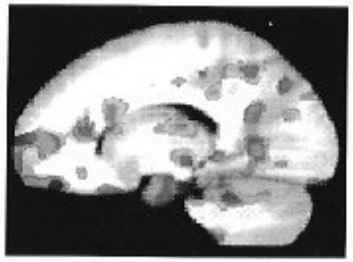
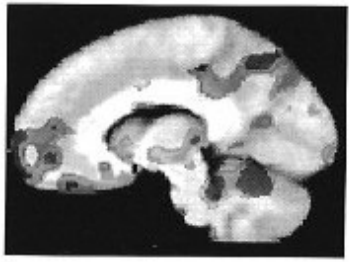
WISSENSWERTES

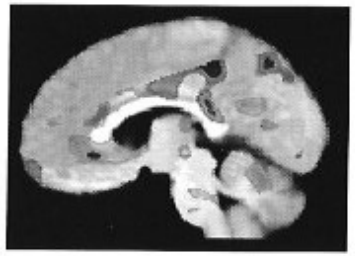
Wenn wir Gefühle der Angst, Wut oder Trauer erleben, zeigen Gehirnscans große aktivierte Bereiche in den unteren Gehirnteilen (rot), aber Deaktivierung vor allem in oberen Gehirnregionen (lila).



Furcht bewirkt Aktivität in der unteren und mittleren Hirnregion.



Wut bewirkt Aktivität tief im Inneren des Hirnstamms.



Trauer aktiviert Teile des Fürsorgesystems im unteren Teil des Gehirns (siehe S. 91).

oder das Anschnallen im Kindersitz eine »Bedrohung« sein! Seine Überreaktion resultiert daraus, dass Ihr Kind die Amygdala noch nicht durch logisches Denken unterdrücken kann. Außerdem fehlt Ihrem Kind die Erfahrung, um solche Situationen richtig einzuschätzen. Die Ausbrüche sind nicht bösartig, sondern normal für die Entwicklungsstufe seines Gehirns. Deshalb sollten Sie Ihr Kind in solch einer Situation niemals bestrafen, sondern es beruhigen und Verständnis zeigen.

Sie sind der »Gefühlsregulator« für Ihr Kind.

Wenn die Alarmsysteme im Gehirn Ihres Kindes ausgelöst wurden, sind Sie der Retter, der ihm hilft, seinen emotionalen und körperlichen Erregungszustand (das autonome Nervensystem, siehe S. 44–45) wieder in den Griff zu bekommen. Ihr Kind schafft das nicht allein. Wenn niemand auf sein Schreien reagiert, wird es irgendwann damit aufhören, aber das ist ein resigniertes Schweigen, Dissoziation genannt. Sie sollten dieses Schweigen niemals mit Beruhigung verwechseln, denn in diesem Zustand ist der Pegel an Stresshormonen oft höher als beim Schreien. Aus Unkenntnis darüber lassen viele Eltern ihr Kind immer noch schreien, bis es einschläft, oder wenden ähnlich Stress erzeugende Methoden an (siehe Kapitel »Schreien & Alleinlassen«, S. 34–63).

Ein emotional verantwortlicher Erziehungsstil hilft Ihrem Kind, Stressregulatoren zu entwickeln. Wenn Sie Ihr Baby trösten, bilden sich in seinem Gehirn Nervenbahnen, die Stress natürlich kontrollieren. Tun Sie das Tag für Tag, unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Stressregulationssysteme zu entwickeln, die wichtig für seinen IQ (Intelligenzquotienten), den EQ (emotionalen Quotienten) und seinen späteren Erfolg in Beruf und persönlichen Beziehungen sind.[5] Unzählige Forschungsergebnisse belegen, dass das Fehlen wirksamer Stressregulatoren oft Ursache für psychische Störungen und Gewalt in unserer Gesellschaft ist. Drogen- und Alkoholabhängigkeit, Sexsucht, Selbstzerstörung, Essstörungen und Rauchen sind verzweifelte Versuche, schmerzhafte chemische Zustände im Gehirn zu



lindern. Hirnscans zeigen, dass gewalttätige Menschen, ähnlich wie Kleinkinder, von Wut/Furcht- und Angriff/Verteidigungs-Impulsen aus dem primitiven Säugerhirn gelenkt werden.[6]

Als Eltern können Sie Ihrem Kind viel ersparen.

Sie können Ihr Kind nicht vor jedem Leid bewahren, aber durch Ihren Erziehungsstil können Sie dafür sorgen, dass sich hormonelle Stress- und Furchtregulationssysteme fest in seinem Gehirn verankern. Die konsequente Gefühlsregulierung ist eine Herausforderung, aber überaus lohnend. Wenn Sie zwei oder mehr Kinder unter fünf Jahren haben, werden Sie dies zuweilen als sehr anstrengend empfinden. Ein Kleinkind hat alle 20 Sekunden Regulationsbedarf.[7] Dieser Bedarf verringert sich deutlich ab vier Jahren, aber bis dahin werden Sie Aus-



im limbischen System, wohnt die menschliche Leidenschaft – leidenschaftliche Liebe, aber auch leidenschaftlicher Hass. Manche Systeme lösen intensive Gefühle von Furcht, Hass oder Wut aus, andere Herzlichkeit, Mitgefühl und Großzügigkeit. Dieser Teil des Gehirns bewirkt die mutigsten und liebevollsten Taten und die schrecklichsten Akte der Grausamkeit. Der führende Neurowissenschaftler Professor Jaak Panksepp hat über 35 Jahre lang die Alarm- und Antifurchtsysteme des limbischen Systems erforscht. Seine Entdeckungen sind heute anerkannt und hoch angesehen. Er hat im limbischen System sieben genetisch verankerte Systeme gefunden. Jedes hat ein individuelles chemisches Profil. Drei Alarmsysteme lösen die Ausschüttung von Stresshormonen aus: WUT, FURCHT und PANIK/TRAUER. Drei Antifurchtsysteme lösen die Ausschüttung von Glückshormonen wie Opioide aus: FÜRSORGE, ENTDECKERDRANG und SPIELTRIEB. Das siebte ist die LUST, auf die wir in diesem Buch nicht eingehen werden.

Je mehr wir eines dieser Systeme aktivieren, desto größeren Anteil wird es an unserer Persönlichkeit haben. Natürlich wünschen wir uns eine Erziehung, die die Antifurchtsysteme aktiviert und nicht die Alarmsysteme. Im Laufe dieses Buches werde ich immer wieder auf diese Systeme zurückkommen, um Ihnen zu zeigen, wie Sie dieses Ziel erreichen können.

Manche Erziehungsmethoden (häufiges Anschreien oder Kritisieren, streitende Eltern, verbale oder körperliche Aggression, traumatische Trennung von den Eltern in frühen Jahren) aktivieren immer wieder die Alarmsysteme des Kindes und somit auch die Stresshormone, sodass wir wie verängstigte oder zornige Tiere handeln oder uns sogar zurückziehen und depressiv werden. Andere Methoden aktivieren hingegen immer wieder die Antifurchtsysteme und damit auch die Ausschüttung von Glückshormonen. Dennoch: Es ist nie zu spät, die Familienkultur so zu ändern, dass die Antifurchtsysteme dominieren.

Mehr über die Antifurchtsysteme

Diese genetisch verankerten Systeme stehen für die wunderbarsten Eigenschaften des Menschen: Zärtlichkeit, Kreativität, Verspieltheit, Freundlichkeit und Mitgefühl. Ob wir dieses Potenzial nutzen können, hängt stark von der Erziehung ab, die wir erhalten. Einige Schlüsselhormone, deren Ausschüttung diese Systeme auslösen, sind Opioide. Aktiviert unser Erziehungsstil regelmäßig die Ausschüttung dieser Glückshormone im Gehirn eines Kindes, werden sie zunehmend Teil der Persönlichkeit. Das Gehirn gewöhnt sich an den optimalen Spiegel dieser und anderer Botenstoffe (Oxytocin, Prolaktin). »Gefühlszustände werden Persönlichkeitsmerkmale«, wie Neurowissenschaftler sagen.[11] Die Welt fühlt sich anders an, wenn diese chemischen Systeme im Gehirn dominieren. Wir wollen nicht kämpfen und haben keine Angst, weil diese



Botenstoffe Antifurcht- und Antiaggressionsmoleküle sind. Ein optimaler Spiegel dieser Botenstoffe im Gehirn legt in der Kindheit den Grundstein für unsere Widerstandsfähigkeit. Deshalb überrascht es wenig, dass Neurowissenschaftler vom »Geschenk der Natur an uns« sprechen.[12]

Wie sieht eine Erziehung aus, die SPIELTRIEB, FÜRSORGE und ENTDECKERDRANG fördert?

- **Der Spieltrieb** Er wird besonders durch spielerisches Zusammensein und Balgen mit den Eltern gefördert (siehe »Die Chemie von Liebe & Freude«, S. 84–125, und »Die beste Beziehung zu Ihrem Kind«, S. 242–259).
- **Die Fürsorge** Sie wird durch einen emotional stabilen Erziehungsstil geweckt, bei dem sich ein Kind sicher fühlt (kein »On-Off«, Wechsel zwischen Anschreien und Herzlichkeit von einer Minute zur anderen). Eltern sollten sich entschuldigen können, wenn sie etwas falsch verstehen, und sollten ihr Kind stets trösten und beruhigen, auch wenn es wütend ist (siehe »Die Chemie von Liebe & Freude«, S. 84–125). Kinder sollten auf eine Art diszipliniert werden, die sie weder beschämt noch ängstigt, ohne entwürdigende Bestrafungen (siehe »Alles über Disziplin«, S. 220–241).
- **Der Entdeckerdrang** Er wird durch einen Erziehungsstil gefördert, der eine aktive »Lass-uns-mal-was-ausprobieren«-Einstellung zum Leben widerspiegelt. Die Eltern wecken Forschergeist, Neugierde und Kreativität durch geführtes Spiel und wissen zu vermeiden, dass Stresshormone den Entdeckerdrang ihres Kindes blockieren (siehe »Die Chemie von Antrieb & Willen«, S. 126–143).

Mehr über die Alarmsysteme

Ein stressinduzierender Erziehungsstil wird die WUT-, FURCHT- und PANIK/TRAUERSYSTEME so lange im Gehirn des Kindes aktivieren, bis der emotionale Zustand, der zu Angespanntheit, Aggression oder Depression führt, Teil seiner Persönlichkeit wird. Zu den Hauptbotenstoffen, deren Freisetzung diese Systeme auslösen, gehören Cortisol und der Corticotropin Releasing Factor (CRF). Injiziert man diese Botenstoffe in hohen Dosen in das Gehirn von Tieren, werden diese depressiv, ängstlich und aggressiv. Der Mythos, dass das Gehirn von Säuglingen stressresistent ist, hat Millionen von Kindern hervorgebracht, die ihr Potenzial nicht ausschöpfen konnten.[13]

Wie sieht eine Erziehung aus, die die WUT-, FURCHT- und PANIK/TRAUERSYSTEME stärkt?

Jede Erziehung, die längere Stresszustände beim Kind fördert, stärkt diese Systeme. Sensible Eltern hören es, wenn das der Fall ist: Das Schreien ihres Kindes bekommt einen intensiveren, durchdringenderen Ton. »Kontrolliertes Schreienlassen«, eine bestimmte Form des Schlaftrainings, oder auch ein lautstarker Streit der Eltern können die Auslöser sein. Untersuchungen zeigen, dass selbst geringe Anspannung oder fehlende Kommunikation zwischen Familienmitgliedern ein kleineres Kleinhirn zur Folge hat. Der Grund ist Zelltod durch emotionalen Stress.[14] Regelmäßiges Anschreien kann im Gehirn eines Kindes zur Schädigung der Bereiche führen, die Gehörtes verarbeiten.[15] Dies kann ebenso eine Folge fehlender emotionaler Zuwendung durch die Mutter oder eine andere Bezugsperson sein, z. B. weil diese an Depressionen leidet.

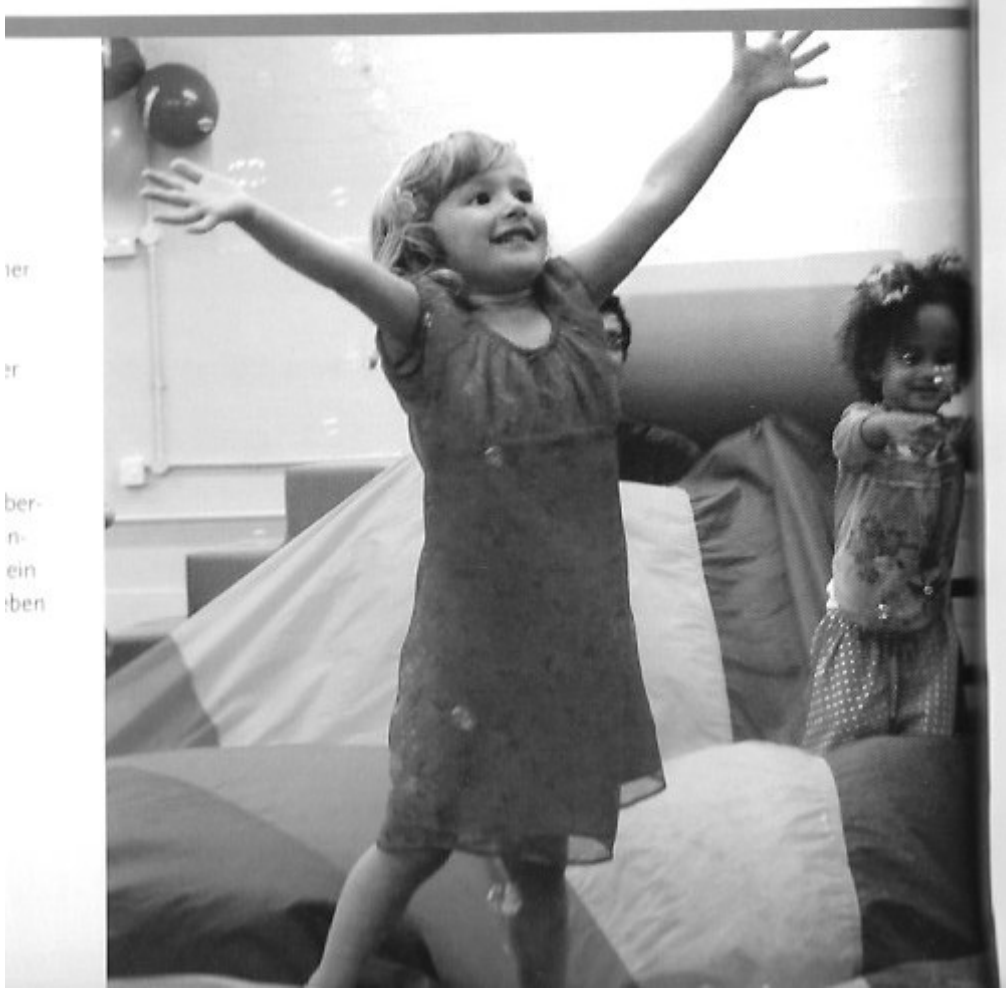
Trifft all das denn nicht nur auf Kinder zu, die missbraucht oder vernachlässigt wurden?

Nein, die Studien, die diesem Buch zugrunde liegen, befassen sich nicht mit Missbrauch und Vernachlässigung, sondern mit gängigen Erziehungspraktiken und den Auswirkungen von Stress in der Eltern-Kind-Beziehung. Wir alle brauchen Cortisol – es hilft uns, mit dem normalen, täglichen Stress fertig zu werden. Aber dauerhaft erhöhte Cortisolwerte in der Entwicklungsphase des Gehirns können zu Schädigungen von Nervenzellen, Nervenbahnen und Organen führen. Eine Erziehung, die die WUT-, FURCHT- und PANIK/TRAUER-

zeiten und somit weitere Bezugspersonen als emotionale Regulatoren benötigen. Durch diese Investition schenken Sie Ihrem Kind die Fähigkeit, Stress zu bewältigen – die Grundlage für Widerstandsfähigkeit und glückliche Beziehungen.

Auch der Körper wird beeinflusst

Auch im Körper gibt es Stressregulationssysteme – das autonome Nervensystem (ANS), auch bekannt als körperliches Erregungssystem. Ein gefühlsregulierender Erziehungsstil unterstützt auch die Entwicklung eines ausgeglichenen autonomen Nervensystems, das wiederum die lebenslange Widerstandskraft gegen gesundheitliche Probleme fördert. Untersuchungen zeigen, dass Sie durch das Trösten Ihres



Kindes in Stresssituationen sein autonomes Nervensystem regulieren und damit seine Körperfunktionen und Abwehrkräfte positiv beeinflussen.[9]

Wenn ein Elternteil, meist unbewusst, Stress erzeugt, statt zu vermeiden, gerät das autonome Nervensystem des Kindes aus dem Gleichgewicht. Das kann zu einem Puls von bis zu 140 Schlägen pro Minute führen (was auch bei missbrauchten oder vernachlässigten Kindern beobachtet wurde). Diese Kinder können Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, Asthma, Migräne, Hautprobleme oder Immunschwäche entwickeln – sofort oder im späteren Leben.[10]

Aber viele von uns erhielten keine emotionale Regulation in der Kindheit

Wir wissen erst seit sehr kurzer Zeit, wie wichtig Empathie für die Ausbildung wirksamer Stressregulationssysteme im Gehirn von Kindern ist, und viele von uns haben diese Empathie als Kind nie erhalten. Die Eltern haben oft ärgerlich auf uns reagiert, uns mit Wut diszipliniert. »Reiß dich zusammen«, hieß es. Oder sie haben uns ignoriert, was, wie wir sehen werden, die primitiven »Kampf oder Flucht«-Anteile unseres Gehirns gestärkt hat.

Was kann ich als Erwachsener tun?

Wenn Sie unter Stress, Angststörungen oder Depressionen leiden, können Sie immer noch wirksame Stressregulationssysteme ausbilden. Es ist dafür nie zu spät. Der beste Weg ist eine Psychotherapie oder eine psychologische Beratung. Durch die wiederholte einfühlsame Reaktion eines Therapeuten können diese wichtigen Systeme in den Stirnlappen gefestigt werden.

Erziehung kann die chemischen Systeme Ihres Kindes direkt beeinflussen

Wir können sowohl schrecklich als auch wundervoll sein – das Gehirn hat Potenzial für beides. Tief im unteren Gehirn,