

Anette Prehn

Hirnzellen lieben Blinde Kuh

Was die Hirnforschung
über starke Kinder weiß



Leseprobe aus Prehn, Hirnzellen lieben Blinde Kuh, ISBN 978-3-407-86485-7

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86485-7)

isbn=978-3-407-86485-7



EINLEITUNG

Brainsmart Kinder brauchen brainsmart Erwachsene in ihrer Umgebung. Wenn Kinder von Erwachsenen umgeben sind, die sich mit der Logik und den Spielregeln unseres Gehirns auskennen, stärkt das ihre Fähigkeit, Neues zu erlernen, mit Veränderungen umzugehen, ihre Gefühle zu regulieren und das Leben zu meistern.

Erwachsene, die »brainsmart«, also »hirngerecht« agieren, packen ihre Kinder weder in Watte noch werden sie zu Curlingeltern. Stattdessen unterstützen sie die Kinder darin, sich passende Herausforderungen zu suchen und gestärkt daraus hervorzugehen. Brainsmart Erwachsene stärken die *Resilienz* der Kinder – die Fähigkeit, Dinge emotional »zu verkraften«. Wer diese Resilienz hat, ist wie ein Stehaufmännchen, das man zwar antippen und aus dem Gleichgewicht bringen kann, das aber immer wieder zu seiner Mitte zurückschwingt und seine Balance wiederfindet. Man ist wie der Halm, der sich im Wind biegt, ohne dabei zu brechen. Man hat eine innere Widerstandskraft. Ist robust.

Wenn Kinder und Jugendliche von Erwachsenen umgeben sind, die sich *nicht* mit den Spielregeln des Gehirns auskennen, geraten sie viel leichter in alltägliche Stolperfallen, die sich als Eskalation von Aggression und Wut, Auflehnung, Traurigkeit oder Ohnmacht äußern. Das ist für alle Beteiligten schlimm – und vor allem häufig vollkommen unnötig. Meistens sind das Verhalten und die Qualität der Kommunikation der Erwachsenen verantwortlich, wenn es zu schwierigen Alltagssituationen kommt. Kinder entwickeln sich entsprechend der Anreize und Stimulation, die sie erfahren.

Die meisten von uns sind wahrscheinlich der Ansicht, dass wir im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ziemlich kreativ sind – wenn wir Überschuss haben. Den Überblick behalten. Ausgeruht sind. Und fröhlich. Aber was passiert, wenn wir das alles nicht sind? Dieses Buch hat zum Ziel, ein brainsmartes Repertoire anzubieten, aus dem wir in jeder Situation schöpfen können.

Wir leben in einer Kultur, die viele Jahre die Bedeutung von klaren Werten und Grenzen in der Kindererziehung verkannt hat. Viele zögern sogar, den Ausdruck »Erziehung« zu benutzen. Das Pendel hat sich von »autoritären Eltern« zu »anti-autoritären Eltern« bewegt. Mittlerweile breitete sich allerdings diese eine Erkenntnis aus: Wenn nicht die Eltern ihre Kinder erziehen – wer tut es dann? Wenn nicht die Eltern die Aufgabe haben, die Fähigkeit ihrer Kinder zu entwickeln und zu stärken, sich in bestimmten Situationen angemessen zu verhalten – wer hat sie dann?

Dieses Buch möchte Inspiration bieten, wie wir Kindern Grenzen aufzeigen und sie dadurch gleichzeitig mit einem gesunden Blick auf die Welt und mit Vertrauen ins Leben ausstatten können. Dadurch könnt ihr, liebe Mutter und lieber Vater, mit einer natürlichen, werteorientierten Autorität auftreten und euren Kindern gleichzeitig auf respektvoller Augenhöhe begegnen. Dann werdet ihr auch viel Spaß zusammen haben. Das Buch liefert Ideen, wie wir mit Humor und Leichtigkeit in Situationen

kommunizieren können, die von Kindern schnell als schwierig und festgefahren empfunden werden. Das können wir ihnen vorleben und ihnen damit zeigen, dass wir resilient sind: Ein Erwachsener, der neue Kraft geschöpft hat, weil er etwas »verkräftet« hat.

Die Wissenschaft sollte in der Lage sein, Dinge so zu erklären, dass alle sie verstehen können. Darauf hat schon Albert Einstein hingewiesen. Meiner Meinung nach haben wir etwas erst dann wirklich verstanden, wenn wir es in einfachen Worten erklären können. Die Erkenntnisse der Hirnforschung sollten für alle zugänglich und nutzbar sein – und zwar im Alltag. Auf meinen Reisen durch Dänemark – zu Vorträgen, Workshops und zu Forschungszwecken – hatte ich so einige Aha-Erlebnisse, wenn Erzieher, Lehrer und Eltern mir sagten: »Das wusste ich gar nicht!« oder »Ich habe davon schon mal *gehört*, aber ich habe das noch nie angewendet!« Wir hören alle immer wieder interessante und unterhaltsame Neuigkeiten aus der Welt der Wissenschaften. Theorien. Abstraktionen. Schöne Worte. Aber sie werden erst dann zu einer wirklichen Bereicherung unseres Alltags, wenn wir sie mit unserem Leben in Verbindung bringen können, wenn wir ausprobieren und erfahren dürfen, wie sie in die Praxis umgesetzt werden. Der ganz große Durchbruch erfolgt, wenn wir merken, dass dieses Neue einen echten Unterschied macht, etwas bewirkt und wir dann den Mut haben, es immer und immer wieder auszuprobieren.

*Brainsmartes Verhalten hilft der Hirnentwicklung
deines Kindes - und deiner eigenen auch.*

Ich möchte dazu einladen, diese Techniken zu erlernen, und zwar anhand vieler Beispiele aus dem Alltag, nutzbarem Wissen aus der Hirnforschung und der Sozialpsychologie sowie praktischem Handwerkszeug und lustigen Übungen. Mit diesem Wissen können wir uns dann auf kindliche Augenhöhe begeben. Der

Schlüssel dazu sind die Spielregeln des Gehirns. Ein paar kleine Richtungsänderungen, ein paar neue Wege ausprobiert und dann wird das Gehirn angeregt mitzuspielen – dein Gehirn und das anderer. Ich bitte darum, den Inhalt dieses Buches zu inhalieren und zu verinnerlichen, bevor du dein Kind einlädst, diese neuen Werkzeuge und die neue Sprache kennenzulernen.

Als Mutter von zwei Kindern, Bonusmutter von zwei weiteren und als Ehefrau von einem Großen habe ich genauso mit Alltagsproblemen, Hektik und automatisierten Reaktionsmustern zu kämpfen wie du. Wenn das Buch auf Deutsch erscheint, sind meine Kinder und Bonuskinder 20, 19, 10 und 7 Jahre alt: Cecilie, Magnus, Celina und Alicia. Mein Mann Jens ist 52 Jahre alt und ich 42. Ich kann nicht zaubern, nur weil ich die Spielregeln des Gehirns kennengelernt habe, nichts dergleichen! Aber ich habe immer wieder gesehen, dass Kinder und Jugendliche ihren Alltag gestärkter bewältigen können, wenn sie Erwachsene erleben, die sich an die Logik des Gehirns halten.

Die Beispiele in diesem Buch wollen Gedanken in Bewegung versetzen und Brücken entstehen lassen: Verbindungen zu wichtigen und bedeutungsvollen Beispielen aus deinem Leben, die dich mit neuen Assoziationen und Bildern bereichern. Nimm das, was du gut gebrauchen kannst – lass das wieder gehen, was dich nicht weiterbringt. So werden die Erkenntnisse aus der Hirnforschung langsam ihren Weg in dein Verhalten und in deine Kommunikation mit deinem Kind finden.

Dass ich eines Tages ein Buch über brainsmarte Kinder schreiben würde, hat mir keine Kristallkugel verraten. Ich biete seit 10 Jahren Kurse für Führungskräfte und ihre Mitarbeiter an. Viele meiner Kunden haben mir in den vergangenen Jahren immer wieder gesagt: »Wie schade, dass ich so alt werden musste, bis ich die Spielregeln des Gehirns kennengelernt habe. Hätte ich das schon als Kind oder Jugendlicher gewusst, oder später bei mei-

ner Berufswahl, wäre mir das eine große Hilfe gewesen.« Dieses Feedback fing an, in mir zu arbeiten. »Das wäre doch großartig, wenn ich diese effektiven Werkzeuge auf Kinder, Jugendliche – und deren Eltern – übertragen könnte. Sollte man brainsmart Verhaltensweisen nicht gleich am Anfang seines Lebens erlernen, statt sie sich später mühsam anzueignen? Warum sollte man erst »hirnschlau« werden, wenn man mitten im Arbeitsleben steckt?« Diese Fragen trieben mich jahrelang um, bis sich die Gelegenheit bot, daraus ein Buch zu machen.

Vielleicht wundert sich der ein oder andere über den Titel des Buches. Was hat denn das Kinderspiel *Blinde Kuh* mit dem Gehirn zu tun? Neben dem Offensichtlichen – dass die Gehirne unserer Kinder von einer vielseitigen Stimulation aller Sinne profitieren, – steht die *Blinde Kuh* für viele Spiele, die kleine und große Kinder zur Herausbildung von Kreativität, Fantasie und Freude an der Bewegung anregen. Darüber hinaus gibt es einen Aspekt, auf den ich später im Buch in Teil 3 zum Reframing eingehen werde. Wenn wir bewusst eine Situation umdeuten, ist es, als würden wir Blinde Kuh spielen. Wir werden sehen, dass wir Prozesse, die auch in diesem alten Kinderspiel wirksam sind, mental nutzen können.

Das Buch ist eine Einführung in die Spielregeln des Gehirns geworden. Für uns als Eltern. Ab und zu tauchen Begriffe auf, die auf den ersten Blick technisch und unverständlich sein können. Aber: nur Mut! Ich habe mein Möglichstes getan, um sie aus dem Wissenschaftshimmel auf den Boden der Tatsachen zu holen und sie so zu erklären, dass sie verständlich und anwendbar sind. Wer hingegen technische und wissenschaftliche Details spannend findet, für den habe ich eine Literaturliste am Ende des Buches zusammengestellt.

Unsere Welt benötigt mehr Erwachsene, die mit Kindern auf Augenhöhe sprechen. Und damit meine ich auch wirklich, in die Knie zu gehen, wenn man mit einem Kind spricht – um auf Augenhöhe zu sein. Außerdem benötigt unsere Welt mehr Men-

schen, Kinder und Erwachsene, die sich in andere hineinversetzen und die Dinge in einem größeren Zusammenhang betrachten können. Meine große Hoffnung ist, dass dieses Buch Lust darauf macht.

Nichts in den folgenden Zeilen ist in Stein gemeißelt. Vieles könnte zweifellos verbessert werden. Es ist eher eine Einladung zum Experimentieren und ganz eigene Erfahrungen zu machen.

Für mich ist Feedback ein Geschenk und das nehme ich immer in Dankbarkeit an. Ich freue mich, wenn du mir schreibst (bitte in Englisch!) und von deinem brainsmartem Repertoire, deinen Erfahrungen und deinen Methoden erzählst. Meine E-Mail-Adresse lautet: anette@anetteprehn.com

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Experimentieren!

Anette Prehn

<http://brainsmart.today>

PS: Wenn du etwas ausprobierst und es funktioniert nicht, mach etwas anderes!

PPS: Wenn du etwas aus dem Buch ausprobierst und es hat nicht den gewünschten Effekt, mache eine Pause und überlege dir – unter Berücksichtigung der Erfahrungen, die du mit deinem Kind gemacht hast – was du beim nächsten Mal anders machen kannst. Und dann machst du das!





TEIL 1

BRAINSMARTE KOMMUNIKATION



1

SO SIEHT ES AUS IN UNSEREM KOPF

WIE ERWACHSENE MIT KINDERN REDEN

Flughafen Gatwick.
Laufband von einem Gate zum anderen.
Hotdog in der Hand.

Meine älteste Tochter Celina, damals sechseinhalb Jahre alt, mampft ihren Hotdog, während sie in großen Schritten auf dem Laufband läuft. In der linken Hand hält sie den Hotdog, mit der rechten streicht sie an der Glaswand entlang.

»Deine Hand wird doch ganz dreckig, Celina!«, platzt es aus mir heraus. »Fass bloß *nicht* mit der Hand deinen Hotdog an!« Woraufhin sich Celinas rechte Hand, die dreckige, blitzschnell den Hotdog aus der linken schnappt.

Ich bin vollkommen verduzt. »Okay? Jetzt hast du es erst recht gemacht?«

»Weil du *nicht* gesagt hast, Mama!«, ruft sie aufgebracht. »Das kann das Gehirn nicht verstehen.«

Ich muss lächeln. Wie gut, dass meine Kinder so brainsmart sein können, wenn ich es so gar nicht bin.

WALDWEGE IM GEHIRN

Wir befinden uns mitten in einer neurologischen Revolution. Bahnbrechende Erkenntnisse über unser Gehirn sind praktisch an der Tagesordnung. Neue Technologien ermöglichen Scans von den Vorgängen in unserem Kopf, Einsichten in das, was darin wirklich vor sich geht, während wir unser Leben leben.

Was zum Beispiel passiert im Gehirn eines Kindes, das sich ausgeschlossen fühlt? Was passiert im Gehirn, wenn wir Dinge tun, die wir richtig gut können? Was passiert in uns, wenn wir etwas Neues erlernen?

Die Neurowissenschaftler wissen heute, dass unser Gehirn plastisch ist, das bedeutet, es lässt sich formen und verändern. Erlebnisse verändern das Gehirn. Wenn wir dein Gehirn jetzt in dieser Sekunde scannen – während du dieses Buch zum ersten Mal liest – und es dann noch einmal am Ende der Lektüre scannen, würden wir keine identischen Aufnahmen bekommen. Das Gehirn ist konstant in Bewegung, es entwickelt sich. Das sind noch ganz neue Erkenntnisse.

Lasst uns die Zeit zurückdrehen. Bis Ende der Neunzigerjahre waren die Forscher davon überzeugt, dass sich unser Gehirn nur bis zum 20.–25. Lebensjahr entwickelt. Danach ginge es nur noch bergab. Die Gehirnfunktionen würden jeden Tag schwächer und es würde immer schwerer, antrainierte Gewohnheiten und Muster zu ändern. Die Gehirnzellen stürben mit der Zeit einfach ab. Das schiere Grauen.

Heute ist man klüger. Zum Glück. Die Forscher wissen mittlerweile, dass unser Gehirn zur *Neurogenese* fähig ist. Das bedeutet, dass es neue Gehirnzellen produzieren kann. Und sie wissen, dass diese Neurogenese durch bestimmte Gewohnheiten und Verhaltensweisen gefördert wird. Außerdem wissen sie, dass Neurogenese das ganze Leben lang stattfinden kann.

Wenn wir die Logik des Gehirns verstehen, können wir ihm angemessene Reaktionen und sinnvolles Verhalten beibringen.

Unser Gehirn wird durch unsere Erfahrungen geprägt und befindet sich permanent »bei der Arbeit«: Es ist damit beschäftigt, Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu erzeugen, zu stärken oder zu schwächen. Das Prinzip lautet »Use it or lose it« – »Benutze es oder du verlierst es« – aber ich verwende gerne das Bild »einen Pfad in den Wald trampeln«. Die Verbindungen im Gehirn, die sehr oft benutzt werden, sind dadurch gestärkt und sind viel leichter zu aktivieren als andere. Sie sind sozusagen die sichtbaren und breitgetrampelten Waldpfade.

Die Verbindungen, die nicht so häufig verwendet werden, verblassen und werden schwächer. Auch sie können wir mit Waldwegen vergleichen: Wenn sie nicht so oft benutzt werden, wuchern sie nach und nach zu. Der Pfad im Gehirn verschwindet nie ganz, aber es wird im Laufe der Zeit immer unwahrscheinlicher, dass er begangen wird. Der Vorzug wird einem anderen gegeben.

BLINDE SPIELEN BASKETBALL

Wir leben in einer faszinierenden Zeit, in der Hirnforschern Durchbrüche gelungen sind, die wir noch vor ein paar Jahren für ausgeschlossen gehalten haben. Blinde können Basketballspielen lernen. Menschen, deren Gleichgewichtsnerv geschädigt ist, kön-

nen wieder aufrecht stehen und sogar lernen Fahrrad zu fahren. Verloren geglaubte Funktionen können von anderen Bereichen des Gehirns übernommen und erneut erlernt werden. Menschen, die unter dem Posttraumatischen Stress-Syndrom leiden, können ihre unerträglichen Symptome innerhalb von fünf Wochen los werden – alles mithilfe der richtigen, neuroplastischen Therapie.

Das Beispiel von meiner Tochter und ihrem Hotdog verdeutlicht die Spielregeln unseres Gehirns. »Selbstgesteuerte Neuroplastizität« heißt das in *Gehirnsprech*. Aber es ist vollkommen ausreichend, wenn du dir den Ausdruck »Taschenlampe im Kopf« merkst. Das soll die erste Spielregel sein, die ich vorstellen will und zur Anwendung empfehle. Denn sie ist eine wichtige Grundlage, wenn man mit Kindern arbeitet und lebt.

Stell dir vor, wir hätten eine Taschenlampe in unserem Kopf. Wenn wir die Aufmerksamkeit unseres Gehirns auf eine bestimmte Stelle lenken, dann erzeugen und stärken wir an diesem Ort Verbindungen von Gehirnzellen. Was von der Taschenlampe beleuchtet wird, dem geben wir Energie und Nahrung. Wenn wir also die Aufmerksamkeit auf etwas lenken, was wir nicht mehr wollen, stärken wir das gegen unseren Willen. Aber wenn es uns gelingt, die Aufmerksamkeit in die Richtung zu lenken, die wir gestärkt sehen wollen, dann machen wir diese auch sichtbarer und es wird einfacher, ihr zu folgen.

Wir erzeugen und stärken neuronale Verbindungen an der Stelle, auf die wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

In diesem Buch wirst du Bekanntschaft mit der sogenannten emotionalen Plastizität und Verhaltensplastizität machen. Dahinter verbirgt sich die Möglichkeit, unsere Reaktion und Verhaltensweise zu verändern und anzupassen. Je mehr wir über die Logik des Gehirns wissen, desto besser können wir unserem Gehirn dabei helfen, angemessene Reaktionen und sinnvolle Verhaltensweisen zu erlernen und zu verstärken.

Das Verändern von Gewohnheiten und Mustern ist möglich, vor allem wenn man die Spielregeln kennt. Lass uns die »Taschenlampe im Kopf« genauer ansehen und verstehen, worum es dabei geht.

DIE TASCHENLAMPE IM KOPF



Wenn der Handballstar Mikkel Hansen bei einem Torschuss denkt: »Ich will nicht den Pfosten treffen, ich will NICHT den Pfosten treffen!«, ja, was passiert da wohl? Er erhöht die Wahrscheinlichkeit, den Pfosten zu treffen. Denn das Wort *nicht* ist eine Abstraktion, die unser Gehirn einfach ausradiert, übersieht, vergisst. Das Wort *Pfosten* hingegen ist konkret, bedeutungsvoll, richtungsweisend.

Der Elitesportler weiß darum genau, dass er das Ziel fokussieren muss, das er mit dem Ball treffen will und nicht die Stelle, die er nicht treffen will. Wenn wir uns auf etwas konzentrieren, wird auch unser Körper in diese Richtung bewegt. Das ermöglicht Mikkel Hansen, sein Verhalten und somit seine Körperhaltung entscheidend zu verändern. Und das gilt auch für uns.

Erinnerst du dich noch daran, als du deinen Führerschein gemacht hast? Was hat dein Fahrlehrer gesagt, bevor ihr auf die Landstraße gebogen seid? Solltest du dir vorsagen: »Ich darf bloß nicht gegen die Leitplanke fahren!« oder »Hoffentlich fahre ich nicht gegen den Pfosten da vorne!«? Nein, das hat er garantiert nicht empfohlen. Das hätte nämlich deine gesamte Aufmerksamkeit genau auf das gelenkt, was du eigentlich ignorieren wolltest.

Unsere Aufmerksamkeit sollte in solchen Situationen in die Richtung gelenkt werden, in die das Auto fahren soll. Dein Fahrlehrer hat darum bestimmt vorgeschlagen, dass du dich auf die Fahrbahnbegrenzung konzentrieren sollst. Oder sogar auf den Mittelstreifen, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass du auf deinem Fahrstreifen bleibst.

Wenn ich mir – während ich vor 800 Leuten stehe und einen Vortrag halten soll – sage: »Ich will nicht nervös sein!«, kann ich sicher sein, dass ich gleich garantiert nervös werde. Sehr nervös sogar. Ich könnte so jederzeit eine Panikattacke provozieren. Ich kenne diesen Mechanismus und habe ihn als junger Mensch oft genug ausprobiert. Damals hatte ich die verschiedensten Berufswünsche: Journalistin, Psychologin, Lehrerin, Ingenieurin – ja, sogar Schiffsingenieurin gehörte dazu, kein Scherz! Allerdings erinnere ich mich ganz genau an den Tag, an dem ich diesen Wunsch für immer begraben habe. Ich war 17 Jahre alt und hatte so einen »Was soll ich mal werden?«-Test gemacht. Darin stand bei Schiffsingenieurin unter anderem, dass man seine Abschlussarbeit in einem Hörsaal verteidigen muss. »Uff!«, dachte ich da. »Das traue ich mich nicht, vor so vielen Leuten zu reden. Das bin ich überhaupt nicht.« Und damit wurde dieser Berufswunsch für alle Zeit aus meinem Kopf gestrichen.

*Neurologische Verbindungen im Gehirn, die häufig benutzt werden, sind wie gut sichtbare Waldwege:
leicht zu finden und einfach zu benutzen.*

Ob das Schicksal, ein Zufall oder die richtige Schuhgröße dafür verantwortlich war, dass ich heute mein Geld damit verdiene, in Hörsälen und auf Kongressen vor Hunderten von Leuten zu reden, weiß ich nicht. Aber ich liebe es. Und bedenkt man meine Angst als Jugendliche, ist es nicht nur lustig, sondern auch ein sehr schönes Beispiel für die Formbarkeit des menschlichen Gehirns. Heute kenne ich alternative Wege. Kreative Wege, die ich mir angeeignet habe. Ich habe meinem Gehirn die Möglichkeit gegeben, sie zu trainieren. Ich kann sogar die Fahrbahn wechseln und von der anfänglichen Nervosität zu innerer Ruhe und Freude gelangen.

»Use it or lose it!«, lautete die Spielregel, die wir schon kennengelernt haben. Sie bedeutet im Alltag, dass die Wege, die häu-

fig benutzt werden, sichtbarer und sicherer werden. Die Wege, die nur selten gegangen werden, verblassen und wachsen zu.

Eine andere Spielregel nennen wir das *Hebbsche Gesetz*: »What fires together, wires together. – Die Verbindung zwischen zwei Neuronen wird dann gestärkt, wenn sie gleichzeitig aktiviert werden.« Als Teenager war in meinem Kopf »Hörsaal« mit »Leistungsdruck« gekoppelt. Heute habe ich eine andere Assoziation: Ein Hörsaal ist ein Raum wie viele andere, in denen die Zuhörer leuchtende Augen bekommen, wenn wir gemeinsam Verbindungen herstellen. Wenn ich ihnen dabei helfe, eine Brücke zwischen der Hirnforschung und ihrem Leben und ihrer Wirklichkeit zu schlagen. Es ist ein Ort voller Potential. Der Wechsel dieser Kopplung in meinem Kopf war keine Zauberei. Jede neue Erfahrung hat aber den neuen, nützlichen Weg in meinem Gehirn sichtbarer und breiter gemacht. Es wurde immer einfacher, darauf zu gehen. Und so hat sich Schritt für Schritt das Muster der Kopplung geändert.

Ich würde zu gerne wissen, welche Neuronen gleichzeitig aktiviert werden. Welche Hirnzellen sind quasi zusammengewachsen? Wenn man als Teenager zum Beispiel zu viele von diesen Alkopops getrunken hat und sich die ganze Nacht übergeben musste, löst wahrscheinlich allein der Gedanke an Alkopops schon Übelkeit aus. Diese Art von Teamarbeit funktioniert aber auch für schöne Erlebnisse. Beim Duft von frisch gebackenen Brötchen denken wir vielleicht sofort an Omas Küche. Und der Anblick eines geliebten Menschen lässt das Herz vor Freude hüpfen.

DER RADIERGUMMI IM KOPF

Was haben diese Vorgänge in unserem Gehirn jetzt mit unserem Leben und Alltag zu tun? Und warum ist es für die dich als Mutter oder Vater von Vorteil, sie zu kennen? Das wollen wir uns jetzt

ein bisschen genauer ansehen. Und du wirst sehen: Wenn du deine Sprache nur ein bisschen abwandelst, kann das einen riesigen Unterschied bewirken.

In meiner Arbeit mit Kindern und Erwachsenen – und der Beobachtung der Dynamik zwischen ihnen – habe ich im Laufe der Zeit eine lange Liste von Sätzen zusammengetragen, die Erwachsene sehr gerne im Umgang mit Kindern und Jugendlichen verwenden.

- » Man darf nicht **schlagen!** Ich will nicht, dass du **schlägst!**
- » Hör auf, die anderen zu **ärgern!**
- » Ihr sollt nicht **streiten!**
- » Hör auf, so einen **Lärm** zu machen!
- » Hör auf, mit den Händen auf dem Tisch zu **trommeln!**
- » Hier wird nicht **geschubst!**
- » Du wirst immer gleich so **fuchsteufelswild!**
- » Das ist mir zu **brutal /wild!**
- » Du musst keine **Angst** haben!
- » Du sollst nicht mit dem Finger auf **fremde Leute** zeigen!
- » Das ist nicht **gefährlich!**
- » Jetzt ist Schluss mit **iPad!**
- » Wir müssen aufpassen, dass die Perlen nicht auf den Boden **fallen.**
- » Pass auf, dass du nicht **hinfällst!**
- » Hör auf, so mit mir zu **reden!**
- » Es gibt keinen Grund, dich zu **fürchten!**
- » Hört auf, euch zu **treten!**
- » Das **macht** doch nichts.
- » Ich will nicht, dass du auf dem **Stuhl** stehst.
- » Das dürft ihr niemandem **verraten!**
- » Ich bin nicht mehr **sauer** ...
- » Hör auf, mich so zu **nerven.**
- » Bist du **nervös?**
- » Dir ist das doch jetzt nicht **peinlich**, oder?



- » Du bist heute aber ein **Morgenmuffel!**
- » Geh nicht über die **Straße** ...
- » Das müssen wir gar nicht weiter **diskutieren**.
- » Du musst nicht so **brüllen!**
- » Hör auf zu **rennen!** Nicht **rennen!**
- » Ich habe keine Lust mehr auf diesen **Quatsch!**
- » Hör auf zu **fluchen!**
- » Du **kletterst** da nicht hoch!
- » Deswegen musst du doch jetzt nicht **traurig** sein!
- » Ihr dürft nicht rüber zu den **Mädchen** in die Zimmer gehen!
- » **Schummeln** ist verboten!
- » Pass auf, dass du es nicht **verschüttest!**
- » Ich gehe nicht **weg!**
- » **Das** sollst du nicht tun!
- » Es gibt keine **Gespenster!**
- » Auf der Klassenreise dürft ihr keinen **Alkohol** trinken!
- » Es ist untersagt, eigene **Essen und Getränke** mitzunehmen.
- » Ich will **das** nicht mehr **sehen!**
- » Du darfst dir deswegen keine **Vorwürfe** machen!
- » Hör auf, dich die ganze Zeit zu **beschweren!**
- » Kannst du bitte aufhören, so mit mir zu **reden?**
- » Du sollst das nicht irgendwo anders **hinstellen!**

Diese Sätze gehören alle in die Kategorie der *Negativ-Sprache*, wie ich das nenne. Sie richten die Taschenlampe auf die Details, die die Erwachsenen negativ bewerten und abwehren wollen. Wenn wir aber die Worte verwenden, die wir eigentlich schwächen wollen, heben wir sie hervor. Unser Gehirn streicht nämlich abstrakte Wörter einfach weg. Ich nenne dieses Phänomen »Radiergummi im Kopf«. Mit dem Bild können sowohl Kinder als auch Erwachsene etwas anfangen. Jedes Mal wenn wir also abstrakte Formulierungen wie »nicht«, »lass das sein« oder »hör auf damit« benutzen, wird die Aufmerksamkeit des Kindes auf die konkreten und aussagekräftigen Wörter in unserem Satz gelenkt. Die habe ich

in der Liste fett gedruckt. Ein Kind hört also nicht die abstrakten Elemente des Satzes. Darum wird der Satz »Du darfst nicht schlagen!« so verstanden: »Du darfst ... schlagen!« In Kombination mit einem bewertenden Gesichtsausdruck kann das Kinder ganz schnell verwirren. Verständlich, oder?

Wir Erwachsenen haben eine sonderbare Vorliebe dafür, die Dinge zu benennen, die wir verbannen wollen. Wenn das eigentliche Ziel aber die Veränderung des kindlichen Verhaltens ist – und darum geht es ja meistens, wenn Erwachsene mit Kindern sprechen – dann eignet sich die Negativ-Sprache überhaupt nicht dafür. Denn sie hebt das Verhalten hervor, das wir unterdrücken wollen. Sie stärkt die kindliche Erfahrung mit dem Zustand, den wir ändern wollen. Und sie ignoriert das Verhalten und die Werte, die wir unseren Kindern eigentlich vermitteln wollen. Wenn du möchtest, dass dein Kind sein Verhalten ändert, musst du die *Positiv-Sprache* benutzen, mit der du das betonst und die Taschenlampe auf das lenkst, was dir wichtig ist. Damit beschäftigen wir uns gleich.

Es gibt Kinder, die hören in den Beziehungen zu anderen Menschen hauptsächlich so etwas: »Das darfst du nicht!«, »Lass das sein!«, »Hör auf damit!« und »Das sollst du nicht!« Ihre Ohren sind bis obenhin voll mit dieser Negativ-Sprache. Ihnen wird permanent gesagt, was sie nicht dürfen. So wird die Mauer zwischen ihnen und ihren Entwicklungsmöglichkeiten immer breiter. Die Erwachsenen übersehen dabei leider, wie wichtig es ist, das Kind einzuladen, sich vielversprechendere Wege zu suchen.

Welche neuronalen Verbindungen stärkst du, wenn du mit deinem Kind sprichst?