

Daniel Hughes & Jonathan Baylin

Das einfühlsame Elterngehirn

Wege zu einer harmonischen
Eltern-Kind-Beziehung

Übersetzt von Sabine Bongartz



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2012 Daniel A. Hughes und Jonathan Baylin
© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with W.W. Norton & Company, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Brain-Based Parenting – The Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 khalus/istockphoto.com
Lektorat: Lothar Scholl-Röse, Fachlektorat: Lienhard Valentin
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-104-0

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	11
1	Eltern zu sein hat etwas mit dem Gehirn zu tun	23
2	Die fünf Bereiche des Eltern-Seins	87
3	Blockierte Fürsorge und wie es dazu kommt	113
4	Eine Fürsorgeformel	139
5	Die Emotionsregulation meistern	187
6	Bedeutung finden und reflexive Kompetenz	237
7	Kurzer Überblick	271
	Anhang	281
	Literaturverzeichnis	285
	Danksagung	297

Ich möchte dieses Buch meinen Eltern und meinen Kindern widmen. Sie haben mir dabei geholfen, den Zauber der Eltern-Kind-Beziehung von beiden Seiten aus zu verstehen.

DANIEL HUGHES

Ich möchte dieses Buch meiner Frau Sarah und meinen Söhnen Benjamin und Zachary widmen.

JONATHAN BAYLIN

Vorwort

Dieses wichtige Buch stellt für Eltern und andere Pflegepersonen sowie Familientherapeuten und -therapeutinnen einen nützlichen und von der Neurowissenschaft inspirierten Rahmen zum Verständnis und zur Verbesserung der Elternrolle dar. Die Autoren decken sorgfältig die wissenschaftlichen Grundlagen eines fürsorglichen Gehirns auf und liefern damit einen Blick hinter die Kulissen des Eltern-Seins und zugleich praktische Empfehlungen, wie dieses faszinierende Wissen zu nutzen ist, um den täglichen Umgang mit unseren Kindern zu verbessern.

Neueste Forschungen zeigen, dass es mindestens fünf „Systeme“ oder Bündel neuronaler Schaltkreise gibt, die die fundamentalen Aspekte der Pflege von Kindern ermöglichen. Die Autoren haben diese Systeme sehr kreativ beschrieben und ihre beachtlichen Vorteile aufgezeigt, wenn Eltern sie in ihrem Familienalltag verstehen und anwenden. Zu diesen grundlegenden Schaltkreisen gehören (1) das *Annäherungssystem*, das es uns erlaubt, eine Verbindung zu unseren Kindern herzustellen, statt uns von ihnen zurückzuziehen; (2) das *Belohnungssystem*, das dafür sorgt, dass die Elternrolle als befriedigend wahrgenommen wird; (3) das *Kinddeutungssystem*, das es uns ermöglicht, den Geist unserer Kinder wahrzunehmen,

sprich einen „Blick für ihren Geist“ zu haben, wenn wir über ihre inneren Erfahrungen nachdenken; (4) das *Bedeutungsfindungssystem*, mit dessen Hilfe wir zu einem kohärenten Verständnis der eigenen Person gelangen; und (5) das *Exekutivsystem*, das die anderen vier Systeme koordiniert und ausgleicht und es möglich macht, uns auf uns selbst und unsere Kinder abzustimmen und auch unvermeidbare Risse in solchen Abstimmungen zu reparieren.

Wenn Eltern und andere Bezugspersonen sich um ein Kind kümmern, sollten diese fünf Systeme gut zusammenarbeiten. Wenn Dinge schwierig werden, wenn es Konfliktmomente zwischen Eltern und Kindern oder im Seelenleben der Eltern gibt, können diese Fürsorge-Systeme „blockiert“ werden. Hughes und Baylin beschreiben auf brillante Weise, wie Kinder kurzzeitige Fürsorge-Blockaden herbeiführen können oder wie eine länger anhaltende Form der „blockierten Fürsorge“ entstehen kann, die die gesunde Entwicklung des betroffenen Kindes beeinträchtigen würde. Wenn Eltern wissen, wie und warum blockierte Fürsorge entsteht, stellt das meist eine Möglichkeit für Eltern dar, sowohl interpersonell als auch innerlich über die Situation nachzudenken, damit solche toxischen Blockaden identifiziert werden, innere Veränderungen in die Wege geleitet und interpersonelle Korrekturen stattfinden können. Das ist wichtig, denn es ist eine Möglichkeit, von innen heraus nach außen hin Eltern zu sein. Jedes der fünf elterlichen Systeme kann zu solchen Blockaden beitragen und das Wissen, wie unser elterliches Gehirn funktioniert, kann uns dazu befähigen, die Voraussetzungen für ein bewusstes und klares Eltern-Sein zu schaffen.

Die Autoren haben in ihrem Buch die Rolle der empathischen und weisen Lehrer übernommen, die uns durch die Feinheiten komplizierter Schaltkreise im Gehirn und hilfreicher elterlicher Strategien führen. Wir, die glücklichen Leser und Leserinnen, begeben uns auf eine beeindruckende Reise, auf der uns gezeigt wird, wie wir unsere Kompetenz als Eltern verbessern und unsere Freude an unserer Rolle steigern können. Weil die Autoren Interaktionen zwischen Therapeuten und Patienten/Eltern in ihrem Buch beschreiben, werden die Therapeuten und Therapeutinnen unter den Lesern von den Ratschlägen ihrer erfahrenen Kollegen und Kolleginnen profitieren, die mit Familien in einem bindungsorientierten Modell arbeiten.

Unser Ziel ist es, Bücher in unsere *Norton Series on Interpersonal Neurobiology* aufzunehmen, die auf hilfreiche Weise zeigen, wie Beziehungen und Gehirn miteinander interagieren, um unsere Entwicklung unser ganzes Leben lang zu formen. Und dieses Buch stellt eine praktische, wissenschaftliche und detaillierte Untersuchung eben dieser Thematik zum sozialen Gehirn dar. Wenn Sie eigene Kinder haben oder sich um andere Kinder kümmern, ist dieses Buch eine willkommene Quelle, um Ihre eigene innere subjektive und neurologische Erfahrung besser zu verstehen. Warum ist das wichtig? Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Bindungstheorie haben gezeigt, dass der sicherste Prädiktor für die Bindung des Kindes an Sie, die Mutter oder den Vater, Ihr eigenes Selbstverständnis ist. Dieses Buch wird Ihnen als nützlicher Ratgeber dienen und Ihnen dabei helfen, ein solches Selbstverständnis aufzubauen und weiterzuentwickeln. Wenn Sie als Therapeut oder Therapeutin tätig sind und Eltern und Familien helfen, dann werden Sie in diesem Buch eine kreative und überzeugende Darstellung des elterlichen Gehirns von zwei hoch qualifizierten Kollegen finden. Obwohl die Adressaten dieses Buches die Eltern selber sind, werden Therapeuten und Therapeutinnen dieses Buch sicher auch als sehr nützliche Referenz in ihrem Berufsalltag ansehen.

Die Basis unseres interdisziplinären Gebiets der Interpersonellen Neurobiologie ist die wissenschaftliche Forschung. Wir versuchen, das aus ihr gewonnene Wissen in der Therapie, der Bildungsarbeit, der Funktionsweise von Organisationen und Gesellschaft und im Alltag in die Praxis umzusetzen. Die in diesem Buch wiedergegebenen Beispiele der Moment-zu-Moment-Interaktionen zwischen Eltern und Kindern wurden natürlich nicht in einem mobilen Gehirnschanner durchgeführt. Die Autoren haben den wichtigen Schritt unternommen, das aus empirischen Studien zum Gehirn gewonnene Wissen mitzubersichtigen, um wissenschaftlich begründete Rahmenbedingungen zu schaffen, Rahmenbedingungen, die erklären, wie die der Elternrolle zugrunde liegenden neuronalen Systeme funktionieren. Danach haben sie die nächsten notwendigen Schritte unternommen und diese Rahmenbedingungen auf die Elternrolle im Alltag angewendet, um auf praktische Weise zu zeigen, dass

das Wissen um die neuronale wissenschaftliche Grundlage der Elternschaft unser Verständnis von dem, was wahrscheinlich passieren wird, vertiefen kann. Sie veranschaulichen im Anschluss, wie dieses Verständnis, wenn es in die Praxis umgesetzt wird, zu neuen und wirksamen Methoden zur Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung führen kann.

Die Interpersonelle Neurobiologie ist mehr als nur eine Zusammenfassung und Synthese wissenschaftlicher Daten. Sie ist ein Gebiet, das solche wissenschaftlichen Daten umsetzt, um Lebenssituationen zu verbessern. Therapeuten können sich so wie Eltern selbst davon überzeugen, auf welche Weise diese Rahmenbedingungen praktische Möglichkeiten bieten, um unser Verständnis der elterlichen Erfahrung und unsere Freude an ihr zu vertiefen. Wie jede Mutter oder jeder Vater eines älteren Teenagers oder eines erwachsenen Sohnes oder einer erwachsenen Tochter Ihnen bestätigen wird, scheinen die Tage des Eltern-Seins sehr lang, die Jahre dagegen sehr kurz zu sein. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, die Dankbarkeit und ausgewogene Perspektive zu finden, die wir benötigen, um diese wichtige, schwierige und lebensverändernde Beziehung zu verbessern. Ich wünsche Ihnen für die kommenden Tage und Jahre alles Gute. Genießen Sie die Reise!

Daniel Siegel

Gründungsherausgeber, The Norton Series on International Neurobiology;
Geschäftsführer, Mindsight Institute; klinischer Professor,
medizinische Fakultät der University of California in Los Angeles

Einleitung

Mütterliche Liebe ist für die Erhaltung der menschlichen Spezies unabdingbar.

NORIUCHI, KIKUCHI & SENOO (2008, S. 415)

Dies ist kein Buch über die Elternrolle im traditionellen Sinn. Wir versprechen nicht, in unserem Buch Ratschläge zu allen Herausforderungen und Sorgen der Elternrolle zu geben. Wir versprechen jedoch, Eltern – und den Therapeuten und Therapeutinnen, die möglicherweise mit ihnen im Rahmen einer Familientherapie arbeiten – dabei zu helfen, eine grundlegend andere Sichtweise der Elternrolle zu entwickeln. Unser Ziel ist es, Eltern dabei zu helfen, ihre Beziehung zu ihren Kindern zu vertiefen, und Therapeuten in ihrer Arbeit mit gestressten Eltern zu unterstützen.

Als zwei in die Jahre gekommene klinische Psychologen sind wir in einem Zeitalter der geistigen Gesundheit aufgewachsen, die sich noch nicht in dem Maße mit dem Gehirn beschäftigt. Uns faszinieren daher die aufregenden neuen Informationen des schnell wachsenden Gebietes der Neurowissenschaft und vor Kurzem haben wir zwei eng verwandte Spezialgebiete dieses weiten Feldes der Neurowissenschaft entdeckt, die untersuchen:

1. wie Lebenserfahrungen die Gehirnentwicklung von Kindern beeinflussen und
2. sich mit der Neurobiologie der Elternschaft und im Besonderen mit den Prozessen im Gehirn beschäftigen, die den Fürsorgeaspekt unterstützen.

Wir möchten gerne die Kernpunkte dieses neuen Wissens mit Ihnen teilen und hoffen, dass Sie dadurch an dem Enthusiasmus teilhaben werden, den wir angesichts dieses neuen Fensters zur Art und Weise, wie der Geist und die Herzen von Eltern die sich entwickelnden Gehirne ihrer Kinder beeinflussen und wie die Kinder das Gehirn und die Herzen der Eltern verändern.

Wir haben versucht, so gut es geht, unser auf dem Gehirn basierendes Modell der Elternschaft sowohl für Therapeuten *als auch* Eltern zugänglich und nützlich zu machen, denn wir glauben, dass beide Gruppen von diesen neuen Erkenntnissen profitieren können. Abhandlungen über das Gehirn können sehr technisch sein, wir finden jedoch, dass ein auf dem Gehirn basierender Ansatz hinsichtlich des Verständnisses des Pflegeprozesses und der Arbeit mit gestressten Eltern sehr viel zu bieten hat. Es ist daher wichtig, dass diese Informationen einer breiten Zielgruppe zur Verfügung gestellt werden. Wir haben versucht, dieses Buch so gut wie möglich „ohne Fachausdrücke“ und leicht verdaulich zu gestalten und gleichzeitig der Komplexität der zugrunde liegenden Neurowissenschaft der Elternrolle und den therapeutischen Prozessen Respekt zu zollen, die nötig sind, um gestressten Eltern bei der Verbesserung ihrer Rolle als Eltern zu helfen.

Wir möchten, dass Sie als Eltern verstehen, dass das Wissen dieser Studien zum elterlichen Gehirn buchstäblich Ihr Leben verändern und Ihnen dabei helfen kann, sich selbst besser zu verstehen und Empathie für die eigene Person zu empfinden. Da wir voraussetzen, dass Sie intelligent und neugierig sind, haben wir uns nicht für den „Gehirn-für-Anfänger“-Ansatz entschieden. Wir möchten Ihnen genügend wirkliche, detaillierte Informationen zum Gehirn vermitteln, so dass Sie einschätzen können, wie wichtig ein gesundes Gehirn für das Eltern-Sein ist. Wir möchten Sie mit auf eine Reise ins Innere der Funktionsweise dieses erstaunlichsten Teils unseres Körpers nehmen, dieses Teils von uns, der alles, was wir denken, fühlen und tun, organisiert, einschließlich aller Aspekte, wie wir unsere

Kinder großziehen. Unser vielleicht wichtigstes Ziel ist es, Sie dazu zu motivieren, sich um Ihr Gehirn zu kümmern, denn die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen, die Sie lieben, insbesondere Ihrer Kinder, hängt in hohem Maße davon ab, wie gut Ihr Gehirn arbeitet. Und den Therapeutinnen und Therapeuten unter den Lesern und Leserinnen möchten wir ein verbessertes Modell zum Verständnis und zur Arbeit mit gestressten Eltern zur Verfügung stellen, zur Arbeit mit Eltern, die Ihre Hilfe benötigen, um ihre Fähigkeit wiederzuerlangen, sich um ihre Kinder zu kümmern und eine Beziehung zu ihnen herzustellen.

In den nachfolgenden Kapiteln werden wir erklären und erkunden, wie Stress sich der Elternrolle manchmal bemächtigen kann und was Eltern – und die Therapeuten, bei denen sie Rat suchen – tun können, um die Funktionsweise des Gehirns wiederherzustellen und eine kompromittierte Fürsorge, die wir als *blockierte Fürsorge* bezeichnen, zu vermeiden und einen auf Fürsorge ausgerichteten Geisteszustand aufrechtzuerhalten. Hochinteressante neue Ergebnisse der Hirnforschung liefern uns eine neue Wissensbasis zum Verständnis, wie Eltern liebevolle Bindungen zu ihren Kindern herstellen und motiviert bleiben, für diese trotz unvermeidlicher persönlicher und interpersoneller Konflikte zu sorgen. Diese Forschungsergebnisse geben Aufschluss über die Rolle, die das Gehirn in der Elternschaft spielt – welche Gehirnsysteme bei den Eigenschaften beteiligt sind, die wir als ausschlaggebend für eine „gute Elternschaft“ ansehen, und was in diesen Gehirnsystemen geschieht, wenn Eltern gestresst sind und dadurch ihre Fürsorgefunktion leidet.

Wie wird eine gute Elternschaft aus einer auf dem Gehirn basierenden Perspektive definiert? Eine gute Elternschaft bedeutet,

- sensibel zu sein und emotional auf die Bedürfnisse seiner Kinder nach Aufmerksamkeit zu antworten.
- seine Kinder auf wirksame und beständige Weise zu trösten, wenn diese gestresst sind (Kliniker bezeichnen das als *Ko-Regulierung von Affekten*),
- ein guter erster Begleiter seiner Kinder zu sein, während diese anfangen zu lernen, wie sie Beziehungen zu anderen Menschen aufrechterhalten und diese genießen können,

- zu wissen, wann man seine Kinder sich anstrengen und an Herausforderungen arbeiten lässt, damit sie ihre eigene Belastbarkeit aufbauen,
- seine Kinder vor den fehlgesteuerten Auswirkungen seiner eigenen negativen Emotionen zu beschützen, indem man auf sein Potential zur Selbstregulation und zum Stressmanagement zurückgreift – indem man „sich auch wie ein Erwachsener verhält“.

Eine gute Elternschaft beinhaltet Eigenschaften, die sowohl das sich entwickelnde Gehirn des Kindes schützen (sogenannte *neuroprotektive Faktoren*) als auch das Wachstum des Gehirns unterstützen (*wachstumsfördernde Faktoren*).

Die Wissenschaft, die sich intensiv mit der Neurobiologie der Eltern-Kind-Beziehung beschäftigt, hat den ausgefallenen Namen *soziale Entwicklungsneurowissenschaft*. Obwohl dies ein Zungenbrecher ist, ist der Inhalt dieser Forschung, so wie sie sich in Büchern wie *Handbook of Developmental Social Neuroscience* (de Haan & Gunnar, 2009) darstellt, faszinierend. Diese Forschung befasst sich mit den Auswirkungen der Erfahrungen eines Kindes mit anderen Menschen, insbesondere Elternfiguren in den frühen Phasen seines Lebens, auf seine Entwicklung und zeigt auf, auf welche Weise solche frühen Erfahrungen im wahrsten Sinne des Wortes das Gehirn des Kindes „formen“. Erstaunlicherweise untersucht diese Forschung jetzt, auf welche Art und Weise frühe Lebenserfahrungen die Aktivität der Gene eines Kindes, also dessen DNA, beeinflussen. Dieser Zweig der Forschung, auch „erfahrungsabhängige“ oder „epigenetische“ Auswirkungen auf die Entwicklung des Gehirns genannt, ist sicherlich zur Zeit einer der interessantesten Bereiche der Neurowissenschaft. Auch wenn wir in unserem Buch nicht sehr viel über diesen höchst detailreichen und komplizierten Forschungszweig erklären, bitten wir Sie, diesen Bereich der Entwicklungsneurowissenschaft weiter zu verfolgen, denn er hat weitreichende Implikationen für unser gesamtes Verständnis der Art und Weise, wie wir Menschen uns als Folge der Interaktion unserer DNA mit unserer Umgebung entwickeln (Champagne, 2008; Canli et al., 2006).

Die Hirnforschung hat heute nicht nur einen Einfluss auf die Psychotherapie, sondern auch auf die Entwicklung von Interventionsprogrammen für

Eltern und ihre jungen Kinder, mit dem ausdrücklichen Ziel der Verbesserung der frühen Gehirnentwicklung. Während in den 1990er-Jahren einige Wissenschaftler erst damit anfangen, herauszustellen, dass die frühkindliche Betreuung die Entwicklung des Gehirns des Kleinkindes beeinflusst (Schore, 1994), ist jetzt für viele Hirnforscher, die sich mit der kindlichen Entwicklung befassen, der Ansatz, dass die Art und Weise, wie Kinder großgezogen werden, dauerhafte Folgen für die Entwicklung des kindlichen Gehirns hat, keine Theorie mehr, sondern eine Tatsache. Forschungsergebnisse aus der sozialen Entwicklungsneurowissenschaft zählen jetzt zu den besten Informationen bezüglich unseres Verständnisses der kindlichen Entwicklung und der Entwicklung von Interventionsprogrammen, mit deren Hilfe Eltern die Entwicklung ihrer Kinder fördern können (National Scientific Council on the Developing Child, 2010; Shonkoff & Levitt, 2010). Für uns ist ein auf dem Gehirn basierender Ansatz zum Verständnis der Elternrolle vereinbar mit – und unabdingbar für – dieses neue Modell zur Verbesserung von Programmen für Eltern und Kinder.

Die große Anzahl an Forschungsergebnissen in der sozialen Neurowissenschaft stellt auch die Wissensbasis eines neuen Modells der auf dem Gehirn basierenden Therapie dar, die als *Interpersonelle Neurobiologie* (Siegel, 2010) bezeichnet wird. Dieses Modell gehört zurzeit zu den einflussreichsten Ansätzen, was die Einbindung von Hirnforschung und Interventionen zur psychischen Gesundheit anbelangt, und die Konzepte, die wir in diesem Buch vorstellen, stehen im Einklang mit diesem ergebnisreichen Modell.

Die Untersuchung der inneren Funktionsweise eines elterlichen Gehirns ist ein relativ junger Zweig in der Hirnforschung. Frühe bahnbrechende Arbeiten mit Tieren (Numan & Insel, 2003) haben das Fundament für diesen in den letzten Jahren aufgeblühten Zweig der Forschung gelegt. Das Aufblühen dieses Forschungszweigs zeigt sich in einem Band mit dem Titel *Neurobiology of the Parental Brain* (Bridges, 2008). Dieses wunderbare, wenn auch sehr technische Buch ist aus der Konferenz „Parental Brain Conference: Parenting and the Brain“ (dt. „Konferenz zum elterlichen Gehirn: Elternschaft und Gehirn“) vom Juni 2007 in Boston heraus entstanden.

Im Wesentlichen zeigen Forschungen zum elterlichen Gehirn, dass die menschliche Elternschaft direkt auf einer Kerngrundlage der mammalischen

Fürsorge ruht, zu der wir unsere einzigartig menschlichen Fähigkeiten hinzufügen, Fähigkeiten des Selbstverständnisses, des „Menschen-Deutens“, der Reflexion, der Emotionsregulation und der Fähigkeit, angesichts neuer Lebenserfahrungen zu wachsen und uns zu verändern. Unser Gehirn verbindet das in allen Säugetieren (Mammalia) innewohnende Kernsystem der Fürsorge mit unserem raffinierten *präfrontalen Cortex* (ein „höherer“ Gehirnbereich, der in Menschen weit entwickelt ist) zur Bildung eines zweistufigen Systems der Elternschaft. Eine solche zweistufige Funktionsweise ermöglicht es uns, wenn wir in Höchstform sind, die tiefsten und innigsten Emotionen für unsere Kinder zu erleben, während wir gleichzeitig auch in der Lage sind, über alle Aspekte unserer Elternrolle klar und kreativ nachzudenken und unserer wertvollen Rolle als Eltern Bedeutung und Sinn zu verleihen. In den nachfolgenden Kapiteln werden wir beschreiben, wie sich diese ineinandergreifenden Mechanismen des Gehirns zusammenschließen – das sehr alte System der Elternschaft, das wir mit allen Lebewesen, ob groß und klein, teilen, und unser einzigartig menschliches denkendes und reflektierendes Gehirn –, um uns das Gehirnpotential zu geben, das wir für eine angemessene Begleitung unserer Kinder benötigen.

Wir werden ebenfalls untersuchen, wie sich die von Natur aus stressigen Prozesse der Eltern-Kind-Interaktion auf dieses zweistufige Gehirnsystem von „Unten-nach-Oben“- und „Oben-nach-Unten“-Schaltkreisen auswirken. Wir verwenden den Begriff *Von-unten-nach-Oben*, um die automatischeren, emotionsgetriebenen Komponenten der Elternschaft zu beschreiben, die das Erbe unserer mammalischen Evolution sind. Bestimmte Gehirnbereiche [z. B. die Amygdala (Mandelkern)], also die Bereiche, die sich früh in der Evolution der Primaten gebildet haben, sind für derartige Funktionen zuständig. Die Bezeichnung *Von-oben-nach-Unten* bezieht sich auf die höheren und eher menschlichen „exekutiven Funktionen“ wie zum Beispiel Problemlösung, Emotionsregulation und Reflexion, die von den höheren Bereichen des Gehirns, insbesondere dem präfrontalen Cortex, gesteuert werden. Wir haben das Wissen aus diesen Forschungen zum zweistufigen Prozess der Elternrolle mit Forschungen zum Thema Stress miteinander verbunden und das Konzept der *elterlichen blockierten Fürsorge* beziehungsweise der *blockierten Fürsorge* entwickelt, um zu beschreiben,

wie Stress die Fähigkeit wohlmeinender Eltern unterdrücken kann, auch weiterhin Liebe und Empathie für ihr Kind zu empfinden.

Forschungen zur Neurobiologie der Eltern-Kind-Interaktion, zum elterlichen Gehirn und zur Entwicklung des Stressreaktionssystems liefern uns eine große Palette an Informationen, die uns dabei helfen, zu verstehen, wie wichtig ein gesundes Gehirn der Eltern für die Entwicklung ihrer Kinder ist. Diese kombinierten Forschungsergebnisse bauen auf Tierstudien mit Primaten und Nagetieren auf (Champagne, 2009; Sapolsky, Meaney & McEwen, 1985; Suomi, 2003). Diese Studien zeigen schlüssig, dass frühe Fürsorgeprozesse einen lebenslangen Einfluss auf die Entwicklung der Stressreaktionssysteme des Nachwuchses haben können. Diese Forschungsergebnisse werden zurzeit auf verschiedene Weise auf den Menschen übertragen. In einer Studie werden beispielsweise die Auswirkungen einer einfühlsamen Betreuung von Pflegekindern auf deren Stressreaktionssysteme untersucht (Dozier, 2001). Andere Studien beschäftigen sich mit der Neurobiologie einer einfühlsamen Elternschaft mittels bildgebender Verfahren und Beobachtungen von Eltern-Kind-Interaktionen (Lorberbaum et al., 2002; Swain, Lorberbaum, Kose & Strathearn, 2007).

Kurz gesagt geht aus der Fülle der neurowissenschaftlichen Forschung eindeutig hervor, dass *die Elternrolle sehr wichtig ist* und dass sie ganz besonders wichtig in der frühkindlichen Phase ist, wenn sich das Gehirn des Kindes in einem empfindlichen Entwicklungsabschnitt des sozialen und emotionalen Lernens befindet und anfällig für Stress ist. Aufgrund von Forschungen zu verschiedenen Säugetierarten können wir ohne Übertreibung sagen, dass eine gute Elternschaft das kindliche Gehirn formt und es emotional belastbar macht und die sozialen Fähigkeiten des Kindes fördert, während seine Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen und positive, mitfühlende Beziehungen aufrechtzuerhalten, weiterentwickelt wird. Das Ergebnis einer einfühlsamen Elternschaft sind belastbare, mitfühlende Gehirne. Kinder, die eine solche einfühlsame Elternschaft erhalten, sind besser gerüstet, selber einfühlsame und fähige Eltern zu sein, wenn es an der Zeit ist, die nächste Generation großzuziehen. Insgesamt zeigen diese faszinierenden Forschungsergebnisse, dass Kinder durch eine einfühlsame, abgestimmte Elternschaft eine „sichere Basis“ erhalten, von der aus sie die

Welt erkunden können; einen ersten Begleiter an ihrer Seite haben, mit dem sie ihre Entdeckungen teilen können; und die Gehirnsysteme entwickeln, die sie benötigen, um die unvermeidbaren Herausforderungen des Lebens zu akzeptieren und mit ihnen auf wirksame Weise umzugehen, einschließlich der Herausforderungen, Eltern der nächsten Generation zu sein.

Jedes Kind verdient eine Fürsorge, die die Entwicklung sicherer Bindungen fördert und das Kind auf die richtige Bahn der sozialen und emotionalen Belastbarkeit lenkt. Zu viele Kinder kennen nur die Art von Sicherheit, die nur zeitweise vorhanden ist und mit der Unaufmerksamkeit, Abwehrhaltungen, dem Desinteresse oder dem Kontrollverlust eines Elternteils verschwindet. Diese Art der flüchtigen und sporadischen Sicherheit zwingt Kinder dazu, viel zu früh in die Defensive zu gehen, wodurch sie in dem Umfeld, in dem sie sich eigentlich tief entspannt und „durch und durch“ sicher fühlen sollten, zu erhöhter Wachsamkeit neigen. Die generationsübergreifenden Folgen solch gestörter Beziehungen, die aus dieser Art von defensiven Beziehungen zu anderen Menschen resultieren, sind weitverbreitet.

Dennoch ist es nicht leicht, seinen Kindern diese Form der einfühlsamen und abgestimmten Fürsorge zuteilwerden zu lassen, dieser Fürsorge, die, so hat die Forschung jetzt bestätigt, so wichtig für die kindliche Entwicklung ist. Eltern zu sein ist ein von Natur aus stressiger Prozess und selbst die einfühlsamsten und empathischsten Eltern verlieren manchmal die Fähigkeit, in Momenten der Angst, Furcht oder Müdigkeit Zuneigung für ihre Kinder zu empfinden. Manchmal fällt es uns allen schwer, die Ruhe zu bewahren. Wenn wir unter enormem Stress stehen, neigen wir in neurowissenschaftlicher Hinsicht alle dazu, die lebenswichtigen Verbindungen im Gehirn kurzzeitig außer Gefecht zu setzen. Diese Verbindungen ermöglichen es uns, auch unter Beschuss die Ruhe zu bewahren, „zu fühlen und mit Einsicht zu handeln“ (Fosha, 2000). Eine solche Unterbrechung kommt weitaus eher im Gehirn gestresster Eltern vor und es ist nicht einfach, sich davon zu erholen, weil die Folgen im Kind schnell sichtbar sind.

In neurowissenschaftlicher Hinsicht „werden wir limbisch“, wenn wir gestresst sind. Das limbische System ist im Wesentlichen unser ursprüng-

liches, „emotionales Gehirn“, unser „affektiver/viszeraler“ Kern (Panksepp, 1998). Wenn wir uns als Eltern in einem Zustand der Frustration oder des Stresses befinden, werden die tieferen, eng mit unserem Körper verbundenen Bereiche unseres Gehirns stark aktiviert, wodurch unsere höheren kognitiven Fähigkeiten der Selbstregulation, des Selbstbewusstseins und der Empathie kurzzeitig unterdrückt werden. Wenn wir uns in diesem Geistes- und Körperzustand befinden, sind wir im Wesentlichen „achtlos“, nicht „achtsam“ (Siegel, 2010). Diese zeitweilige Unterbrechung beziehungsweise „Abkoppelung“ unseres tieferen Gehirnsystems von unserem höheren Gehirnsystem liefert uns und unsere Kinder auf Gnade und Ungnade unseren primitiveren, wenig regulierten Emotionen und Handlungen aus. Glücklicherweise sind viele Eltern schnell in der Lage, sich von diesen „unelterlichen“ Momenten zu erholen und ihre Verbindung zu ihren Kindern wiederherzustellen und so weitere dauerhafte Brüche in der Beziehung zu vermeiden. Wenn Eltern dagegen in defensiven Geisteszuständen feststecken und sich nicht rechtzeitig bemühen, solche Brüche zu reparieren, besteht das Risiko, dass sie *blockierte Fürsorge* entwickeln, was wiederum zur Unterdrückung ihrer einfühlsamen Versorgung ihrer Kinder führt.

Unserer Ansicht nach stellen die Forschungsergebnisse zum elterlichen Gehirn fünf Schlüsselbereiche der Fürsorge heraus (wir werden uns eingehender mit diesen Bereichen im Kapitel 2 beschäftigen und im Kapitel 3 untersuchen, wie diese Bereiche durch Stress beeinträchtigt werden und zu blockierter Fürsorge führen können).

Die fünf Bereiche der Fürsorge

1. Das *elterliche Annäherungssystem* ermöglicht es Eltern, ihren Kindern nahe zu sein, ohne in die Defensive zu gehen.
2. Das *elterliche Belohnungssystem* ermöglicht es Eltern, ihre Elternrolle als befriedigend zu erleben.
3. Das *elterliche Kinddeutungssystem* fördert die Fähigkeit der Eltern, die inneren, subjektiven Erfahrungen ihrer Kinder zu verstehen und Empathie für sie zu empfinden.
4. Das *elterliche Bedeutungsfindungssystem* ermöglicht es Eltern, eine Grund-erzählung oder -geschichte über das Eltern-Sein zu erstellen.
5. Das *elterliche Exekutivsystem*, das Gehirnsystem, das auf höhere Hirn-areale angewiesen ist, hilft Eltern dabei, die tieferen, automatischeren Gehirnprozesse zu regulieren. Das Exekutivsystem unterstützt Eltern darin, ihre eigenen Gefühle und Handlungen sowie den Zustand der Abstimmung (engl. „attunement“) beziehungsweise der Fehl-Abstimmung (engl. „misattunement“) auf ihr Kind zu kontrollieren. Dieses System spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung von Konflikten zwischen elterlichen und unelterlichen Gefühlen und bei der Reflexion über unsere Erfahrungen als Eltern. Das elterliche Exekutivsystem, das sehr stark von der Funktionsweise der Frontallappen abhängt, sorgt mit dafür, dass die anderen vier Systeme „eingeschaltet“ sind und arbeiten.

Dadurch, dass wir diese grundlegenden Bereiche der Fürsorge erklären und herausstellen, wie die innere Arbeitsweise des Gehirns in diese eingebunden ist, hoffen wir, Eltern und Therapeuten dabei zu helfen, ihre Sichtweise von Kindern und der Elternrolle von einem verhaltensorientierten Ansatz (der Schwerpunkt liegt auf der Art und Weise, wie sich die Kinder ausagieren und sich schlecht benehmen) auf einen beziehungsorientierten Ansatz (der Schwerpunkt liegt auf dem Versuch, zu verstehen, welche

Bedeutung ihr Verhalten hat) zu verlagern. Im letzteren Ansatz spielen eine enge Verbindung und das gegenseitige Verständnis (oder *Intersubjektivität*) eine Schlüsselrolle. Schließlich ist die Elternrolle, auch wenn sie gestört oder blockiert ist, im Prinzip eine wechselseitige Beziehung.

Wenn Eltern in ihrer Fürsorge blockiert sind, konzentrieren sie sich oft und einseitig auf die Verhaltensschwierigkeiten ihrer Kinder. Sie sind gestresst und erleben eine Beeinträchtigung einiger oder aller oben genannten Bereiche der Fürsorge und hoffen, dass sie nur „das Problem wieder in Ordnung bringen müssen“, ohne zuerst ihre Beziehungsschwierigkeiten mit ihren Kindern zu verstehen. In diesem Buch möchten wir Eltern das beziehungsorientierte und auf dem Gehirn basierende größere Ganze zeigen, das ihnen dabei helfen wird, einfühlsame Eltern ohne Schuld- oder Schamgefühle für ihre Kinder zu sein.

1 Eltern zu sein hat etwas mit dem Gehirn zu tun

Sarah, die Mutter des zwölf Monate alten Vincent, schaut sich Videos von ihrem Sohn an, während Aufnahmen von ihrem Gehirn gemacht werden. Ihr werden zwei verschiedene Szenen gezeigt. In einem Video lacht Vincent fröhlich, während Sarah große, nasse Seifenblasen in seine Richtung bläst. In dem anderen Video weint Vincent, weil Sarah gerade das Zimmer verlassen hat. Während sich Sarah die Szene mit dem fröhlichen Vincent anschaut, leuchten Bereiche der linken Hemisphäre auf dem Monitor auf. Diese Bereiche des Gehirns sind mit einem System verbunden, das Hirnforscher als *Belohnungssystem* bezeichnen. Auch wenn das nicht auf dem Bildschirm zu sehen ist, werden diese Bereiche von Sarahs Gehirn in dieser Szene mit chemischen Substanzen wie Oxytocin und Dopamin überschwemmt. Im Gegensatz dazu sind Bereiche in der rechten Hirnhälfte sehr aktiv, wenn Sarah die Szene mit dem weinenden Vincent betrachtet. Diese Bereiche werden mit einer empathischen Reaktion angesichts des Leidens eines geliebten Menschen in Verbindung gebracht. In dieser Szene gelangen andere chemische Stoffe, wie eine dem Adrenalin ähnliche Substanz, in die Bereiche von Sarahs Gehirn, die ihre Wachsamkeit erhöhen und ihr

intensiv und schmerzlich ins Bewusstsein rufen, dass es Vincent nicht gut geht. Was wir hier beobachten, ist ein gesundes elterliches Gehirn in Aktion.

Sarahs Gehirn: ein gesundes elterliches Gehirn in Aktion

Stabile Strukturen zum Schutz und zum Großziehen von Kindern zu schaffen, die viele Jahre lang bestehen bleiben, ist von grundlegender Bedeutung, denn unser Nachwuchs ist, verglichen mit dem anderer Säugetiere, weitaus schwächer und benötigt die längste Fürsorge.

DONATELLA MARRAZZITI (2009, S. 265)

So wie Vincent sind alle unsere Kinder vollkommen von uns als Eltern und vielleicht im Besonderen von der gesunden Funktionsweise unseres Gehirns in dieser Rolle abhängig. Das kindliche Gehirn kann sich dann am besten entwickeln, wenn das Kind mit Erwachsenen interagiert, deren Gehirn die Fähigkeit besitzt, das Kind bedingungslos zu lieben, Freude am Zusammensein mit ihm zu empfinden, sich eingehend mit ihm zu befassen und es zu verstehen. Kurz gesagt ist nichts wichtiger für eine Eltern-Kind-Beziehung und für die kindliche Entwicklung als die Gesundheit des elterlichen Gehirns.

Uns müssen unsere Interaktionen mit unseren Kindern bewegen, wenn wir auf ihre Bedürfnisse eingehen und die Verbindung zu ihnen aufrechterhalten wollen. Es reicht nicht aus, nur zu bemerken, dass Ihr Kind aufgebracht ist. Sie müssen etwas *fühlen*, wenn Sie sehen und hören, dass es Ihrem Kind nicht gut geht. Wir halten diesen Prozess, dass uns unsere Interaktionen mit unseren Kindern bewegen, für selbstverständlich. In diesem Buch aber werden wir uns eingehender mit dem neurowissenschaftlichen Hintergrund dieses Prozesses befassen und untersuchen, wie wir imstande sind, diese grundlegenden elterlichen Gefühle zu fühlen, wie unser Gehirn und unser Körper miteinander kommunizieren und uns ermöglichen, mitfühlend und einfühlsam mit unseren Kindern umzugehen.

Auch wenn der Prozess des Eltern-Werdens logisch zu sein scheint, zapft der Prozess des Eltern-Seins unser gesamtes Gehirnpotential an. Elterliche Liebe und eine einfühlsame, auf das Kind eingehende Elternrolle werden durch ein Kernsystem im Gehirn möglich gemacht, das aus dem Übergang von Reptilien zu Säugetieren entstanden ist. Dieser Übergang hatte wesentliche Veränderungen in der Struktur und chemischen Zusammensetzung des Gehirns zur Folge. Säugetiere erhielten neue Gehirnstrukturen wie den cingulären Cortex, die Inselrinde (Insula) und den orbitalen Cortex sowie chemische Substanzen wie Oxytocin, Vasopressin und Prolactin, die die Entwicklung dieser herrlichen Besessenheit mit der Pflege von Babys erst möglich machten, dieser intensiven Beschäftigung mit dem Nachwuchs, die in kleinen und großen Säugetieren, in Mäusen und Walen und Elefanten, beobachtet werden kann. Meeresschildkröten dagegen, die über solche Strukturen und chemischen Substanzen nicht verfügen, investieren ihre gesamte elterliche Energie in das Legen und das Beschützen ihrer Eier. Dann kehren sie ins Meer zurück und überlassen ihren Nachwuchs seinem Schicksal.

Im Kern ist die Elternrolle ein emotionaler Prozess, der seinen Ursprung tief in unserem Gehirn hat, in einer Reihe von eng miteinander verbundenen Bereichen, die man als *limbisches System* bezeichnet. Dieses limbische System steht in ständiger Verbindung mit unserem Körper, insbesondere mit unserem Herz, unserer Lunge und unseren Eingeweiden. Eltern-Sein ruht im wahrsten Sinne des Wortes auf den Verbindungen zwischen Gehirn und Körper, die es uns ermöglichen, liebevolle Gefühle zu erzeugen und in hohem Maße motiviert zu sein, für unsere Kinder zu sorgen. Während wir höhere und nur im menschlichen Gehirn vorkommende Bereiche für die Aufgabe als Eltern benutzen, verlassen wir uns trotzdem in großem Umfang auf dasselbe Kernsystem der elterlichen Fürsorge, das sich vor Millionen von Jahren entwickelt hat, um elterliche Liebe möglich zu machen (Fleming & Li, 2002).

Elterlich sein: Liebe im Gegensatz zu Selbstschutz

Die Eltern-Kind-Beziehung kann Gefühle der tiefen Liebe und Empathie fördern, aber sie kann auch Gefühle des Selbstschutzes und Impulse erzeugen, die „unelterlich“ sind. Gefühle der Liebe und Vertrauen haben ihre Wurzeln in der Sicherheit, in der Art der „gefühlten Sicherheit“, die ursprünglicher und instinktiver ist als das Wissen, dass man sich sicher fühlen *sollte*. Um einen emphatischen Stil der Elternschaft aufrechtzuerhalten, müssen Sie sich ein Bauchgefühl der Sicherheit bewahren, während Sie auf Ihr Kind sowohl in Zeiten der ruhigen Freude als auch in Zeiten des Konflikts eingehen. Liebe ist ein Zustand der Offenheit einem anderen Menschen gegenüber und sie konkurriert in unserem Gehirn und Körper mit den geschlossenen Zuständen des Selbstschutzes. Wenn wir unsere Elternrolle einfühlsam ausüben wollen, müssen wir in der Lage sein, die meiste Zeit über offen zu bleiben und uns auf unsere Kinder einzustellen, statt uns ihnen gegenüber zu verschließen, während wir uns selber gegen Gefühle der Unsicherheit oder Gefahr verteidigen.

In neurowissenschaftlicher Hinsicht ruht die Elternrolle auf einem Prozess der Regulierung unserer inneren „Geisteszustände“, auf dem sogenannten *Zustandsregulierungssystem*, das sich in der frühen Kindheit herausbildet (Porges, 2011). Die Elternrolle stützt sich auf unser auf soziale Kontakte ausgerichtetes System (engl. „social engagement system“), einen Gehirn-Körper-Zustand, der es uns ermöglicht, uns anderen Menschen anzunähern, ohne in die Defensive zu gehen. Unser auf soziale Kontakte ausgerichtetes System koordiniert die inneren Veränderungen in unserem Annäherungsverhalten (normalerweise offen und nicht defensiv) und unserem (defensiven) Vermeidungsverhalten. Unser Gehirn steuert diese Veränderungen, indem es automatische, unbewusste Von-unten-nach-Oben-Prozesse und bewusstere und aufwendigere Von-oben-nach-Unten-Prozesse benutzt. Wenn wir uns dieses Von-unten-nach-Oben- und Von-oben-nach-Unten-Zustandsregulierungssystems bewusst werden, verstehen wir besser, wie wir selber als Eltern sind und wie es uns gelingt, trotz des unweigerlichen Stresses und der Belastungen auf unserer Reise als Eltern offen zu bleiben.

Seinem Kind gegenüber offen sein: elterliche Geisteszustände und Zustandsregulierung

Die Elternrolle beruht im Besonderen auf dem Aufbau fester Verbindungen zwischen unserem Gehirn und unserem Herz. Diese Gehirn-Herz-Verbindung basiert auf einem Zweig eines komplizierten, umherschweifenden Nervs, dem *Vagusnerv* (Nervus vagus/Vagus). Das gesamte Vagusnerv-System reicht vom Verdauungssystem bis zum Hirnstamm und verbindet alle Bereiche auf seinem Weg zum Gehirn miteinander. Dieses System bildet die Grundlage für den Bereich unseres Nervensystems, der als *parasympathisches System* bezeichnet wird. Im Gegensatz zum *sympathischen Nervensystem*, das unsere Systeme hochfahren lässt, indem es unsere Herzfrequenz erhöht, wenn wir für Handlungen bereit sein müssen wie zum Beispiel die defensiven Mechanismen des Kampfes oder der Flucht, ist das parasympathische System dann aktiv, wenn wir uns in einem relativ unbeweglichen Zustand befinden, uns beispielsweise entspannen, verdauen oder einen Film sehen. Der untere Bereich des Vagus verbindet den Darm mit dem Gehirn und koordiniert grundsätzliche Entspannungsvorgänge, Verdauungsprozesse und den Erstarr-/Immobilisierungsmechanismus, auf den wir als Verteidigung angesichts einer unausweichlichen, lebensbedrohlichen Gefahr zurückgreifen können. Der obere Bereich des Vagus verbindet Herz und Lunge mit dem Gehirn und ist ein evolutionsgeschichtlich jüngerer System, das nur in Säugetieren vorkommt. Dieses System fördert soziale Interaktionen und macht, auf neurologischer Ebene, tiefe Verbindungen mit anderen Menschen möglich, statt dafür zu sorgen, dass wir eine defensive Haltung einnehmen und unsere Mitmenschen angreifen oder vor ihnen weglaufen. Dieser obere Vagus-Bereich ist unerlässlich für eine einfühlsame Elternschaft.

Der Neurowissenschaftler Stephen Porges (2011) widmet seine berufliche Laufbahn dem Verständnis, warum Menschen solch soziale Wesen sein können. Er nennt diesen oberen Vagus-Bereich „intelligenten Vagus“, weil er es uns erlaubt, unsere Herzfrequenz und unsere Atmung sehr flexibel über eine große Bandbreite an Gefühlen zu regulieren, ohne uns vollständig in eine defensive Reaktion zu begeben. Dieses System ermöglicht es Eltern, Bodenhaftung zu bewahren und emotional „gegenwärtig“ zu

sein, wenn die Eltern-Kind-Beziehung unter Stress oder Anspannung steht. Das intelligente Vagus-System unterstützt soziale Kontakte, Verbindung und gegenseitiges Verständnis, indem es Eltern dabei hilft, im Einklang mit der Erfahrung ihres Kindes zu sein und die Ruhe zu bewahren, selbst dann, wenn ihr ansonsten liebevoller Sohn einen Wutanfall hat.

Der intelligente Vagus verbindet nicht nur auf sehr effektive Weise die tiefer gelegenen Bereiche des präfrontalen Cortex mit Herz und Lunge, sondern kontrolliert auch die Muskeln des oberen Gesichtsbereichs, die wir benutzen, um positive Emotionen auszudrücken. Dieses intelligente Vagus-System (das Porges auch als „Bauch-Vagus“ bezeichnet) koordiniert ebenfalls die Stimmqualität oder „Prosodie“, die musikalische Qualität der Stimme, wie sie in der „Babysprache“ in der höheren Tonlage, im Singsang veranschaulicht wird, mit dem Eltern häufig mit ihren Babys sprechen. Darüber hinaus, erklärt Porges, habe dieser Vagus-Schaltkreis eine Verbindung zu einem Muskel im Innenohr, der eine entscheidende Rolle im Prozess der Abstimmung unseres Gehörs auf die in der menschlichen Sprache benutzten Frequenzen spiele. Diese Verbindung erlaubt es uns, gute Zuhörer zu sein und uns sowohl auf den Inhalt des Gesprochenen als auch auf die subtilen musikalischen Eigenschaften (Prosodie) unserer eigenen Stimme und der unseres Gegenübers, einzustimmen.

Wenn dieses intelligente Vagus-System in Eltern und Kindern „eingeschaltet“ ist, fühlen sich beide sicher genug, um offen miteinander zu kommunizieren. In einem solchen gemeinsamen Zustand der Ungezwungenheit können Eltern und Kinder eine tiefe Ebene des sozialen Kontakts aufrechterhalten, ohne in einen defensiven Zustand überzuwechseln, der mit dieser einzigartig menschlichen Form der Kommunikation unvereinbar wäre. Trevarthen bezeichnet diese Form der Kommunikation als „Intersubjektivität“ (Trevarthen, 2001; Trevarthen & Aitken, 2001). Intersubjektive Kommunikation bedeutet, dass Eltern und Kinder innere Erfahrungen – Gedanken, Gefühle, Träume und Bedenken – miteinander teilen. Dem stehen oberflächlichere Arten der verhaltensorientierten Interaktionen gegenüber, die zwar häufig notwendig sind, aber weder ein tieferes gegenseitiges Verständnis noch eine Verbesserung der emotionalen Verbindungen fördern. Eine einfühlsame Elternschaft, die in hohem Maße auf dem intelligenten

Vagus-System fußt, fördert intersubjektive Kommunikation, das heißt, die Art von Eltern-Kind-Kommunikation, die Kindern hilft, sich von ihren Eltern verstanden und geschätzt zu fühlen. Das intelligente Vagus-System unterstützt Eltern darin, die meiste Zeit über in diesem offenen inneren Zustand zu bleiben und den Konkurrenzkampf zwischen dieser Offenheit und den defensiven Reaktionen zu regulieren, die normalerweise ein falscher Alarm sind und nicht wirklich Selbstschutzmaßnahmen erfordern. Wenn Eltern über ein gut entwickeltes auf soziale Kontakte ausgerichtetes System verfügen, können sie offen und empfänglich für die gesamte Bandbreite der kindlichen Gefühle und für ihre eigenen inneren Gefühle bleiben, ohne automatisch in einen selbstschützenden, egozentrischen Geisteszustand überzuwechseln. In gewisser Weise unterstützt ein guter Vagus-Tonus, das heißt ein gut entwickeltes intelligentes Vagus-System, die elterlichen Hirnfunktionen, damit Eltern dem Stress und den Belastungen der Eltern-Kind-Interaktionen mit Toleranz begegnen können. Eltern mit einem guten Vagus-Tonus haben ein größeres Stress-Toleranz-Fenster und sind besser in der Lage, starke Emotionen zu regulieren, als Eltern mit einem niedrigeren Vagus-Tonus. Abbildung 1.1 zeigt das intelligente Vagus-System.

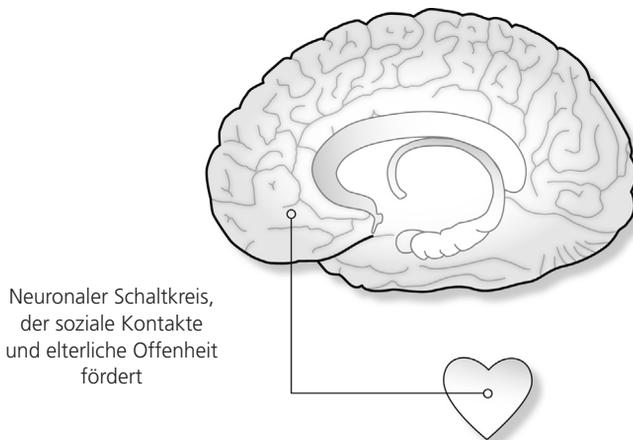


Abbildung 1.1 Der intelligente Vagus verbindet das Gehirn mit dem Herz. Dieser Schaltkreis fördert soziale Kontakte und elterliche Offenheit.

Das Ziel ist es dann, so lange wie möglich in dem offenen, auf soziale Kontakte ausgerichteten Zustand zu verweilen, wie in Abbildung 1.2 dargestellt. Das empfinden alle Eltern als schwierig, denn Interaktionen mit Kindern sind von Natur aus stressig und lösen manchmal – zwangsläufig – defensive Gefühle aus, die nicht mit den mitfühlenden Gefühlen, die wir haben möchten, übereinstimmen. Das auf soziale Kontakte ausgerichtete System wird nur dann aktiviert, wenn wir uns sicher genug fühlen, einem anderen Menschen nahe zu sein.

Als Nächstes werden wir uns ansehen, auf welche Weise unser Gehirn festlegt, ob wir uns sicher fühlen, uns auf unsere Elternrolle zu konzentrieren, oder unsere Blickrichtung auf unser eigenes körperliches und psychologisches Wohlbefinden richten.

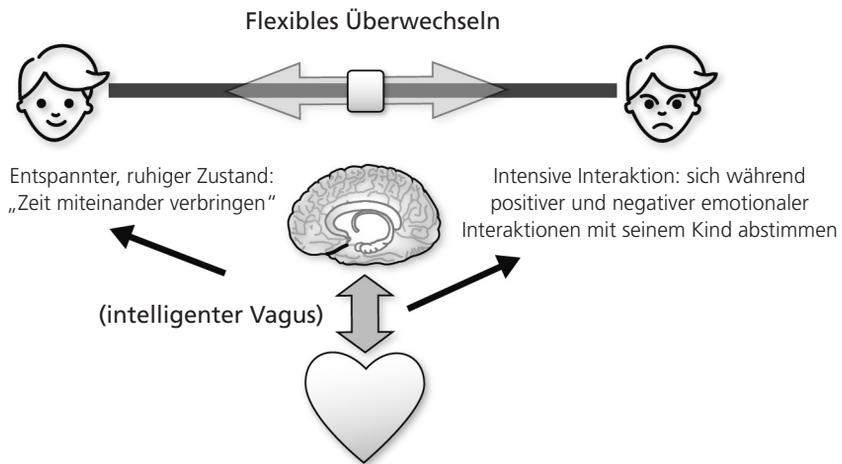


Abbildung 1.2 Das intelligente Vagus-System zur Förderung einer flexiblen, offenen Elternschaft nutzen

Vagus-Tonus im Hinblick auf das Eltern-Sein bedeutet soziale Kontakte, Flexibilität und Stress-Toleranz.

Danksagung

Allan Schore und Dan Siegel haben mir über die Jahre hinweg sehr viel Zeit geschenkt und mich dazu ermutigt, mich auf Interventionen zu konzentrieren, die mit dem aus neuen Forschungen gewonnenen Wissen über die Struktur und Funktionsweise des Gehirns übereinstimmen. Ihre Theorie der Interpersonellen Neurobiologie ist für mich der größte Ansporn für meine Arbeit gewesen.

Dieses Buch wäre nie geschrieben worden, wenn mein Koautor nicht seinen Enthusiasmus, sein Wissen, seine Neugier und seine kreativen Ideen zum Thema Gehirn und Nervensystem in diese Seiten hätte einfließen lassen. Er versteht die Forschung rund um das Gehirn so viel besser als ich und ist immer sehr schnell, wenn es darum geht, die Implikationen solcher Forschungsergebnisse für klinische Anwendungen zu diskutieren. Jon ist ein wahrer Alleskönner – diejenigen, die seine musikalischen Interessen und Fähigkeiten und sein Können auf dem Baseballfeld kennen, werden dies bestätigen. Ich habe Glück, dass er mein Kollege bei diesem und anderen Projekten ist. Und ich habe das sehr große Glück, dass er mein Freund ist.

Daniel Hughes

Weil es fast 67 Jahre gedauert hat, dieses Buch zu Papier zu bringen, haben viele Menschen in meinem Leben zu seiner Entstehung beigetragen. Meine Eltern George und Sarah, die nicht mehr unter uns sind, wären begeistert gewesen, dass ich endlich ein Buch geschrieben habe. Meine fantastischen Brüder Eric und Steve inspirieren mich jeden Tag; Eric, mit seiner grenzenlosen Kreativität als Künstler, Lehrer und Lyriker; und Steve, mit seiner international hoch anerkannten Arbeit in der Krebsforschung und seiner puren Lust am Leben. Er ist der älteste Catcher der Welt, der selbst in der brütenden Hitze von Phoenix in voller Montur auf dem Baseballfeld erscheint. Beth, ich danke Dir, dass Du Dir die ersten Entwürfe sehr genau durchgelesen hast, und für Deine wertvolle Kritik. Mein großer Dank geht an das Personal der Delaware Guidance Services, wo ich über dreißig Jahre lang tätig war und beruflich groß geworden bin. Ein ganz besonderes Danke gilt Carl Chenkin, Freund und Reisebegleiter. Danke, Carl, für Deinen Humor, Deine Weisheit und Deine Unterstützung. Danke, Dawn und Christine, dass ihr immer, von Anfang an, das Wissen um das Gehirn gefördert und in euch aufgenommen habt. An die Menschen der ambulanten Intensivtherapie und der Tagesbehandlung, die an vorderster Front mit extrem gestressten Familien arbeiten: Ich hoffe, dass unsere zahlreichen Gespräche über blockierte Fürsorge eure Arbeit etwas leichter gemacht haben. An das Personal der High Road School: Ihr habt mich wirklich arbeiten lassen, um Hirnforschung in die Tat umzusetzen. An die Gehirngruppe: Ihr wisst, wer ihr seid – eine wirklich gescheite Gruppe toller Menschen, die sich seit Jahren regelmäßig trifft, um über alles rund um das Thema „Gehirn“ zu sprechen. Ich bedanke mich bei den Mitgliedern der South Jersey Indians, den großartigen erwachsenen Baseball-„Kindern“, für all die Sonntage, an denen ich meine Buchpflichten beiseitelegen und mich stattdessen auf etwas anderes konzentrieren musste: auf versprungene Bälle und meine Versuche, mit dem Schläger den Ball zu treffen. An das Personal von Broudy & Associates: Danke, dass ihr seit vielen Jahren gute Kollegen und Kolleginnen seid. Und ein Dankeschön an dich, Dan, meinen Koautor, dafür, dass Du mein verloren geglaubter dritter Bruder aus Pittsburgh bist. Ich habe dich in Aktion erlebt und gesehen, wie Du eine Verbindung zu Kindern hergestellt hast,

zu denen ich trotz vieler Jahre des Bemühens keine ausreichende Verbindung aufbauen konnte. Ich habe so viel von Dir gelernt. Du hast mich zu einem überzeugten Anhänger von SANE gemacht.

Mein größter Dank geht an meine Frau Sarah, meine Lebenspartnerin seit über fünfzig Jahren. Du bist meine ständige Quelle aller guten Dinge in meinem Leben. Deine Geduld angesichts mit Papieren übersäter Tische kennt fast keine Grenzen. Deine Liebe und Deine Unterstützung sind grenzenlos. Und das größte Geschenk, das Du mir gemacht hast, sind unsere Söhne Ben und Zach. Danke, Jungs, dass ihr so seid, wie ihr seid, und dass ihr mir das Beste am Vater-Sein beigebracht habt.

Jonathan Baylin

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag

Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Achtsame Kommunikation mit Kindern

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

Ihr Kind hat mitten im Supermarkt einen Wutanfall? Ihre Fünftklässlerin schmolzt auf der Bank, statt mit den anderen Kindern zu spielen? Haben Kinder die Absicht, ihren Eltern andauernd das Leben schwerzumachen? Nein – hier zeigt sich nur, dass sich das Gehirn Ihrer Kinder noch entwickelt!

In diesem richtungsweisenden praktischen Buch enträtseln der Neuropsychologe Daniel Siegel und die Erziehungsexpertin Tina Payne Bryson die emotionalen Zusammenbrüche und ausweglosen Situationen im Leben mit Kindern. Für jeden verständlich, erklären sie die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Prägung und Entwicklung des kindlichen Gehirns. Durch die Anwendung dieser Erkenntnisse auf das tägliche Leben mit Kindern können Sie Wutausbrüche, Streit oder Ängste zu einer Gelegenheit machen, um die Integration des Gehirns Ihres Kindes zu unterstützen und wirkliches Wachstum zu ermöglichen.

Jeder, der für Kinder sorgt oder der ein Kind liebt, sollte dieses Buch lesen.

Daniel Goleman

ISBN 978-3-86781-082-1

Alfie Kohn

Liebe und Eigenständigkeit

Die Kunst bedingungsloser Elternschaft,
jenseits von Belohnung und Bestrafung

Was denken Eltern über ihre Kinder? Was empfinden sie für ihre Kinder?
Wie handeln sie?

Liebe und Eigenständigkeit ermuntert uns, genau hinzuschauen.

Das lohnt sich, denn es gibt einen Weg, unsere Kinder respektvoll und in Liebe zu begleiten. Ein Weg, der uns in einen tiefen und klaren Kontakt mit unseren Kindern bringt und uns sogar über die Zeit der Pubertät hinaus mit ihnen zu verbinden mag.

Doch noch fragen wir uns häufig, wie wir es hinkriegen, dass unsere Kinder das tun, was wir von ihnen wollen. Genau hier stecken wir in den Sackgassen gewohnter Erziehungsversuche fest.

Alfie Kohn steht uns zur Seite, indem er mit den Mythen und Wunschvorstellungen eingefahrener Erziehungslehren aufräumt und uns an jenen Punkt zurückführt, an dem das Fragen wirklich Sinn macht: „Was brauchen Kinder und wie können wir diese Bedürfnisse erfüllen?“

Übliche Erziehungsmethoden wie Bestrafung oder Belohnung versagen an dieser Stelle. Sie setzen auf Kontrolle und vermitteln unseren Kindern so, dass sie nur dann geliebt werden, wenn sie uns gefallen oder wenn sie uns beeindrucken. Alfie Kohn verweist auf umfassende, aber wenig bekannte Forschungsergebnisse, die belegen, welchen Schaden es anrichten kann, wenn sich unsere Kinder ihre Anerkennung erst „verdienen“ müssen.

Liebe und Eigenständigkeit weist uns demgegenüber, ganz praxisbezogen, neue Wege.

ISBN 978-3-86781-015-9

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

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de