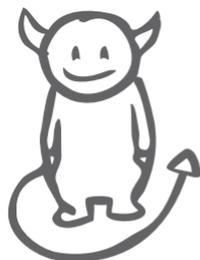




# Die Wut der Kinder



## Wutzwerg: Das Streben nach Autonomie beginnt

Wenn aus Babys Kleinkinder werden, stellen diese irgendwann fest, dass ihre Wünsche und Vorlieben nicht immer mit denen ihrer Mitmenschen übereinstimmen und ihnen deshalb nicht mehr unbedingt erfüllt werden. Sie werden in ihrem noch jungen Leben zunehmend mit den Gefühlen der Wut, der Trauer, der Enttäuschung und auch der Angst konfrontiert. Oft sind ihre Eltern überrascht, dass das vermeintliche Trotzen schon so früh beginnt. Eigentlich haben wir nämlich im Hinterkopf, dass die Autonomiephase mit etwa zwei Jahren beginnt. Viele Eltern bemerken jedoch schon ab dem 11. Lebensmonat, spätestens nach dem ersten Geburtstag, dass ihre Kinder plötzlich wegen Kleinigkeiten aufbrausen und wütend werden. Julia, 29, erzählt:



Ich gerate mit meinem Sohn Paul (1) in letzter Zeit immer wieder in klassische Trotzsituationen. Gestern zum Beispiel durfte er einen kleinen Schokoriegel essen. Er liebt Schokolade. Kaum war er damit fertig, stand er jammernd vor unserem Schrank und wollte noch einen. Als ich ihm ganz freundlich sagte, dass er jetzt keine Schokolade mehr bekommt, verdichtete sich dieses Jammern erst zu einem lauten Nörgeln, dann warf er sich schreiend auf den Boden und weinte. Ich wollte sein Trotzen erst ignorieren, aber dann wurde er immer lauter. Er strampelte

mit den Beinen und warf seine Arme hin und her. Er steigerte sich richtig in seine Wut hinein. Irgendwann wurde mir das unheimlich. Ich hatte das Gefühl, dass das jetzt kein Schauspiel mehr war, sondern er wirklich in seiner Wut gefangen war, und bekam richtig Angst, dass er sich »wegschreit«. Ich versuchte ihn anzusprechen, um ihm ruhig zu erklären, warum ich ihm keine Schokolade mehr geben wollte, aber er schien mich gar nicht zu hören. Um ihn herum war eine richtige Nebelwand. Ich versuchte, ihn auf den Arm zu nehmen. Oft geht das nicht, dann wird er eher noch wütender und haut nach mir. Aber gestern ließ er es zu. Ich nahm ihn auf den Arm und drückte ihn sanft an mich. Ich merkte gleich, dass es besser wurde. Nicht unbedingt leiser – er schrie immer noch wie am Spieß, aber immerhin kuschelte er sich dabei an mich und zuckte nicht mehr so wild mit den Armen und Beinen. Nach einer gefühlten Ewigkeit hörte dann auch das Weinen auf.



Solche Situationen kennt sicherlich jeder Elternteil eines Kindes im Alter zwischen einem und vier Jahren. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die die Kinder sofort in riesige Wut versetzen. Vielleicht wollen sie noch nicht vom Spielplatz weggehen, wenn wir Eltern das wollen, oder sie ärgern sich darüber, dass wir ihnen den blauen und nicht den roten Becher zum Frühstück hingestellt haben. Die Wucht und das zeitliche Ausmaß des Wutanfalls, der auf solche Konflikte folgt, lässt uns Erwachsene oft ratlos und frustriert zurück. Warum ist es für unsere Kinder nur so verdammt schwer, sich zusammenzureißen?

## *Baustelle Gehirn*

Um verständlich erklären zu können, warum Kinder wie Paul in unserem Beispiel oft selbst wegen Nichtigkeiten von ihren Gefühlen so übermannt werden, müssen wir zunächst einmal auf den Aufbau des menschlichen Gehirns und die Aufgaben der einzelnen Teile zu sprechen kommen.

Unser Gehirn lässt sich grob in zwei Teile unterteilen, das emotionale Gehirn und das kognitive Gehirn.<sup>3</sup> Neurologen differenzieren natürlich noch sehr viel mehr Teile, aber deren Details sind hier nicht von Belang – für unsere Erklärung reicht eine grobe Unterteilung. Stellen wir uns nun vor, wir sehen aus dem Augenwinkel einen Schatten von hinten auf uns zurennen. Unser emotionales Gehirn, auch limbisches System genannt, bringt uns wegen dieses Schattens dazu, sofort erschreckt zur Seite zu springen. Erst eine Sekunde später hat unser kognitives Gehirn, der Neokortex, seine Analyse der über die Augen aufgenommenen Informationen über diesen Schatten abgeschlossen, und wir stellen erleichtert fest, dass es nur ein harmloser Hund ist, der übermütig eine Taube aufgescheucht hat. An diesem Beispiel kann man die Arbeit unserer »beiden Gehirne« wunderbar erkennen: Das eine lässt uns unwillkürlich und schnell reagieren, wenn wir vermeintlich in Gefahr sind, das andere analysiert rational und ermöglicht uns, bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese Aufgabenverteilung ist das grundlegende Problem bei Kindern in der Autonomiephase.

### **Das emotionale Gehirn**

Das limbische System gehört geschichtlich zum älteren Teil unseres Gehirns und setzt sich aus verschiedenen Hirnarealen zusammen. Es ist im Gegensatz zum Neokortex eher rudimentär aufgebaut, das heißt, seine Nervenzellen reagieren direkt auf die Reize aus der

Umwelt. Durch seine einfache Struktur verläuft die Informationsverarbeitung darin in Windeseile – ununterbrochen nehmen wir unbewusst Informationen aus der Umwelt auf, und das limbische System wägt in Bruchteilen von Sekunden ab, ob unser Überleben in irgendeiner Weise gefährdet ist. Dieser Teil unseres Gehirns verbindet uns mit unserem animalischen Ursprung. Wie Tiere reagieren wir mit seiner Hilfe instinktiv. Im Internet kann man beispielsweise viele »lustige« Videos von Menschen finden, die heimlich eine grüne Gurke hinter ihre Katze legen und dann amüsiert beobachten, wie das Tier erschreckt in die Luft springt und wegrennt, weil es die »Gefahr« aus den Augenwinkeln gesehen hat. Ganz klar, das limbische System der Katze hat die Gurke mit einer Schlange verwechselt und das Tier damit in Alarmbereitschaft versetzt. Eine der Hauptaufgaben des limbischen Systems ist die Verarbeitung von Emotionen, weshalb es auch »emotionales Gehirn« genannt wird. Im Laufe des Heranwachsens erlebt ein Mensch verschiedene Situationen und Emotionen, die die dafür zuständigen Bereiche im limbischen System aktivieren. Emotion und Situation werden dort gemeinsam gespeichert. Erlebt ein Kind zum Beispiel immer wieder Angst einflößende Situationen mit Hunden, speichert sich das entsprechend in seinem emotionalen Gehirn ab und es wird vermutlich sein Leben lang bei einer Begegnung mit einem Hund ängstlich reagieren. Wächst es dagegen mit einem zahmen, äußerst lebenswürdigen Hund auf, speichert es diese positiven Gefühle gemeinsam mit dem Bild des Hundes ab. Auch körperliche Reaktionen und Funktionen werden vom limbischen System gesteuert: Erröten, Herzschlag, Atmung, Gleichgewicht, Körpertemperatur und Schlaf. So ist es nicht verwunderlich, dass jemand, dem Hunde suspekt sind, unwillkürlich zu schwitzen anfängt, wenn ein großes Exemplar auf ihn zugelaufen kommt, und dass er vielleicht sogar abends nicht gut einschlafen kann, weil er immer wieder an diese Begegnung denken muss.

## Das kognitive Gehirn

Der jüngere Teil des menschlichen Gehirns ist der Neokortex (»neues Gehirn«), der der »grauen Masse« im Kopf ihr charakteristisch gefaltetes Aussehen gibt. Er umschließt das limbische System, also unser emotionales Gehirn, von außen wie eine Schutzhülle. Der Neokortex wird auch das kognitive Gehirn genannt, denn er arbeitet äußerst rational und präzise. Er ist dafür zuständig, dass der Mensch logisch und analytisch denkt und die Vor- und Nachteile einer Situation abwägt. Das kognitive Gehirn hilft Kindern, beim Sprechen das richtige Wort auszuwählen, sich beim Gummibärchenaufteilen für den größeren Anteil zu entscheiden und die Unterhose vor der Jeans anzuziehen und nicht anders herum. Es sorgt auch dafür, in einer bedrohlich erscheinenden Situation nach dem ersten Schreck Ruhe zu bewahren. Anders als die Katze, die vor der Gurke wegläuft, können wir Menschen unsere animalischen Impulse beherrschen, wenn das kognitive Gehirn den Auslöser als ungefährlich eingestuft hat.

Ganz besonders wichtig und hoch entwickelt ist der Bereich des kognitiven Gehirns, der im Stirnbereich oberhalb der Augenhöhlen angesiedelt ist – der präfrontale Kortex. Von diesem wird in unserem Buch immer wieder die Rede sein, weil er die Funktionen des Körpers steuert, die uns Menschen ausmachen: Mit seiner Hilfe können wir aggressive Impulse beherrschen, uns für eine längere Zeit auf eine bestimmte Sache konzentrieren, die Zukunft planen sowie moralische und empathische Entscheidungen treffen.

Interessanterweise kann unser emotionales Gehirn das kognitive quasi abschalten. Die Wissenschaft ist sich einig, dass das aus evolutionärer Sicht sinnvoll war. Ein Mensch, der beim Bienen sammeln nicht bemerkte, dass sich von hinten ein gefährliches Tier anschlich, war bald ein toter Mensch. Das emotionale Gehirn ist daher ständig auf der Hut. Es überwacht seine Umwelt und löst

sofort Alarm aus, wenn etwas seltsam erscheint. Alle Gedanken des Beerensammlers an die Nahrungssuche wären augenblicklich vom emotionalen Gehirn blockiert worden. Gespräche zwischen den Mitgliedern der Gruppe würden stoppen, ja es ist sogar so, dass in diesem Moment Gedanken oder Worte gar nicht mehr verfolgt werden könnten. Selbst wenn ein Mensch weitersprechen wollte, er könnte sich nicht dazu zwingen. Stattdessen würden sich die Beerenspflücker instinktiv umdrehen und sofort nach ihren Waffen greifen, um den Angriff des Tieres abzuwehren. Auch in der heutigen Zeit ist diese Gabe äußerst wichtig. Wir mögen abgelenkt von unseren Smartphones durch die Gegend laufen, aber sobald uns Gefahr droht, weil vielleicht ein Fahrradfahrer auf dem Gehweg auf uns zukommt oder ein lauter Knall vor uns zu hören ist, schauen wir instinktiv hoch und reagieren, ohne zu überlegen. Auch hier hat das emotionale Gehirn die Tätigkeit des kognitiven Gehirns sofort unterbrochen.

Nähmen – sehr vereinfacht dargestellt – die Gefühle bei einem Erwachsenen überhand, zum Beispiel wegen einer Angststörung, übernehme das emotionale Gehirn sogar über längere Zeit die Führung über das kognitive Gehirn. Das Ergebnis wäre, dass dieser Mensch sich nur schwer auf längerfristige Ziele konzentrieren und zum Beispiel keine Pläne verfolgen könnte, da der präfrontale Kortex in seiner analytischen Funktion eingeschränkt ist. Dieser Mensch würde in Stresssituationen möglicherweise aggressiver und ungehaltener reagieren, als das bei einer gesunden Balance zwischen den Gehirnteilen der Fall wäre. Vielleicht erinnert das ein wenig an Kleinkinder? Impulsives Hauen, emotionale Reaktionen, kurze Konzentrationsspannen und kaum Zukunftsplanungen – haben diese typischen Eigenschaften unserer »Trotzköpfchen« etwa mit ihrem Gehirn zu tun? Ja, das haben sie, sagt die Forschung. Und zwar in einem sehr viel stärkeren Maß, als die Verfechter der Tyrannen- und anderer Theorien es für möglich halten.

## Das kindliche Gehirn tickt anders

Bei der Geburt ist das Gehirn eines Kindes natürlich schon vollständig angelegt, aber es ist noch lange nicht ausgreift. Neugeborene wissen dennoch instinktiv, was sie brauchen – Nahrung, Nähe oder Schlaf. Und fordern die Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse sehr kompetent und oft lautstark von ihren Bindungspersonen ein. Sie können aber noch nicht darüber nachdenken, was genau sie brauchen und was ihnen jetzt, in diesem Moment helfen würde. Diese Denkleistung muss zunächst von den Erwachsenen (oder auch von den schon älteren Geschwisterkindern) übernommen werden. Immer wenn eine Bindungsperson eine Aktion ausführt, die dem Baby ein wohliges Gefühl verschafft, feuern Neurone in seinem Gehirn und festigen den erlebten Kausalzusammenhang. Reagiert ein Neugeborenes also unwillkürlich auf das unangenehme Gefühl im Magen mit Schmatzen und dem Hin- und Herdrehen des Kopfs und die Mutter erkennt diese Signale als Hunger und stillt es sofort, dann ergibt sich für das Kind im Nachhinein der erste Sinnzusammenhang. Es erfährt, dass das unangenehme Gefühl durch die Milch weggeht – diese Information wird im Gehirn abgespeichert. Das schöne Gefühl, das vom Baby beim Trinken erlebt wird, durch die Nähe zur Bindungsperson, durch den Augenkontakt, das Lächeln, die Wärme der Milch und den süßen Geschmack, wird als Glücklichein empfunden. Diese mit zunehmendem Gefühl der Sättigung positive emotionale Verknüpfung sorgt für eine zuverlässige Abspeicherung im Gehirn.

Die neuronalen Verbindungen im kognitiven Gehirn wachsen zwar rasant, dennoch dominiert bei Babys und Kleinkindern – anders als bei Erwachsenen oder älteren Kindern – das emotionale Gehirn noch stark. Es lässt sie intuitiv, unbewusst und spontan entscheiden und ist ein Experte für die Entschlüsselung menschlicher Mimik und Gestik. Aber es lässt Kleinkinder eben auch sehr emotional und weniger rational reagieren.

Um unsere Emotionen zügeln zu können, brauchen wir Menschen den präfrontalen Kortex. Er lässt uns vernünftig sein und ist eine wunderbare, äußerst wichtige Kontrollinstanz unseres Gehirns. Nur mit seiner Hilfe können wir beispielsweise den Impuls beherrschen, einfach zuzuhauen, wenn uns etwas ärgert. Nun ist gerade dieser Bereich bei Babys und Kleinkindern zunächst nur sehr rudimentär entwickelt. Seine neuronalen Bahnen sind zum Teil schon angelegt, müssen aber erst durch viele Übungen zum Funktionieren gebracht werden. Und das dauert – Schreck lass nach! – einige Jahre.

Hat ein Kleinkind ein Stresserlebnis, wenn zum Beispiel ein Erwachsener etwas verbietet, übernimmt das emotionale Gehirn die Führung und blockiert das vernünftige, geduldige Gehirn weitestgehend in seiner Funktion. Das Kind wird von seinen Emotionen überwältigt – es wütet. Es wirft sich auf den Boden, schreit, spuckt, haut, tritt und ist völlig außer sich. Paul aus unserem Beispiel war enttäuscht, dass er keinen zweiten Riegel Schokolade bekam. Diese Enttäuschung wollte er ausdrücken. Deshalb fing er an zu jammern. Möglichweise wollte er seine Mutter zunächst wirklich überreden, ihm doch noch ein wenig mehr Schokolade zu geben. Als die Mutter jedoch ihr Nein wiederholte, warf er sich auf den Boden und weinte laut. Dies geschah nicht aus Trotz, sondern weil dieses zweite Nein noch einmal stressauslösend wirkte. In diesem Moment wurde Paul von der Wucht seiner Gefühle übermannt, das emotionale Gehirn übernahm die Führung, und seine Stressregulation war völlig überfordert.

Wer ein Kind in diesem Zustand mit Worten erreichen möchte, hat schlechte Karten, da ja das kognitive Gehirn für die Sprache zuständig ist. In diesem Moment ist es, platt formuliert, gerade »außer Betrieb«. Das Kind kann also die Worte seiner Eltern gar nicht richtig verarbeiten, einfach, weil das emotionale Gehirn diese Funktion gerade blockiert. Kein Wunder, dass die üblichen Beruhigungsversuche von uns Eltern so desaströs fehlschlagen – unsere Kinder verstehen uns einfach nicht! Sie *können* uns nicht verstehen, weil auf das Areal für die Spracherkennung in dem Moment nicht zugegriffen werden kann. Pauls Mutter hatte das in der Situation ganz richtig erkannt, als sie den Eindruck hatte, es sei eine »Nebelwand um ihn herum« gewesen. Da sie nicht zu ihm durchdringen konnte, wählte sie instinktiv eine andere Methode, um ihn zu beruhigen, indem sie ihn in den Arm nahm. Durch den Körperkontakt zu seiner Bindungsperson schüttete sein Gehirn das stresshemmende Hormon Oxytocin aus, sodass Paul sich langsam beruhigen konnte.

Nicht immer ist Umarmen der beste Weg. Oft wollen Kleinkinder in wütenden Momenten keinen Körperkontakt. Doch wie kann man als Elternteil ein Kind dann beruhigen, das gerade nicht berührt werden möchte? Hier kommt die wirklich spektakuläre Fähigkeit des emotionalen Gehirns ins Spiel, die Familien in solchen Wutmomenten im wahrsten Sinne des Wortes viel Leid ersparen kann: Es kann nämlich *nonverbale* Kommunikation ganz wunderbar entschlüsseln. Mimik, Gestik, Tonfall, all das kommt im emotionalen Gehirn auch während eines Wutanfalls an! Heureka!<sup>4</sup>

Die Eltern können also versuchen, mithilfe ihrer Stimmlage, ihrer Mimik und ihrer Gestik das aufgebrachte Kleinkind zu erreichen. Sie können die Gefühle des Kindes ohne viele Worte spiegeln – das emotionale Gehirn wird diese Botschaft verstehen, sodass ins kindliche Bewusstsein gelangt, dass der Erwachsene sein Problem erkannt hat und an einer Lösung interessiert ist. Damit kann man

dem Kind helfen, sich schneller zu beruhigen. Wir werden darauf im letzten Teil unseres Buches noch ausführlich eingehen.

Wichtig ist uns an dieser Stelle, zu betonen, dass Pauls Mutter ihm half, indem sie sich ihm zuwandte. Nur *mit ihr* gelang es ihm, sich relativ zügig zu beruhigen. Im Alter zwischen einem und vier Jahren ist die Eigenregulation des kindlichen Gehirns in den meisten Stresssituationen noch vollkommen überfordert. Deshalb benötigen Kinder in diesem Alter zuverlässige Unterstützung von außen, um aus einem Wutanfall herauszufinden. Fremdregulation ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um den Aufbau der Eigenregulation zu unterstützen.



## Lernen, Gefühle auszuhalten

Gerät das Gehirn in eine so emotionale Krise wie bei Paul, setzt normalerweise ein Prozess ein, der Stressregulation genannt wird. Ein Erwachsener würde nun bestimmte Strategien anwenden, um sich selbst effektiv zu beruhigen. Vielleicht würde er sich selbst gut zureden oder tief durchatmen. Kinder können dies jedoch noch nicht. Sie bringen zwar schon einen Grundstock an Fähigkeiten aus dem Mutterleib mit, um Gefühle zu regulieren, zu tolerieren und den dabei entstehenden Stress auszuhalten, der größte Teil der Stressregulationsstrategien wird jedoch erst im Laufe des Lebens entwickelt. Sie werden maßgeblich durch die Hilfe der Eltern oder anderer feinfühlig reagierender Personen erlernt.

Schon kleine Babys sind in der Lage, sich von unangenehmen Reizen wegzudrehen oder am Daumen zu nuckeln, um sich selbst zu beruhigen, wenn sie in leichten Stress geraten. Doch die meisten Situationen überfordern sie, weshalb sie dann anfangen zu weinen. Ihre Eltern müssen sie in solchen Situationen durch Körperkontakt, möglichst sogar Hautkontakt, fremdregulieren. Auch leichtes Wippen und freundliches Zureden können helfen, den Stress abzubauen. Gelingt es den Eltern nicht, ihr Baby zu verstehen und feinfühlig auf seine Bedürfnisse einzugehen, wird es heftiger weinen und zunehmend außer sich geraten. Kommt es dann noch immer nicht zu einer beruhigenden Reaktion vonseiten der Bindungsperson, beispielsweise weil diese beschlossen hat, das Weinen zu ignorieren, damit das Baby lernt, allein einzuschlafen, endet das letztlich in einem fast panischen Zustand, der das Regulationssystem des Säuglings überfordert. Der Stress löst eine Erregung des sympathi-

schen Nervensystems aus, das für Kampf und Flucht verantwortlich ist. Das Baby hat aufgrund seiner körperlichen Unreife jedoch noch keine Möglichkeit, aus der Situation zu flüchten, sodass sein Gehirn in eine akute Krise gerät und eine Notfallreaktion veranlasst. Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch beschreibt die Auswirkungen dieser Notfallreaktion. Das Baby wird »ganz plötzlich, von ›jetzt auf gleich‹ stumm werden und gleichsam ›einfrieren«. Man bezeichnet diesen Moment auch als »Abschalten«. Nach Brisch wird das Gehirn des Babys die Wahrnehmung von Schmerz, Angst oder Panik ausschalten. Die Kinder wirken dann nach außen gefasst, allenfalls vielleicht ein bisschen starr. Man merkt ihnen nicht an, dass sie Angst oder Schmerzen haben, doch innerlich bleibt der große Stress erhalten. Das kindliche Gehirn hat noch eine weitere Möglichkeit, mit übermäßigem Stress umzugehen. Hierbei wird, so Brisch, »die große Erregung des sympathischen Nervensystems in ihr Gegenteil verkehrt«. Die Übererregung des Kampf- und Fluchtsystems wird umgeschaltet auf das parasympathische System, das für Entspannung und Schlaf verantwortlich ist. Das Baby wird also als Notfallreaktion auf den zu großen Stress einfach einschlafen.<sup>5</sup> Die abgespalteten Gefühle (z. B. Angst und Hilflosigkeit) werden zusammen mit der Erinnerung an die erlebte Situation (das Alleinsein im Bett) im limbischen System gespeichert und können möglicherweise später eine durch den zeitlichen Abstand nicht mehr erklärbare Abneigung gegen bzw. Überreaktion bei ähnlichen Situationen hervorrufen.

Zwischen dem 1. und dem 4. Geburtstag, also genau während der Autonomiephase, liegt der intensivste und wichtigste Abschnitt des Erlernens von Stressbewältigung. Um Bewältigungsstrategien zu entwickeln, müssen unsere Kinder zunächst einmal Situationen bewusst als stressauslösend erkennen. Für solche Gedankengänge muss das kognitive Gehirn weit genug gereift sein, und das Kind muss verschiedenste, auch Angst oder Wut auslösende, Situationen

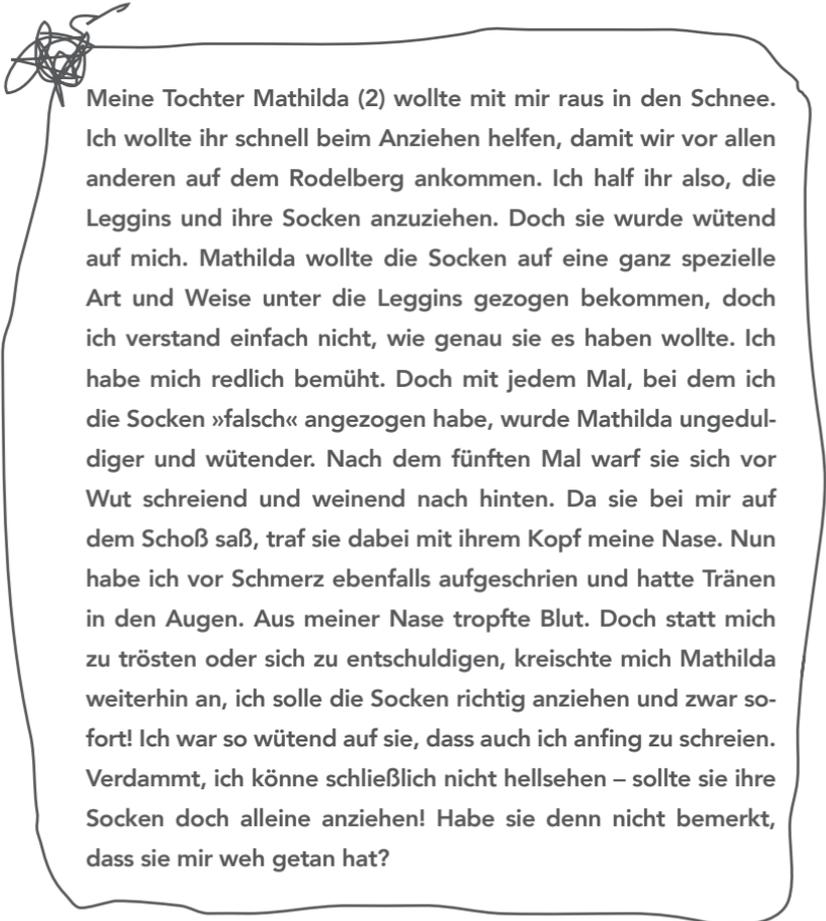
kennenlernen. Bei leichtem Stress schaffen sie es vielleicht schon, sich selbst durch Kuseln mit dem Lieblingstедdy oder Weggehen vom Stressor zu entspannen. Auch lautes Schreien, Aufstampfen mit dem Fuß oder Zuhauen kann helfen, Stress abzubauen. Eltern, die in diesem Zeitabschnitt versuchen, ihr Kind von Gefahren, Verlusten oder Hindernissen fernzuhalten, damit es nicht traurig oder wütend werden muss, nehmen ihm möglicherweise schon früh die Chance, später mit starken Emotionen klarzukommen.

Andere Eltern lassen ihre Kinder in Stresssituationen allein wüten, weil sie glauben, dass ihre Kinder lernen müssten, selbst damit fertig zu werden. Das ist jedoch nicht der Fall – gerade in diesem Alter kann das Gehirn den Stress, der es zu sehr überwältigt, nur durch das Einschalten der Notfallreaktion beenden. Deshalb ist eine feinfühligе Unterstützung bei Wut und Stress immer noch so wichtig wie im Babyalter. Erst *nach* der Autonomiephase, also frühestens mit fünf Jahren, entwickeln Kinder andere Stressbewältigungsstrategien und sind dann nicht mehr so stark darauf angewiesen, von außen reguliert zu werden. Bis dahin ist es Aufgabe von uns Eltern, zwischen Überbehüten und Alleinlassen eine Balance zu finden.



## Lernen, sich in andere einzufühlen

Nicht nur Verbote lassen unsere Kinder wütend werden. Manchmal sind es auch unterschiedliche Blickwinkel, die zu einem Konflikt zwischen Eltern und Kind führen. Steffen, 37, erzählt eine typische Situation:



Meine Tochter Mathilda (2) wollte mit mir raus in den Schnee. Ich wollte ihr schnell beim Anziehen helfen, damit wir vor allen anderen auf dem Rodelberg ankommen. Ich half ihr also, die Leggings und ihre Socken anzuziehen. Doch sie wurde wütend auf mich. Mathilda wollte die Socken auf eine ganz spezielle Art und Weise unter die Leggings gezogen bekommen, doch ich verstand einfach nicht, wie genau sie es haben wollte. Ich habe mich redlich bemüht. Doch mit jedem Mal, bei dem ich die Socken »falsch« angezogen habe, wurde Mathilda ungeduldiger und wütender. Nach dem fünften Mal warf sie sich vor Wut schreiend und weinend nach hinten. Da sie bei mir auf dem Schoß saß, traf sie dabei mit ihrem Kopf meine Nase. Nun habe ich vor Schmerz ebenfalls aufgeschrien und hatte Tränen in den Augen. Aus meiner Nase tropfte Blut. Doch statt mich zu trösten oder sich zu entschuldigen, kreischte mich Mathilda weiterhin an, ich solle die Socken richtig anziehen und zwar sofort! Ich war so wütend auf sie, dass auch ich anfang zu schreien. Verdammt, ich könne schließlich nicht hellsehen – sollte sie ihre Socken doch alleine anziehen! Habe sie denn nicht bemerkt, dass sie mir weh getan hat?

Da bemühen wir uns liebevoll, die Wünsche des Kindes ernst zu nehmen, und werden dann, wenn wir nicht schnell genug sind oder es nicht richtig machen, auch noch angemeckert. An diesem Punkt kann man schon einmal ins Zweifeln kommen, ob da nicht doch grundsätzlich etwas in der Erziehung falsch läuft. Nein, das tut es nicht, denn ein Verhalten wie das von Mathilda aus unserem Beispiel ist völlig altersadäquat. Sie ist einfach noch nicht in der Lage, die Situation aus den Augen ihres Vaters zu sehen oder sich in seinen Schmerz einfühlen, weil ihr aufgrund ihres Alters noch ein entscheidender Meilenstein der kognitiven Entwicklung fehlt: Sie kann noch keinen Perspektivwechsel einnehmen und verfügt somit noch nicht über ausreichend Empathievermögen.

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, sich in die Gedanken und Gefühle einer anderen Person hineinzusetzen und diese stellvertretend nachempfinden zu können. Menschen, die eine gut entwickelte Empathie besitzen, können auf angemessene Art und Weise auf die Bedürfnisse anderer reagieren. Das heißt, sie erkennen von selbst, dass es einem weinenden Menschen schlecht geht, und antworten darauf, indem sie ihn zum Beispiel streicheln, in den Arm nehmen oder bei Nasenbluten ein Taschentuch anbieten.

Doch um empathisch reagieren zu können, müssen bei einem Menschen bestimmte kognitive und emotionale Fähigkeiten entwickelt sein. Nach Feshbach<sup>6</sup> ist es für die Empathieentwicklung unabdingbar, den emotionalen Zustand eines anderen Menschen bestimmen zu können. Das bedeutet, ein Kind muss in der Lage sein, Körper- und Gesichtsausdruck bei anderen zu erkennen, zu entschlüsseln und einem Gefühl zuzuordnen. Emotionale Zeichen wie Tränen für Traurigkeit oder zusammengezogene Augenbrauen für Wut helfen bei der Entschlüsselung. Kinder werden mit diesem Wissen jedoch nicht geboren – sie erlernen es durch Beobachtung und Erklärungen. Wichtig ist also, dass wir Eltern unsere Kinder immer wieder auf die Mimik und Gestik anderer Menschen auf-

merksam machen und diese für sie entschlüsseln. Das kann mithilfe von Bilderbüchern geschehen, aber auch ganz nebenbei im Alltag. Auch wir Eltern sollten unsere eigenen Gefühle mit echter, unverfälschter Mimik und Gestik begleiten, also authentisch sein, sodass die Kinder keine falschen Informationen abspeichern. Ein Vater, der lächelt, obwohl er wütend ist, sendet ein falsches Signal aus.

Eine weitere wichtige Grundvoraussetzung für das Empathievermögen ist nach Feshbach die Fähigkeit, den Blickwinkel eines anderen Menschen einzunehmen (Perspektivwechsel). Das bedeutet, dass ein Kind kognitiv dazu in der Lage sein muss, zu erkennen, dass andere Menschen nicht immer über seinen eigenen Wissensstand verfügen. Ein Theaterstück, in dem sich das Krokodil vor dem Kasper hinter einem Busch versteckt hat, wird erst dann spannend, wenn das Kind versteht, dass der Kasper das Krokodil nicht sehen kann und gleich von ihm überrascht wird. Kann das Kind die Perspektive des Kaspers noch nicht einnehmen, wundert es sich, warum er sich erschreckt – das Krokodil war doch ganz offensichtlich die ganze Zeit hinter dem Busch. Der Perspektivwechsel ist ein kognitiver Meilenstein, dessen Erreichen nicht beeinflusst werden kann und der mit etwa vier Jahren – also gegen Ende der Autonomiephase – erreicht wird.<sup>7</sup>

Die dritte Voraussetzung für empathisches Verhalten ist laut Feshbach die Fähigkeit, emotional auf andere Menschen zu antworten. Sie ist zum Beispiel vorhanden, wenn ein Kind ein anderes weinendes Kind in den Arm nimmt, um es zu trösten. Eine solche freundliche Geste könnte man einem Kind zwar durch entsprechende Aufforderungen auch antrainieren, doch dabei würde es sich nur um kognitiv gesteuertes Verhalten handeln. Um zu *echter* Empathie zu gelangen, muss das Kind die Gefühle des anderen nachempfinden können. Dafür muss es diese jedoch auch schon einmal selbst *erlebt* haben. Wer nicht weiß, wie es sich anfühlt,

wenn man Nasenbluten und eine schmerzende Nase hat, und was einem selbst in der Situation am besten hilft, um die Schmerzen und das Blut zu stillen, kann anderen keine empathischen Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Unsere Kinder brauchen also einen vollständigen Satz aller verfügbaren menschlichen Emotionen, und die Autonomiephase ist der von der Natur dafür vorgesehene bestmögliche Spielplatz, diese zu erleben. Es ist wichtig, als Eltern zuzulassen, dass Kinder alle Arten von Gefühlen kennenlernen. Um gesund zu wachsen, brauchen sie nicht nur schöne Erlebnisse. Sie müssen auch scheitern dürfen, natürliche Grenze erfahren, sich wehtun oder eifersüchtig sein. Unsere Aufgabe als Eltern ist nicht, Kinder vor Schmerz zu bewahren, sondern ihnen empathisch tröstend auf ihre Emotionen zu antworten. Nur wem selbst Empathie entgegengebracht wurde, der kann später selbst mitfühlend auf andere zugehen.

Wie alle anderen Entwicklungsschritte wird auch die Ausbildung empathischer Kompetenzen von jedem Kind mit eigenem Tempo durchlaufen. So kommt es zu einer großen Bandbreite empathischer Fähigkeiten bei Kindern des gleichen Alters. Dennoch können bis zu einem gewissen Grad allgemeine Aussagen gemacht werden, wie das folgende Entwicklungsmodell nach Hoffman zeigt:<sup>8</sup>

### *0 bis 1 Jahre*

Anzeichen von Unbehagen bei anderen können beim Baby eigene Reaktionen des Unbehagens hervorrufen. Das liegt an den Spiegelneuronen des Menschen. Das Baby beginnt beispielsweise zu weinen, wenn im selben Raum ein anderes Kind weint. Es kommt dabei zu einer undifferenzierten Fusion der eigenen Gefühle mit denen des anderen. Das mitweinende Baby fühlt sich genauso schlecht wie das weinende, obwohl es ursprünglich keinen Grund zum Weinen hatte. Wird das Baby von jemandem angelächelt, feu-

ern seine Spiegelneurone erneut, und es wird zurücklächeln. Es fühlt sich glücklich. Schon kurz nach der Geburt strecken Babys die Zunge heraus, wenn ein Elternteil es ihnen vormacht. Die Fähigkeit des Spiegeln ist eine wichtige Voraussetzung, um Empathie zu entwickeln.

### ***1 bis 3 Jahre***

Mit etwa einem Jahr nehmen Kinder andere Menschen als eigenständige Personen wahr, die sich von ihnen unterscheiden. Sie fangen allmählich an, empathisch zu reagieren, und laufen zum Beispiel los, um einem weinenden Kind einen tröstenden Gegenstand zu suchen und zu bringen.

Ab etwa zwei Jahren bekommen sie ein Grundgefühl dafür, dass andere Menschen eigene, von ihnen unabhängige Gedanken und Wünsche haben. Sie verwechseln aber noch leicht ihre eigenen inneren Zustände mit denen der anderen, was oft zu Konflikten führt. Es kann sein, dass ein Kind vor Wut aufschreit, wenn sein Geschwisterkind in die Richtung des Puppenwagens läuft, mit dem es eigentlich gerade selbst spielen will. Dass sein Geschwisterchen an dem Wagen vorbei zu den Bausteinen laufen will, kommt ihm noch nicht in den Sinn.

### ***3 bis 5 Jahre***

Kinder entwickeln langsam die Fähigkeit, offen gezeigte Grundgefühle anderer wahrzunehmen. Sie wissen bereits, dass Gefühle sich ändern können, und sie nehmen die Ursachen von Gefühlen in einfachen Situationen wahr. Sie können geplante von zufälligen Situationen unterscheiden, zum Beispiel, ob ein anderes Kind sie mit Absicht anrempelt oder aus Versehen. Sie gewichten jedoch die Folgen noch stärker als die Motive, das heißt, sie sind auch sauer auf jemanden, der sie nur aus Versehen angerempelt hat.