

ANSPRECHPARTNER

**Tim Bachmann** (tim)  
tim.bachmann@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-336

**Sabine Kohl** (sko)  
sabine.kohl@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-309

**Lisa Krause** (kra)  
lisa.krause@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-344

**Lena Quandt** (lq)  
lena.quandt@fuldaerzeitung.de  
Telefon (0661) 280-446

**Allgemeine Mails an**  
familie@fuldaerzeitung.de  
kinder@fuldaerzeitung.de

Ein Hoch auf uns!

Geburtstage über Geburtstage bestimmten bisher den Monat Mai einer Familie aus Hünfeld. Immer wieder wurde groß gefeiert, mit allem drum und dran: viel Musik, leckeres Essen und Tanzstunden bis in den späten Abend. Auch die Verwandtschaft aus Nah und Fern war vorbeigekommen. Und selbst der kleinste Gast (zwei Jahre) hielt abends lange durch und umarmte alle Anwesenden zum Abschluss ganz innig. Schön, wenn mal wieder alle zusammenkommen. Ein Hoch auf die Familienfeste!

Ihre Kinder- und Familienredaktion

Genügend Schlaf für den Nachwuchs

**REGION** Kinder profitieren davon, wenn sie schon lange vor der Einschulung selbstständig einschlafen können. Spätestens mit fünf Jahren sollten sie soweit sein. Schüler mit Schlafproblemen können sich im Vergleich zu Altersgenossen ohne Einschlafschwierigkeiten schlechter auf etwas konzentrieren. Außerdem fällt es ihnen schwer, ihre Gefühle zu kontrollieren, erklärt Ulrich Fegeler vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Dies sind Verhaltensweisen, die sich negativ auf den Schulerfolg auswirken können. Kindergartenkinder brauchen täglich etwa 11 bis 13 Stunden Schlaf, Grundschüler 10 bis 11 Stunden. Jugendliche kommen mit 9 Stunden aus.

Infos zu Elterngeld, Reisepass und Co.

**REGION** Bei Fragen zu Elterngeld, Geburtsurkunde oder Kinderreisepass können sich Eltern ab sofort an die Servicenummer 115 wenden. Dort haben sie die Möglichkeit, sich unabhängig von Öffnungszeiten der Ämter und Zuständigkeiten informieren zu lassen. Darauf weist das Bundesfamilienministerium hin. An dem Service sind 470 Kommunen, zwölf Länder und die Bundesverwaltung beteiligt. Die Hotline ist montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr zum Festnetzstarif erreichbar.

Thema Trennung

**FULDA** Zu einem Vortrag rund um das Thema „Trennung und Scheidung“ lädt die pro familia Fulda am Dienstag, 24. Mai, um 19 Uhr ein. Weitere Infos unter Telefon (0661) 48 04 96 90. kra

Das wohl stärkste Gefühl: Mutterliebe

Instinkte lassen Mamas über sich hinauswachsen / Oxytocin sorgt für Bindung

FULDA/HÜNFELD

Viele Frauen beschreiben ihn vor allem als ein Gefühl oder sogar ein dringendes Bedürfnis, alles für ihr Kind tun zu wollen: den Mutterinstinkt. Doch gibt es ihn wirklich?

Von unserem Redaktionsmitglied LISA KRAUSE

Folgende Situation wird vielen Müttern bekannt vorkommen: Das Kind schläft im Kinderbett neben dem der Eltern. Schon der kleinste Seufzer, der anders klingt als sonst, lässt die Mutter aus dem Schlaf hochschnellen. Der Vater bekommt davon meist erst einmal nichts mit. „Genau das ist der Mutterinstinkt. Es ist der Elan, der Mütter unermüdlich dazu antreibt, für ihr Baby zu handeln und sich ohne nachzudenken um ihr Kind zu kümmern“, erklärt Bertram Stitz (51). Er ist Chefarzt der Gynäkologie in der Hünfelder Helios Klinik. Selbst anstrengende, schlaflose Nächte mit einem Säugling lässt dieser Instinkt vergessen. „Frauen wachsen in diesen Momenten über sich hinaus. Sie müssen dafür nichts tun. Die Natur hat es ihnen mitgegeben“, so der 51-Jährige.

Instinkte sind in jedem Menschen angelegt. Wie sehr wir nach ihnen handeln, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dennoch gibt es Situationen, die etwa den Mutterinstinkt fördern. So kommen der Mutter-Kind-Beziehung zum Beispiel die natürliche Geburt, viel Nähe und Hautkontakt – besonders in den ersten gemeinsamen Stunden – sowie Stillen zu Gute. Faktoren, die die Liebe wachsen lassen. „Muss ein Kaiserschnitt gemacht werden, legen wir das frischgeborene Kind sofort auf die Brust der Mutter, um die Nähe zwischen beiden herzustellen“, erklärt Stitz.

Der Chefarzt kann sich noch sehr gut an zwei Erlebnisse aus den vergangenen Jahren erinnern. Eine Art Schlüsselerebnisse, sagt er. Es waren zwei schwangere Frauen, die sich für die vertrauliche Geburt entschieden hatten. Eine Schwangere kann dabei unter einem Pseudonym in einer Klinik entbinden, die Kosten übernimmt der Bund. Nach acht Wochen wird das Kind zur Adoption freigegeben. Nur die Beratungsstelle kennt die Person-



Der Mutterinstinkt: Ein unsichtbares Band zwischen Mama und Kind.

Fotos: privat, Fotolia

lien der Frau. „Die Frauen hatten ihre Entscheidung eigentlich getroffen. Doch als die Entbindungen soweit waren und sie zum ersten Mal in die Gesichter ihrer Babys blickten, war diese Kopf-Entscheidung über den Haufen geworfen. Der Mutterinstinkt setzte ein“, erzählt Stitz. Die beiden Frauen entschieden sich für ihre Kinder.

„Frauen zu sehr unter Druck“

Wissenschaftlich lässt sich der Mutterinstinkt durch das Kindchenschema erklären, das von dem Verhaltensforscher Konrad Lorenz aufgestellt wurde: Auf niedliche Gesichtszüge wie großer Kopf, Knopfaugen und Pausbacken reagieren Menschen automatisch mit einem Beschützer- und Fürsorgeinstinkt. Diese

Schlüsselreize lösen im Körper der Mutter eine Kettenreaktion aus, die unter anderem zur Ausschüttung von Pheromonen führt: die Botenstoffe der (Mutter-)Liebe. „Umgekehrt reagieren Babys auf die Gesichtszüge und Proportionen eines Erwachsenen, wecken beim Kind instinktiv ein Klammerbedürfnis“, so Bertram Stitz.

Ebenfalls eine wichtige Rolle spielt das Hormon Oxytocin. Die höchste Ausschüttung dieses Hormons können Frauen während und nach einer natürlichen Geburt erfahren, wenn sie sich dabei sicher und gut betreut fühlen. Oxytocin löst die Wehen aus, mindert Schmerzen, sorgt für den Milcheinschuss und wird während des Stillens ausgeschüttet. Und vor allem: Es bewirkt bei der Mutter eine starke, körperliche und emotionale Hinwendung zum Kind. Auch beim Vater steigt durch die Geburt des Kindes



Bertram Stitz



Eva-Maria Chrznosz

der Oxytocin-Spiegel. „Oxytocin haben wir alle in uns. Es bewirkt die Fähigkeit, anderen zu vertrauen und in den sozialen Austausch zu gehen“, erklärt der fünffache Vater.

Ein Problem der heutigen Zeit sei, dass sich viele werdende Mütter zu sehr unter Druck setzen ließen. Auf die eigenen Instinkte hören? Mal in sich gehen? Keine Zeit! Das weiß auch Hebamme Eva-Maria Chrznosz (58) nur zu gut. „Man könnte sagen: ‚Früher waren die Frauen guter Hoffnung, heute sind sie böser Ahnung‘“. In ihren Beratungsgesprächen erlebe sie täglich die steigende Unsicherheit. „Die vielen Ratgeber, verschiedene Studien, die Meinungen von Mutter, Schwester, der besten Freundin oder ‚Dr. Google‘. Was darf ich, und was darf ich nicht? Das ist alles viel zu viel. Eine Art Korsett, aus dem sie nicht mehr herauskommen. werdende Mütter sollten aber ruhigen Gewissens auf sich selbst und auf ihren Körper hören“, so die 58-Jährige. Sie rät werdenden Müttern, aus all den vielen Informationen nur das Nötigste zu filtern. Wichtige Ansprechpartner seien zudem die Hebamme und der Arzt.

„In meinen Kursen sollen die Frauen Normalität lernen. Sie lernen, mit ihrem Kind im Bauch zu sprechen. Und den 85. Ultraschall vielleicht doch sein zu lassen. Immerzu wird auf die ‚technischen Bestäti-

gungen‘ gewartet. Dabei können sie voll und ganz ihrem Instinkt und der Natur vertrauen“, so die Hebamme.

Besonders die erste gemeinsame Zeit sei eine sehr bindungsintensive. „Hier werden Wurzeln geschaffen. Nicht nur zwischen Mutter und Kind. Auch zum Vater“, sagt die Expertin.

Bertram Stitz stimmt der Hebamme zu: „Werdende Eltern überlassen sich viel zu selten der Situation. Dabei können sie auf ihr eigenes Potenzial vertrauen“, so der 51-Jährige. Egal ob dies mit den gut gemeinten Empfehlungen der Schwiegermutter übereinstimmt oder eben nicht.

INFO

Der Name **Oxytocin** kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „schnelle Geburt“.

Jahrzehnte war Oxytocin nur als Wehen- oder Stillhormon in der Geburtshilfe bekannt. Mittlerweile haben Forscher herausgefunden, dass es zudem das soziale Miteinander außerhalb von Mutter-Kind-Beziehungen beeinflusst und Stress oder Angst reduzieren kann. / kra



**Mutterinstinkt** bedeutet für mich, die Gefühle meines Kindes mitzuempfinden. Wenn es Schmerzen hat, spüre ich diese. Wenn es glücklich ist, freue ich mich mit ihm. Durch den Instinkt weiß ich schon vorab, was passiert: Kommt mein Kind beim Laufen ins Schwanken, habe ich die Hand schon an den Stellen, an denen es sich stoßen könnte.

**Anja Gesang (30) aus Hünfeld ist Mutter eines Sohnes. Im Herbst erwartet sie das zweite Kind.**



**Mutterinstinkt** ist für mich dieses feste Band, welches mich und meine Tochter Marie so stark miteinander verbindet. Das Bauchgefühl, welches mir stets sagt, wie es ihr geht und was sie braucht. Außerdem ist das diese unendliche Liebe und das Wissen, dass ich alles für sie tun würde.

**Sophia Hahn (25) aus Fulda ist Mutter einer Tochter. Sie arbeitet als Hebamme und hat so fast täglich mit dem Wunder der Geburt zu tun.**



**Mutterinstinkt** bedeutet für mich, dass ich immer wissen möchte, wie es meinem Sohn geht – egal wann und wo er ist. Außerdem gibt es Dinge, die nur eine Mutter weiß. Wenn ihn niemand versteht oder andere nicht genau wissen, was er fühlt – Mama kommt zur Rettung.

**Aida Novakovic (34) aus Neuwirshaus ist Mutter eines Sohnes. Die Projektmanagerin ist durch und durch Karrierefrau. Aber: Ein Leben ohne Kinder? Niemals!**