

Daniel J. Siegel  
& Tina Payne Bryson

# Achtsame Kommunikation mit Kindern

Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung  
für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# INHALT

Einleitung	7
1 Erziehung mit einem Verständnis des Gehirns	17
2 Zwei Gehirne sind besser als eines <i>Die Integration der linken und rechten Hirnhälfte</i>	31
3 Die Treppe des Geistes bauen <i>Das obere und untere Gehirn integrieren</i>	59
4 Tötet die Schmetterlinge! <i>Die Integration der Erinnerung als Weg zu Wachstum und Heilung</i>	93
5 Die vereinigten Zustände des Ich <i>Die vielen Teile des Selbst integrieren</i>	125
6 Die Ich-Wir-Verbindung <i>Das Selbst und andere Menschen integrieren</i>	159
Schlussbemerkung	191
Kühlschranknotiz	197
Die Altersstufen und Entwicklungsphasen eines integrierten Gehirns	203
Danksagungen	251
Über die Autoren	255

## EINLEITUNG

# Überleben *und* Entfalten

Sie kennen diese Tage bestimmt: Zu wenig Schlaf, die schmutzigen Fußballschuhe auf dem frisch gesäuberten Boden, die Erdnussbutter an der neuen Jacke, die Knete in der Tastatur Ihres Computers und die endlosen Wiederholungen von „Sie hat angefangen!“ bringen Sie dazu, die Minuten zu zählen, bis Ihre Kinder endlich im Bett sind. An diesen Tagen, wenn Sie etwas zum hundertsten Mal erklären müssen, scheint das Beste, worauf Sie hoffen können, nur noch eines zu sein: die Situation irgendwie zu *überstehen*.

Aber wenn es um Ihre Kinder geht, geht es nicht nur um das reine Überstehen solcher Situationen – Sie haben wesentlich höhere Ziele. Sicher wollen Sie diese schwierigen Situationen mit den Wutanfällen im Restaurant überstehen. Aber ob Sie nun der Vater oder die Mutter oder

eine andere enge Bezugsperson im Leben des Kindes sind, Ihr Ziel besteht darin, Kinder so ins Leben zu begleiten, dass sie sich *entfalten* können. Sie möchten, dass Ihre Kinder sinnvolle Beziehungen erfahren, fürsorglich und mitfühlend sind, gute Leistungen in der Schule erreichen, sich verwirklichen, verantwortungsvoll sind und gesundes Selbstvertrauen entwickeln.

Überleben. Entfalten.

Im Laufe der Jahre haben wir Tausende von Eltern getroffen. Wenn wir sie fragten, was ihnen am wichtigsten wäre, standen Varianten dieser beiden Ziele immer ganz oben auf der Liste. Sie wollen schwierige Momente im Leben mit Kindern überstehen und sie wollen, dass sich ihre Kinder und ihre Familie entwickeln. Wir sind selbst Eltern und das sind auch unsere Ziele.

In unseren besseren, ruhigeren und klügeren Momenten ist uns die geistige Entwicklung der Kinder wichtig. Wir wollen ihre Gefühle des Staunens unterstützen und ihnen helfen, in allen Aspekten des Lebens ihr volles Potential zu entfalten. Aber in den hektischen, gestressten Momenten, in denen wir den Kleinsten in den Kindersitz bekommen müssen, um es noch zum Fußballspiel des Ältesten zu schaffen, ist manchmal alles, worauf wir hoffen können, dass wir nicht plötzlich zu hören bekommen (oder selbst sagen): „Du bist so gemein!“

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fragen Sie sich selbst: Was will ich wirklich für meine Kinder? Welche Eigenschaften sollen sie entwickeln und ins Erwachsensein mitnehmen? Wahrscheinlich möchten Sie, dass sie glücklich, unabhängig und erfolgreich sind. Sie möchten, dass Ihre Kinder erfüllende Beziehungen erfahren und ein sinnvolles Leben führen. Nun denken Sie einmal darüber nach, wie viel Zeit Sie verwenden, um bei Ihren Kindern absichtsvoll diese Eigenschaften zu entwickeln. Wenn Sie wie die meisten Eltern sind, machen Sie sich Sorgen, dass Sie zu viel Zeit damit verbringen, einfach nur den nächsten Tag (und manchmal die nächsten fünf Minuten) zu überstehen. Sie denken vielleicht, dass Sie nicht genug Zeit haben, um Erfahrungen zu ermöglichen, die es Ihren Kindern erlauben, sich zu entfalten – sowohl heute als auch in der Zukunft.

Sie vergleichen sich möglicherweise sogar selbst mit einer vermeintlich perfekten Mutter oder einem perfekten Vater, der oder die nie damit zu

tun hat, bestimmte Situationen zu überstehen, und scheinbar jede wache Minute damit verbringt, sich um die Entfaltung der Kinder zu kümmern. Sie wissen schon: der Vorsitzende des Elternrates, der seinen Kindern biologisch ausgewogene Mahlzeiten kocht und ihnen gleichzeitig in lateinischer Sprache etwas über die Wichtigkeit der Hilfe für andere Menschen vorliest und die Kinder dann im Hybrid-Auto zum Kunstmuseum chauffiert, mit klassischer Musik und Lavendel-Aromatherapie, die durch die Klimaanlage strömt. Niemand von uns kommt an solch einen Super-Vater oder an solch eine Super-Mutter heran. Besonders dann nicht, wenn wir das Gefühl haben, dass wir einen Großteil unserer Zeit im Überlebensmodus verbringen, in dem wir dann am Ende der Geburtstagsparty nur noch mit hochrotem Kopf und weit aufgerissenen Augen rufen können: „Wenn du weiter über diesen Pfeil und Bogen diskutierst, dann bekommt hier niemand Geschenke!“

Wenn sich das für Sie irgendwie bekannt anhört, dann haben wir hier gute Nachrichten für Sie: *Die Momente, die Sie nur überstehen wollen, sind in Wirklichkeit Gelegenheiten, um Ihr Kind in seiner Entfaltung zu unterstützen.* Manchmal haben Sie vielleicht das Gefühl, dass die liebevollen, wichtigen Momente (wie ein bedeutungsvolles Gespräch über Mitgefühl oder einen guten Charakter) von den Herausforderungen der Erziehung getrennt sind (wie der nächste Kampf um die Hausaufgaben oder der Umgang mit einer neuen Katastrophe). Aber sie sind überhaupt nicht getrennt. Wenn Ihr Kind respektlos ist, wenn Sie zu einem Termin mit der Schulleitung gebeten werden, wenn Sie auf der Wand Buntstift-Kritzeleien sehen: Dann sind das ohne Frage Überlebensmomente. Aber gleichzeitig sind es Gelegenheiten – sogar Geschenke –, denn ein Überlebensmoment ist *auch* ein Entfaltungsmoment, eine kostbare Gelegenheit, mit unseren Kindern zu wachsen.

Denken Sie beispielsweise an eine Situation, die sie normalerweise einfach nur überstehen wollen. Vielleicht wenn Ihre Kinder zum dritten Mal in drei Minuten miteinander streiten. (Gar nicht so abwegig, oder?) Statt den Streit zu unterbrechen und die kämpfenden Geschwister in ihre Zimmer zu schicken, können Sie die Auseinandersetzung als eine Gelegenheit nutzen, um den Kindern etwas zu vermitteln: über aufmerksames

Zuhören und die Beachtung einer anderen Sichtweise; über die klare und respektvolle Kommunikation der eigenen Wünsche; über Kompromisse, Opfer bringen, Verhandeln und Vergebung. Wir wissen, dass man sich das in der Hitze des Moments nur schwer vorstellen kann. Aber wenn Sie nur ein wenig über die emotionalen Bedürfnisse und mentalen Zustände Ihres Kindes wissen, können Sie zu diesem positiven Ergebnis kommen – selbst ohne eine Eingreiftruppe der Vereinten Nationen.

Es ist nichts falsch daran, wenn Sie Ihre Kinder bei einem Streit voneinander trennen. Das ist eine gute Überlebenstechnik und in bestimmten Situationen ist es vielleicht die beste Lösung. Aber oft können wir mehr erreichen, als nur den Konflikt und den Lärm zu beenden. Wir können die Erfahrung so transformieren, dass sich nicht nur das Gehirn des Kindes entwickelt, sondern auch seine Beziehungsfähigkeit und sein Charakter. Mit der Zeit werden die Geschwister wachsen und geschickter im Umgang mit Konflikten ohne die elterliche Aufsicht werden. Das ist nur eine der Möglichkeiten, wie Sie ihnen bei ihrer Entfaltung helfen können.

Der große Vorteil dieses Ansatzes von „Überleben *und* Entfalten“ besteht darin, dass wir uns keine besondere Zeit reservieren müssen, um unsere Kindern bei ihrer Entfaltung zu unterstützen. Wir können alle Interaktionen mit ihnen – die stressvollen, die wütenden und auch die wunderbaren, kostbaren – als Möglichkeiten nutzen, um ihnen zu helfen, verantwortungsvolle, fürsorgliche, eigenständige Menschen zu werden. Und darum geht es in diesem Buch: Wir können diese Momente des Alltags mit unseren Kindern nutzen, um ihnen zu helfen, ihr wahres Potential zu entfalten. Die folgenden Seiten bieten ein Gegenmittel zu Erziehungsweisen und wissenschaftlichen Ansätzen, die Leistung und Perfektion um jeden Preis betonen. Wir fokussieren uns in diesem Buch vielmehr auf Wege, wie Sie Ihren Kindern helfen können, sie selbst zu sein, mit Leichtigkeit in der Welt zu leben und mehr Resilienz und Stärke zu entwickeln. Und wie macht man das? Wir haben eine einfache Antwort darauf: Wir müssen einige Grundlagen des kindlichen Gehirns verstehen, das wir beim Wachsen und in seiner Entwicklung unterstützen wollen. Darum geht es in Achtsame Kommunikation mit Kindern.



# 1 Erziehung mit einem Verständnis des Gehirns

Eltern sind oft Experten in Bezug auf den Körper ihrer Kinder. Sie wissen, dass eine Körpertemperatur über 38° C Fieber ist. Eltern wissen, dass man eine Wunde reinigen muss, damit keine Infektion entsteht. Sie wissen, welches Essen die Kinder so „aufdreht“, dass sie kaum schlafen können.

Aber selbst die fürsorglichsten, kultiviertesten Eltern haben oft kaum ein grundlegendes Wissen über das Gehirn ihres Kindes. Ist das nicht erstaunlich? Besonders dann, wenn wir die zentrale Rolle des Gehirns bedenken, die es in so gut wie jedem Bereich des kindlichen Lebens spielt, der den Eltern ein Anliegen ist: Ausgeglichenheit, Disziplin, Entscheidungsfindung, Selbstwahrnehmung, Schule, Beziehungen usw. In der Tat bestimmt das Gehirn in großem Maße, wer wir sind und was wir tun. Und weil das Gehirn in großem Ausmaß von den Erfahrungen beeinflusst wird, die wir als Eltern ermöglichen, können wir die innere Stärke, die Resilienz und das Selbstbewusstsein eines Kindes fördern, wenn wir wissen, wie sich das Gehirn als Reaktion auf unsere Erziehung verändert.

Wir möchten Sie also in die Perspektive des integrierten Gehirns einführen. Wir möchten Ihnen einige grundlegende Konzepte über das Gehirn vermitteln und Ihnen helfen, Ihr neues Wissen anzuwenden, so dass es das Leben mit Ihren Kindern erleichtert und mit Sinn erfüllt. Wir sagen

nicht, dass dieser Ansatz des integrierten Gehirns Sie von allen Frustrationen der Erziehung befreien wird. Aber indem Sie einige einfache Grundlagen über die Gehirnfunktion verstehen lernen, werden Sie in der Lage sein, Ihr Kind besser zu verstehen, effektiver auf schwierige Situationen zu antworten, und die Basis für soziale, emotionale und mentale Gesundheit bilden. Was Sie als Eltern tun, ist wichtig – und wir geben Ihnen klare, wissenschaftliche Konzepte, die Ihnen helfen werden, eine tiefe Beziehung mit Ihrem Kind zu entwickeln, die sein Gehirn positiv formen kann und ihm die beste Ausgangsbasis für ein gesundes und glückliches Leben gibt.

Wir möchten Ihnen eine Geschichte erzählen, die zeigt, wie nützlich diese Informationen für Eltern sein können.

## Eea Woo Woo

Marianna erhielt eines Tages einen Anruf bei ihrer Arbeitsstelle. Ihr wurde mitgeteilt, dass ihr zweijähriger Sohn Marco und dessen Babysitterin einen Autounfall hatten. Marco ging es gut, aber die Babysitterin, die das Auto gefahren hatte, war in einem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht worden.

Marianna war Direktorin an einer Grundschule und eilte sofort an den Unfallort, wo ihr gesagt wurde, dass die Babysitterin beim Fahren einen epileptischen Anfall erlitten hatte. Marianna sah, wie ein Feuerwehrmann erfolglos versuchte, Ihren Kleinen zu beruhigen. Sie nahm Marco in ihre Arme, tröstete ihn und er beruhigte sich sofort.

Sobald er aufgehört hatte zu weinen, erzählte Marco seiner Mutter, was geschehen war. Mit der Sprache eines Zweijährigen, die nur seine Eltern und die Babysitterin verstanden, wiederholte Marco immer wieder: „Eea Woo Woo.“ Eea ist sein Wort für „Sophia“, der Name seiner geliebten Babysitterin, und „Woo Woo“ bezieht sich auf seine Version der Sirenen eines Feuerwehrautos (oder in diesem Fall eines Krankenwagens). Mit der ständigen Wiederholung von „Eea Woo Woo“ fokussierte sich Marco auf das Detail der Geschichte, das für ihn am wichtigsten war: Sophia war ihm weggenommen worden.

In einer solchen Situation wären viele von uns versucht, Marco zu versichern, dass mit Sophia alles in Ordnung sei, um sich dann sofort auf etwas anderes zu fokussieren und das Kind abzulenken: „Lass uns ein Eis essen!“ In den folgenden Tagen würden viele Eltern den Unfall nicht ansprechen, um das Kind nicht zu beunruhigen. Das Problem bei dem Ansatz „Lass uns ein Eis essen!“ ist, dass das Kind im Unklaren darüber gelassen wird, was eigentlich passiert ist und warum es geschehen ist. Es ist immer noch voller intensiver und furchterregender Emotionen, aber ihm wird nicht erlaubt (oder geholfen), damit effektiv umzugehen.

Marianna beging diesen Fehler nicht. Sie hatte Tinas Kurs für Eltern besucht und wendete ihr neues Wissen sogleich an. An diesem Abend und in der kommenden Woche brachten Marcos Gedanken ihn immer wieder zu dem Autounfall zurück und Marianna half ihm, die Geschichte immer wieder zu erzählen. Sie sagte zum Beispiel: „Ja, du und Sophia, ihr hattet einen Autounfall, nicht wahr?“ Dann streckte Marco seine Arme aus und schüttelte sie, um Sophias Anfall nachzumachen. Und Marianna sagte: „Ja, Sophia hatte einen Anfall und hat sich geschüttelt und das Auto hatte einen Unfall, nicht wahr?“ Marcos Reaktion darauf war natürlich das bekannte „Eea Woo Woo“, worauf Marianna antwortete, „Genau, die Woo Woo kam und hat Sophia zum Arzt gebracht. Aber nun geht es ihr schon viel besser. Weißt du noch, wir haben sie gestern besucht? Ihr geht es schon wieder richtig gut, nicht wahr?“

Weil Marco seine Geschichte immer wieder erzählen konnte, half ihm Marianna, das Geschehene zu verstehen, damit er auch emotional damit umgehen konnte. Weil sie wusste, wie wichtig es ist, ihrem Sohn zu helfen, die angstausslösende Erfahrung zu verarbeiten, gab sie ihm die Gelegenheit, das Geschehene immer wieder zu erzählen. Dadurch konnte er seine Angst verarbeiten und seinen Alltag in einer gesunden und ausgeglichenen Weise weiterführen. In den nächsten Tagen sprach Marco immer weniger über den Unfall, bis er zu einer weiteren Lebenserfahrung – allerdings zu einer wichtigen Erfahrung – geworden war.

Auf den nächsten Seiten werden Sie Einzelheiten darüber erfahren, warum Marianna so reagierte und warum es sowohl auf praktischer als auch auf neurologischer Ebene für ihren Sohn hilfreich war. Sie werden

Ihr neues Wissen über das Gehirn in vielerlei Hinsicht anwenden können. Es wird Ihnen helfen, Ihr Kind zu verstehen und dieser Beziehung einen tieferen Sinn zu geben.

Den Kern von Mariannas Reaktion – wie des vorliegenden Buches insgesamt – bildet das Konzept der Integration. Ein klares Verständnis von Integration wird Ihnen die Kraft geben, Ihr Denken in Bezug auf die Erziehung Ihrer Kinder vollkommen zu transformieren. Sie werden mehr Freude mit Ihren Kindern erfahren und sie besser auf ein emotional reiches und erfüllendes Leben vorbereiten.

## Was ist Integration und warum ist sie wichtig?

Viele von uns denken nicht über die Tatsache nach, dass unser Gehirn viele verschiedene Teile mit verschiedenen Aufgaben hat. Wir haben zum Beispiel eine linke Hirnhälfte, durch die wir logisch denken und Gedanken zu Sätzen organisieren können, und wir haben eine rechte Hirnhälfte, durch die wir Emotionen erleben und nonverbale Zeichen lesen können. Wir haben auch ein „Reptiliengehirn“, durch das wir instinktiv handeln und sekundenschnelle Überlebensentscheidungen treffen können. Und wir haben ein „Säugetiergehirn“, das uns Verbindungen und Beziehungen aufbauen lässt. Ein weiterer Teil unseres Gehirns hat die Aufgabe sich mit Erinnerungen zu beschäftigen, ein anderer Teil trifft ethisch-moralische Entscheidungen. Es ist fast so, als hätte unser Gehirn multiple Persönlichkeiten – einige sind rational, einige sind irrational; einige sind empfänglich, die anderen reaktiv. Kein Wunder, dass wir in verschiedenen Momenten wie ein ganz anderer Mensch wirken können!

Der Schlüssel zur Entfaltung besteht darin, diesen Teilen zu helfen, gut zusammenzuarbeiten – sie also zu integrieren. Integration nutzt die verschiedenen Teile des Gehirns und unterstützt sie in der Zusammenarbeit als ein Ganzes. Vergleichbar der Funktionsweise des Körpers, der verschiedene Organe besitzt, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen: Die Lunge atmet Luft, das Herz pumpt Blut, der Bauch verdaut Nahrung. Damit der Körper

gesund ist, müssen all diese Organe integriert sein. Mit anderen Worten, sie müssen alle ihre individuelle Aufgabe erfüllen und gleichzeitig als Ganzes zusammenarbeiten. Und das ist, einfach gesagt, Integration: verschiedene Elemente miteinander zu verbinden, um ein gut funktionierendes Ganzes zu schaffen. Wie bei der gesunden Funktionsweise des Körpers kann unser Gehirn nur dann auf höchstem Niveau arbeiten, wenn die verschiedenen Teile koordiniert und ausgeglichen zusammenarbeiten. Das ist genau die Aufgabe von Integration: Sie koordiniert die getrennten Bereiche des Gehirns, verbindet sie miteinander und gleicht sie aus. Wir können schnell erkennen, wenn unsere Kinder nicht integriert sind – sie werden von ihren Emotionen überwältigt, konfus und chaotisch. Sie können nicht ruhig und angemessen auf die momentane Situation reagieren. Wutausbrüche, Trotzanfälle, Aggression wie die meisten herausfordernden Erfahrungen der Erziehung – und des Lebens – sind das Ergebnis eines Mangels an Integration, der auch als Desintegration oder Auflösung bekannt ist.

Wir wollen unseren Kindern helfen, integrierter zu werden, damit sie ihr ganzes Gehirn in einer koordinierten Weise nutzen können. Wir wollen zum Beispiel, dass sie *horizontal integriert* sind, damit die Logik der linken Hirnhälfte gut mit der Emotion der rechten Gehirnhälfte zusammenarbeiten kann. Wichtig ist auch, dass sie *vertikal integriert* sind, damit die höheren, weiter entwickelten Teile des Gehirns, durch die sie ihr Handeln überdenken können, gut mit den unteren Teilen zusammenarbeiten, denen es eher um Instinkt, Bauchgefühle und um das Überleben geht.

Die Art und Weise, wie Integration geschieht, ist faszinierend und etwas, dessen sich die meisten Menschen nicht bewusst sind. In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler bildgebende Verfahren zur Untersuchung des Gehirns entwickelt, durch die die Forscher das Gehirn in einer Weise untersuchen konnten, wie es nie zuvor möglich war. Diese neue Technologie hat viel von dem bestätigt, was wir bisher über das Gehirn angenommen haben. Aber eine der Überraschungen, die die Grundlagen der Neurowissenschaft erschüttert hat, ist die Entdeckung, dass das Gehirn in der Tat „plastisch“ oder formbar ist. Das bedeutet, dass sich das Gehirn im Laufe unseres Lebens physisch verändert, nicht nur in der Kindheit, wie bisher angenommen wurde.



## 2 Zwei Gehirne sind besser als eines

### DIE INTEGRATION DER LINKEN UND RECHTEN HIRNHÄLFTE

Thomas hat eine vierjährige Tochter, Katie, die sehr gern in den Kindergarten ging. Deshalb war es für sie nie ein Problem, wenn ihr Vater sich von ihr verabschiedete, nachdem er sie in den Kindergarten gebracht hatte. Das änderte sich aber an dem Tag, als Katie im Kindergarten krank wurde. Ihr Erzieher rief Thomas an, der sie sogleich abholte. Am nächsten Tag weinte Katie, als es Zeit wurde, sich für den Kindergarten fertigzumachen, obwohl es ihr zu diesem Zeitpunkt schon wieder besser ging. In den nächsten Tagen wiederholte sich diese Situation jeden Morgen. Thomas konnte Katie schließlich anziehen, aber wenn beide im Kindergarten ankamen, wurde alles noch schlimmer.

Katie „rastete aus“ – so nannte es Thomas –, sobald sie auf den Parkplatz fuhren und das Auto verließen. Zunächst praktizierte sie eine Art zivilen Ungehorsam, wenn sie auf das Kindergartengebäude zgingen. Sie ging an der Seite ihres Vaters, aber sie machte ihren kleinen Körper irgendwie schwerer als ein Klavier, und durch ihren Widerstand wurde der kurze Spaziergang zum Kampf. Wenn sie schließlich im Gruppenraum ankamen, drückte sie die Hand ihres Vaters immer stärker und setzte das

klassische „Kraft-Auflehnen“ ein, indem sie ihr ganzes Kindergewicht auf Thomas Fuß stemmte. Sobald er sich aus ihren Griffen lösen konnte und den Raum verließ, hörte er ihr Rufen, lauter als der Lärm der anderen Kinder: „Ich sterbe, wenn du mich allein lässt!“

Diese Art der Trennungsangst ist für kleine Kinder ganz normal. Der Kindergarten kann manchmal ein furchterregender Ort sein. Aber wie Thomas erklärte, „Bevor Katie krank wurde, fühlte sie sich im Kindergarten sehr wohl. Sie liebte die Unternehmungen, die Freunde, die Geschichten. Und sie verehrte ihre Erzieherin.“

Was war also geschehen? Wie konnte die einfache Erfahrung dieser kurzen Krankheit in Katie eine solch extreme und irrationale Angst auslösen? Und wie konnte Thomas am besten darauf eingehen? Sein kurzfristiges Ziel bestand in der Entwicklung einer Strategie, damit Katie wieder bereitwillig in den Kindergarten ging. Das war sein „Überlebensziel“. Aber er wollte diese schwierige Erfahrung auch zu einer Möglichkeit machen, von der Katie kurz- und langfristig profitieren würde. Das war sein „Entfaltungsziel“.

Wir werden darauf zurückkommen, wie Thomas mit der Situation umging, indem er sein Grundwissen über das Gehirn anwendete und einen Überlebensmoment zu einer Gelegenheit für die Entfaltung seiner Tochter machte. Im Besonderen verstand er, was wir Ihnen nun vorstellen werden: einige einfache Prinzipien über die Funktion der zwei verschiedenen Seiten des Gehirns.

## Die linke und rechte Hirnhälfte: Eine Einführung

Sie wissen wahrscheinlich, dass unser Gehirn in zwei Hemisphären aufgeteilt ist. Diese beiden Seiten des Gehirns sind nicht nur anatomisch getrennt; sie funktionieren auch sehr unterschiedlich. Manche Menschen sagen gar, dass die beiden Hemisphären ihre besonderen Persönlichkeiten haben und jede Seite einen „eigenen Willen hat“. In der Wissenschaft wird die Art und Weise, wie uns die beiden Seiten des Gehirns beeinflussen, als die Modalitäten der linken Hemisphäre und die Modalitäten der rechten Hemisphäre

beschrieben. Aber der Einfachheit halber werden wir in unseren Ausführungen die gebräuchliche Bezeichnung linke und rechte Hirnhälfte benutzen.

Unsere linke Hirnhälfte liebt und wünscht sich Ordnung. Sie ist *logisch*, *linguistisch* (sie mag Wörter) und *linear* (sie bringt die Dinge in eine Sequenz oder Ordnung). Die linke Hirnhälfte mag die Tatsache, dass diese vier Wörter mit dem Buchstaben *l* beginnen. (Sie hat auch ein Faible für Listen.)

Im Gegensatz dazu ist die rechte Hirnhälfte holistisch und nonverbal, sie sendet und empfängt Signale, die uns bei der Kommunikation helfen, wie Gesichtsausdruck, Augenkontakt, Stimmlage, Haltung und Gesten. Statt um die Einzelheiten und die Ordnung kümmert sich unser rechtes Gehirn um das umfassende Bild – die Bedeutung und Empfindung einer Erfahrung – und spezialisiert sich auf Bilder, Emotionen und persönliche Erinnerungen. Von der rechten Hirnhälfte bekommen wir ein „Bauchgefühl“ oder eine „Herzensintuition“. Einige sagen, die rechte Hirnhälfte sei intuitiver und emotionaler und wir nutzen diese Begriffe auf den folgenden Seiten als hilfreiche Verallgemeinerungen, um zu zeigen, was die Aufgabe der rechten Hirnhälfte ist. Aber dabei sollten wir uns bewusst sein, dass wir diese Seite des Gehirns akkurater beschreiben, wenn wir verstehen, dass sie mehr vom Körper und den unteren Hirnbereichen beeinflusst wird. Deshalb kann es emotionale Informationen empfangen und interpretieren. Wir wollen hier nichts verkomplizieren: Die grundlegende Idee ist, dass die linke Hirnhälfte logisch, linguistisch und linear ist, während die rechte Hirnhälfte emotional, nonverbal, erfahrungsbezogen und autobiografisch ist – und dieser Hirnhälfte ist es egal, dass diese Wörter nicht mit dem gleichen Buchstaben beginnen.

Wir können es auch so verstehen: Der linken Hirnhälfte geht es um die *Buchstaben des Gesetzes*. Wie Sie sicher wissen, sind Kinder mit zunehmendem Alter gut im Denken mit der linken Hirnhälfte: „Ich habe sie nicht geschubst! Ich habe sie nur geschoben.“ Im Gegensatz dazu geht es der rechten Hirnhälfte um den *Geist des Gesetzes*, also um die Emotionen und Erfahrungen in Beziehungen. Die linke Seite fokussiert sich auf den Text – die rechte Seite sieht den Kontext. Es war die unlogische, emotionale rechte Hirnhälfte, die Katie dazu brachte, ihren Vater anzuschreien: „Ich sterbe, wenn du mich allein lässt!“

Mit Hinblick auf die Entwicklung sind kleine Kinder vor allem von der rechten Hemisphäre beeinflusst, besonders in den ersten drei Jahren. Sie haben noch nicht die Fähigkeit erlernt, Logik und Wörter zu gebrauchen, um ihre Gefühle auszudrücken, und sie leben völlig im Augenblick – deshalb lassen sie alles fallen und knien sich nieder und verlieren sich vollkommen in der Beobachtung eines Marienkäfers, der auf dem Gehweg entlangläuft. Ihnen ist es egal, ob sie zu spät zur Musikschule kommen: Logik, Verantwortlichkeiten und Zeit existieren für sie nicht. Aber wenn ein Kleinkind beginnt, ständig „Warum?“ zu fragen, dann wissen wir, dass die linke Hirnhälfte richtig aktiv wird. Warum? Weil unsere linke Hirnhälfte die linearen Ursache-Wirkung-Beziehungen in der Welt erkennen will – und sie will diese Logik mit Sprache ausdrücken.

## Zwei Hälften bilden ein Ganzes:

### Wie wir die linke und rechte Hirnhälfte kombinieren können

Um ein ausgeglichenes, sinnvolles und kreatives Leben mit engen Beziehungen zu führen, müssen die beiden Hemisphären zusammenarbeiten. Die Architektur des Gehirns ist daraufhin angelegt. Das *Corpus callosum* ist beispielsweise ein Bündel von Fasern, das in der Mitte des Gehirns verläuft und die rechte Hemisphäre mit der linken verbindet. Die Kommunikation zwischen den beiden Hirnhälften wird durch diese Fasern vermittelt. Dadurch können die beiden Hirnhälften als Team arbeiten. Und genau diese Verbindung möchten wir auch bei unseren Kindern entwickeln helfen. Wir wollen, dass sie *horizontal integriert* werden, damit beide Seiten des Gehirns in Harmonie zusammenarbeiten können. Dann werden unsere Kinder *sowohl* ihre Logik *als auch* ihre Emotionen wertschätzen; sie werden ausgeglichen sein und sich selbst und die Welt verstehen können.

Es gibt einen Grund dafür, dass das Gehirn aus zwei Hälften besteht: Mit beiden Seiten, die je spezifische Funktionen haben, können wir komplexere Ziele erreichen und kompliziertere und vielschichtigere Aufgaben erfüllen. Wenn die beiden Seiten unseres Gehirns *nicht* integriert sind,



linke Seite

rechte Seite

führt das zu schweren Problemen, weil wir unsere Erfahrungen nur mit einer der beiden Seiten interpretieren. Wenn wir nur die rechte oder linke Hirnhälfte nutzen, ist das so, als würden wir versuchen, nur mit einem Arm zu schwimmen. Wir könnten es vielleicht schaffen, aber wir wären viel erfolgreicher – und würden uns nicht im Kreis drehen –, wenn wir beide Arme gleichzeitig nutzen.

Mit dem Gehirn ist es genauso. Denken wir nur an unsere Emotionen. Sie sind absolut notwendig, um ein sinnvolles Leben zu führen, aber wir möchten nicht, dass sie unser Leben vollkommen bestimmen. Wenn unsere rechte Hirnhälfte die Kontrolle übernehmen würde und wir die Logik der linken Hirnhälfte ignorieren würden, dann hätten wir das Gefühl, dass wir in Bildern, Körperempfindungen und einer regelrechten emotionalen Flut ertrinken. Aber wir wollen auch nicht nur unsere linke Hirnhälfte nutzen und unsere Logik und Sprache von unseren Emotionen und persönlichen Erfahrungen trennen. Dann würden wir in einer emotionalen Wüste leben.

Das Ziel besteht darin, *weder* in einer emotionalen Flut *noch* in einer emotionalen Wüste zu leben. Wir möchten unseren irrationalen Bildern, autobiografischen Erinnerungen und lebendigen Emotionen den nötigen Raum geben, damit sie ihre wichtige Rolle spielen können, aber wir möchten sie auch mit den Teilen unseres Selbst integrieren, die unserem Leben Ordnung und Struktur geben. Als Katie im Kindergarten allein gelassen wurde und sich darüber aufregte, reagierte sie vor allem mit ihrer rechten Hirnhälfte. Als Folge dessen wurde Thomas Zeuge einer unlogischen, emotionalen Flut, wobei Katies emotionale rechte Hirnhälfte nicht in koordinierter Weise mit ihrer linken Hirnhälfte zusammenarbeitete.

Hier möchten wir die wichtige Anmerkung hinzufügen, dass nicht nur die emotionalen Fluten unserer Kinder Probleme verursachen. Eine emotionale Wüste, in der Gefühle und die rechte Hirnhälfte ignoriert oder verdrängt werden, ist nicht gesünder als eine Flut. Diese Reaktion sehen wir häufiger bei älteren Kindern. Dan erzählt oft eine Geschichte über ein Gespräch mit einem zwölfjährigen Mädchen, das mit einem Szenario zu ihm kam, das viele von uns schon erfahren haben:

Amanda sprach über einen Streit, den sie mit ihrer besten Freundin hatte. Ich wusste von ihrer Mutter, dass dieser Streit für Amanda sehr schmerzvoll gewesen war, aber als wir darüber sprachen, zuckte sie nur mit den Schultern, starrte aus dem Fenster und sagte, „Es ist mir egal, wenn wir nie mehr miteinander reden. Sie nervt mich sowieso.“ Ihr Gesichtsausdruck schien kalt und resigniert, aber im leichten Zittern ihrer Unterlippe und im Öffnen und Schließen ihrer Augenlider, fast wie bei einem Tremor, konnte ich die nonverbalen Signale der rechten Hemisphäre spüren, die ihre „wahren Gefühle“ zeigten. Ablehnung ist schmerzhaft und in diesem Moment reagierte Amanda auf das Gefühl der Verwundbarkeit mit einem „Rückzug nach links“ – sie floh in die nüchterne (aber vorhersehbare und kontrollierbare) emotionale Wüste der linken Hirnhälfte.

Ich half ihr zu verstehen, dass sie über den Konflikt mit ihrer Freundin nachdenken sollte, auch wenn es wehtat. Sie musste sich dem, was in ihrer rechten Hirnhälfte geschah, zuwenden und es sogar wertschätzen, weil die rechte Hirnhälfte direkt mit unseren Körperempfindungen und mit dem Einfluss der unteren Teile des Gehirns verbunden ist, die miteinander unsere Emotionen gestalten. Deshalb sind all die Bilder, Empfindungen und autobiografischen Erinnerungen der rechten Hirnhälfte mit Emotionen aufgeladen. Wenn wir verärgert sind, kann es sich sicherer anfühlen, uns aus dem unberechenbaren Gewahrsein der rechten Hirnhälfte zurückzuziehen und in das vorhersehbare und kontrollierte logische Land der linken Hirnhälfte zu gehen.

Der Schlüssel, um Amanda zu helfen, lag darin, mich sanft auf diese Gefühle einzustimmen. Ich sagte ihr nicht sofort, dass sie auch vor sich selbst versteckte, wie sehr dieser wichtige Mensch in ihrem Leben sie verletzt hatte. Ich versuchte stattdessen, das zu fühlen, was sie fühlte, und sprach dann von meiner rechten Hirnhälfte zu ihrer rechten Hirnhälfte.

Mit meinem Gesichtsausdruck und meiner Haltung ließ ich sie wissen, dass ich mich wirklich auf ihre Emotionen einstimme. Dieses Einstimmen half ihr, sich „gefühl zu fühlen“ – und zu wissen, dass sie nicht allein war, dass ich mich für das, was sie innerlich fühlte, interessierte, und nicht nur auf das achtete, was sie äußerlich tat. Als wir diese Empfindung der Verbundenheit miteinander aufgebaut hatten, konnten wir uns beide leichter aussprechen und wir konnten ergründen, was in ihrem Inneren wirklich vor sich ging. Ich bat Amanda, die Geschichte über ihren Streit mit ihrer Freundin zu erzählen und dabei an verschiedenen Stellen kurz innezuhalten, um die subtilen Veränderungen in ihren Gefühlen wahrzunehmen. So konnte ich sie wieder mit ihren wahren Gefühlen bekannt machen und ihr helfen, damit angemessen umzugehen. So konnte ich mich sowohl mit ihrer rechten Hirnhälfte (ihren Gefühlen, Körperempfindungen und Bildern) als auch mit ihrer linken Hirnhälfte (ihren Worten und der Fähigkeit, eine lineare Geschichte ihrer eigenen Erfahrung zu erzählen) verbinden. Wenn wir sehen, wie diese Prozesse im Gehirn ablaufen, können wir verstehen, wie die Verbindung der beiden Seiten das Ergebnis einer Interaktion vollkommen verändern kann.

Es ist uns wichtig, dass unsere Kinder nicht verletzt werden. Aber wir möchten mehr erreichen, als ihnen lediglich zu helfen, schwierige Zeiten zu überstehen. Wir möchten, dass sie sich mit ihren Schwierigkeiten auseinandersetzen und dadurch wachsen. Als Amanda sich in die linke Hirnhälfte zurückzog und sich vor all den schmerzvollen Emotionen, die in ihrer rechten Hirnhälfte anwesend waren, versteckte, verleugnete sie einen wichtigen Teil ihrer selbst, den sie anerkennen musste.

Das Leugnen unserer Emotionen ist nicht die einzige Gefahr, in die wir uns begeben, wenn wir uns zu sehr auf unsere linke Hirnhälfte verlassen. Wir können auch zu konkret werden und kein Empfinden mehr

für die Perspektive haben, und dadurch verlieren wir die Bedeutung, die wir finden, wenn wir Dinge in einem Kontext sehen (eine Spezialität der rechten Hirnhälfte). Das ist ein Grund dafür, warum Ihre achtjährige Tochter sich manchmal erbittert verteidigt oder wütend wird, wenn Sie einen Scherz über sie machen. Bedenken Sie, dass die rechte Hirnhälfte die Aufgabe hat, nonverbale Zeichen zu lesen. Besonders dann, wenn sie müde oder in schlechter Stimmung ist, fokussiert sich Ihre Tochter nur auf die Worte und hört nicht den spielerischen Tonfall Ihrer Stimme und sieht nicht das Augenzwinkern.

Tina hat vor Kurzem ein witziges Beispiel dafür beobachtet, was geschehen kann, wenn die konkrete linke Hirnhälfte zu sehr die Kontrolle übernimmt. Als ihr jüngster Sohn ein Jahr alt wurde, bestellte sie die Torte bei einer Bäckerei in der Nähe. Sie bestellte einen *Cupcake Cake* – eine Torte, die aus kleinen Törtchen besteht. Und bei der Bestellung bat sie den Konditor darum, den Namen ihres Sohnes – J. P. – auf die Torte zu schreiben. Als sie die Torte vor der Geburtstagsparty abholen wollte, bemerkte sie sofort ein Problem, das zeigt, was geschehen kann, wenn ein Mensch zu sehr von der Konkretheit der linken Hirnhälfte bestimmt wird.



Als Tina dem Konditor sagte, dass J. P. auf der Torte stehen sollte, war die konkrete Interpretation der linken Hirnhälfte nicht das, was sie erwartet hatte.

Das Ziel besteht also darin, unseren Kindern dabei zu helfen, beide Seiten des Gehirns zu nutzen – also die linke und die rechte Hemisphäre zu integrieren. Erinnern Sie sich an den Fluss des Wohlbefindens, über den wir vorhin gesprochen haben, wobei Chaos das eine und Erstarrung das andere Ufer bildet. Wir haben mentale Gesundheit als das Gleiten in der harmonischen Strömung zwischen diesen beiden Extremen definiert. Wenn wir unseren Kindern helfen, die linke und rechte Hirnhälfte zu verbinden, geben wir ihnen eine größere Chance, die Ufer des Chaos' und der Erstarrung zu vermeiden und im flexiblen Strom der mentalen Gesundheit und des Glücks zu leben.

Wenn wir die linke und die rechte Hirnhälfte integrieren, können wir verhindern, dass unsere Kinder zu nah an das eine oder andere Ufer kommen. Wenn die ungestümen Emotionen der rechten Hirnhälfte nicht mit der Logik der linken Hirnhälfte verbunden sind, werden sie wie Katie zu nah an das Ufer des Chaos' gleiten. Das bedeutet, dass wir die linke Hirnhälfte aktivieren müssen, um ihre Emotionen in einem größeren Zusammenhang zu sehen und damit positiv umgehen zu können. Wenn sie ihre Emotionen verdrängen und sich in die linke Hirnhälfte zurückziehen, wie es Amanda getan hat, dann stoßen sie an das Ufer der Erstarrung. In diesem Fall müssen wir ihnen helfen, die rechte Hirnhälfte zu aktivieren, damit sie sich neuen Einflüssen und Erfahrungen öffnen können.

Wie können wir also die horizontale Integration im Gehirn unserer Kinder unterstützen? Im Folgenden geben wir Ihnen zwei Strategien, die Sie nutzen können, wenn sich in Ihrer Familie „Integrationsmöglichkeiten“ ergeben. Wenn Sie diese Methoden berücksichtigen, werden Sie unmittelbar Schritte zur Integration der linken und rechten Hemisphäre im Gehirn Ihres Kindes ermöglichen.

## **Was Sie tun können:**

### **Wie Ihr Kind mit beiden Seiten des Gehirns antworten kann**

#### **1. Strategie für ein integriertes Gehirn:**

##### **Verbinden und Umleiten: Auf den emotionalen Wellen surfen**

Eines Abends erschien Tinas siebenjähriger Sohn, kurz nachdem er schlafen gegangen war, wieder im Wohnzimmer und sagte, er könne nicht schlafen. Er war sichtbar wütend und rief: „Ich bin wütend, weil du mir in der Nacht nie eine Nachricht hinterlässt!“ Überrascht von diesem ungewöhnlichen Ausbruch antwortete Tina: „Ich wusste nicht, dass du das möchtest.“ Seine Antwort bestand aus einer ganzen Litanei dringender Beschwerden: „Du machst mir nie eine Freude und ich bin wütend, weil es bis zu meinem Geburtstag noch zehn Monate sind und ich hasse Hausaufgaben!“

Logisch? Nein. Bekannt? Ja. Alle Eltern erleben Zeiten, in denen ihre Kinder Dinge sagen und über Dinge wütend werden, die scheinbar unsinnig sind. Solch eine Situation kann frustrierend sein, besonders dann, wenn Sie erwarten, dass Ihre Kinder alt genug sind, um rational zu handeln und ein logisches Gespräch zu führen. Aber plötzlich wird Ihr Sohn oder ihre Tochter wegen etwas Nichtigem wütend und es scheint, dass kein vernünftiges Zureden helfen kann.

Aufgrund unserer Kenntnis der beiden Hirnhälften wissen wir, dass Tinas Sohn große emotionale Wellen der rechten Hirnhälfte durchfuhr, ohne den logischen Ausgleich durch die linke Hirnhälfte. In solch einer Situation ist eines der uneffektivsten Dinge, die Tina tun könnte, sich sofort zu verteidigen („*Natürlich* mache ich dir oft eine Freude!“) oder mit ihrem Sohn über seine fehlerhafte Logik zu diskutieren („Ich kann nichts dafür tun, dass dein Geburtstag schneller kommt! Und was die Hausaufgaben betrifft, die musst du einfach erledigen!“). Diese Form der logischen Reaktion der linken Hirnhälfte würde auf eine unempfindliche Mauer der rechten Hirnhälfte treffen und Tina und ihren Sohn noch weiter voneinander entfernen. Schließlich war sein logisches Gehirn in diesem Moment nicht aktiv. Hätte Tina also mit ihrer linken Hirnhälfte reagiert, hätte ihr Sohn das Gefühl gehabt, dass sie ihn nicht versteht

oder ihr seine Gefühle egal sind. Er war mitten in der irrationalen, emotionalen Flut seiner rechten Hirnhälfte und bei einer Reaktion aus der linken Hirnhälfte hätten beide verloren.

Obwohl die automatische (und verlockendste) Reaktion war, ihn zu fragen, „Was erzählst du da?“, oder ihm zu sagen, er solle sofort wieder ins Bett gehen, hielt Tina inne. Stattdessen nutzte sie die Methode „Verbinden und Umleiten“. Sie zog ihn zu sich, streichelte seinen Rücken und sagte mit einer fürsorglichen Stimme: „Manchmal ist es einfach nur sehr schwer, nicht wahr? Ich würde dich nie vergessen. Ich denke ständig an dich und ich möchte dich immer wissen lassen, wie einzigartig du für mich bist.“ Sie hielt ihn eine Weile in ihrem Arm und er erklärte, dass er manchmal das Gefühl habe, dass sein jüngerer Bruder mehr von ihrer Aufmerksamkeit bekommt und dass die Hausaufgaben zu viel von seiner Freizeit wegnehmen. Während er sprach, konnte sie spüren, wie er sich entspannte und ruhiger wurde. Er fühlte sich gehört und umsorgt. Dann ging sie kurz auf die spezifischen Dinge ein, die er angesprochen hatte, weil er nun für die Problemlösung und Planung zukünftigen Handelns zugänglicher war. Sie einigten sich darauf, am nächsten Morgen weiterzureden.

In solch einer Situation sind sich Eltern oft nicht sicher, ob ihr Kind wirklich etwas braucht oder nur das Schlafengehen hinauszögern will. Das einfühlsame Eingehen auf Ihr Kind bedeutet nicht, dass Sie sich manipulieren lassen oder schlechtes Verhalten unterstützen. Ganz im Gegenteil, wenn wir Verstehen, wie das Gehirn unseres Kindes funktioniert, können wir viel schneller und mit weniger Dramatik zur Kooperation finden. In diesem Fall verstand Tina, was im Gehirn ihres Sohnes vor sich ging, und sah deshalb, dass die effektivste Antwort darin bestand, sich mit seiner rechten Hirnhälfte zu verbinden. Sie hörte ihm zu und tröstete ihn – und dazu nutzte sie ihre eigene rechte Hirnhälfte –, und in weniger als fünf Minuten war er wieder im Bett. Wenn sie im Gegensatz dazu auf Konfrontation gegangen wäre und ihn ausgeschimpft hätte, weil er wieder aufgestanden war, und dazu die Logik der linken Hirnhälfte und die Worte des Gesetzes benutzt hätte, wären sie beide immer wütender geworden – und es hätte sicher viel länger als fünf Minuten gedauert, bis er sich wieder so weit beruhigt hätte, um wieder einzuschlafen.

Aber noch wichtiger ist, dass Tinas Antwort fürsorglicher und näherer war. Obwohl die Anliegen ihres Sohnes ihr dumm und vielleicht unlogisch erschienen, hatte er wirklich das Gefühl, dass er ungerecht behandelt wurde und berechtigte Beschwerden vorbrachte. Weil sie sich mit ihm verband, konnte sie ihm kommunizieren, dass sie sich auf das einließ, was er fühlte. Selbst wenn er sich geweigert hätte, war diese Reaktion der rechten Hirnhälfte der sinnvollste Ansatz, weil sie dadurch nicht nur seinem Bedürfnis nach Verbundenheit entgegenkommen, sondern ihn auch schneller ins Bett bringen konnte.

Diese Geschichte deutet auf eine wichtige Erkenntnis hin: *Wenn ein Kind wütend ist, wird die Logik oft nicht funktionieren, bis wir auf die emotionalen Bedürfnisse der rechten Hirnhälfte eingegangen sind.* Wir nennen diese emotionale Verbindung „Einstimmen“, denn dadurch verbinden wir uns tief mit einem anderen Menschen, so dass sich dieser „gefühl fühlt“ kann“. Wenn Eltern und Kinder aufeinander eingestimmt sind, dann spüren sie oft ein Gefühl tiefer Verbundenheit.

Den Ansatz, den Tina bei ihrem Sohn angewendet hat, nennen wir „Verbinden und Umleiten“. Diese Methode beginnt damit, dass wir unseren Kindern helfen „sich gefühlt zu fühlen“, bevor wir ein Problem lösen wollen oder die Situation logisch betrachten. Und so funktioniert es:

### *Schritt 1: Sich mit der rechten Hirnhälfte verbinden*

In unserer Gesellschaft haben wir gelernt, Dinge mit unseren Worten und unserer Logik zu lösen. Aber wenn Ihr Vierjähriger einen Wutanfall hat, weil er nicht wie *Spider Man* an der Decke laufen kann (wie es bei Tinas Sohn einmal vorkam), dann ist das wahrscheinlich nicht der günstigste Augenblick, um ihm eine Lektion über die Grundgesetze der Physik zu geben. Oder wenn ihr Elfjähriger sich verletzt fühlt, weil es ihm so scheint, dass seine Schwester mehr Aufmerksamkeit bekommt (wie es Dans Sohn manchmal erging), ist die angemessene Reaktion nicht, eine Liste aus der Tasche zu holen, auf der Sie zeigen können, dass Sie Ihre beiden Kinder gleich oft tadeln.

Stattdessen können wir diese Gelegenheiten nutzen, um zu verstehen, dass Logik nicht unser wichtigstes Instrument ist, um das Gespräch wieder in eine konstruktive Richtung zu lenken. Es ist auch wichtig, dass wir bedenken, dass die Gefühle unseres Kindes real und wichtig für es sind, egal, wie sinnlos und frustrierend sie sich für uns anfühlen. Es ist wichtig, dass wir auf diese Gefühle entsprechend eingehen.

Im Gespräch mit ihrem Sohn verband sich Tina mit seiner rechten Hirnhälfte, indem sie seine Gefühle anerkannte. Sie nutzte auch nonverbale Signale, wie körperliche Berührung, empathischer Gesichtsausdruck, eine fürsorgliche Stimmlage und nicht-verurteilendes Zuhören. Mit anderen Worten, sie nutzte ihre rechte Hirnhälfte, um sich mit seiner rechten Hirnhälfte zu verbinden und mit ihr zu kommunizieren. Diese Rechts-zu-Rechts-Einstimmung half, sein Gehirn in eine Balance oder einen integrierten Zustand zu bringen. Dann konnte sie die linke Hirnhälfte ihres Sohnes ansprechen und die konkreten Dinge thematisieren, die er angesprochen hatte. Jetzt war es also Zeit für den zweiten Schritt, der dabei hilft, rechts und links zu integrieren.

### *Schritt 2: Mit der linken Hirnhälfte umleiten*

Nach Schaffung einer Verbindung mit der rechten Hirnhälfte konnte Tina ihn mit der linken Hirnhälfte „umleiten“. Und das war möglich, weil sie ihm logisch erklärte, wie sehr sie sich darum bemühte, gerecht zu sein, indem sie versprach, eine Nachricht zu hinterlassen, wenn er schlief, indem sie mit ihm seinen nächsten Geburtstag plante und mit ihm überlegte, wie die Hausaufgaben mehr Spaß machen könnten. (Einiges davon besprachen sie schon am Abend, aber das meiste am folgenden Tag.)

Sobald sie ihre rechte Hirnhälfte mit seiner rechten Hirnhälfte verbunden hatte, war es viel einfacher, ihre linke Hirnhälfte mit der seinen zu verbinden, um die Themen rational anzuschauen. Weil sie sich erst mit seiner rechten Hirnhälfte *verbunden* hatte, konnte sie mit den logischen Erklärungen und dem Planen der linken Hirnhälfte die Situation *umleiten*. Die Voraussetzung dafür war, dass seine linke Hemisphäre am Gespräch

beteiligt war. Durch diesen Ansatz konnte er beide Seiten seines Gehirns in einer integrierten, koordinierten Weise nutzen.

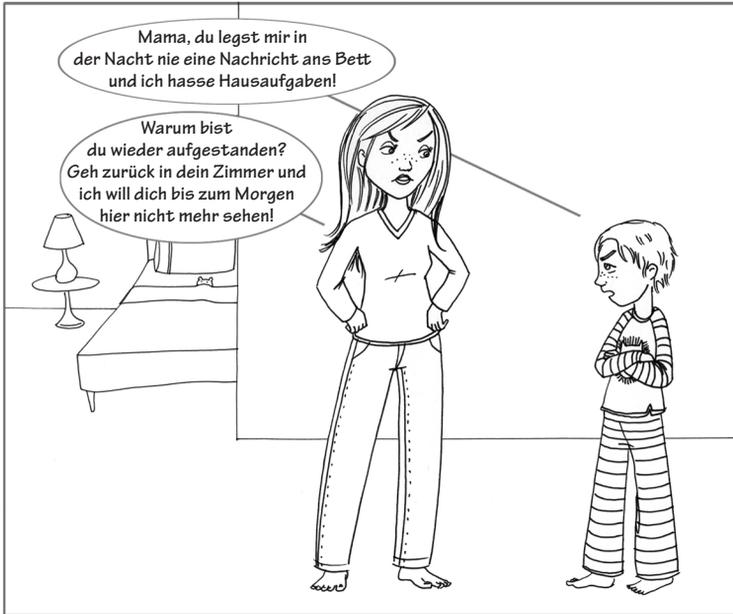
Wir sagen nicht, dass „Verbinden und Umleiten“ immer erfolgreich sein wird. Schließlich gibt es Momente, da ein Kind einfach einen Punkt erreicht hat, von dem es kein Zurück mehr gibt und die Emotionen große Wellen schlagen, bis der Sturm vorbeigezogen ist. Oder das Kind braucht einfach etwas zu essen oder Schlaf. Wie Tina entscheiden Sie sich vielleicht zu warten, bis Ihr Kind in einem integrierten Zustand ist, um mit ihm logisch über seine Gefühle und sein Verhalten zu sprechen.

Wir empfehlen Ihnen auch nicht, alles zuzulassen oder die Grenzen aufzuheben, nur weil das Kind nicht logisch denkt. Regeln in Bezug auf Respekt und Verhalten werden nicht einfach abgeschafft, weil die linke Hemisphäre eines Kindes nicht aktiv ist. Wenn beispielsweise in Ihrer Familie ein Verhalten unangemessen ist – Respektlosigkeit, jemanden verletzen oder mit Dingen werfen –, dann sollte dieses Verhalten nicht akzeptiert werden, selbst in Momenten starker Emotionen nicht. Sie müssen vielleicht destruktives Verhalten stoppen und Ihr Kind aus der Situation nehmen, bevor Sie beginnen können, zu verbinden und umzuleiten. Aber mit dem Ansatz des integrierten Gehirns verstehen wir, dass es im Allgemeinen angebracht ist, falsche Verhaltensweisen und deren Konsequenzen zu besprechen, nachdem sich das Kind beruhigt hat. Denn Momente der emotionalen Überflutung sind nicht die besten Augenblicke, um etwas zu lernen. Ein Kind kann viel empfänglicher sein, wenn die linke Hirnhälfte wieder aktiv ist. Es ist so, als wären Sie ein Rettungsschwimmer, der hinausschwimmt, seine Arme um das Kind legt und ihm ans Ufer hilft, bevor Sie ihm sagen, dass es das nächste Mal nicht so weit hinausschwimmen soll.

Wenn Ihr Kind in einer emotionalen Flut der rechten Hirnhälfte ertrinkt, liegt der Schlüssel darin, dass Sie sich selbst (und Ihrem Kind) einen großen Gefallen tun, wenn Sie sich zunächst verbinden, bevor Sie umleiten. Dieser Ansatz kann lebensrettend sein, denn Sie halten den Kopf Ihres Kindes über Wasser und bewahren sich selbst davor, mit ihm nach unten gezogen zu werden.

## 1. Strategie

### Statt Befehlen und Fordern ...



### ... versuchen Sie: Verbinden und Umleiten

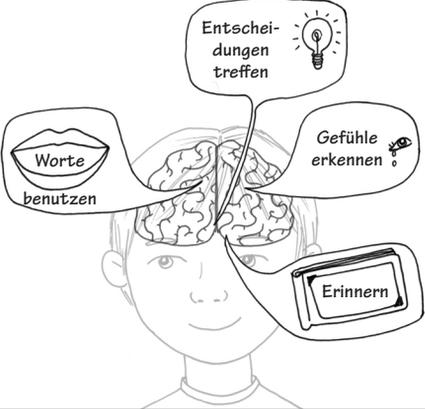
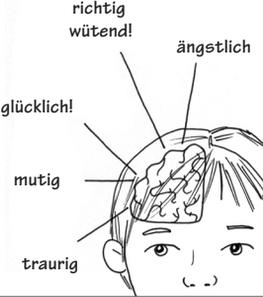


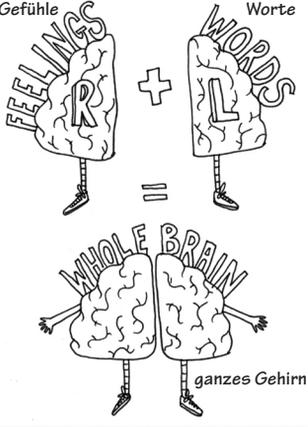


## Kinder mit einem integrierten Gehirn:

### Wie Sie Ihren Kindern etwas über die beiden Seiten des Gehirns erzählen

Deine linke und rechte Hirnhälfte

	
<p>Weißt du, dass dein Gehirn viele Teile hat, die alle ganz unterschiedliche Dinge tun? Es ist fast so, als hättest du verschiedene Gehirne, die alle einen eigenen Willen haben. Aber wir können dafür sorgen, dass sie alle miteinander auskommen und sich gegenseitig helfen.</p>	<p>Unsere rechte Hirnhälfte hört auf unseren Körper und auf andere Teile des Gehirns und kennt unsere starken Gefühle, wenn wir zum Beispiel glücklich, mutig, ängstlich, traurig oder richtig wütend sind. Es ist wichtig, dass wir auf diese Gefühle achten und darüber sprechen.</p>

	
<p>Manchmal sind wir verärgert und reden nicht darüber. Dann kann das Gefühl in uns immer stärker werden, wie eine große Welle, die uns mitreißt. Dann sagen oder tun wir etwas, das wir eigentlich nicht wollen.</p>	<p>Aber die linke Hirnhälfte kann uns helfen, unsere Gefühle zu benennen. Dann kann unser ganzes Gehirn als Team zusammenarbeiten und wir beruhigen uns.</p>

Ein Beispiel:



Annie wurde krank und konnte nicht zur Geburtstagsparty ihrer Freundin. Sie war so verärgert darüber, zu Hause bleiben zu müssen, dass eine starke Welle der Wut sie förmlich mitzureißen drohte.



Annies Vater half ihr, über ihre Gefühle zu sprechen.



Als sie Worte benutzte, um über ihre Gefühle zu sprechen, half ihr die linke Hirnhälfte auf der großen Welle der Wut zu surfen, und sie gelangte ruhig und glücklich ans Ufer.

## **Uns selbst integrieren:**

### **Unsere linke und rechte Hirnhälfte verbinden**

Sie wissen nun etwas mehr über die linke und rechte Seite des Gehirns, so dass Sie auch über Ihre eigene Integration nachdenken können. Werden Sie im Leben mit Ihren Kindern zu sehr von der rechten Hirnhälfte beeinflusst? Werden Sie oft von einer emotionalen Flutwelle mitgerissen, so dass auch Ihre Kinder von Ihrem Chaos und Ihrer Angst getroffen werden. Oder vielleicht ist es Ihre Tendenz, in einer emotionalen Wüste der linken Hirnhälfte zu leben und sie sind starr in Ihren Reaktionen und können nur schwer die Emotionen und Bedürfnisse Ihrer Kinder erkennen und darauf reagieren?

Hier sind einige Zeilen von einer Mutter, die erkannte, dass sie in der Interaktion mit ihrem Sohn vor allem eine Seite ihres Gehirns nutzte:

Ich wuchs in einer Familie auf, in der viele Männer der Familie beim Militär waren. Es ist also kein Wunder, dass ich nicht besonders sensibel bin! Ich bin Tierärztin und habe eine Ausbildung in Problemmanagement, was mir in Bezug auf Empathie nicht besonders hilft.

Wenn mein Sohn weinte oder wütend wurde, dann versuchte ich, ihn zu beruhigen, damit ich ihm helfen konnte, sein Problem zu lösen. Das hat kaum etwas gebracht und verstärkte manchmal das Weinen sogar noch. Dann ging ich einfach weg und wartete, bis er sich beruhigt hatte.

Vor Kurzem habe ich gelernt, dass man sich zuerst emotional verbinden kann – von rechter Hirnhälfte zu rechter Hirnhälfte –, und das war vollkommen ungewohnt für mich. Nun umarme ich meinen Sohn, höre ihm zu und versuche sogar, ihm zu helfen, seine Geschichte zu erzählen und die linke

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag

Daniel J. Siegel

## Das achtsame Gehirn

Was bedeutet es eigentlich, im „Hier und Jetzt“ zu leben, gegenwärtig zu sein und „ganz da“ zu sein?

Der Psychologe Daniel J. Siegel erschließt uns erstmals das wissenschaftliche Verständnis der spezifischen Funktionsweise eines achtsamen Gehirns. Im Mittelpunkt seiner visionären Synthese von Wissenschaft und Praxis steht die Idee, dass die Art und Weise, in der wir uns unserer momentanen und gleichsam fortlaufenden Erfahrung bewusst sind, in uns selbst eine Art von Einstimmung oder Resonanz bewirkt, die spezifische soziale oder emotionale „Schaltkreise“ des Gehirns „verkabelt“. Diese „Resonanzschaltkreise“ werden durch Achtsamkeitspraxis zum Wachstum angeregt. Ein Wachstum, das den nur momenthaften Status eines achtsamen Gehirns in dauerhafte Resilienz wandelt.

Diese grundlegende Transformation unseres körperlichen und geistigen Lebens kultiviert Wohlbefinden. Einen Geisteszustand also, der unser emotionales Gleichgewicht stabilisiert, der die Funktion von Herz und Immunsystem positiv unterstützt und uns zudem einen verfeinerten Sinn für Mitgefühl und Selbsterkenntnis erschließt. Ermöglicht wird dies durch eine sehr weitgehende, lebenslange Anpassungsfähigkeit des Gehirns, die erst vor kurzem entdeckte „Neuroplastizität“.

Siegel erschließt uns in „Das achtsame Gehirn“ eine neue Wahrnehmung unserer inneren Welt, unserer interpersonellen Beziehungen und der Entwicklung von Wohlbefinden und Glück in unserem täglichen Leben. Dabei zeigt er uns auf, wie die erlernbare Fähigkeit der Achtsamkeit unser Leben bereichern kann und wie wir dank ihrer Hilfe den Herausforderungen des Lebens ungewohnt gelassen und klar begegnen können.

*Eine provokante, höchst originelle und brillante Theorie, die in diesem Feld das wissenschaftliche Denken der kommenden Jahre prägen wird.*

Daniel Goleman

ISBN 978-3-936855-88-3

Daniel Siegel & Mary Hartzell

## **Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen**

Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können.

Wie funktionieren Erinnerungen, Gefühle und Kommunikation im Geflecht unserer alltäglichen Beziehungen? Und wie können sie zu einer liebevollen und sicheren Beziehung zu unseren Kindern beitragen?

Unter Bezug auf neueste Forschungsergebnisse aus Hirn- und Beziehungsforschung erläutern Daniel Siegel und Mary Hartzell, wie sich zwischenmenschliche Beziehungen direkt auf die Entwicklung des menschlichen Gehirns auswirken. Feinfühlig skizziert das Autorenduo hierbei den Kern der Beziehung zwischen Eltern und Kind, indem sie den Blick auf die familiäre Interaktion Schicht um Schicht von den oftmals unangemessenen und eingeschliffenen Erziehungspraktiken befreien.

ISBN 978-3-936855-95-1

Bruce Perry & Maia Szalavitz

## **Für die Liebe geboren**

Warum Einfühlung und Empathie so wesentlich sind

Von Geburt an, wenn Babys mit ihren kleinen Fingern instinktiv nach denen ihrer Eltern greifen, suchen ihr Körper und ihr Gehirn nach einer vertrauten Verbindung. Dieses Band wird möglich durch Empathie – die bemerkenswerte Fähigkeit, zu lieben und die Gefühle anderer zu teilen. *Für die Liebe geboren* liefert Einblick in die Wirkungsweise und die Macht der Empathie. Anhand zahlreicher Fallbeispiele und wissenschaftlicher Studien untersuchen Bruce Perry und Mia Szalavitz ihre biologischen Grundlagen und zeigen auf, wieso sie für die emotionale und körperliche Gesundheit des Einzelnen unentbehrlich ist und warum eine funktionierende Gesellschaft ebenso wenig ohne sie auskommt. Denn es gibt eine Menge negativer Konsequenzen, wenn Kindern der Wunsch nach Nähe und Verbundenheit nicht erfüllt wird.

*Für die Liebe geboren* führt uns vor Augen, was wir und unsere Kinder brauchen, um das natürlich vorhandene Band des Mitgefühls zu stärken, und liefert uns praktische Tipps, wie wir mit negativen gesellschaftlichen Einflüssen umgehen können.

Das neueste Buch der Autoren von *Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde*.

ISBN 978-3-86781-066-1

## **DER VEREIN MIT KINDERN WACHSEN E.V.**

Der Verein *Mit Kindern wachsen e.V.* besteht mittlerweile seit mehr als zwanzig Jahren. Unsere Aktivitäten richten sich an Menschen, die mit Kindern neue Wege gehen wollen – Wege, die ein Kind von Anfang an als fühlendes Subjekt respektieren, seine Integrität bewahren und es ihm erlauben wollen, sich nach seinem eigenen inneren Gesetz zu entfalten. Dabei haben sich in den letzten Jahren folgende Schwerpunkte herausgebildet:

## **DIE ZEITSCHRIFT MIT KINDERN WACHSEN**

Unsere Zeitschrift erscheint vierteljährlich und ist im Abo erhältlich, auch zum Verschenken als Geschenkabo. Zusätzlich bringen wir in unregelmäßigen Abständen themenbezogene Sonderhefte heraus, wie z.B. unser Acht-samkeitsheft oder unser Special zum Thema Säuglinge und Kleinkinder.

## **SEMINARE UND FORTBILDUNGEN**

Über diese Aktivitäten hinaus organisieren wir Fortbildungen, Seminare und Vorträge, die dabei helfen können, einer neuen inneren Haltung Kindern gegenüber näherzukommen und Schwierigkeiten auf diesem Weg zu überwinden.

Weitere Informationen über uns, unsere Zeitschrift und unsere Arbeit finden Sie bei

Mit Kindern wachsen e.V.  
Vereinsbüro Freiburg  
Zechenweg 4  
79111 Freiburg  
Tel. +49.(0)761.47 99 540  
info@mit-kindern-wachsen.de

<http://www.mit-kindern-wachsen.de>

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

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

Mehr von Daniel Siegel:

[www.arbor-verlag.de/daniel-siegel](http://www.arbor-verlag.de/daniel-siegel)