

# Warum Eltern nicht perfekt sein müssen

MEIN KIND BESSER VERSTEHEN – UNSERE SERIE – TEIL 24

Eltern wissen, dass sie für ihre Kinder wichtige Bezugspersonen sind. Eine sichere Bindung zur Bezugsperson ist eine wertvolle Ressource. Wenn das Kind beispielsweise einmal Angst hat oder aus anderen Gründen emotional überfordert ist, sucht und findet es idealerweise die notwendige Unterstützung bei den Eltern. Nun ist es im Alltag, gerade auch mit mehreren Kindern, schlicht unmöglich auf jedes Bedürfnis des Kindes sofort und stets richtig zu reagieren. Manche Eltern machen sich daher Sorgen darüber, ob sie für ihr Kind ausreichend da sind.

Aus der Bindungsforschung gibt es dazu grundsätzlich eine Entwarnung: Eltern müssen gar nicht perfekt sein, sondern nur „gut genug“. Eine Bezugsperson ist „gut genug“, sofern sie vor allem in den ersten Monaten nach der Geburt, aufmerksam und feinfühlig auf das Kind eingeht. In dieser Zeit können Babys ihre Bedürfnisse noch nicht klar kommunizieren und sie wissen sich oft nicht anders zu helfen als durch Schreien. Dabei ist es ganz normal, dass Eltern bei der Einschätzung, was ihr junges Baby gerade braucht, auch mal falsch liegen. Wichtig ist, dass das Baby die Erfahrung macht, dass grundsätzlich jemand da ist, wenn es etwas braucht. Wird das Kind

dann älter, können Bezugspersonen immer besser einschätzen, was dem Baby gerade fehlt und auch, ob es vielleicht schon in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen. Bezugspersonen, die „gut genug“ sind, trauen ihrem Kind mit der Zeit immer mehr zu, wodurch es Kompetenzen im Umgang mit der Welt und den eigenen Gefühlen erwerben kann. Liebevoll und aufmerksame Eltern bringen alle Voraussetzung mit, um ihr Kind beim Aufbau sicherer Bindungen zu unterstützen.

## VIELFÄLTIGE BEZUGNAHME

Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass Kinder nur zu einer Person eine sichere Bindung aufbauen können und dass dies in der Regel die Mutter ist. Mittlerweile ist gut belegt, dass Kinder auch zu mehreren Personen gleichzeitig eine sichere Bindung aufbauen können, seien es Papa, Mama, die Großeltern, andere Verwandte oder auch Tageseltern. Jede Person, die sich regelmäßig und liebevoll um das Kind kümmert, kann zu einer sicher gebundenen Bezugsperson werden. Dabei gibt es nicht per se einen Vorrang für biologische Eltern (wichtig für Adoptiveltern!) oder die Mutter. Der Vater ist genauso wichtig und geeignet für das Kind eine sicher gebundene Bezugsperson zu sein. Auch zu Fachkräften im Kindergarten kön-



Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Stefanie Höhl,  
Leiterin des Arbeitsbereichs  
Entwicklungspsychologie an der  
Fakultät für Psychologie  
der Universität Wien

nen Kinder eine sichere Bindung aufbauen. Dafür ist beim Übergang in die Tagesbetreuung eine behutsame Eingewöhnung mit viel Unterstützung einer vertrauten Bezugsperson nötig. Auf Basis der sicheren Bindung zur vertrauten Bezugsperson kann das Kind neue Beziehungen aufbauen und ist somit den neuen Herausforderungen einer Betreuung außer Haus bestens gewachsen.

### Forschung zum Mitmachen!

Die Wiener Kinderstudien laden Familien mit Kindern herzlich ein, sich auf der Website zu informieren oder unverbindlich zu melden:

Tel.: 01/4277-47480

Web: [www.kinderstudien.at](http://www.kinderstudien.at)

E-Mail: [kinderstudien@univie.ac.at](mailto:kinderstudien@univie.ac.at)