

Rita Messmer

Der kleine Homo sapiens kann's!

Die natürliche
Kompetenz und
Selbstständigkeit von
Kindern stärken

BELTZ

Rita Messmer ist als Therapeutin und Erwachsenenbildnerin spezialisiert auf Cranio-Sacral-Therapie. Seit mehr als zwanzig Jahren gibt sie Kurse und hält Vorträge zu allgemeinen Erziehungsfragen. Sie ist Erfinderin der Windelfrei-Methode »Hello Nappy«, die weltweit immer populärer wird. Durch viele Reisen nach Südamerika hat sie einen kritischen Blick auf die Eltern-Kind-Beziehung in den westlichen Industriestaaten. Rita Messmer ist Mutter von drei Kindern und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Bern.

Rita Messmer

Der kleine Homo sapiens kann's!

Die natürliche Kompetenz und
Selbstständigkeit von Kindern stärken

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86544-1 Print
ISBN 978-3-407-86545-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2018
© 2018 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sylvia Gredig, Tarek Münch
Illustration: gutentag-hamburg.de

Bildnachweis: S. 8: © iStock.com/Thorsten Spoorlein, S. 34: © James Ross/stocksy.com, S. 58: © Izel Photography/Alamy Stock Foto, S. 82: © plainpicture/Bildhuset/Matilda Hagberg, S. 102: © Per Swantesson/stocksy.com, S. 124: © Raymond Forbes LLC/stocksy.com, S. 150: © Octavio Campos Salles/Alamy Stock Foto, S. 172: © Javier Diez/stocksy.com, S. 190: © Koen Meershoek/stocksy.com, S. 212: © Alita Ong/stocksy.com, S. 232: © plainpicture/Bildhuset/Paulina Westerlind, S. 258: © Rita Messmer
Umschlaggestaltung: www.anjagrimm.de (Gestaltung), www.stephanengelke.de (Beratung)
Umschlagabbildung: plainpicture/Image, Source/Peter Amend
Herstellung: Sonja Frank
Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Back to the roots! 9

- Der genetische Bauplan 10
- Auf die Signale kommt es an 12
- Blick über den Tellerrand 14
- Das soziale Nervensystem 17
- Vertrauen in die Natur 21
- Verlieren will gelernt sein 22
- Gute Macht – schlechte Macht 25

Die Natur als Wegweiser 35

- Andere Kulturen zeigen, dass es anders geht 38
- Der kleine Homo sapiens kann's! 41

Sicherheit – die Grundlage kindlicher Entwicklung 59

- Babys sind robust 63
- »Sichere Bindung« heißt vor allem Verlässlichkeit 66
- Signale der Sicherheit und Unsicherheit 72
- Dem kleinen Homo sapiens Sicherheit vermitteln 73
- Glücksbringer stärken das Sicherheitsgefühl 80

Die Signale des kleinen Homo sapiens 83

- Die Biologie verstehen lernen 85
- Das Baby in seinen Äußerungen wahrnehmen 91
- Wenn der kleine Homo sapiens weint 94
- Spiegelneuronen 97
- Signale – ein Blick ins Tierreich 99

Wenn Aufmerksamkeit schadet 103

Autonomie oder Fremdbestimmung? 105

Handeln statt reden 107

Brücken bauen im Alltag mit Kindern 120

Das Glück liegt in uns selbst 125

Ein Blick ins Gehirn 126

Das innere Bewertungssystem 129

Mit Kindern sprechen 134

Bilder sagen mehr als tausend Worte 143

Erfahrungen brauchen einen verlässlichen Rahmen 151

Erziehung zum Egoisten 153

Der Umgang mit schlechten Gefühlen 156

Selbstmitleid und Schuldgefühle 158

Wenn Kinder den Ton angeben 165

Sind Väter die besseren Mütter? 167

Erwartung, Anpassung und Vertrauen 173

Das Recht auf Selbsteinschätzung 175

Lernen auszuhalten – Bedürfnisverschiebung 177

Vertrauen oder Kontrolle 179

Vereinbarungen treffen durch Signale 182

Verantwortung lernen durch elterliche Führung 191

Entladung und Selbstregulation 194

Die Homöostase 200

Kinder auf dem roten Teppich 203

Der angeborene Sozialtrieb 213

Nachfolgewille 215

Was steckt hinter Aggression und Schreien? 219

Wenn Kleinkinder nicht mehr zuhören 224

Streitende Kinder 228

Ventile für Gefühle schaffen 229

Rollentausch 231

Gefahren gehören zum Leben dazu 233

Wehe, es passiert etwas! 234

Kinder brauchen klare Signale 235

Positive statt negative Bewertung 248

Lob und Tadel 250

Gefahr oder Wagnis 252

Hilfe zur Selbsthilfe 255

Gelassenheit macht stark 259





Back to the roots!

✿ Vor unserem Haus steht ein altes Weinfass mit einer Blumenschale darauf. Im letzten Mai hatte sich ein Meisenpaar das Loch im Fass als Wohnung für seine Brut ausgesucht und darin ein Nest gebaut. Wenn ich draußen saß, konnte ich das Treiben der Vogeleltern aus nächster Nähe betrachten. Mit großem Interesse habe ich das Wirken der Natur verfolgt: Als die Kleinen geschlüpft waren, hat immer einer der Großen – bei den Kohlmeisen unterscheiden sich Männchen und Weibchen nicht, deshalb wusste ich nie, welches von beiden gerade am Zuge war – die Nacht mit den Kleinen verbracht. Es war sehr spannend, zu sehen, wie sich das abspielte: Ein Elternteil verschwand im Loch, der andere blieb noch eine Weile in der Nähe auf dem Zaun und verschwand dann, um die Nacht irgendwo anders zu verbringen. Eines Abends saßen mein Mann und ich da, ohne dass Meiseneltern zur Fütterung kamen oder die Nacht mit den Jungen verbracht hatten. Was war los? War vielleicht etwas passiert? Was geschieht jetzt mit den Jungen? Wir machten uns schon Sorgen. Am nächsten Morgen flogen die Jungen aus. Uns wurde klar: Das musste so sein. Das Nicht-mehr-Füttern und Wegbleiben der Eltern waren evolutionsbiologisch das Signal für die Jungen: Raus aus dem Nest! Es ist Zeit, auszufiegen.

Ein solcher Evolutionsplan gilt auch für den Menschen, den *Homo sapiens*, und je besser Eltern ihn kennen, desto besser kann sich der kleine *Homo sapiens* entwickeln. Denn nur so können sie dem Kind die richtigen Impulse zur richtigen Zeit geben. Wären wir die Vogeleltern, könnten wir nicht einfach aufhören, die Jungen zu füttern, denn wir empfänden das als grausam. Aber die Biologie wertet nicht. Wir fühlten uns verantwortlich, alles Mögliche

Der kleine Homo sapiens kann's!

zu unternehmen; wir würden warten, Zeit geben, verbal auffordern usw. Dieses Verhalten der Eltern ist aber in der Natur so nicht vorgesehen und wäre eine Irritation für die Jungvögel, die ihre Entwicklung stören würde. Auch für uns Menschen gilt: Je kleiner der Nachwuchs, desto mehr ist er darauf angewiesen, dass seine Eltern sich richtig verhalten. Wir wissen, wie heikel und störungsanfällig die Entwicklung im Mutterleib ist. In der Natur nicht vorkommende Substanzen, Medikamente, Chemikalien, aber auch Suchtmittel, können massiven Schaden anrichten.

Nach der Geburt geht es für den kleinen Homo sapiens darum, das sensible Nervensystem aufzubauen, die Körperfunktionen in Gang zu bringen, sich selbst wahrzunehmen, sich zu erfahren. Zudem ist es wichtig, zu wissen, dass wir auch ein soziales und regulatives Nervensystem haben, welches das Miteinander und die Gefühlsebene kontrolliert, reguliert und steuert. Das gelingt aber nur, wenn der kleine Homo sapiens von seinen Eltern verständliche Signale bekommt, die auf seinen genetischen Bauplan abgestimmt sind.

Die Eltern tun also am besten nur so viel wie jeweils nötig – nur so viel, dass es das Baby allein schafft. Und nicht nur das: Gleichzeitig sorgen sie für die entsprechenden Signale und Impulse, die das Kind anregen, sich zu entwickeln. »Hilf mir, es selbst zu tun!«, formulierte bereits Maria Montessori den Leitgedanken ihrer Pädagogik. Als eine der Ersten erkannte sie auch, dass Kinder anders sind und wir Erwachsenen mit *unseren* Maßstäben kindliche Entwicklung und kindliches Lernen nicht angemessen verstehen und fördern können.

Der genetische Bauplan

Was aber ist bei Kindern anders? Worauf und in welcher Art reagieren sie? Was löst was bei ihnen aus? Wo liegen die biologischen

Ursachen und entwicklungspsychologischen Gründe, warum der kleine Homo sapiens so und nicht anders reagiert? Welche Signale und Impulse braucht er von seinen Eltern, damit er sich gut entwickeln kann?

Betrachten wir einmal den genetischen Bauplan, der uns Menschen von Beginn des Lebens an zugrunde liegt und nach dem sich jeder Mensch verhält. So wird das gesunde Baby nach der Geburt, wenn es auf den Bauch der Mutter gelegt wird, die Brustwarze suchen, und zwar völlig selbstständig. Das Einzige, was der kleine Homo sapiens dazu braucht, ist die Mutter. Haben Sie sich noch nie gewundert, dass frisch geborene Säugetiere haargenau wissen, was sie zu tun haben? Sie alle finden die Zitzen der Mutter, ohne dass man sie durch Signale leitet. Eltern vertrauen darauf, dass sich das Baby bei Hunger meldet. Es wird aber sicher nicht die Hand ausstrecken und sagen: »Ich habe Hunger!«, sondern hat eine evolutionsbedingte Ausdrucksweise. Auf diese gilt es zu achten, diese gilt es zu verstehen und zu interpretieren. Denn nur dann kann der kleine Homo sapiens verständliche Signale zurückschicken.

Wir alle werden durch Stimulation, Reize, Impulse und Signale geleitet, das Richtige zu tun – das ist die Sprache der Evolutionsbiologie. Das Richtige heißt in der Biologie immer »was dem Leben dient«. Die Haut der Mutter, auf der das Kleine liegt, ist die Stimulation, sich vorwärts in Richtung Brustwarze zu bewegen. Die Brustwarze, die es an seiner Wange spürt, ist der Reiz, den Mund in diese Richtung zu drehen und sie mit dem Mund zu fassen. Die Händchen, die gegen die Brust stoßen, geben den Impuls, der den Milchfluss anregt, usw.

Die Mutter folgt ebenfalls einem natürlichen Impuls, wenn sie ihr Baby darin unterstützt, die Brustwarze zu erreichen. Sie sollte aber nicht mehr machen, als dazu tatsächlich erforderlich ist. Denn von Geburt an entsteht eine Wechselwirkung zwischen Säugling

Der kleine Homo sapiens kann's!

und Mutter. Biologie ist nie nur eine Einbahnstraße, sondern basiert immer auf Wechselwirkung.

Das Baby löst bei uns ein Verhalten aus, das auf Hilfe, Unterstützung und Schutz ausgerichtet ist, damit findet Bonding (Bindung) statt. Bonding ist wichtig, denn es führt zu sicher gebundenen Kindern. Und nur ein sicher gebundenes Kind kann sich stressfrei und optimal entwickeln. Das biologische Prinzip der Wechselwirkung dürfen wir aber nicht vergessen, d. h., Eltern sollten immer auch bedenken, was sie mit ihrem Handeln beim Säugling oder Kind auslösen. Da sich der kleine Homo sapiens entwickeln soll, dürfen Sie ihm nicht die ganze »Arbeit« abnehmen. Denn er muss – und will! – sich seine Erfahrungen selbst erarbeiten. Zudem ist es interessant, zu wissen, dass er dabei klar nach seinem genetischen Bauplan vorgeht. Kommt der Plan ins Stocken, wird der kleine Homo sapiens sofort unsicher. Häufen sich die Irritationen, bereitet es ihm großen Stress und er beginnt zu schreien. Das wiederum verunsichert die Eltern, da sie doch meinen, ihr Kind maximal unterstützt zu haben. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass die biologischen Wechselwirkungen am Anfang des Lebens höchst sensibel reagieren und der kleine Homo sapiens darauf angewiesen ist, die richtigen evolutionsbiologischen Signale zu bekommen.

Auf die Signale kommt es an

Seit vielen Jahren arbeite ich auch als Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis. Ich behandle mit dieser achtsamen Körpertherapie Menschen jeden Alters, auch Neugeborene. Die Craniosacral-Therapie ist eine Körperarbeit, bei der mit größtmöglicher Sorgfalt, Achtsamkeit und Neutralität der Persönlichkeit des Klienten begegnet wird. Mit feinen manuellen Impulsen unterstützt die

Therapeutin »das System« des Klienten, damit die Eigenregulation einsetzen und Selbstheilung stattfinden kann. Um es mit einfachen Worten auszudrücken: Die Craniosacral-Therapie ebnet den Weg zum Gesunden in jedem Körper und öffnet die Türen für die persönlichen Ressourcen. Vor allem Eltern von Schreibabys und Kinder mit emotionalen und körperlichen Spannungen kommen zu mir, und ich erlebe die große Not auf beiden Seiten.

Viele Kinder haben einen permanent gespannten Muskeltonus. Zu Beginn der Therapie fühlen sie sich oft an wie Holz – so erstarrt sind sie bereits. Sie überstrecken den Rücken, gehen in den sogenannten Opisthotonus, symptomatisch ist auch ihr häufiges Schreien. Bei diesen Kindern dient das Schreien in der Therapie der Entladung. Selbst wenn das Kind während der ganzen Behandlung geschrien hat, stellen die Eltern meist fest, dass es sich schon unmittelbar danach deutlich weicher anfühlt.

Eltern wissen meist nicht, wie sie mit dem Verhalten ihres Kindes umgehen sollen. Kinder, die viel weinen, schreien, immerzu quengeln, oft Wutausbrüche haben und sich den Eltern widersetzen, sie womöglich sogar herumkommandieren oder gar schlagen, sind in meiner Praxis schon lange keine Ausnahme mehr. Die Eltern dieser Kinder schwanken meist zwischen Zweifeln an sich selbst und großer Sorge um das »schwierige« Kind, wütende Eltern erlebe ich manchmal auch. Dabei ist die Sorge ums Kind berechtigt, denn starke Verhaltensauffälligkeiten des kleinen Homo sapiens sind wie Hilferufe, sie zeigen uns Erwachsenen an, dass wir umdenken und die Not des Kindes ernst nehmen müssen.

In den meisten Fällen werden die natürlichen Bedürfnisse des Kindes nicht erkannt, seine Verhaltenssignale nicht richtig gelesen und ihm durch unangemessenes Agieren der Eltern ein falscher Input gegeben. Schreit ein Kind etwa – nicht aus Schmerz, sondern aus nachvollziehbarer Frustration! –, und die Eltern lassen dieses

Der kleine Homo sapiens kann's!

Entladen des Spannungstaus nicht zu, weil sie meinen, mit dem Kind zu sprechen, es zu trösten und es abzulenken wären jetzt das Richtige, handeln sie gegen das biologische Bedürfnis des kleinen Homo sapiens. Denn durch Weinen reguliert er den Stress, den er hier im Übermaß empfindet, selbst. Überfürsorgliche Eltern prägen ihr Kind durch ihr gut gemeintes Verhalten jedoch um, sodass es bei Frust nun nach der Aufmerksamkeit der Eltern schreit. Ein Teufelskreis, der sich unbemerkt im Familienleben vollzieht und es stark belastet!

Sobald Eltern den biologischen Bauplan von Kindern wieder verstehen lernen und ihrem kleinen Homo sapiens die richtigen Signale, die richtige Stimulation geben, entwickelt sich der Nachwuchs so, wie es die Biologie verspricht. Und nicht nur das, auch das Zusammenleben in der Familie entspannt sich wieder und Sorge und Selbstvorwürfe der Eltern haben sich früher oder später erledigt.

Blick über den Tellerrand

Eine Pionierin, die meinen Blick für die Bedürfnisse des kleinen Homo sapiens geschärft hat, ist Jean Liedloff. Insgesamt zweieinhalb Jahre lebte Liedloff im Dschungel von Venezuela mit den Yequana-Indianern zusammen, einem Volk, das von der westlichen Zivilisation noch unberührt war. Sie suchte nach den Ursachen des glücklichen und harmonischen Zusammenlebens, das sie dort vorfand, und entwickelte darauf basierend ihr sogenanntes Kontinuum-Konzept (mehr dazu ab S. 37), das auch ich als einen zentralen Wegweiser für gelingende Erziehung ansehe und auf dem meine weiteren Überlegungen aufbauen.

Auch ich bin in meinem Leben viel gereist, war in exotischen Ländern und auf allen Kontinenten, habe mit Indianern zusam-

mengelebt und alles genau beobachtet. Dabei ist mir aufgefallen, dass es nirgendwo auf der Erde auch nur annähernd so viele Probleme mit Kindern gibt wie bei uns in der westlichen Welt. Je abgestimmter die Signale der jeweiligen Umgebung auf den genetischen Plan waren, desto ungetrübter war das Verhältnis zwischen Erwachsenen und Kindern. Deshalb möchte ich in diesem Buch aufzeigen, wo überall Fallen lauern. Denn vielen Eltern scheint das Verständnis für die biologische Struktur, die in ihren Kindern wirkt, und deren Abläufe abhandengekommen zu sein.

Bei uns in der westlichen Welt ist das Kind so sehr in den Vordergrund bzw. in den Mittelpunkt der Familie gerückt, dass sich alles nach ihm ausrichtet. Eltern tun, was sie können, damit es dem Kind ja gut geht, dass es sich möglichst wohlfühlt. Sie schenken ihm ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit. Dabei sind sie der irrigen Meinung, dies führe letztlich zu einem glücklichen Kind, das sich gut entwickelt. Bei den Yequana-Indianern und auch anderen Naturvölkern ist das Kind aber nie der Mittelpunkt. Jean Liedloff schreibt in ihrem Buch *Continuum-Concept*, das im Deutschen den Titel *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück* trägt, nicht einmal, das Kind sei dort »kaum« oder »selten« Mittelpunkt, sondern klar und unmissverständlich: nie. Die Eltern oder die Gemeinschaft stehen im Zentrum, denn dort liegt die Verantwortung für das Wohlergehen aller – und das Kind fügt sich da ein. Auch die Fuchsmutter muss darauf vertrauen können, dass die Jungen auf ihren Pfiff hin im Fuchsbau verschwinden – sonst werden sie gefressen. Das ist das Kontinuum oder der biologische Weg aller Wesen, die in einem sozialen Verbund leben.

Aus Afrika kennt man das Sprichwort: Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Was nicht sagen will, dass es so schwierig ist, ein Kind zu erziehen, sondern dass es viele verschiedene Menschen und Erfahrungen braucht, um in eine so-

ziale Welt hineinzufinden. Im Westen ist der Fokus vieler Eltern dagegen ein anderer. Man hat nicht mehr einfach nur ein Kind, weil Kinder zum Leben dazugehören. Der kleine Homo sapiens ist zum Prestigeobjekt geworden. Und es wird alles getan, damit der Nachwuchs möglichst intelligent, schön, erfolgreich, beliebt oder was auch immer wird. Die Biologie der Kinder bleibt dabei unbeachtet.

In der Natur übernehmen bei Rudeltieren die stärksten oder die erfahrensten, also die ältesten, die Führung. Es herrscht eine klare Rangordnung und meistens besteht auch eine Arbeitsteilung. Das hat nichts mit Ungerechtigkeit oder Drill zu tun, sondern mit Sicherheit – biologischer Sicherheit, d. h. Arterhaltung, Fortbestand, größtmöglicher Nutzen mit minimalem Aufwand. Es herrscht auch eine klare soziale Ordnung. Denn die Evolution vollzieht sich nach dem Prinzip der Effizienz. Das gilt auch für Hierarchien.

Deshalb ist auch das meistgebrauchte Wort in meinen Gesprächen mit Eltern: Führung! Als Mutter oder Vater müssen Sie führen, Sie können die Führung nicht Ihrem Nachwuchs überlassen. Ein Kind, das führt und seine Macht ausspielt, wird in seinem Verhalten gestört, unsicher, renitent und zutiefst unglücklich. Und die Eltern sind frustriert, wo sie doch meinen, nur das Beste für das Kind gemacht zu haben.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Verhaltenssignale Ihres kleinen Homo sapiens wahrzunehmen und besser zu verstehen, um angemessen darauf reagieren zu können: So ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es sich seiner Entwicklung zuwenden kann. Evolutionsbiologisch ist es genau darauf programmiert – und nicht auf die Instrumentalisierung seiner Eltern.

Das soziale Nervensystem

Viele Situationen im Familienalltag hängen davon ab, ob der kleine Homo sapiens sich gerade sicher oder unsicher fühlt – ob er eine lebensbedrohliche Situation oder keinerlei Gefahr spürt.

Sinnesinformationen aus der Umwelt erlauben dem Nervensystem, ständig das bestehende Risiko wahrzunehmen. Es besteht ein hochkomplexes Zusammenspiel zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem. Dabei beeinflussen sich Hirn und Eingeweide (zum Beispiel Herz, Lunge, Darm) gegenseitig. Autonome Nerven überwachen den Zustand und kontrollieren und kommunizieren zwischen Gehirn und Eingeweiden. Informationen der Eingeweide beeinflussen die höheren Hirnstrukturen. Auf der anderen Seite schickt das Gehirn wiederum Botschaften an die Eingeweide. Unabhängig vom Bewusstsein schätzt das autonome Nervensystem Gefahren der Umgebung ein und steuert das Verhalten entsprechend. Dabei schätzt es die Umgebung als ungefährlich – also sicher –, gefährlich oder lebensbedrohlich ein: Sicherheit, Gefahr und Lebensgefahr. Selbst wenn kognitiv kein Grund zur Angst erkennbar ist, kann der Körper völlig anders reagieren. Plötzlich fängt das Herz an zu schlagen, die Luft wird knapp, der kleine Homo sapiens erbleicht oder läuft rot an.

Der polyvagalen (polyvagal deshalb, weil dem zehnten Hirnnerv – dem Vagus – verschiedene Anteile zugeschrieben werden) Theorie zufolge existieren drei hierarchisch organisierte Subsysteme des autonomen Nervensystems, die neurobiologische Reaktionen auf Stimulation aus der Umgebung beeinflussen: Wir unterscheiden erstens zwischen dem ventral-parasympathischen Zweig des Vagusnervs. Dieser wird aktiv, wenn wir uns in Sicherheit wiegen. Wir verhalten uns ruhig und gelassen. Oxytocin wird ausgeschieden, was die soziale Verbundenheit und Kommunika-

tion fördert. Oxytocin ist weithin als das Kuschelhormon bekannt. Zweitens gibt es das sympathische System, das bei Gefahr sofort das Kampf- und Fluchtverhalten mobilisiert. Dieses hemmt den ventralen Vagus, folglich die soziale Kommunikation. Das signalisiert dem Menschen (in jedem Alter!): Du darfst jetzt nicht unnötig Zeit mit Kommunizieren vergeuden, du musst sofort handeln. Bei Lebensbedrohung kommt drittens der dorsal-parasympathische Zweig des Vagusnervs in Aktion. Dieser bewirkt die Erstarung, die Immobilisierung – beim Menschen spricht man dann oft von Dissoziation. Er dissoziiert, er tritt weg. Bei den Tieren kennt man diese Reaktion als Totstellen. Es ist die letzte Möglichkeit, um eine drohende Gefahr abzuwenden, wenn ein Kampf- oder Fluchtverhalten als sinnlos erachtet wird. Ein totes Tier wird oft nicht gefressen und somit in Ruhe gelassen.

Beim kleinen Homo sapiens muss sich dieses soziale Nervensystem erst noch entwickeln und von den Eltern gefördert das heißt richtig stimuliert werden. Dies geschieht alles präkognitiv, also völlig unbewusst und rein sensorisch über die Sinnesorgane.

Das Wichtigste für das Neugeborene ist an erster Stelle Sicherheit! Es muss sich sicher fühlen. Die Sicherheit ist in der Biologie zunächst einmal die Mutter, denn das Baby fühlt sich von ihr noch nicht getrennt. Wenn sie nicht verfügbar ist, bedeutet das biologisch hohen Stress, denn in der Natur wäre das der sichere Tod. Sicherheit heißt natürlich auch, dass die Bedürfnisse des Babys wahrgenommen und prompt erfüllt werden. Es bedeutet für die meisten Babys auch Körperkontakt. Denn mit Körperkontakt sind sowohl die Verfügbarkeit wie auch die Nahrungsquelle und die Sicherheit verbunden. Der kleine Homo sapiens nutzt unbewusst den Kontakt zur Mutter, um sein eigenes soziales Nervensystem aufbauen zu können: Ist die Mutter sicher, ist es auch das Baby. Ist die Mutter unsicher, heißt das unmittelbar Gefahr oder sogar Lebensbedrohung.

Die Unsicherheit der Mutter ist begleitet durch entsprechende Stresshormone. Das hochsensible Nervensystem des Säuglings empfängt sofort die entsprechenden Signale. Ich vermute sogar, dass er dies riechen kann (olfaktorische Nerven). Das führt geradezu dazu, dass der Sympathikus aktiviert wird. Die Folge ist ein hoher Stresslevel. Die Verdauung funktioniert nicht. Die Kommunikationsfähigkeit ist auf dem Nullpunkt. Denn jetzt geht es ums nackte Überleben. Bei entstehender Unsicherheit gibt es biologisch für ein Baby nur ein Mittel: mit Schreien auf sich aufmerksam zu machen. So entsteht ein wahrer Teufelskreis, wenn das Schreien bei den Eltern zu noch größerer Unsicherheit führt.

Damit sich das soziale Nervensystem einspielen kann, muss sich das Baby als Erstes sicher fühlen. Diese Sicherheit findet es im entsprechenden Verhalten der Eltern: Neben dem oben beschriebenen Verhalten bleiben diese am besten ruhig und gelassen. Ihre Stimme verrät viel über ihre Befindlichkeit. Bleibt diese sanft oder summt sie ein Lied, ist das ein Signal für den Sympathikus, herunterzufahren, und der Parasympathikus übernimmt, Oxytocin wird ausgeschüttet. Jetzt kann Kommunikation stattfinden: Augenkontakt, Berührungen, ein Lächeln. Das Baby fühlt sich sicher und geborgen.

Das innere System des kleinen Homo sapiens ist darauf angewiesen, dass seine Eltern sicher sind. Die Sicherheit ist das Fundament, auf dem ein gesundes (soziales) Nervensystem erst aufgebaut werden kann. Sie ist die Ressource für den ganzen Rest. Solange Bedrohungen im Leben existieren, kann man sich nicht entwickeln. Die Evolution braucht dann die Energie, um die Bedrohung abzuwenden. Erst jetzt kann ein gesundes Reagieren auf potenzielle Bedrohungen erlernt werden.

Gefahren gehören zum Leben dazu. Sie sind ein Bestandteil des Lebens – ob wir das wollen oder nicht. Folglich muss der kleine

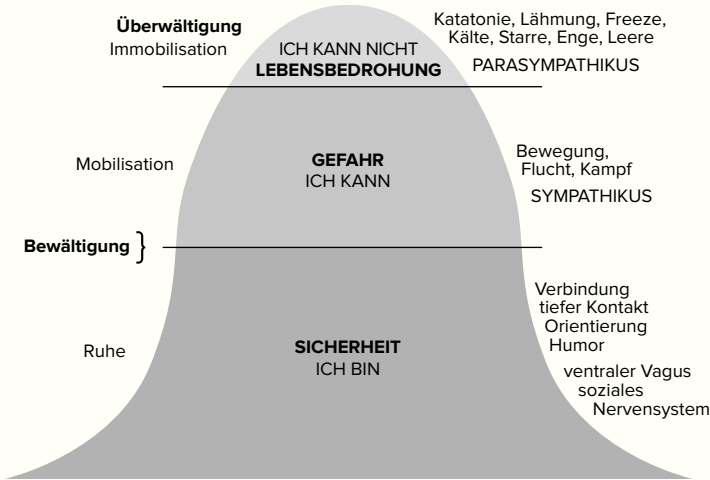
Der kleine Homo sapiens kann's!

Homo sapiens lernen, damit umzugehen. Das heißt also auch, dass ich dem sozialen Nervensystem Impulse geben muss, damit es sich entsprechend gut aufbauen kann. Für uns Menschen sind die Bedrohungen nicht mehr die wilden Tiere in der Natur, sondern eher die wilden Tiere in unserem Kopf – meistens handelt es sich um Mitmenschen, durch die wir uns bedroht fühlen. Der Mensch ist nun mal ein verletzlich soziales Lebewesen. Und da alles, was für unser restliches Leben überlebenswichtig ist, sich in der allerersten Zeit ausbildet, müssen Eltern darauf achten, dass das soziale Nervensystem die nötigen Impulse bekommt und möglichst stabil und sicher reagieren kann.

Das soziale Nervensystem funktioniert dann wie ein Seismograf. Es lernt, Situationen richtig einzuschätzen. Es kann echte Bedrohungen von falschen unterscheiden. Es lernt, adäquat auf Bedrohungen zu reagieren. Es kann sich schnell wieder beruhigen, wenn die Bedrohung vorüber ist. Dies nennt man Selbstregulation. Damit wird der kleine Homo sapiens gelassener, ruhiger, entspannter, und das ist auch für seine Eltern gesünder. Sein System ist nicht dauernd überreizt, seine Verdauung ist besser und sicher auch sein Schlaf.

Ich habe festgestellt, dass das soziale Nervensystem vieler Kleinkinder heute nicht mehr die richtigen Impulse bekommt, somit fühlen sie sich nicht sicher. Sie verharren in einem Alert-Zustand: Sie stehen unter dem ständigen Stress, ja nicht die Kontrolle zu verlieren. Hier liegt der Schlüsselpunkt, wieso heute viele Kleinkinder völlig unangemessen reagieren.

Zudem liegt die Vermutung nahe, dass die unglaubliche Zunahme von ADHS- und ADS-Kindern in unseren Breitengraden damit zusammenhängt, dass ihr soziales und regulatives Nervensystem im Entwicklungsstadium falsche Reize und Impulse bekam und sich folglich nicht richtig entfalten konnte.



Vertrauen in die Natur

Von der Evolution aus betrachtet, ist alles, was der kleine Homo sapiens tut, sinnvoll. Alles, was er macht, erfüllt einen biologischen Zweck. Es dient dem Leben. Es dient seiner Entwicklung.

In welche Richtung sich dieses Leben entwickelt, hängt aber stark von seinem Umfeld ab. Welche Sprache Ihr Kind sprechen wird, welcher Religion es angehört, welche Werte und Normen in ihm geweckt und geprägt werden, welches Temperament es entwickelt, ob es schrill oder eher tief spricht, alles das ist abhängig von seinem Umfeld. Ob es eher ängstlich sein wird, ob es sich etwas zutraut, ob es mutig oder eher schwach ist, ob es frech und unverschämt oder empathisch und freundlich ist, depressiv oder optimistisch, hängt ganz stark davon ab, wie es aufwächst, was man ihm zutraut und welche Erfahrungen es mit seinen Eltern sammelt. Alle Eltern wünschen sich ein starkes Kind. Was aber

Der kleine Homo sapiens kann's!

bedeutet das? Ist das ein Kind, das möglichst die anderen manipuliert und instrumentalisiert? Das immer das größte Stück vom Kuchen bekommt? Oder versteht man unter einem starken Kind ein solches, das ein gesundes Selbstwertgefühl hat? Es ist ein Kind, das nicht nur sich selbst wahrnimmt, sondern ebenso die Gefühle der anderen erkennt – und den Wert im anderen; ein Kind, das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat, aber ebenso in die Fähigkeiten der anderen; ein Kind, das seine Freiheit schätzt, aber ebenso die des anderen; ein Kind, das sich als Teil einer Familie und als Teil einer Gemeinschaft und Gesellschaft erkennt und Regeln beachtet. Wie muss ein solches Kind aufwachsen? Welche Signale braucht es?

Verlieren will gelernt sein

Wer Erfolg hat, gewinnt! Die Natur ist so beschaffen, dass wir nach immer Höherem, Besserem, Stärkerem streben – »Survival of the Fittest« (Überleben des Stärksten) nennt das die Evolutionstheorie. Deshalb wird unser inneres Bewertungssystem aktiv und belohnt uns mit Glückshormonen, wenn wir gewinnen, reüssieren. Es fühlt sich ganz einfach gut an, zu gewinnen. Das kurbelt unser Streben an, immer noch besser zu sein. Oder wir wollen zumindest besser sein als der andere.

Verlieren fühlt sich deshalb eher schlecht an. Niemand will Verlierer sein. Aber ist verlieren deshalb schon schlecht? Wenn ich gewinne, dann fühlt sich das zwar gut an. Aber ich muss weiter nicht aktiv werden. Das heißt, beim Gewinnen liegt der Schwerpunkt in der Vorbereitung. Je besser ich mich vorbereite, umso größer sind meine Chancen, zu gewinnen. Beim Verlieren liegt der Schwerpunkt in der Nachbearbeitung: Ich muss lernen, damit umzugehen. Wo ein Gewinner ist, ist immer auch ein Verlierer. Denken

Sie an all die Frustrationen, die das Leben bereithält: nicht stark genug zu sein, nicht schnell genug, nicht groß genug, nicht schön genug, nicht fit genug, nicht intelligent genug, nicht reich genug und vieles mehr. Das Leben hat offensichtlich viel mehr Misserfolge, Fehler, Rückschläge, Frustrationen und Niederlagen für uns parat als Erfolge.

Der kleine Homo sapiens muss also möglichst früh lernen, mit Unstimmigkeiten umzugehen zu können. Er ist gefordert, Strategien zu entwickeln, die ihm helfen, einen inneren Ausgleich zu finden, wenn etwas nicht klappt. Allmählich lernt er, solche Momente zu akzeptieren, nicht überzuschäumen, ruhig zu bleiben, nicht die Kontrolle zu verlieren, nicht aggressiv zu reagieren, seine Eifersucht zu zügeln und wieder in Balance zu kommen. Das ist eine ganze Palette von Strategien, die ihm sein Leben lang helfen werden, sich in schwierigen Situationen zurechtzufinden.

Viele Eltern neigen dazu, Kinder beim Spielen gewinnen zu lassen, um sie nicht traurig, unglücklich, zornig oder wütend zu machen. Eltern sind auch nicht die richtigen Spielpartner für ihre Kinder, weil sie ganz andere Maßstäbe setzen. Beim körperlichen Kräfteressen ist Rücksichtnahme natürlich sinnvoll, denn da sind Erwachsene dem Kind weit überlegen. Sobald es aber um Glücks- und Geschicklichkeitsspiele wie *Mensch, ärgere dich nicht* oder Memory geht, schadet es aber eher, wenn Konflikte bewusst vermieden werden.

Eltern, die das innere Bewertungssystem des Kindes nicht in Aufruhr bringen wollen, verhindern wichtige Lernerfahrungen. Denn erst bei Frustration wird das innere Bewertungssystem des Kindes so richtig aktiv – es fühlt sich unterlegen und ist deshalb herausgefordert. Anstatt von Glückshormonen geflutet zu werden, werden Botenstoffe ausgeschieden, die Gefühle von Versagen, Unglück, Trauer und Wut entstehen lassen. Dabei ist gar nichts

Schlimmes passiert – der kleine Homo sapiens hat nur bei einem Spiel verloren. Es besteht keinerlei Gefahr. Sobald das »System« das merkt, werden die entsprechenden Botenstoffe wieder heruntergefahren – Selbstregulation setzt ein. Der kleine Homo sapiens findet zurück in sein Gleichgewicht. Gewonnen hat er an Erfahrung, Frustrationen auszuhalten und zu überwinden.

In meiner therapeutischen Praxis habe ich oft erfahren, wie wichtig es ist, dass das regulative System des Kindes ganz bewusst aktiviert wird. Täglich erlebe ich, wie kleine Kinder panisch reagieren, obwohl ihr Leben in keiner Weise bedroht ist. Trotzdem schreien, toben und wüten sie, was das Zeug hält. Ihr regulatives System ist völlig fehlgeleitet. Meistens sind es Kinder, denen man nie etwas zugemutet oder zugetraut, denen man jeden Wunsch sofort erfüllt hat. Die Eltern sind sehr besorgt und ängstlich. Sie wollen das Kind unter keinen Umständen weinen lassen, also wird alles Mögliche getan, um es bei Laune zu halten. Die Eltern meinen, damit ihr Kind zu lieben. Dabei geht es bei diesem regulativen System um ein essenzielles Lernverhalten.

Es verhält sich in etwa so wie beim Immunsystem. Dieses kann sich auch nur ausbilden, indem es in Kontakt mit Viren und Bakterien kommt, die krank machen können. Inzwischen wissen wir, dass es schädlich ist, alle Keime vom Kind fernzuhalten. Bauernkinder, so hat man festgestellt, sind erheblich gesünder und entwickeln weniger Allergien. Der Grund sind die vielen Keime, mit denen sie auf dem Bauernhof in Kontakt kommen. Diese aktivieren das Immunsystem. Und die Kinder danken es mit ihrer Gesundheit – einem starken Immunsystem. Eine Allergie ist eine Überreaktion des Körpers. Ganz natürliche Stoffe können eine feindliche Reaktion auslösen, wodurch der Körper sich gegen sich selbst richtet. Es handelt sich also um eine Fehlleitung des Immunsystems.

In ähnlicher Weise erlebe ich die Kinder zu Beginn der Therapie. Es ist, als hätten sie in ihrem Leben den Rückwärtsgang eingelegt. Indem ihnen möglichst alle frustrierenden Erfahrungen erspart werden, kommt jetzt die überschießende »allergische« Reaktion. Diese ist völlig unangebracht und entspricht keiner gesunden Logik. Es gibt ja keine Bedrohung. Es ist alles in bester Ordnung. Unseren Kindern zuliebe sollten wir ihnen also auch unangenehme, frustrierende Erfahrungen ermöglichen, denn erst diese befähigen es dazu, mit der Realität des Lebens möglichst angemessen umzugehen.

Gute Macht – schlechte Macht

Im Verlauf dieses Buches wird viel von Macht die Rede sein. Um nicht falsch verstanden zu werden, möchte ich diesen Begriff definieren.

Von uns westlichen Menschen wird Macht häufig negativ bewertet. Man denkt bei diesem Wort schnell an Diktatoren, Despoten oder Tyrannen. Wenn ich im Folgenden beim kleinen Homo sapiens von »Macht« spreche, hätte ich gerne zwanzig Ausdrücke zur Verfügung, um besser zu differenzieren, was ich genau meine – wie die Eskimos, die mehr als zwanzig Begriffe für Eis haben, weil bei ihnen Eis nicht einfach Eis ist (für sie gibt es da beträchtliche Unterschiede).

Nun steht mir leider nur ein einziges Wort zur Verfügung. Der Begriff »Macht« selbst soll in diesem Buch keine Bewertung bekommen, sondern ganz neutral betrachtet werden, weder positiv noch negativ. Geld an sich ist ja auch weder gut noch schlecht – es kommt immer darauf an, was wir daraus machen. So ist das auch mit der Macht. Sie ist eine Tatsache, die mit uns etwas »macht«. Und weil es von großer Bedeutung ist, was sie mit uns macht, müs-

sen wir sensibel mit Macht umgehen, damit das Zusammenleben glückt.

Macht legt die Grundlagen für Sicherheit und Halt. Sie kann aber auch die Ursache für Leid, Unglück und Zerstörung sein. Manchmal ist sie quirlig, wie ein Jongleur oder Schattenspieler. Sie verkleidet und versteckt sich, taucht auf und verschwindet und entgleitet uns immer wieder. Auch darin ähnelt die Macht dem Geld, nur ist sie noch viel schwieriger zu erkennen, weil sie nicht materiell ist. Wir müssen sie anders erfassen, wir müssen spüren und erkennen lernen, was Macht ist, wo überall sie im Spiel ist. In der Physik spricht man von »Kraft«, da sind die Energien klarer definiert und man kann beschreiben, welche Kraft wie wirkt, was sie bewirkt und welche Wechselwirkung entsteht. Deshalb behalten Sie doch das Wort »Kraft« im Kopf, immer wenn in diesem Buch von Macht die Rede ist. Denn entscheidend ist die Wechselwirkung, die sich aus Macht ergibt.

Gerade in der heutigen Zeit ist sie oft wie der Wolf im Schafspelz. Sie werden erstaunt sein, wie viel Macht in der gut gemeinten Liebe versteckt ist. Vom autoritären Erziehungsstil haben wir längst zur permissiven, harmonischen Erziehung gewechselt. Von Bestrafung zu Belohnung, von Tadel zu Lob – und meinen, jetzt alles besser zu machen. Leider ist dem nicht so.

Den kleinen Homo sapiens trifft keine Schuld, wenn Eltern ihn in die Lage versetzen, Macht über sie auszuüben. Die Macht sollte immer bei den Eltern liegen – natürlich darf sie nicht missbraucht werden durch Schlagen, Demütigung, Abwertung, Erniedrigung und Manipulation. Die Würde des Kindes muss immer gewahrt bleiben. Hier ist Manipulation im negativen Sinn gemeint. Ich unterscheide in diesem Buch zwischen Manipulation und Beeinflussung. Das Kind steht ständig unter Einfluss und die Eltern bestimmen, wie viel sie davon ausüben wollen. Es sind die Eltern, die

die Werte und Normen in der Familie festlegen, sie können das nicht dem Kind überlassen. In diesem Fall handelt es sich nicht um Manipulation, sondern um Beeinflussung.

Elterliche Führung besteht für mich darin, sich möglichst so zu verhalten, zu handeln und zu signalisieren, dass das Kind von sich aus das Richtige tut. Auf diese Weise wird das innere Bewertungssystem des Kindes aktiviert, welches ein Verhalten als negativ (das lässt du besser sein) oder positiv (das kannst du/darfst du/sollst du wiederholen) einordnet. Nur so gewinnt ein Kind die starke Orientierung und Sicherheit, deren es zu einer gesunden Entwicklung bedarf. Es wird seinen Eltern vollauf vertrauen und sich sicher fühlen. Deshalb sage ich: Erziehung beginnt mit dem ersten Lebenstag und nicht erst da, wo das Kind renitent wird. Und das geht!

In den Händen des kleinen Homo sapiens hat Macht nichts verloren. Da wirkt sie gefährlich und zerstörerisch. Ein Kind kann damit noch nicht umgehen, sondern wird berauscht wie von einer Droge. Hat es einmal daran geschnuppert, dann entfacht Macht eine Dynamik, die kaum mehr zu bremsen ist. Das Kind wird regelrecht süchtig nach ihr. Es ist wie bei Aladins Wunderlampe: Der Flasche entronnen, will der Geist nicht mehr dahin zurück. Es ist also wichtig, dass die Macht von Anfang an bei den Eltern bleibt. Das Kind darf die Eltern nicht dominieren!

Bevor ein junger Mensch Macht erhält, muss er zuerst gelernt haben, sich selbst zu kontrollieren. Das regulative System muss genauso aufgebaut werden wie das Immunsystem, das erst entsteht, indem es in Kontakt mit Keimen kommt. Der Körper identifiziert diese und bildet Abwehrmechanismen. Beim nächsten Eindringen von Keimen ist der Körper vorbereitet. Und je mehr Keime der Körper identifiziert hat, umso breiter ist das Spektrum der Abwehrbereitschaft.