



Erziehung | Familie | Kind

Wie Kinder stark und selbständig werden

Rita Messmer begegnet in Ihrer Therapiepraxis vielen Eltern, die in der Erziehung ihrer Kinder an ihre Grenzen stossen. In Ihrem Buch "Der kleine Homo sapiens kann's!" zeigt sie auf, wie ein besseres Verständnis von biologischen Zusammenhängen zu verstehen hilft, was Kinder brauchen, wie und warum Kinder gehorchen und was daran falsch ist, wenn Eltern meinen, es ihren Kindern besonders gut machen zu müssen. Kinder wollen Eltern, die sie ins wirkliche Leben einführen und sie wollen nicht nur "Schoggi pudding" essen.

swissmom: "Back to the roots" ist das erste Kapitel Ihres Buches überschrieben. Zu welchen Wurzeln sollen wir zurückkehren?

Rita Messmer: Zu den evolutionsbiologischen. Wenn ich von Biologie spreche, habe ich eine klare Vorstellung davon. Die Biologie bewegt sich immer in einem harmonischen Gleichgewicht mit allen "Mitspielern": Lebende Systeme organisieren die Beziehung ihrer Teile so, dass die Struktur aufrecht erhalten wird, bei minimalem Energieaufwand. Deshalb ist für mich klar, dass die Biologie vorgesehen hat, dass Erziehung (das Aufbringen der Sprösslinge) einfach "passiert" - also biologisch keine unnötige Energie dafür verbraucht wird. Die Energie wird für die Sicherung des Lebens wie Nahrungsbeschaffung, Unterkunft (Nestbau usw.) und die Fortpflanzung gebraucht. Aber Erziehung, das heisst, dass sich der Nachwuchs ins "System" einfügt, das passiert fast ohne Aufwand. Was wir mittlerweile an Energie dafür aufwenden, hat folglich nichts mehr mit Biologie zu tun. Wir müssen uns also rückbesinnen, wie das biologisch - also praktisch "effortless" - passiert. Soziales Verhalten ist nicht angeboren, sondern muss gelernt, respektive vermittelt werden. Und das muss von den Eltern und nicht vom Kind herkommen.

swissmom: Warum ist es wichtig, dass die Bedürfnisse eines Säuglings in den ersten drei Monaten vollumfänglich gestillt werden?

Rita Messmer: Der Säugling hat noch kein Bewusstsein. Er weiss auch nicht, dass die Mutter und er zwei verschiedene Personen sind. Er hat aber Bedürfnisse, die ihm sein Körper mitteilt, die dem Überleben dienen. Diese bringt er zum Ausdruck - die muss er evolutionsbiologisch zum Ausdruck bringen - er wählt nicht, sondern reagiert instinktiv. In der Biologie werden diese Bedürfnisse der heranwachsenden Jungen in einem wechselseitig übereinstimmenden Verhalten vollumfänglich gedeckt. Das ist der biologische Weg, wo der Säugling sich an seine Mutter / Vater bindet - seine wichtigsten Bezugspersonen, die für sein Überleben sorgen und verantwortlich sind. Nur so kann er sich jetzt stressfrei seiner Entwicklung zuwenden.

Zur Person

Rita Messmer ist Autorin, Pädagogin, Craniosacral-Therapeutin und Mutter von drei Kindern. Ihr Buch "Der kleine Homo sapiens kann's!" handelt davon, wie die natürliche Kompetenz und Selbständigkeit der Kinder gestärkt werden. Weitere Infos unter www.rita-messmer.ch



swissmom: Wie sieht es aus, wenn das Baby grösser ist? Sollten Eltern dann umgehend auf Weinen und Unmutsausserungen reagieren?

Rita Messmer: Weinen ist primär biologisch gesehen ein sehr effizientes Signal, um auf sich aufmerksam zu machen. Weinen und Lachen haben aber auch biologische Funktionen: Sie gehören zu unserem regulativen System, das dafür verantwortlich ist, für unsere Gefühle ein Gleichgewicht (Homöostase) herzustellen. Wenn das Baby weint, um zu entladen, baut es damit Stress ab. Darauf muss ich als Eltern anders reagieren, als wenn das Weinen Hunger signalisiert. Viele Babys weinen sich in den Schlaf. Dies negativ zu werten, wäre folglich völlig falsch - wir hindern das Baby daran, sein Gleichgewicht zu finden. Wenn biologisch alles richtig verläuft, ist das Baby nach drei Monaten sicher gebunden. Jetzt muss es allmählich erfahren, dass Mutter und es zwei getrennte Personen sind. Das heisst, die Mutter hat Bedürfnisse, die sich von den jenen des Babys unterscheiden. Allmählich verschieben sich die Bedürfnisse des Babys zu jenen der Mutter. Ein Lernprozess, der für das soziale Nervensystem extrem wichtig ist, denn das Baby lernt sich jetzt den Bedürfnissen der Mutter, der Gesellschaft anpassen. Das heisst, es werden ihm Frustrationen zugemutet und wir können sicher sein, das Baby nimmt damit keinen Schaden, denn biologisch gesehen ist das für seine gesunde Entwicklung extrem wichtig. Denn nur so entwickelt sich eine soziale Gesellschaft, von der jedes Individuum letztlich Vorteile hat.

swissmom: Warum sollten Kinder auch frustrierende Erfahrungen machen dürfen?

Rita Messmer: Weil das Leben sehr viel mehr Situationen für mich bereit hält, wo ich nicht der Schönste, der Beste, der Reichste bin. Je besser ich damit zurechtkomme, desto besser geht es mir. Die wenigsten Menschen sind erfolgsverwöhnt. Frustration ist eine Bewertung, die die Erwachsenen machen. Das Kind kennt sie (noch) nicht. Ein Kind, das laufen lernt, fällt x-mal hin, stösst sich den Kopf, aber das wäre nie ein Grund, aufzugeben. Es hat nur ein Ziel: Laufen zu können, das andere gehört offensichtlich einfach dazu. Aber die Freude, wenn es den ersten Schritt schafft - das ist pures Glück! An diesem Beispiel sollten wir erkennen, dass das, was wir Frustration nennen, erst richtiges Glück möglich macht! Ein Ziel zu erreichen, heisst durchhalten, aushalten, kämpfen. Wieso wollen die heutigen Eltern das den Kindern wegnehmen? Es sind genau diese Erfahrungen, die uns erst lebensfähig machen!

swissmom: Sie sehen die Renitenz (Widerspenstigkeit) von Kleinkindern als ein Problem der westlichen Welt. Was läuft Ihrer Meinung nach schief bei uns?

Rita Messmer: Viele Eltern wollen es besonders gut machen und richten sich nur noch nach ihrem Baby. Dieses Verhalten ist biologisch gesehen falsch. Was nützt dem Baby eine Mutter, die es den ganzen Tag wiegt, herzt und Liedchen vorsingt - dafür aber keine Zeit findet, Essen zu beschaffen? Das Kind wird verhungern - es kann sich selber das Essen noch nicht besorgen. Kein Lebewesen ist so anpassungsfähig wie der Mensch. Er kann als Beduine in der Wüste leben, als Inuit (Eskimo) auf dem Eis, oder als Grossstadtmensch. Er kann Chinesisch oder Schweizerdeutsch sprechen, je nachdem, wo er aufwächst. Was macht ihn zu diesem Menschen? Die biologische Fähigkeit, sich den jeweiligen Umständen anzupassen. Aber es sind nicht die Umstände, die sich anpassen, sondern der Mensch passt sich ihnen an. Westliche Menschen haben angefangen, sich ihren Kindern anzupassen. Das löst in diesen Kindern biologisch gesehen eine grosse Verunsicherung aus, die dann als Renitenz zum Ausdruck kommt. In jeder sozialen Ordnung braucht es eine klare Hierarchie, damit diese funktioniert. Wir haben heute eine Hierarchieumkehr und das ist der Tod jeder Gesellschaft.

swissmom: Wie sollen Eltern auf unerwünschtes Verhalten eines Kleinkindes reagieren?

Rita Messmer: Sicherheit ist das Schlüsselwort. Biologisch gesehen ist niemand so verletzlich wie ein Baby oder ein Kind. Damit ist auch klar, was wir als Eltern geben müssen: Sicherheit! Das Baby / Kleinkind will sicher geführt werden - es will nicht einfach nur "Schoggi pudding". Vom "Schoggi pudding" wird es nur dick, aber nicht gross. Wenn es jetzt nach "Schoggi pudding" schreit, ignoriere ich dieses Geschrei mit einer grossen inneren Gelassenheit und setze ihm das Essen vor, das es für seine gesunde Entwicklung braucht. Ich übernehme als Eltern die nötige Verantwortung und führe. Das heisst, ich rede und erkläre nicht, sondern ich handle. Wenn es Hunger hat, wird es essen. Wir müssen als Eltern nicht um das Einverständnis unserer Kinder werben, sondern wir müssen unseren Führungsanspruch wahrnehmen und klar führen. Das wollen unsere Kinder. Ich sollte mich folglich immer so verhalten, dass das Kind automatisch das Richtige tut. Mein Verhalten ist ausschlaggebend und nicht meine Argumente und Erklärungen.

swissmom: Fürsorge, Lob und Aufmerksamkeit sind positiv besetzte Begriffe. Sie schreiben, dass diese auch schaden können. Wann ist dies der Fall?

Rita Messmer: Es ist ganz ähnlich wie oben beschrieben: Es geht immer um die eigene innere Motivation. Das ist der beste und grösste Treiber für jeden Menschen. Wenn das Baby sicher gebunden ist, ist es sich der Fürsorge der Eltern sicher, die Eltern müssen das nicht tagtäglich neu beweisen - denn dann kann übertriebene Fürsorge einengend sein. Beispiel: Eltern, die ihre Kinder tagtäglich in den Kindergarten oder in die Schule begleiten. Diese vermeintliche Fürsorge wird zur Kontrolle. Zu meiner Zeit hätte sich jedes Kind geschämt, wäre es von den Eltern in den Kindergarten oder in die Schule begleitet worden. Lob sollte sparsam eingesetzt werden. Lob wirkt inflationär und schwächt sich ab: Wenn es wegfällt, fühlt es sich an, als würde ich gerügt. Lob kann sich schnell auch manipulierend anfühlen. Und bei der Aufmerksamkeit ist es so, dass ich nur da Aufmerksamkeit geben sollte, wo sie absolut erforderlich ist. Erst das bringt das Kind dazu, dass es mir seine Aufmerksamkeit schenkt. Denn biologisch sollte das Kind, sobald es mobil wird, die Aufmerksamkeit auf mich lenken und auf meine Signale achten, denn diese Signale sind es ja, die jetzt wegweisend und überlebenswichtig sind - denn die Eltern führen und wissen über das Leben Bescheid. Und das möchte das Kind ja jetzt von mir erfahren, das ist der biologische Weg. Ich übergebe damit auch Verantwortung ab an das Kind, was sich für das Kind gut anfühlt und stark macht. Durch meine ständige Bereitschaft und Aufmerksamkeit halte ich das Kind ab, sich entwickeln zu können und selbständig zu werden. Es wird lebensuntauglich.

Letzte Aktualisierung : 02.2019, TV