

WENN DIE LIEBE UNS DURCHS LEBEN TRÄGT

Eine Blogserie von Brigitta Multerer-von Mengden

TEIL 1

Das erste Zuhause eines Kindes beginnt lange vor der Geburt



Foto: Petra Pixabay

Über Bindung, Beziehung und die Wissenschaft des Anfangs

Das erste Zuhause eines Kindes beginnt lange vor der Geburt

Teil 1 der Serie „Wenn die Liebe uns durchs Leben trägt“

Stell dir folgenden Moment vor: Eine Frau sitzt abends auf dem Sofa, die Hand ruht auf ihrem Bauch, und für einen Augenblick ist da nichts außer diesem leisen, fast unmöglichen Gedanken – *»Da drinnen wächst ein Mensch. Und ich habe noch gar nichts dafür getan«*. Vielleicht sitzt ihr Partner neben ihr, legt seine Hand auf ihre, und denkt etwas ganz Ähnliches: *»Wie kann ich jetzt schon dabei sein – wenn doch alles in ihrem Körper passiert?«*

Vielleicht kennt ihr dieses Gefühl, in der einen oder anderen Form. Diese Mischung aus Staunen und leiser Unsicherheit. Sind wir reif genug, die Verantwortung für unser Kind zu übernehmen? Tun wir genug? Was können wir alles falsch machen? Welche Erfahrungen aus unserer Kindheit wollen wir weitergeben und welche lieber nicht? Sind wir ein gutes Team?

Wenn ihr euch das schon einmal gefragt habt, dann ist diese Blogserie für euch geschrieben.

Denn die Antwort, die uns die Wissenschaft heute geben kann, ist erstaunlich entlastend: Euer Kind entwickelt sich nicht durch eure Perfektion. Es entwickelt sich durch Beziehung. Und diese Beziehung beginnt nicht erst mit dem ersten Schrei im Kreißsaal – sie beginnt jetzt, in diesem Moment auf dem Sofa, in jedem ruhigen Atemzug, in jeder Geste der Zuwendung, ganz gleich, ob sie von der Mutter oder vom Vater kommt.

Willkommen zum ersten Teil unserer Reise durch die Wissenschaft der frühen Bindung. Hier erfahrt ihr, warum man mit Fug und Recht sagen kann: Das erste Zuhause eines Menschen ist nicht ein Haus mit vier Wänden. Es ist eine Beziehung.

Diese Serie nimmt euch dafür mit auf eine Reise in sechs Teilen. In diesem ersten Teil schauen wir uns an, warum euer Kind sich von Anfang an in Beziehung statt in Isolation entwickelt. Im zweiten Teil wird der Körper der Mutter zur ersten „Informationsquelle“ für das heranwachsende Kind – mit Blick auf Ernährung, Schlaf, Bewegung und Hormone wie Oxytocin und Cortisol. Der dritte Teil widmet sich dem familiären Umfeld als Ganzem: der Partnerschaft, der Rolle des Vaters im Detail, sozialer Unterstützung und dem, was Fachleute „Co-Regulation“ nennen. Im vierten Teil geht es darum, warum das eigene Nervensystem der Eltern – euer beider Nervensystem – der eigentliche Schlüssel zu allem ist. Der fünfte Teil stellt eine der bedeutendsten Langzeitstudien der Entwicklungspsychologie vor und zeigt, was Kinder selbst unter schwierigen Bedingungen stark macht. Und im sechsten, letzten Teil führen wir alles zusammen – mit Blick auf Selbstreflexion und der Botschaft: Nicht Perfektion, sondern Bewusstheit und Verbundenheit machen den Unterschied.

Ein Kind wächst nie allein – es wächst in einem Netz aus Beziehungen

Wenn wir an die Entwicklung eines Kindes denken, stellen wir uns oft ein einzelnes kleines Wesen vor, das wächst, lernt, sich entfaltet – fast wie eine Pflanze, die irgendwann ihre eigene Form annimmt. Doch dieses Bild trifft nicht ganz, was Forschung aus Entwicklungspsychologie, Neurowissenschaften und Bindungsforschung uns heute zeigt.

Ein Mensch entsteht nie allein. Er entsteht in Beziehung. Schon im Mutterleib ist das ungeborene Kind kein isoliertes System, sondern Teil eines größeren biologischen und emotionalen Geschehens: Es teilt den Herzschlag der Mutter, ihre Hormone, ihren Atemrhythmus, ihre Stimmung. Nach der Geburt setzt sich dieses Eingebundensein fort – nur dass nun auch Blicke, Stimmen, Berührungen und das gesamte familiäre Klima dazukommen.



Foto: Adobe Stock

Und genau hier kommt etwas ins Spiel, das in vielen Ratgebern viel zu kurz kommt: die Rolle des Vaters – oder, je nach Familienform, des zweiten Elternteils. Lange dachte man, werdende Väter seien in der Schwangerschaft vor allem Zuschauer, vielleicht Fahrer zum Vorsorgetermin, Fotograf, Tragehilfe für die Einkäufe. Die Forschung zeichnet heute ein anderes Bild. Schon während der Schwangerschaft verändert sich auch im Körper des Vaters einiges hormonell – sein Nervensystem stellt sich auf die neue Rolle ein. Der Übergang zur Vaterschaft geht mit Veränderungen im Gehirn und in den Hormonen der Väter einher, die wahrscheinlich mit neuen Aktivitäten und Routinen zusammenhängen und die einfühlsamen Reaktionen der Väter auf die Bedürfnisse ihres Babys unterstützen. Manche Studien deuten sogar darauf hin, dass sich eine zugewandte Vater-Kind-Beziehung schon vor der Geburt entwickeln kann, etwa wenn Väter beim Ultraschall aktiv mit einbezogen werden.

Diese Präsenz des Vaters wirkt dabei nicht nur direkt auf das Kind, sondern auch über einen zweiten, oft unterschätzten Weg: über die Mutter. Eine Mutter, die sich von ihrem Partner gesehen, unterstützt und entlastet fühlt, ist ruhiger – und diese Ruhe wirkt sich, wie wir im

Verlauf dieser Serie noch genauer betrachten werden, auch auf das ungeborene Kind aus. Fürsorge für die Mutter ist also immer auch indirekte Fürsorge für das Kind. Wenn ein Vater abends die Einkäufe übernimmt, zuhört, ohne gleich zu bewerten, oder einfach nur da ist, wenn Unsicherheit aufkommt, ist das keine Nebensächlichkeit. Es ist ein zentraler Baustein des Beziehungsfeldes, in das ein Kind hineingeboren wird.

Genau diesen Begriff – das „Beziehungsfeld“ – verwenden Bindungsforscher gerne, um zu beschreiben, in welchem Klima ein Kind aufwächst. Damit ist gemeint: Nicht eine einzelne Handlung, nicht ein einzelner perfekter oder unperfekter Moment entscheidet über die Entwicklung eines Kindes – sondern das gesamte Muster an Sicherheit, Wärme und Verlässlichkeit, das es in seiner Umgebung erlebt. Und an diesem Muster wirken von Anfang an beide Eltern mit, jeder auf seine Weise.

„Es kommt nicht auf einzelne Momente an, sondern auf das verlässliche Muster.“

Ein gestresster Tag, eine ungeduldige Reaktion, eine schlaflose Nacht voller Sorgen – all das gehört zum menschlichen Leben und wird eurem Kind nicht schaden. Entscheidend ist die Melodie, die über Wochen und Monate immer wiederkehrt.

Warum Anlagen nicht über das Schicksal eines Menschen entscheiden

Vielleicht habt ihr schon einmal gehört, dass manche Eigenschaften „in den Genen liegen“. Diese Vorstellung – Anlagen als unveränderliches Schicksal – hält sich hartnäckig in unserem Denken. Doch die Forschung der letzten Jahrzehnte hat ein deutlich differenzierteres und, wie wir finden, sehr viel hoffnungsvolleres Bild gezeichnet.

Stellt euch das Erbgut wie eine Partitur vor – ein Notenblatt mit Möglichkeiten, aber noch keine fertige Musik. Welche Töne tatsächlich gespielt werden, mit welcher Lautstärke, in welchem Tempo, das entscheidet sich erst im Zusammenspiel mit der Umgebung. Forscher untersuchen genau diesen Prozess: Wie Erfahrungen, Beziehungen, Ernährung, Stress oder Geborgenheit dazu führen, dass bestimmte Anlagen wie durch einen Lichtschalter an- oder ausgeschaltet werden – ohne dass sich die genetische Grundausstattung selbst verändert. Diese kleinen biochemischen Markierungen bestimmen mit, wie unser Körper und unser Nervensystem auf die Welt reagieren.

Was bedeutet das für euch als werdende Eltern? Es bedeutet, dass ihr nicht einfach nur Erbgut weitergebt. Ihr gestaltet – durch eure Beziehung, eure Fürsorge, eure eigene innere Ruhe oder Anspannung – mit, wie dieses Erbgut zur Geltung kommt. Das ist keine zusätzliche Bürde, sondern eine wunderbare Form von Einfluss, die weit über die bloße Vererbung hinausgeht.

Und noch etwas Tröstliches gehört dazu: Diese feinen biologischen Markierungen sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können sich im Laufe eines Lebens wieder verändern – durch neue Erfahrungen, durch heilsame Beziehungen, durch bewusste Veränderung. Anlagen sind nicht Schicksal. Sie sind ein Möglichkeitsraum.

Wie Beziehungen bis in den Körper hineinwirken

Ein noch recht junger, aber höchst spannender Forschungszweig (Sozioepigenetik) untersucht, wie sich soziale Erfahrungen – also die Qualität unserer Beziehungen, das Erleben von Nähe oder Distanz, von Sicherheit oder Anspannung – auf jener feinen biologischen Ebene niederschlagen, von der wir eben gesprochen haben. So fand ein Basler Forschungsteam in einer Studie an Neugeborenen erste Hinweise darauf, dass auch Belastungen und depressive Symptome der Mutter während der Schwangerschaft mit feinen biologischen Veränderungen beim Kind einhergehen können – Veränderungen, die mit dem späteren Umgang mit Stress in Verbindung gebracht werden. Wichtig ist dabei: Es handelt sich um eine einzelne, noch junge Studie mit ersten Beobachtungen direkt nach der Geburt: Sie zeigt nicht, dass Stress in der Schwangerschaft grundsätzlich gut oder erstrebenswert wäre. Sie liefert aber einen interessanten Hinweis darauf, dass der kindliche Körper offenbar erstaunlich klug auf seine Umgebung reagieren kann, statt ihr einfach hilflos ausgesetzt zu sein. Mehr dazu findet ihr in der Erläuterung am Ende dieses Artikels.

Was diese Forschung insgesamt zeigt, ist bemerkenswert: Beziehungen sind keine „weichen“, nebensächlichen Faktoren im Leben eines Menschen. Sie wirken bis in unsere Biologie hinein. Wie ein Kind gehalten wird, wie auf sein Weinen reagiert wird, wie viel Trost und Zuwendung es erfährt – all das hinterlässt Spuren, die mitentscheiden, wie sein Stresssystem sich kalibriert, wie es später auf Herausforderungen reagieren kann.

Das ist keine Information, die Angst erzeugen soll. Im Gegenteil. Sie zeigt: Liebevolle, alltägliche Zuwendung – das Trösten, das Auf-den-Arm-Nehmen, das ruhige Ansprechen eines weinenden Babys – ist keine „nette Geste am Rande“. Es ist biologisch bedeutsame Fürsorge. Ihr müsst also keine besonderen Programme durchführen, um eurem Kind etwas Gutes zu tun. Die normalen, liebevollen Gesten des Alltags sind bereits die Förderung, von der hier die Rede ist.

Und dieser Kreis ist größer, als man zunächst denkt. Er schließt nicht nur die Beziehung zwischen Mutter und Kind ein, sondern das gesamte soziale Umfeld: die Partnerschaft, die Großfamilie, Freundschaften, das Gefühl, in schwierigen Phasen nicht allein zu sein. Jede dieser Beziehungen trägt ein kleines Stück zu jenem Klima bei, in dem ein Kind heranwächst.

***„Um ein Kind großzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ —
Afrikanisches Sprichwort***

Das nimmt den Druck von den Schultern einzelner Eltern und erinnert daran, dass gute Entwicklung ein gemeinschaftliches Geschehen ist – getragen von einem ganzen Netz an Menschen, nicht von einer einzelnen perfekten Bezugsperson.

Wie das kindliche Nervensystem im Miteinander entsteht

Ein weiterer faszinierender Aspekt moderner Forschung betrifft die Entwicklung des kindlichen Gehirns und Nervensystems. Anders, als man früher dachte, ist das Gehirn eines Babys bei der Geburt kein fertiges Produkt – es ist ein hochgradig formbares System, das sich in den ersten Lebensjahren in enormem Tempo weiterentwickelt, und zwar maßgeblich durch Erfahrung, insbesondere durch Beziehungserfahrung.

Jedes Mal, wenn ein Baby weint und ein Erwachsener beruhigend reagiert, jedes Mal, wenn ein Säugling lächelt und ein Lächeln zurückbekommt, entstehen im kindlichen Gehirn neue Verknüpfungen. Diese sich wiederholenden „Dialoge“ zwischen Kind und Bezugsperson legen den Grundstein für emotionale Regulation, Sprache, soziales Verständnis und letztlich für das, was wir Urvertrauen nennen.



Foto: josemdelaa Pixabay

Urvertrauen entsteht nicht durch ein einmaliges großes Ereignis. Es entsteht durch tausendfache kleine Erfahrungen der Verlässlichkeit: *Wenn ich rufe, kommt jemand. Wenn ich weine, werde ich gehört. Wenn ich unsicher bin, finde ich Halt.* Genau dieses Muster beschreibt moderne Bindungsforschung als Fundament psychischer Gesundheit – nicht die Abwesenheit von Schwierigkeiten, sondern die verlässliche Erfahrung, gehalten zu werden, wenn es darauf ankommt.

Wichtig ist dabei zu verstehen: Niemand kann immer sofort reagieren, immer die richtige Geste finden, immer im richtigen Moment zur Stelle sein. Das ist auch gar nicht nötig. Bindungsforscher gehen davon aus, dass es für eine gesunde Entwicklung genügt, wenn Bezugspersonen in einem ausreichend großen Anteil der Momente einfühlsam reagieren –

nicht in allen. Diese Erkenntnis nimmt vielen werdenden Eltern eine schwere Last von den Schultern: Es geht nicht um lückenlose Perfektion, sondern um ein verlässliches Grundmuster, das auch Pausen, Fehler und schwierige Tage selbstverständlich miteinschließt.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Vielleicht hilft ein kleines Alltagsbild, all das greifbarer zu machen. Stellt euch eine werdende Mutter vor, die nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, erschöpft, vielleicht sogar etwas gereizt. Ihr Partner sieht es ihr an, sagt nichts Großes, kocht einfach den Tee, den sie mag, und setzt sich zu ihr. Sie lehnt sich an, atmet ein paarmal tief durch, und langsam wird ihr Körper ruhiger.

Was in diesem Moment biologisch passiert, ist keineswegs banal: Mit der körperlichen Entspannung sinkt auch die Ausschüttung von Stresshormonen, das Nervensystem wechselt von Anspannung in einen Zustand von Ruhe – ein Zustand, der über die gemeinsame Blutversorgung auch das ungeborene Kind mit beeinflusst. Es ist keine spektakuläre Handlung. Keine teure Maßnahme. Nur ein Partner, der aufmerksam ist, und ein paar bewusste Atemzüge nach einem stressigen Tag. Und doch ist es genau diese Art von kleinen, wiederholten Momenten, aus denen sich – Tag für Tag, Woche für Woche – das große Muster formt, in dem ein Kind heranwächst.

Praktische Impulse für den Anfang

Für diesen ersten Schritt braucht ihr kein spezielles Programm und keine zusätzliche To-Do-Liste. Vielmehr geht es darum, eine innere Haltung zu entwickeln, die euch durch die gesamte Schwangerschaft und darüber hinaus tragen kann – als Paar, nicht nur als werdende Mutter.

Vielleicht möchtet ihr euch heute Abend, ganz ohne Druck, eine dieser Fragen stellen:

- Wie stellen wir uns die Beziehung zu unserem Kind vor – nicht in der Theorie, sondern im Gefühl? Und was bedeutet das für unseren Alltag?
- Welche kleinen Momente der Ruhe könnten wir uns und unserem Kind heute schon schenken?
- Was verändern wir in unserem Handeln, wenn wir akzeptieren, dass nicht Perfektion gefragt ist, sondern Präsenz?
- Wie kann der Vater oder zweite Elternteil ganz konkret dafür sorgen, dass sich die Mutter in dieser Zeit getragen und sicher fühlt?

Manche Menschen mögen solche Fragen lieber für sich allein durchdenken, in Ruhe, mit einem Tee in der Hand. Andere tauschen sich gerne als Paar darüber aus, sprechen es laut aus, um es greifbarer zu machen. Beides ist richtig. Es gibt hier kein „richtiges“ Vorgehen – nur das, was zu euch passt.

Wenn ihr eher der praktisch-strukturierte Typ seid, der gerne konkrete Schritte sieht: Ein guter Anfang kann ein kurzes Abendritual sein – drei bewusste Atemzüge, eine Hand auf dem Bauch, ein gemeinsamer Satz wie „Wir sind da.“ Wenn ihr eher intuitiv und gefühlsbetont an die Dinge herangeht: Vertraut einfach dem, was sich in den nächsten Wochen an Nähe und Verbindung von selbst einstellt. Beide Wege führen zum gleichen Ziel.



Foto: AdobeStock

Zusammenfassung

Was nehmt ihr aus diesem ersten Teil mit? Vor allem dies: Euer Kind entwickelt sich nicht in Isolation, sondern eingebettet in ein Netz von Beziehungen – beginnend mit euch beiden, lange bevor es geboren wird. Der Vater spielt dabei von Anfang an eine eigenständige, biologisch bedeutsame Rolle, nicht nur als Unterstützung am Rande. Anlagen legen einen Möglichkeitsraum fest, kein festgeschriebenes Schicksal. Soziale Erfahrungen, also die Qualität von Nähe, Fürsorge und Verlässlichkeit, wirken bis in die Biologie eines Menschen hinein. Und das kindliche Nervensystem entwickelt sich im fortlaufenden Dialog mit den Menschen, die es umgeben.

„Ihr müsst nicht perfekt sein, um eurem Kind ein gutes Zuhause zu geben. Ihr müsst lediglich – immer wieder, auf eure eigene Art, gemeinsam – präsent und verbunden sein.“

Ausblick auf Teil 2

Im nächsten Teil schauen wir genauer hin, wie der Körper der Mutter zur ersten „Informationsquelle“ für das heranwachsende Kind wird – mit Blick auf Ernährung, Schlaf, Bewegung sowie Hormone wie Oxytocin und Cortisol. Wir freuen uns, wenn ihr wieder dabei seid.

Dies ist der erste Teil der Blogserie „Wenn die Liebe uns durchs Leben trägt“ auf „Leben im Gleichgewicht“.

Quellen (Auswahl):

- Universität Basel: Stress lässt nach: Vorgeburtliche Belastungen können Schutz beim Baby fördern (unibas.ch)
- Zu-Wendung für Kinder: Der Übergang zur Vaterschaft (fuerkinder.org)

Zur Studie der Universität Basel – für alle, die es genauer wissen möchten

Ein Forschungsteam der Universität Basel begleitete 100 Mütter und ihre Babys während und nach der Schwangerschaft. Bei Neugeborenen, deren Mütter während der Schwangerschaft mehr Stresshormone, Belastungen oder depressive Symptome aufgewiesen hatten, zeigte sich eine bestimmte epigenetische Veränderung an einem Gen, das für die Aufnahme von Oxytocin – dem sogenannten „Bindungshormon“ – zuständig ist.

Diese Veränderung könnte dazu führen, dass mehr Oxytocin-Rezeptoren gebildet werden – das Baby also potenziell empfänglicher für soziale und bindungsbezogene Signale wird. Die Forschenden deuten dies als möglichen Schutzmechanismus: eine Art biologische Anpassung an eine herausfordernde Umgebung, die dem Kind helfen könnte, später besser von unterstützenden Beziehungen zu profitieren.

Wichtig für die Einordnung: Es handelt sich um eine einzelne, vergleichsweise kleine Studie, die nur die Situation direkt nach der Geburt erfasst hat. Über die langfristigen Auswirkungen lässt sich daraus nichts ableiten. Die Studie ist also kein Beleg dafür, dass Stress in der Schwangerschaft gut oder anzustreben wäre – sie zeigt lediglich, dass der kindliche Körper bemerkenswert anpassungsfähig reagieren kann, statt Belastungen einfach hilflos ausgesetzt zu sein.