

Ein gesunder Lebensanfang ist immens wichtig

Die ersten drei Lebensjahre sind eine Zeit voller erstaunlicher Erfahrungen für ein kleines Kind. Für seine gesunde Entwicklung ist es immens wichtig, dass es in einer Welt aufwachsen kann, in der es von Anfang an als eigenständiges Wesen von der Gesellschaft willkommen geheissen und entsprechend sorgfältig durch die ersten Lebensjahre begleitet wird.

Ein Kind kommt zur Welt mit der Bereitschaft, Erfahrungen zu machen und Dinge zu erkunden. Von dem Augenblick an, in dem es zum ersten Mal die Augen aufmacht, beginnt es, seine Umgebung und seine Beziehungen mit den wichtigsten Personen in seinem Leben zu erforschen:

Es erfährt, wer es ist – über seine körperlichen Erfahrungen und die Reaktionen seiner Mitmenschen auf seine Äusserungen. Es fühlt sich zuversichtlich in seinen Fähigkeiten, wenn es neue Dinge ausprobieren kann.

Es zeigt von Anfang an eine ganze Palette von Gefühlen. Um die Gefühle verstehen zu lernen, ist es auf bedingungslose Akzeptanz und auf das Gehaltensein durch seine engsten Bezugspersonen und auf Kontinuität in der Betreuung angewiesen. Dadurch bildet sich sein Vertrauen in sich selbst und in die Welt aus.

Es erfährt etwas über Menschen und Gegenstände mit denen es zu tun hat. Es unterscheidet Menschen, die es kennt, von Menschen, die es nicht kennt. Es fängt an, Dinge nachzumachen, die andere tun.

Es macht Erfahrungen, wie es kommunizieren und Beziehungen aufnehmen und aufbauen kann. In der Interaktion mit seinen Bezugspersonen erfährt das Kind, wie wichtig es für diese ist. Zuwendung, Berührung, Blick, Mimik, Gestik, Spiel, Stimme, Sprache der Bezugspersonen drücken dies in unendlicher Vielfalt aus. Dabei hat die neue Säuglingsforschung gezeigt, dass das Kind von Anfang an so in die Interaktion mit seinen Bezugspersonen tritt, dass diese z. B. seine Bereitschaft für gemeinsame Aktivitäten erkennen lernen und ihr eigenes Handeln danach ausrichten können. Diese Entwicklungsschritte gehen mit Herausforderungen und Belastungen einher, die der Säuglings- und Kleinkindentwicklung eigen sind und von allen Kindern – quer durch alle Schichten und Kulturen – erfahren werden müssen.

Deren gelingende Bewältigung bildet aus der Sicht des Konzeptes der Salutogenese – d. h. der Gesundheitsentstehung – die Basis für die Entwicklung einer persönlichen Orientierung, die sich als umfassendes, dauerhaftes und gleichzeitig dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf umschreiben lässt, innerlich zusammengehalten zu werden und gleichzeitig in äusseren Anbindungen Unterstützung und Halt zu finden.

Dafür bedarf es von Anfang an

1. der Erfahrung, dass Dinge sich wiederholen, dass Abläufe unter vergleichbaren Bedingungen ähnlich sind, dass Dinge, Abläufe und Beziehungen überdauern – als Basis für die Verstehbarkeit der inneren und äusseren Welt. («Ich verstehe es»)

2. einer ausgewogenen Belastungsbalance, d. h. weder chronischer Überforderung, noch dauernde Unterforderung als Basis für das Gefühl der Handhabbarkeit. («Ich kann es»)

3. der Teilnahme an der Gestaltung des Handlungsergebnisses, als Basis dafür, dass dem Geschehen Bedeutsamkeit zugeordnet werden kann. («Es lohnt sich, dass ich mich anstreng»)

«Ein gesunder Lebensanfang», so lautet ein Ziel des politischen Handlungsrahmens, der durch die 21 Ziele des Projekts «Gesundheit 21» abgesteckt wird. Von der Politik wird darin gefordert, die Voraussetzungen für ein stützendes, familiäres Umfeld zu schaffen, in dem Kinder erwünscht und Eltern befähigt sind, ihre Rolle zu übernehmen.

KATHRIN KELLER-
SCHUHMACHER
lic. phil. Psychologin FSP,
Gesundheitsförderung,
Baselland

Infos

Gesundheitsförderung im
Frühbereich: www.gefoe.bl.ch
US-Non-Profit-Organisation
für die gesunde Entwicklung
von Babys und Kleinkindern:
www.zerotothree.org

