

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

Alle Eltern müssen nach der Geburt ihres Kindes auf ihren Schlaf, ja sogar auf ihr eigenes Leben erst einmal verzichten – das ist ein Ammenmärchen, das sich scheinbar nur schwer aus der Welt schaffen lässt. Tracy Hogg räumt mit diesem Mythos auf. Die Babyflüsterin versteht die Sprache der Kleinen, sie erkennt sofort, wann ein Baby hungrig, müde oder gestresst ist oder ob es liebevolle Zuwendung braucht. In ihrem Buch gibt sie ihr umfangreiches Wissen weiter, das sie in ihrer zwanzigjährigen Praxis als Hebamme und Kinderkrankenschwester gesammelt hat. Tracy Hoggs E.A.S.I.-Methode hilft den Eltern, für einen strukturierten Tagesablauf zu sorgen. So werden anfängliche Unsicherheiten schnell beseitigt, die Beziehung zwischen Eltern und Kind und zwischen den Partnern wird gefestigt, und die notwendigen Freiräume werden geschaffen, die für eine positive Entwicklung von Kind und Eltern nötig sind.

### *Autorinnen*

Tracy Hogg war in den USA und England als Kinderkrankenschwester und Hebamme tätig. 1983 wurde sie in Doncaster zur Hebamme des Jahres gewählt. Sie ist die Gründerin von Baby Technique, wo frisch gebackene Eltern einzeln und in der Gruppe lernen, wie man den eigenen Erziehungsstil findet und durch verbesserte Kommunikation mit dem Baby die individuellen Bedürfnisse aller Haushaltsmitglieder befriedigt, um ein harmonischeres Familienleben zu verwirklichen.

Melinda Blau ist erfahrene Autorin von Eltern- und Familienratgebern und einschlägigen Artikeln in Elternzeitschriften.

Tracy Hogg  
Melinda Blau

# Babyflüsterer

Lernen Sie die Sprache  
Ihres Kindes verstehen

Aus dem Amerikanischen  
von Ursula Bischoff

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

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



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert. Nr. 565-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* für Taschenbücher aus dem  
Goldmann Verlag liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2006

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2001 Mosaik Verlag in der Verlagsgruppe FALKEN/Mosaik

© 2001 der englischsprachigen Originalausgabe

The Ballantine Publishing Group, New York

© 2001 Tracy Hogg Enterprises, Inc.

Originaltitel: *Secrets of the Babywhisperer*

Originalverlag: Ballantine Books, New York

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: photonica/Barnaby Hall

Redaktion: Ivonne Domnick

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16544-X

ISBN 13: 978-3-442-16544-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

*Wie ich mein Handwerk erlernt habe*

## KAPITEL 1

Lieben Sie Ihr Baby so, wie es ist .....	27
--	----

*Die Grundelemente meiner Tätigkeit  
und Konzepte*

## KAPITEL 2

E.A.S.I. macht das Leben leicht .....	59
---------------------------------------	----

*Die ersten Tage zu Hause; Erwartungen  
und Achtsamkeit*

## KAPITEL 3

H.A.L.T.! Wie Sie die Bedürfnisse Ihres Babys herausfinden .....	89
---	----

*Die Gefühle des Kindes respektieren  
und richtig kommunizieren*

KAPITEL 4

Das »E« in E.A.S.I.: Überhaupt –  
wessen Mund ist das eigentlich? ..... 119

*Stillen, Fertignahrung und andere Themen  
rund um das Essen*

KAPITEL 5

Das »A«:  
Aktivitäten aufmerksam beobachten ..... 173

*Was in der Wachzeit des Kindes passiert: Windeln-  
wechseln, Anziehen, Spielen, Baden, Massage*

KAPITEL 6

Das »S«:  
Schlafen und Träumen ..... 217

*Schlafgewohnheiten*

KAPITEL 7

Das »I«:  
Individuelle Freizeitgestaltung ..... 245

*Die Bedeutung der Atempause, der gemeinsamen  
Verantwortung und der unterstützenden Netzwerke*

KAPITEL 8

Große Erwartungen: Besondere Umstände  
und unvorhergesehene Ereignisse ..... 293

*Adoption im In- und Ausland sowie Leihmutterchaft,  
Mehrlinge, Frühgeborene und Babys mit anderen  
Gesundheitsproblemen, die nicht sofort nach Hause dürfen*

KAPITEL 9

3-Tage-Magie: Das Abc zur Lösung  
hausgemachter Probleme ..... 319

*Verhaltensweisen der Eltern, die zu den Schwierigkeiten  
des Kindes beitragen; drei Grundregeln zur Veränderung  
negativer Programmierungen*

Gedanken zum Abschluss ..... 345

Dank ..... 347

Register ..... 349





# Einführung

*Die beste Art, Kinder zu anständigen Menschen zu erziehen, besteht darin, sie glücklich zu machen.*

Oscar Wilde

## Die Sprache **lernen**

Eines vorweg: Die Bezeichnung »Babyflüsterin« stammt nicht von mir, sondern von einer meiner »Mütter«. Sie ist besser als andere Namen, die Eltern vorgeschlagen haben, wie »Hexe« oder »Zauberin«. Also bin ich die Babyflüsterin geworden. Ich muss zugeben, dass mir der Gedanke gefällt, denn er beschreibt genau das, was ich tue.

Vielleicht kennen Sie den »Pferdeflüsterer« aus dem gleichnamigen Buch oder Kinofilm. Dann erinnern Sie sich bestimmt, wie Robert Redford das verletzte Pferd behandelte, wie er langsam und geduldig Kontakt zu ihm herstellte, aufmerksam zuhörte und beobachtete, während er gleichzeitig respektvolle Distanz hielt und über das eigentliche Problem des Tieres nachsann. Er ließ sich Zeit, bevor er sich ihm näherte, ihm in die Augen blickte und sanft mit ihm redete. Der

Pferdeflüsterer blieb während des gesamten Prozesses fest wie ein Fels in der Brandung und bewahrte seine heitere Gelassenheit, die ihrerseits bewirkte, dass sich das Pferd beruhigte.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich vergleiche Neugeborene nicht mit Pferden (obwohl es sich bei beiden um Lebewesen handelt, die unsere Welt primär über ihre Sinnesorgane wahrnehmen), aber zwischen den Kindern und mir besteht eine ähnlich innige Beziehung. Sie ist jedoch weder geheimnisvoll noch von einem Talent abhängig, das nur wenige Menschen besitzen. Babyflüstern hat vor allem mit Respekt, Zuhören, Beobachten und Deuten der Wahrnehmungen zu tun.

Es ist eine Fähigkeit, die man nicht über Nacht erwirbt: Ich habe mehr als fünftausend Kinder beobachtet und behandelt. Aber alle Eltern sind in der Lage, die Sprache ihres eigenen Kindes zu lernen, wenn sie ein paar einfache Voraussetzungen erfüllen, die in diesem Buch beschrieben werden.

## Wie ich **mein Handwerk** erlernt habe

Man könnte sagen, dass ich mich mein Leben lang auf meinen Beruf vorbereitet habe. Ich wuchs als jüngstes von zehn Geschwistern in Yorkshire auf (und mache, nebenbei bemerkt, den besten Yorkshirepudding der Welt).

Den größten Einfluss auf meine Entwicklung hatte meine Großmutter mütterlicherseits: Heute ist sie 86 und immer noch die geduldigste, sanfteste und liebevollste Frau, die ich kenne. Sie war auch eine Babyflüsterin und konnte jedes noch so

quengelige Kind beruhigen. Sie stand mir nicht nur bei der Geburt meiner eigenen Töchter zur Seite, sondern hatte auch prägenden Einfluss auf meine Kindheit. Als Kind war ich ein Wildfang und alles andere als geduldig, aber ihr gelang es, meine überbordende Energie mit einem Brettspiel oder einer Geschichte in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel, wenn wir vor dem Kino Schlange standen und ich quengelte und an ihrem Ärmel zupfte. »Wann dürfen wir endlich rein? Ich kann nicht mehr warten.«

Meine Großmutter väterlicherseits, die ich Granny nannte – sie ist heute 97 –, hätte mir wahrscheinlich einen Klaps für mein ungebührliches Benehmen verpasst. Als Frau mit strengen Prinzipien war sie der Meinung, dass man Kinder sehen, aber nicht hören sollte. Ihre eigenen hatte sie mit eiserner Hand erzogen. Meine Großmutter mütterlicherseits dagegen musste nie streng werden. Wenn ich es mit meiner Quengelei zu bunt trieb, sagte sie augenzwinkernd: »Du weißt ja gar nicht, was du alles verpasst, wenn du ständig jammerst und nur dich selbst siehst!« Und damit richtete sie ihren Blick in eine bestimmte Richtung. »Schau mal da drüben, die Mutter mit ihrem Kind! Was glaubst du, wo die beiden hinwollen?«

»Nach Frankreich«, erwiderte ich wie auf ein Stichwort.

»Und wie kommen sie dorthin?«

»Mit einem Jumbo.« Den Ausdruck hatte ich vermutlich irgendwo aufgeschnappt.

»Und wo werden sie sitzen?«, fuhr sie fort, und bevor ich es merkte, hatte unser kleines Spiel mich von der langweiligen Warterei und meiner eigenen Person abgelenkt. Meine Groß-

mutter forderte meine Fantasie ständig heraus. Sie sah ein Brautkleid im Schaufenster und sagte: »Was meinst du, wie viele Menschen haben mit ihrer Arbeit dazu beigetragen, dass dieses Kleid in der Auslage hängt?« Wenn ich »zwei« sagte, wollte sie Einzelheiten von mir wissen. Wie war es genau in den Laden gelangt? Wo war es hergestellt worden? Wer hatte es mit Perlen bestickt? Wenn sie mit ihren Fragen von mir abließ, befand ich mich in Indien und stellte mir den Bauern beim Ausbringen der Saat vor, die sich in Baumwolle verwandelte und in dem Brautkleid verarbeitet wurde.

Das Geschichtenerzählen war eine wichtige Tradition in unserer Familie, nicht nur bei meiner Großmutter und ihrer Schwester, sondern auch bei meiner Urgroßmutter und meiner eigenen Mutter. Immer wenn sie uns Kindern etwas begreiflich machen wollten, woben sie die Lektion in eine Geschichte ein. Diese Gabe haben sie an mich weitergegeben, und heute benutze ich bei meiner Arbeit mit Eltern häufig Geschichten und Metaphern: »Wären Sie in der Lage, einzuschlafen, wenn Ihr Bett auf der Autobahn steht?«, frage ich beispielsweise, wenn ein Kind tagsüber kein Auge zumacht, weil die Stereoanlage laut aufgedreht ist. Das ist wirkungsvoller und anschaulicher, als wenn ich sage: »Sie sollten die Musik leiser stellen.«

Die Frauen in meiner Familie haben mich bei der Entwicklung meiner Fähigkeiten unterstützt, aber es war mein Großvater mütterlicherseits, der Möglichkeiten entdeckte, sie praktisch zu nutzen. Er war Pfleger in einer so genannten »Irrenanstalt«. Einmal an Weihnachten nahm er meine Mutter und mich auf die Kinderstation mit. Es war ein düsterer Ort, mit ge-

spenstischen Geräuschen und Gerüchen, wo Kinder mit spas-  
tisch gelähmten Gliedmaßen in Rollstühlen saßen oder auf Kis-  
sen lagen, die man auf dem Fußboden verstreut hatte. Ich kann  
nicht älter als sieben gewesen sein, aber ich sehe immer noch  
das entsetzte, mitleidige Gesicht meiner Mutter und die Trä-  
nen, die ihr über die Wangen liefen. Ich dagegen war fasziniert.  
Ich wusste, dass die meisten Leute Angst vor den Patienten  
hatten und am liebsten keinen Fuß in die Nähe der Anstalt ge-  
setzt hätten, aber ich lag meinem Großvater ständig in den Oh-  
ren, mich wieder mitzunehmen, was er auch tat. Eines Tages  
nahm er mich beiseite und meinte: »Du solltest darüber nach-  
denken, ob du später nicht einmal Krankenschwester werden  
möchtest, Tracy. Du hast ein großes Herz und viel Geduld, ge-  
nau wie deine Großmutter!«

Das war das größte Kompliment, das ich jemals erhalten hat-  
te, und wie sich herausstellte, wusste mein Großvater genau,  
was gut für mich war. Mit achtzehn machte ich eine Ausbil-  
dung als Krankenschwester, die in England fünfeinhalb Jahre  
dauert. Ich gebe zu, ich war nicht Klassenbeste, was den theo-  
retischen Teil betraf – ich war ein Spätzünder –, aber im Prak-  
tikum, das bei uns Teil der Prüfungszulassung ist, übertraf ich  
mich selbst. Ich wurde vom Schulrat sogar zur »Nurse of the  
Year« gewählt, eine Auszeichnung, die einmal im Jahr an die  
beste Schwesternschülerin verliehen wird.

Und so wurde ich Krankenschwester, Kinderkranken-  
schwester und Hebamme, mit einer Spezialausbildung in Hyp-  
notherapie. Ich habe in London und Indien für die Weltge-  
sundheitsorganisation gearbeitet und mich auf die Behandlung

von körperlich und geistig behinderten Kindern spezialisiert, die oft keine Kommunikationsmöglichkeiten hatten. Was nicht ganz stimmt: Wie Babys besaßen sie ihre eigene Sprache und nonverbale Möglichkeiten, sich auszudrücken: durch Weinen oder andere Laute und Körpersprache. Um ihnen zu helfen, lernte ich ihre Sprache und wurde ihr Dolmetscher.

## Weinen und **Flüstern**

Durch die Betreuung von Neugeborenen, die ich meist auch auf die Welt geholt hatte, wurde mir klar, dass ich auch ihre nonverbale Sprache verstehen konnte. Deshalb sattelte ich eine Zeit lang um, als ich von England nach Amerika auswanderte. Ich arbeitete als Kinderfrau bei Paaren in New York und Los Angeles. Ich zeigte den frisch gebackenen Eltern, dass auch sie ihren Kindern etwas »ins Ohr flüstern« konnten, indem sie sich selbst ein wenig zurücknahmen, auf ihr Kind eingingen, wenn es unruhig war, seine Sprache »entschlüsselten« und das Problem beseitigten, sobald es offenkundig wurde.

Die Eltern lernten, was alle Eltern für ihr Baby tun sollten: ihm ein Gefühl für Strukturen vermitteln und ihm helfen, selbstständig zu werden. Dieser Prozess stützt sich auf eine Methode, die auf die ganze Familie zugeschnitten ist – auch Neugeborene müssen lernen, dass sie Teil der Familie sind und auf diese Rücksicht nehmen müssen, nicht nur umgekehrt. Wenn der Rest der Familie glücklich ist – Eltern, Geschwister, sogar Haustiere –, ist das Baby es letztlich auch.

Für mich ist es eine Ehre, wenn frisch gebackene Eltern mich zu sich nach Hause bitten, um das Verhalten ihres Babys zu beobachten, weil ich weiß, dass gerade die ersten Wochen zu Hause große Bedeutung haben. Es ist nicht nur eine Zeit der unvermeidlichen Unsicherheiten und schlaflosen Nächte, sondern auch eine Zeit der größten Freude für die Eltern. Wenn sich die Situation zuspitzt und ich helfen kann, habe ich das Gefühl, mein Scherflein zu ihrem Glück beizutragen.

Heute mache ich in den ersten Tagen oder Wochen nach der Geburt des Kindes meist Hausbesuche, die eine Stunde oder auch zwei dauern. Ich kenne viele frisch gebackene Mütter und Väter zwischen dreißig und vierzig, die im Berufs- und Privatleben alles im Griff hatten. Als Eltern stellen sie dann plötzlich fest, dass sie auf diesem Gebiet versagen und fragen sich verzweifelt: »Oh Gott, was haben wir uns da bloß angetan?« Ob sie eine Million auf dem Konto oder Ebbe im Portemonnaie haben, spielt dabei keine Rolle: Ein Baby, vor allem das erste Kind, sorgt für Demokratie. Ich habe Mütter und Väter aus allen sozialen Schichten kennen gelernt, berühmte und namenlose, und eines kann ich Ihnen versichern: Die heimliche Angst und Unsicherheit beim ersten Kind ist bei allen gleich.

Meistens summt mein Piepser den ganzen Tag und manchmal auch mitten in der Nacht, und ich erhalte Anrufe wie diese:

»Wie kommt es, dass Chrissie andauernd Hunger hat?«

»Was ist nur mit Jason los? Erst lächelt er mich an, dann bricht er in Tränen aus!«

»Ich weiß mir keinen Rat mehr. Joey hat die ganze Nacht gebrüllt wie am Spieß.«

»Ich glaube, Rick trägt das Baby zu viel herum. Wie bringe ich ihm bloß bei, dass er damit aufhören soll?«

Nach zwanzig Jahren Familienarbeit kann ich das Problem oft schon am Telefon diagnostizieren, vor allem, wenn ich das Kind kenne. Manchmal bitte ich die Mutter, den Hörer so zu halten, dass ich das Weinen hören kann. (Die Mutter ist ebenfalls oft in Tränen aufgelöst.) In anderen Fällen mache ich einen kurzen Hausbesuch und bleibe, wenn nötig, über Nacht, um herauszufinden, was das Kind beunruhigen könnte. Bisher war ich immer in der Lage, seine Sprache zu verstehen und das Problem zu beheben.

## Respekt: Der Schlüssel zur Welt des Kindes

Meine Mütter und Väter sagen oft: »Bei Ihnen sieht alles so einfach aus!« Das liegt daran, dass es einfach ist, weil ich schnell den Kontakt zu den Kindern herstelle. Ich behandle sie wie jeden anderen Menschen: mit Respekt. Das ist das A und O beim »Babyflüstern«.

Jedes Baby ist ein eigenständiges Individuum, das eine ureigene Sprache, ureigene Gefühle und eine ureigene Persönlichkeit besitzt; deshalb verdient es Respekt.



**Respekt** ist ein Thema, das in diesem Buch immer wieder angesprochen wird. Wenn Sie sich vor Augen halten, dass Ihr Baby ein eigenständiges Individuum ist, werden Sie ihm auch den Respekt entgegenbringen, den es verdient. Respektieren bedeutet anerkennen, jemanden so nehmen wie er ist, ohne seine Rechte als Person zu verletzen. Wie verletzt fühlen Sie sich, wenn jemand über Sie spricht statt mit Ihnen oder ohne Ihre Zustimmung in Ihre Intimsphäre eindringt? Wie wütend oder gekränkt reagieren Sie, wenn man Sie vor vollendete Tatsachen stellt oder mit Missachtung behandelt?

Das Gleiche gilt für ein Baby. Manche Leute reden über ihren Kopf hinweg und tun so, als wären sie gar nicht vorhanden. Oft sagen sogar die eigenen Eltern »Das Kind ist ...« oder »Das Kind hat ...« Das ist unpersönlich und respektlos, als sprächen sie über einen Gegenstand.

Noch schlimmer ist, dass sie oft ohne ein Wort der Erklärung in seine Intimsphäre eindringen, als hätte ein Erwachsener das Recht dazu. Deshalb sollten Sie einen imaginären »Kreis des Respekts« um Ihr Baby ziehen, eine Grenzlinie, die Sie nicht überschreiten, ohne um Erlaubnis zu bitten oder ihm zu sagen, was Sie beabsichtigen (mehr darüber im fünften Kapitel).

Schon im Kreißsaal spreche ich einen neuen Erdenbürger mit seinem Namen an. Der kleine Junge im Gitterbettchen ist für mich nicht nur einfach »das Baby«. »Hallo, Sammy, ich bin Tracy«, stelle ich mich vor. »Ich weiß, meine Stimme ist dir fremd, weil du mich noch nicht kennst. Aber ich bin hier, um dich kennen zu lernen und herauszufinden, welche Bedürfnisse

du hast. Und ich möchte deinen Eltern dabei helfen, zu verstehen, was du sagst.«

Manchmal fragen mich Mütter: »Wie reden Sie denn mit einem drei Tage alten Kind? Er kann Sie doch noch gar nicht verstehen!«

»Das kann niemand mit absoluter Sicherheit sagen«, erwidere ich dann. »Stellen Sie sich vor, wie schrecklich es wäre, wenn es mich doch versteht, und ich rede nicht mit ihm!«

Während der letzten zehn Jahre haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Neugeborene viel mehr wissen und verstehen, als wir uns je träumen ließen. Es ist erwiesen, dass sie hochsensibel auf Geräusche und Gerüche reagieren; sie erkennen verschiedene visuelle Reize, die gespeichert werden, denn das Gedächtnis entwickelt sich innerhalb der ersten Lebenswochen. Auch wenn Sammy die Worte noch nicht begreift, spürt er den Unterschied zwischen einem Menschen mit langsamen Bewegungen und ruhiger Stimme und einem Hektiker, der in den Raum stürmt und Kommandos erteilt. Und wenn er sie doch versteht, weiß er, dass ich ihn von Anfang an mit Respekt behandle.

## Flüstern ist mehr **als Reden**

Babyflüstern erfordert, sich daran zu erinnern, dass Ihr Kind immer zuhört und Sie auf einer gewissen Ebene versteht. Fast jedes Buch über Kindererziehung empfiehlt den Eltern »Reden Sie mit Ihrem Kind!«. Aber das reicht nicht aus. Sie müssen

mit ihm *kommunizieren*. Ihr Baby ist nicht in der Lage, ein Gespräch mit Ihnen zu führen, aber es teilt sich Ihnen durch Laute, Weinen und Gesten mit (im dritten Kapitel finden Sie Einzelheiten über das Entschlüsseln der Babysprache). Auf diese Weise findet ein echter *Dialog* statt, eine Zweibegekommunikation.

Die Kommunikation mit Ihrem Kind ist eine andere Art, es als Persönlichkeit zu respektieren. Würden Sie sich nicht auch mit einem Erwachsenen unterhalten, der sich in Ihrer Obhut befindet? Bei der ersten Begegnung hätten Sie sich vorgestellt und jeden Handgriff erklärt. Sie würden der Höflichkeit mit einem »Danke«, »Bitte« und »Darf ich?« Genüge tun. Und Sie würden den Dialog in Gang halten. Warum lassen Sie Ihrem Baby nicht die gleiche Rücksichtnahme angedeihen? Respekt vor der Persönlichkeit Ihres Kindes bedeutet auch, etwas über seine Vorlieben und Abneigungen herauszufinden.

Wie Sie im ersten Kapitel sehen werden, sind manche Babys absolut pflegeleicht, während andere sensibel reagieren oder ständig gegen den Strom schwimmen. Einige entwickeln sich langsamer als andere, haben ihren eigenen Rhythmus. Um Kindern Respekt entgegenzubringen, müssen wir sie so akzeptieren, *wie sie sind*, statt sie an gängigen Normen zu messen. (Deshalb finden Sie in diesem Buch auch keine Beschreibung, was Ihr Baby in jedem neuen Lebensmonat können »sollte«.) Ihr Kind hat das Recht, *individuell* auf seine Umwelt zu reagieren. Und je früher Sie anfangen, einen echten Dialog mit ihm zu führen, desto eher verstehen Sie seine Persönlichkeit und seine Bedürfnisse.

Ich bin sicher, alle Eltern wollen, dass ihre Kinder einmal Menschen werden, die auf eigenen Füßen stehen können und in Harmonie mit sich selbst und ihrer Umwelt leben.

Dieser Entwicklungsprozess beginnt in frühester Kindheit, nicht erst, wenn Ihr Sprössling fünf oder fünfzehn ist. Elterliche Fürsorge ist ein lebenslanger Prozess, und als Eltern haben Sie Vorbildfunktion. Wenn Sie Ihrem Baby zuhören und es als Persönlichkeit respektieren, wird es seinerseits von der ersten Stunde an lernen, anderen zuzuhören und ihnen Respekt zu erweisen.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihr Baby und seine Sprache richtig kennen zu lernen, können Sie seine Bedürfnisse besser befriedigen. Dadurch wird auch das Familienleben harmonischer, weil das Sorgenkind nicht ständig den Ton angibt.

Babys, deren Eltern es gelingt, die wahren Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen und zu befriedigen, fühlen sich sicher und geborgen. Sie weinen nicht, wenn man sie ins Bett bringt, denn sie spüren und vertrauen darauf, dass sie sich in guten Händen befinden: Im Notfall ist jemand für sie da. Sie brauchen letztendlich weniger Aufmerksamkeit und lernen schneller, sich allein zu beschäftigen als Kinder, die man schreien lässt oder deren Eltern die Signale ständig falsch deuten (es ist im Übrigen kein Beinbruch, wenn Sie einmal das eine oder andere Signal übersehen).

### **Der Stoff, aus dem gute Eltern sind**

In einem Buch über Kindererziehung, das ich gelesen habe, stand: »Um eine gute Mutter zu sein, müssen Sie stillen.« Unsinn, sage ich! Ihre Qualitäten sollten nicht daran gemessen werden, wie Sie Ihr Baby ernähren, wickeln oder schlafen legen. Abgesehen davon zeigt sich nicht gleich in der ersten Lebenswoche des Kindes, was in Ihnen steckt. Erziehung ist eine Aufgabe, an der man wächst, und ob Sie Ihre Sache gut gemacht haben, offenbart sich erst im Lauf der Jahre, wenn Ihr Kind älter wird. Wie gut Sie es kennen und wie gut die Beziehung ist, zeigt sich nicht zuletzt daran, ob es sich vertrauensvoll an Sie wendet, wenn es Rat und Unterstützung braucht.

Die Grundlagen legen Sie, wenn Sie

- Ihrem Kind mit dem nötigen **Respekt** begegnen
- sich bewusst machen, dass es ein **einzigartiges Individuum** ist
- mit Ihrem Kind **kommunizieren**, statt über seinen Kopf hinwegreden
- **aufmerksam zuhören** und auf die tatsächlichen Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen
- Ihr Kind wissen lassen, was es erwartet, indem Sie für **Verlässlichkeit, Struktur** und **Vorhersehbarkeit** im Tagesablauf sorgen.

## Eltern brauchen **Selbstvertrauen**

Eltern beziehen ihr Selbstvertrauen aus dem Gefühl, dass sie wissen, was sie tun. Bedauerlicherweise verhindert die Hektik, die in unserer heutigen Zeit herrscht, die Erkenntnis, dass Mütter und Väter *selber abschalten* müssen, bevor sie ihr Baby beruhigen können. Das gelingt nur, wenn sie selber ruhig werden, um sich besser auf ihr Kind einzustellen und der eigenen inneren Stimme zu lauschen.

Die meisten Eltern sind Opfer der Informationsüberflutung. Wenn ein Baby unterwegs ist, lesen sie alle einschlägigen Zeitschriften und Bücher, stellen auf eigene Faust Nachforschungen an, surfen im Internet, um über die neuesten Trends auf dem Laufenden zu sein, oder lassen sich von Freunden, Verwandten und Experten aller Art beraten. Das sind wertvolle Ressourcen, aber am Ende fühlen sich die Eltern oft noch verwirrter als am Anfang.

Und noch schlimmer ist, dass der gesunde Menschenverstand dabei nicht selten auf der Strecke bleibt.

Wissen bedeutet aber auch Macht, und in diesem Buch möchte ich Ihnen einige Tricks meines Handwerks verraten. Der wichtigste ist, dass Selbstvertrauen trotz aller beschriebenen Mittel und Methoden das A und O ist. Sie können es nur entwickeln, wenn Sie ergründen, was in Ihrem spezifischen Fall funktioniert. Jedes Baby ist ein Individuum, und das gilt auch für Mutter und Vater. Folglich hat jede Familie eigene, ihrer Situation entsprechende Bedürfnisse. Wenn Sie merken, dass Sie die Bedürfnisse Ihres Babys verstehen, werden Ihre Kompe-



Tracy Hogg, Melinda Blau

### **Babyflüsterer**

Lernen Sie die Sprache Ihres Kindes verstehen

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16544-5

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2005

In diesem Ratgeber für junge Eltern werden die Veränderungen beschrieben, die durch die Geburt eines Kindes stattfinden. Durch Einfühlsamkeit in die Körpersprache des Baby und einen klar strukturierten Tagesablauf mittels der E.A.S.I.\_Methode (E = Essen, A = Aktivität, S = Schlaf, I = Ihre Freizeit) sowie zahlreiche praktische Tipps, werden die anfänglichen Unsicherheiten schnell beseitigt, die Beziehung zwischen Eltern und Kind und zwischen den Partnern gefestigt, und die notwendigen Freiräume geschaffen, die eine positive Entwicklung aller Beteiligten gewährleisten. Junge Eltern lernen, die Sprache ihres Babys zu entschlüsseln und besser zu verstehen. Ein Test „Was für ein Typ bin ich, was ist mein Kind?“ und „Tracys-Drei-Tage-Magie“ helfen, schlechte Angewohnheiten und Verhaltensmuster, die das Familienleben stören, frühzeitig zu erkennen und zu ändern.