

Danielle Dick
VON NATUR AUS EINZIGARTIG

DANIELLE DICK

VON
NATUR AUS
EINZIGARTIG

Unsere **Gene** als Schlüssel,
um **Kinder** zu verstehen und
gelassen zu begleiten

Aus dem Amerikanischen von
Susanne Schmidt-Wussow



Kösel

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel The Child Code bei Avery.
© 2021 by Danielle Dick

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division
of Penguin Random House LLC.

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

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Bettina Spangler

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: Vitalii Creator/Shutterstock.com

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31182-8

www.koesel.de

Für Aidan

Inhalt

Hinweis der Autorin	9
Einführung: Die Einzigartigkeit des Kindes verstehen	11
Teil 1: Alles, was Sie über die wissenschaftlichen Grundlagen des menschlichen Verhaltens wissen müssen (und mehr nicht)	
Natur oder Umwelt: Die Frage ist geklärt	31
Es ist kompliziert: Wie Gene unser Leben beeinflussen	54
Teil 2: Bausteine	
Lernen Sie Ihr Kind kennen: Die drei großen Dimensionen des Temperaments	77
Extraversion: Der Faktor »Ex«	116
Emotionalität: Der Faktor »Em«	157
Selbstregulation: Der Faktor »Reg«	204
Mehr als Sie und Ihr Kind: Veranlagungen und Partner	239
Wann Sie sich Sorgen machen sollten und was Sie dann tun können	270
Das ganze Puzzle: Ein neuer Erziehungsansatz	293
Danksagung	301
Weiterführende Literatur und Hilfsquellen	305
Sachregister	309
Anmerkungen	315
Über die Autorin	319

Hinweis der Autorin

Um den aktuellen Stand der Forschung möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, habe ich an einigen Stellen komplexe Fachliteratur komprimiert dargestellt. Einige meiner akademischen Kolleginnen und Kollegen werden sicher der Meinung sein, der eine oder andere Teil sei allzu stark vereinfacht; ich habe mich jedoch nach Kräften bemüht, ein gutes Gleichgewicht zwischen Inhalten und Genauigkeit einerseits und Lesbarkeit und Anwendbarkeit andererseits zu finden. In allen Kapiteln verweise ich auf ausgewählte wissenschaftliche Arbeiten für all diejenigen, die tiefer in die Forschungsliteratur einsteigen möchten. Eltern, die sich zusätzliche Informationen wünschen, finden diese auch auf meiner Website danielledick.com. Im Anhang des Buches schließlich gebe ich weiterführende Leseempfehlungen.

Die Fragebogen in diesem Buch sollen Ihnen dabei helfen, Ihr Kind besser zu verstehen. Sie richten sich grob nach den Fragen, die in der Forschung zur Beurteilung von Temperament und Persönlichkeit eingesetzt werden. Diese Fragebogen sind jedoch nicht dazu gedacht, offizielle Diagnosen zu liefern. Keine der Informationen in diesem Buch sollte als Ersatz für professionellen klinischen Rat angesehen werden. Eine Hilfestellung für die Wahl einer psychotherapeutischen Fachkraft finden Sie im vorletzten Kapitel.

Einführung: Die Einzigartigkeit des Kindes verstehen

*Bevor ich heiratete, hatte ich sechs Theorien
über Kindererziehung.*

Jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorie.

John Wilmot (1647–1680), Verfasser

Schließen Sie die Augen und denken Sie an Ihr Kind.

Nein, nicht an den kleinen Menschen, der seine Hausaufgaben nicht machen will. Oder an den, der beim Essen einen Tobsuchtsanfall bekommt, weil die Schmetterlingsnudeln keine Hörnchen-nudeln sind.

Ich meine das Kind, das Sie sich immer vorgestellt haben.

Bevor Sie Kinder hatten.

Sicher war dieses Kind ein süßes, fröhliches Baby, das sich zufrieden in Ihre Arme kuschelte. Ein niedliches Kleinkind, das lachend den Kopf in den Nacken legte, wenn Sie es auf der Schaukel anschubsten. Vielleicht würde es mal eine Spitzensportlerin werden oder Jahrgangsbester. Vielleicht sahen Sie schon den Uniabschluss oder die Hochzeit vor Ihrem inneren Auge, die freudestrahlende Braut oder den schmucken Bräutigam. Worauf ich hinauswill: Wir alle hatten unsere Vorstellungen davon, wer unsere Kinder einmal werden sollten.

Aber in der alltäglichen Erziehungsarbeit geht es weniger um Träume und mehr um tägliche Kämpfe. Um Schuhe, die Ihr Kind nicht anziehen will und so verhindert, dass Sie es aus der Wohnung in den Park schaffen. Um schlechte Laune am Abendbrottisch. Um den lang ersehnten Familienausflug, bei dem Ihr Kind vier Stunden lang gegen Ihre Rückenlehne tritt und mault, dass es keine Lust darauf hat.

Warum ist es so schwer, unsere Kinder zu den vollendeten kleinen Menschen zu formen, als die wir sie uns vorgestellt haben? An Tipps und Ratschlägen für Eltern herrscht wahrlich kein Mangel. Es gibt Kurse, Blogs, Podcasts, Zeitschriften, Bücher und Workshops zum Thema Erziehung. Die Vorstellungen der Schwiegermutter zum Thema Disziplin und die Tipps der besten Freundin zum Schlaftraining noch gratis dazu. Die schiere Menge an Informationen ist überwältigend genug, aber was noch schlimmer ist: Viele davon widersprechen sich! Menschen ziehen seit Jahrtausenden Kinder groß – müssten wir nicht langsam wissen, wie das geht? Das größere Problem für Sie als Elternteil ist, die oft widersprüchlichen Ratschläge für sich zu sortieren und dann zu entscheiden, was das Beste ist.

Warum ist Elternsein so verflixt schwer?

Tatsächlich gibt es eine einfache Antwort auf diese Frage. Es ist so schwierig, Kinder großzuziehen, weil all die gut gemeinten Ratschläge Ihrer Eltern und Freunde und Kinderärztinnen und -ärzte einen der größten Faktoren übersehen, der die Entwicklung eines Kindes beeinflusst: seine Gene.

Im Biologieunterricht haben wir nämlich nicht die ganze Wahrheit gelernt. Die DNA ist nicht nur für braune oder blaue Augen, lockige oder glatte Haare verantwortlich, sondern auch für den Aufbau unseres Gehirns und unsere grundsätzliche Lebenseinstellung. Angesichts des tiefgreifenden Einflusses der Gene auf Verhalten und Entwicklung des Individuums gibt es ganz einfach keine »richtige« Erziehungsmethode. Es gibt nur die »richtige« Methode,

ein bestimmtes Kind zu begleiten; nur wenn Sie die genetisch bedingten Neigungen Ihres Kindes verstehen, können Sie es darin unterstützen, sein Potenzial voll auszuschöpfen, und gleichzeitig die täglichen Kämpfe reduzieren.

In diesem Buch geht es darum, diesen »richtigen Weg« für *Ihr* Kind zu finden, auf der Grundlage seines einzigartigen Erbguts. Und darum, Ihnen den Stress zu nehmen und einen Durchblick im Informationsdschungel zu verschaffen, damit Sie erkennen, was für Sie wirklich wichtig ist (und was nicht). Ich bin Wissenschaftlerin und beschäftige mich mit Genetik und kindlichem Verhalten, aber vor allem bin ich auch Mutter. Ich habe das alles selbst durchgemacht, und es war mein Wissen über die Faktoren, die einen echten Einfluss auf das menschliche Verhalten haben, das mich damals vor dem Durchdrehen bewahrte. Ich habe dieses Buch geschrieben, um dieses Wissen mit Ihnen zu teilen und Ihnen das Leben etwas leichter zu machen.

Die Illusion der Supermütter und Superväter

Noch nie in der Geschichte der Menschheit haben wir so viel Zeit in dem Bemühen aufgewendet, unsere Kinder aktiv zu formen. Für diese hohe Investition in unser Elternsein zahlen wir einen gewaltigen Preis: Die Paarzufriedenheit geht stark zurück, Angststörungen nehmen zu unter Kindern, die sich bestenfalls unter Druck gesetzt und schlimmstenfalls ständig bedrängt fühlen. Die Tage, in denen unsere Kinder im Wald spielen oder tagsüber frei durch die Gegend streiften mit der einzigen Auflage, vor dem Dunkelwerden zu Hause zu sein, sind längst vorbei. Wer heute sein Kind unbeaufsichtigt zum Spielen in den Park schickt, bekommt möglicherweise Besuch von der Polizei. In einigen Kreisen würde es als Vernachlässigung angesehen werden, Kinder alleine Hausaufgaben machen zu

lassen oder vor der Klassenarbeit keine Nachhilfekraft zu engagieren, die sie darauf vorbereitet.

Wir haben zugelassen, dass die Welt mehr und mehr Anforderungen an Eltern stellt, und wir haben diese Anforderungen verinnerlicht: Deine Entscheidungen bestimmen die Zukunft deines Kindes! Jede deiner Handlungen entscheidet wesentlich mit, ob dein Kind später gut in der Gesellschaft klarkommt und resilient ist – oder aber ein unglücklicher Tyrann wird! Wenn du dein Kind liebst, formst du es zu einem erfolgreichen Erwachsenen, indem du Elternsprecherin wirst, dich im Sportverein deines Kindes engagierst, in den Elternbeirat eintrittst, regelmäßig mit ihm zum Joggen oder zum Yoga gehst (und wenn du dein Kind *wirklich* liebst, machst du das idealerweise alles).

Manchmal machen wir Eltern es uns sogar gegenseitig noch schwerer. Ich selbst kann mich da gar nicht ausnehmen. Ich wette, wir haben das alle irgendwann schon mal erlebt: den Wutanfall des Kleinkinds im Supermarkt beobachtet, den Wildfang im Museum, die Widerworte des unverschämten Teenagers. Wir haben von diesen Kindern zu ihren Eltern geblickt *und geurteilt*. Wir haben uns gesagt: Die muss ihr Kind doch mal unter Kontrolle bringen! Diese Eltern sollten aber wirklich [hier können Sie Ihren Lieblings-Erziehungstipp einfügen]!

In den ersten fünfzehn Monaten im Leben meines Sohnes war ich überzeugt, dass ich den Bogen mit dem Elternsein raus hatte. Mein Kleiner schlief lange Strecken am Stück. Er weinte nur, wenn er etwas brauchte, und ließ sich schnell beruhigen. Ich weiß noch, wie ich mich wunderte, warum sich Leute darüber beschwerten, wie anstrengend es mit einem Neugeborenen war. Klar, als echter Schlafjunkie fand ich es schon nervig, *einmal* pro Nacht zum Füttern aufzustehen. Aber das schien mir kaum ein Grund für das ganze Gejammer zu sein, das man über Schlafentzug bei frischgebackenen Eltern so hört. Ich hatte Bücher gelesen und Elternkurse

absolviert, und mein Sohn war der reinste Sonnenschein. Was sollte so schwer sein am Elterndasein?

Was mir damals nicht bewusst war: Mein glückliches, schlafendes Baby war nicht etwa das Ergebnis meiner herausragenden Fähigkeiten als Mutter. Ich hatte einfach Glück gehabt. Wer das unkomplizierte Verhalten meines Kindes als Säugling wirklich beeinflusste, war *mein Kind*. Selbst ich als Wissenschaftlerin, die Genetik und kindliches Verhalten studiert, war dem Mythos zum Opfer gefallen, dass es beim Elternsein – im Guten wie im Schlechten – nur um die Eltern geht. Eine mächtige Selbstdäuschung, vor allem, wenn alles glatt läuft. Es ist einfach, die Lorbeer zu dafür einzuhiszen; allzu gern glauben wir, dass die Großartigkeit des eigenen Kindes unsere überdurchschnittlichen Bemühungen widerspiegelt. Aber was ist, wenn Ihr Säugling nachts zum ruhelosen Quälgeist wird? Oder das »Trotzalter« bei Ihrer Tochter schon mit sechs Monaten einsetzt (und andauert, bis sie sechzehn ist)? Sind Sie dafür auch verantwortlich? Müssen Sie dann mehr Bücher lesen oder mehr Ratschläge Ihrer Schwiegermutter befolgen? Wenn Kinder Schwierigkeiten haben, geben sich die verzweifelten Eltern oft erst einmal selbst die Schuld oder fragen sich, was sie falsch machen. Doch die Forschung zeigt, dass das Verhalten eines Kindes weniger von seinen Eltern gesteuert wird als aus sich selbst heraus.

Anfang der 1930er-Jahre beobachtete die Forscherin Mary Shirley 25 Säuglinge intensiv über ihre ersten zwei Lebensjahre. Zu Beginn ihrer Studie richtete sie ihr Interesse auf die motorische und kognitive Entwicklung von Säuglingen, doch am meisten fiel ihr bei der Begleitung der Babys das auf, was sie den »Persönlichkeitskern« nannte. Anhand ihrer Beobachtungen der Babys im Zeitverlauf erkannte sie, dass sich Persönlichkeitsunterschiede schon früh nach der Geburt zeigen und dass die Babys sich systematisch in Aspekten wie Reizbarkeit, Weinen, Aktivitätslevel und Reaktionen auf neue Menschen und Situationen unterscheiden.

Darüber hinaus schienen diese Unterschiede in verschiedenen Umgebungen und im Zeitverlauf stabil zu bleiben. Kinder, die viel weinten, weinten zu Hause genauso wie im Säuglingslabor. Sehr aktive Kinder waren das zu Hause ebenso wie in der unbekannten Laborumgebung. Vor allem aber schienen die beobachteten Unterschiede im Verhalten der Kinder nicht besonders von dem beeinflusst zu werden, was das Elternteil (damals überwiegend die Mutter) tat.

Von Beginn an einzigartig

Tatsächlich wird das Verhalten eines Kindes zu einem überraschend großen Teil bereits im Augenblick der Empfängnis angelegt, wenn die Gene der Mutter auf die des Vaters treffen und daraus ein absolut einzigartiger neuer Mensch wird. Und wie alle Eltern mit mehr als einem Kind wissen, ist jedes Baby anders, und zwar ab dem ersten Tag. Natürlich gibt es eine Menge Gemeinsamkeiten. Alle Babys schlafen (wahrscheinlich nicht so viel, wie es den Eltern lieb wäre) und machen die Windeln voll (wahrscheinlich öfter, als es den Eltern lieb ist) und weinen und trinken. Aber darüber hinaus wird jedes Kind mit seiner eigenen Art des Kindseins geboren, und die Unterschiede werden gleich zu Beginn deutlich.

In der Entwicklungspsychologie¹ werden diese Besonderheiten im Verhalten als *Temperament* bezeichnet. Das Temperament ist in den Genen kodiert, den kleinen Strängen von Informationen im Kern jeder Zelle, die von den Eltern an das Kind vererbt werden. Das bedeutet nicht, dass Sie das Verhalten Ihres Kindes nicht beeinflussen können, sondern nur, dass Sie erkennen müssen, dass Ihr Einfluss begrenzt ist – was Sie auch tun, Sie müssen mit den Karten spielen, die Sie auf der Hand haben. Noch wichtiger: Wenn Sie Ihr Kind erfolgreich zu einem Verhalten hin und von einem anderen

weg beeinflussen wollen, müssen Sie unbedingt seine genetische Struktur berücksichtigen.

Genetische Unterschiede führen dazu, dass sich Kinder von Anfang an *in der Stärke ihrer Reaktion* auf die Welt (wie sehr sie sich über Dinge ärgern oder freuen, denen sie begegnen) und *in der Regulierung* ihrer Reaktionen unterscheiden. Wenn das Kind keine pürierten Erbsen mag, wirft es den Teller dann quer durchs Zimmer oder verzieht es nur das Gesicht, während es sie brav (wenn auch unglücklich) hinunterschluckt? Wenn es auf einem Spaziergang ein süßes Hündchen entdeckt, schreit es dann so aufgeregt, dass Sie keine Wahl haben, als stehen zu bleiben, damit es mit ihm spielen kann? Oder versteckt es sich ängstlich hinter Ihrem Bein?

Was das Temperament für Eltern besonders wichtig macht, ist seine große Stabilität. In Langzeitstudien mit Kindern war Ängstlichkeit bei Säuglingen, die schon mit drei Monaten festgestellt wurde, ein Prädiktor für Ängstlichkeit im Alter von sieben Jahren. Aus sehr kontaktfreudigen Babys werden sehr kontaktfreudige Kinder und Jugendliche. Eineiige Zwillinge können bei der Geburt getrennt werden und in verschiedenen Familien aufwachsen und sind sich später trotzdem sehr ähnlich. Unsere Gene bestimmen entscheidend mit, wie wir uns durch die Welt bewegen.

Wie man erwarten kann, sind angeborene Eigenschaften zwar im Laufe eines Lebens stabil vorhanden, zeigen sich aber auf unterschiedliche Weise, während ein Kind heranwächst. Ein kontaktfreudiges Baby gurrt, interagiert mit anderen Babys und lächelt Erwachsene an; ein kontaktfreudiger Teenager geht lieber auf eine Party, als zu Hause ein Buch zu lesen oder mit der besten Freundin einen Film zu sehen. Das ängstliche Kleinkind muss erst dazu überredet werden, ein neues Spielzeug auszuprobieren oder auf eine Schaukel zu klettern; der ängstliche Teenager muss überredet werden, an einer Schulaufführung teilzunehmen oder mit auf Abschlussfahrt zu gehen.

Mein höchst impulsiver kleiner Sohn sprang als kleines Kind aus den höchsten Bäumen und fragte später, ob er ein Motorrad haben kann (da war er erst elf, seufz). Diese Vorlieben liegen in seiner Natur – sein Vater ist Kampfjetpilot. Wie es aussieht, werden Abenteuerlust und Risikofreude stark genetisch beeinflusst!

Wenn Sie ein zufriedenes, kontaktfreudiges kleines Kind haben, sind Sie jetzt vielleicht beruhigt, und wer einen sehr ängstlichen oder jähzornigen Zwerg zu Hause hat, macht sich möglicherweise Sorgen.

Das müssen Sie aber nicht. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass angeborene Eigenschaften an sich weder gut noch schlecht sind. Die Vorstellung, ein kontaktfreudiges, lächelndes, fröhliches Baby zu haben, mag sehr verlockend klingen. Und aus fröhlichen, lachenden Babys, die gerne neue Spielsachen ausprobieren und offen auf neue Menschen und Situationen reagieren, werden mit größerer Wahrscheinlichkeit extravertiertere* Jugendliche und Erwachsene, mit allen positiven Konnotationen, die wir mit Kontaktfreudigkeit assoziieren. Aber kontaktfreudige, aktive Babys haben später auch mit höherer Wahrscheinlichkeit Probleme mit der Selbstkontrolle, sind impulsiver und frustrierter, wenn es nicht nach ihrem Kopf geht. Sie experimentieren als Teenager eher mit Alkohol und zeigen im Kreis ihrer Freunde andere riskante Verhaltensweisen.

Während andererseits ein ängstliches Baby den Eltern schon früh Sorgen macht (oder ihnen sogar manchmal ein wenig peinlich

* Der Begriff »extravertiert« geht auf das lateinische extra (»außen«) zurück, während die »Introversion« auf dem lateinischen intro (»innen«) basiert. Die beiden Begriffe wurden von Carl G. Jung eingeführt, dessen Auffassung nach Extravertierte ihre Aufmerksamkeit nach außen richten, während Introvertierte den Fokus auf das Innere legen. Dementsprechend wird in der Forschungsliteratur die Extraversion immer mit »a« geschrieben, obwohl sich im allgemeinen Sprachgebrauch eher die Variante extrovertiert durchgesetzt hat. Ich verwende in diesem Buch die wissenschaftlichen Schreibweisen »Extraversion« und »extravertiert«.

ist), ist Ängstlichkeit auch mit geringerer Impulsivität und Aggression assoziiert. Ängstliche Kinder geraten mit geringerer Wahrscheinlichkeit in Streitigkeiten oder tun die Myriaden leichtsinniger Dinge, zu denen Jugendliche neigen, wenn sie alt genug sind, allein unterwegs zu sein. Andererseits sind ängstliche Kinder auch anfälliger für Traurigkeit und Depression.

Was ich damit sagen will: Es gibt keine »guten« oder »schlechten« Veranlagungen. Es gibt nur deutlich unterschiedliche, genetisch beeinflusste Persönlichkeitsmerkmale, und jedes hat seine Vor- und Nachteile. Wie einfach oder frustrierend verschiedene angeborene Eigenschaften für die Eltern sind, kann sich in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen des Kindes auch ändern. Ihr eigensinniges Kleinkind bringt Sie vielleicht manchmal an den Rand der Verzweiflung, aber wenn gerade diese Eigenschaft es dazu bringt, sich als junger Erwachsener gegen Ungerechtigkeit einzusetzen, schwillt Ihnen stolz die Elternbrust.

Da angeborene Eigenschaften nicht nur stabil, sondern auch mit verschiedenen Schwierigkeiten und Lebensentwicklungen verknüpft sind, ist es von entscheidender Bedeutung, die genetisch beeinflusste Veranlagung *Ihres eigenen Kindes* zu verstehen. Damit will ich eigentlich nur sagen, dass es kein allgemeingültiges Erziehungsmodell gibt. Sie müssen Ihr Verhalten als Elternteil dem einzigartigen genetischen Codes Ihres Kindes anpassen.

Ebenso sollten wir von vornherein anerkennen, dass es mit einigen Kindern schwieriger ist als mit anderen. Diese einfache Tatsache ist uns sofort klar, wenn es um ein Kind mit Autismus oder dem Downsyndrom geht. Aber auch Kinder mit bestimmten angeborenen Veranlagungen können für Eltern an manchen Stellen eine unerwartet große Herausforderung sein. Wenn wir diese grundlegende Realität begreifen, können wir diesen Eltern einen Teil ihrer Bürde nehmen und Freunde mit »schwierigen« Kindern besser unterstützen.

In der Medizin geht der Trend heute zu personalisierten Therapien auf der Grundlage des individuellen Erbguts. Das wird als *Präzisionsmedizin*² oder auch als *personalisierte Medizin* bezeichnet. Dieser Ansatz beruht auf der Vorstellung, dass das Gesundheitsprofil jedes Menschen anders ist; einige von uns sind anfälliger für Krebs, andere für Herzerkrankungen und wieder andere für Drogenmissbrauch oder psychische Probleme. Manche Arzneien wirken bei einigen Menschen gut, können anderen jedoch schaden. Durch die Analyse des einzigartigen genetischen Codes eines Menschen lässt sich bestimmen, wie dieser Mensch Problemen vorbeugen und sie behandeln kann, wenn sie doch auftreten.

Dasselbe gilt für die Erziehung. Unsere Kinder unterscheiden sich in ihren natürlichen Stärken und Schwächen. Wenn Sie sich bewusst machen, was Ihrem Kind mit größter Wahrscheinlichkeit Spaß macht, worin es wahrscheinlich gut ist, was es am ehesten vor Problemen stellen könnte und für welche Gefahren es am ehesten anfällig ist, kann Ihnen das dabei helfen zu entscheiden, welche Erziehungsstrategien wahrscheinlich am wirkungsvollsten sind und welche vielleicht schaden. Was bei Ihrem ersten Kind funktioniert hat, muss beim zweiten nicht automatisch klappen, und was gut für das Kind Ihrer Freundin war, bringt bei Ihrem vielleicht überhaupt nichts.

Deswegen hasse ich den Begriff *Erziehungsarbeit*. Aus dem Mund einer Entwicklungspsychologin mag das seltsam klingen, aber das Problem bei diesem Begriff ist, dass er impliziert, es ginge vor allem um den Einsatz der Eltern. Dabei ignoriert er völlig den anderen wesentlichen Faktor der Gleichung – das Kind! Genauso, wie die Medizin sich der individualisierten Versorgung zuwendet, ist es höchste Zeit, auch in der Erziehung zu einem personalisierten Ansatz zu wechseln.

Zugegeben brauchte ich eine Weile, um diese Haltung in meinen eigenen Erziehungsansatz zu integrieren. Besonders deutlich

wurde das, als es mit der Sauberkeitserziehung meines Sohnes losging. In seinem Kindergarten durften nur die Kinder in die Vorschulgruppe der Dreijährigen, die keine Windel mehr brauchten. Sein dritter Geburtstag kam und ging, und er hatte immer noch kein Interesse daran, ein »großer Junge« zu sein; er schien vollkommen zufrieden damit, weiter Windeln zu tragen und bei den Zweijährigen zu bleiben. »M&Ms!«, rieten mir meine Freundinnen. »Du musst ihn mit M&Ms belohnen, wenn er aufs Töpfchen geht.« Also führte ich diesen Anreiz ein, und ja, er wollte die M&Ms ... aber er war absolut nicht gewillt, dafür das Töpfchen zu benutzen. Dafür hatten wir nun regelmäßig Streit darüber, warum er keine M&Ms haben durfte, obwohl er doch wusste, dass welche im Vorrats schrank waren!

Eine andere wohlmeinende Freundin gab mir einen weiteren Rat: Ich sollte seinen »Knackpunkt« finden – herausbekommen, was er über alles liebt, und das als Belohnung einsetzen. Bei ihrer Tochter war es das Aussuchen ihrer Kleidung gewesen. Immer, wenn sie aufs Töpfchen ging, durfte sie sich umziehen. Kein Töpfchen – kein schickes Kleidchen. Offenbar hatte das wunderbar funktioniert. Aber als ich versuchte, diese Technik anzuwenden, wurde mir schnell klar, dass mein Kind lieber nackt in den Kindergarten gehen würde, als das Töpfchen zu benutzen.

Nach Wochen voller Unruhe und Tränen (hauptsächlich meine) dämmerte es mir endlich, was meinem Sohn wichtiger war als alles andere: das *Gewinnen*, also es so zu machen, wie er es wollte. Das Töpfchentraining war zu einem totalen Willenskrieg in unserem Haus geworden. Weil er spürte, dass ich versuchte, ihm das aufzuzwingen, leistete er genauso entschlossen Widerstand. Sobald ich diese Dynamik erkannt hatte, entspannte ich mich. Ich hörte auf, dauernd vom Töpfchen zu reden, und unser Alltag ging weiter. Und wissen Sie, was dann passierte? Nach einigen Wochen (und sicher mit etwas Ermunterung der geradlinigen Erzieherin im Kin-

dergarten, die keine Lust mehr hatte, seine Windeln zu wechseln), fing er einfach von selbst an, aufs Töpfchen zu gehen. Und schon war er in der Vorschulgruppe der Dreijährigen.

Wäre ich früher zur Vernunft gekommen und hätte dem mehr Beachtung geschenkt, was ich über die willensstarke Veranlagung meines Sohnes wusste – vor allem über seinen starken Wunsch zu gewinnen –, hätte ich uns beiden eine Menge Frust ersparen können. Die Forschung zeigt, dass Kinder, die stärker auf Bestrafung reagieren (das trifft definitiv auf meinen Sohn zu), auch empfänglicher für das Bedürfnis ihrer Eltern nach Folgsamkeit sind. Mit anderen Worten: Je mehr man sie drängt, desto stärker wehren sie sich. Was die Forschenden aber auch herausfanden: Wenn Eltern Strategien einsetzen, die nicht auf Macht basierten, kooperierte das Kind mit deutlich größerer Wahrscheinlichkeit. Im Rückblick erkenne ich, dass ich viel zu besorgt war, dass mein Sohn zwei Monate nach seinem dritten Geburtstag immer noch nicht sauber war (oh nein!). Das brachte mich dazu, völlig überzureagieren und ihn zu bedrängen, um das Problem zu »lösen«, ohne mal einen Schritt zurückzutreten und mir zu überlegen, wie er reagieren würde. Man sollte meinen, gerade ich als Dozentin hätte mich gut selbst damit beruhigen können, dass ich noch nie einen jungen Menschen auf dem Campus getroffen habe, der immer noch Windeln brauchte. Irgendwann sind sie alle so weit.

Die DNA Ihres Kindes

Bevor wir weiter über Ihre Rolle als Elternteil sprechen, sehen wir uns doch einmal an, woher die genetischen Anlagen Ihres Kindes überhaupt kommen. Denken Sie zurück an den Biologieunterricht. Nein, nicht an die missglückten Versuche, sondern an die Zeit, als es um Eizellen und Spermien ging und wie sie zu einer Zygote ver-

schmelzen, die sich dann immer weiter teilt und wächst, bis ein winziger Mensch daraus entsteht.

Die DNA besteht aus Chemikalien, die aneinandergereiht wie die Einsen und Nullen eines Computercodes die Gene bilden. Diese wiederum liefern die Bauanleitung für Proteine, die für alle Prozesse in unserem Körper verantwortlich sind, vom Blutdruck bis zum Verhalten. Jeder von uns besteht zu 50 Prozent aus einem zufälligen Teilsatz des Genmaterials (DNA) unserer biologischen Mutter und zu 50 Prozent aus Genmaterial unseres biologischen Vaters, die sich vermischen und ein einzigartiges Kind hervorbringen. Die 50 Prozent, die jedes Kind von jedem Elternteil erbt, sind zufällig verteilt; deshalb ähnelt Ihr Kind vielleicht in einigen Merkmalen eher Ihnen und in anderen eher dem anderen Elternteil. Jede Kombination aus zufälligen Genhälften jedes Elternteils unterscheidet Ihr Kind von allen anderen Menschen, einschließlich seiner biologischen Geschwister, die ebenfalls eine einzigartige 50/50-Kombination von Teilsätzen aus der DNA ihrer Eltern in sich tragen.

Geschwister sind sich in der Regel ähnlicher als zwei zufällig ausgewählte Menschen, weil die Teilsätze ihrer ererbten genetischen Varianten aus demselben Genpool stammen. Geschwister teilen sich daher im Durchschnitt 50 Prozent ihres Genmaterials. Da aber das menschliche Genom aus drei Milliarden DNA-Einheiten besteht, lässt das immer noch viel Raum für unterschiedliche Kombinationen, selbst unter Vollgeschwistern! Und bei aktuell fast acht Milliarden Menschen auf der Erde gibt es eine schwindelerregende Anzahl möglicher Varianten. In Abhängigkeit seiner einzigartigen Mischung von Genvarianten kann Ihr Kind entweder wie ein Klon von Ihnen aussehen, oder aber Sie fragen sich manchmal, ob es nicht doch in der Klinik vertauscht wurde.

Doch abgesehen von einem eventuellen Gentest in der Schwangerschaft, um festzustellen, ob alles in Ordnung ist, denken die

meisten von uns nicht viel über Genetik nach. Schließlich müssen Schwangerschaftsklamotten gekauft, das Kinderzimmer eingerichtet und tausend Entscheidungen über Kinderbettchen, Babyschalen und Kinderwagen getroffen werden.

Und dann gibt es da natürlich noch die Elternkurse. In den meisten gynäkologischen Praxen werden Ersttermine zur Bestätigung einer Schwangerschaft erst nach sechs bis acht Wochen vergeben, aber Elternwebsites empfehlen nicht selten »Vorbereitungskurse« schon ab der 10. Schwangerschaftswoche. Es gibt Geburtsvorbereitungskurse, Stillkurse, Säuglingspflegekurse und Geschwisterkurse. Dem folgen im zweiten Trimester Schwangerschaftsyoga, die Ausarbeitung Ihres Geburtsplans und vielleicht noch ein Tragekurs. Selbst ich als Collegedozentin finde, das sind eine Menge Kurse!

Zugegeben, auch ich habe einige Elternkurse absolviert, und wenn sie sonst nichts gebracht haben, habe ich mich danach wenigstens besser vorbereitet gefühlt. Ich war eine meisterhafte Puckerin; mein Kind war in seinem ersten Lebensjahr größtenteils fester eingewickelt als ein Burrito. Ich recherchierte auch gründlich zu jeder großen und kleinen Entscheidung rund um meinen künftigen Wonneproppen.

Doch all diese Kurse und Entscheidungen zur Vorbereitung auf Ihr kleines Wunder vermitteln die Illusion von Kontrolle, und genau dort beginnt der »Elternmythos«. Die Bücher zum Schlafen, Stillen und Beruhigen schreiender Babys suggerieren, wenn Sie sich nur umfassend informieren, werden Sie wissen, wie Sie Ihr Baby dazu bekommen, zu schlafen, zu trinken und einen vernünftigen Tagesrhythmus einzuhalten. Lernen Sie, wie es geht, setzen Sie es wirkungsvoll um, und schon haben Sie ein fröhliches, gesundes Baby! Dann wären da noch das Krabbeln, Laufen, Zahnen und die Sauberkeitserziehung – eine grenzenlose Menge an Informationen, wie Sie Ihr Kind richtig durch alle wichtigen Etappen

der Entwicklung begleiten. Irgendwo zwischen der Empfängnis und der Geburt des Babys gerät die biologische Grundlage in Vergessenheit – die Tatsache, dass die Art, wie Ihr individuelles Kind durchs Leben gehen wird, zu einem großen Teil von dem abhängt, was in seinen Genen kodiert liegt.

Aber denken Sie einmal darüber nach, was passiert, während Sie noch an all diesen Elternkursen teilnehmen: Ihr Baby wächst und entwickelt sich *vollkommen ohne Ihre Anleitung*. Sein genetischer Code steuert seine Entwicklung – Arme, Beine, Finger und Zehen, innere Organe, Gehirn – ohne jegliche bewusste Einmischung eines Elternteils. Es ist ganz natürlich, sich auf das zu konzentrieren, was wir kontrollieren können, etwa die Entscheidung für ein Kinderbett und eine Babyschale. Aber es ist wichtig, dabei eins nicht zu vergessen: Während wir das Kinderzimmer einrichten und das Pucken lernen, geschehen die wirklich wichtigen Dinge in der Entwicklung des Kindes größtenteils ohne Beteiligung der Eltern. Sie sind in der DNA des Kindes kodiert.

Was nicht heißen soll, dass die Umgebung, die Sie für Ihr Kind schaffen, nicht wichtig ist. Aus isolierten DNA-Sequenzen im Labor entstehen nicht spontan Menschen. Dieser kleine DNA-Code braucht Sie, und Sie können eine Menge tun, um ihn zu unterstützen: gute Ernährung in der Schwangerschaft, ein gesunder Lebenswandel und wenig Stress sind zum Beispiel wichtig für einen heranwachsenden Fötus. Drogen und Umweltgifte dagegen können schwere negative Auswirkungen auf seine Entwicklung haben. Als Elternteil möchten Sie natürlich alles in Ihrer Macht Stehende tun, um die bestmögliche Umgebung für die Entwicklung Ihres Babys zu schaffen. Als Mutter ernähren Sie sich gesund, nehmen vielleicht Schwangerschaftsvitamine, bewegen sich ausreichend. Als nicht schwangerer Elternteil können Sie eine liebevolle, unterstützende, stressfreie Umgebung für Ihre schwangere Partnerin schaffen.

In der Schwangerschaft wird uns klar, dass wir nicht alles in der Hand haben, dass unserer Kontrolle Grenzen gesetzt sind. Unser Baby wächst, und wir staunen über dieses Wachstum. Aber sobald das Baby da ist (ich entschuldige mich an dieser Stelle schon mal bei allen befreundeten Müttern, die jetzt sicher einwenden, dass da vor ja noch eine durchaus anstrengende Geburt kommt), vergessen wir irgendwie, dass die Entwicklung während der Kindheit ebenso von genetischen Faktoren gesteuert wird, und genau diese Faktoren müssen wir in unserer Erziehung berücksichtigen.

Das Kind in seinem Wesen unterstützen

Nach einer jahrhundertelangen Nature-Nurture-Debatte wissen wir heute, dass »Natur gegen Umwelt« eine falsche Dichotomie war. Es geht nicht um ein »entweder – oder«, sondern um ein »sowohl – als auch« – eine Vermischung von Einflüssen, wobei sowohl die Gene als auch die Umwelt bei praktisch allen Verhaltensweisen eine Rolle spielen. Das Schwierige für Eltern ist, dass die Aufmerksamkeit weiter auf den Umweltaspekten liegt und der Teil der Gleichung, den die Natur ausmacht, keine ausreichende Beachtung erfährt. Stattdessen machen wir uns mehr Stress als je zuvor, weil wir denken, wir müssten uns mehr engagieren; dabei geht es gar nicht um mehr, sondern um *besseres Engagement*.

Diese Schwierigkeit (und Gelegenheit) fasste der Evolutionsbiologe E. O. Wilson schön zusammen, als er sagte, die Gene legen die Umwelteinflüsse zwar an die Leine, aber die Leine ist elastisch. Mit anderen Worten, unsere Gene sind nicht unser Schicksal, sodass wir als Eltern überhaupt nichts machen können, aber ebenso wenig darf man einfach über sie hinwegsehen. Kinder sind kein leerer Blatt, das von gut meinenden Eltern gefüllt werden will. Indem Sie anerkennen, wer Ihr Kind wirklich ist – den einzigartigen Code,

mit dem wir alle geboren werden –, können Sie Ihren Einfluss im Einklang mit seinen natürlichen Neigungen nutzen, um ihm dabei zu helfen, sein volles Potenzial zu entfalten.

Kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Im ersten Teil dieses Buches geht es um die Wissenschaft hinter diesem neuen Erziehungsansatz. Das erste Kapitel ist eine Einführung in die Forschung, die unser Verständnis um die Ursachen des menschlichen Verhaltens verändert und den umfassenden Einfluss der Gene (und die Grenzen der Erziehung) auf das kindliche Verhalten gezeigt hat. (Wenn die Forschung Sie nicht weiter interessiert und Sie mir das einfach glauben, können Sie dieses Kapitel auch überspringen.) Im zweiten Kapitel geht es darum, wie der genetische Code Ihres Kindes seine Entwicklung, seine Persönlichkeit, sein Verhalten und seine Interaktionen mit der Welt formt. Sie werden besser verstehen lernen, warum es so wichtig ist, seine genetische Veranlagung zu verstehen, wenn Sie es wirkungsvoller begleiten – und dabei deutlich weniger gestresst sein – möchten. Der zweite Teil des Buches legt den Schwerpunkt auf Ihr Kind. Fragebogen zum Verhalten und den Neigungen Ihres Kindes helfen Ihnen dabei, seine genetischen Anlagen einzuschätzen. Anschließend zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese Informationen nutzen, um Ihren Erziehungsstil an Ihr spezielles Kind anzupassen, um es dabei zu unterstützen, das Beste aus sich herauszuholen, und Fallstricke zu vermeiden. Und vor allem verrate ich Ihnen, wie Sie sich dank dieser Informationen entspannen und daraus Zuversicht schöpfen können, um mehr Freude ins Zusammenleben mit Ihrem Kind zu bringen. Legen wir also los!

Kernpunkte

- Die Gene Ihres Kindes spielen eine zentrale Rolle bei der Ausbildung seines Gehirns und seines Verhaltens.
- Erziehungstipps sind oft widersprüchlich, weil sie nicht berücksichtigen, in welchem Maß das Erbgut des individuellen Kindes sein Verhalten beeinflusst. Deshalb kann etwas, das bei einem Kind gut funktioniert, bei einem anderen völlig wirkungslos bleiben.
- Wenn Sie das Erbgut Ihres Kindes verstehen, kann Ihnen das dabei helfen, Ihr einzigartiges Kind zu begleiten und es darin zu unterstützen, sein Potenzial auszuschöpfen und Probleme zu überwinden. Zudem sorgt dieses Verständnis für eine harmonische Beziehung zu Ihrem Kind und verringert den Erziehungsstress.

Teil 1



Alles, was Sie über die wissenschaftlichen Grundlagen des menschlichen Verhaltens wissen müssen (und mehr nicht)



Natur oder Umwelt: Die Frage ist geklärt

Fangen wir ganz vorne an: Woher stammt die tief verwurzelte Überzeugung, dass Eltern eine so wichtige Rolle in der Prägung des kindlichen Verhaltens spielen?

Der verbreitete Fokus auf die (und das falsche Verständnis der) Rolle der Eltern lässt sich auf die Ursprünge der Kinderpsychologie zurückführen. Als Elternteil verbringt man eine Menge Zeit mit dem Versuch, das Verhalten des eigenen Kindes zu verstehen, aber die Forschung beschäftigt das schon seit *Jahrhunderten*. 1787 veröffentlichte der deutsche Philosoph Dietrich Tiedemann die erste Beschreibung der kindlichen Entwicklung in Form von Aufzeichnungen über das Verhalten seines Sohnes in seinen ersten dreißig Lebensmonaten. Tiedemann war stark von dem Philosophen John Locke beeinflusst, der im 17. Jahrhundert lebte und der Überzeugung war, dass wir alle als unbeschriebene Blätter ins Leben starten und dass unsere Entwicklung vollständig durch unsere Erfahrungen bestimmt wird. Knapp hundert Jahre später wurde *Die Seele des Kindes* (1882) von William Thierry Preyer veröffentlicht, Professor für Physiologie in Jena. Es beschrieb die Entwicklung seiner eigenen Tochter in ihren ersten Lebensjahren und wird häufig als Beginn der heutigen Kinderpsychologie angeführt.

Von diesen frühen »Babybiografien«, die Beobachtungen über ein einzelnes heranwachsendes Kind wiedergaben, dehnte sich das Fachgebiet auf Studien kleiner Gruppen von Kindern aus, die ein-

gehend in ihrer Entwicklung beobachtet wurden. Im Laufe der Zeit wurden immer häufiger auch die Eltern der Kinder in die Studien mit einbezogen, als die Entwicklungspsychologie sich für die Rolle der Eltern zu interessieren begann. Über diese Entwicklung hinweg blieb ein zentrales Merkmal der kindlichen Entwicklung unverändert bestehen, dass sich nämlich das Fachgebiet auf *Beobachtungsstudien* stützte. Dieser Studienaufbau jedoch weist eine wichtige Einschränkung auf und spielt eine Schlüsselrolle bei der Frage, warum so viel Druck auf den Eltern lastet, wenn es um das Verhalten ihrer Kinder geht.

Die traditionelle Familienstudie und ihre Grenzen

Es scheint ganz logisch: Will man den Einfluss der Eltern auf ihre Kinder verstehen, muss man (Trommelwirbel!) Eltern und ihre Kinder untersuchen. Inzwischen wurden Tausende von Eltern-Kind-Studien durchgeführt, welche die Grundlage für die meisten Erziehungsratschläge auf dem Markt bilden. In diesen Studien bitten die Forschenden Eltern, von ihren Erziehungspraktiken zu berichten, und messen dann ein bestimmtes Ergebnis bei den Kindern, in der Wissenschaft auch »Outcome« genannt. Manchmal bitten sie auch die Kinder, über ihre Eltern und sich selbst zu erzählen, manchmal sollen die Eltern über sich selbst und ihre Kinder berichten. Und in einigen Fällen stammt die Information auch aus anderen Quellen, etwa aus der Schule und von anderen Betreuungspersonen.

Diese Studien finden durchgehend Korrelationen (ein statistisches Maß für Ähnlichkeit) zwischen Aspekten der Erziehung und bestimmten Folgen bei den Kindern. Diese Ergebnisse werden meist als Belege für die Rolle der Eltern in der Prägung des kindlichen Verhaltens interpretiert.