



Dunstan Babysprache:

Mit bedürfnisorientierter Säuglings-
Pflege das Urvertrauen und die
natürliche Bindung stärken



Ich bin ein großer Verfechter davon, dass Eltern so viel physischen Kontakt mit ihrem Baby haben, wie nur möglich, es zu halten, bei ihm zu schlafen und mit ihm zu spielen. Sie sind nur für eine kurze Zeit so klein, dass wir das Beste daraus machen sollten.

Du hast ein eingebautes Informationssystem. Wenn Du lernst, wie Du darauf hören kannst, bekommst Du die Antworten, die Du suchst. Grundsätzlich kennt niemand Dein Baby so gut wie Du. Niemand kann Dir sagen, wie viele Stunden zwischen zwei Mahlzeiten abzuwarten sind oder wie lange Dein Baby schlafen sollte.

Dunstan Babysprache zeigt Dir, auf welche Hinweise Du hören musst, um Dein Baby noch besser kennenzulernen und Dich viel leichter auf seine Routine einstellen zu können.

Wenn Du erst einmal die Wirksamkeit der Babysprache erlebt hast, kannst Du Deinen eigenen Weg noch selbstsicherer gehen, Dein Baby gut zu versorgen.

Gemessen an den Standards vieler Naturvölker - wo Babys die ganze Zeit getragen werden, wo jeder Laut gehört und jede von Babys Bewegungen gespürt wird - ist der Körperkontakt, den wir mit unserem eigenen Baby haben, oft sehr gering.

Wir legen unsere Babys in einem eigenen Babybett oder in einem anderen Zimmer schlafen. Wir nehmen sie im Kinderwagen mit zum Einkaufen. Wir haben Babytragen, aber wir nutzen sie oft nur für kurze Zeit am Tag.

Es ist tatsächlich recht schwierig für uns, in diese Bindung, diese enge Beziehung, diese tiefe Verbindung zu kommen.

Wir nehmen an, wir sollten intuitiv wissen, was unsere Kinder brauchen und sind frustriert, wenn uns dies nicht gelingt. Fakt ist allerdings, was wir in der westlichen Welt gelehrt bekommen haben, wie Erziehung funktioniert, arbeitet gegen unsere Fähigkeit zu erkennen, was unsere Babys brauchen.

Darum wird die Dunstan Babyspache so hilfreich sein. Sie zeigt Dir, wie Du auf die Bedürfnisse Deines Babys hörst, sie interpretierst und darauf reagierst: auf seine Grundbedürfnisse, die angeboren und nicht erlernt sind. Rasch auf die Bedürfnisse Deines Babys zu reagieren, ist ein Grundpfeiler beim Aufbau der Beziehung zwischen Euch, der ein Leben lang hält.



Ein weinendes Baby, auf das ohne Zögern reagiert wird, wächst zu einem sicher gebundenen Kind heran.

Ein sicher gebundenes Kind wiederum fühlt sich geborgen und behütet - der Grundstein für eine gute Verbindung zu seinen Eltern.

Die Forschung hat herausgefunden, dass ein gut gebundenes Kind eine gesunde Beziehung zu seiner Bezugsperson aufgebaut hat, was zu einer Reihe an Entwicklungsvorteilen führt.

Dr. William Sears, Kinderarzt und Bindungsexperte, sagt: "Stell Dir den bindungsorientierten Erziehungsstil als verbindende Werkzeuge vor, als Interaktionen mit Deinem Säugling, die Dir und Deinem Kind helfen, Euch beide zusammenzuschweißen. Einmal eng verbunden wird die ganze Eltern-Kind-Beziehung viel natürlicher und macht mehr Vergnügen."

Indem Du sensibler auf die Signale Deines Neugeborenen reagierst - seine Vor-Schrei-Laute und seine Körpersprache erkennst - lernst Du die Bedürfnisse Deines Babys zu lesen.

Weil das Baby darauf vertraut, dass seine Bedürfnisse befriedigt und seine Vorschrei-Laute gehört werden, wird es als Säugling auch auf seine Fähigkeit vertrauen, sich selbst ausdrücken zu können.

Dadurch wird auch die Eltern-Kind-Kommunikation inniger und effektiver. Studien zeigen, dass sich sicher gebundene Kinder besser entwickeln - emotional, intellektuell und physisch.

Dein Neugeborenes wird am Tag durchschnittlich 2-3 Stunden weinen. Eltern berichten, dass man dies durch die Anwendung der Dunstan Babysprache um bis zu 50 % vermindern kann.



Unsere Philosophie der achtsamen, bedürfnisorientierten Begleitung ist der Gegensatz zum Ansatz "mit strenger Hand" von Baby-Experten wie Gina Ford oder Richard Ferber, die meinten, dass Eltern ihre Kinder "trainieren" sollten, indem sie zulassen, dass diese sich in den Schlaf weinen.

Ein gestresstes Baby regelmäßig schreien zu lassen, kann für das sich entwickelnde Gehirn schädigend sein, berichten Kinderarzt und Autor William Sears und Säuglingspflege-Expertin Penelope Leach.

Experten für kindliche Entwicklung bestätigen, dass alle Kinder weinen, um zu kommunizieren. Ein sicheres, zufriedenes Baby jedoch ist eines, auf das rasch und verlässlich von seinen Bezugspersonen eingegangen wird, wodurch die schädlichen Einflüsse von anhaltendem Weinen minimiert werden.

Anhand von Speichelproben haben Wissenschaftler bei verstörten Babys, deren Rufen keine Antwort bei den Eltern oder Bezugspersonen auslöste, einen hohen Gehalt des Stresshormons Cortisol messen können.

Neurobiologen fanden heraus, dass das hohe Level des Stresshormons Cortisol 'Gift' für das sich entwickelnde Gehirn ist.

"Es ist keine Meinung - sondern ein Fakt, dass es potentiell schädigend ist, Babys brüllen zu lassen. Nun, wo wir das wissen, warum sollen wir das Risiko also eingehen?" schreibt Leach in ihrem Buch "Die ersten Jahre deines Kindes". "Alle Babys weinen. Manche mehr als andere." Weinen ist im ersten Lebensjahr jedoch der einzige Weg für das Baby, eine Antwort zu erhalten. Eine Resonanz darauf zu verweigern, argumentiert sie, kann langfristige emotionale Folgen haben.



"Wir gehen mit der Erwartung heran, dass sich das Gehirn eines Babys aufbaut. Der Grund, warum Babys, die nach einem strikten Zeitregime für das Schlafen erzogen werden, wenig und weniger weinen, ist der, dass sie rasch und schneller aufgeben. Ihr Gehirn hat sich angepasst an eine Welt, in der sie keine Antwort bekommen.", sagt sie. "Diese Art der von klein auf induzierten Angst kann sich bis durch das ganze Erwachsenenleben ziehen."

Leach ist Psychologin und Forschungsbeauftragte der Universität London. Ihre Studien zeigen, dass eine Mutter, ein Vater oder eine Bezugsperson, die auf das Baby reagiert, der entscheidender Faktor für seine Entwicklung ist.

"Wir beobachteten 1.200 Mama-und-Baby-Paare von Geburt an bis zum Schulalter. Wir waren überrascht herauszufinden, dass Unterschiede in der Kindererziehung gar keine so große Differenz ausmachen, wie wir erwartet hatten. Was den größeren Unterschied macht, ist das Reaktionsverhalten der Bezugsperson."

Drastisch verringertes Weinen verbessert die Lebensqualität sowohl für Eltern als auch für das Baby. Mehr Schlaf. Weniger Erschöpfung. Weniger Stress für alle.



Weil wir nicht verstehen, was das Baby sagt und wir uns hilflos fühlen, versuchen wir, Herr der Lage zu werden. Wir lesen Bücher, fragen Ärzte, Freunde und Verwandte, die uns hoffentlich helfen werden, einen Weg zu finden, damit unser Baby aufhört zu weinen.

Wir hören eine Menge Lösungen und probieren diese aus. Manchmal funktionieren sie - wir haben die richtige Methode für unser Baby gefunden - und manchmal klappt das nicht, was uns verzweifelt, unsicher und übermüdet sein lässt.

Die Dunstan Babysprache basiert auf dem Glauben, dass Dein Baby Dir sagen wird, was es braucht.

Die Dunstan Babysprache basiert auf der Vorstellung, dass Babys das bekommen sollten, was sie brauchen - ganz nach Bedarf.

Stillen nach Bedarf, Bäuerchen machen nach Bedarf, schlafen und beruhigen ganz nach Bedarf.

Das heißt nicht, dass es keine Routine geben sollte.

Es bedeutet viel eher, dass eine Routine die täglichen Schwankungen der Bedürfnisse Deines Babys berücksichtigen sollte sowie individuelle Unterschiede zwischen einzelnen Babys.

Ist anhaltendes Schreien schädlich?

Absolut.

Kann man es durch das schnelle
Reagieren auf Bedürfnisse
minimieren?

Absolut.

Es gibt unwiderlegbare wissenschaftliche Studien, die belegen, dass rasches Reagieren auf das Weinen von Babys Langzeit-Vorteile hat.

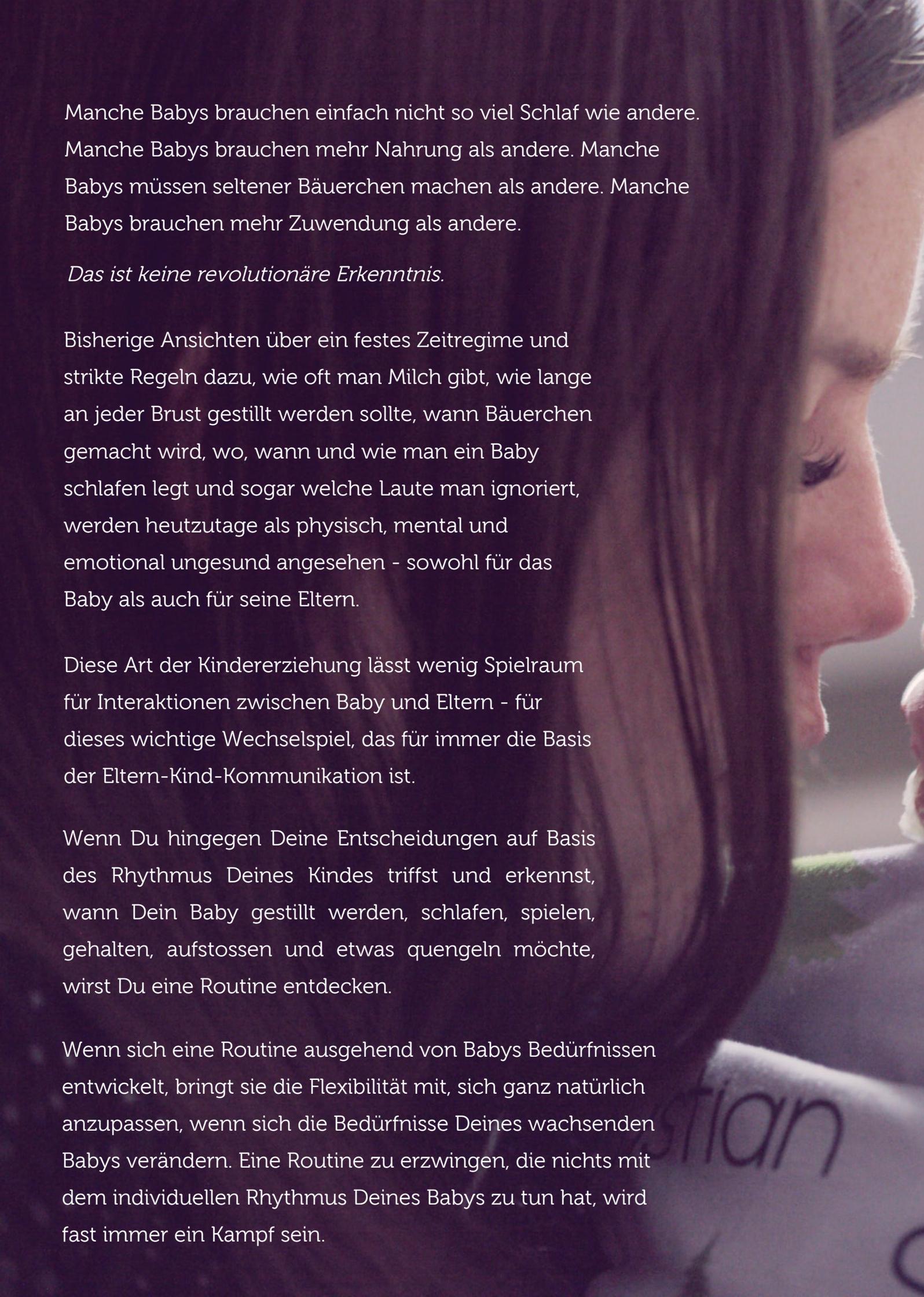
Laut dem weltbekannten Kinderarzt Dr. William Sears zeigt uns die Forschung, dass allein und unbeaufsichtigt weinende Babys Panik und Angst erleben.

Wenn wir zu verstehen versuchen, ob anhaltendes Schreien für Babys schädlich ist, führe Dir vor Augen, dass ihre Körper und Gehirne mit Adrenalin und Cortisol-Stresshormonen überflutet werden und dass - wenn sich entwickelnde Gehirnzellen diesen Hormonen für längere Zeit ausgesetzt sind - diese Nerven keine Verbindungen zu anderen Nerven aufbauen und sich zurückbilden werden.

Es ist in der Tat belegt, dass Säuglinge, die viele Nächte oder Wochen weinend allein gelassen wurden, tatsächlich schädliche neurologische Effekte erleiden, die auf die Entwicklung von Gehirnbereichen dauerhafte Auswirkungen haben können.

Weniger Weinen führt zu einer engeren Bindung. Und dies beschleunigt laut Forschung die Gehirnentwicklung.





Manche Babys brauchen einfach nicht so viel Schlaf wie andere.
Manche Babys brauchen mehr Nahrung als andere. Manche
Babys müssen seltener Bäuerchen machen als andere. Manche
Babys brauchen mehr Zuwendung als andere.

Das ist keine revolutionäre Erkenntnis.

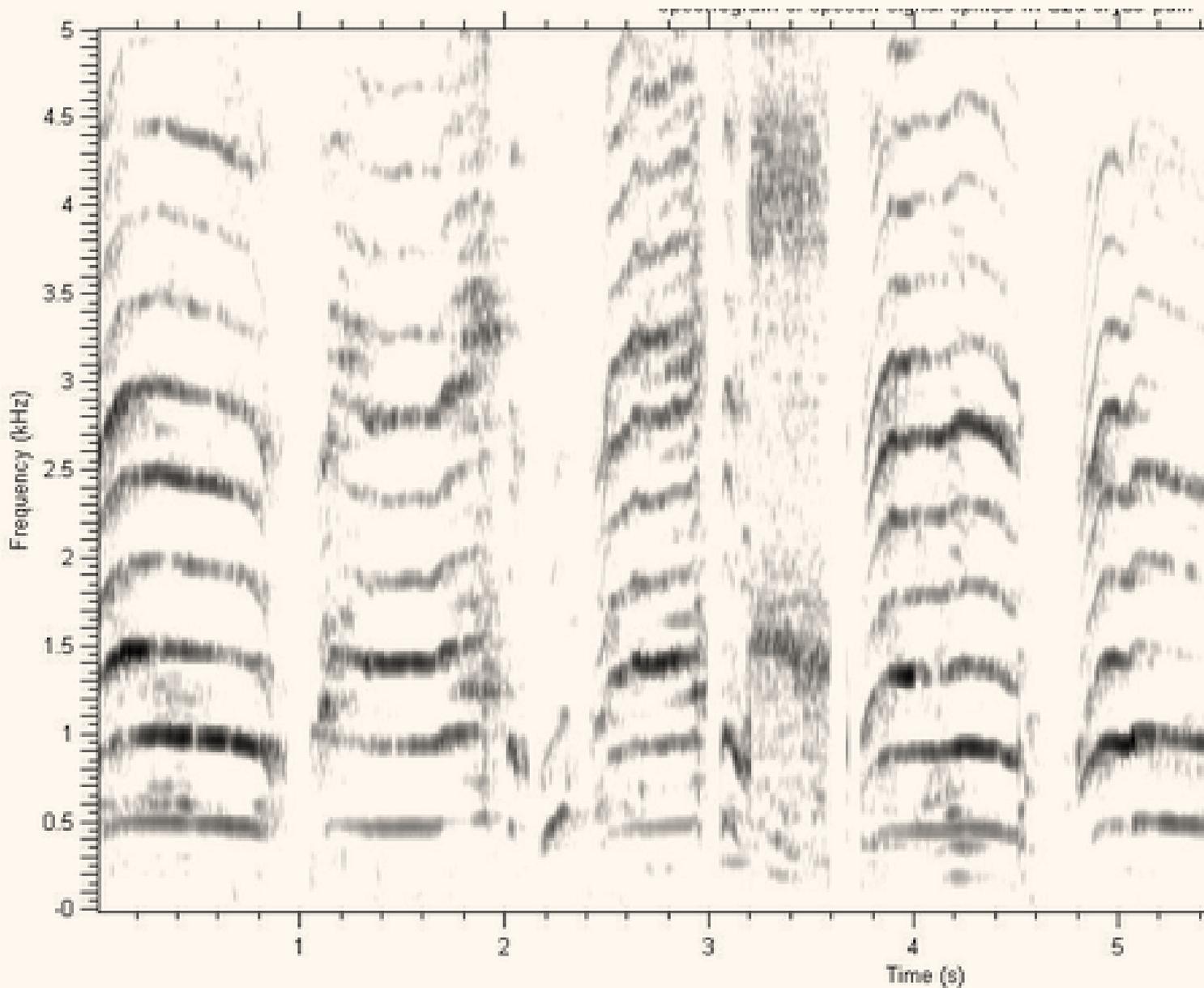
Bisherige Ansichten über ein festes Zeitregime und strikte Regeln dazu, wie oft man Milch gibt, wie lange an jeder Brust gestillt werden sollte, wann Bäuerchen gemacht wird, wo, wann und wie man ein Baby schlafen legt und sogar welche Laute man ignoriert, werden heutzutage als physisch, mental und emotional ungesund angesehen - sowohl für das Baby als auch für seine Eltern.

Diese Art der Kindererziehung lässt wenig Spielraum für Interaktionen zwischen Baby und Eltern - für dieses wichtige Wechselspiel, das für immer die Basis der Eltern-Kind-Kommunikation ist.

Wenn Du hingegen Deine Entscheidungen auf Basis des Rhythmus Deines Kindes triffst und erkennst, wann Dein Baby gestillt werden, schlafen, spielen, gehalten, aufstossen und etwas quengeln möchte, wirst Du eine Routine entdecken.

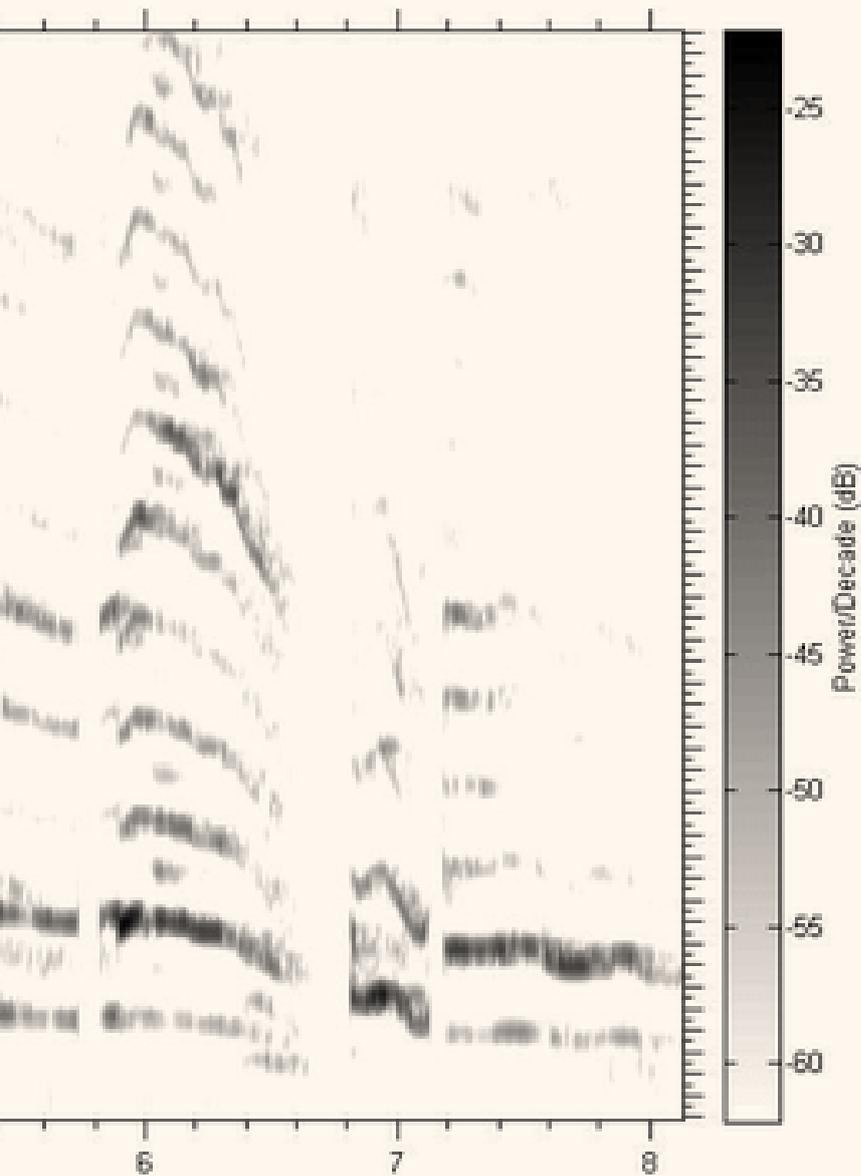
Wenn sich eine Routine ausgehend von Babys Bedürfnissen entwickelt, bringt sie die Flexibilität mit, sich ganz natürlich anzupassen, wenn sich die Bedürfnisse Deines wachsenden Babys verändern. Eine Routine zu erzwingen, die nichts mit dem individuellen Rhythmus Deines Babys zu tun hat, wird fast immer ein Kampf sein.





Weinen hat nicht nur eine Bedeutung und ist dringend, weil es eine angeborene Lautäußerung auf Basis von Reflexen ist, sondern auch weil es die Intensität von Babys unbefriedigten Bedürfnissen ausdrückt.

Spektrografische Studien, die Laute in Bilder umwandeln, zeigen, wie vielfältig und komplex ein Schrei doch ist und wie er mit zunehmendem Leidensdruck ansteigt. Veränderungen in der Tonhöhe und im Lautmuster zeigen den Grad der Dringlichkeit, den der Körper des Babys spürt. Durch Schmerzen steigt Babys Atemfrequenz und der Laut, der dabei entsteht, wird zu einem hohen Sirenen-Schrei.



**Spektrogramm eines Schmerz-Schreis eines Säuglings.
Indian Institute of Technology,
2014**

Die Art des jeweiligen Weinens und der Ton sowie die Höhe des Schreiens können uns eine Menge sagen. Das Konzept der Babysprache ist daher nichts "Neumodisches".

Jedes "Wort" ist ein Reflex mit einem Laut dazu. Sobald Du diese Sprache kennst, wirst Du automatisch auf den jeweiligen Laut hören, den Dein Baby macht, wirst nach dem zugrunde liegenden Reflex suchen und diesen dann mit seinem Bedürfnis verbinden. Die Dunstan Babysprache hat fünf "Worte". Mit nur fünf Worten ist der Kommunikationskanal zwischen Dir und Deinem Baby offen.

Es ist viel leichter, sich mit einem Baby zu verbinden und verbunden zu fühlen, das nicht weint.

Indem Du das Weinen beruhigst, entsteht mehr Zeit für den Prozess der Bindung. Es gibt kein besseres Gefühl als zu wissen, dass Du Deinem Kind das bestmögliche Geschenk machst: die Sicherheit, gehört und verstanden zu werden.

Eltern haben das tiefe Verlangen, den Stress ihres Babys zu lindern. Der Kurs wird Dir helfen, Weinen nicht als Problem zu sehen, sondern als Möglichkeit, die Bindung zu Deinem Kind zu stärken, weil Du in der Lage sein wirst, das Weinen Deines Babys mit spezifischen Bedürfnissen zu verbinden und darauf zu reagieren.

Zahlreiche Eltern weltweit haben uns bestätigt, dass das Lernen der Laute ihres Babys ihr Leben verändert, ihren Stress reduziert, ihre Selbstsicherheit als Eltern gestärkt und die Bindung zu ihrem Baby vertieft hat.

Wir verstehen jetzt, dass Bindung essentiell ist, damit ein Kind als gesundes Mitglied in unserer Gesellschaft heranwachsen kann. Achtsame und verlässliche Babypflege beeinflusst direkt, wie Kinder sich für den Rest ihres Lebens der Welt und anderen gegenüber verhalten. Und das kann die Intelligenz beeinflussen.

In einer holländischen Studie "Das Verhältnis zwischen Qualität der Bindung in der frühen Kindheit und IQ im Kindergarten" an der Universität Leiden wurde gezeigt, dass Babys der sicher gebundenen Gruppe höhere IQ-Werte erzielten mit Resultaten, die schon früh im Kindergartenalter sichtbar waren.

Auch Eltern, die eine sichere Bindung zu ihrem Kind haben, schneiden besser ab: sie haben eine höhere Toleranzschwelle für normale elterliche Herausforderungen wie Weinen, Schlafentzug und die Änderungen des Lebensstils, die das Elternsein mit sich bringt.

Wir Eltern kennen das aus eigener Erfahrung - es ist sehr schwer, sich mit einem schreienden Baby zu verbinden, noch schwieriger, wenn Du an Deinen Fähigkeiten zweifelst, dem weinenden Kind helfen zu können.

Es ist meine innigste Hoffnung, dass das Verständnis für die Laute Deines Babys der erste Schritt zu einer lebenslang positiven Kommunikation und Bindung zwischen Dir und Deinem Kind sein wird.

Unabhängige Studien mit Müttern in Australien, den USA und in Großbritannien aus den Jahren 2006 und 2007 zeigen, welchen positiven Einfluss es auf Familien und Neugeborene hat, das Dunstan System zu kennen:

72 % der Eltern sagten, dass sich ihre Babys schneller beruhigen.

50 % bestätigten längeren und qualitativ besseren Schlaf für beide Eltern und ihr Baby.

70 % der Eltern berichteten, sich selbstsicherer, entspannter und mehr "Herr der Lage" zu fühlen.

55 % der Mütter spürten eine stärkere Verbindung mit ihrem Baby.

 Lerne wie Du die Laute Deines Babys verstehen kannst, um rasch und richtig auf seine Bedürfnisse zu reagieren.

Melde Dich heute zu einem Workshop oder zu unserem Online-Kurs an.

Weitere Informationen unter

www.dunstanbabysprache.com

oder bei Deiner lizenzierten

Kursleitung vor Ort.

