

KATE SILVERTON
Kinderköpfe ticken anders

Buch

Wutausbrüche, Trotzanfälle, Streit und Tränen: Besonders in den ersten fünf Jahren haben Eltern häufig mit dem Verhalten ihrer Kinder zu kämpfen. Stress, Enttäuschungen und Unzufriedenheit sind nicht selten die Folge solcher Situationen – auf beiden Seiten.

Doch so muss es nicht sein. Kate Silvertons bahnbrechend neues Erziehungskonzept erklärt Eltern, warum kleine Kinder sich »so unmöglich aufführen«. Wichtig ist es zu verstehen, dass sich das noch entwickelnde Kindergehirn von dem Erwachsener unterscheidet und das Verhalten von Kindern entscheidend beeinflusst. Mit Kate Silvertons praktischen Strategien können Eltern rücksichtsvoll und einfühlsam reagieren und die Basis für die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden ihrer Kinder in der Zukunft schaffen.

Autorin

Kate Silverton ist studierte Entwicklungspsychologin und beliebte BBC-Journalistin. Sie setzt sich seit Jahren leidenschaftlich für Kinderrechte und Kindeswohl in der Welt ein. Inzwischen selbst Mutter von zwei Kindern absolvierte sie eine Weiterbildung zur Kinder-Psychotherapeutin. Heute berät sie Eltern und Erziehende. Ihre therapeutische Erfahrung mit Kindern sowie intensive Gespräche mit führenden Neurowissenschaftlern, Psychiatern und Psychotherapeuten inspirierten sie zu diesem Buch. Ihr Motto: »Einfach von der Schwangerschaft bis zum fünften Lebensjahr alles richtig machen, dann gehen unsere Kinder fit ins Leben.«

KATE
SILVERTON

KINDERKÖPFE ticken anders

EINFACH VERSTEHEN,
WIE SICH DAS GEHIRN ENTWICKELT

Aus dem Englischen von Karin Wirth

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »There's No Such Thing As ›Naughty.« bei Piatkus, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2023

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Kate Silverton

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Korda Ace (www.korda-ace.com) © Pangolin Media Ltd 2021

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München; Illustration: Korda Ace

(www.korda-ace.com) © Pangolin Media Ltd 2021

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17967-1

*Für Mike, Clemency und Wilbur,
meine See und meine Sterne.*

Inhalt

Einleitung – Warum ich dieses Buch geschrieben habe ...	13
Teil I: Unser Kind verstehen –	
mit der Eidechse, dem Pavian und der Eule ..	21
1 Die Eidechse, der Pavian und die kluge Eule	23
2 Was im Gehirn passiert, bleibt nicht dort	54
Teil II: Erziehen – mit der Eidechse,	
dem Pavian und der Eule	65
3 Mit Gefühlsausbrüchen umgehen und STOP3N anwenden	67
4 Emotionsregulation und die SAB-Erziehung	97
5 Weinen als Kommunikation	120
6 Sternsprünge, Stress und »Salsa Shimmy«	134
7 Der Weihnachtsmann und Alarmstufe Rot	147
8 Verträge, Grenzen und Konsequenzen	163
9 Warum Etiketten »böse« sind	184
10 Zehn Bonusminuten und Heldenstunden	194
11 Warum wir zum Spielen immer »Ja« sagen sollten	214
12 Wie man Streitschlichter wird	234
13 Große Veränderungen im Leben sicher bewältigen	266
14 Aus einem leeren Becher kann man nichts ausschenken	297

Anmerkungen und Quellen	321
Weiterführende Informationen	329
Dank	333
Register	341

*Ich widme dieses Buch allen Eltern, überall.
Ich zolle denen Achtung, die als Team oder allein
Kinder aufziehen, die ihren Partner durch Tod,
Scheidung oder Trennung verloren haben,
die Großeltern, Pflegeeltern, Stiefeltern,
Adoptiveltern und Hauptsorgeberechtigte sind.*

*Sie sind alle wunderbare, empathische,
freundliche und fürsorgliche Menschen,
die die Aufgabe übernommen haben,
ein Kind aufzuziehen – oft die schwierigste
Aufgabe der Welt und zweifellos die wichtigste.*



*Das ist die Geschichte von drei Tieren und
einem Baum – der Eidechse, dem Pavian, der klugen
Eule und dem Baobab – und davon, wie sie gemeinsam
unser Gehirn repräsentieren, und wie jedes von ihnen das
Verhalten unserer Kinder und unser eigenes beeinflusst.*

*Es ist eine Geschichte, die erklärt, warum es für
unsere Kinder unter fünf Jahren das Etikett »böse«
nicht gibt. Und warum wir unsere Kinder gut für
das Leben rüsten können, wenn wir ihnen in den
ersten fünf Lebensjahren das Richtige mitgeben.*

*Ich freue mich so, Ihnen zeigen zu können,
wie man das macht.*

Einleitung – Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Als ich – nach vielen schmerzlichen Erfahrungen, vier gescheiterten künstlichen Befruchtungen, zwei Fehlgeburten und totaler emotionaler Erschöpfung – endlich Mutter wurde, war ich außer mir vor Freude! Ich war mit 40 auf natürlichem Weg schwanger geworden, was angesichts der Tatsache, dass sogar die Ärzte die Hoffnung scheinbar schon aufgegeben hatten, erstaunlich war. Mit 43 wurde ich noch einmal auf natürlichem Weg schwanger. Meine Kinder, Clemency und Wilbur, fühlten sich wirklich wie Geschenke des Universums an. Es gab Euphorie und absolute Dankbarkeit, aber auch viele Fragen:

Erstens: Wow – warum hat uns niemand gesagt, dass es so schwierig sein würde?

Zweitens: Äh – warum war es so schwierig?

Und drittens: Finden es alle anderen auch so schwierig?

Sechs Wochen nachdem wir Clemency zu Hause willkommen heißen hatten, rief sogar mein Mann, ein Ex-Marine, aus: »Mein grünes Barett zu bekommen war einfacher als das!« Und eine Weile später: »Ich habe mehr Ratschläge bekommen, als ich mir einen Welpen zugelegt habe!«

Es ist wahr: Über die harte Realität des Elternseins tauschen sich Freunde selten aus. Mein Mann scherzt, dass man sonst wahrscheinlich nie Kinder bekommen würde. Ich glaube, dass es vielleicht daran liegt, dass wir unsere Kinder heute zuneh-

مند isoliert aufziehen, ohne die Unterstützung der traditionellen Gemeinschaft, der wir früher angehört hätten. Damals konnten wir noch instinktiver erziehen, als wir noch nicht so sehr unter Schlafmangel litten und den Vorteil einer erweiterten Familie hatten, die beim Kochen und bei der Betreuung des Babys half, und die Älteren ihre Weisheiten und praktischen Ratschläge von Generation zu Generation weitergaben.

Wir leben vielleicht in anderen Zeiten, aber wir haben immer noch dieselben Hoffnungen und Wünsche und denselben Traum, die besten Eltern zu sein. Wir wünschen uns immer noch die Bestätigung, dass wir »es richtig machen«, und wir wollen sicher sein, dass unsere Kinder sich wertgeschätzt, beschützt und geliebt fühlen, während sie heranwachsen.

Und natürlich bekommen wir Ratschläge, aber in den letzten Jahrzehnten scheinen sie sich (verständlicherweise) manchmal eher an den erschöpften Eltern zu orientieren als daran, was für unsere Kinder am besten wäre. So hat es zum Beispiel »die stille Treppe« gegeben, auf der die Kinder zur Strafe sitzen mussten, oder das »Verbannen« in ihr Zimmer oder das »Schreienlassen« von Babys. All das wurde in bester Absicht getan und sollte Eltern, die wenig Zeit hatten, helfen, sich über Wasser zu halten. Aber was wäre, wenn wir die besten unserer alten Weisheiten mit modernster Wissenschaft kombinieren könnten – und zwar so, dass es nicht nur zu unserem Vorteil, sondern auch zum Vorteil unserer Kinder wäre?

Angesichts der psychischen Probleme vieler Kinder wollen wir mehr denn je sicher sein können, dass wir empathische, rücksichtsvolle und freundliche Kinder aufziehen; Kinder, die als Erwachsene emotionale Abenteurer sind, Schwierigkeiten überwinden und sich auf das Leben in seiner ganzen bunten Vielfalt einlassen können.

Nachdem ich Mutter geworden war, wollte ich mehr darüber erfahren, wie ich die geistige und auch die körperliche Gesundheit meiner Kinder fördern kann. Als Journalistin habe ich den Vorteil, Zugang zu einigen der besten Psychoanalytiker, wie Professor Peter Fonagy, Neurowissenschaftler und Psychiater, wie Dr. Bruce Perry, Kliniker und Psychotherapeuten, wie Dr. Gabor Maté, Dr. Margot Sunderland und Liza Elle, zu haben. Ich lud Kinderpsychiater auf eine Tasse Tee zu mir nach Hause ein und bat sie, »ihr Gehirn mitzubringen«. Ich hatte so viele Erziehungsratgeber gelesen und mir so viele unterschiedliche Theorien angeschaut (und war dabei auf einige Mythen gestoßen), dass ich von ihnen hören wollte, warum sich unsere Kinder so verhalten, wie sie es tun. Und vor allem, wie wir als Eltern am besten darauf reagieren. Ich wollte lernen, wie ich zur Entwicklung eines gesunden Gehirns beitragen konnte.

Aus meiner Ausbildung als Kinderberaterin und meiner eigenen Psychotherapieerfahrung wusste ich, dass unsere Erfahrungen in frühester Kindheit uns als Erwachsene prägen. Was ich nicht gewusst hatte und was mich förmlich umgehauen hat, war, dass unsere Kindheitserfahrungen ALLES, von der Gehirnentwicklung bis hin zur Biologie und zu unserem Verhalten, beeinflussen können. Wie wir als Eltern auf das Verhalten unserer Kinder reagieren, beeinflusst direkt ihre Gehirnentwicklung.

Plötzlich sah ich meine Kinder in einem völlig anderen Licht, oder genauer gesagt, sah ich ihr Verhalten in einem völlig anderen Licht. Ich stellte fest, dass ich ganz einfach mit ihren Gefühlsausbrüchen umgehen und Streitereien innerhalb von Sekunden beilegen konnte, und sah, dass Geschwisterrivalität auf Ängste zurückzuführen ist. Kindererziehung war auf einmal so viel einfacher – und meine Kinder waren auch zufried-

dener! Durch all das, was ich lernte, konnte ich sicherer und intuitiver erziehen, statt im Dunkeln herumzutappen. Das war eine absolute Offenbarung. Und auch für meinen Mann, der nach dem Prinzip »Wer die Rute spart, verwöhnt das Kind« erzogen worden war, war dieser neue Ansatz ein Augenöffner. Und all das ohne eine »stille Treppe« in Sicht!

Ich habe dieses Buch geschrieben, um das, was ich gelernt habe, weiterzugeben, denn es ist zu wichtig, um es für mich zu behalten. Ich glaube, dass alle Eltern erfahren sollten, wie man emotional gesunde Kinder erzieht. Denn das bekommt nicht nur unseren Kindern gut, sondern macht auch unser Leben einfacher und sehr viel angenehmer!

Wissenschaftler wissen schon seit Jahrzehnten, wie das Kindergehirn funktioniert und sich entwickelt. Aber das, was sie wissen (und durchaus auch weitergeben wollten), hat noch nicht wirklich den Erziehungsmainstream erreicht. Warum nicht? Wie die Experten mir auf meine diesbezügliche Frage erklärt haben, liegt es daran, dass »Wissenschaftler Etiketten lieben« und »Wissenschaft kompliziert ist«. Professor Fonagy forderte mich deshalb auf, »es wie eine Geschichte zu erzählen, es einfach zu halten«. Und so nahm ich es in Angriff.

Ich nahm mir die Freiheit, die (sehr komplizierte) Struktur des Gehirns umzubenennen, und entwickelte ein (sehr einfaches) Konzept, um zu erklären, wie das sich entwickelnde Gehirn unserer Kinder ihr Verhalten beeinflusst.

Das Konzept beinhaltet nur drei Tiere und einen Baum: die Eidechse, den Pavian, die kluge Eule und den Baobab-Baum. Es ist super einfach zu erklären und supereinfach umzusetzen.

Ich wollte ein Konzept, das sogar für unsere Kinder leicht zu verstehen ist, und das wir Eltern innerhalb von Sekunden umsetzen können.

Ich möchte betonen, dass dieses Buch wirklich auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Das sage ich, weil ich will, dass Sie sich dadurch gestärkt fühlen. Ich habe das Konzept auf eine vereinfachte und leicht verständliche Art beschrieben, weil es mir wichtig ist, dass jeder es verstehen kann. Denn mit wissenschaftlicher Unterstützung können Sie zuversichtlich voranschreiten, Ihren Instinkten vertrauen und das Konzept Eidechse-Pavian-Eule in der Gewissheit anwenden, dass das, was Sie für Ihre Kinder tun, überprüft und erwiesen ist und auf einem soliden Fundament steht.

Sie finden auch überall im Buch Kästen mit dem Titel »Wissenswert«. Diese enthalten Elemente meiner wissenschaftlichen Recherche, der klinischen Studien, die ich gelesen habe, sowie der Analysen und Kenntnisse der Menschen, die ich interviewt habe und die mich inspiriert haben. Am Ende des Buches finden sich auch viele Quellen und Unterstützungsnetzwerke, falls Sie noch tiefer in das Thema eintauchen wollen.

TEIL I

In den ersten beiden Kapiteln wird der Grundstein gelegt. Hier wird erklärt, wie wir durch unsere Erziehung den Menschen formen, zu dem unser Kind heranwächst: seine Haltung in Bezug auf Risiken, seine Resilienz und sogar seine zukünftigen Beziehungen. Es ist so wichtig, das zu wissen! Das Verhalten Ihres Kindes wird anhand der drei Tiere und des Baobab-Baums erklärt, sodass Sie schon am Ende des ersten Kapitels das nötige Wissen erworben haben, um als »Neurowissenschafts-Ninja« mit jeder Art von Verhalten Ihres Kindes

umzugehen – von Gefühlsausbrüchen und Tränen bis hin zu Kämpfen und Ängsten. Mein Ehrenwort, so wird es sein. Also bleiben Sie dabei ... auf diesem Erziehungs-Ninja-Anstecker steht schon Ihr Name!

TEIL II

Ich beschäftige mich mit all den typischen Erziehungsszenarien. Sie wissen schon, mit denen, die wir alle fürchten: mit Gefühlsausbrüchen in der Öffentlichkeit, Wutanfällen, »Gehorsamsverweigerungen« (wie mein Mann Mike es ausdrückt) und vielen anderen, zum Beispiel dem Umgang mit dem Kindergarten- oder Schuleintritt, mit Trauer, Trennung oder Scheidung. Ich berichte auch von vielen Szenarien aus meiner persönlichen Erfahrung (auch wenn sie für mich eher peinlich sind), damit Sie wissen, dass Sie damit nicht allein sind. Sie hören auch von anderen Eltern, die ihre Erfahrungen teilen, darunter auch mein Ehemann, was wichtig ist, da er ursprünglich in dieser Hinsicht eine etwas andere Perspektive hatte!

Sie finden in jedem Kapitel einfache und praktische Tipps und Werkzeuge sowie einige Anleitungen, weil ich weiß, dass wir uns in bestimmten Situationen, wenn wir am Ende unserer Kräfte sind, oft einfach nur noch wünschen, dass uns jemand sagt, was wir tun sollen! Und zwar jetzt!

Kindererziehung kann schwierig sein. Wir sind oft auf uns allein gestellt und völlig ausgepowert. Ich bin eine berufstätige Mutter, die spät Kinder bekommen hat. Ich weiß, wie anstrengend es sein kann. Ich weiß, mit welchen Schwierigkeiten Eltern heute konfrontiert sind. Ich verstehe jetzt, warum das Aufziehen von Kindern als die schwierigste Aufgabe der Welt gilt.

Aber dank allem, was ich in den letzten zehn Jahren gelernt habe, verstehe ich auch, dass wir viel stärker sind, als wir denken, und viel kompetenter, als wir glauben, und dass wir alle in der Lage sind, Kinder aufzuziehen, die gesund und glücklich sind, und zu denen wir ein Leben lang eine starke Bindung haben.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, die Eltern zu werden, die Sie immer sein wollten. Ich hoffe, dass Sie sich dabei unterstützt und gestärkt fühlen, Ihre eigene Reise zu genießen und vor allem Ihrem Kind zu helfen, eine glückliche und fröhliche Kindheit zu erleben. Ich hoffe, dass es uns allen hilft, eine bessere Zukunft für unsere Kinder zu gestalten und uns selbst dabei wohlfühlen.

Sollen wir loslegen? Tauchen wir ein – ich bin die ganze Zeit bei Ihnen.

Kate Silverton, Februar 2021

TEIL I



Unser Kind verstehen – mit der Eidechse, dem Pavian und der Eule

Ich glaube, dass es für uns Eltern am hilfreichsten ist, wenn wir uns in unsere Kinder hineinversetzen und wirklich verstehen können, wie sie denken und wodurch ihr Verhalten motiviert ist. Und das ist viel einfacher, wenn wir wissen, wie sich ihr Gehirn entwickelt. In Teil I dieses Buches erkläre ich Ihnen deshalb das Gehirn Ihres Kindes anhand eines supereinfachen Konzepts, das auf drei Tieren basiert: einer Eidechse, einem Pavian und einer klugen alten Eule. Das Gehirn mag komplex sein, aber unser Verständnis des Gehirns muss es nicht sein.

Mit diesen neuen Erkenntnissen werden Sie alles am Verhalten Ihres Kindes verstehen und einsehen, dass es nicht »böse« ist.

KAPITEL 1



Die Eidechse, der Pavian und die kluge Eule

- »Sie ist gerade im Trotzalter!«
- »Mein Baby klammert so sehr.«
- »Meine Tochter will nicht teilen.«
- »Mein Sohn beißt.«
- »Unsere Zwillinge können nicht stillsitzen.«
- »Warum kommen wir nicht rechtzeitig aus dem Haus?!«
- »Meine Tochter ist so zornig. Sie schlägt immer wieder ihre Schwester.«
- »Wieso tun sie nicht einfach, was man ihnen sagt?!«

Warum verhalten sich unsere Kinder so? Nach der traditionellen Auffassung würde man sagen, dass unsere Kinder »böse« sind. Aber ich sage, dass diese Auffassung falsch ist! Unsere Kinder sind nicht »böse«, sie versuchen nur, uns etwas zu sagen. Auf die einzige Art, die sie kennen.

Kinder unter fünf Jahren zeigen ihre Gefühle durch ihr Verhalten, weil sie oft noch nicht die richtigen Wörter kennen, um sie zu erklären. Und ihre Gefühle können überwältigend

sein, so als ob die ganze Welt zum Stillstand kommt, weil sie in diesem Alter noch keinen hoch entwickelten »emotionalen Filter« besitzen, keine Möglichkeit, sich selbst auszuschalten oder zu dimmen. Wenn wir das verstehen und ihr Verhalten interpretieren können (was Sie am Ende dieses Kapitels können werden!), wird Ihnen klar werden, warum ich sage, dass Kinderköpfe anders ticken als die von Erwachsenen. Und dann können wir Eltern sein, die nicht fragen: »Was stimmt nicht mit dir?«, sondern »Was passiert gerade bei dir, bei dem ich dir helfen muss?«

Darum geht es!

Ich weiß, dass es einfach klingt, aber Ihren Kindern zu helfen, mit ihren starken Gefühlen umzugehen, wird eine der größten und besten Investitionen sein, die Sie als Eltern tätigen werden. Sie müssen sich wirklich nicht unter Druck gesetzt fühlen, einen kleinen Einstein oder Mozart zu erschaffen. Wenn wir uns geerdete, glückliche Kinder wünschen, bestätigt die Wissenschaft, was die Natur schon weiß: Unsere Kinder zu lehren, mit ihren Gefühlen umzugehen, ist wichtig für ihr zukünftiges mentales und emotionales Wohlbefinden. Und das Schöne ist, dass die Natur uns alles mitgegeben hat, was wir brauchen, um ihnen dabei zu helfen.

Wissenswert

»Statt einem Baby Lernkarten hinzuhalten, wäre es seinem Entwicklungsstand angemessener, es einfach zu halten und zu genießen.«

Psychotherapeutin Sue Gerhardt in ihrem Buch *Die Kraft der Elternliebe*

Unsere Emotionen sind das, was wir in unserem Innern spüren. Sie zeigen uns, was im Leben sicher ist und was nicht, worauf wir uns zubewegen und wovor wir weglaufen sollen.

Wie unsere Kinder die Welt erleben und unsere Rolle als Eltern prägen die Person, zu der sie sich entwickeln. Nicht nur ihre körperliche Gesundheit, sondern auch ihr mentales und emotionales Wohlbefinden. Wir können ihnen am besten helfen, wenn wir uns klarmachen, dass sich das Gehirn unserer Kinder noch entwickelt, das heißt, dass sie sich vielleicht ganz anders verhalten und Dinge ganz anders wahrnehmen als wir.

Um es zu verdeutlichen: Was sehen Sie in dieser Abbildung?



Und das sieht unser Kind ...

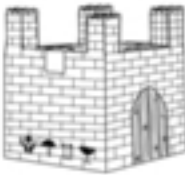
Rakete?!



Rennwagen?!



Burg?!



Großes Haus?!



In diesem Alter erleben unsere Kinder die Welt anders, weil ihr Gehirn anders ist. Ihr Gehirn ist mit Wachsen, mit Erkunden, mit Lernen beschäftigt. Weil das Gehirn unserer Kinder noch nicht so weit entwickelt ist wie unseres. Die Arbeit von Professor Peter Fonagy und vielen Forschern auf diesem Gebiet lässt darauf schließen, dass die Entwicklung des menschlichen Gehirns erst mit etwa 25 Jahren abgeschlossen ist. Das heißt, dass das Gehirn Ihres Kindes unter fünf Jahren noch sehr unfertig ist, und das gilt auch für sein Verhalten.

Als ich etwas über die Gehirnentwicklung gelernt hatte, ergab alles, was meine Kinder betraf, plötzlich einen Sinn – warum sie nicht gern teilten, warum mein Sohn seine Schwester schlug und warum wir es alle so schwierig fanden, rechtzeitig aus dem Haus zu kommen!

Ich konnte Wutanfälle abwenden und liebevoll auf Tränen reagieren, Streitereien beenden und erleben, wie meine Kinder Freunde wurden, ohne auf altmodische Strafen wie »Sitzen auf der stillen Treppe« oder »Verbannen« in ihr Zimmer zurückgreifen zu müssen. Ich stellte fest, dass ich mich nun in meine Kinder hineinversetzen konnte, um die Dinge aus ihrer Perspektive zu betrachten und zu verstehen, was sie fühlten und vor allem auch, warum.

Zu verstehen, wie sich das Gehirn unserer Kinder entwickelt, ist unerlässlich, wenn wir ihnen – und auch uns selbst! – helfen wollen, glücklich durchs Leben zu kommen, mit welchen Schwierigkeiten es uns auch konfrontieren mag.

Aber das Gehirn ist ein komplexes Organ, und wenn es um Neurowissenschaften geht, bin ich ein Bär mit einem ziemlich kleinen Gehirn. Als ich anfing, etwas über das Gehirn zu lernen, beschwor all das Gerede von Amygdalas, limbischen Systemen und dorsalen Vagusnerven eher Bilder von Programmierkursen in mir herauf als von dem unglaublichen Organ, das uns am Leben erhält.

Also fing ich an, das Wesentliche herauszudestillieren und ein sehr einfaches Konzept zu entwickeln, das mir half, das Verhalten meiner Kinder auf eine für mich – und ich hoffe, auch für Sie – sinnvolle und leicht nachvollziehbare Weise zu verstehen.

Die Eidechse, der Pavian und die kluge Eule

Als unsere Vorfahren anfangen, auf zwei Beinen zu gehen, konnten sie ihre Hände besser gebrauchen. Die Wissenschaftler glauben, dass der durch die Fähigkeit, mehr Aktivitäten nachzugehen, bedingte Zuwachs an Intelligenz zu einer dramatischen Vergrößerung des Gehirns führte. Aber der aufrechte Gang hatte für uns Menschen noch eine weitere Konsequenz.

Wissenswert

»Gleichzeitig führte das Stehen auf zwei Beinen bei den Frauen zu einem engeren Becken und Geburtskanal. Der größere Kopf und das kleinere Becken bedeuteten, dass das Menschenbaby sehr unreif geboren werden musste.«

Dr. Margot Sunderland, Director of Education and Training, Centre for Child Mental Health, London, in ihrem Buch *The Science of Parenting*

Ein relativ »unfertiges Gehirn« zu haben, bedeutet, dass wir bei der Geburt und während eines deutlich längeren Zeitraums als unsere Säugetier-Verwandten viel verletzlicher sind. Zum Beispiel können Zebras schon eine Stunde nach der Geburt vor Raubtieren wegläufen; ein Giraffenbaby fällt 1,80 Meter tief aus dem Geburtskanal der Mutter und kann fast unmittelbar danach gehen, wenn auch etwas wackelig, und Delphine können von Geburt an schwimmen. Im krassen Gegensatz dazu werden unsere Babys sehr hilflos geboren. Es dauert ungefähr ein Jahr, bis Kinder einigermaßen sicher gehen können, und

noch länger, bis sie selbstständig essen und ihren Körper pflegen können.

Unsere Kinder sind in Bezug auf ihr Überleben vollkommen von uns abhängig, bis ihr Gehirn »aufgeholt« hat. Deshalb findet in den ersten Lebensjahren ein so starkes Gehirnwachstum statt. Das Gehirn muss schnell arbeiten, um die zum Überleben in der jeweiligen Umgebung notwendigen Fähigkeiten zu erwerben.

Das Gehirn entwickelt sich hierarchisch – sozusagen von unten nach oben. Um das Verständnis zu erleichtern, haben Wissenschaftler das Gehirn in verschiedene Regionen eingeteilt. Alle Regionen sind von Geburt an vorhanden und miteinander verbunden, aber jede Region hat auch ihre eigenen, klar abgegrenzten Funktionen. Wenn wir unsere Kinder und die Gründe für ihr Verhalten verstehen wollen, müssen wir zuerst diese verschiedenen Regionen und ihren Einfluss auf das Verhalten unserer Kinder verstehen.

Die ersten Gehirnregionen, die sich entwickeln, sind das sogenannte Stammhirn und das Kleinhirn. Das Stammhirn, auch »Reptiliengehirn« genannt, hat die Aufgabe, unsere Kinder am Leben zu erhalten. Es steuert Herzschlag und Körpertemperatur, Schlafmuster, Atmung, Gleichgewicht, Appetit und Verdauung. Das Überlebenshirn reagiert auf alles, was lebensbedrohlich sein könnte, sei es im Körper, zum Beispiel, wenn unser Kind hungrig ist, oder extern, zum Beispiel, wenn jemand Fäuste schwingend und brüllend auf es zu läuft.

Unter solchen Umständen reagiert das Stammhirn instinktiv und automatisch. Seine Reaktionen sind nicht bewusst ausgewählt und beinhalten das, was wir als Kampf- bzw. Flucht- und Erstarrungsreaktionen bezeichnen. Im Mutterleib sind unsere Babys weitgehend vom Stammhirn abhängig, und es steuert einen Großteil ihres Verhaltens im ersten Lebensjahr.