

Nicole Strüber

Die erste Bindung

Wie Eltern
die Entwicklung
des kindlichen
Gehirns prägen

Mit einem Vorwort von Gerhard Roth

Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort von Gerhard Roth	11
1 Einleitung: Was wollen wir?	15
2 Das Gehirn und das Ich: Ein Überblick	23
2.1 Gene und Erfahrungen beeinflussen die Hirnentwicklung	29
Gene und Erfahrungen arbeiten zusammen	31
<i>Gene beeinflussen die Auswirkungen von Erfahrungen</i>	33
<i>Erfahrungen legen fest, welche Gene wirksam werden – die Epigenetik</i>	35
2.2 Emotionales Fundament, flexibler Aufbau	39
Die untere limbische Ebene	50
Die mittlere limbische Ebene	51
Die obere limbische Ebene	54
Die kognitiv-sprachliche Ebene	56
2.3 Kapitel 2 in Kürze	58
3 Erste Schritte in Richtung Persönlichkeit	61
3.1 Wie prägen die Gene das Kind? Was bringt das Kind mit?	62
Dopamin-Rezeptor-Gen: Belohnung und Risiko ..	64
Serotonintransporter-Gen: Angst	67
Oxytocin-Rezeptor-Gen: Bindung und Empathie	69
3.2 Wie prägt die Schwangerschaft das Kind?	71

3.3	Wie prägt das Geschlecht das Kind?	78
	Sind Mädchen und Jungen gleich?	79
	Was macht Mädchen und Jungen unterschiedlich?	81
3.4	Wie prägt die Geburtserfahrung das Kind?	90
	Vorbereitung der Geburt und das Grande Finale ..	93
	Medizinische Interventionen	98
	Nach der Geburt: Prägung in der Ruhe nach dem Sturm	100
3.5	Wie prägt Muttermilch das Kind?	102
3.6	Kapitel 3 in Kürze	108
4	Das kindliche Gehirn:	
	Wie Bindung die Persönlichkeit reifen lässt	111
4.1	Grundsteinlegung: Bildung innerer Modelle von Bindung und Vertrauen	117
4.2	Wie beeinflusst Bindung das kindliche Gehirn? ...	126
	Die Bindungsperson wird mit Belohnung assoziiert	128
	Das Stresssystem wird gehemmt und das Lernen gefördert	133
	Das Bindungssystem und das Stresssystem werden programmiert	139
	Das Kind lernt seine Gefühle kennen und benennen	145
	Oxytocin und das soziale Gehirn: Eine Übersicht	152
4.3	Temperament und Bindung: Entstehung der kindlichen Persönlichkeit	156
	Entstehung des frühen Temperaments: Eine Zusammenfassung	159
	Das Temperament beeinflusst den Aufbau der Bindung	161

	Das Temperament beeinflusst die Wichtigkeit der feinfühligen Fürsorge	163
	Die Bindungsbeziehung prägt die Persönlichkeit . .	167
	<i>Das Gehirn des sicher gebundenen Kindes</i>	169
	<i>Die Persönlichkeit des sicher gebundenen Kindes</i> . . .	173
4.4	Kapitel 4 in Kürze	176
5	Das elterliche Gehirn: Auf Bindung eingestellt	181
5.1	Sind Frauen und Männer unterschiedlich?	181
	Welche Bedeutung hat die unterschiedliche Hirnchemie für das Verhalten?	184
5.2	Was passiert im Gehirn der Mutter in der frühen Eltern-Kind-Interaktion?	189
	Das mütterliche Gehirn wird an die neuen Lebensumstände angepasst	190
	Das Kind wird mit Belohnung assoziiert	197
	Die Aufmerksamkeit wird auf soziale Reize ausgerichtet	198
	Das Verständnis und das Mitfühlen von Emotionen werden gefördert	200
5.3	Was passiert im Gehirn des Vaters in der frühen Bindungsbeziehung?	204
	Väter müssen sich auf das Vatersein einstellen	206
	<i>Aktuelle Studie über die Anpassung des väterlichen Gehirns</i>	207
	<i>Weitere Erkenntnisse über die Anpassung des väterlichen Gehirns</i>	211
	Väter fördern die Erkundung ihrer Kinder	218
5.4	Individuell unterschiedlich: Die Persönlichkeit der Eltern	222
	Das Individuum Mutter	223
	<i>Die feinfühlige, die zu schnell, und die zu wenig reagierende Mutter</i>	226

Das Individuum Vater	229
Engelskreise und Teufelskreise: Von einer Generation an die nächste	234
<i>Engelskreise</i>	235
<i>Teufelskreise</i>	236
5.5 Kapitel 5 in Kürze.	239
6 Was bedeutet das alles für uns Eltern?	243
6.1 Lernen, Eltern zu sein?	243
6.2 Kaum eine Kindheit ist perfekt	247
6.3 Über schreiende Kinder und verzweifelte Eltern	253
Wie geht man mit einem schwierigen kindlichen Temperament um?	253
<i>Cosleeping</i>	259
Wie geht man mit schwierigen Eltern um?	264
6.4 Wer betreut? Die Mutter, der Vater, die Oma oder die Krippe?	268
Der Vater	269
Die Oma	274
Die Krippe	276
<i>Qualität der Krippe</i>	282
<i>Individuelle Eigenschaften von Mutter und Kind</i>	284
Benötigt ein Kind die frühe Krippe, um soziale Kompetenz zu erwerben?	287
Benötigt ein Kind die frühe Krippe, um frühe Bildung zu erhalten?	291
6.5 Kapitel 6 in Kürze.	300
7 Ausblick: Das Bedürfnis des Gehirns nach Bindung und die Gesellschaft	303
Vereinbarkeit	305
Und was sagen die Kinder dazu?	307

	Kann sich die Gesellschaft Bindung kaufen?	309
	Wertschätzung von Fürsorge	311
	Mit Toleranz zur Entlastung	313
	Väter.	314
	Von der Wertschätzung zur Veränderung	315
8	Anmerkungen	319
9	Literatur	323
	Ein großes Dankeschön	345