

Das gewünschtete  
**Wunschkind**

aller Zeiten  
treibt mich in den

**Wahnsinn**

Der entspannte  
Weg durch

**Trotzphasen**

DANIELLE GRAF  
KATJA SEIDE

MIT  
LESEPROBE  
AUS  
BAND 2

**BELTZ**



Brisch, »die große Erregung des sympathischen Nervensystems in ihr Gegenteil verkehrt«. Die Übererregung des Kampf- und Fluchtsystems wird umgeschaltet auf das parasympathische System, das für Entspannung und Schlaf verantwortlich ist. Das Baby wird also als Notfallreaktion auf den zu großen Stress einfach einschlafen.<sup>5</sup> Die abgespalteten Gefühle (z. B. Angst und Hilflosigkeit) werden zusammen mit der Erinnerung an die erlebte Situation (das Alleinsein im Bett) im limbischen System gespeichert und können möglicherweise später eine durch den zeitlichen Abstand nicht mehr erklärbare Abneigung gegen bzw. Überreaktion bei ähnlichen Situationen hervorrufen.

Zwischen dem 1. und dem 4. Geburtstag, also genau während der Autonomiephase, liegt der intensivste und wichtigste Abschnitt des Erlernens von Stressbewältigung. Um Bewältigungsstrategien zu entwickeln, müssen unsere Kinder zunächst einmal Situationen bewusst als stressauslösend erkennen. Für solche Gedankengänge muss das kognitive Gehirn weit genug gereift sein, und das Kind muss verschiedenste, auch Angst oder Wut auslösende, Situationen kennenlernen. Bei leichtem Stress schaffen sie es vielleicht schon, sich selbst durch Kuscheln mit dem Lieblingstедdy oder Weggehen vom Stressor zu entspannen. Auch lautes Schreien, Aufstampfen mit dem Fuß oder Zuhauen kann helfen, Stress abzubauen. Eltern, die in diesem Zeitabschnitt versuchen, ihr Kind von Gefahren, Verlusten oder Hindernissen fernzuhalten, damit es nicht traurig oder wütend werden muss, nehmen ihm möglicherweise schon früh die Chance, später mit starken Emotionen klarzukommen.

Andere Eltern lassen ihre Kinder in Stresssituationen allein wüten, weil sie glauben, dass ihre Kinder lernen müssten, selbst damit fertig zu werden. Das ist jedoch nicht der Fall – gerade in diesem Alter kann das Gehirn den Stress, der es zu sehr überwältigt, nur durch das Einschalten der Notfallreaktion beenden. Deshalb ist eine feinfühliges Unterstützung bei Wut und Stress immer noch so wichtig wie im Babyalter. Erst *nach* der Autonomiephase, also frühestens mit fünf Jahren, entwickeln Kinder andere Stressbewältigungsstrategien und sind dann nicht mehr so stark darauf angewiesen, von außen reguliert zu werden. Bis dahin ist es Aufgabe von uns Eltern, zwischen Überbehüten und Alleinlassen eine Balance zu finden.

# Lernen, sich in andere einzufühlen

Nicht nur Verbote lassen unsere Kinder wütend werden. Manchmal sind es auch unterschiedliche Blickwinkel, die zu einem Konflikt zwischen Eltern und Kind führen. Steffen, 37, erzählt eine typische Situation:

## Beispiel

Meine Tochter Mathilda (2) wollte mit mir raus in den Schnee. Ich wollte ihr schnell beim Anziehen helfen, damit wir vor allen anderen auf dem Rodelberg ankommen. Ich half ihr also, die Leggings und ihre Socken anzuziehen. Doch sie wurde wütend auf mich. Mathilda wollte die Socken auf eine ganz spezielle Art und Weise unter die Leggings gezogen bekommen, doch ich verstand einfach nicht, wie genau sie es haben wollte. Ich habe mich redlich bemüht. Doch mit jedem Mal, bei dem ich die Socken »falsch« angezogen habe, wurde Mathilda ungeduldiger und wütender. Nach dem fünften Mal warf sie sich vor Wut schreiend und weinend nach hinten. Da sie bei mir auf dem Schoß saß, traf sie dabei mit ihrem Kopf meine Nase. Nun habe ich vor Schmerz ebenfalls aufgeschrien und hatte Tränen in den Augen. Aus meiner Nase tropfte Blut. Doch statt mich zu trösten oder sich zu entschuldigen, kreischte mich Mathilda weiterhin an, ich solle die Socken richtig anziehen und zwar sofort! Ich war so wütend auf sie, dass auch ich anfing zu schreien. Verdammt, ich könne schließlich nicht hellsehen – sollte sie ihre Socken doch alleine anziehen! Habe sie denn nicht bemerkt, dass sie mir weh getan hat?

Da bemühen wir uns liebevoll, die Wünsche des Kindes ernst zu nehmen, und werden dann, wenn wir nicht schnell genug sind oder es nicht richtig machen, auch noch angemeckert. An diesem Punkt kann man schon einmal ins Zweifeln kommen, ob da nicht doch grundsätzlich etwas in der Erziehung falsch läuft. Nein, das tut es nicht, denn ein Verhalten wie das von Mathilda aus unserem Beispiel ist völlig altersadäquat. Sie ist einfach noch nicht in der Lage, die Situation aus den Augen ihres Vaters zu sehen oder sich in seinen Schmerz einzufühlen, weil ihr aufgrund ihres Alters noch ein entscheidender Meilenstein der kognitiven Entwicklung fehlt: Sie kann noch keinen Perspektivwechsel einnehmen und verfügt somit noch nicht über ausreichend Empathievermögen.

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, sich in die Gedanken und Gefühle einer anderen Person hineinzusetzen und diese stellvertretend

nachempfinden zu können. Menschen, die eine gut entwickelte Empathie besitzen, können auf angemessene Art und Weise auf die Bedürfnisse anderer reagieren. Das heißt, sie erkennen von selbst, dass es einem weinenden Menschen schlecht geht, und antworten darauf, indem sie ihn zum Beispiel streicheln, in den Arm nehmen oder bei Nasenbluten ein Taschentuch anbieten.

Doch um empathisch reagieren zu können, müssen bei einem Menschen bestimmte kognitive und emotionale Fähigkeiten entwickelt sein. Nach Feshbach<sup>6</sup> ist es für die Empathieentwicklung unabdingbar, den emotionalen Zustand eines anderen Menschen bestimmen zu können. Das bedeutet, ein Kind muss in der Lage sein, Körper- und Gesichtsausdruck bei anderen zu erkennen, zu entschlüsseln und einem Gefühl zuzuordnen. Emotionale Zeichen wie Tränen für Traurigkeit oder zusammengezogene Augenbrauen für Wut helfen bei der Entschlüsselung. Kinder werden mit diesem Wissen jedoch nicht geboren – sie erlernen es durch Beobachtung und Erklärungen. Wichtig ist also, dass wir Eltern unsere Kinder immer wieder auf die Mimik und Gestik anderer Menschen aufmerksam machen und diese für sie entschlüsseln. Das kann mithilfe von Bilderbüchern geschehen, aber auch ganz nebenbei im Alltag. Auch wir Eltern sollten unsere eigenen Gefühle mit echter, unverfälschter Mimik und Gestik begleiten, also authentisch sein, sodass die Kinder keine falschen Informationen abspeichern. Ein Vater, der lächelt, obwohl er wütend ist, sendet ein falsches Signal aus.

Eine weitere wichtige Grundvoraussetzung für das Empathievermögen ist nach Feshbach die Fähigkeit, den Blickwinkel eines anderen Menschen einzunehmen (Perspektivwechsel). Das bedeutet, dass ein Kind kognitiv dazu in der Lage sein muss, zu erkennen, dass andere Menschen nicht immer über seinen eigenen Wissensstand verfügen. Ein Theaterstück, in dem sich das Krokodil vor dem Kasper hinter einem Busch versteckt hat, wird erst dann spannend, wenn das Kind versteht, dass der Kasper das Krokodil nicht sehen kann und gleich von ihm überrascht wird. Kann das Kind die Perspektive des Kaspers noch nicht einnehmen, wundert es sich, warum er sich erschreckt – das Krokodil war doch ganz offensichtlich die ganze Zeit hinter dem Busch. Der Perspektivwechsel ist ein kognitiver Meilenstein, dessen Erreichen nicht beeinflusst werden kann und der mit etwa vier Jahren – also gegen Ende der Autonomiephase – erreicht wird.<sup>7</sup>

Die dritte Voraussetzung für empathisches Verhalten ist laut Feshbach die Fähigkeit, emotional auf andere Menschen zu antworten. Sie ist zum Beispiel vorhanden, wenn ein Kind ein anderes weinendes Kind in den Arm nimmt, um es zu trösten. Eine solche freundliche

Geste könnte man einem Kind zwar durch entsprechende Aufforderungen auch antrainieren, doch dabei würde es sich nur um kognitiv gesteuertes Verhalten handeln. Um zu *echter* Empathie zu gelangen, muss das Kind die Gefühle des anderen nachempfinden können. Dafür muss es diese jedoch auch schon einmal selbst *erlebt* haben. Wer nicht weiß, wie es sich anfühlt, wenn man Nasenbluten und eine schmerzende Nase hat, und was einem selbst in der Situation am besten hilft, um die Schmerzen und das Blut zu stillen, kann anderen keine empathischen Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Unsere Kinder brauchen also einen vollständigen Satz aller verfügbaren menschlichen Emotionen, und die Autonomiephase ist der von der Natur dafür vorgesehene bestmögliche Spielplatz, diese zu erleben. Es ist wichtig, als Eltern zuzulassen, dass Kinder alle Arten von Gefühlen kennenlernen. Um gesund zu wachsen, brauchen sie nicht nur schöne Erlebnisse. Sie müssen auch scheitern dürfen, natürliche Grenze erfahren, sich wehtun oder eifersüchtig sein. Unsere Aufgabe als Eltern ist nicht, Kinder vor Schmerz zu bewahren, sondern ihnen empathisch tröstend auf ihre Emotionen zu antworten. Nur wem selbst Empathie entgegengebracht wurde, der kann später selbst mitfühlend auf andere zugehen.

Wie alle anderen Entwicklungsschritte wird auch die Ausbildung empathischer Kompetenzen von jedem Kind mit eigenem Tempo durchlaufen. So kommt es zu einer großen Bandbreite empathischer Fähigkeiten bei Kindern des gleichen Alters. Dennoch können bis zu einem gewissen Grad allgemeine Aussagen gemacht werden, wie das folgende Entwicklungsmodell nach Hoffman zeigt.<sup>8</sup>

### **0 bis 1 Jahre**

Anzeichen von Unbehagen bei anderen können beim Baby eigene Reaktionen des Unbehagens hervorrufen. Das liegt an den Spiegelneuronen des Menschen. Das Baby beginnt beispielsweise zu weinen, wenn im selben Raum ein anderes Kind weint. Es kommt dabei zu einer undifferenzierten Fusion der eigenen Gefühle mit denen des anderen. Das mitweinende Baby fühlt sich genauso schlecht wie das weinende, obwohl es ursprünglich keinen Grund zum Weinen hatte. Wird das Baby von jemandem angelächelt, feuern seine Spiegelneurone erneut, und es wird zurücklächeln. Es fühlt sich glücklich. Schon kurz nach der Geburt strecken Babys die Zunge heraus, wenn ein Elternteil es ihnen vormacht. Die Fähigkeit des Spiegelns ist eine wichtige Voraussetzung, um Empathie zu entwickeln.

### **1 bis 3 Jahre**

Mit etwa einem Jahr nehmen Kinder andere Menschen als

eigenständige Personen wahr, die sich von ihnen unterscheiden. Sie fangen allmählich an, empathisch zu reagieren, und laufen zum Beispiel los, um einem weinenden Kind einen tröstenden Gegenstand zu suchen und zu bringen.

Ab etwa zwei Jahren bekommen sie ein Grundgefühl dafür, dass andere Menschen eigene, von ihnen unabhängige Gedanken und Wünsche haben. Sie verwechseln aber noch leicht ihre eigenen inneren Zustände mit denen der anderen, was oft zu Konflikten führt. Es kann sein, dass ein Kind vor Wut aufschreit, wenn sein Geschwisterkind in die Richtung des Puppenwagens läuft, mit dem es eigentlich gerade selbst spielen will. Dass sein Geschwisterchen an dem Wagen vorbei zu den Bausteinen laufen will, kommt ihm noch nicht in den Sinn.

### **3 bis 5 Jahre**

Kinder entwickeln langsam die Fähigkeit, offen gezeigte Grundgefühle anderer wahrzunehmen. Sie wissen bereits, dass Gefühle sich ändern können, und sie nehmen die Ursachen von Gefühlen in einfachen Situationen wahr. Sie können geplante von zufälligen Situationen unterscheiden, zum Beispiel, ob ein anderes Kind sie mit Absicht anrennt oder aus Versehen. Sie gewichten jedoch die Folgen noch stärker als die Motive, das heißt, sie sind auch sauer auf jemanden, der sie nur aus Versehen angerempelt hat.

Nun beginnt sich die Fähigkeit zur Empathie herauszubilden, nämlich dann, wenn sie die Sichtweise anderer Personen einnehmen können und verstehen, dass diese sich in derselben Situation unterschiedlich verhalten, je nachdem, was für Informationen, Motive oder Ziele sie haben. Obwohl der Meilenstein des Perspektivwechsels mit etwa vier Jahren erreicht wird, dauert es oft bis zum 5. Geburtstag, bis diese Fähigkeit auch wirklich aktiv genutzt wird. Man erkennt die aktive Nutzung daran, dass Kinder mit: »Das kannst du doch gar nicht wissen!« antworten, wenn ihnen zum Beispiel vorgeworfen wird, Schmerzen nur zu simulieren.

### **5 bis 9 Jahre**

Kinder lernen nun immer besser, Situationen von verschiedenen Perspektiven her zu sehen, und können jetzt Gedanken, Absichten und Gefühle anderer mit größerer Genauigkeit einschätzen. Sie verstehen, dass auch sie selbst Objekt der Wahrnehmung durch andere sind, was eine Wechselseitigkeit des Denkens ermöglicht: »Ich dachte, du denkst, ich mag dich nicht ...« Schuldzuweisungen erfolgen nun häufiger aufgrund der Absicht einer Tat. Das Kind ist sauer, wenn ein anderes mit Absicht schubst, aber nicht, wenn es aus Versehen geschieht.