Paul hat diese wissenschaftlich belegten Sachverhalte vor zwei Jahrhunderten sehr poetisch ausgedrückt: „Mit einer Kindheit voll Liebe aber kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“ Damit ein Baby die Welt vertrauensvoll betrachtet, braucht es kein teures Spielzeug, keine kostspieligen Hobbys

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 4 von 8

oder raffinierte Förderprogramme. Entscheidend ist vor allen Dingen die sanfte, standhafte Liebe der Eltern.

Klare, sinnvolle Regeln, positive Zuwendung, Gelassenheit – das braucht ein Baby, um sich angenommen zu fühlen. Theoretisch klingt das ganz einfach. Doch im Alltag verhalten wir uns manchmal nicht so, wie wir es eigentlich möchten und sind launisch, ungerecht und ungeduldig - auch unseren Kindern gegenüber. Doch das bedeutet zum Glück noch lange nicht, dass unsere Kinder sofort das Vertrauen in uns und unsere Liebe verlieren.

Wann entsteht Urvertrauen?

Schon sehr früh im Leben eines Babys! Damit wir Eltern unser Kind lieben, hilft uns die Natur: Während der Geburt wird im Gehirn der Botenstoff Oxytocin freigesetzt. Man nennt dieses Hormon auch Bindungs- oder Liebeshormon. Gerade in der letzten Phase der Geburt schüttet der Körper außerdem große Mengen Endorphine aus.

## Be- oder Erziehung?

Bedürfnisorientierte Erziehung: Das bedeutet Attachment Parenting.

Viele Frauen berichten von einem glücklichen, fast rauschhaften Zustand und empfinden tief für das kleine Baby, dass ihnen in den Arm gelegt wird. Wenn das Baby beginnt, an der Brust zu saugen, erhält die Mutter eine 2. Dosis Oxytocin.

Beim so genannten „Bonding“ lernen Eltern und Baby sich dann kennen. Die Folge: Die Mütter sind selbstsicherer und fühlen sich kompetent für ihre neue Rolle. Das Baby wird ruhiger und entspannter. Der erste Schritt zum Urvertrauen wird also schon bei der Geburt gelegt.

Eine problematische Geburt verhindert das Urvertrauen nicht

Die meisten Geburten sind kein Spaziergang. Medizinische Probleme, der Einsatz von Saugglocken, Hebammenmangel, Ängste oder psychologische Strapazen können Auswirkungen auf Mutter und Kind haben. Ein Not-Kaiserschnitt beispielsweise kann das Bonding erschweren. Die gute Nachricht: Auch eine problematische Geburt verhindert den Aufbau von Urvertrauen nicht. Die Frankfurter Diplom-Pädagogin Ilka-Maria Thurmann sagt: „

Wichtig ist es, dass Eltern sich in solchen Situationen keine Vorwürfe machen. Auch ein Kind, das unter schwierigen Bedingungen auf die Welt kam, kann Urvertrauen entwickeln.“

Für eine gute Eltern-Kind-Bindung sind die unzähligen gemeinsamen Stunden in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten mindestens genauso entscheidend

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 5 von 8

## PD Dr. med. Carola Bindt

Obwohl das Bonding von Experten als bedeutsam für die Bindung eingeschätzt wird, muss man es nicht überbewerten. „Für eine gute Eltern-Kind-Bindung sind die unzähligen gemeinsamen Stunden in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten mindestens genauso entscheidend“, sagt Dr. Carola Bindt, Oberärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Bonding und Urvertrauen gelingen, wenn die Eltern ihrem Baby von Anfang an mit viel Wärme und Liebe begegnen und sich ganz auf seine Bedürfnisse einlassen. „Das heißt nicht, dass sie sich völlig aufgeben sollen. Aber Eltern, die besonders in den ersten acht Lebensmonaten auf Schreien und Weinen prompt und angemessen reagieren, werden in der Regel belohnt. Ihr Baby entwickelt sich zu einem zufriedenen Menschen. Denn es hat gelernt: ‚Mama und Papa sind da, wenn ich sie brauche‘“, beschreibt Ilka-Maria Thurmann diesen wichtigen Abschnitt des Bindungsprozesses.

Wie kann ich die Bindung zu meinem Baby stärken? 10 einfache Tipps

1. Viel Hautkontakt (am liebsten auf dem nackten Oberkörper oder Bauch)
2. Intensiver Augenkontakt, am besten mit Lächeln.
3. Auch wenn das Baby noch kein Worte versteht: Sprechen!
4. Babymassage
5. Auf das Baby reagieren, vor allem, wenn es weint
6. Im selben Zimmer schlafen (z.B. mit Beistellbettchen)
7. Vorsingen, Abzählreime etc.
8. Stillen oder schöne gemeinsame Rituale beim Fläschchen geben
9. Gemeinsamer 'Sport', z.B. das Baby fliegen lassen oder im Kreis drehen
10. Kuseln, kitzeln, tanzen, drücken, schmusen ...

Keine Scheu: Hilfe annehmen bei problematischer Bindung.

Uns Menschen ist die Fähigkeit zur Bindung angeboren. „Aber Beziehungen sind immer voller Schwierigkeiten – unter Umständen auch die zum eigenen Baby“, sagt Carola Bindt.

Zu einer Bindungsstörung kann es z.B. kommen, wenn die Eltern Trennung, Trauer oder starken Stress durchleben. Und immerhin 10 bis 15 Prozent aller Mütter leiden nach der Geburt an einer Wochenbettdepression, die es ihnen schwer macht, sich angemessen um ihr Baby zu kümmern und so Urvertrauen beim Baby aufzubauen.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 6 von 8



Auch eine unsichere Beziehung zu den eigenen Eltern führt unter Umständen dazu, dass junge Eltern Schwierigkeiten haben, sich auf ihr Baby einzulassen. Bindungsprobleme werden dann von Generation zu Generation weitergegeben.

Die Expertin für prä- und perinatale Psychologie Ilka-Maria Thurmann rät: „Wer das Gefühl hat, es läuft etwas schief, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen. Oft ist es eine große Erleichterung, wenn schon einige Sitzungen den Knoten zum Platzen bringen.“ Diese Erfahrung macht auch Carola Bindt bei ihrer Arbeit an der Hamburger Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik: „Es ist überhaupt keine Schande, Schwierigkeiten zu haben. Deshalb ist man noch keine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater, sondern man liebt sein Kind genauso von Herzen wie die allermeisten Eltern.“

Erste Ansprechpartner bei Problemen sind der Kinderarzt, Frühberatungsstellen oder niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater.

### So zeigen sich unsichere Kind-Eltern-Bindungen

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen sicher-gebundenen Kindern, unsicher-vermeidenden und unsicher-ambivalenten Kindern.

- Unsicher-vermeidende Kinder wirken auf den ersten Blick völlig unproblematisch. Sie brauchen keinen Trost, wenn das Knie aufgeschrammt ist, und Trennungen nehmen sie klaglos hin. Kehrt die Mutter zurück, reagieren sie kaum, sondern spielen weiter. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass diese Kinder in solchen Momenten weit mehr Stresshormone bilden als sicher-gebundene Kinder. „Diese Kinder brauchen von ihren Eltern besonders viele emotionale Angebote, die ihnen das Gefühl vermitteln: ‚Da ist jemand für mich da. Ich kann um Hilfe bitten‘“, sagt Carola Bindt.
- Unsicher-ambivalente Kinder zeigen stärker ihre Gefühle. Aber sie lassen sich im Gegensatz zu sicher gebundenen Kindern nur schwer von ihren Müttern oder Vätern beruhigen. Und sie reagieren häufig zwiespältig: Sie suchen die Nähe ihrer Eltern, reagieren dann aber mit Wut und machen sich wieder los. Durch permanentes Quengeln und Jammern fordern sie dauernde Aufmerksamkeit. „Solchen Kindern hilft es, wenn sie einen sehr geregelten Alltag haben und sehr viel Zuverlässigkeit erfahren. Rituale sind für sie besonders wichtig“, so Carola Bindt.

Grundsätzlich reagiert ein Baby, das sich der Liebe ihrer Eltern nicht ganz sicher ist, schneller gereizt, hat eine niedrigere Frustrationsschwelle und ruht weniger in sich selbst. Man geht heute davon aus, dass immerhin etwa 60 Prozent der Kinder eine sichere Bindung zu ihren Eltern haben. Etwa 40 Prozent aber erleben eine unsicher-vermeidende oder unsicher-ambivalente Beziehung. Hier können die Eltern, notfalls mit professioneller Unterstützung, gegensteuern.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 7 von 8

Wie kann man Urvertrauen bei Kindern aufbauen?

1. Bonding (im Babyalter)
2. Geborgenheit geben (in jedem Alter!)
3. Kuscheln, schmuse und körperliche Nähe
4. Für das Kind da sein (zuverlässige Fürsorge)
5. Eine liebevolle Atmosphäre schaffen
6. Dem Kind zuhören
7. Versuchen, das Kind zu verstehen und es ernst nehmen
8. Einander Wertschätzung und Respekt entgegenbringen
9. Dem Kind zeigen, wie stolz man auf es ist
10. Gemeinsame Rituale und Erinnerungen schaffen

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Bonding oder das Geheimnis  
von Urvertrauen

Seite 8 von 8