

Nicola Schmidt

*artgerecht*



Nicola Schmidt

# artgerecht

Das andere Baby-Buch

*Natürliche Bedürfnisse stillen.  
Gesunde Entwicklung fördern.  
Naturnah erziehen.*

Kösel

# Inhalt

Willkommen bei <i>artgerecht!</i>	8
<b>Artgerecht?!</b>	11
Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz	14
Menschenbabys verstehen in drei Schritten	17
Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys • Schritt 2: Perfekte Frühgeburten • Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker	
Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht’s	22
<b>Artgerecht schwanger</b>	27
So geht’s: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress	30
Schritt 1: Vorsorge ohne Stress • Schritt 2: Essen ohne Stress • Schritt 3: Einfach schwanger	
<b>Artgerecht zur Welt kommen</b>	39
So geht’s: Die besten Wege für einen guten Start	42
Geburt – Teamwork zwischen Mama und Baby • Phasen der Geburt • Schmerz als »Helfer« • Zehn Tipps zur Geburt • Papas Rolle • Welcher Geburtstyp bin ich? • So finden Sie Ihren perfekten Geburtsort • Checkliste • Nach der Geburt • Was Sie über den Start ins neue Leben wissen müssen • Die Geburt aus Sicht des Kindes • Falsche Erwartungen • Kaiserschnitt? Kuscheln!	
Hab! Mich! Lieb! – So wird aus Bindung Beziehung	65
Das Mutter-Kind-Märchen • Erste Hilfe, wenn das Kind »fremd« bleibt • Babypflege	
Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung	72
FAQ	76

<b>Artgerecht ernähren</b>	<b>81</b>
So geht's: Strategien für eine entspannte Stillzeit	<b>84</b>
Positionen • Schlaf hat oberste Priorität • Stillen will gelernt sein • Zwillinge stillen • Stillen unterwegs • Stillen und Schnuller • Beißen beim Stillen • Falsche Erwartungen • Zehn Tipps zum Stillen • Stillzeichen • Papas Rolle beim Stillen • Stillen nach einem Kaiserschnitt • Stillen und arbeiten • Abstillen: tags, nachts – ganz • Aussch! Schnelle Hilfe bei Stillproblemen	
Wozu der Aufwand? Das sagt die Wissenschaft	<b>108</b>
Gastbeitrag: Macht Stillen Karies?	<b>112</b>
FAQ	<b>113</b>
<b>Artgerecht schlafen</b>	<b>117</b>
So geht's: Strategien für ruhige Nächte	<b>120</b>
Wege in den Schlaf • Vom Baby wegschleichen • Zehn Tipps für sicheren Schlaf • Co-Sleeping und Flaschenernährung • Schlafen lernen für Eltern • Zehn Tipps für artgerechte Nächte • Einschlafstillen und nächtliches Stillen – sicher und gut • Windelfrei schlafen • Die Schlafphasen des Babys • Papas Rolle in der Nacht • Ich! Muss! Schlafen! – Sanfte Wege zum Schlafen ohne Schreien • Pucken • Raus jetzt! • Falsche Erwartungen	
Warum schlafen Babys anders? – Das sagt die Wissenschaft	<b>150</b>
Gastbeitrag: Gemeinsam schlafen – aber sicher!	<b>155</b>
FAQ	<b>156</b>
<b>Artgerecht tragen</b>	<b>159</b>
So geht's: Jäger-und-Sammler-Babys on the road	<b>163</b>
Die perfekte Tragehaltung • Das Equipment • Falsche Erwartungen • Tragen und Stillen • Tragen und Windelfrei • Kleidung und Wetter • Das Tragen von Frühchen • Papas Rolle beim Tragen • Mit dem Baby auf Reisen: Besser buchen, perfekt packen • Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein	

Die Magie des Tragens: Das sagt die Wissenschaft	183
Gastbeitrag: Einfach tragen und glücklich sein	187
FAQ	189
<b>Artgerecht sauber</b>	193
So geht's: Windelfrei und Spaß dabei	196
Was Windelfrei in Wirklichkeit heißt • Sieben Schritte zu Windelfrei • Die Windelfrei-Shoppingliste • Den Spaßfaktor erhalten • So bewältigen Sie Sondersituationen • Für wen und für wen nicht? • Abhalten mit Windel • Gelassenheit • Falsche Erwartungen • Windelfrei in acht Phasen	
Darf man das? Das sagt die Wissenschaft	218
Gastbeitrag: Windelfrei – die Balance halten!	219
FAQ	221
<b>Artgerechte Betreuung</b>	225
So geht's: Wie Betreuung zum Gewinn wird	229
Betreuung bei der Tagesmutter • Betreuung in der Krippe • Betreuung: Kinder nicht schreien lassen • Alles neu: Betreuung, so wie ich sie will • Mütterteams • Betreuung für über Dreijährige • Falsche Erwartungen • Jedes Kind gewöhnt sich anders ein	
Die Liebe zählt! Das sagt die Wissenschaft	237
Artgerecht spielen	238
Gastbeitrag: Artgerechtes Draußenspiel	241
FAQ	243
<b>Artgerecht leben</b>	245
So geht's: <i>artgerecht</i> für Väter und Mütter	248
Eltern – Ruheinseln und Segler im Sturm • Ich! Kann! Nicht! Mehr! – Ein Seglertrick gegen die Überforderung • Starke Väter, starke Familien • Leben – jetzt! • Artgerecht alleinerziehend?	

Jedes Kind ist anders: Säuglingstemperamente	260
»Schwierige Babys« – So geht’s: Stillen während des Tragens •	
»Aber wir müssen doch etwas tun!« • Schreien nur unsere Babys? • Welche Babys es noch gibt	
»Eine Erdbeere bitte!«: Babyzeichen	271
FAQ	273
Steinzeitbabys im Internetzeitalter	274
Nachwort	276
Dank	277
<b>Anhang</b>	279
Nützliche Internetadressen und Rufnummern	280
Anmerkungen	281
Register	286



Wir sind auf dem besten Weg, unseren Planeten zu zerstören.  
 Das ist doof – es ist der einzige mit Schokolade.  
 Ich denke: Es ist noch nicht zu spät. Aber wir brauchen starke und kreative  
 Menschen. Und wir finden sie direkt in unseren Armen.  
 Wenn unsere Kinder lernen, dass die Welt ein wunderbarer, freundlicher Ort  
 ist, werden sie alles dafür tun, um sie zu schützen.  
 Deshalb ist es Zeit für ein artgerecht-Babybuch. Es ist an der Zeit,  
 etwas zu verändern: Schritt für Schritt, Baby für Baby. Die Blauwale können  
 nicht nochmal 300 Jahre warten.

## Willkommen bei *artgerecht!*

Sie suchen ein Buch, um Ihr Baby zu verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Als ich Nicola Schmidt 2010 traf, stellten wir schnell fest, dass wir uns nicht nur per Mail und am Telefon mochten, sondern dass es auch menschlich zwischen uns stimmte. Nicola ist klug, empfindsam, aufrichtig und achtsam in ihrem Umgang mit ihren und allen anderen Kindern.

Aus dem wissenschaftlichen Informationswust filtert Nicola für Eltern klare Informationen und gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen, denen jeder folgen kann. Sie werden überrascht sein, wie einfach das Leben mit Baby sein kann. Sie werden feststellen, dass viele Ihrer Sorgen unnötig sind. Und viele Ihrer Anschaffungen gleich mit!

Die Wissenschaft rät genau zu dem Umgang mit Babys, der sich am besten anfühlt und den auch wir beim *artgerecht*-Projekt vertreten. An vielen Stellen werden Sie beim Lesen wahrscheinlich erleichtert aufseufzen und sagen: »Hätte ich das doch vorher gewusst!«

Was die *artgerecht*-Idee von allen anderen unterscheidet: Sie bietet und will mehr als bindungsorientierte Erziehung. Als eine der Ersten vertritt Nicola in Deutschland öffentlich die Meinung, dass zu einer funktionierenden Eltern-Kind-Beziehung auch ein funktionierendes Netz unterstützender Menschen gehört. In Anlehnung an unsere Jäger-und-Sammler-Vergangenheit nennt sie dieses Netz »Clan«.

Haben Sie das schon erlebt? Mit mehreren Familien zusammen im Urlaub ist plötzlich alles einfacher. Nicola bietet Camps an, in denen Familien dieses Clangefühl leben und lieben lernen, und sie zeigt unermüdlich immer wieder Möglichkeiten, sich auch im Alltag einen eigenen Clan aufzubauen.

Schon als ihr Sohn klein war, veranstaltete sie Treffen, um andere Eltern kennenzulernen, die wie sie und ich mit ihren Kindern *artgerecht* umgehen wollten. Der Bedarf nach diesen Treffen und nach Beratungen war größer, als sie oder auch wir beide zusammen je gedacht hätten; und so kamen wir auf die Idee, gemeinsam Kursleiter auszubilden.

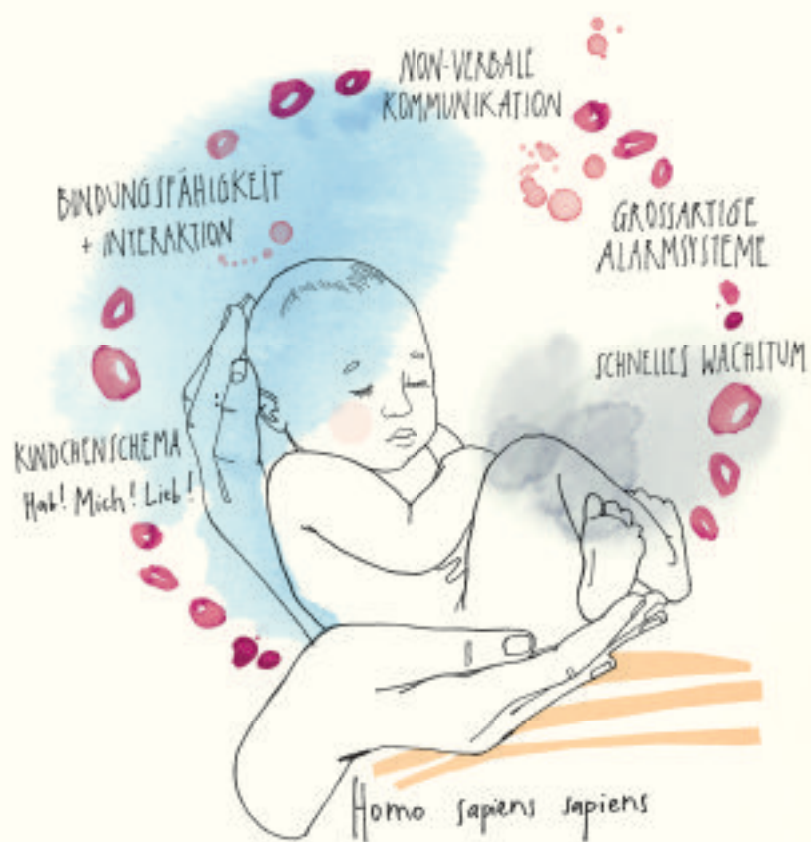


Doch Sie müssen keinen unserer Kurse besuchen, um in den Genuss von Nicolas erfrischender Art und ihres enormen Wissensschatzes zu kommen. Sie können ganz einfach dieses Buch lesen. Ich verspreche Ihnen, dass es Ihnen dabei helfen wird, Ihr Baby noch besser zu verstehen und sich das gemeinsame Leben noch schöner zu machen – ohne Patentrezepte, sondern genau so, wie es zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Baby. Nicolas Buch gibt Ihnen viele gute Anregungen dafür.

Julia Dibbern,  
Autorin und Mitbegründerin  
des *artgerecht*-Projekts





# Artgerecht?!

*Es braucht ein Dorf,  
um ein Kind zu erziehen.*

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Wir hören von artgerecht zu haltenden Katzen, Hühnern und Seelöwen – aber was ist eigentlich mit unseren Babys? Was ist artgerecht für kleine Menschenkinder? Forscher berichten von Naturvölkern, dass die

- Babys praktisch überhaupt nicht weinen,
- Babys viel früher krabbeln und laufen als bei uns,
- Kleinkinder viel früher selbstständig und
- die Menschen insgesamt glücklicher, zufriedener und gesünder sind.

Unser erstes eigenes Kind ist häufig das erste Neugeborene in unserem Leben, das wir im Arm halten. Der Moment ist überwältigend schön, und gleichzeitig fehlt uns oft jegliche Erfahrung, was jetzt zu tun ist. Wir sind mit diesem neuen Baby in unseren Dreizimmerwohnungen vor allem abends und nachts so allein wie nie zuvor: Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen, heißt es im eingangs zitierten Sprichwort – aber wo ist es hin, unser Dorf?

Wenn Sie verstehen, was artgerecht für Menschenkinder ist, sehen Sie Ihr Baby mit neuen Augen. Plötzlich verstehen Sie, warum es weint, was es braucht, was Sie jetzt tun können.

Das Baby verstehen – das heißt konkret: Das Baby schläft besser ein und weint weniger, wir selbst bekommen mehr Schlaf und haben mehr Spaß mit unserem Kind, Stillen wird zu einer praktischen Sache, Tragen sorgt für freie Hände, der Haushalt geht leichter von der Hand, wir verlieren (beide: Mama und Papa) unsere Schwangerschaftspfunde, gewinnen neue Freunde – und wir fragen uns, warum wir das nicht schon vorher so gemacht haben. Einfacher, glücklicher, gesünder. Wir können im Internetzeitalter genauso freudig unsere Tage mit Baby durchleben, als wären wir im Dschungel Amazoniens – ich zeige Ihnen auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt, wie das geht:

- **Schritt 1:** Verstehen Sie, wie unsere kleinen »Steinzeitbabys« ticken.
- **Schritt 2:** Lernen Sie, wie wir das im Alltag praktisch umsetzen können.
- **Schritt 3:** Passen Sie das Konzept radikal an Ihre persönliche Lebenssituation an.

Schritt 3 ist der wichtigste. Wenn Sie in ein Café gehen – bestellen Sie dort einfach das, was als Empfehlung ganz oben auf der Karte steht? Oder möchten Sie gern selbst entscheiden, ob Sie Ihren Latte Macchiato mit einem oder zwei Espresso, Kuhmilch, Sojamilch oder laktosefreier Milch, mit Zimt, Mokkastreuseln oder Kakao haben wollen? So ist es auch mit unserem Familienleben – entscheiden Sie selbst, was für Sie am besten passt! Genießen Sie Ihr Double-Espresso-Sojamilch-Zimthauben-Familienleben so, wie Sie es möchten. Und wenn die Mischung irgendwann nicht mehr passt? Kommen Sie wieder und probieren Sie etwas Neues aus!

Deshalb gibt es in diesem Buch keine Rezepte, keine Uhrzeiten und keine Vorschriften. Sie kennen Ihr Baby besser als alle Experten da draußen. Und Sie kennen sich selbst. Sie und Ihr Baby entscheiden, was zu Ihnen passt. Dieses Buch wird Ihnen erklären, woher Ihr Baby stammesgeschichtlich kommt und was man alles ausprobieren kann. Aber es wird Ihnen nicht sagen, um welche Uhrzeit es abends schlafen muss, wann es stillen sollte (ich verwende bewusst die aktive Wendung – das Baby ist schließlich ein aktives Wesen) und wie man ihm am einfachsten den Schneeanzug anzieht. Das wissen nur Sie und Ihr Baby – und es wird sich immer genau dann wieder ändern, wenn Sie glauben, dass Sie es *jetzt* endlich herausgefunden haben ...

**Ammenmärchen**  
Schreien stärkt die Lunge  
Die wollen Grenzen testen  
Familie ist nun mal anstrengend  
Babys ist es egal, wer sie versorgt  
Babys spüren keinen Schmerz

### Was ich gern vorher gewusst hätte ...

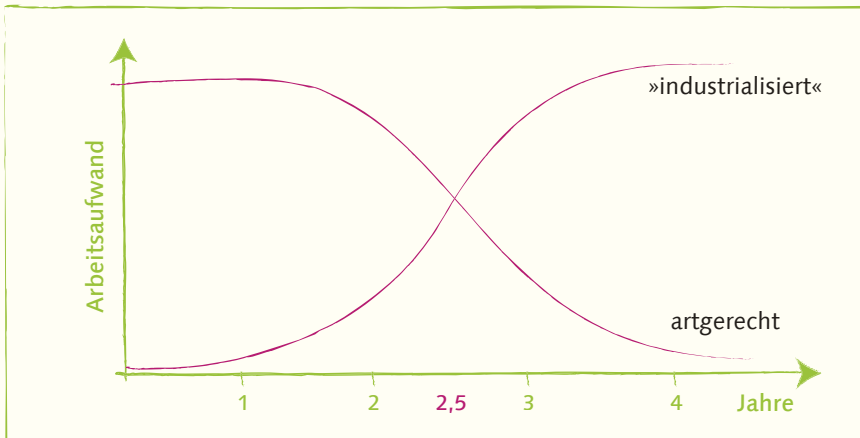
NANNI WOLFF Im Nachhinein finde ich die Info, dass unsere Babys eine physiologische Frühgeburt sind und warum und was das für unseren Umgang mit unseren Babys vor allem die ersten drei Monate bedeutet, sehr wichtig. Dass es normal und überlebenswichtig ist, dass sich Babys nicht ablegen und irgendwo parken lassen.

Dieses und alle gleich aussehenden Zitate haben mir wunderbare, engagierte Eltern via Facebook geschenkt, als ich fragte »Was hättet ihr wirklich gerne vorher über eure Babys gewusst ...?« – vielen herzlichen Dank an dieser Stelle ihnen allen für ihre Zeit, ihre Kommentare und dass wir sie hier verwenden dürfen.

## Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz

Es ist keine Frage: Artgerechtes Familienleben ist am Anfang etwas aufwendiger als nicht artgerechtes. Wir tragen unsere Babys, verbringen viel Zeit mit Stillen und achten auf ihre Ausscheidungsbedürfnisse – die unser Baby gern genau dann anmeldet, wenn wir gerade zur Tür hinauswollen, um den Bus zu kriegen. In Anlehnung an Karl Valentin kann man sagen: »Kinder sind schön, machen aber viel Arbeit.« Doch wozu der ganze Aufwand?

In der Beratung von Eltern über Jahre hinweg stellte sich heraus, dass wir die Wahl haben. Und zwar die Wahl, *wann* wir uns die Arbeit machen! Ich nenne es den »Eltern-Energie-Erhaltungssatz«: Wir investieren immer die etwa gleiche Menge Energie in ein Kind, bis es glücklich und gesund auf eigenen Füßen steht. Der Trick ist: Wir können entscheiden, wann wir diese Energie investieren! Es gilt: Je früher wir es tun, desto leichter fällt es uns.



Denn die Erfahrung zeigt, dass Babys, deren Bedürfnisse früh erfüllt werden, in der Regel *später weniger* »Arbeit« machen:

- Gestillte Babys haben 40 bis 70 Prozent weniger Infektionen als ungestillte und später weniger Gewichtsprobleme.
- Babys ohne Nuckel haben weniger Probleme mit Sprachentwicklung und Kieferfehlstellungen (zwei Drittel aller Kieferfehlstellungen kommen vom Schnuller).<sup>1</sup>
- Kinder zu tragen beugt motorischen Entwicklungsverzögerungen vor.<sup>2</sup>
- Familienbettkinder finden leichter Freunde, sind sozial stabiler und schlafen als Erwachsene besser.<sup>3</sup>
- Windelfrei-Kinder sind in der Regel mit 24 Monaten trocken, während Vollzeitwickelkinder zunehmend bis ins vierte und fünfte Lebensjahr Windeln tragen.

Wir sparen uns mit dem aufwendigen artgerechten Ansatz also unter Umständen viele Kinderarztbesuche, Hunderte von Windeln, die Ergotherapie, den Kieferorthopäden, die Logopädie und bei einigen sogar im Erwachsenenalter den Therapeuten.

Das Gegenmodell, das wir hier mal vereinfacht das »industrialisierte« Modell nennen, sieht so aus: Wir lassen unser Baby an sieben Tagen pro

Woche 24 Stunden in Windeln, füttern mit der Flasche, nutzen den Schnuller auch noch nach dem achten Monat als Beruhigung, legen es im Kinderwagen ab und lassen es allein schlafen. Es scheint auf den ersten Blick alles leichter, aber wir handeln uns je nach Veranlagung unseres Kindes später eine Menge Arbeit ein: Wir müssen ihm die Windeln und den Schnuller – oft mit viel Mühe und nervenaufreibenden Aktionen – wieder abgewöhnen, es ist öfter krank, es bekommt womöglich einen platten Hinterkopf und braucht unter Umständen einen Helm, es kommt auch als Schulkind noch nachts ins Elternbett, kurz: Es entwickelt sich nicht optimal, und wir müssen ständig »nachbessern«. Das passiert nicht immer. Doch wenn man sich die Zahlen<sup>4</sup> und die Aufrufe<sup>5</sup> der Kinderärzte ansieht, kann man sagen: Es passiert immer öfter.

Wenn die Energie aber immer gleich bleibt und ich auch später die Arbeit investieren kann, wo ist dann das Problem? Das Problem ist: Wenn das Baby klein ist und wir ohnehin den ganzen Tag mit ihm beschäftigt sind, fällt es vielen Eltern leichter, auch entsprechend Energie zu investieren. Wenn das Kind bereits drei oder gar vier Jahre alt ist, den Schnuller nicht hergeben will, nicht trocken wird und zur Logopädie gefahren werden muss, sind viele Eltern eher genervt – hatten sie doch zu Recht erwartet, dass das Kind jetzt »aus dem Größten heraus« sei, und vielleicht ist sogar schon ein Geschwisterchen unterwegs.

Daher ist es gut, sich frühzeitig zu entscheiden: Wann wollen wir Energie in dieses Baby investieren? Jetzt oder später? Früh, wenn es noch einfach ist, oder spät, wenn wir uns überwinden müssen und möglicherweise noch andere Kinder da sind? Die Menge an Energie, die Sie in ein gesundes, gut entwickeltes Kind investieren müssen, bleibt die gleiche. Das Wie und Wann entscheiden Sie als Eltern – jeden Tag.



## Menschenbabys verstehen in drei Schritten

*»So etwas wie den Säugling gibt es nicht ...  
wenn wir von einem Säugling sprechen,  
sprechen wir immer von einem Säugling  
und jemandem.«*

DONALD WINNICOTT

Das perfekte Baby wäre doch eigentlich dieses: Es will etwa viermal am Tag stillen, acht Stunden pro Nacht tief schlafen, immer friedlich im Kinderwagen liegen, es kann Bescheid sagen, wenn es mal muss, sieht ansonsten süß aus und entwickelt sich prächtig.

Manche Babys tun das. Aber die allermeisten verhalten sich völlig anders: Sie wollen anfänglich zehn- bis zwölfmal am Tag stillen und dauernd auf den Arm, schlafen unregelmäßig und leicht, lassen sich ungern ablegen, wollen nachts essen und machen die Windeln voll. Warum ist das so?

### Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys

Der erste Schritt, um unsere Babys zu verstehen, führte mich zu unserer Stammesgeschichte. Genauer gesagt: in das Wohnzimmer der quirligen Anthropologin Meredith Small nach New Jersey. Wir saßen auf ihrem grünen Sofa unter bunten Masken aus aller Welt, und sie sagte mir klipp und klar: »Wir *haben* ein perfektes Baby. Unsere Probleme kommen nur daher, dass wir ein recht einfaches biologisches System – ein abhängiges Baby und ein Mensch, der für das Baby da ist – genommen und da Kultur drübergepackt haben. Es ist sehr klar, dass Babys erwarten, getragen zu werden, gefüttert zu werden und ein enges Band mit einer Bezugsperson aufzubauen.«

Dieses System stammt aus einem Erdzeitalter namens Pleistozän. Das war vor etwa zwei Millionen Jahren, und das ist schon wirklich lange her! Aber unsere Babys sind immer noch so gebaut, als würden sie mit uns in einer kleinen Gemeinschaft als Jäger und Sammler durch die Savanne zie-

hen. Alle ihre Überlebenssysteme sind für diesen Fall eingerichtet: Sie suchen den ständigen Kontakt zu einem großen Menschen, damit sie nicht gefressen werden, nicht auskühlen oder überhitzen, damit sie immer genug Milch haben und damit sie beim Weiterziehen niemand vergisst. Sie wollen ständig gestillt werden, damit sich Körper und Gehirn gut entwickeln können, so als wären sie noch eine Weile in Mamas Bauch. »Babys sind evolutionär für eine bestimmte Art von Kontakt gebaut«, erklärte mir Meredith, »und wenn sie den nicht bekommen, weinen sie.«

### Schritt 2: Perfekte Frühgeburten

Aber wenn unsere Babys für das angeblich so harte Leben in der Savanne eingerichtet sind – wieso sehen sie kaum etwas, können nicht reden, ihre Körpertemperatur nicht regulieren, sich nicht selbst an ihrer Mutter festhalten und sich nicht fortbewegen? Das macht doch keinen Sinn!

Schritt zwei, um unsere Babys zu verstehen: Das »Unfertige« an ihnen macht Sinn. Beziehungsweise man erkennt den Sinn, wenn man weiß, dass es von Mutter Natur urspränglich mal ganz anders geplant war.

Verglichen mit Menschen- sind Affenbabys fast fertige Miniaturausgaben ihrer Eltern. Eine Affengeburt ist ein Kinderspiel: Der Kopf passt prima durch den Geburtskanal, und heraus kommt ein kompetenter kleiner Affe.

Warum ist es bei uns so kompliziert? Die Wissenschaftler haben dafür eine Erklärung: Als Menschen anfangen, aufrecht zu gehen, musste sich unser Körper an den neuen Gang anpassen. Aber Mutter Natur erfindet selten etwas neu, sie nimmt das, was da ist, und baut es um. Unser Vierfüßlerbecken bekam also ein extrem starkes Muskelgeflecht – den Beckenboden –, damit wir unseren Oberkörper gut tragen konnten. Und der Knochen verengte sich im Inneren, um noch mehr Stabilität zu haben. So weit alles prima. Doch gleichzeitig – oder später – entwickelten wir unsere Großhirnrinde, unser Denkzentrum. Aus dem kleinen Affenhirn wurde das große Organ, das wir heute alle hinter der Stirn tragen. Es brauchte mehr Platz. Unsere Köpfe – und damit die Köpfe unserer Neugeborenen – wurden immer größer.

Aufrechter Gang, Becken kleiner, Köpfe größer – blöd gelaufen! Während Schimpansenkinder immer noch auf einer geräumigen und geraden Route bequem in die Welt rutschen, zwängten unsere Babys sich schon bald mit ihren großen Köpfen durch einen verwinkelten und sehr engen Geburtskanal.

Die Lösung des Problems: Wir bekamen unsere Babys immer früher. Dann sind sie zwar nicht »fertig«, aber sie passen noch durch! Und so kommt es, dass unsere Menschenbabys physiologisch gesehen echte Frühgeburten sind, auch wenn sie die ganzen vierzig Wochen im Bauch waren. Unsere kleinen Frühgeburten müssten eigentlich noch einige Monate darin heranreifen – die Schätzungen schwanken zwischen drei und neun Monaten, die sie zu früh kommen.



Selbst zu diesem Zeitpunkt ist es ein Kraftakt, diesen großen Kopf durch das enge Becken zu kriegen. Unsere Babys lassen sich dafür die Schädeldecke zusammenpressen, werden von riesigen Muskeln nach unten gedrückt und vollführen akrobatische Drehungen, um sich durch die längs- und querovalen Öffnungen in unserem Unterleib zu fädeln. Und wenn sie nach dieser Tour das Licht der Welt erblicken, atmen wir zwar erst einmal auf. Aber unsere Babys müssen gleich zu ihrer nächsten lebenswichtigen Aufgabe übergehen.

### Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker

Meredith erklärt: »Man kann kein so abhängiges Baby haben ohne einen Erwachsenen, der auf seine Bedürfnisse eingestimmt ist.« Unsere Babys kommen zur Welt und wissen das – nach einer natürlichen Geburt sind sie wach, schauen uns mit großen Augen an und knüpfen so ein erstes Band zu ihrer Mutter. Dann suchen sie die Brust, fangen an zu trinken und informieren so die Milchdrüsen darüber, dass sie jetzt da sind und Milch brauchen. Ihr Körper kuschelt sich an uns, und wir baden in Glücks- und Bindungshormonen – und das ist erst der Anfang!

Jedes Baby webt sofort ein unsichtbares Band zu Mama und Papa, es hat einen direkten Draht zu seiner Milchbar und sichert sich durch jahrtausendealte ausgeklügelte Alarmsysteme ab, damit es optimal versorgt wird. Und es ist so unwiderstehlich süß, dass wir alles tun werden, bis es sich selbst versorgen kann – und das kann noch locker 16 bis 22 Jahre dauern.



Die große Anthropologin Sarah Blaffer Hrdy pflegt zu sagen, Menschen hätten »das kostspieligste aller Primatenbabys«. Was sie meint: Wir werden viel Zeit, Energie und Kalorien (!) in dieses Baby investieren, bis es eines Tages aus eigener Kraft überlebensfähig ist. Und wir werden es mit Freude tun. Und je mehr Unterstützung wir haben, desto leichter geht es uns von der Hand.

Dies ist der dritte Schritt, um unsere Babys zu verstehen: Es war niemals so gedacht, dass wir diese kleine Frühgeburt allein aufziehen. Wir haben unsere Kinder immer in der Gruppe großgezogen. Und Babys erfüllen ihren Part dabei extrem gut: Sie lächeln anfangs alle und jeden an, der sie auf den Arm nimmt. Sie suchen sich zwar eine primäre Bezugsperson, bauen aber locker noch zu einer Handvoll anderer Menschen enge Bindungen auf. Sie wissen, dass das eine Lebensversicherung ist.

Menschen sind eine »kooperativ aufziehende Art«, wie Sarah Blaffer Hrdy sagt.<sup>6</sup> Unsere Babys sind also perfekt darauf vorbereitet. Wir übrigens auch: Wir können uns problemlos die persönlichen Daten, Namen, Vorlieben und Gerüche von etwa 25 bis 30 Leuten merken, wir können uns in andere hinein fühlen, mit anderen kooperieren, und wir haben ein sehr mächtiges Werkzeug entwickelt, um Dinge miteinander zu planen, zu klären und gemeinsam zu tun: die Sprache.

Während eine Katzenmutter ihren Wurf allein versorgt und genau weiß, was zu tun ist, sind wir Menschen von Anfang an darauf angewiesen, dass andere den Job mit uns teilen und ihre Erfahrungen mit uns austauschen. Wir sind da sehr flexibel, und unser tolles Großhirn lernt schnell und effektiv. Es gibt nämlich, anders als bei vielen anderen Säugetieren, kein festes Programm, nach dem wir unsere Jungen versorgen, keinen »Instinkt«, wie man es »richtig« macht. Das hätte auch nicht funktioniert. Denn da wir nicht wissen, ob unsere Babys in der Kälte eines Polargebiets oder in der Hitze der Wüste zur Welt kommen, gab es seit jeher unendlich viele Möglichkeiten, es »richtig« zu machen.



Nicola Schmidt

**artgerecht - Das andere Baby-Buch**

Natürliche Bedürfnisse stillen. Gesunde Entwicklung fördern. Naturnah erziehen

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 17,0 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-466-34605-9

Kösel

Erscheinungstermin: November 2015

Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragensein, essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Unsere moderne Welt jedoch passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Wie Eltern dennoch dem biologischen Urprogramm ihrer Kinder gerecht werden können, zeigt dieses Buch: konkret, ermutigend, undogmatisch und nachhaltig.

Hier erfahren Eltern alles, was sie brauchen, wenn sie einen artgerechten Erziehungsstil ausprobieren und an ihren Alltag anpassen möchten. Die wichtigsten Bausteine dabei sind:

- Eine (möglichst) natürliche Geburt
- Stillen und Füttern nach Bedarf
- Babygerechtes Tragen
- Windelfreie Sauberkeitserziehung
- Schlafen im Familienbett
- Ein enger Kontakt zur Natur
- Bindung und Geborgenheit

Dabei kann jede Familie einen individuellen Weg mit ihrem Baby finden. Es lohnt sich, findet Nicola Schmidt: Jedes glückliche Kind macht die Welt zu einem besseren Ort!