

ANNE-EV USTORF

Allererste Liebe

**Wie Babys Glück
und Gesundheit lernen**

Klett-Cotta

Inhalt

Vom kleinen Tyrannen zum Leistungsträger: Verunsicherte Eltern und verunsicherte Kinder. **Eine Einleitung** 9

- 1 Die Entstehung emotionaler Grundstrukturen.** Warum die Schwangerschaft eine prägende Zeit für das Gefühlsleben des Kindes ist 17

Das Kind im Bauch: Vom unbekanntem Objekt zum kompetenten Fötus 19

Bindungsraum Mutterleib: Fühlen lernen im Bauch 24

Schlechte Startpositionen: Die Folgen von pränatalem Stress 29

Vom glücklichen Fötus zum glücklichen Menschen: Prävention beginnt im Bauch **35**

- 2 Fühlen lernen.** Wie die Elternliebe das Gefühlsleben des Kindes prägt - und so bereits im Baby- und Kleinkindalter den Grundstein für die psychische Gesundheit legt 41

Vom Fühlen zum Mitfühlen: Eine kurze Geschichte der Gefühlsentwicklung in den ersten Lebensjahren 47

Die Macht der Elternliebe: Ein Kinderpsychiater entdeckt die Bindung 51

Die Kunst der Feinfühligkeit: Wie elterliche Zugewandtheit die emotionale Kompetenz des Kindes prägt 58

Ich weiß, was du denkst:

Andere Menschen verstehen lernen 66

Ich verstehe weder mich noch dich: Wenn Kinder nicht mentalisieren können 76

Rechtshirn an Rechtshirn: Wie die Bindungsbeziehung das Gehirn des Kleinkinds formt 80

3 Mit Wut, Frust und Traurigkeit umgehen lernen. Warum perfekte Eltern keine guten Eltern sind und kleine Kinder auch negative Gefühlserlebnisse brauchen 91

Optimale Frustration: Schon Babys dürfen unzufrieden sein 94

Beziehungen reparieren: Sich wieder vertragen lernen 97

Too good mothering: Die Not der Mütter 101

4 Ungute Startbedingungen. Welche Folgen belastende Beziehungserfahrungen für das kindliche Gehirn und die emotionale Entwicklung haben - und was man dagegen tun kann 105

Emotionale Ansteckung: Wie sich die Depression schon in frühester Kindheit vererben kann 110

Wenn Ängste weitergegeben werden: Warum Bindungsmuster bisweilen über die Generationen stabil bleiben 119

Vom Opfer zum Täter zum Opfer: Die Folgen von frühem Verlust, Vernachlässigung und Missbrauch 123

Das geschwächte Immunsystem: Wie die körperliche Gesundheit von unseren frühen Beziehungserfahrungen geprägt ist **132**

Blind für Gefühle: Psychosomatische Erkrankungen als mögliche Folge früher emotionaler Defizite **136**

Gesund von Anfang an: Wie der gefährliche Kreislauf der Weitergabe unterbrochen werden kann **142**

5 Wie viel Mutter braucht das Kind? Warum jedes Kind eine feste Bezugsperson braucht - und was Fremdbetreuung leisten kann **149**

Die leidige Krippendebatte:

Von Rabenmüttern und Latte-Macchiato-Müttern **151**

Kleinkinder in Krippen: Bindung trotz Fremdbetreuung **154**

Gute Kitas, schlechte Kitas: Was Stress in der Krippe anrichten kann **157**

Vorsprung durch Bildung: Gute Kitas machen schlau **161**

Damit die Kita-Zeit gelingt: Die elterliche Haltung zur Fremdbetreuung **164**

6 Liebe macht klug. Warum Frühförderung überflüssig ist **169**

Sandkuchen backen, Wolken betrachten: Lernen durch Beziehung **171**

Das Geheimnis schulischen Erfolgs: Selbstregulation und emotionale Intelligenz 173

Glücklicher lernen: Bindung kommt vor Bildung 177

7 »Von der Wiege bis zum Grab«. Wie frühe Bindungserfahrungen noch als Erwachsene unsere Beziehungen prägen - und wie es uns gelingt, umzulernen 183

Neue Liebe, alte Muster: Warum die Kindheit noch in unsere Partnerschaften wirkt 185

In Beziehungen nachreifen: Wie es uns gelingen kann, Bindungsmuster umzulernen 191

Anmerkungen 198

Bibliographie 204

Abbildungsnachweis 209