



# Stark durch Beziehung





# Inhalt

Vorwort	1
Ich will stark werden und brauche...	2
...Kontakt und körperliche Nähe	4
...Geborgenheit und Verlässlichkeit	6
...Zuwendung und Zwiegespräch	8
...eine sichere Bindung	10
...Anerkennung meiner Einzigartigkeit	12
...Vertrauen in meine Fähigkeiten	13
...eine anregende Entwicklungsumgebung	14
...Orientierung	16
Erläuterungen	18
Stark durch Beziehung: Was benötigen Mütter und Väter?	19
Elternbildung CH	20
Jacobs Foundation	20
Nützliche Links	21

# Vorwort

Im Leben eines Kindes bildet Beziehung das Fundament seiner Entwicklung. Vom ersten Tag an. Alle Entwicklungsprozesse basieren dabei auf der Beziehung des Kindes zu mindestens einer Bezugsperson. Worauf es bei der Gestaltung dieser Beziehung ankommt, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre. Sie richtet sich an die nächsten Bezugspersonen von Säuglingen und Kleinkindern und vermittelt in acht Botschaften, was ein Kind von Anfang an braucht, um stark zu werden. Auf diesen Grundlagen erhalten Kinder das notwendige Rüstzeug, um die Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben der folgenden Jahre zu meistern.



„Ich will stark werden und

...Kontakt und körperliche Nähe“

...Geborgenheit und Verlässlichkeit“

...Zuwendung und Zwiegespräch“

...eine sichere Bindung“

...Anerkennung meiner Einzigartigkeit“

...Vertrauen in meine Fähigkeiten“

...eine anregende Entwicklungsumgebung“

...Orientierung“

brauche...



# „Ich will stark werden und brauche... ...Kontakt und körperliche Nähe“

**Ich bin auf der Welt. Ich atme. Jetzt bin ich neugierig und will mit meiner Umwelt in Kontakt treten. So bekomme ich vielfältige und unentbehrliche Impulse für meine zukünftige Entwicklung.**

- Ich mag bereits vor der Geburt die Stimme meiner Eltern und ich mag es, wenn der Bauch meiner Mama gestreichelt wird.
- Ich mag den Hautkontakt zu meinen Eltern; ja, ich brauche ihn sogar.
- Auch ohne Sprache zeige ich, wie es mir geht und möchte, dass man mich versteht.
- Ich will unterwegs mit meinem Mami oder meinem Papi Sichtkontakt halten können.
- Ich möchte, dass Mami und Papi sich mit mir beschäftigen und ich im Rahmen meiner Möglichkeiten antworten kann.

- Schon im Bauch der Mutter nimmt das Ungeborene Eindrücke aus dem Umfeld auf. Wenn es die Stimmen der Eltern hört, beginnt es mit ihnen Kontakt aufzunehmen.
- Damit das Neugeborene sich nach der Geburt nicht alleine und verlassen fühlt, ist es wichtig, dass es unmittelbar der Mutter auf den Bauch gelegt wird. Dieser Haut-zu-Haut Kontakt trägt sehr viel zur emotionalen Mutter-Kind-Bindung bei. Dieser Körperkontakt ist in den ersten Lebensmonaten wichtig.
- Ein Säugling teilt seiner Umwelt durch Weinen, Babylaute, mit dem Gesichtsausdruck und Bewegungen mit, wie es ihm geht. Wenn ein Baby weint, kümmern sich die Mutter oder der Vater prompt um ihr Kind. Sie zeigen ihm dadurch, dass sie da sind und es nicht alleine lassen. Sie geben ihm die Sicherheit, die es ihm später ermöglicht, auch einmal warten zu können.
- Unterwegs im Kinderwagen, Tragtuch oder Snuggli, fühlt sich das Baby am wohlsten, wenn es mit dem Gesicht zu Mutter oder Vater gekehrt und so der Kontakt mit einer vertrauten Person gewährleistet ist. Beim Tragen ist der seitliche Hüftsitz die ideale Position. Das Kind kann dann selber wählen, ob es seine Bezugsperson betrachten oder die Umwelt anschauen will. Wenn das Kind seine Bezugsperson nicht sieht, kann es sich durch die vielen unbekannteren und ungewohnten Eindrücke verunsichert und alleine gelassen fühlen.

- Den während der Schwangerschaft aufgenommenen Kontakt mit dem Baby sollen Mutter und Vater nach der Geburt mit Sprechen, Erzählen, Singen und Lachen fortsetzen. Sie geben dem Baby Gelegenheit, mit Mimik und Gestik zu antworten und so miteinander zu kommunizieren.

Wenn es den Blick abwendet, zeigt das Baby, dass es eine Pause braucht: Es muss das, was es gerade erfahren hat, verarbeiten. Wenn die Eltern ihr Baby fragen, wie es ihm geht, wird es nicht mit Worten antworten, sondern mit einem zufriedenen Gesichtsausdruck, mit gurrenden Lauten. Es versteht ihren fürsorglichen und liebevollen Tonfall.



# „Ich will stark werden und brauche... ...Geborgenheit und Verlässlichkeit“

**Damit meine Entwicklung gelingt, will ich als Säugling und Kleinkind eine uneingeschränkte Geborgenheit und Verlässlichkeit erleben dürfen.**

- Ich will mich geborgen und sicher fühlen können.
- Ich kann meine Situation kaum alleine verändern. Deshalb brauche ich Zuwendung und Verlässlichkeit, wenn ich sie fordere.
- Ich brauche eine Bezugsperson, die feinfühlig auf mich eingeht.
- Ich nehme mit allen Sinnen wahr. Die dabei erlebten Gefühle begleiten mich das ganze Leben lang.
- Manchmal bin ich kaum zu beruhigen. Dann brauche ich erst recht viel Geborgenheit und Verlässlichkeit.

- Der Drang nach Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit entspricht einem selbstverständlichen Bedürfnis, das jedem Menschen innewohnt. In den Armen der Mutter oder einer Bezugsperson fühlt sich der Säugling geborgen und sicher. Von da aus gelingt ihm der Einstieg in eine neue, fremde und ungewohnte Welt am besten.
- Säuglinge lernen erst, ihre Gefühle selber einzuordnen und kommen nicht immer alleine damit zurecht. Ausserdem ist es ihnen noch nicht möglich, ihre eigene Situation selber zu verändern.  
Säuglinge die quengeln oder schreien, brauchen prompt eine Bezugsperson, die ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermitteln kann.  
Säuglinge sollen fürs Quengeln oder Schreien weder zurechtgewiesen noch soll ihnen die Zuwendung entzogen werden. Das ist für die Entwicklung des Kindes schädlich.
- In den ersten Lebensmonaten eines Kindes wird die emotionale Verständigung entwickelt. Dies geschieht durch eine „3v“-Bezugsperson“, normalerweise Mutter oder Vater. Eine „3v“-Bezugsperson ist verfügbar, vertraut und verlässlich. Feinfühlig nimmt sie die Signale des Kindes auf, versucht sie zu verstehen und gibt Antworten.
- Bereits in der vorsprachlichen Zeit nimmt das Kind mit allen fünf Sinnen das Verhalten und Handeln seiner Bezugspersonen wahr.



Die dabei erlebten Gefühle hinterlassen Spuren im Gehirn. Im weiteren Lebensverlauf können diese gespeicherten Gefühle darauf Einfluss nehmen, wie sich das Kind, der Jugendliche, der Erwachsene in seinem Alltagsleben fühlt. Dabei ist der Zusammenhang zum ursprünglich Erlebten nicht bewusst. Deshalb ist es sehr wichtig, dass ein Kind viel Geborgenheit fühlt.

- Es gibt Säuglinge, die nur sehr schwer zu beruhigen sind. Sie bringen Mutter und Vater manchmal an ihre Grenzen. Gerade diese Kinder sind stark darauf angewiesen, dass sie Verlässlichkeit und Geborgenheit erfahren. Damit die Eltern ihnen das vermitteln können, sollten sie jederzeit Entlastung und Hilfe von Aussen beanspruchen können.

# „Ich will stark werden und brauche... ...Zuwendung und Zwiegespräch“

**Ich als Säugling liebe es, wenn meine Mutter oder mein Vater mir ihre ganze Aufmerksamkeit schenken. Sei es bei der Pflege, beim Essen oder wenn ich das Umfeld entdecke. Wenn Mutter oder Vater mit mir reden, lerne ich die Sprache kennen und ich erfahre, wie wichtig ich und meine Mitteilungen sind.**

- Ich liebe das Gesicht meiner Bezugsperson und ich ahme gerne den Gesichtsausdruck oder Laute nach.
- Ich mag es, wenn Mami oder Papi mir erklären, was sie tun, auch wenn ich noch nicht alles verstehe.
- Wenn ich Neues entdecke, suche ich den Blickkontakt zu meiner Bezugsperson. Das hilft mir und gibt mir Sicherheit.
- Meine Bezugsperson bezeichnet viele Dinge, die ich berühre oder auf die ich zeige.
- Wenn ich eine Zeitlang uneingeschränkte Zuwendung erfahren kann, beschäftige ich mich auch gerne wieder alleine.
- Wendet euch mir zu und schaut mir in die Augen, wenn ihr mit mir kommuniziert.

- Säuglinge lieben es, das menschliche Gesicht zu betrachten. Dies ergibt sich oft bei der Pflege oder beim Windeln wechseln. Wenn der Säugling das Gesicht der Bezugsperson anschauen kann, sie nachahmt und sich mit Lauten äussert, ist das für ihn äusserst lustvoll.

Die Bezugsperson kann die Laute und die Mimik des Kindes aufnehmen, beantworten und weiterführen und schon bietet sich eine wichtige Grundlage für den Spracherwerb des Kindes.

- Wenn Handlungen mit entsprechenden Worten in der Muttersprache begleitet werden, sieht und fühlt das Kind einen Zusammenhang zwischen Tun und Worten. So wird ein weiterer Grundstein für die Entwicklung der Sprache gelegt.
- Sobald sich das Kind aktiv fortbewegen kann, Neues entdecken und ausprobieren möchte, sucht es die Zuwendung der Bezugsperson über den Blickkontakt. Es möchte wissen, was die Bezugsperson von seinem Vorhaben hält. Es orientiert sich am Gesichtsausdruck und am sprachlichen Verhalten.

- Wenn das Kind anfängt, auf Gegenstände zu zeigen, soll die Bezugsperson diese benennen und sich mit dem Kind darüber unterhalten. Bezeichnet das Kind Gesehenes mit eigenen Wortschöpfungen, nimmt die Bezugsperson dies auf und benennt sie mit den Worten in der jeweiligen Mutter- bzw. Vater-sprache. Dabei fühlt sich das Kind in seinen Äußerungen ernst genommen. Auf diese Weise eignet es sich selbstverständlich die Sprache an.
- Kinder, die von der Bezugsperson über eine gewisse Zeit eine ungeteilte Zuwendung und lebhaftes Zwiesprache erleben, sind in ihrem Bedürfnis nach Kontakt und Austausch befriedigt. Dies und ihr natürliches Verlangen nach Selbstaktivität machen es möglich, dass sie sich anschliessend mit sich und dem gegebenen Umfeld auch für eine Weile alleine beschäftigen wollen und können.
- Kindern grundsätzlich auf Augenhöhe zu begegnen drückt aus, dass der Erwachsene das Kind ernst nimmt und sich auf persönlichen Kontakt einlassen will.



# „Ich will stark werden und brauche... ...eine sichere Bindung“

**Mutter und Vater haben meine Bedürfnisse von Anfang an wahrgenommen, sie haben diese richtig interpretiert und prompt darauf reagiert. Sie sind feinfühlig mit mir umgegangen. Nun weiss ich, dass ich mich auf sie verlassen kann. Ich habe eine sichere Bindung zu ihnen aufgebaut und Urvertrauen entwickelt.**

**So kann ich aus einem gesicherten Rahmen heraus auch ausserhalb der Familie neue Erfahrungen machen und selbständiger werden.**

- Manchmal fremdle ich und ich bin froh, wenn ich behutsam an neue Menschen herangeführt werde.
- Ich will erforschen und entdecken, dabei ist es mir wichtig, dass ich immer wieder rasch zu Mami oder Papi zurückkehren kann.
- Ich brauche die Sicherheit, dass meine Bindungspersonen für mich da sind.
- Ich kann kundtun, bei wem ich sein möchte und bei wem nicht. Nehmt mich ernst.
- Wenn ich mit fremden Menschen alleine sein soll, bleibt solange da, bis ich mich sicher fühle.

- Das Fremdeln des Säuglings gegen Ende des ersten Lebensjahres zeigt, dass er nun bekannte/vertraute Personen von unbekanntem Personen unterscheiden kann. Neue mögliche Bindungspartner müssen langsam und sorgfältig Schritt für Schritt dem Kind vertraut gemacht werden.
- Um die ersten Entdeckungsschritte weg von der sicheren Bindungsperson zu wagen, muss das Kind jederzeit zu ihr zurückkehren können.
- Empfindungen sind vom Lebensanfang an erinnerbar und die Grundausrüstung eines Menschen zur Lebensbewältigung baut sich in den ersten drei Jahren auf. Deshalb ist es wichtig, dass Mütter, Väter und alle Bezugspersonen innerhalb und ausserhalb der Familie, der Bindungssicherheit und den damit verbundenen Gefühlen eines Kindes grösste Beachtung schenken.

- Wenn sich das Kind von anderen Personen abgrenzen will, ist das ernst zu nehmen. Wird nicht auf diese Bedürfnisse eingegangen, schleichen sich bald Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit ein und beginnen das Grundgefühl des Lebens des Kindes zu prägen.
- Wird die Begleitung eines Kindes einer Tagesmutter oder einer Kindertagesstätte anvertraut, ist die Anwesenheit von Mutter oder Vater solange erforderlich, bis das Kind Sicherheit durch die neue Bezugsperson erfährt. Eine am Kind orientierte Eingewöhnung ist in jedem Fall notwendig.



# „Ich will stark werden und brauche... ...Anerkennung meiner Einzigartigkeit“

**Ich bin einzigartig. Mein Temperament und meine Anlagen habe ich auf die Welt mitgebracht. Daraus gestaltet sich meine gesamte Entwicklung. Ich gehe sie in Abhängigkeit von meinem Umfeld auf eine mir eigene, einmalige und individuelle Art und Weise an.**

- Ich will, dass ihr meine Einzigartigkeit anerkennt.
- Ich mag nicht, dass ihr mich mit anderen vergleicht.
- Ich brauche für meine Entwicklung Zeit.
- Wenn ich euch ärgere, dann sagt mir, was euch geärgert hat und stellt nicht mich als Person in Frage.
- Wenn ihr meine Stärken seht, dann fühle ich mich geliebt und entwickle mich freudig weiter.

- Die Anerkennung der Einzigartigkeit jedes Kindes lässt es nicht zu, dass Erwachsene nach eigenem Ermessen über ein Kind verfügen, wie wenn es ein Objekt wäre.
- Die Anerkennung der Einzigartigkeit jedes Kindes schliesst aus, ein Kind mit einem anderen im Sinne von besser oder schlechter zu vergleichen. Damit kann ein Kind unter Leistungsdruck gesetzt werden. Dies untergräbt seine im Entstehen begriffene Selbstsicherheit.
- Die Anerkennung der Einzigartigkeit bedeutet, jedem Kind für seine individuelle Entwicklung Zeit zu lassen. Nach einem Sprichwort wächst kein Gras schneller, wenn man an ihm zieht.
- Abwertende Bemerkungen, die das Kind als Person betreffen, vermitteln dem Kind das Gefühl, dass es abgelehnt wird. Das Kind soll merken: „Es ist das, was ich tue, was meine Eltern stört und worüber sie sich ärgern. Sie ärgern sich nicht über mich als Person.“
- Steht Wertschätzung im Mittelpunkt und blicken Mutter, Vater und weitere Bezugspersonen auf die Stärken und Ressourcen des Kindes und nicht auf seine Schwächen, fühlt es sich geliebt und angenommen.



# „Ich will stark werden und brauche... ...Vertrauen in meine Fähigkeiten“

**Ich glaube an mich selbst und ich bin überzeugt davon, dass ich aus eigenen Kräften etwas bewirken kann. Das habe ich von euch gelernt. Ich kann mich auf meine Mutter und meinen Vater verlassen, ich fühle mich von ihnen getragen und unterstützt.**

- Wenn ich signalisiere, dass ich etwas brauche, ist es gut für mich, wenn prompt jemand kommt.
- Ich will aktiv sein, im Alltag mitmachen und herausfinden, was ich machen möchte.
- Ich erkunde, ahme nach, wiederhole und tue als ob. Unterstützt mich dabei, denn so lerne ich.
- Ich habe selber etwas herausgefunden, ich möchte das zeigen. Freut euch mit mir. Das gibt mir Lust auf mehr.
- Wenn der Säugling in den ersten Lebensmonaten signalisiert, dass er jemanden braucht und die Mutter oder der Vater oder eine andere, ihm vertraute Person zu ihm kommt, macht der Säugling die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Das Kind gewinnt Vertrauen in seine Eigenaktivität, wenn es bei den Pflegehandlungen mitmachen und beim Essen mitwählen kann, wenn es innerhalb des Tagesablaufes immer wieder Gelegenheit bekommt, selbst herauszufinden, wie es eine gewisse Zeit verbringen will. Solche Erfahrungen stärken das Vertrauen des Kindes in sich selbst und bauen sein Selbstbewusstsein auf.

- Die typischen frühkindlichen Verhaltensweisen sind erkunden, untersuchen, entdecken und wiederholen von bestimmten Abläufen, nachahmen und tun als ob. Auf diesem Weg bildet sich das Kind selber und baut seine individuelle Bildungsgeschichte auf. Solche Bildung unterscheidet sich von jener, die, ungeachtet der Voraussetzungen des Kindes, von aussen an es herangetragen wird.
- Selber etwas herausfinden, sich mit etwas auseinandersetzen, darüber erzählen können und damit im Umfeld Anerkennung finden, baut das Selbstwertgefühl auf. Darauf beruht später die Bereitschaft, in einem emotional positiven Umfeld Wissen von Aussen aufzunehmen und selbstaktiv zu verarbeiten.
- Selbstwirksame Kinder hält nichts zurück, ihre Welt zu erforschen. Sie verfügen über einen selbstverständlichen Lernwillen.



# „Ich will stark werden und brauche... ...eine anregende Entwicklungsumgebung“

**Damit ich mich gut entwickeln kann, brauche ich Zuwendung und eine anregende Umgebung, die mich in meinem Wissensdrang unterstützt. Ich brauche einen Kreis von Kindern und Erwachsenen um mich herum und ich brauche Materialien, mit denen ich mich auf meine Art beschäftigen und experimentieren kann.**

- Ich will alle meine Sinne anregen und schärfen. Gebt mir die Möglichkeiten dazu.
- Gebt mir Materialien aus dem Alltag. Ich bin neugierig und möchte erforschen.
- Ich brauche eine Umgebung, die meine Sinne und mein angeborenes Bedürfnis nach Bewegung anregt. Dann entwickle ich mich aus eigener Kraft.
- Redet, lacht und beschäftigt euch mit mir. Schaut, dass ich auch mit anderen Erwachsenen und Kindern zusammen sein kann.
- Auch wenn ich am Entdecken von Neuem bin oder mit anderen Erwachsenen und Kindern zusammen bin, ist es mir wichtig, eine vertraute Person in der Nähe zu haben.
- Fordert meine Neugier heraus, ich entdecke meine Umwelt aktiv.

- Am Anfang seines Lebens hat das Kind das Bedürfnis sicher gehalten, getragen und vor zu vielen Sinneseindrücken geschützt zu werden. Mit fortschreitender Entwicklung braucht es eine ihm angepasste Entwicklungsumgebung, die alle Sinne – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen – anregt und Bewegung ermöglicht.  
Fernsehapparat und Computer haben in einer anregenden Entwicklungsumgebung bei Säuglingen und Kleinkindern nichts zu suchen.
- Egal in welches Umfeld ein Kind hineingeboren ist, es gibt immer Materialien, die seine Neugierde wecken und die es nach seinen Interessen auswählen und ausprobieren kann. Zweckfreie Dinge, die sich in jedem Haushalt finden, regen die Phantasie des Kindes an und fordern die Kreativität heraus.
- In einer Umgebung, welche die Sinne anregt und Bewegung ermöglicht, ergibt sich für das Kind von selbst, wann die Zeit für einen nächsten Entwick-

lungsschritt reif ist, z.B. wann es sich aus eigener Kraft zum Sitzen aufrichtet, wann es alleine die ersten Schritte machen wird.

- Zur anregenden, der Entwicklung des Kindes angepassten Umgebung gehören zu Beginn in erster Linie Mutter und Vater. Sie wiegen das Kind in den Armen, sie plaudern, lachen und freuen sich mit ihm, singen, tanzen, lassen es Musik hören, schauen mit ihm Bilderbücher an, erzählen Geschichten, geben ihm Raum, selbstaktiv seine Welt zu entdecken. Mit der Zeit soll das Kind neue Bezugspersonen und andere Kinder kennen lernen und sich mit ihnen auseinandersetzen. Ob zu Hause oder in fremder Umgebung wird sich das Kind auf die unterschiedlichsten Menschen einlassen wollen.
- Es ist wichtig für das Kind, dass es beim Entdecken und Kennenlernen einer neuen Umgebung und von anderen Menschen auf vertraute Bezugspersonen zählen kann. Deren Anwesenheit dient dem Kind als sichere Basis und ermöglicht ihm, sich nach Neuem umzusehen und Fremdes zu entdecken.
- Mit einer anregenden Umgebung fordern Mutter und Vater die Neugier des Kindes heraus. So beeinflussen sie maßgeblich seine Entwicklung. Das Kind beginnt dann aus eigener Initiative mit Aktivitäten und wartet nicht nur darauf, dass es von Aussen bestimmt und ihm etwas angeboten wird.



# „Ich will stark werden und brauche... ...Orientierung“

Damit ich mich in meinem Alltag orientieren und gut zurechtfinden kann, brauche ich Bezugspersonen, die für mich da sind. Ich brauche feste Tagesstrukturen, ich brauche Regeln, wie wir zusammenleben und ich brauche Rituale. So kann ich stark werden.

- Zum Glück kann ich mich in den ersten Lebensmonaten voll und ganz an Mutter und Vater orientieren.
- Meine täglichen Erfahrungen graben sich tief in mein Gehirn ein.
- Ich brauche einen vertrauten Gegenstand, den ich spüren und riechen kann. Das beruhigt mich und gibt mir Sicherheit.
- Wenn ihr mich in alltägliche Handlungen einbezieht, kann ich mit der Zeit auch mitmachen und habe Spass daran.
- Ein geregelter Tagesablauf kann mir Sicherheit geben.
- Ich lege Wert auf einen meiner Entwicklung angepassten, verbindlichen Rahmen, in dem ich mich orientieren und frei bewegen kann.
- Ich beginne „Nein“ und „Ich“ zu sagen. Gebt mir Halt, und lasst mir Zeit, zu lernen, wie ich meine Eigenständigkeit entwickeln und behaupten kann.

- Nach der Geburt taucht das Neugeborene in eine ihm völlig unbekannte Umgebung ein. Es erfährt, wie es Tag und Nacht wird. Es ist unbekanntem Geräuschen, neuen Gerüchen ausgesetzt. Aber immer wieder sind Mutter und Vater da. Deren Gegenwart wird zur ersten Orientierung im neuen Leben.
- Es sind regelmässige Zuwendungen, konstante wiederkehrende Ereignisse, die täglichen Erfahrungen der Pflege und Ernährung, die sich als Spuren im Gehirn des Säuglings und Kleinkindes eingraben.
- Der Säugling selbst entdeckt gleichförmiges Handeln - wie am Daumen lutschen, sich über die Nasenspitze streichen, ein Plüschtierchen in den Arm drücken. Das kann ihm Beruhigung und Orientierung bedeuten.

- Alltägliche Handlungen, wie Wickeln, Baden, An- und Ausziehen sollen einem ruhigen und beständigen Ablauf folgen und sich an den Signalen des Kindes orientieren.  
So bekommt das Kind die Möglichkeit, selber mitzuhelfen und dadurch Spass zu haben.
- Ein in grossen Zügen geregelter Tagesablauf wie Essen, sich beschäftigen und Schlafen in Verbindung mit gleichbleibenden Ritualen wie Gute-Nacht-Geschichte und vielem mehr, schaffen dem Kind einen verlässlichen Rahmen.
- Im zweiten Lebensjahr wird es wichtig, dass im Familienleben klare Leitlinien gelten. Was sich im ersten Lebensjahr an Abläufen, Ritualen und Strukturen herausgebildet hat, wird pädagogisch verbindlich und erweitert sich dem Alter des Kindes entsprechend.
- Das Kind entdeckt mit der Reifung seiner geistigen Fähigkeiten und dem Entstehen des Ich-Bewusstseins das Nein-Sagen und das Ich-Sagen. Es lotet seinen Verhaltensspielraum aus, fordert seine Eltern heraus und testet deren konsequentes Verhalten. Wichtig zu wissen ist, dass das Respektieren von Regeln ein Lernprozess ist. Dieser braucht Zeit und bedarf der Konsequenz.
- Die jetzt beginnende Autonomiephase ist ein völlig normales und wichtiges Stadium der Persönlichkeitsentwicklung und braucht von Seiten der Eltern „Freiheit in Grenzen“, die sowohl Orientierung und Halt vermittelt, als auch die Autonomie des Kindes fördert.



# Erläuterungen

Jeder Säugling und jedes Kleinkind braucht für eine gelingende Entwicklung mindestens eine Bezugsperson, die ihm den Aufbau einer sicheren Bindung ermöglicht. Diese Bezugsperson bringt die pädagogische Haltung mit, die durch Feinfühligkeit bestimmt ist. Sie lässt sich von der kindlichen Individualität leiten und bietet dem Kind Raum zur Selbstaktivität.

Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Forschung der letzten 30 Jahre bilden die Grundlage für die acht Botschaften in dieser Broschüre. Mit den Botschaften soll vermittelt werden, was ein Kind während der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren braucht, um stark zu werden.

Die Forschungen zur frühen Entwicklung sind in unterschiedlichen Kulturen und Ländern der ganzen Welt durchgeführt worden. Die daraus abgeleiteten Konsequenzen gelten deshalb für alle Kinder, unabhängig davon, wo sie aufwachsen.

Vom ersten Augenblick seines Lebens an möchte der Säugling mit Menschen in Beziehung treten. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass Betreuung, Erziehung und Selbstbildung eines Kindes zuallererst über Beziehung erfolgt. Diese drei Begriffe sind heute in der Säuglings- und Kleinkindpädagogik etabliert. Sie bringen in Diskussionen Klarheit darüber, wovon man spricht.

Unter Betreuung verstehen wir Zuwendung, Ernährung und Pflege. Mit feinfühligster Betreuung bauen wir eine sichere Bindung zum Kind auf und gewähren ihm körperlichen und seelischen Schutz.

Unter Erziehung verstehen wir jene Aktivitäten von Bezugspersonen, mit denen sie die individuellen sozial-emotionalen, körperlichen und kognitiven Entwicklungsprozesse eines Kindes anregen und deren Weiterentwicklung in Gang halten. Zu diesen Aktivitäten gehört auch die Gestaltung des engeren und weiteren Umfeldes.

Mit der Erziehung geben wir dem Kind das Rüstzeug mit auf den Weg, mit dem es seine individuellen Fähigkeiten erweitern kann. Es soll seine persönlichen Herausforderungen selbstbestimmt und differenziert bewältigen können.

Stellen Eltern die Betreuung und Erziehung ihres Kindes in diesem Sinn sicher, schaffen sie die beste Grundlage für die Entfaltung der Selbstbildungskräfte des Kindes: es kann sich dann in seinem sozialen Umfeld selber bilden.

Selbstbildung vollzieht sich im Säuglings- und Kleinkindalter über alle Sinne. Das Kind setzt sich eigenaktiv mit der „Welt“ auseinander. Die immer wiederkehrenden Erfahrungen werden – zusammen mit den damit verbundenen Empfindungen und Gefühlen – gespeichert.

Solche Bildung – sie wird als Selbstbildung bezeichnet – ist der Grundstock dafür, wie das Kind in der Zukunft sich selbst, seine Beziehungen zu anderen Menschen und seine Welt erleben, verstehen und bewältigen wird.

# Stark durch Beziehung: Was benötigen Mütter und Väter?

## Mütter und Väter bringen manches schon mit

Mütter und Väter verfügen über natürliche Fähigkeiten, sich in ihrem Verhalten am Kind zu orientieren.

- sie halten ihr Gesicht in ca. 20 cm Abstand - so kann ihr Neugeborenes sie deutlich sehen;
- sie ahmen kindliche Laute nach und sprechen in melodischem Muster - das ist wichtig für seine Sprachentwicklung;
- der niedliche Anblick des/der Kleinen löst in ihnen spontan Fürsorgeverhalten aus.

## Mütter und Väter benötigen Zeit

Zeit, damit sie in die vielfältigen Aufgaben als Eltern hineinwachsen können. Zeit, damit sie mit dem Kind vertraut werden und es in seiner Einzigartigkeit immer besser kennenlernen.

- Jedes Kind erhält von seinen Eltern die Zeit, die es braucht. Diese Zeit ist von Kind zu Kind unterschiedlich und hängt auch davon ab, ob es das erste Kind ist oder schon Geschwister da sind.
- Mutter und Vater benötigen zur Meisterung der vielfältigen Herausforderungen auch Zeit für sich selber und als Paar.
- Beziehungsstärkende Begleitung erfordert Freude, Interesse und „gut genug sein“.

## Mütter und Väter benötigen ein wertschätzendes Umfeld und Ermutigung

Säuglinge und Kleinkinder zu begleiten ist eine erfüllende und freudvolle Aufgabe. Sie stellt jedoch Mütter und Väter auch vor herausfordernde Situationen. Der elterliche Schlaf wird oft unterbrochen und die Eltern werden nicht immer sofort verstehen, warum ihr Baby weint und warum sie es nicht sofort beruhigen können. Dann brauchen sie eine verständnisvolle Umwelt, die Anteil nimmt, ermutigt und auch einmal Entlastung anbietet.

## Mütter und Väter benötigen Netzwerke

Netzwerke ermöglichen Austausch, Information, Entlastung und Angebote zur professionellen Begleitung.

Offene, spontane Gespräche mit anderen Müttern und Vätern wirken unterstützend.

Eingebettet in einer verständnisvollen Umgebung gewinnen Mütter und Väter Vertrauen in ihre Betreuungs- und Erziehungsfähigkeiten. Sie lernen, darauf zu hören, was ihr Bauchgefühl zur Einschätzung einer Situation sagt.

Je nach den Lebensumständen einer Familie können Entlastungen im Haus oder bei der täglichen Betreuung des Kindes hilfreich sein.

Treten Situationen auf, bei denen Eltern nicht mehr weiter wissen oder die sie an die eigenen Grenzen führen, gibt es Fachpersonen, die informieren und in Gesprächen Entlastung bringen können. Sie begleiten Mütter und Väter professionell durch herausfordernde Zeiten.

# Elternbildung CH

## Beste Unterstützung beim Elternsein

**Plötzlich ist das Baby da. Und nichts ist mehr wie zuvor.**

Während der Schwangerschaft war alles noch so weit weg und kaum greifbar. Und jetzt? Alles verändert sich. Das ganze Leben, der Beruf, das Umfeld. Das Baby ist ja so süß, doch was passiert, wenn es einmal länger weint, wenn es nicht zu beruhigen ist, wenn wir an unsere Grenzen kommen? Was müssen wir überhaupt tun, damit wir gute Eltern sind?

Elternbildung kann viele Fragen beantworten, zeigt Eltern ihre Stärken auf, macht Eltern Mut, vernetzt, regt zu Neuem an und macht Eltern sicherer in ihrem Erziehungsalltag. Elternbildung ist vielfältig: Einzelveranstaltungen, mehrteilige Kurse, Gesprächs- und Gruppenangebote, Ratgeber und Online-Angebote nehmen die unterschiedlichen Bedürfnisse der Eltern auf. Als Dachverband von rund 1000 Organisationen, die in der Schweiz Elternbildung anbieten, bündelt und koordiniert Elternbildung CH in den Bereichen Ausbildung, Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätsfragen. Elternbildung CH bietet eine umfassende Informationsplattform mit Veranstaltungen an, gibt Publikationen heraus und betreibt Öffentlichkeitsarbeit für Eltern, Fachpersonen und Medien.

Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote oder Kurse in Ihrer Region:  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

## Jacobs Foundation

Die in Zürich ansässige private Stiftung Jacobs Foundation wurde 1988 von dem Unternehmer Klaus J. Jacobs gegründet. Sie widmet sich seither dem Themenfeld „Productive Youth Development“ (PYD) und verfügt heute über jahrzehntelange Erfahrung in der Förderung von Wissenschaft und von konkreten Interventionsprogrammen und deren Umsetzung im Bereich der Kinder- und Jugendentwicklung. Unter Productive Youth Development versteht die Stiftung eine Konzeption von Kinder- und Jugendentwicklung, die die positiven Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen betont. Die Stiftung ist in ihren Methoden und Ansätzen in besonderem Masse der wissenschaftlichen Exzellenz und Evidenzbasiertheit verpflichtet. Mit ihrer Investition von 200 Millionen Euro in die Jacobs University Bremen (2006) setzte sie neue Massstäbe im Bereich der privaten Förderung.

Ausgehend von der Überzeugung, dass eine frühe Förderung von Kindern einen gewichtigen Einfluss auf deren spätere Entwicklungschancen hat, ist die frühkindliche Bildung und Erziehung von Kindern mit einem Entwicklungsrisiko eines der Schwerpunktthemen der Jacobs Foundation. Dementsprechend unterstützt die Stiftung im deutschsprachigen Raum seit einigen Jahren verschiedenste Forschungs- und Interventionsprojekte in diesem Themenbereich. Die zentrale Rolle der Eltern und der Familie für die gesunde Entwicklung der Kinder in den ersten Lebensjahren ist dabei unbestritten. In diesem Sinne setzt sich die Stiftung dafür ein, dass ganzheitliche Frühförderprogramme die gesamte Familie einbeziehen, indem zum Beispiel die Erziehungskompetenzen der Eltern – v.a. benachteiligter und bildungsferner Familien – gestärkt werden. Die Kampagne „Stark durch Beziehung“ ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

# Nützliche Links

Elternbildungsveranstaltungen	<a href="http://www.elternbildung.ch">www.elternbildung.ch</a>
Mütter- und Väterberatung	<a href="http://www.muetterberatung.ch">www.muetterberatung.ch</a>
Elternnotruf	<a href="http://www.elternnotruf.ch">www.elternnotruf.ch</a> , Tel. 044 261 88 66
Kinderschutz Schweiz	<a href="http://www.kinderschutz.ch">www.kinderschutz.ch</a>
Pro Juventute	<a href="http://www.projuventute.ch">www.projuventute.ch</a>
Pro Familia	<a href="http://www.profamilia.ch">www.profamilia.ch</a>
Verband Kindertagesstätten der Schweiz	<a href="http://www.kitas.ch">www.kitas.ch</a>
Familienzentren	<a href="http://www.muetterzentrum.ch">www.muetterzentrum.ch</a>
Elternorganisationen	<a href="http://www.sveo.ch">www.sveo.ch</a>
Vereinbarkeit Beruf und Familie	<a href="http://www.plusplus.ch">www.plusplus.ch</a>
Alleinerziehende	<a href="http://www.einelternfamilie.ch">www.einelternfamilie.ch</a>
Väter	<a href="http://www.vaeter.ch">www.vaeter.ch</a>
Kinderlobby Schweiz	<a href="http://www.kinderlobby.ch">www.kinderlobby.ch</a>
Budgetfragen	<a href="http://www.budgetberatung.ch">www.budgetberatung.ch</a>
Interkulturelle Familien	<a href="http://www.binational.ch">www.binational.ch</a>
Verschiedene Fragen	<a href="http://www.familienhandbuch.ch">www.familienhandbuch.ch</a>
Eltern-Stärken-Test	<a href="http://www.elternbildung.zh.ch/elternstaerketest">www.elternbildung.zh.ch/elternstaerketest</a>
Tagesfamilien Schweiz	<a href="http://www.tagesfamilien.ch">www.tagesfamilien.ch</a>
Zwillinge	<a href="http://www.zwillinge.ch">www.zwillinge.ch</a>
Schreibabys	<a href="http://www.schreibabylhilfe.ch">www.schreibabylhilfe.ch</a>
Eltern in Not	<a href="http://www.muetterhilfe.ch">www.muetterhilfe.ch</a>
Stiftung Kinder und Gewalt	<a href="http://www.kinderundgewalt.ch">www.kinderundgewalt.ch</a>

Sie finden eine Liste mit lesenswerten Büchern auf der Website [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

## Impressum

Idee, Gesamtkonzept und Realisation: Elternbildung CH, Zürich

Konzept und Texte: Margrit Hungerbühler-Räber, Kathrin Keller-Schuhmacher, F-NETZ Nordwestschweiz, Basel

Fachliche Gutachten: Dr. Joachim Bensele, Dr. Julia Berkic, Dr. Rüdiger Posth

Textbearbeitung: Ueli Gröbli, Lupsingen,

Übersetzungen: Interserv AG, Zürich

Grafik: Peter Lichtensteiger, Zürich

Illustrationen: Werbeagentur Schultze, Walther und Zahel, Nürnberg

Druck: Triner AG, Schwyz

An der Broschüre haben mitgewirkt: Marlies Bieri, Rita Bieri, Sabine Brunner, Adelheid Debrunner, Viviane Fenter, Pia Fontana, Margrit Geertsen, Sandro Giuliani, Gaston Haas, Daniel Habegger, Madeleine Lüdi, Maya Mülle, Elisabeth Schneider, Andy Tschümperlin, Urs Ziegler

© 2010



## Ein Partnerprojekt der Elternbildung CH mit der Jacobs Foundation

Jacobs Foundation  
Seefeldquai 17  
P.O. Box  
CH-8034 Zürich

Elternbildung CH  
Steinwiesstrasse 2  
CH-8032 Zürich

Tel.: +41 44 388 61 26  
Fax: +41 44 388 61 37

+41 44 253 60 60  
+41 44 253 60 66

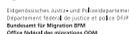
[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)

[info@elternbildung.ch](mailto:info@elternbildung.ch)  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)



**elternbildung ch**

Wir danken folgenden Organisationen für die Unterstützung der Kampagne „Stark durch Beziehung“:  
Bundesamt für Migration, Bundesamt für Sozialversicherung, SevenOne Media (Schweiz) AG, Victorinox.



Unterstützt durch den Integrationskredit des Bundes



Unterstützt vom  
Kanton Zug