

**Eigenständige  
Kinder  
Entspannte  
Eltern**

## EINFÜHRUNG

# Unterstützung der Organisation des eigenen Kindes, ein Dilemma

Organisiertes Denken ist ein weit gefasster Begriff. Unaufgeräumte Zimmer oder zerknüllte Blätter im Rucksack sind nur die Spitze des Eisbergs. Denken Sie doch mal an die am besten organisierte Person, die Sie jemals kennengelernt haben. Sicher wird ihr Haus eher ordentlich sein. Aber das Beeindruckende bei diesen Menschen ist doch, wie sie denken. Sie haben stets das Gesamtbild vor Augen. Dadurch treffen sie effektive und selbstbewusste Entscheidungen und besitzen ein präzises Zeitgefühl. Es wirkt, als wären sie immer schon zwei Schritte voraus. Aber wie sieht diese Organisation bei Kindern aus? Nun, sie sind vorbereiteter und unabhängiger als andere Gleichaltrige. Und sie verwickeln sich in weniger Konflikte. Wenn ein Kind jedoch Probleme hat, Einsicht zu zeigen, zu antizipieren oder das Gesamtbild zu begreifen, ist das Gegenteil der Fall.

Ein unorganisiertes Kind großzuziehen, ist für Eltern besonders frustrierend. Denn die Schwierigkeiten des Kindes sind häufig vielseitig und schwer zu definieren.

Simple Aufgaben wie Hausaufgaben abgeben, Schuhe finden oder bettfertig sein werden zu unüberwindbaren Hürden für unorganisierte Kinder. Und trotz zahlreicher Erinnerungen und Ermahnungen bleiben die Schwierigkeiten bestehen. Die Eltern wollen natürlich wissen, warum ihr Kind solche Aufgaben nicht erledigen kann. Sobald das Kind dann eingeschult wird, müssen sich Eltern ständig mit seinen Schwierigkeiten beschäftigen — wobei sie vielleicht zahlreiche Stärken übersehen. Viele Eltern fühlen sich schuldig. Sie beschäftigen sich mit der Frage, ob sie durch die Übernahme zu vieler alltäglicher Aufgaben zur Desorganisation beigetragen haben. Eltern fragen sich, ob sie noch bis in das Er-

wachsenenalter füttern, anziehen und bei den Hausaufgaben helfen müssen. Wie kann man ein Kind zu einem unabhängigen Erwachsenen erziehen, wenn man gleichzeitig das Gefühl hat, es in jeder Situation unterstützen zu müssen?

Als Kinderarzt im Bereich Entwicklung und Verhalten habe ich die einmalige Gelegenheit, mich um tausende junge Individuen mit Schwierigkeiten in der Schule zu kümmern. Die Gründe sind vielfältig: Variationen bei der neuronalen Entwicklung (wenn sich das Nervensystem, das kontrolliert, wie wir denken, uns bewegen und verhalten, anders entwickelt als erwartet), kognitive Defizite (intellektuelle Fähigkeiten, die weit unter dem Durchschnitt sind), Sprachentwicklungsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite (Probleme betreffend Fokus, Konzentration und Selbstkontrolle) und emotionale Probleme. Viele dieser Kinder besitzen eine Diagnose wie Autismus, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Lernschwäche, Zwangsstörung, fetales Alkoholsyndrom, Angst oder häufig eine Kombination dieser Zustände.

Familien teilen mir mit, was für Auswirkungen diese Umstände auf ihr Leben haben: stundenlange Hausaufgaben, der Schmerz, zusehen zu müssen, wie sich das eigene Kind abmüht, und nicht zu vergessen die finanziellen und zeitlichen Opfer für diverse Therapien. Für viele ist die Konsequenz untragbar. Es wurde berichtet, dass 80 % der Ehen mitsamt Kindern mit speziellen Bedürfnissen in Scheidungen enden.<sup>1-3</sup> Ein Kind mit Schwierigkeiten zu haben, ist eine ernsthafte Angelegenheit.

Häufig ist es die Ungewissheit, die Familien belastet. Eltern fragen mich: „Wie wird mein Kind im Erwachsenenalter sein?“ Manchmal fragen sie mich augenzwinkernd: „Wird mein Sohn jemals ausziehen?“ Ich glaube, sie meinen diese Frage nur zur Hälfte spaßhaft. Schließlich ist der Fortschritt langsam. Und die ungewisse Zukunft eines Kindes mit Schwierigkeiten kann angsteinflößend für die Eltern sein.

Ein Kind braucht keine schwere Behinderung, um die Familie zu belasten. Die meisten Kinder haben hier und da Schwierigkeiten wegen subtiler Variationen ihrer neuronalen Entwicklung und Fähigkeiten. Missverständene Schwächen bei Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Organisation oder sozialer Kognition (wie Menschen Informationen über andere Individuen in täglichen Interaktionen verstehen und anwenden) können den sozialen und akademischen Status eines Kindes negativ beeinflussen. Häufig können diese Schwierigkeiten behandelt werden, sobald das Problem identifiziert ist.

Zum Glück gibt es für die meisten meiner Patienten eine klare, jedoch häufig mühsame Behandlung. Diese Behandlungen nenne ich Aktionspläne für die Entwicklung des Verstands. Zum Beispiel kann ein Kind mit Dyslexie (Lese-

schwäche) durch eine monate- bis jahrelange intensive Therapie erfolgreich behandelt werden. Wenn es einen klaren Behandlungsplan gibt, stärkt dieser auch die Eltern. Sie fühlen sich nicht mehr hilflos. Eltern sind jedoch häufig mit der Unterstützung des eigenen Kindes überfordert, wenn es keinen Behandlungsplan gibt. Häufig wenden sie sich unbelegten Therapien zu. Hierbei zahlen sie mitunter tausende Euro, was den finanziellen Druck auf die Familie immens verstärkt. Besonders frustrierend ist es für die Eltern, dass diese vielseitigen und schwer zu definierenden Schwierigkeiten häufig allgegenwärtig sind.

Nach jahrzehntelanger Arbeit mit Kindern kann ich mit Sicherheit sagen, dass organisierte Kinder nicht plötzlich auftauchen — sie werden erzogen. Die neuronalen Funktionen für Organisation entwickeln sich kurz nach der Geburt. Im Laufe der Erziehung werden Kinder durch ihre Unabhängigkeit gestärkt. Jedes Kind entwickelt sich einzigartig. Manche Gehirne entwickeln sich früher, andere später. Manche Kinder, wie jene mit ADHS oder Lernschwäche, entwickeln sich anders. Ihnen fallen Aufgaben wie Organisation schwerer. Der Schlüssel ist, Kinder ihrem Entwicklungsstadium entsprechend zu fördern. Indem man sie für das Lernen neuer Fähigkeiten herausfordert, kann man sie dann Schritt für Schritt vorwärtsbringen. Die Anforderungen an Kinder werden mit zunehmendem Alter natürlich immer anspruchsvoller. Und um diesen gerecht zu werden, benötigen sie die Fähigkeit, Organisation zu verstehen und anzuwenden.

## Das erklärte Ziel dieses Buches

Die Absicht von „*Eigenständige Kinder – Entspannte Eltern*“ ist, Eltern einen Ratgeber bereitzustellen. Dieser soll zeigen, wie man ein unabhängiges, selbstbewusstes und organisiertes Kind großzieht. Dadurch mindern Sie einerseits die Frustration Ihres Kindes und fördern andererseits dessen Selbstvertrauen. Der Inhalt soll Ihnen vorerst dabei helfen, die Schwierigkeiten eines unorganisierten Kindes zu verstehen. Missverständnisse sollen aufgeklärt, elterliche Frustration gemindert werden. Folglich können Sie Ihr Kind besser verstehen. Und Sie können es vor allem effektiver unterstützen.

Das Buch gibt Ihnen einen Überblick über die Entwicklung des Gehirns und die damit verbundene Organisation. Hierbei werden zu Ihrer Orientierung angemessene Richtwerte in Abhängigkeit vom Alter gegeben. Die zur Organisation beitragenden Teile des Nervensystems werden erklärt. Es wird Ihnen gezeigt, wie Störungen bei der Entwicklung des Nervensystems den Kindesalltag beein-



# INHALTSVERZEICHNIS

	<i>Danksagung</i>	<b>7</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	Unterstützung der Eigenständigkeit des eigenen Kindes, ein Dilemma	<b>9</b>
<b>KAPITEL 1</b>	Kindesentwicklung und Gehirnorganisation	<b>19</b>
<b>KAPITEL 2</b>	Die fünf Schritte zur Eigenständigkeit eines Kindes	<b>37</b>
<b>KAPITEL 3</b>	Erziehung eines organisierten Säuglings: Die Bindungsjahre	<b>57</b>
<b>KAPITEL 4</b>	Erziehung eines organisierten Kleinkindes: Die großen Abenteuerer	<b>69</b>
<b>KAPITEL 5</b>	Erziehung eines organisierten Kindergartenkindes: Rasante Gehirnentwicklung	<b>87</b>
<b>KAPITEL 6</b>	Erziehung eines organisierten Schülers: Meister der Routinen	<b>119</b>
<b>KAPITEL 7</b>	Erziehung eines organisierten Teenagers: Vorbereitung für den Start ins Leben	<b>169</b>
<b>KAPITEL 8</b>	Organisierte Kinder werden großgezogen	<b>203</b>
<b>ANHANG</b>	A: Missverstandene Gemüter	<b>213</b>
	B: Einführung von Mini-Routinen	<b>221</b>
	C: „Mind Mapping“	<b>226</b>
	Quellenangaben	<b>227</b>
	Literatur	<b>230</b>



## KAPITEL 1

# Kindesentwicklung und Gehirnorganisation

Die in „*Eigenständige Kinder – Entspannte Eltern*“ beschriebenen Konzepte und Empfehlungen werden direkt oder indirekt durch jahrelange wissenschaftliche Forschung gestützt – Forschung darüber, wie sich das Gehirn mit zunehmendem Alter herausbildet und wie sich organisatorische Fähigkeiten mit der Zeit entwickeln. Der Fokus dieses Kapitels liegt auf der wissenschaftlichen Entdeckung und dem faszinierenden Prozess, durch den Klinikärzte das organisierte Gehirn verstehen konnten. Es bietet Hintergrundwissen über die medizinischen Grundlagen, auf die sich schließlich die praktischen Tipps stützen.

Folglich ist der Inhalt dieses Kapitels fachlicher gehalten als der Rest des Buches. Das Material ist für Leser bestimmt, die mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Entwicklung eines organisierten Verstandes erfahren wollen. Denn alle Eltern wissen: Selbst Kindergartenkinder fragen nach den meisten unserer Bitten und Aufforderungen: „Warum?“ Schließlich wissen sogar sie, dass Erklärungen wichtig sind. Dieses Kapitel fokussiert sich auf das „Warum?“ und die folgenden Kapitel erklären das „Wie?“. Deshalb ist das Verständnis dieses Kapitels keine Voraussetzung dafür, dass Sie die späteren praktischen Ratschläge umsetzen können.

### Organisation der kognitiven Funktionen

Organisiertes Denken beinhaltet mehr als Unordnung oder Pünktlichkeit. Ein organisiertes Kind hat nicht nur die kognitive Fähigkeit (Gedächtnis und Denkvermögen), zeitliche und räumliche Beobachtungen und Daten (Informationen

über Reihenfolge, Form und Größe) zu speichern und auf sie zurückzugreifen. Es hat vor allem die Fähigkeit, Informationen auf mehreren Ebenen gleichzeitig zu verarbeiten. Das organisierte Gehirn besitzt die Fähigkeit der übergeordneten Kognition. Dazu gehören Konzeptualisieren, Perspektivenwechsel, Kreativität und komplexe Entscheidungsfindung. Diese Gedankengänge benötigen ein sehr kompliziertes System neurologischer Integration (Nervenstränge, die Informationen miteinander verbinden).

Das Gehirn basiert auf einem komplizierten Netzwerk zusammenhängender Gehirnfunktionen. Und diese Organisation ähnelt dabei dem Aufbau einer Großstadt. Städte sind in Bezirke für Industrie, Wohnen, Shopping und Unterhaltung eingeteilt. In der Stadt sind die Bezirke durch kreuz und quer verlaufende Schnellstraßen verbunden. Der Verkehr läuft hin und her.

So ähnlich ist das Gehirn in Bereiche mit verschiedenen Funktionen des Nervensystems eingeteilt. Hierzu gehören zum Beispiel Gedächtnis, Sprache, räumliche und sequenzielle Verarbeitung sowie Bewegungskontrolle. Von einem Schüler geforderte Fähigkeiten, wie den eigenen Namen zu schreiben, an die Hausaufgaben zu denken oder Völkerball zu spielen, benötigen eine präzise Kommunikation zwischen diesen Gehirnregionen. Denken Sie zum Beispiel an eine simple Aufgabe wie das Anziehen am Morgen. Für diese Aufgabe muss das sensorische und motorische Nervensystem zusammenarbeiten. Man benötigt einerseits Balance und Koordination, andererseits Gedächtnis, um beispielsweise zu merken, dass Unterwäsche vor der Hose angezogen wird. Folglich kreiert das Gehirn einen „Plan für das Anziehen“, der abgespeichert und jeden Morgen abgerufen wird. Details wie den Reißverschluss zu schließen und die Schuhe zu binden, müssen auch beachtet werden. Und das Binden der Schuhe ist wiederum Teil der sequenziellen Verarbeitung, denn für eine richtige Schleife sind mehrere Schritte notwendig. Sie sehen also: Selbst für einfache Aufgaben wie das Anziehen muss das Gehirn des Kindes eine komplizierte Abfolge diverser Gehirnfunktionen leisten. Wenn man es so sieht, ist es doch fast ein Wunder, dass es Kinder jeden Tag in die Schule schaffen.

Nervenstränge im Gehirn haben die gleiche Funktion wie Straßen in einer überfüllten Stadt. Sie ermöglichen die Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnregionen. Das Nervensystem ist wesentlich komplizierter als das verstopfte Straßennetz von Los Angeles. Tatsächlich gibt es Billionen brillant abgestimmter Nervenbahnen, über die Informationen mit unvorstellbarer Geschwindigkeit rasen. Diese Nerven ermöglichen die Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnregionen. Bei so viel Verkehr mit so hohen Geschwindigkeiten im Gehirn würde man doch erwarten, dass häufig auch „Unfälle“ auftreten. Und wenn solche

„Unfälle“ auftreten, was tatsächlich vorkommt, wie würden sie aussehen? Stellen Sie sich ein Kind vor, das im Unterricht die Hand hebt. Der Lehrer nimmt es dran, doch der Schüler vergisst, was er sagen wollte. Denken Sie an ein Kind, das mit den Antworten herausplatzt, obgleich der Lehrer noch spricht, oder das die telefonierenden Eltern einfach unterbricht. Beachten Sie das Kind, das einen emotionalen Zusammenbruch bekommt, wenn es nicht nach seiner Vorstellung läuft. Wenn sich Kinder nicht von dem Fernseher oder Computer trennen können, um sich für die Schule fertig zu machen, kann ein solcher mentaler Zusammenbruch auftreten. Diese Zusammenbrüche treten bei allen Menschen auf. Sie passieren jedoch frequenter, wenn das Gehirn einer Person ungenügend organisiert ist.

## Gehirnentwicklung

Die Feinheiten und Funktionsweisen des Gehirns sind ein nie endendes Abenteuer. Jede Entdeckung wirft weitere Fragen auf. Die Forschung des letzten Jahrhunderts gewährt uns einen Einblick in die Frage, wie das Gehirn organisiertes Denken unterstützt. Wir wissen nun, dass es bestimmte Regionen im Gehirn gibt, die zusammenarbeiten und organisiertes Denken und Handeln unterstützen. Manche Entdeckungen passierten aus Versehen (dennoch hilfreich, obwohl sie zufällig bei einer Forschung zu einem anderen Thema gemacht wurden), beispielsweise solche, die bei der Untersuchung unbeabsichtigter Gehirnverletzungen auftraten. Neuere Erkenntnisse für unser Verständnis des Gehirns sind durch moderne, aufregende Technologien wie das Neuroimaging entstanden. Das Imaging (Bildgebung) des Gehirns erlaubt es nicht nur, Aufnahmen verschiedener Gehirnregionen zu machen. Man kann vielmehr den Blutfluss innerhalb des Gehirns betrachten, während Patienten verschiedene Denkaufgaben lösen. Der Zusammenhang besteht darin, dass die aktivierten Gehirnregionen mehr Blut für die Sauerstoffversorgung benötigen. Teile der exekutiven Funktionen (für Planen, Aufgabenerledigung und Selbstkontrolle benötigte Fähigkeiten des Gehirns) können mit spezifischen Papier- und Stift-Denkaufgaben gemessen werden. So können die Fähigkeiten in den Bereichen Planung und Organisation direkt in der Arztpraxis betrachtet werden. Mit diesen Messmethoden können nun Menschen mit Schwierigkeiten und Hochbegabungen untersucht werden. Wissenschaftler können so das kollektive Verständnis über die effiziente Funktionsweise des Gehirns erweitern. Mit diesen Werkzeugen lassen sich durch die Untersuchung von Kindern verschiedenen Alters Richtwerte oder Meilensteine für die Kindesentwicklung ableiten. Anhand dieser können Eltern erkennen, wieviel Unterstützung ihr Kind benötigt.

## Der berühmte Fall des Phineas Gage

Seit dem berühmten Fall des Phineas Gage wird der Frontallappen in der wissenschaftlichen Literatur mit den exekutiven Funktionen assoziiert. Phineas Gage ist die erste ausführlich dokumentierte Person, die eine schwere Gehirnverletzung überlebt hat. Die folgende Persönlichkeitsveränderung ließ Wissenschaftler vermuten, dass bestimmte Gehirnfunktionen in bestimmten Gehirnregionen lokalisiert sind. Phineas Gage war Vorarbeiter einer Eisenbahnbaukolonne. Am 13. September 1848 haben er und seine Crew Sprengstoff verwendet, um den Weg für die Rutland-Burlington-Eisenbahnstrecke in Vermont freizuräumen. Als Gage gerade mit einem Stopfeisen Schießpulver in das Loch eines Felsens drückte, führte ein Funke zu einer versehentlichen Explosion. Diese feuerte die 1 m lange und 3 cm breite Stange durch seinen Kopf. Das Stopfeisen trat unterhalb seines linken Wangenknochens ein, flog vollständig durch die Oberseite des Kopfes und landete 23–27 m hinter ihm. Gage wurde zwar von der Explosion umgeworfen, blieb jedoch möglicherweise bei Bewusstsein, obwohl der Großteil der linken Hälfte des Gehirns zerstört war!

Auf wundersame Weise überlebte Gage den Unfall; wahrscheinlich aufgrund der hohen Hitze, sodass die Blutgefäße kauterisiert oder versiegelt wurden, sodass es nur begrenzt zu Blutungen kam. Er wurde für zehn Wochen in ein Krankenhaus eingewiesen und dann entlassen, um sein alltägliches Leben fortzusetzen. Gut neun Monate später fühlte sich Gage stark genug, seine Arbeit fortzusetzen. Jedoch hatte er Schwierigkeiten, einen Job zu finden. Berichten zufolge war er vor dem Unfall ein kompetenter und effizienter Arbeiter und Team-Koordinator. Nach dem Unfall war er jedoch ungeduldig, starrsinnig, unruhig und ziemlich vulgär. Er war nicht in der Lage, seine Zukunftspläne umzusetzen. Seine Freunde sagten, dass er „nicht mehr Gage“ gewesen sei. Gage lebte weitere elfeinhalb Jahre. Seinen Beruf als Vorarbeiter nahm er nie wieder auf. Stattdessen arbeitete er in Ställen in New Hampshire und Chile. Außerdem war er für ein paar Jahre eine lebende Ausstellung in New York. Er starb 1860 und sieben Jahre später wurde sein Körper für Forschungszwecke exhumiert. Sein Schädel und das Stopfeisen sind nun in der medizinischen „Countway“ Bibliothek der Harvard University ausgestellt. Die Relikte sind ein Symbol der frühen Gehirnforschung.

In der letzten Zeit haben Forschungen über Gehirnverletzungen, vor allem Schlaganfälle, geholfen, isolierte Gehirnfunktionen schematisch zu beschreiben. Ein Schlaganfall tritt auf, wenn die Blutversorgung einer Gehirnregion beeinträchtigt ist. Manchmal können diese Vorfälle ganz bestimmte Gehirnregionen betreffen. Kommt es zu einem Schlaganfall im präfrontalen Cortex durch die Blockade oder ein Leck eines Blutgefäßes, können Mediziner anhand von Beeinträchtigungen bei bestimmten Alltagsaufgaben Rückschlüsse auf den genauen Ort der Gehirnverletzung ziehen. Alltagsaufgaben (wie Kochen, Haushalt, Einnahme verschriebener Medikamente) benötigen Planung. Diese scheint von bestimmten zerebralen Gefäßverletzungen (z. B. Schlaganfällen) negativ beeinträchtigt zu werden. Die Folgen von Verletzungen des präfrontalen Cortex wurden bei Rehabilitationen dokumentiert.<sup>7</sup> Claudia Allens Test der kognitiven Fähigkeiten (Allen Cognitive Level Screen (ACLS)) bewertet die Leistungen des Patienten bei den exekutiven Funktionen.<sup>8</sup> Die Ergebnisse beziehen sich auf Alltagsaufgaben, die Planung benötigen. Mit Neuroimaging und Messmethoden wie dem ACLS können Wissenschaftler folglich bestimmte Hirnregionen mit bestimmten Fähigkeiten verknüpfen.

Durch modernes Neuroimaging sehen wir Live-Aufnahmen des denkenden Gehirns. Die Technologie erlaubt es Wissenschaftlern, die Sauerstoffzufuhr genau zu verfolgen, während Kinder denken (z. B. Rechnen oder Puzzle lösen). So können sie feststellen, welche Gehirnregionen bei bestimmten Arten des Denkens aktiv sind. Außerdem können elektrische Ströme durch die quantitative Elektroenzephalographie (QEEG) gemessen werden, da Nerven durch eine Spannung stimuliert werden. Beim Denken lassen sich also im Gehirn elektrische Ströme feststellen. Bei so präzisen Messmethoden stellt sich doch die Frage, warum man nicht von jedem Kind ein Neuroimaging macht, sodass man feststellen kann, ob das Kind ADHS, Autismus oder etwas anderes hat.

Die Antwort auf diese Frage ist kompliziert. Von dem geringen gesundheitlichen Risiko dieser Tests abgesehen, liegt es vor allem an der Ungenauigkeit. Diese medizinischen Tests erzielten zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches in den meisten Fällen keine genauere Diagnose als ein guter Mediziner im Patientengespräch. Die Schwierigkeit liegt darin, dass jedes Gehirn in der Vernetzung einzigartig ist. Eine Diagnose wäre einfach, wenn jedes Gehirn gleich aufgebaut wäre und man ein Nervenbündel finden könnte, das an der falschen Stelle sitzt. Tatsächlich hat jedoch jedes Gehirn eine ganz eigene Architektur.

Um die Variabilität im Gehirn zu erklären, eignet sich ein Streudiagramm. Ein einfaches Beispiel ist die Schätzung des Geschlechts einer Person anhand der Haarlänge. Die meisten Mädchen wären auf der Langhaar-Seite des Streu-



## KAPITEL 2

# Die 5 Schritte zur Eigenständigkeit eines Kindes

### Schritt 1: Sei beständig

Egal welches Buch Sie lesen, oder an welche Erziehungsphilosophie Sie sich halten, ein übergreifendes Prinzip guter Erziehung ist Beständigkeit. Erziehen ist Unterrichten. Und jeder Lehrer kann Ihnen erklären, dass wiederholendes Lernen funktioniert. Übung macht den Meister ... naja, bei Kindern fast den Meister. Übung ist wichtig, ob beim Laufenlernen, Schreiben, Basketballwerfen oder Benehmen. Die sanfte Unterstützung Ihres Kindes und positives Feedback, wenn es eigenständig Fortschritte macht, legen das Fundament guten Benehmens. Mit einer beständigen Erziehung lernen Kinder Schritt für Schritt, was erwartet wird, und sich zu benehmen. Beständig und konsequent zu sein, bildet das Fundament für alle anderen Schritte, um ein eigenständiges Kind großzuziehen. Die fünf Schritte funktionieren nur, wenn sie konsequent durchgeführt werden.

*Alex wurde in einem russischen Waisenhaus geboren und im Alter von zehn Monaten von seiner Familie adoptiert. Seine Eltern berichteten, dass sein erstes Jahr mit ihnen extrem schwierig war. Sie erzählten, dass er fast nie mehr als drei Stunden am Stück schlief. Die einzige Möglichkeit, ihn zum Schlafen zu bringen, bestand darin, ihn entweder zu halten oder in einen Autositz auf einer Waschmaschine zu setzen, bis ihn die Vibration beruhigte. Als Kleinkind bekam er regelmäßig Wutanfälle, manche dauerten Stunden. Im Kindergartenalter war er extrem impulsiv, sodass er aus drei Kindergärten*

*flog. Und in der Grundschule wurde Alex regelmäßig zum Schulleiter geschickt. Es gab Zeiten, in denen seine Eltern wöchentlich von Lehrern aufgrund seines störenden Verhaltens angerufen wurden.*

*Wahrscheinlich hatte das Chaos in dem Waisenhaus Alex' Leben langfristig beeinträchtigt. Aber nun zu den guten Nachrichten. Alex' Eltern waren besonders geduldig, liebevoll und konsequent. Mit regelmäßigen Mahlzeiten und tröstenden Umarmungen haben sie alle physischen und psychischen Bedürfnisse erfüllt. Hatte Alex wieder einen emotionalen Zusammenbruch, haben sie nie überreagiert. Und sie machten jegliche Schulwechsel so reibungslos wie nur irgend möglich, indem sie jede Schule vor der Einschreibung besichtigten. Alex ging in der Grundschule bis an das Limit, doch seine Eltern hielten fest an ihren Prinzipien, indem sie ihm die natürlichen Konsequenzen für sein Verhalten aufzeigten. Zusätzlich bereicherte die Familie Alex mit Kunst und Kultur. Sie lasen ihm jeden Abend vor. In der Oberstufe änderten sich die Dinge. Er kümmerte sich um seine Hausaufgaben und verwickelte sich nicht mehr in Schwierigkeiten. Er machte seinen Schulabschluss und ging auf ein Junior College. Dort erhielt er sehr gute Noten, sodass er für seine letzten zwei Jahre auf eine Elite-Universität wechseln konnte. Es hat lange gedauert, aber die beständige Erziehung hat sich für Alex ausgezahlt.*

Berechenbarkeit beruhigt die meisten von uns, während Widersprüchlichkeit und Chaos Ängste verstärken. Tatsächlich kann intensiver oder chronischer Stress der Gehirnentwicklung schaden. Beständige Eltern sind berechenbar. Das beruhigt Kinder, sodass sie einfacher lernen können und besser vor Stress geschützt sind. Ein Kind konsequenter Eltern kann sich sicher sein, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden, und kennt die Grenzen des eigenen Verhaltens. Schließlich kann es damit rechnen, nach einem Regelbruch verbessert oder sachlich kritisiert zu werden. Umgekehrt wird das Kind für positives Verhalten konsequent gelobt. Für einen Säugling ist die beständige Erfüllung der Bedürfnisse beruhigend – und auch, wenn es schwer zu glauben ist – zu einem Jugendlichen „Nein“ zu sagen, kann auch eine beruhigende Wirkung haben.

Selbst ein beständig erzogenes Kind kann Schwierigkeiten haben, Regeln und Grenzen zu akzeptieren. Seien Sie geduldig. Denken Sie daran, dass organisiertes Denken ein komplexer Prozess ist. Folglich benötigt die Vermittlung von eigenständigen Fähigkeiten und Benehmen seine Zeit. Das Ziel liegt darin, ein Kind zu einem glücklichen und ausgeglichenen Erwachsenen zu erziehen und nicht unbedingt darin, ein „perfektes Kind“ zu haben. Denken Sie an all die

Gelegenheiten, in denen Eltern stetig und zuverlässig sein können: Nähren des Kindes, Händehalten auf dem Parkplatz oder bei einer Straßenüberquerung, Einführen von Bett-Routinen, Limitierung der Fernseh-Zeit, eine feste „Nach-Hause-kommen-Zeit“ und die Betonung der Wichtigkeit von Bildung – nur um ein paar zu nennen. Es gibt so viele Möglichkeiten konsequenten Handelns, dass Eltern wachsam sein müssen. Sie wollen nicht bei einem Fehler ertappt werden und einen unerwünschten Präzedenzfall auslösen. Dieser könnte dann zu monatelangen Einreden führen (in einem typischen „das ist aber unfair“-Ton): „Aber letzte Woche durfte ich doch Fernsehen vor dem Abendessen schauen.“

Kurzsichtige Verhaltensweisen sind einfach für Eltern, denn kurzfristig mögen sie vielleicht funktionieren. Manche Eltern denken, dass Schreien und Versohlen zu schnellerem Gehorsam des Kindes führt. Aber diese Erziehungsweise hat Konsequenzen. Die Amerikanische Akademie für Pädiatrie empfiehlt, mit anderen Methoden zu reagieren. Studien zeigen, dass Prügel und andere physische Strafen ungeeignet sind, um das Verhalten von Kindern zu verändern. In erste Linie beängstigt dieses Verhalten Kinder und kann ihnen durch extremen Stress massiv schaden. Zweitens ist es schwierig diese gewaltsamen Verhaltensweisen mit Konsequenz zu begründen. Denn sie hängen stark von der Laune des Elternteils ab und geschehen meist spontan. Drittens kann Schreien zu einer neuen Schwelle für das Verhalten des Kindes werden. Der Verstand des Kindes missinterpretiert die Botschaft dann. In anderen Worten: Das Kind denkt vielleicht: „Ich muss den Fernseher nicht ausschalten, bis Mama schreit.“ Oder: „Ich kann schreiend durch das Haus rennen, bis Papa mich schlägt.“ Viertens ist Schlagen ein negatives Vorbild für aggressives Verhalten. Wenn die wichtigste Person im Leben eines Kindes schlägt, denkt es wahrscheinlich: „Hmm, Schlagen ist okay.“ Stattdessen ist eine beständige Annäherung langfristig der beste Weg, um Kindern Regeln zu vermitteln.

Die Prinzipien der Eltern begleiten das Kind ein Leben lang. Die Strategien für ein stabiles Umfeld hängen von der Entwicklungsphase ab. Eltern von Säuglingen müssen zum Beispiel jederzeit auf die physischen und emotionalen Bedürfnisse (z. B. Windelwechseln, Füttern sowie Umarmungen, um zu trösten) reagieren. Wenn ein Kind älter wird, müssen Eltern es beschützen und selbst in Zeiten der Frustration über das Verhalten des Kindes beständig reagieren. Inkonsequente Reaktionen und Überreaktionen verwirren das Kind, wenn es gerade die Konsequenzen und Grenzen des eigenen Verhaltens lernt. Eltern können vielmehr klare Regeln und plausible Erwartungen an das Kind festlegen. Und dieser Prozess muss auf dem Weg des Erwachsenwerdens stetig fortgeführt werden. Die Einführung von Routinen ist eine erste wichtige Strategie, um

ein stabiles Umfeld zu erschaffen. In jedem folgenden Kapitel wird Ihnen eine Übersicht sowie Empfehlungen für die jeweilige Altersgruppe bereitgestellt: für Säuglinge, Kleinkinder, Kindergartenkinder, Schüler und Teenager.

## Schritt 2: Führe Ordnung ein

Wenn man es herunterbricht, kann jede Aufgabe, jede Handlung auf eine Abfolge von Schritten reduziert werden. Jede Durchführung, egal wie groß oder klein sie ist, hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Mit anderen Worten: eine Vorbereitungsphase, eine Handlungsphase und eine Wiederherstellungsphase. Zur Essenszeit wird das Essen beispielsweise zunächst vorbereitet, dann serviert und gegessen und schließlich wird die Küche aufgeräumt. Beim Brettspielen wird ein Spiel aufgebaut, gespielt und schließlich weggeräumt. Das Konzept von Ordnung wird durch die Eltern immer wieder vermittelt. Dabei überrascht es nicht, dass diese Art von Ordnung bei Kindern häufig nicht zu erkennen ist. Die betroffenen Kinder haben Schwierigkeiten, rechtzeitig fertig zu sein, Dinge zu erledigen, und machen häufig unachtsame Fehler, da sie wichtige Handlungsschritte auslassen.

*Nicole ist eine zwölfjährige Schülerin, deren Eltern über ihre Schulleistungen verärgert waren. Sie hatte immer „glatte Einsen“ in der Grundschule, aber ihre Noten gingen in der weiterführenden Schule steil bergab. Sie hatte zwar sehr gute Noten in Klassenarbeiten, aber ihre nicht eingereichten Hausaufgaben zogen ihre Noten runter. „Das Frustrierendste“, erzählte mir Nicoles Vater, „ist, dass sie ihre Hausaufgaben zwar erledigt, sie dann aber zu Hause vergisst.“*

*Während Nicole Schwierigkeiten in der weiterführenden Schule hatte, gab es schon frühe Zeichen, dass sie Probleme mit der sequenziellen Verarbeitung besaß. Zunächst hatte sie Probleme, komplizierte Bewegungsaufgaben durchzuführen. Sie spielte Baseball und hatte beim Lernen des Wurfes mehr Schwierigkeiten als Gleichaltrige. Fangen hingegen war kein Problem. Ihre Handschrift war leserlich, aber das Schreiben frustrierte sie ab der fünften Klasse extrem. Nicole hatte Schwierigkeiten, Anweisungen zu folgen. Als junges Mädchen erkannten ihre Lehrer und Eltern, dass sie ihr immer nur eine*

*Aufgabe auf einmal geben konnten. Sie aufzufordern, ihre Zähne zu putzen, ihr Gesicht zu waschen und dann den Schlafanzug anzuziehen, war unrealistisch.*

Nicoles Geschichte ist bei Schülern mit schlechter sequenzieller Verarbeitung üblich. Sequenzielle Verarbeitung basiert auf dem „sequenziellen Arbeitsspeicher“. Durch den sequenziellen Arbeitsspeicher, auch prozessuales Gedächtnis genannt, können wir Alltagsaufgaben erledigen, ohne bewusst über diese nachzudenken. Er ist unsere Anleitung. Fahrradfahren, Schuhe binden und Geschirr waschen sind alles Aufgaben, die prozessuales Gedächtnis benötigen. Selbst Aufgaben, die wir als „natürliche Dinge“ sehen wie Laufen benötigen prozessuales Gedächtnis. Solche Dinge machen wir zwar einfach, jedoch fällt es uns häufig schwer, den exakten Ablauf zu beschreiben. Diese Art von Gedächtnis findet in anderen Gehirnregionen statt, als unser episodisches Gedächtnis (Gedächtnis von Erfahrungen und bestimmten Ereignissen) – mit einer Gehirnverletzung kann eine Person die eine Fähigkeit verlieren und die andere jedoch behalten. Das ist auch der Grund, warum Personen, die durch eine Amnesie viel ihres persönlichen Lebens vergessen haben, immer noch prozessuales Gedächtnis haben. Sie können beispielsweise nach wie vor eine Gabel benutzen oder Autofahren.

Der Arbeitsspeicher erlaubt dem Gehirn, mehrere Dinge gleichzeitig zu verarbeiten. Damit öffnet er die Tür zu organisiertem Denken. Für das Verständnis von zeitlicher Ordnung bedeutet das, dass ein Kind bereits einen Schritt vorausdenkt. Der sequenzielle Arbeitsspeicher hilft Kindern, sich die Reihenfolge von Aufgaben zu merken. Folglich können wir durch dieses Gedächtnissystem in beide zeitlichen Richtungen denken, Voraussicht und Rückblick. So können Kinder das Prinzip von Zeit verstehen. Und damit gehen wiederum die Fähigkeiten Antizipieren und Planen einher. Für die Entwicklung des sequenziellen Arbeitsspeichers muss man das Konzept von zeitlicher Ordnung erkennen und verstehen, dass alle Handlungen einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben.

## **Erkennen von zeitlicher Ordnung**

Ein aufmerksamer Elternteil erkennt Symptome sequenzieller Unordnung schon im frühen Kindesalter. Ein sequenziell unorganisiertes Kind erkennt nicht, dass es auch eine Zeitkomponente gibt, wie bei der Reihenfolge alltäglicher Routinen. Kindergartenkinder, die für das Erlernen alltäglicher Routinen (z. B. Anziehen, Schlafengehen) länger brauchen, haben häufig Defizite in der sequenziellen Verarbeitung. Diese Defizite sind dann aber erst in der Schulzeit



## KAPITEL 4

# Erziehung eines organisierten Kleinkindes: Die großen Abenteurer

Die Kleinkind-Jahre sind eine Zeit erheblicher Entwicklung. Kleinkinder sind zwischen ein und drei Jahren alt. Innerhalb dieser Phase wird Ihr Kind mit dem Laufen und Sprechen beginnen. Und bevor man sich versieht, rennt das Kind und führt Unterhaltungen. Durch Bewegung und Sprache lernt Ihr Kleinkind exponentiell mehr und mehr über die Umgebung. Und die beste Art des Lernens ist in diesem Alter das Spielen. Die Spielgeschicklichkeit Ihres Kleinkinds steigert sich drastisch. Und ab dem dritten Geburtstag kann es schon Rollen spielen und die eigene Imagination benutzen.

Die meisten Kleinkinder sind von Natur aus sozial. Häufig wirkt es so, als hätte die Verbindung zur Familie höchste Priorität. Sie sehen, was wir machen, und versuchen uns zu imitieren. Wenn Papa etwas kocht, lieben sie es, so zu tun, als ob sie kochen würden. Und wenn Mama sauber macht, wollen Kleinkinder den Staubsauger auch herumschieben. Wenn die Eltern jedoch schlafen, hört die Imitation dann doch leider auf. Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich meine Frau vor unserem Kleinkind geküsst habe und plötzlich spürten wir, wie sich die Lippen eines Zweijährigen zwischen unsere Gesichter drückte. Unsere Kleinkinder beobachten jede unserer Bewegungen und sind gern in Gesellschaft. Falls sie jedoch keinerlei Interesse an den Personen in der Umgebung zeigen, könnte das ein ernstes medizinisches Problem sein, das mit einem Kinderarzt besprochen werden sollte.

## Schritt 1: Sei konsequent

Ihr Kind beobachtet Sie interessiert und lernt dabei alles über Ihre Person. Zum Beispiel den Tonfall Ihrer Stimme und die Ruhe Ihrer Antworten. Es verfolgt auch Ihr Verhalten gegenüber anderen. Ihr Kind beobachtet und bewertet Ihre Prinzipien sowie Ihre Entscheidungen. Daher ist es wichtig, dass Sie als Elternteil und Vorbild die Fähigkeiten vorleben, die Sie Ihrem Kind auch wünschen. Je häufiger und beständiger ein bestimmtes Verhalten auftritt, desto leichter kann Ihr Kind dieses lernen. Inkonsequente sowie unberechenbare Reaktionen und Entscheidungen Ihrerseits stören jedoch diesen Lernprozess. Mir fällt auf, dass gestresste und überlastete Familien eigentlich nur noch durch den Tag kommen wollen. Diese Eltern neigen dazu, Abstriche und Kompromisse bei der Erziehung zu machen. Beispielsweise wird das Kind durch eine Autofahrt zum Schlafen gebracht. Es wäre besser, dem Kind beizubringen, im eigenen Bett zu schlafen. Oder Eltern räumen die Unordnung des Kindes schnell selbst auf, anstatt dem Kind das Aufräumen beizubringen. Das kann ich natürlich nachvollziehen, denn das Leben ist manchmal anstrengend und kompliziert. Dennoch ist der Leitgedanke für die Erziehung: Handle konsequent, bedacht und kontinuierlich.

Wenn Kinder zu laufen beginnen, können sie in unsichere Situationen geraten. Es ist Aufgabe der Eltern, sie zu beschützen. Ab dieser Phase ist es sinnvoll, einheitliche Regeln und Grenzen einzuführen. Dazu gehört die Einrichtung von Schutzmaßnahmen. So können Treppengitter Kinder vor gefährlichen Treppen schützen. Steckdosen werden mit Kindersicherungen versehen, damit die Kinder nichts in die Steckdose stecken. In dieser Phase ist es wichtig, dass Kleinkinder die Bedeutung des Wortes „Nein“ erlernen. Und ein Nein bedeutet wirklich, die Aktion sofort zu unterlassen.

Ich habe Eltern gesehen, die in Situationen Nein gesagt haben, in denen Ihr Kind nur etwas berührte, sich schnell bewegte oder scheinbar zu laut atmete. Wenn Eltern jedoch zu häufig Nein sagen, lernt das Kind, sie auszublenden. Verwenden Sie stattdessen Nein nur in den allerwichtigsten Situationen. Dann hat ein Nein wesentlich mehr Bedeutung. Gutes Verhalten des Kindes direkt zu loben, ist eine effektive Strategie. Loben Sie Ihr Kind für positives Verhalten, so erreichen Sie seine Aufmerksamkeit. Ihre Kinder hören dann auch auf ein sporadisches Nein. Eine effektive Richtlinie wäre für einen negativen zehn positive Bemerkungen zu äußern. Damit können Sie Ihre Kinder zum Zuhören bewegen. Anstatt automatisch Nein zu sagen, versuchen Sie Ihr Kind vorsichtig und konstruktiv in die richtige Richtung zu leiten. Zum Beispiel: „Lass uns mit den

Bauklötzen spielen anstatt mit dem Föhn. Föhne sind zum Haaretrocknen, Bauklötze zum Spielen.“

Ein Kleinkind ist weiter entwickelt als ein Säugling. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr Umsicht und Geschicklichkeit fordert die Erziehung. Das Kleinkind hat – wie ein Säugling auch – immer noch Bedürfnisse, auf die Sie zuverlässig eingehen müssen. Zum Beispiel ist es bezüglich der Nahrung und des Windelwechsels auf Sie angewiesen. Aber Ihr Kind kann schon in alltägliche Routinen eingebunden werden. Es beteiligt sich aktiv am Geschehen und lässt sich nicht nur bedienen.

## Empfehlungen für eine beständige Erziehung

- *Kleinkinder benötigen viel Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, jederzeit zu wissen, was Ihr Kind wo tut.*
- *Führen Sie einheitliche Grenzen und Regeln ein:*
- *Sicherheitsvorkehrungen sind für Kleinkinder sehr wichtig. Verwenden Sie zum Beispiel immer einen Kindersitz. Nehmen Sie Kinder auf Parkplätzen an die Hand. Verwenden Sie Schutzmaßnahmen wie Treppengitter und Steckdosen-Kindersicherungen.*
- *Legen Sie verständliche Regeln fest: „nicht beißen“, „nicht an den Haaren ziehen.“ Achten Sie darauf, dass Sie keine widersprüchlichen Botschaften senden, indem Sie spielerisches An-den-Haaren-Ziehen oder Beißen erlauben. Lachen über Fehlverhalten hinterlässt bei Kindern den Eindruck, dass ihr Verhalten richtig sei. Kleine Kinder erkennen diesen Unterschied nicht.*
- *Stellen Sie sicher, dass „Nein“ eine sehr wichtige Bedeutung hat.*
- *Abwägung ist entscheidend, um die Wichtigkeit des Wortes „Nein“ hervorzuheben. Heben Sie sich das Nein für gefährliche und wichtige Situationen auf (z. B. Kind steckt Münze in den Mund). Sagen Sie: „Nein, stecke diese Münze nicht in Deinen Mund!“ Wenn Ihr Kind dann nicht sofort stoppt, nehmen Sie die Münze weg.*
- *Vermeiden Sie als Elternteil, das Wort „Nein“ übermäßig zu benutzen. Wann immer möglich, sollten Sie Ihr Kind vorsichtig und konstruktiv zum richtigen Verhalten bewegen. Halten Sie sich an die Richtlinie „zehn positive für jede negative Bemerkung“.*
- *Setzen Sie Routinen ein, um ein Gefühl der Stetigkeit zu vermitteln. Nach und nach können Sie Routinen, die im Säuglingsalter eingeführt wurden, erweitern. Baden, Windeln wechseln, Gute-Nacht-Geschichten lesen, das*

*gleiche Schlaflied singen und Kuscheln können in ihrer Gesamtheit zu einer Schlafroutine zusammengefasst werden. Danach können Sie Ihrem Kind „Gute Nacht“ sagen, „wir lieben dich sehr!“*

- *Kleinkinder werden ihre Eltern genau testen. Schließlich wollen sie ihre Grenzen erkunden und letztlich auch erlernen. Eltern sollten eine konstant ruhige Haltung einnehmen, wenn sie auf das Fehlverhalten ihrer Kinder reagieren. Durch eine ruhige Erziehung bringen Sie Ihrem Kind bei, auch selbst besser mit eigenem Kummer umzugehen.*
- *Wenn Kleinkinder ihren Eltern ins Wort fallen, können diese ihren Finger hochhalten, um zu signalisieren, dass sie sich gleich um sie kümmern. Und dann können Sie Ihrem Kind nach kurzer Zeit antworten. Das wird Ihr Kind lehren, auch einmal zu warten.*
- *Eine aktive Strategie, um einem Kleinkind das Warten beizubringen, besteht darin, dass das Kind die Hand sanft auf den Arm des Elternteils legt, um zu signalisieren, dass es etwas möchte, jedoch ohne den Elternteil zu unterbrechen. Das Kind weiß, dass es bis zu der Zuwendung seiner Eltern ruhig bleiben sollte. Loben Sie Ihr Kind, wenn es die Handlungsabfolge beherrscht und anwendet.*
- *Lehren Sie das Prinzip von Ursache und Wirkung. Einige dafür geeignete Spielzeuge sind beispielsweise Klopfbänke, Schachtelteufel und Baby-Puppen mit bewegbaren Teilen. Wasser- und Sandspielzeug wie Trichter, Schaufeln und Eimer – zur Verwendung in der Badewanne oder im Sandkasten – sind ebenfalls sehr gut geeignet. Einfache Musikinstrumente sind ein weiteres großartig geeignetes Werkzeug, um das Prinzip „Ursache und Wirkung“ zu vermitteln. So helfen Trommeln, Rasseln, Xylophone und das passende Klatschen zur Musik, diesen Lernprozess zu verstärken. Diese Instrumente helfen schließlich, ein Verständnis für musikalische und auditive Reihenfolgen zu entwickeln.*

## Schritt 2: Führe Ordnung ein

Das Erlernen von Abläufen ist ein langwieriger Prozess, der in der Säuglingszeit beginnt und sich bis in das Teenageralter fortsetzt. Die Strategien aus dem vorherigen Kapitel 3: „Erziehung eines organisierten Säuglings“ sind auch im Kleinkindalter bedeutend. Jedoch sind Kleinkinder in der Lage, anspruchsvollere Reihenfolgen zu beachten. Unterstützen Sie Ihr Kleinkind weiter mit Rou-

tin für Schlafzeiten, Füttern und Baden. Wenn Ihr Kind bereit ist (Alter: zwei bis dreieinhalb Jahre), üben Sie Toilettentraining. Eltern können nun auch komplexere Ursache-Wirkung-Spielsachen sowie Hin- und Herspielen einführen. Abwechseln ist eine Art von zeitlicher Ordnung. Daher ist jede Aktivität (z. B. abwechselnd Bauklötze, Fangen oder Verstecken spielen), bei der ein Kind das Prinzip „mein Zug, dein Zug“ lernt, eine wertvolle Lektion.

Zusätzlich zu den schnell wachsenden kognitiven Fähigkeiten kann Ihr Kleinkind nun laufen und entdecken. Es ist sehr typisch, wenn ein Kind in diesem Alter in einem Zimmer voller Spielzeug alles durchwühlt wie ein Hund nach einem Knochen und dabei alle Gegenstände umwirft, die sich ihm in den Weg stellen, sodass nur ein Feld der Zerstörung hinterlassen wird. Eltern müssen lernen, ihre Kleinkinder genau zu beobachten, denn ihre Handlungen scheinen zufällig und chaotisch. In diesem Alter haben Kleinkinder ein unterentwickeltes Gefühl für zeitliche Ordnung. Daher ist es nicht nur für das Lernen, sondern auch für die Sicherheit wichtig, dass Eltern ihren Kindern das Prinzip von Reihenfolgen früh nahebringen. Eltern können diesen Lernprozess verstärken, indem sie klare und beständige Grenzen setzen.

## Ursache und Wirkung

Während der Kleinkind-Jahre festigen Eltern die Zwei-Schritte-Sequenz von Ursache und Wirkung. Die Spielsachen für unsere Kinder, die Art, wie wir auf ihr Verhalten reagieren und unsere Aussagen sind wichtige Lektionen. Wenn Ihr Kind etwas richtig macht, verstärkt Ihr Feedback die Handlung. Positives Feedback wie „Super gemacht!“, wenn Ihr Kind das Spielzeug aufräumt, Ihnen direkt eine neue Windel für den Wechsel bringt oder beim Haarewaschen nicht nörgelt, ist auch Teil von Ursache und Wirkung und führt zu positivem Verhalten. Es ist grundsätzlich konstruktiv, wenn Kinder mehr positives als negatives Feedback bekommen. Halten Sie als Elternteil immer Ausschau nach positivem Verhalten und loben Sie Ihr Kind dafür.

Kleinkinder können fortschrittlichere Spielsachen benutzen als Säuglinge. Nutzen Sie den Vorteil, dass sich Ihr Kind nun fortbewegen kann, und geben Sie ihm Spielzeug, das man durch das Haus schleppen kann. Der klassische Schachtelteufel ist sehr gut für Kleinkinder geeignet, denn es benötigt Fingerfertigkeit, um die Kurbel zu drehen. Kleinkinder lieben Spielzeug mit bewegbaren Teilen. Puppen, die ihre Augen öffnen und schließen, wenn sie hochgenommen oder abgelegt werden, sind auch gut geeignet. Keines dieser Spielzeuge benötigt Batte-



## KAPITEL 5

# Erziehung eines organisierten Kindergartenkindes: Rasante Gehirnentwicklung

Im Alter von drei bis fünf Jahren erkennen Kinder, dass auch sie eine Stimme haben und beginnen sich durchzusetzen. Die „fürchterlichen“ Jahre finden zwischen zweieinhalb und vier statt, sodass Eltern ihre Erziehung intensivieren und ihre Nerven stärken müssen. Da Ihr Kind die neue Unabhängigkeit durchsetzen will, wird es ab und zu emotionale Zusammenbrüche und Wutanfälle haben. Diese passieren, weil die Fähigkeiten zum Perspektivenwechsel und zur Sprachverarbeitung noch sehr unausgereift sind. Obwohl das zu schwierigen Auseinandersetzungen und Frustration führen kann, müssen Eltern verstehen, dass dieser Lebensabschnitt doch ein ganz wichtiger Teil der Entwicklung ist. Wenn ein Kind einen gesunden Fortschritt in dieser Lebensphase macht, reift es zu einem kompetenten und relativ unabhängigen Fünfjährigen.

Während Kindergartenkinder vielleicht schon Unabhängigkeit und Eigeninitiative anstreben, ist ihr Urteilsvermögen noch begrenzt. Sie fangen gerade erst an, Dinge zu verarbeiten, Wissen anzuwenden, zu analysieren, zu schlussfolgern, zu evaluieren und zu entscheiden. Folglich müssen sie vor den Gefahren dieser Welt geschützt werden. Es ist unsere Aufgabe als Eltern, einerseits die Unabhängigkeit unserer Kinder zu fördern und andererseits diese vor sich selbst zu schützen. Wenn ich mit meinem Vierjährigen einkaufen ging, wanderte dieser gern umher und erkundete alles, wobei er manchmal zu weit wanderte und mich aus den Augen verlor. Natürlich hätte ich ihn eng an die Hand nehmen und seine Erkundung unterdrücken oder ihn für das Verhalten ausschimpfen können. Aber stattdessen habe ich seine Erkundung zugelassen und ihn sehr, sehr genau beobachtet. Beim Erkunden hat mein Kind Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit erlangt. Dennoch hat es gelernt, sich schließlich umzu-

drehen und nach mir zu schauen. Er erlebte immer wieder kurze Momente von Angst, wenn er mich nicht direkt sah. Diese Sorge vermittelte ihm, lieber häufiger nach mir zu schauen. Wenn ein Kind eine Lektion selbst lernt, ist das viel nachhaltiger, als wenn diese verbal vermittelt wird.

Im Zuge der Entwicklung werden Sie von den zahlreichen klugen Handlungen Ihres Kindes beeindruckt sein. Das liegt daran, dass vier- und fünfjährige Kinder Routinen eigenständig lernen können und in der Lage sind, vorausschauend und rückblickend zu denken. Sie fangen an, Nachbetrachtung zu verwenden, um so aus ihrer Erfahrung zu lernen. Und sie benutzen Voraussicht, um Auswirkungen zu antizipieren. Sie werden also ihre neuen Fertigkeiten bei vorausschauendem Denken verwenden, um Sie zum Lachen zu bringen. Und manchmal verwenden sie die gleichen Fähigkeiten, um Sie wütend zu machen. Insgesamt sollten Sie erkennen, wie kreativ Ihr Kind sein kann. Imagination und Rollenspiel sollten eine wesentliche Komponente beim Spielen sein. Gewöhnlich entwickeln Kindergartenkinder imaginäre Figuren und Freunde. Dadurch können sie in manchen Situationen ihre Perspektive wechseln. In diesem Alter hatte mein Sohn einen imaginären Freund, Paul Walter, der uns anscheinend überall hin folgte. Es war erstaunlich, wie aufmerksam mein Vierjähriger zu seinem Freund war, wie zum Beispiel: „Mama, Paul möchte auch ein Eis haben.“ Wann immer möglich, fördern Sie die Imagination Ihres Kindes. Denn Rollenspiel ist eine exzellente Möglichkeit, um Perspektivenwechsel, vorausschauendes Denken und Problemlösung zu trainieren.

### Schritt 1: Sei beständig

Beständige Regeln einzuführen und einzuhalten, ist eine der schwierigsten Aufgaben als Eltern, denn es gibt zahlreiche Variablen (z. B. „Wir spielen mit einem Ballon, aber nicht mit einem Ball im Haus.“). Aber Kinder erkennen diese feinen Unterschiede häufig nicht. Wenn ein Elternteil zum Beispiel ausnahmsweise ein Handy-Spiel in einem Restaurant erlaubt, wird ein Kind häufig bei Langleweiligkeit sofort wieder danach fragen. Das Gleiche gilt, wenn das Kind noch nach der Schlafenszeit wach sein darf, um eine Fernsehsendung anzuschauen oder eine Kissenschlacht mit Papa vor dem Einschlafen machen darf. Das Kind wird mehr wollen. Also ist Beständigkeit wichtig. Man muss deswegen nicht immer Nein sagen, aber Ausnahmen müssen für Kinder plausibel erklärt werden. Dies kann man beispielsweise so vermitteln: „Du kannst mein Handy für ein Spiel haben, weil der Kellner gesagt hat, dass es noch dreißig Minuten dauert und das ist wirk-

lich lang.“ Oder: „Du kannst heute lang wachbleiben, weil Freunde zu Besuch sind, und das ist eine besondere Situation.“ Wenn Kinder wachsen, werden auch die Umstände zunehmend komplizierter. Aber Eltern können immer noch Regeln einführen und diese plausibel begründen, um beständig und flexibel zugleich zu sein.

Das positive Verhalten eines Kindes wird durch eine beständige Erziehung deutlich begünstigt. Emotionale Zusammenbrüche, wenn mal etwas nicht nach der eigenen Vorstellung geht, sind bei Kindergartenkindern verbreitet. In dieser Entwicklungsphase sind Wutanfälle normal, aber die Häufigkeit kann durch beständige Zeitpläne und Routinen reduziert werden. Kindergartenkinder sind noch ungeübt beim Antizipieren und Dinge laufen nicht immer so, wie sie es gern hätten. Unerfüllte Erwartungen, wie in einem Spiel zu verlieren oder nicht als Erster dran zu sein, können in Wutanfällen resultieren. Lassen Sie sich von solchen Anfällen nicht unterkriegen. Sie wollen schließlich dieses Verhalten nicht verstärken, indem Sie Ihrem Kind zeigen, dass dies eine effektive Strategie ist. Wenn Ihr Kind unbedingt etwas im Supermarkt haben will, lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, die Dinge plausibel zu erklären.

Wie Sie wissen, können sich Drei- und Vierjährige sehr schnell bewegen. Ein Vierjähriger kann sich schnell losreißen, die Einfahrt runterrennen und auf die Straße laufen. Diese neu erworbene Mobilität fordert von Eltern höchste Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, auf einem Parkplatz Hände zu halten, aber man kann sein Kind nicht den ganzen Tag an die Hand nehmen – selbst, wenn Sie gerne würden. Daher ist es wichtig, die grundlegenden Sicherheitsregeln zu vermitteln. Das gelingt Eltern auf verschiedene Arten: So können in brenzligen Situationen schon Vorwarnungen gegeben werden wie: „Papa macht jetzt den Ofen auf, also komme nicht zu nah – er ist sehr heiß!“ Oder: „Lass einen Hund vorher an deiner Hand schnüffeln, bevor du ihn streichelst.“ In sehr gefährlichen Situationen können Eltern eine strenge Stimme benutzen wie: „Renne nicht auf die Straße.“ Eltern können auch physisch reagieren und so beispielsweise das Kind auf einem verkehrsreichen Parkplatz an die Hand nehmen. Aber am wichtigsten ist es, diese Botschaften regelmäßig und beständig zu wiederholen. Nur so prägen sich Kinder diese Lektionen auch wirklich ein. Kindergartenkinder sind anfällig. Sie bewegen sich mit hohen Geschwindigkeiten, verletzen sich aber leicht. Und sie bekommen emotionale Zusammenbrüche, wenn Dinge nicht nach ihren Vorstellungen laufen. Aber mit einer beständigen Erziehung können Eltern diese schwierigen und gefährlichen Verhaltensweisen reduzieren.

## Empfehlungen für eine beständige Erziehung

- *Regeln und Grenzen müssen für junge Kinder klar festgelegt werden.*  
Eltern müssen:
  - *grundsätzliche Verhaltensregeln vermitteln und durchsetzen (z. B. kein Schlagen, in der Stadt nicht von den Eltern weglaufen, kein Essen werfen).*
  - *grundsätzliche Sicherheitsregeln vermitteln und durchsetzen (z. B. Hände halten auf Parkplätzen, nicht den heißen Ofen berühren, an überfüllten Orten immer maximal eine Armlänge von Mama oder Papa entfernt sein).*
- *Regeln und Freiraum zur Erkundung müssen in Balance gehalten werden.*
  - *Es ist wichtig, Grenzen festzulegen, aber seien Sie vorsichtig. Zu allem Nein zu sagen, mindert die Bedeutung von kritischen Situationen.*
  - *Fürchten Sie keine emotionalen Zusammenbrüche oder Wutanfälle. Das ist ein normaler Teil der Kindesentwicklung in dieser Phase. Kinder lernen ihre neue Unabhängigkeit kennen und wollen diese durchsetzen.*
  - *Regeln müssen in der Öffentlichkeit wie auch zu Hause beständig gelten. So kann sich das Kind mit seinem Verhalten besser einstellen.*
  - *Mit Routinen lässt sich Beständigkeit betonen. Etablieren Sie Routinen für das Aufstehen, Essen und Schlafengehen.*
- *Vermitteln Sie, wie man aufräumt.*
  - *Unterstützen Sie Ihr Kind beispielsweise nach dem Spielen beim Aufräumen.*
  - *Motivieren Sie Ihr Kind geduldig, immer nur mit einem Spielzeug gleichzeitig zu spielen und dieses aufzuräumen, bevor mit dem nächsten gespielt wird.*
- *Eltern müssen beständige Erwartungen hegen.*
  - *Vermitteln Sie das Konzept von Zeit (z. B. noch 5 Minuten) und Ort (z. B. Kind räumt seine Schuhe eigenständig in den Schrank). Achten Sie auf Ihre Aussagen und bleiben Sie diesen selbst treu.*
  - *Geben Sie nicht mehrfache Warnungen, selbst wenn Ihr Kind ungeduldig ist. Mit der Zeit wird es lernen, was die Botschaft „noch 5 Minuten“ bedeutet. Mehrfache Warnungen sind eine Form der Unbeständigkeit.*
  - *Eltern selbst müssen beständig und angepasst reagieren. Halten Sie die Verärgerung proportional zur Schwere des Verstoßes, der Verletzung oder der Situation.*

## Schritt 2: Führe Ordnung ein

In den Kindergarten-Jahren wird Ihr Kind eine beachtliche Entwicklung bei Sprache, Imagination und dem Verständnis von Konzepten zeigen. Dadurch erlangt es auch eine wesentlich bessere sequenzielle Verarbeitung (Verständnis von Reihenfolgen). Zwischen drei und vier Jahren wächst auch das Verständnis von konzeptioneller Sprache, sodass Eltern ihren Kindern neue zeitliche Vokabeln vermitteln können. Mit vier Jahren sollte Ihr Kind zeitliche Präpositionen (z. B. nach, bevor, während, dann) sowie komplexere zeitliche Konzepte wie gestern, heute und morgen verstehen. Dieses Verständnis können Eltern durch die Verknüpfung von Zeit mit visuellen Hinweisen fördern. So kann dem Kind von morgen erzählt werden, während man auf den entsprechenden Kalendertag zeigt, oder fünf Minuten werden mit den Uhrzeigern erklärt. Je besser Kinder Zeit mit Erfahrungen verknüpfen können, desto einfacher können sie dieses Konzept verstehen. So können Kinder zum Beispiel beim Schuhe binden bis sechzig Sekunden zählen oder beim Zähneputzen einen Timer auf zwei Minuten stellen, um sich Zeiteinheiten besser einzuprägen. Auch im Alltag können Eltern immer wieder Zeitintervalle verdeutlichen. So können sie „Wir gehen in fünf Minuten los.“ sagen und demonstrieren damit eine gewisse Zeitspanne. Natürlich muss man beachten, dass dies nur funktioniert, wenn man sich tatsächlich an die fünf Minuten hält. Als Eltern waren wir schon alle in der Situation, viel zu tun zu haben. Und es ist einfach „Okay, in 5 Minuten.“ zu sagen und daraus werden zehn Minuten und dann fünfzehn. Tatsächlich wird damit aber das wachsende Zeitverständnis von Kindern nur verwirrt, anstatt es zu trainieren.

### Ordnung von Sprache

Wussten Sie, dass unsere Sprache gegenüber Kindern Ordnung besitzen kann? Geschichten und Witze haben Ordnung und sind perfekte Lektionen für junge Kinder. Viele Bücher für beginnende Leser starten („Es war einmal vor langer Zeit“) und enden („Das Ende“) in einem typischen Schema. Das lehrt junge Leser und Geschichten-Zuhörer, dass es eine Ordnung – einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende – in jeder Geschichte gibt. Vielleicht erkennt Ihr Kindergartenkind diese Ordnung nicht automatisch, aber Sie selbst können die Struktur verdeutlichen, indem Sie diese bei Ihrem Vortrag besonders hervorheben. Versuchen Sie, tagsüber Zeit für das Vorlesen von Geschichten zu finden. Motivieren Sie Ihr Kind, einfache Geschichten wie „Die drei kleinen Schweinchen“ und „Der Gruffelo“ zu lernen und zu erzählen, so kann es Sequenzen erlernen (Ein-



## KAPITEL 8

# Organisierte Kinder werden großgezogen

Organisierte Kinder tauchen nicht plötzlich auf — sie werden erzogen. Und alle Eltern haben jetzt die Kraft, ihr Kind zum organisierten Denken zu führen. In „*Eigenständige Kinder – Entspannte Eltern*“ haben Sie altersgerechte Ratschläge kennengelernt, die elementare Entwicklungsfunktionen, wie sequenzielles und räumliches Denken, Gedächtnis und den Arbeitsspeicher des Gehirns (Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu verarbeiten) fördern. Diese Fähigkeiten blühen mit einer angemessenen Unterstützung richtig auf und erlauben es Ihrem Kind, den Überblick über eigene Sachen zu bewahren, die eigene Unordnung aufzuräumen, Gedanken zu organisieren, zu antizipieren und zu planen.

In diesem Buch betone ich immer wieder die Entwicklung, denn Kinder wachsen und verändern sich ständig. Erziehung passiert nicht von jetzt auf gleich, sondern ist ein kontinuierlicher Prozess. Während Kinder voranschreiten, müssen wir als Eltern die Messlatte höher legen und sie sanft zur nächsten Ebene vorantreiben. Lassen Sie Ihre Kinder eigenständig die Kleidung auswählen, das Mittagessen zubereiten und mit dem Fahrrad zur Schule fahren, wenn sie dafür bereit sind. Die intellektuellen Herausforderungen stimulieren das Wachstum des Gehirns, und das Bewusstsein für eigene Leistungen fördert das Selbstwertgefühl. Dennoch müssen wir realistische Erwartungen hegen. Kinder zu früh oder zu hart zu fordern, führt zu Frustration. Dieses Buch verleiht Eltern ein besseres Verständnis für die organisatorischen Stärken und Schwächen ihrer Kinder. So sollte es einfacher sein, sie zu fördern und angemessene Erwartungen an sie zu richten.

Eltern, denkt daran, geduldig zu sein. Manche Kinder entwickeln sich früh, andere viel später. Die Gehirnregion für Organisation entwickelt sich häufig noch bis in die späten Zwanziger. Unterstützen Sie den Fortschritt Ihres Kindes und lassen Sie Schwierigkeiten nicht so tragisch erscheinen, indem Sie nicht

jeden kleinen Fehler aufzeigen. Die Forschung belegt, dass positive Erziehung funktioniert: Sagen Sie 4- oder 14-jährigen, dass sie fleißige Lerner sind und beobachten Sie das Lächeln und die stolz leuchtenden Augen. Wir haben 18 Jahre, um sie auf die Universität und das Erwachsenenleben vorzubereiten. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Fünfjähriger das Aufräumen seiner Spielsachen noch nicht beherrscht, Ihr Zehnjähriger vergessen hat, die Hausaufgaben aufzuschreiben oder Ihr 15-jähriger immer noch vergisst, alltägliche Haushaltsarbeiten zu machen. Seien Sie geduldig, beständig und motivieren Sie Ihr Kind immer weiter zum Erfolg. Als Eltern ist es immer unsere Aufgabe, wertvolle Lektionen und Fähigkeiten zu vermitteln, sodass sich unsere Kinder zu motivierten, ausgeglichenen und freundlichen Erwachsenen entwickeln.

Meine Frau und ich haben selbst wichtige Erziehungslektionen gelernt, durch die wir mit dem Stress, fünf Kinder großzuziehen, gut umgehen können. Erstens machen Sie sich bitte Folgendes bewusst: Sie sind nicht allein. Meine Eltern mussten mit meinen Fehlritten umgehen, als ich aufgewachsen bin, und auch meine Freunde, von denen die meisten exzellente Eltern sind, hinterfragen ihre Elternkompetenz von Zeit zu Zeit. Alle Eltern haben Schwierigkeiten. Tausende Familien haben meine professionelle Hilfe aufgesucht. Eltern zu sein, ist nicht einfach; mit der Geburt kommt keine Bedienungsanleitung. Dennoch können die in diesem Buch beschriebenen Schritte Eltern dabei helfen, die organisatorischen Fertigkeiten ihres Kindes in der Kindheit aufzubauen. Sie werden sich immer wieder auf das Buch beziehen können, wenn sich Ihr Baby zum Kleinkind, Ihr Kleinkind zum Schulkind entwickelt, und ehe Sie sich versehen, ist Ihr Kind zum Teenager herangewachsen. Während Ihr Kind wächst, können Sie einfach die Seite zum nächsten Kapitel umschlagen und Ihre elterliche Förderung anpassen.

Organisatorisches Training beginnt mit der Geburt und reicht bis in das junge Erwachsenenalter. Eltern können die Entwicklung der organisatorischen Fähigkeiten ihres Kindes bereits ab dem Säuglingsalter fördern. Durch Beständigkeit können Sie ein gutes Lernumfeld schaffen. Wir gehen unablässig auf die Bedürfnisse unserer Kinder ein, verhindern dadurch toxischen Stress und legen das Fundament für das Erlernen der ersten Reihenfolgen. Anhand unserer Beständigkeit lernen Kinder, dass der Welt um sie herum eine Organisation innewohnt. Sie werden durch ihre Routinen, geregelten Essenszeiten und Einschlaf-Rituale beruhigt. Im Alter von acht Monaten beginnen die meisten Säuglinge, einfache Sequenzen durch Ursache und Wirkung selbst zu erlernen. Folglich können produktive Eltern diese Entwicklung mit angemessenem Spielzeug und durch das Spielen von Zwei-Schritt-Spielen wie simples Verstecken fördern.

Kleinkinder sind beeindruckend. Die Verwandlung von einem Säugling in ein laufendes, sprechendes, albernes und verspieltes Kleinkind ist wundersam. Sie sind wie Schwämme, die die Welt erkunden und sich mit Informationen vollsaugen. Die Forschung zeigt, dass ein drastisches Gehirnwachstum während der Kleinkindjahre stattfindet. Diese Phase bietet Eltern eine einzigartige Möglichkeit, um die organisatorischen Fähigkeiten ihres Kindes zu unterstützen. Die Kleinkindjahre sind auch eine Zeit, um das Konzept von Reihenfolgen zu vermitteln. Benutzen Sie weiterhin beständige tägliche Routinen und temporale Begriffe wie nach, während und vorher. Zählen Sie, singen Sie und erzählen Sie Kinderreime, denn all das besitzt eine Struktur. Zeigen Sie, dass alle Aufgaben einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben und spielen Sie spaßige Spiele, bei denen man sich abwechseln muss. Sie können auch das räumliche Denken fördern, indem Sie allem einen Platz zuteilen. Schaffen Sie ein organisiertes Umfeld, das Ihr Kind versteht, visualisiert und in dem es sich merken kann, wo es bestimmte Gegenstände findet. Spielen Sie mit Puzzles und Bällen, um die Entwicklung der visuellen Verarbeitung (Fähigkeit, visuelle Informationen der Augen zu deuten) Ihres Kindes zu fördern. Selbst wenn Ihr Kind noch sehr jung ist, wird es schon die ersten Anzeichen vorausschauenden Denkens zeigen. Feiern Sie die Kreativität und den Humor Ihres Kleinkindes. Versuchen Sie nicht, alles für Ihr Kind selbst zu erledigen. Lassen Sie es ein bisschen herumprobieren, wenn es versucht, Dinge eigenständig herauszufinden. Und stellen Sie natürlich sicher, dass Sie auch wirklich genügend Filmaufnahmen machen, da diese wunderbare Zeit doch so schnell vergeht.

Das Fundament beständiger Erziehung zahlt sich ab dem Kindergarten aus. Früh etablierte Routinen, wie die Schlafenszeit und das Füttern, führen zu einer höheren Achtsamkeit seitens der Kinder.

Die Sprache explodiert in den Kindergartenjahren. Während dieser Jahre wird Ihr Kind tausende neue Begriffe lernen. Unterstützen Sie diese Sprachentwicklung durch das Vorlesen und Erzählen von Geschichten. Reden Sie mit Ihrem Kind. Der Fortschritt bei der Sprache erweitert die Möglichkeiten zum Lernen enorm. In diesem Alter und mit neuen Sprachkenntnissen wird Ihr Kind Konzepte besser verstehen können. Durch Wörter können Reihenfolgen, visuelle Verarbeitung und vorausschauendes Denken vermittelt werden. Wörter für Positionen wie über, unter, nahe, unterhalb und zwischen fördern ein konzeptionelles Verständnis für visuell-räumliche Beziehungen. Und wenn Sie Ihrem Kind Ihre Pläne und Termine mitteilen, versteht es auch, wie vorausschauendes Denken abläuft. Abgesehen von den neu gebildeten Fähigkeiten, können die Kindergartenjahre die ersten von vielen herausfordernden Jahren sein, in denen