

CATHERINE MCCARTHY

HEATHER TEDESCO

JENNIFER WEAVER

Was Kinder für ein glückliches Leben in  
unsicheren Zeiten wirklich brauchen



GOLDMANN

### *Buch*

Welche Fähigkeiten brauchen unsere Kinder, um gesund, glücklich und zuversichtlich durchs Leben zu gehen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern?

Dieser Ratgeber hilft Eltern dabei, die richtigen Prioritäten zu setzen. So können sie das Wesentliche im Blick behalten in der Gewissheit, das Kind bestmöglich zu unterstützen.

### *Autorinnen*

**Dr. Catherine McCarthy** ist Kinder- und Jugendpsychiaterin mit 25 Jahren klinischer Erfahrung und gefragte neurowissenschaftliche Expertin.

**Dr. Heather Tedesco** ist Psychologin und Sozialpsychologin. In ihrer Privatpraxis widmet sie sich ausschließlich Eltern- und Erziehungsthemen.

**Jennifer Weaver** ist Kindertherapeutin. Neben ihrer Therapiepraxis hält sie Schulungen für Fachkräfte im Bereich psychische Gesundheit und für Lehrkräfte, Schüler- und Elterngruppen.

CATHERINE MCCARTHY  
HEATHER TEDESCO  
JENNIFER WEAVER

# WAS KINDER

für ein glückliches Leben  
in unsicheren Zeiten

# WIRKLICH BRAUCHEN

Aus dem Englischen von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel »Raising a Kid Who Can« bei Workman Publishing, New York.

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

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Catherine McCarthy,

Heather Tedesco, and Jennifer Weaver

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Andrea Kalbe

Gestaltung: Rae Ann Spitzenerberger

Illustrationen: Sarah Letteney

Wiederkehrende Bilder: Creativika Graphics/Shutterstock;  
Net Vector (Shutterstock); olnik\_y/Shutterstock; Tartila/Shutterstock

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in Germany

CH · CB

ISBN 978-3-442-18048-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



# Inhalt

Herzlich willkommen	9
So geht es im Gehirn Ihres Kindes zu	24

<b>1</b>	<b>ESSENTIAL 1</b>	
	<b>Die drei R</b>	
	<b>RUHE, REGENERATION UND ROUTINE</b>	40
<hr/>		
<b>2</b>	<b>ESSENTIAL 2</b>	
	<b>Konzentration lernen</b>	
	<b>AUFSICHTSAMKEIT UND</b>	
	<b>SELBSTBEHERRSCHUNG</b>	76
<hr/>		
<b>3</b>	<b>ESSENTIAL 3</b>	
	<b>Unangenehme Gefühle</b>	
	<b>SCHWIERIGE EMOTIONEN AUSHALTEN</b>	100
<hr/>		
<b>4</b>	<b>ESSENTIAL 4</b>	
	<b>Vermeidung vermeiden</b>	
	<b>ÄNGSTE AKZEPTIEREN</b>	132
<hr/>		
<b>5</b>	<b>ESSENTIAL 5</b>	
	<b>Flexibel bleiben</b>	
	<b>PSYCHISCHE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT</b>	164
<hr/>		

<b>6</b>	<b>ESSENTIAL 6</b>	
	<b>Loslassen</b>	
	<b>SELBSTSTÄNDIGKEIT ENTWICKELN</b>	<b>192</b>
<hr/>		
<b>7</b>	<b>ESSENTIAL 7</b>	
	<b>Auf den Funken vertrauen</b>	
	<b>MOTIVATION</b>	<b>214</b>
<hr/>		
<b>8</b>	<b>ESSENTIAL 8</b>	
	<b>Menschlich sein</b>	
	<b>MITGEFÜHL UND DANKBARKEIT</b>	<b>246</b>
<hr/>		
<b>9</b>	<b>ESSENTIAL 9</b>	
	<b>Sich nicht unterkriegen lassen</b>	
	<b>RESILIENZ</b>	<b>268</b>
<hr/>		
<b>10</b>	<b>ESSENTIAL 10</b>	
	<b>Und jetzt alles zusammen</b>	
	<b>DIE STRATEGIEN IN DER PRAXIS</b>	<b>284</b>
<hr/>		
Was Kinder im digitalen Zeitalter wirklich brauchen	298	
Anmerkungen	332	
Stichwortverzeichnis	361	
Dank	367	



# Herzlich willkommen

Die Welt von heute kann furchtbar kompliziert wirken, viel zu überladen und rasend schnell. Moderne Kinder müssen für alles gewappnet sein! Der hektische Alltag lässt ihnen oft nur wenig Zeit, vor der nächsten Hürde ein wenig zu Atem zu kommen. Wir wünschen uns, dass die Kinder von heute – unabhängig von Alter und Entwicklungsstand – stark genug sind, um die unvermeidlichen Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern. Um zu lernen, zu wachsen, sich anzupassen und flexibel zu bleiben, statt zu zerbrechen.

Und was ist mit den Kindern von morgen? Fällt es Ihnen schwer, sich die Welt vorzustellen, in der sie einmal leben werden? Das geht nicht nur Ihnen so. Wir erleben gerade eine Umbruchphase, die viele kluge Köpfe für den schnellsten Wandel in der Geschichte der Menschheit halten. Und für unsere Kinder wird dieser Wandel vermutlich noch weiter an Fahrt gewinnen: sowohl in Sachen Technik als auch in Bezug auf globale Vernetzung, Arbeitswelt und Lebensweise.

Das moderne Leben kann aufregend, furchteinflößend, lustig, unvorhersehbar und manchmal erdrückend sein. Eltern haben die Pflicht und die Chance, gut für ihre Kinder zu sorgen und sie für unsere moderne Welt zu rüsten. Zum Glück können wir unsere Kinder schützen und sowohl auf die täglichen Herausforderungen von heute als auch auf eine ungewisse Zukunft vorbereiten. Und unsere Kinder wiederum haben die Möglichkeit, einen Wandel zu bewirken und über unsere Generation

hinauszuwachsen – damit auf das Zeitalter der Angst ein neues Zeitalter der Anpassungsfähigkeit folgt.

Es lässt sich unmöglich vorhersehen, was unseren Kindern bevorstehen mag. Aber wir sind davon überzeugt, dass wir unsere Energie auf die Bereiche konzentrieren sollten, in denen wir den größten Einfluss nehmen können. Unserer Ansicht nach sollten moderne Eltern nicht danach streben, ihre Kinder für die heutige Welt zu erziehen, sondern sie vielmehr für die Welt der Zukunft rüsten, wie auch immer diese aussehen mag: die ideale Welt, die problematische Welt und alle, die dazwischenliegen. Damit unsere Kinder auf alles vorbereitet sind, damit sie nichts aus der Bahn werfen kann und damit sie sich auf alles einstellen können, was da kommen mag.

Kurz gesagt, unserer Ansicht nach sollten wir unseren Kindern das vermitteln, was sie **WIRKLICH BRAUCHEN**.

Und zum Glück ist das gar nicht so schwer, wie es klingt.

## **EINFACHE ERZIEHUNGSSTRATEGIEN FÜR DAS ZEITALTER DER ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**

Seit Jahren erleben wir, wie liebevolle Eltern in Informationen und Ratschlägen zur Kindererziehung förmlich ertrinken. Deshalb haben wir uns das Ziel gesetzt, einen Elternratgeber zu schreiben, der das beste Fachwissen zum Thema Elternschaft sowie praktische Ratschläge bündelt und in unterhaltsamer Weise präsentiert – lesefreundlich, übersichtlich und leicht zu erfassen.

Dabei haben wir uns die unkomplizierten Reiseführer von Rick Steves zum Vorbild genommen, die voller Informationen stecken, aber trotzdem so aufgebaut sind, dass man mühelos das findet, was man gerade braucht. In Bezug auf die wissen-

schaftlichen Fakten waren wir so penibel wie das *New England Journal of Medicine*. Und zu guter Letzt haben wir aus unserer gemeinsamen beruflichen Erfahrung die wichtigsten Erkenntnisse herausgefiltert und als Essentials auf den Punkt gebracht – das, was jedes Kind braucht, um in unseren modernen Zeiten zu gedeihen.

Das Ergebnis ist das Buch, das Sie gerade in den Händen halten, ein strategischer Leitfaden für Eltern. Effektive Erziehung, in guten wie in schlechten Zeiten, ist einfacher, als Sie denken: Sie müssen lediglich wissen, was für Sie persönlich Priorität hat und wie Sie diese Prioritäten in die Praxis umsetzen. Wir wollen Ihnen die besten Werkzeuge für eine gesunde Entwicklung und emotionale Stärke in einem einfachen Format vermitteln, um Ihnen das Elternsein leichter und unkomplizierter zu machen.

Wer wir sind? Wir sind drei Expertinnen für psychische Gesundheit – eine Psychiaterin, eine Elternpsychologin und eine Kinderpsychotherapeutin –, die hauptsächlich mit Kindern, Eltern und Familien arbeiten. Zusammen haben wir mehr als 70 Jahre Erfahrung und in unseren einzelnen Privatpraxen mit Zehntausenden von Familien gearbeitet. Wir sind alle drei professionelle Kinderflüsterinnen, die das Thema aus drei verschiedenen, aber sich ergänzenden Richtungen betrachten.

Zudem sind wir auch selbst Eltern, mit erwachsenen oder fast erwachsenen Kindern. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie unbarmherzig, stressig, verwirrend und einsam dieser Elternjob sein kann. Auch wir hatten in unseren eigenen Familien Herausforderungen zu meistern. Wir haben die gleichen Unsicherheiten erlebt und viele Fehler gemacht. Wie Sie versuchen auch wir, unsere Ratschläge zu beherzigen und uns zu verzeihen, wenn uns das nicht gelingt.



Jeder kann »Trennungsangst« googeln, oder »Wie bringe ich mein Kind dazu, dass es auf mich hört?«. Und es gibt unzählige Zeitschriftenartikel und Blogs zu jeder Erziehungsfrage der Welt, meist mit widersprüchlichen Ratschlägen. Wozu dann eine weitere Stimme (beziehungsweise drei) im Ohr, die Ihnen sagt, wie Sie am besten vorgehen? Weil die Regale in unseren Büros randvoll mit wissenschaftlichen Büchern und Zeitschriften sind, die wir für unsere klinische Arbeit regelmäßig zurate ziehen. Wir nehmen an wichtigen Konferenzen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit führenden Größen aus der Wissenschaft teil. Wir kennen die neuesten und besten Forschungsergebnisse. Anders ausgedrückt: Unsere Arbeit – und auch dieses Buch – beruht auf evidenzbasierter, kritisch überprüfter Forschung in Verbindung mit unserer eigenen jahrzehntelangen Erfahrung in der klinischen Arbeit.

Wir haben versucht, dieses Buch so einfach wie möglich zu gestalten. Es soll visuell, effizient, hilfreich und unterhaltsam sein.

Dieses Buch ist das Richtige für Sie, wenn

- ➔ **Sie nur einen einzigen Elternratgeber suchen, der Ihnen die wichtigsten Informationen vermittelt.** Sie wollen das Beste für Ihr Kind, aber nicht die Unmengen an Büchern anschaffen oder lesen, die in der Erziehungsabteilung der Bücherei die Regale füllen.
- ➔ **Sie vertrauenswürdige, hochwertige, evidenzbasierte und aktuelle Informationen und Ratschläge suchen.** Sie lesen lieber prägnante, klare Fakten von Fachleuten, statt widersprüchliche und manchmal zweifelhafte Google-Ratschläge zu durchforsten. Sie nutzen gerne seriöse Testportale, um sich zu informieren. So wie *Verbraucherorganisationen* 40 Waschmaschinen testen und dann die drei besten empfehlen, haben wir für unsere Essentials das Beste aus unzähligen Studien mit Kindern und Familien herausgefiltert.
- ➔ **Sie sich in der Elternrolle Balance wünschen.** Sie wollen kein Elternprofi sein, sondern ein Mensch, der die Elternrolle (meistens!) gerne ausübt. Sie wollen sich nicht so viele Gedanken darüber machen, ob Sie ein guter Vater oder eine gute Mutter sind, und Sie wollen sich nicht ständig selbst hinterfragen.
- ➔ **Sie das Elternsein auf Ihre Weise angehen wollen.** Sie möchten einige Grundprinzipien kennen, diese aber so anwenden, wie es zu Ihrem individuellen Stil, Ihren Werten und Ihren Lebensumständen sowie zu den Bedürfnissen, dem Stil, den Werten und den Lebensumständen Ihres Kindes passt.

➔ **Sie sich ein lesefreundliches Buch wünschen, das Spaß macht.** Bildchen und Infografiken halten das Gehirn bei Laune und können sogar dafür sorgen, dass Sie sich den einen oder anderen Erziehungstipp besser merken. Sie müssen sich nicht über jede Entscheidung den Kopf zerbrechen oder sich bei jedem Fehler die Haare raufen. Es ist vollkommen in Ordnung, das Elternsein nicht allzu ernst zu nehmen.

## Eltern, Kinder und die COVID-Pandemie

Die Idee zu diesem Buch hatten wir schon lange, doch im Sommer 2020 machten wir es dann endlich wahr – ehrlich gesagt war das unsere ganz persönliche Bewältigungsstrategie während der COVID-Pandemie. Für die psychische Gesundheit von Kindern war diese Zeit, vorsichtig ausgedrückt, schwierig. Schnell mehrten sich die Anzeichen dafür, dass Kinder und ihre Eltern nie dagewesene und manchmal verheerende Probleme zu bewältigen hatten. Zwar erlebten wir, dass viele Familien in eindrucksvoller Art und Weise mit der Angst und der Ungewissheit umgingen, die den Alltag beherrschten, doch wir sahen auch, dass manches aus den Fugen geriet. Kleine Herausforderungen wurden zu gewaltigen Hürden. Wir konnten beobachten, wie sich bei unseren jungen Patientinnen und Patienten harmlosere Ängste zur strikten Verweigerung des Schulbesuchs auswuchsen. Wir sahen, wie sich gelegentliche Wutausbrüche zu tagtäglichen, langwierigen Nervenzusammenbrüchen entwickelten. Wir sahen, wie Niedergeschlagenheit zur richtiggehenden Depression wurde.

Die positive Seite? In all den Widrigkeiten waren auch Chancen zu erkennen. Kinder lernten, wieder flexibler zu werden. Uns allen wurde wieder deutlich, dass bedeutungsvolle Verbindung

ein allgemeines Bedürfnis des Menschen ist. Als Gesellschaft übten wir uns darin, Unsicherheit zu ertragen. Und angesichts all dessen gelangten wir zu der Überzeugung, dass Eltern eine neue »großartige Generation« psychisch starker Kinder aufziehen können, die mit ihrer Hilfe aus den Trümmern der Pandemie eine neue Superkraft entwickeln: Anpassungsfähigkeit.

Als Expertinnen und erfahrene Eltern wissen wir nur zu gut, dass es weder perfekte Eltern noch perfekte Kinder gibt. Elternschaft ist das ultimative Langzeitprojekt, und wir alle haben unendlich viele Versuche, es »richtig« zu machen. Manchmal vergehen Wochen, Monate oder gar Jahre, in denen man sich nicht kümmert, unaufmerksam ist oder gewisse Anzeichen übersieht, doch bei Kindern ist es nie zu spät. Sie werden sicherlich nicht jede Chance nutzen, doch es gibt immer wieder Gelegenheit zum Wachstum. Bei Kindern – und eigentlich bei allen Menschen – sind Lernen und Wachstum niemals »abgeschlossen«, sondern sie entwickeln sich immer weiter. Unser Gehirn ist von Natur aus anpassungsfähig und bis Mitte zwanzig ganz besonders formbar. Was zählt, ist also *wirklich* der Weg. Es gibt weder eine Ziellinie noch eine Jury oder ein Endergebnis.

## DIE ZEHN ESSENTIALS

Wir sind davon überzeugt, dass jedes Kind Folgendes braucht, damit es gedeiht:

1. Ruhe, Regeneration und Routine
2. Aufmerksamkeitsfähigkeit und Selbstbeherrschung

3. Die Fähigkeit, unangenehme Gefühle auszuhalten
4. Strategien, mit denen es Ängste akzeptieren und bewältigen kann
5. Psychische Flexibilität
6. Selbstständigkeit
7. Selbstmotivation
8. Mitgefühl und Dankbarkeit
9. Resilienz
10. Eltern und Bezugspersonen, die sich bemühen, diese Essentials vorzuleben – und die akzeptieren, dass sie selbst, genau wie ihre Kinder, noch viel lernen müssen

Diese zehn Grundsätze sind uns nicht wie von Zauberhand zugeflogen. Wir haben unzählige Stunden mit Diskussionen und Brainstorming verbracht, Whiteboards vollgeschrieben und Notizen gemacht, um unser Wissen auf den Punkt zu bringen und herauszufiltern, welche entscheidenden Eigenschaften einen gesunden Menschen ausmachen. Unsere unterschiedlichen beruflichen Perspektiven haben uns dabei geholfen, die Gemeinsamkeiten und die grundlegenden Fakten der psychischen Entwicklung zu ermitteln. So kristallisierten sich



schließlich unsere zehn wichtigsten Aspekte der Kindererziehung heraus.

Diese »Essentials«, wie wir sie nennen, werden in diesem Buch der Reihe nach erläutert und bauen aufeinander auf. Die Essentials sind die essenziellen Aspekte des Wohlergehens, die Eltern mit ein wenig Anleitung bei ihren Kindern fördern können. Eine Checkliste mit Fähigkeiten und Eigenschaften, die der Reihe nach abgearbeitet werden sollten, sind sie ausdrücklich *nicht* – so läuft die menschliche Entwicklung nicht ab. Vielmehr werden sich diese Kompetenzen im Laufe der Zeit weiterentwickeln und stärker ausprägen. Bei unseren Essentials handelt es sich um eine Zusammenstellung wichtiger Eigen-



schaften, auf die wir immer wieder zurückgreifen können, während unsere Kinder allmählich heranwachsen.

Unsere Essentials sind zutiefst menschlich und haben kein Verfallsdatum. Und die Gehirne von Kindern sind wunderbar formbar und erst nach Jahrzehnten fertig ausgebildet. Eltern haben damit eine Million einzigartiger Chancen, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder, egal welchen Alters, psychisch stark werden.

Indem sie diese Essentials als Wegweiser nutzen, können Eltern ihr Kind bei der Entwicklung der neurobiologischen Fähigkeit unterstützen, ein glücklicherer, gesünderer Mensch zu werden. Vielleicht geraten Sie zwischendurch auf Abwege, vielleicht biegen Sie irgendwo falsch ab. Nur keine Panik! Schauen Sie einfach noch einmal auf die Wegweiser und führen Sie sich Ihre Prioritäten vor Augen. Und machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie einen kleinen Umweg nehmen.

Wir sind fest davon überzeugt, dass wir unsere Energie darauf verwenden sollten, die Dinge zu kontrollieren, die wir kontrollieren können. Im Folgenden finden Sie unsere zehn wichtigsten Essentials – für das Zeitalter der Angst, für die Jahrzehnte der Neuorientierung nach der Pandemie sowie für eine immer komplexere moderne Welt. Schwierige Dinge passieren. Manchmal bietet sich die Chance, darin etwas Gutes zu erkennen. Erst mit Mitte zwanzig ist das menschliche Gehirn voll entwickelt – damit haben wir ein gewaltiges Zeitfenster für neuroplastische Gestaltung. Wir haben die Möglichkeit, das Gehirn unserer Kinder während seiner aktiven Entwicklung so zu formen und zu prägen, dass sie wichtige Bewältigungsstrategien lernen und fit für das Erwachsenenleben werden. Mit unseren Essentials wollen wir ausdrücklich dazu beitragen, dass Kinder über unsere Generation hinauswachsen können, um ein neues Zeitalter der Anpassungsfähigkeit einzuläuten.

# SO WIRD DIESES BUCH BENUTZT

Wir hoffen sehr, dass Ihr Exemplar irgendwann ziemlich zerlesen sein wird, voll mit Eselsohren und Anstreichungen, und ständig zwischen Schlafzimmer, Küche und Bad hin und her wandert. Es ist so konzipiert, dass Sie es immer wieder mal zur Hand nehmen können, über Jahre hinweg, während Ihrer gesamten Elternschaft. Jedes Kapitel behandelt ein Essential und ist so aufgebaut, dass man es leicht überfliegen kann. Die zehn Prinzipien bauen aufeinander auf, aber jedes Kapitel kann auch als eigenständiges Thema gelesen werden, sodass Sie nach Lust und Laune hin und her hüpfen können.

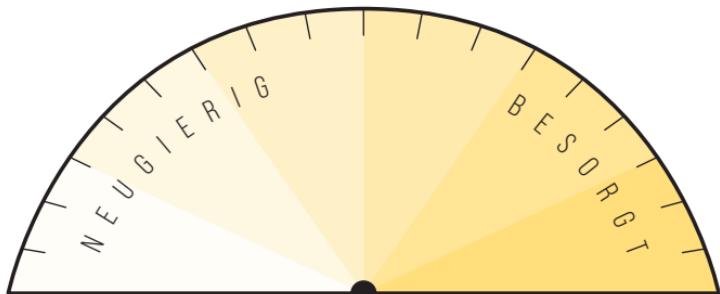
Alle Kapitel sind nach dem gleichen Schema aufgebaut:

- ➔ **Die Kernaussage:** Ein kurzer Blick auf die wichtigsten Aspekte des Kapitels. Mehr braucht man manchmal gar nicht!
- ➔ **Das Szenario:** Eine kurze Geschichte von einer Patientin oder einem Klienten, die das Essential in der Praxis verdeutlicht.
- ➔ **Warum ist das so wichtig?** Warum hat es dieses Thema in unsere Top Ten geschafft?
- ➔ **Etwas Wissenschaft gefällig?** Hier präsentieren wir ein paar Highlights aus der einschlägigen psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung, in denen wir die größten, neuesten und/oder interessantesten Erkenntnisse zusammenfassen.
- ➔ **Wie sieht das in Ihrer Familie aus?** Eine der größten Herausforderungen bei Erziehungsberatern besteht darin, dass man beim Schreiben nicht weiß, wie es in der Familie der Person zugeht, die das Buch liest. Wenn wir beruflich mit einer Familie zu tun haben, machen wir zuallererst eine

»Momentaufnahme« – wir beurteilen, was los ist und welche Art von Hilfe gebraucht wird. Deshalb haben wir ein paar Anhaltspunkte ermittelt, mit denen Sie selbst einschätzen können, ob Sie bei einem bestimmten Essential gerade Hilfe benötigen. Dann können Sie die erläuterten Ansätze entsprechend anpassen und so einsetzen, wie es zu Ihnen passt.

→ **Blick auf Ihr Kind:** Hier finden Sie Fragen, mit denen Sie sich ein Bild davon machen können, wie es Ihrem Kind in Bezug auf familiäre Beziehungen, Freundschaften, Lernen und Selbstwahrnehmung geht. Wenn Sie diese Kategorien unter dem Gesichtspunkt des jeweiligen Essentials betrachten, sind Sie dann eher neugierig, oder machen Sie sich Sorgen um Ihr Kind? Nehmen Sie sich Textmarker, Buntstifte oder ein paar herumliegende Wachsmaler und markieren Sie im Sorgenbarometer, wo Sie Ihr Kind im Moment einordnen würden.

### Sorgenbarometer



Familiäre Beziehungen  Freundschaften  Lernen  Selbstwahrnehmung

→ **Blick auf Sie selbst:** In diesem Abschnitt finden Sie weiter gefasste Fragen, die Ihnen dabei helfen sollen, sich Ihre eigenen Erziehungswerte und -ziele klarzumachen und

Ihren natürlichen Erziehungsstil in Bezug auf das jeweilige Essential zu erkennen.

## Wo ordnen Sie sich ein?



- ➔ **Strategievorschläge:** Dieser Abschnitt bildet das Herzstück des Buches und liefert eine Vielzahl konkreter Tipps und Hilfsmittel, die wir unseren Patientinnen und Patienten zur Verfügung stellen. Stöbern Sie herum und experimentieren Sie. Probieren Sie aus, was für Ihre Familie am besten passt. Versuchen Sie es vielleicht sogar mit ein paar Strategien, die Ihnen eher unangenehm erscheinen oder ganz anders sind als das, was Sie normalerweise tun. Manche werden für gewisse Altersstufen und Phasen besser geeignet sein als andere, sodass es sich oft lohnt, noch einmal in dieses Buch zu schauen, wenn Ihr Kind ein wenig älter ist. Bestimmte Tipps sind sicherlich für manche Kinder hilfreicher als für andere. Letztlich entscheiden Sie selbst, was Sie ausprobieren möchten.
- ➔ **Kurz zusammengefasst:** Das Fazit.
- ➔ **Tiefer eintauchen:** Mit diesem Buch wollen wir zehn Erziehungsberater in einen packen. Wenn Sie tiefer in ein bestimmtes Thema eintauchen möchten, finden Sie hier die Bücher und anderen Ressourcen, die uns am besten gefallen und die wir den Eltern, mit denen wir arbeiten, am häufigsten empfehlen.

# SUPERSTRATEGIEN

Hinter unseren Erziehungstipps, Werkzeugen und Tricks ein paar ganz bestimmte Grundgedanken.

## ⊕ Den Spiegel vorhalten

Unsere Kinder sollen lernen, sich selbst zu sehen, sowohl ihr Inneres (Gefühle, Gedanken und Motivationen) als auch ihr Äußeres (Verhalten und Umgang mit anderen). Das können wir erreichen, indem wir ihnen einen Spiegel vorhalten; dabei vermitteln wir ihnen, wie wir ihr Verhalten oder ihre Gefühle wahrnehmen, und helfen ihnen, Verbindungen zwischen Gefühlen und Verhalten herzustellen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Feststellungen neutral formulieren und nicht wertend. Sagen Sie, was Sie sehen, und nicht, was Sie denken oder fühlen. (»Ich sehe, dass du richtig sauer auf deine Schwester bist, weil sie deinen LEGO-Turm umgeworfen hat. Deine Hände sind ganz verkrampt und du siehst aus, als würdest du am liebsten um dich treten.«)

## ⊕ »Selfies« fördern

Selbsterkenntnis führt zu Selbstregulierung. Unsere Kinder sollen eine Selbstwahrnehmung entwickeln, die dafür sorgt, dass sie sich richtig einschätzen – sie sollen sich nicht darauf verlassen müssen, dass wir sie knipsen.



## ⊕ Nachmachen

Unsere Kinder lernen mehr aus dem, was sie bei uns sehen, als aus dem, was wir ihnen sagen. Indem wir das richtige Verhalten vorleben, können wir sehr effektiv erziehen.

## ➔ **Die eigenen Gedankengänge erläutern**

Eine besondere Form des Vorlebens ist, laut auszusprechen, was Kinder oft nicht sehen können: unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungsprozesse. »Ich habe richtig schlechte Laune, deshalb mache ich jetzt einen kurzen Spaziergang, denn ich weiß, dass ich mich dann besser fühlen werde.«

## ➔ **Die Maske abnehmen**

Wir raten Eltern dazu, dass sie ihren Kindern von eigenen Schwierigkeiten erzählen, sowohl von früheren als auch von aktuellen. Kinder sind erleichtert und ermutigt, wenn sie wissen, dass ihre Eltern auch nur Menschen sind, die Fehler machen und manchmal unsicher, traurig oder überfordert sind. Indem wir unsere »Maske abnehmen«, helfen wir unseren Kindern, Schwierigkeiten als Teil des normalen Menschseins zu sehen.



## ➔ **Eine Gefühlsdusche schenken**

Wenn ein Kind von Gefühlen überwältigt wird, schaltet der rationale, strukturierte Teil des Gehirns ab. In solchen Phasen raten wir dazu, nur mit dem Teil des kindlichen Gehirns zu kommunizieren, der noch aktiv ist – dem emotionalen Zentrum. Erkennen Sie die starken Emotionen Ihres Kindes an, bestätigen Sie diese und zeigen Sie Empathie, damit es sich regulieren kann und das exekutive Gehirn wieder aktiv wird.

## ➔ **Gar nichts tun**

Für Eltern ist es oft das Schwierigste, nichts zu tun – aber oft ist es das Effektivste. Wenn wir unseren Kindern Raum geben, damit sie fühlen, leiden oder etwas selbst herausfinden, können sie aus eigener Kraft wachsen.



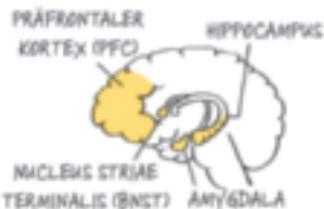
# SO GEHT ES IM GEHIRN IHRES KINDES ZU



**E**he Sie richtig in dieses Buch eintauchen, möchten wir eine Vorstellung davon vermitteln, was genau im Gehirn Ihres Kindes vor sich geht. Natürlich müssen Sie die neurowissenschaftlichen Abläufe, die Gehirnentwicklung und die Neuroplastizität nicht haarklein verstehen, aber ein kurzer Überblick über diese Zusammenhänge wird Ihnen das »Warum« deutlich machen und damit das »Wie« bei der Umsetzung der Essentials erleichtern.

Das menschliche Gehirn hat sich in den letzten 30 000 Jahren nicht entscheidend verändert. Damit ist das Hirn, mit dem Ihr Kind einen anstrengenden Tag im 21. Jahrhundert bewältigen muss, leider auf den deutlich anderen Tagesablauf unserer Vorfahren, der prähistorischen Jäger und Sammler, eingestellt. Das Gehirn will Ihrem Kind helfen, aufmerksam und in Bewegung zu bleiben. Bei Stress ist das Gehirn von Natur aus ängstlich, reaktiv und unruhig – das ist sinnvoll, wenn man den Angriffen eines Tigers entgehen will, aber weniger nützlich, wenn man sich auf einen Chemietest vorbereitet.

Die Überlebenstaktik des Gehirns passt nicht immer zu unserem modernen Leben. Wir müssen unser Steinzeit-Gehirn so anpassen, dass es in einer modernen Welt funktioniert. Zum Glück können wir unseren Kindern dabei helfen, ihre wenig hilfreichen primitiven Instinkte zu überwinden und stattdessen die immense Kraft der neueren, anpassungsfähigeren Teile ihres Verstandes zu nutzen. Wir sind in der Lage, unsere Kinder dabei zu unterstützen, umfassend und effizient Zugang zu den besonders weit entwickelten Teilen des Gehirns zu bekommen.



## GEFÜHLE, GEDÄCHTNIS UND DER GEHIRN-BOSS

Amygdala und Hippocampus sind eher alte Teile des menschlichen Gehirns. Sie liegen in der Nähe der allerältesten Hirnregionen – Hirnstamm und Kleinhirn –, die unsere wichtigsten Vitalfunktionen wie Herzfrequenz, Atmung, Körpertemperatur und Gleichgewicht steuern.

Die Amygdala gehört zum limbischen System, das Emotionen codiert und verarbeitet, zum Beispiel Angst, Traurigkeit, Wut, Glück und Freude. Die Amygdala dient uns zur Gefahrenerkennung. Sie sucht ständig nach möglichen Bedrohungen und ist jederzeit bereit, Alarm zu schlagen, damit wir gegebenenfalls sofort reagieren, noch ehe wir einen bewussten Gedanken fassen.

Wenn die Amygdala eine Bedrohung wahrnimmt, schrillen ihre Alarmglocken. Dann wird unsere »Kampf-oder-Flucht-Reaktion« ausgelöst, die ein ganzes Paket an Stressstoffen in unseren Blutkreislauf schickt, darunter Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Der Begriff *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* wurde vor über hundert Jahren geprägt, heutzutage bezeichnet man diese Reaktion, die uns im Notfall das Überleben sichern soll, genauer als *freeze, fight or flight*, also »Erstarren, Kampf oder Flucht«. Erstarren ist eine wirksame Verteidigungsstrategie –

wer sich nicht röhrt, wird unter Umständen von einem Raubtier nicht entdeckt. In diesem Buch werden wir jedoch den gängigeren Begriff »Kampf oder Flucht« verwenden.

Dieser Schwall an chemischen Stoffen hat zur Folge, dass wir den Alarm unserer Amygdala sehr unvermittelt und sehr körperlich spüren. Die Amygdala schickt Blut und Kraft in die Körperteile, die wir dringend brauchen, um die wahrgenommene

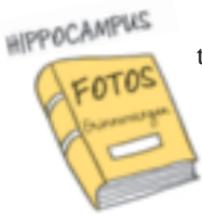
Gefahr zu überleben: Der Puls erhöht sich, um den Blutfluss zu beschleunigen. Das Blut wird von weniger lebenswichtigen Regionen wie Haut, Finger, Zehen und Magen-Darm-Trakt in die lebenswichtigen größeren Muskelgruppen wie Oberschenkel und Bizeps umgeleitet. Wir atmen schneller, um mehr Sauerstoff aufzunehmen, und schwitzen, um uns abzukühlen. So sind wir im Handumdrehen in einer körperlichen Verfassung, in der wir schnellstmöglich reagieren und unser Leben retten können.

Doch so mächtig die Amygdala auch ist, sie kann nicht differenzieren. Oft unterscheidet sie nicht zwischen einem Tiger und einem Test – und vor allen Dingen kann es auch geschehen, dass sie unsere *Gedanken* als Bedrohung wahrnimmt.

Wenn man sich beispielsweise vor Schlangen fürchtet, kann die Gefahrenreaktion der Amygdala schon allein dadurch ausgelöst werden, dass man sich eine Schlange vorstellt.

Der Hippocampus ist der Teil des Gehirns, der für die Verarbeitung von Erinnerungen zuständig ist. Er bildet und ordnet Erinnerungen anhand unserer Erlebnisse und speichert auch die mit diesen Erlebnissen verbundenen Gefühle. Amygdala und Hippocampus sind direkte Nachbarn. Diese Nachbarschaft gibt ihnen die Möglichkeit, unsere Gefühle permanent mit unseren Erinnerungen an eine Situation zu verknüpfen, ohne dazu die Teile des Gehirns anzuzapfen, die mehr für das Denken zuständig sind. Situationen, die uns emotional berühren, und zwar besonders die furchteinflößenden, werden sofort im Gedächtnis gespeichert. Das hat die Evolution so eingerichtet, damit wir uns merken, wie wir angstauslösende Situa-





tionen in Zukunft vermeiden können. Auch hier gilt: Das ist sinnvoll, um der Tigerhöhle aus dem Weg zu gehen, die man bei einem Spaziergang durch die Savanne entdeckt hat. Bei einem Chemietest ist es weniger ratsam.

Zum Glück haben die manchmal etwas eigensinnige Amygdala und ihre verwandten Strukturen einen Aufseher, nämlich die Hirnrinde oder Kortex. Dies ist der jüngste Teil des menschlichen Gehirns, ein Meisterwerk mit sechs Schichten, das sich im Laufe von Jahrtausenden entwickelt hat. Die Hirnrinde besteht aus kompliziert miteinander verbundenen Gehirnzellen und bildet ein erstaunliches System, das das primitivere Gehirn überlagert. Der vorderste Teil der Hirnrinde, der präfrontale Kortex (PFC), ist beim Menschen besonders groß und gut ausgebildet. Der PFC ist der kluge, rationale, denkende Hirnbereich, der oft als »Exekutive« des Gehirns bezeichnet wird, wie der CEO eines Unternehmens. Wir bezeichnen den PFC gerne als »Gehirn-Boss«. Der PFC beherbergt mehrere Sprachverarbeitungszentren und hilft uns dabei, uns zu konzentrieren, aufmerksam zu bleiben und uns nicht ablenken zu lassen. Mithilfe des PFC können wir uns besinnen und wohlüberlegt entscheiden – klar denken, primitivere Impulse kontrollieren und Informationen analysieren, um die beste Wahl zu treffen. Der PFC ermöglicht uns, den Mittelweg zu sehen – das Grau zwischen Schwarz und Weiß. Er hilft uns dabei, nicht in Extremen oder »ganz oder gar nicht« zu denken. Als Zentrum der Selbstbeherrschung hält der PFC auch die Amygdala in Schach, um Ängste





und Gefühle zu regulieren. Kurz gesagt, der PFC unterscheidet den Menschen von anderen Tieren. Dank des PFC können wir im Voraus planen, strategisch denken, unsere Zeit einteilen, Notfallpläne erstellen und über Zeit und Raum hinaus im größeren Kontext denken.

Als Expertinnen für psychische Gesundheit stehen wir oft vor der Aufgabe, einem primitiven Gehirn dabei zu helfen, mit der modernen Welt zurechtzukommen – einer Welt, in der es (meistens) weniger physische Gefahren gibt, dafür aber unablässig andere Erlebnisse, die unser altes Gehirn ebenfalls als sehr gefährlich einstuft, etwa dass man die Hausaufgaben vergisst, in der Mensa das Tablett fallen lässt, den Schulbus verpasst oder in einem Café mit Fremden reden muss. Wir helfen unseren Patientinnen und Patienten, die Stärken ihres PFC zu nutzen und gleichzeitig die oft weniger hilfreichen emotionalen Reaktionen der Amygdala und verwandter Gehirnbahnen zu regulieren. Und dank der Neuroplastizität ist das Gehirn für diese Art der Hilfe zugänglich.

