

Anette Prehn

Hirnzellen lieben Blinde Kuh

Was die Hirnforschung
über starke Kinder weiß



können wir ihm die Angst wieder nehmen?

- » Wenn du wütend wirst, dann komm zu mir. Ich helfe dir.
- » Wenn du wütend bist, mache eine kurze Pause, atme aus und dann atmest du ganz tief ein - bis zu den Zehen.
- » Wenn ihr wütend aufeinander seid, dann geht auseinander!
- » Mit der Schaufel graben wir im Sand!

Die Sätze zielen entweder auf ein bestimmtes Verhalten, das wir auslösen wollen oder sie betonen grundlegende Werte. Sie sind handlungsweisend oder werteorientiert.

Wahrscheinlich tendieren wir nun dazu, eher die Beispiele zu verwenden, in denen ein anderes Verhalten vorgeschlagen wird. Indem wir dem Kind sagen, was es stattdessen tun soll. Sätze wie »Wenn du wütend wirst, dann komm zu mir. Ich helfe dir.« und »Mit der Schaufel graben wir im Sand!« gehören dazu. Ganz viele der Zwei- bis Dreijährigen würden wahrscheinlich sofort anfangen, mit der Schaufel im Sand zu graben, wenn wir ihnen sagen, dass eine Schaufel eigentlich dafür gedacht ist. Als Eltern von Kleinkindern können wir darum eine ganze Weile vermeiden, den Kindern Anweisungen und Vorschriften zu geben. Aber Kinder entwickeln sehr früh schon einen »Fehlerdetektor« im Gehirn und der reagiert mit Widerstand auf Anweisungen und Vorschriften. Er sucht nach Fehlern, Schwachstellen und Mängeln in den Anweisungen: Nach guten Gründen also, nicht zu gehorchen. Es ist darum keine Fehlinvestition, sich früh um Alternativen zu kümmern - Anleitung ohne Anweisung. Dann bist du nämlich schon im Training, wenn dich die Wirklichkeit in Form der Entwicklung deines Kindes eines Tages einholt. Darauf komme ich später zurück.

Wenn wir Alternativen zu >Hör auf damit < ... verwenden, begreift das Kind, dass es sich auch anders verhalten kann.

Eine Alternative wäre zum Beispiel, die Werte ins Licht der Taschenlampe zu holen, die wir bei dem Kind stärken wollen. Mit dem Satz »Wir haben nur den einen Elias. Er soll noch viele Jahre halten« zeigt die Taschenlampe auf die Werte »Perspektive« und »Verantwortung«. Bei dem Satz »Wir passen alle gut auf Elias auf. So, wie wir auch auf dich aufpassen, Felix!« sind es die Werte »Verantwortung« und »Gerechtigkeit«.

Kinder lieben Überraschungen

Die Aufmerksamkeit eines Kindes wird stärker angesprochen, wenn es

überrascht wird. Das gilt auch für Erwachsene. Wenn wir auf sprachlicher Ebene überrascht werden, sind wir viel aufmerksamer.

Wenn die Sprache vorhersehbar und voller Wiederholungen ist, wenn die Überraschung fehlt, nennt man das in der Rhetorik »Redundanz«. Das sollten wir uns immer wieder in Erinnerung rufen. Vermeide Redundanzen, vermeide die Möglichkeit, dass dein Kind deine Sätze beenden kann. Setzen wir Sprache stattdessen spielerisch ein, mit unerwarteten Elementen, die das Gehirn deines Kindes herausfordern.

Wenn es also um Alternativen – oder Ergänzungen – zu Sätzen wie »Du darfst nicht schlagen!« geht, lohnt es sich, mehrere verschiedene Alternativen zu entdecken, anstatt ein oder zwei bis in alle Ewigkeit zu wiederholen. Das gilt vor allem, wenn diese Alternativen das Verhalten einer Gruppe von Kindern verändern sollen – zum Beispiel bei Geschwistern. Wenn der eine Satz bei dem einen Kind »funktioniert«, gilt das nicht automatisch für das andere. In solchen Situationen ist es immer brainsmart, mehrere Formulierungen zur Hand zu haben.

Kinder sind aufmerksamer, wenn sie sprachlich überrascht werden. Also erfinde dich neu, spiele mit deinen Worten

Wer ein großes Repertoire besitzt, kann es abwechselnd und in den verschiedensten Situationen einsetzen und auch den Überraschungseffekt nutzen. Kinder reagieren anders, wenn wir etwas sagen, das sie nicht erwartet haben. Sie halten inne, hören zu und denken nach. Und dann machen sie in der Regel etwas ganz anderes als das, womit sie gerade beschäftigt waren.

Kinder reagieren auch manchmal ganz anders, als wir es erwarten. Eine Erzieherin hatte sich die Liste mit den Alternativen durchgelesen und blieb an dem Satz »Eine freundliche Hand knüpft ein Freundschaftsband!« hängen. Das würde bei uns *überhaupt* nicht funktionieren, dachte sie sich. Trotzdem nahm sie es als Anregung mit und versuchte den Satz in ihrem Kindergarten auszuprobieren. Die Kinder haben ihn sofort angenommen. Mittlerweile verweisen sich die Kinder untereinander auf diese Verhaltensweise: »Eine freundliche Hand knüpft ein Freundschaftsband!« Vielleicht würdest auch du von deinem Kind überrascht werden, wenn du den Mut aufbringst, mal neue Formulierungen auszuprobieren? Statt dich von deinen Vorurteilen (oder vielleicht auch offener Ablehnung gegen solche Sätze) leiten zu lassen, kannst du es doch einfach drauf ankommen lassen. Probiere die Sätze aus, die du intuitiv herausstreichen würdest. Sei offen, lass die Kinder selbst Tester dafür sein, welche Sätze am besten wirken, statt ihnen die Möglichkeit zu nehmen, viele neue Alternativen kennenzulernen.

Wenn bei einem bestimmten Kind ein bestimmter Satz in einer bestimmten Situation erfolglos ausprobiert wurde, kann es passieren, dass derselbe Satz in einer anderen Situation (mit demselben oder einem anderen Kind) hervorragend funktioniert. Wer brainsmart ist, versteht den Austausch mit Kindern als ein großes Experiment. Zu fühlen und zu sehen, welchen Effekt welches Verhalten hat – auch im Kleinen – ist einer der Schlüssel zu brainsmartem Verhalten im Alltag.

Praktische Erfahrung mit freundlicher Hand

Felix ist kaum offen für das Konzept der freundlichen Hand, während seine Schaufel über Elias' Kopf schwingt. Und wenn er von diesem Satz noch nie gehört hat, ist es wertlos, ihm in dieser Situation seinen Inhalt erläutern zu wollen. Um in eskalierten Situationen auf eine solche Kompetenz zurückgreifen zu können, muss Felix sie in einer lernbereiten Verfassung trainiert haben. Wenn dieses »Fenster« in seinem Gehirn offensteht, ist es sinnvoll, die Verhaltensalternativen mit praktischen Erfahrungen und haptischen Wahrnehmungen zu koppeln.

Ein Elternpaar erzählte mir, dass sie nach einem meiner Kurse mit ihren Kindern zusammen erforscht hätten, was für verschiedene Typen von »Händen« es gibt:

- » Woran erkennt man eine freundliche Hand?
- » Wann wird eine Berührung zu hart ... so dass sie weh tut?
- » Wie kann sie noch freundlicher werden?
- » Wenn ich so mache, ist das schön oder tut das weh?

Durch diese Übung wurden die Kinder viel achtsamer mit der Qualität von Berührungen. Und sie entdeckten, dass die Berührung, die für den einen in Ordnung ist, von einem anderen als schmerzhaft empfunden werden kann.

Wenn wir Kindern abgewöhnen wollen, sich gegenseitig zu schlagen, ist ein erster Schritt getan, ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf freundliche Berührungen zu lenken. Aber wir sollten realistisch bleiben. Wenn ein Kind schon seit Wochen, Monaten oder sogar Jahren andere Kinder schlägt, werden es ein oder zwei Positiv-Sätze nicht »richten« können. Da ist eine kulturelle Veränderung notwendig: Die Sprache, in der dem Kind begegnet wird, muss sich grundlegend ändern. Denn »Du darfst nicht schlagen!« wird kaum der einzige Satz in Negativ-Sprache sein, den das Kind im Laufe eines Tages zu hören bekommt. Wenn wir ihm aber eigentlich dabei helfen wollen, sein Verhaltensrepertoire zu erweitern, muss das System (und damit meine

ich die Menschen in seiner Umgebung) den ersten Schritt wagen, indem sie andere Dinge tun und andere Sachen sagen als sonst.

Empathie beginnt in den Augen

Ich möchte gerne einen weiteren Satz auf der Liste genauer in Augenschein nehmen: »Ich kann in Elias' Augen sehen, dass er Angst bekommen hat. Wie können wir ihm die Angst wieder nehmen?« Warum betone ich das mit den Augen? Brandaktuelle Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass man das kindliche Empathievermögen steigern kann, indem man seine oder ihre Aufmerksamkeit auf die Augen des anderen lenkt. Die Forscher haben durch Eye-Tracking (Erfassen und Aufzeichnen der Blickbewegungen) entdeckt, dass Kinder mit einem weniger ausgebildeten Empathievermögen den direkten Augenkontakt meiden und überall anders hinsehen, wenn sie die Gefühle des Gegenübers ablesen sollen. Wahrscheinlich ist ihnen nie gezeigt worden, wie man das macht. Sie wissen gar nicht, wo genau sie hinschauen sollen. Die meisten Erwachsenen würden den Satz so formulieren: »Sieh mal Elias an. Er hat jetzt Angst bekommen.« Und das Kind sieht – vielleicht – zu Elias, aber ohne konkrete Hilfestellung, wo genau es hinsehen soll.

Wenn du die Hinlenk-Sprache verwendest, zeigst du deinem Kind die Richtung und hilfst ihm weiter.

Der Satz »Ich kann in Elias' Augen sehen, dass er Angst bekommen hat. Wie können wir ihm die Angst wieder nehmen?« präzisiert genau, wo der Erwachsene hinsieht. Er könnte seine Beobachtung sogar noch expliziter formulieren: »Ich kann sehen, dass Elias ganz feuchte Augen bekommen hat.« Das lenkt die Aufmerksamkeit des Kindes noch stärker auf die Augen und deren verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten.

Die Augen sind der Spiegel der Seele, wie es heißt, an ihnen können wir sofort den Stimmungswechsel einer Person ablesen. Wir können natürlich nicht wissen, welche Gefühle der andere hat. Aber wir können lernen zu registrieren, wann die Augen des anderen einen anderen seelischen Zustand anzeigen. Wann sie die Blickrichtung, die Größe und den Glanz ändern. Wir können als Eltern sofort damit anfangen: Beobachten wir die Augen unseres Kindes. Ist es noch ein Baby, beobachten wir seine Augen, wenn es gestillt wird oder die Flasche bekommt. Betrachten wir das Leuchten in seinen Augen. Wann es die Blickrichtung ändert. Die Größe und Form der Augen. Ihren Glanz und ihre Feuchtigkeit. Dasselbe gilt, wenn unsere Kinder schon älter sind.

Folgen wir dem Blick unseres Kindes. Wann ändert er seine Richtung?
Was passiert in seinen Augen?

Kleine Veränderung, großer Schritt

Die Positiv-Sprache funktioniert bei den ganz Kleinen ebenso wie bei den Großen. Denn sie hilft uns dabei, begehbare und konstruktive Wege in unserem Gehirn zu gehen. Ich habe ein schönes Beispiel von einem ganz kleinen Kind.

Franz ist 17 Monate alt und besucht die Krabbelgruppe im Kindergarten. Seit sechs Monaten ist er schon dabei, aber vom ersten Tag an ist er sehr anhänglich und weinerlich. Er klammert sich durchgehend an einen der Erwachsenen und weint viel. Franz fällt es schwer, in der Mittagspause zur Ruhe zu kommen. Wenn er endlich einschläft, schläft er nur oberflächlich und leicht. Alle im Kindergarten laufen dann auf Zehenspitzen, damit er nicht aufwacht, weil er den Schlaf so dringend braucht.

Als seine Erzieherin Hanne in einem meiner Vorträge von der Taschenlampe und dem Radiergummi im Kopf hört, erzählt sie ihren Kollegen von der Methode. Die ändern daraufhin probierhalber – aber umgehend – ihren Umgang mit Franz. Hier ist Hannes Geschichte:

Normalerweise lege ich Franz mittags hin. Ich stehe neben seinem Kinderwagen und sage: »Du musst nicht traurig sein. Du musst keine Angst haben. Kannst du jetzt bitte aufhören zu weinen, Franz?«
Nachdem ich von der brainsmartten Beziehungsarbeit erfahren hatte, begriff ich plötzlich, dass ich die ganze Zeit in Franz die falschen Gefühle und Bilder betont habe: »traurig«, »Angst«, »weinen«. Also habe ich ihn anders angesprochen: »Ich bin bei dir, Franz. Du kannst dich bei mir sicher fühlen. Dein Körper wird immer ruhiger und ruhiger. Das ist in Ordnung. Das machst du gut.«

Dadurch habe ich neue Samen gesät, nämlich »bei dir«, »sicher«, »ruhiger und ruhiger«, »in Ordnung« und »gut«. Ich war überwältigt, wie schnell die Wirkung zeigte. Schon beim allerersten Mal lag Franz ganz still in seinem Kinderwagen und sah mich mit großen Augen an, während er gierig an seinem Schnuller nuckelte und nickte, während ich sprach. Vom ersten Tag an hatte die Positiv-Sprache einen riesigen Effekt. Franz entspannte sich und schlief drei Stunden am Stück. Wir waren alle total baff!

Seitdem haben wir unsere Kommunikation geändert, nicht nur mit Franz, sondern mit allen Kindern. Wir werden immer besser darin zu erkennen: »Was möchte ich bei dem Kind gerade bestärken?« Denn dann können