

# ORALE PHASE (1. LEBENSJAHR)

**Saugen, Nuckeln, Kauen – bekommt Ihr Baby einen Gegenstand zu fassen, steckt es diesen sofort in den Mund, um ihn dort genüsslich mit Lippen und Zunge zu untersuchen. Dieses Verhalten ist ganz typisch für die orale Phase.**

Direkt nach der Geburt erleben Babys das Saugen an Brust oder Flasche als Mittel zur Nahrungsaufnahme. Wenig später erfahren Sie, dass Nuckeln an Daumen oder Schnuller auch eine beruhigende Wirkung haben kann. Das "Wonnesaugen" erzeugt bei ihnen ein schönes Gefühl. Und sobald Babys Gegenstände mit den Händen greifen können, fangen sie an, sich diese in den Mund zu stecken. Ob Kuscheltier, Spielzeug oder Brezel – Saugen und Nuckeln ist für die Kleinen jetzt das Größte und nichts ist davor sicher.

Der Begriff "orale Phase" geht auf Sigmund Freuds Theorie zur psychosexuellen Entwicklung zurück. Das Wort "oral" leitet sich vom lateinischen "Mund" ab. Die Entwicklungspsychologie besagt, dass Kinder ihre ersten sinnlichen Erfahrungen über den Mund und die Haut machen. In erster Linie soll dadurch das Bedürfnis nach Nähe, Hunger und Durst gestillt werden.

## **Wann kommen Babys in die orale Phase?**

Die typischen Anzeichen der oralen Phase machen sich innerhalb des ersten Lebensjahres bemerkbar. Diese Phase wird im Säuglings- und Kleinkindalter durchlebt. Da die zeitliche Entwicklung von Kindern aber individuell sehr unterschiedlich ist, kann Ihr Baby schon früher oder erst später in die orale Phase kommen. Etwa bis zum achten Lebensmonat dominiert das Erkundungsverhalten mit dem Mund.

## **Orale Phase: Warum nehmen Kinder alles in den Mund?**

Ergreift Ihr Kind einen Gegenstand, wird er unweigerlich zum Mund geführt. Mit diesem Verhalten in der oralen Phase geht Ihr Baby dem Bedürfnis nach, die Welt um sich herum zu entdecken. Der Mund mit den Lippen und der Zunge ist für Ihr Baby das größte Sinnesorgan. Alles, was Ihr Kind interessiert, wird jetzt mit dem Mund abgetastet und so ausgiebig kennengelernt. Babys erfahren auf diese Art und Weise viel mehr über die Gegenstände als durch bloßes Tasten. Wird etwas ausführlich mit dem Mund erkundet, kann es später von Ihrem Kind sogar mit den Augen wiedererkannt werden.

## Wie schützen Sie Ihr Kind in der oralen Phase vor Gefahren?

Das Erforschen mit dem Mund ist eine wichtige Sinneserfahrung, bei der Ihr Baby viel lernt. Lassen Sie Ihr Kind diese eigenen Entdeckungen also unbedingt machen. Die orale Phase kann allerdings auch ziemlich anstrengend werden. Viele Eltern sind besorgt und fürchten, ihrem Kind könne etwas passieren, wenn es alles in den Mund nimmt. Tatsächlich werden Sie häufig damit beschäftigt sein, diverse Gegenstände vor Ihrem Kind in Sicherheit zu bringen. Beachten Sie ein paar Regeln in Ihrem Haushalt, damit sich Ihr Baby nicht verletzt oder sich verschlucken kann.

- Lassen Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände in Reichweite Ihres Kindes liegen.
- Kaufen Sie geeignetes Spielzeug. Achten Sie auf die Altersempfehlung und darauf, dass das Spielzeug speichelfest ist, keine Weichmacher enthält und mit einem entsprechenden Gütesiegel versehen ist.
- Verstauen Sie Putzmittel, Medikamente, Zigaretten und Alkohol so, dass Ihr Kind sie nicht zu fassen bekommt. Trennen Sie sich außerdem von giftigen Pflanzen.
- Lassen Sie Ihr Kind keine kleinen Dinge in den Mund nehmen – wie etwa Münzen oder Murmeln. Auch Nüsse, Trauben und Kirschtomaten sind tabu (oder müssen vorher ggf. halbiert werden), damit Ihr Kind sich nicht verschlucken oder daran ersticken kann.

## Orale Phase und Tischmanieren: Was passiert beim Essen?

Die orale Phase wird in einem Alter durchlebt, in dem Tischmanieren noch keine Rolle spielen. Kinder müssen erst viel später lernen, wie sie sich beim Essen zu verhalten haben. In den ersten Lebensjahren ist es ganz normal, das Essen mit dem Mund zu erkunden und es statt zu schlucken auch einfach wieder auszuspucken. Ihr Baby setzt sich so mit der Nahrung auseinander. Es erkundet und erforscht, was da auf seinem Teller liegt. Zugegeben: Das kann schon einmal zu einer großen Sauerei werden. Erlauben Sie Ihrem Kind das Ausprobieren mit dem Essen trotzdem. Es ist ein wichtiger Schritt in seiner Entwicklung. Schützen Sie Ihren Nachwuchs einfach mit einem Latz und Ihren Tisch mit einer abwaschbaren Wachstumstischdecke. Achtung: Passen Sie auf, dass Ihr Kind keine heißen Sachen in den Mund nimmt. Das Empfinden für Wärme und Kälte tritt bei Kindern in dem Alter erst verzögert ein. Schützen Sie Ihren Nachwuchs daher vor Verbrennungen.

## Wie wichtig ist die orale Phase für die Kindesentwicklung?

Babys lernen in der oralen Phase, dass ihre Mütter ihr Bedürfnis nach Nahrung beim Füttern befriedigen. Dadurch entsteht eine enge Bindung und das Kind bekommt ein Urvertrauen. Das Baby lernt aber auch, dass seine Wünsche nicht immer sofort erfüllt werden: Wenn die Mutter unterwegs nicht unverzüglich stillen kann oder das Baby erst stark saugen muss, um die Milchbildung anzuregen, braucht es bis zum Stattwerden eine Weile. Auch dies ist eine wichtige Erfahrung für das Baby. Einige Mütter befürchten allerdings, sie könnten in der oralen Phase etwas falsch machen und damit den Grundstein für eine psychische Störung legen. Machen Sie sich keine Sorgen: Um eine "frühe Störung" hervorzurufen, müssten Sie erst gravierende Fehler machen und Ihr Baby wirklich vernachlässigen. Wann ist die orale Phase zu Ende?

## Wann ist die orale Phase zu Ende?

Zu Beginn der oralen Phase hat Ihr Baby noch eine passive Rolle: Es ist vollkommen abhängig und bekommt von Ihnen Nahrung. Mit der Zeit wird es immer aktiver, fordert etwas ein und sucht selbst nach der Befriedigung seiner Bedürfnisse. Langsam sprießen die Zähne ein, es beginnt richtig zu kauen und die motorischen Fähigkeiten entwickeln sich weiter. Das heißt aber nicht, dass Ihr Kind nun aufhört, Dinge in den Mund zu nehmen. Es wird neben dem Greifen, Stehen und Gehen weiterhin Gegenstände mit dem Mund erforschen. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihr Kind plötzlich an der Stuhllehne leckt oder am Spiegel saugt – so absurd es Ihnen auch erscheinen mag. Eltern, die noch ein Geschwisterchen bekommen, werden vielleicht außerdem bemerken, dass Ihr älteres Kind nach der Geburt des zweiten Babys wieder anfängt am Daumen zu lutschen. Für Ihr Kind ist das ein schönes und vertrautes Gefühl, mit dem es sich in dieser Situation beruhigen will.

In der Entwicklungspsychologie nach Freud wird die orale Phase von der analen Phase abgelöst.