

# Attachment Parenting: Segen oder Fluch?

*Wie Bindungsorientierte Erziehung elterliches Stresserleben beeinflusst  
und welche Rolle Mental Load dabei spielt*

In der heutigen Zeit verspüren viele Menschen den tiefen Wunsch Eltern zu werden, in der Hoffnung auf Glück und Erfüllung. Doch wie beeinflusst die Art der Erziehung das Wohlbefinden der Eltern? Neue Forschungsergebnisse zeigen aufschlussreiche Zusammenhänge zwischen verschiedenen Erziehungsstilen und der psychischen Belastung von Eltern.

Studien zeigen, dass Elternschaft ein zweiseitiges Schwert ist. Einerseits vermitteln Kinder einen höheren Sinn im Leben und steigern die Lebenszufriedenheit [1] – andererseits bringen die hohen Anforderungen und das erhöhte Stresslevel auch Herausforderungen mit sich, die das Wohlbefinden senken können [2]. Doch nicht die bloße Tatsache der Elternschaft an sich beeinflusst das Wohlbefinden, sondern vielmehr der gewählte Erziehungsstil [3]. Im 21. Jahrhundert hat sich ein zunehmend kindzentrierter Ansatz durchgesetzt. Eltern, insbesondere Mütter, werden ermutigt, ihren Kindern viel Zeit und Energie zu widmen, um eine optimale kindliche Entwicklung zu gewährleisten. Die Vorstellungen von Elternschaft haben sich dramatisch verändert und Eltern werden vermehrt für die Entwicklung ihrer Kinder verantwortlich gemacht [4], da man eine „schlechte Erziehung“ mit sozialen Missständen, von Bildungs- bis Kriminalitätsproblemen, in Verbindung bringt [5].



Inmitten dieses Wandels sind zwei prominente Erziehungsansätze hervorgetreten: *Intensive Parenting (IP)* und *Attachment Parenting (AP)*. Intensive Parenting wird beschrieben als kindzentriert, von Experten geleitet und arbeitsintensiv [6]. Dieser Ansatz soll die bestmögliche Entwicklung des Kindes erreichen durch stimulierende Aktivitäten und die Erfüllung aller kindlichen Bedürfnisse, kann jedoch zu einer enormen Belastung und zu hohen Anforderungen an die Eltern führen [3]. Extreme Ausprägungen von Intensive Parenting sind zum Beispiel *Helikopter-Eltern* oder *Tiger Moms*, die ihre Kinder überbehüten oder zu Höchstleistungen antreiben [7].

Auf der anderen Seite findet Attachment Parenting, auch als bindungs- oder bedürfnisorientierte Elternschaft bekannt, in der Forschung und in den sozialen Medien

immer mehr Anhänger. Attachment Parenting fußt auf der Bindungstheorie von Bowlby [8] und fokussiert sich auf den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind und



auf die rasche und adäquate Erfüllung der kindlichen Bedürfnisse. Wichtige Bestandteile dieser Erziehungsmethode sind Stillen, häufiges Tragen, gemeinsames Schlafen und schnelles Reagieren auf Weinen [9]. In beiden Stilen wird die Wichtigkeit der Rolle der Mutter als primäre Bezugsperson betont. Obwohl Väter sich immer mehr in der Kinderbetreuung und -erziehung beteiligen, sind vor allem in

der ersten Zeit nach der Geburt Frauen meist stärker involviert und berichten häufiger von einer stärkeren Belastung [4], [10]. Für Intensive Parenting konnte schon gezeigt werden, dass Eltern durch diesen Erziehungsstil unter erhöhtem Stress leiden [3]. Doch gilt dies auch für Attachment Parenting?

Eine neue Studie [13] hat sich dieser Frage gewidmet und untersucht, wie sich bindungsorientierte Erziehung auf elterlichen Stress auswirkt und welche Rolle der sogenannte Mental Load dabei spielt. Mental Load beschreibt die zusätzliche mentale Arbeit, die Eltern in ihrer Rolle als Erziehende leisten müssen und umfasst zum Beispiel die Organisation von Zeitplänen, die Planung von Mahlzeiten und die Koordinierung der Kinderbetreuung. Diese meist ungesehene Arbeit wird vorrangig von Frauen übernommen [11].

Die quantitative Fragebogenstudie untersuchte 283 Eltern, die Kinder im Alter von 0-5 Jahren haben. Die Ergebnisse zeigen, dass Attachment Parenting zu einem erhöhtem Mental Load führt und zudem das elterliche Stressniveau steigert, wobei dieser Zusammenhang durch den Mental Load vermittelt wird. Mütter zeigen höhere Werte sowohl im Attachment Parenting als auch im Mental Load. Interessanterweise ergab der Geschlechtervergleich jedoch, dass Väter durch Attachment Parenting gestresster sind als Mütter, was bisherigen Studien gegensätzlich gegenübersteht [10]. Abbildung 1 zeigt, dass je intensiver Männer Attachment Parenting betreiben, desto gestresster sind sie, wohingegen der Stress bei Frauen nur geringfügig ansteigt. Ist der bindungsorientierte Erziehungsstil für Mütter intuitiver und für Väter mit mehr Anstrengung verbunden? Oder fühlen sich Mütter durch diese Art der Erziehung mehr verbunden mit ihren Kindern und federn somit ihr Stresserleben ab? Fällt es Männern schwerer, ihre neue liebende Vaterrolle mit der des Hauptverdieners in Einklang zu bringen? Diese möglichen Erklärungen sollten in weiterer Forschung eingehend untersucht werden.

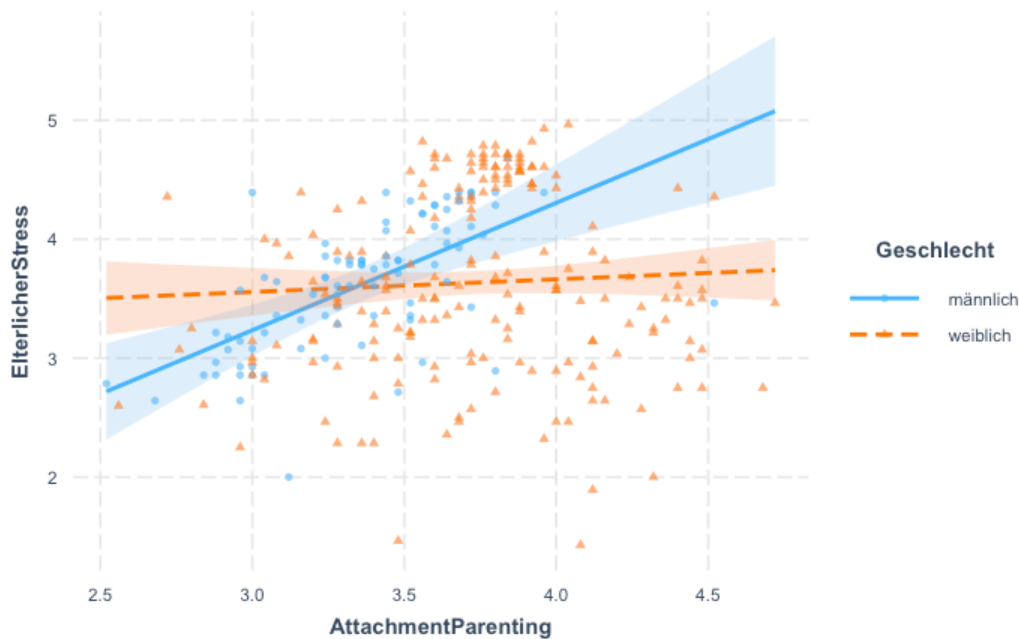


Abbildung 1: AP und Elterlicher Stress im Geschlechtervergleich.

Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass moderne Elternschaft nicht nur mit Freude und Glück, sondern auch mit Herausforderungen und Belastungen verbunden ist. Der Druck, den perfekten Erziehungsstil zu verfolgen und die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, kann für Eltern eine enorme psychische Belastung darstellen. Die wohlmeinende Kindzentrierung kann dann genau das Gegenteil erreichen, denn erhöhter Stress der Eltern kann zu einer schlechteren Entwicklung und sogar zu Depressionen der Kinder führen [12]. Ein zentraler Aspekt, der in dieser Studie hervorgehoben wurde, ist die mentale Arbeit und der damit verbundene Mental Load, der häufig von Frauen geleistet wird. Es ist wichtig, das Bewusstsein von Eltern und Paaren für diese oft übersehene Arbeit zu stärken und Möglichkeiten zu schaffen, sie gerechter zu verteilen.

Letztendlich zeigt diese Forschung, dass eine gelungene Elternschaft nicht nur von der intensiven Fürsorge für die Kinder abhängt, sondern auch von der Achtung der eigenen Bedürfnisse und der psychischen Gesundheit der Eltern. Indem Eltern ihre eigene psychische Gesundheit fördern und sich selbst als gleichwertige Partner respektieren, können sie ihren Kindern ein wertvolles Vorbild sein und eine liebevolle und achtsame Umgebung für deren Entwicklung schaffen. Die Anerkennung der Bedürfnisse aller Familienmitglieder und eine bewusste Verteilung der mentalen Arbeit sind Schritte in Richtung einer positiven und erfüllenden Elternschaft.

## Literaturverweise

- [1] Hansen, T., Slagsvold, B., & Moum, T. (2009). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes. *Social Indicators Research, 94*, 319–342. doi:10.1007/s11205-008-9426-1.
- [2] Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family, 65*, 356–374. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x.
- [3] Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies, 22*(5), 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>
- [4] Kutrovátz, K. (2017). Parental time from the perspective of time pressure: The idea of intensive parenting, *Review of Sociology 4*(27), 20-39.
- [5] Shirani, F., Henwood, K.; Coltart, C. (2011). Meeting the Challenges of Intensive Parenting Culture: Gender, Risk Management and the Moral Parent. *Sociology, 46*(1), 25–40. doi:10.1177/0038038511416169
- [6] Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. New Haven, CT: Yale University Press.
- [7] Faircloth, C. (2014). Intensive parenting and the expansion of parenting. In E. J. Lee, J. Bristow, C. Faircloth, & J. Macvarish (Eds.), *Parenting culture studies* (pp. 25–51). Houndmills, Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan. doi:10.1057/9781137304612
- [8] Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (Vol. 1). New York, NY: Basic Books.
- [9] Sears, W., & Sears, M. (2013). *The attachment parenting book: A commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. New York, NY: Hachette Books.
- [10] Miller, T. (2011). Falling back into gender? Men's narratives and practices around first-time fatherhood. *Sociology, 45*, 1094–1109. doi:10.1177/0038038511419180
- [11] Robertson, L. G., Anderson T. L., Lewis Hall, M. E. & Lee Kim, C. (2019). Mothers and Mental Labor: A Phenomenological Focus Group Study of Family-Related Thinking Work, *Psychology of Women Quarterly, 43*(2), 184–200. doi:10.1177/0361684319825581
- [12] Schiffrin, H. H., Godfrey, H., Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Intensive parenting: Does it have the desired impact on child outcomes? *Journal of Child and Family Studies, 24*(8), 2322–2331.
- [13] Redeker, L. (2023). *Attachment Parenting: Segen oder Fluch? Bindungsorientierte Elternschaft und ihre Zusammenhänge mit elterlichem Stress und Mental Load* (Unveröffentlichte Masterarbeit, Psychologie). Universität Kassel, Kassel.