



TEXT_NORA IMLAU



Warum mein Kind
sein muss, wie es ist
oder

Born to

Wir bei ELTERN erziehen nicht nach Patentrezepten. Wir wollen Kinder zuerst verstehen – und dann so handeln, dass es zu uns – und unseren Kindern – passt. Dabei hilft ein soeben erschienenenes Buch*

Babys sind rätselhafte Wesen: Sie schreien ohne erkennbaren Grund und wollen partout nicht in ihrem eigenen Bettchen schlafen. Wenn sie größer sind, verschmähen sie Gemüse, können täglich aber problemlos eine Tüte Gummibären verdrücken. Trotzanfalle sind bald an der Tagesordnung, und trotz liebevoll konsequenter Versuche in Sachen Töpfchen scheinen sie es mit dem Sauberwerden nicht wirklich eilig zu haben.

Wir haben uns angewöhnt, diese anstrengenden Verhaltensweisen damit zu erklären, dass Kinder eben noch gewisse Defizite haben: Blase und Darm sind noch „unreif“, die sprachlichen Fähigkeiten der Kleinen noch nicht entwickelt, sie haben noch keine Impulskontrolle, und die fürs Durchschlafen so wichtige Kompetenz, sich auch nachts selbst beruhigen zu können, ist zumindest noch stark ausbaufähig.

Aus dieser Sichtweise folgt oft eine Erziehung rund um das Schlüsselwort „damit“: Babys sollen allein einschlafen lernen, **damit** sie sich auch nachts selbst beruhigen können. Der Zweijährige muss den verhassten Brokkoli zumindest probieren, **damit** er lernt, seine Scheu vor grünem Gemüse zu überwinden. Bei Wutanfällen muss man konsequent bleiben, **damit** kleine Trotzköpfe lernen: So kommen sie nicht weiter.

Überlebenswichtige Marotten

Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster findet: Dieser Blickwinkel wird Kindern nicht gerecht – und macht Eltern unnötig das Leben schwer. Er plädiert in seinem neuen Buch „Kinder verstehen“ deshalb für eine andere Sichtweise, die auf einer der größten naturwissenschaftlichen Leistungen des vergangenen Jahrtausends fußt: Charles Darwins Evolutionstheorie. Die geht davon aus, dass sich bei allen Le-

bewesen auf die lange Sicht das Verhalten durchsetzt, das in der Vergangenheit den meisten Erfolg beim Überleben versprochen hat.

Renz-Polster überträgt diese Annahme auf die Marotten unserer Kinder: So unlogisch sie uns heute erscheinen und so wenig sie in unsere moderne Welt passen mögen – zu Zeiten des Säbelzähntigers waren sie vermutlich ein echter Überlebensvorteil. Und weil sich unsere Gene in den vergangenen 30 000 Jahren verblüffend wenig verändert haben, dürfen wir Eltern uns heute noch mit diesem Erbe herumschlagen. Könnte man per Zeitmaschine ein Steinzeitbaby entführen und heute bei uns groß werden lassen – man würde kaum einen Unterschied bemerken.

Kinder verstehen lernen

Renz-Polster plädiert deshalb dafür, die vielen „Damits“ im Umgang mit Kindern durch „Warums“ zu ersetzen: **Warum** schreien Babys oft so, wenn man sie in die Wiege legt? **Welchen Vorteil** könnte ein Kleinkind daraus gehabt haben, ungesunde Gummibärchen gesundem Gemüse vorzuziehen? Auf diese Fragen, so der Kinderarzt, kann uns ein Blick in unsere eigene Vergangenheit erstaunliche Antworten geben: zum Beispiel die, dass in Zeiten von ums Lager schleichenden Bären und Säbelzähntigern ein friedlich ohne die Mutter einschlummerndes Kind sehr schnell ein totes Kind war.

Dabei hält es Herbert Renz-Polster weder für machbar noch für erstrebenswert, das Rad der Zeit zurückzudrehen und zu versuchen, das Leben heutiger Kinder so steinzeitmäßig wie möglich zu gestalten. Aber er ist überzeugt, dass schon viel gewonnen ist, wenn Eltern lernen, ihre Kinder durch den Blickwinkel der Evolution besser zu verstehen. ►►

* „Kinder verstehen“
von Herbert Renz-Polster,
Kösel Verlag

Foto: Mauritius Images

be wild

Warum,

verflixt noch mal ...

den über Jahrtausende als Überlebensvorteil erwiesen, als Baby auch noch weit über den sechsten Monat hinaus nachts gestillt zu werden: Kinder, die nachts gestillt werden, schlafen weniger tief und driften so weniger leicht in jene extremen Tiefschlafphasen ab, die als Risikofaktor für den Plötzlichen Kindstod gelten. Außerdem ist die Muttermilch nachts besonders fett- und kalorienreich, für das in den ersten drei Lebensjahren schnell wachsende und dabei viele Kalorien verbrauchende Gehirn also eine willkommene und gesunde Energiequelle.

Verlangen Babys im zweiten Lebenshalbjahr oder auch schon davor nachts nicht mehr nach der Brust, ist das allerdings kein Grund zur Sorge: Sie spüren einfach, dass sie ihren individuellen Bedarf bereits tagsüber gedeckt haben.

... machen Kinder oft so ein Theater, wenn sie allein einschlafen sollen?

Evolutionsbiologisch ist es kein Wunder, dass Kinder alle Register ziehen, wenn sich die Eltern am Bett verabschieden wollen. Allein einzuschlafen war früher ein Rezept für den sicheren Tod. Um schlafen zu können, müssen sich Kinder geschützt fühlen – und Schutz bieten konnte viele Tausend Jahre lang nur die Anwesenheit eines vertrauten Menschen.

Aus Sicht der Evolutionsbiologie ist es deshalb völlig selbstverständlich, dass Kinder über Jahre zum Einschlafen die Hilfe eines Erwachsenen brauchen. Manchmal gelingt es Eltern, ihre Sicherheit gebende Rolle an Gegenstände zu übertragen: Die Wiege übernimmt das sanfte Schaukeln in den Armen der Mutter, das von ihr getragene T-Shirt hüllt das Baby in den vertrauten Geruch ein, der Schnuller ersetzt ihre Brust.

... werden Dreijährige oft zu komplizierten Essern, obwohl sie als Einjährige richtig experimentierfreudig waren?

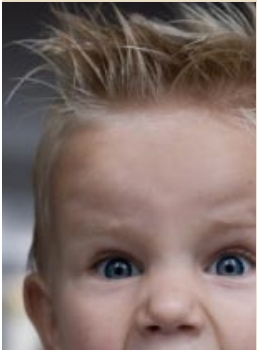
Weil sie – evolutionär gesehen – erst mit zwei, drei Jahren besonders gefährdet

waren, sich aus Versehen beim Essen zu vergiften. Bis vor wenigen Hundert Jahren wurden Kinder in den ersten zwei bis drei Lebensjahren noch sehr häufig gestillt und waren stets in der Nähe der Mutter oder einer anderen engen Bezugsperson. Und die hatte schon ein Auge drauf, dass das Baby sich nicht aus Versehen eine Tollkirsche statt einer Heidelbeere in den Mund steckte. Nach dieser Zeit gingen Kinder in einer Gruppe Gleichaltriger auf Nahrungssuche – und ab diesem Moment sicherte eine extreme Einengung des Geschmackshorizonts das Überleben: Bevorzugt wird, was süß und fettreich ist – es gibt nämlich keine giftige Pflanze, die so schmeckt. Bitteres und Saures hingegen ist potenziell gefährlich – ebenso jegliche Art von Grünzeug. So gesehen, war es sinnvoll, dass sich dieser enge Geschmack erst mit acht bis zwölf Jahren (!) wieder weitet – auch wenn dieser Sinn angesichts unserer heutigen tollkirschenfreien Supermarktregale wirklich nicht mehr gegeben ist.

Was hilft? Keinen Druck beim Essen aufbauen, aber die abgelehnten Speisen immer wieder anbieten und vor allem: selbst essen. Denn zur Überlebensstrategie von Steinzeit-Kindern gehörte auch, sich in Sachen Essen die Erwachsenen zum Vorbild zu nehmen – fielen die nach Grünzeuggenuss nicht um, konnte es nicht so gefährlich sein, auch mal davon zu probieren.

... bekommen kleine Kinder so heftige Wutanfälle?

Zunächst einmal: Ein Zornausbruch mit Auf-den-Boden-Schmeißen und Gebrüll kostet die Kleinen wahnsinnig viel Energie – die aus evolutionärer Sicht nur dann so verschwenderisch eingesetzt wird, wenn sie einem besonders entscheidenden Überlebensvorteil dient. Bei kleinen Trotzköpfen ist das der Fall – ihr Gebrüll und Gezeter diente dazu, ihnen überlebenswichtige Ressourcen zu sichern. Das Alter zwischen zwei und vier, in dem die Trotzanfänge am heftigsten ausfallen, war früher nämlich ein für Kinder



... wollen Babys auch nach dem ersten halben Jahr nachts noch an die Brust, obwohl doch überall steht, dass sie das nun nicht mehr brauchen?

In vielen Erziehungsratgebern ist zu lesen, dass Babys nach dem ersten Lebenshalbjahr nur noch „aus Gewohnheit“ trinken. Aus der Sicht von Evolutionsbiologen ist das Quatsch. Die oft zitierte wissenschaftliche Erkenntnis, dass Babys nach einem halben Jahr „ohne nächtliche Nahrungszufuhr auskommen“, bedeutet im Grunde nur: Das durchschnittliche sechs Monate alte Kind erleidet ab nun keinen gesundheitlichen Schaden mehr, wenn es nachts keine Milch kriegt.

Dennoch hat es sich aus vielen Grün-

höchst kritischer Zeitraum: Sie wurden abgestellt, damit die Mutter wieder schwanger werden und das neue Baby stillen konnte. Und ab der Geburt des Geschwisterchens musste das ältere Kind in rapider Geschwindigkeit all seine Säuglingsprivilegien an das nächstjüngere Kind abtreten. Aufgrund dieses harten Einschnitts schnellte die Kindersterblichkeit in ursprünglichen Kulturen in diesem Alter immer noch in die Höhe.

Um da Mamas Aufmerksamkeit noch mal auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken, ist das volle Programm nötig. Nach einem richtigen Rumpelstilzchen-Auftritt gibt es ja vielleicht doch noch einen Schluck der begehrten Muttermilch, einen Schlafplatz in Mamas Nähe, etwas von der Nahrung, die sie eigentlich für das Baby gesammelt hat.

Auch eine weitere wertvolle Ressource fordern Kinder mit ihren Wutanfällen ein: Freiraum, sich zu entwickeln. Wenn sie völlig ausrasten, sobald ihnen jemand etwas abnimmt, was sie selber können wollen, kämpfen sie um die Chance, die Selbstständigkeit zu entwickeln, die sie in der Kindergruppe zum Überleben brauchten.

... hat mein Kind Angst vor Monstern unterm Bett?

Über Hunderttausende von Jahren war es die Regel, dass Kinder in den ersten Jahren nachts direkt neben der Mutter schliefen. In dieser Zeit mussten sie sich natürlich keine Sorgen um die Sicherheit ihres Nachtlagers machen. Das änderte sich schlagartig mit der Geburt des jüngeren Geschwisterchens, das wegen der damals üblichen langen Stillzeit nach etwa zweieinhalb bis drei Jahren zu erwarten war. Nun musste das große Kind seinen Platz bei der Mutter räumen und selbst danach sehen, dass sich unter der ausgewählten Schlafstätte nicht ausgerechnet ein bissiges Raubtier versteckte. Die Scheu vor gefährlichen Wesen unterm Bett und der unbedingte Impuls, sich vor dem Einschlafen noch mal zu vergewissern, dass da keines lauert, war also eine kluge und bewährte Überlebensstrategie. ►►



„Es gibt viele Wege,

gute

ELTERN: Brauchen Mütter und Väter wirklich evolutionsbiologisches Hintergrundwissen? Können sie nicht einfach auf ihre Intuition vertrauen?

Dr. Herbert Renz-Polster: Wäre elterliche Intuition tatsächlich eine Garantie für eine gute Eltern-Kind-Beziehung, gäbe es nicht so viele Fälle gescheiterter Bindung. Aus wissenschaftlicher Sicht ist heute klar: Wir tragen zwar Bausteine in uns, die uns zu guten Eltern machen können. Die bilden aber nur dann ein stabiles Fundament, wenn zwei Bedingungen erfüllt sind. Erstens: Wir haben bereits als Kinder und Jugendliche den Umgang mit Babys erlernt, durch Beobachten, Nachahmen und Mithelfen. Und zweitens: Eltern haben nach der Geburt die Ruhe, auf ihre innere Stimme zu hören. Stress ist nämlich ein Intuitionskiller. Leider sind in unserer Kultur die Bedingungen für junge Eltern oft nicht so.

Evolutionär, sagen Sie, setzen sich nur Verhaltensweisen durch, die einen Überlebensvorteil bedeuten. Warum verfügen wir dann nicht über einen Brutpflegeinstinkt, der nicht scheitern kann?

Dass wir kein fest in uns eingekabeltes „Erziehungsprogramm“ haben, ist die Kehrseite eines großen evolutionären Vorteils: Wir sind dadurch nicht auf starre Verhaltensmuster festgelegt, sondern können flexibel auf unsere kulturellen, sozialen und ökologischen Lebensbedingungen reagieren. Das Leben als Robbenjäger in der Arktis erfordert eine andere Sozialisation als das in einem Hirtenvolk in der Sahara.

Aber so flexibel sind wir Menschen dann auch wieder nicht: In Ihrem Buch legen Sie dar, dass unsere Welt hier und heute für Kinder oft alles andere als „artgerecht“ ist.

Das stimmt. Es gab zwar schon immer eine große Bandbreite im Umgang verschiedener Kulturen mit ihren Kindern, aber einige Grundbedingungen waren auch überall gleich – gerade im Leben der Säuglinge: Der sicherste Platz für sie war am Körper eines Erwachsenen, zum Beispiel. Kein Wunder, dass Babys mit Erwar-

tungen zur Welt kommen, die einst ihre Überlebenschancen erhöhten. Dazu gehört ihr schier unstillbares Bedürfnis nach körperlicher Nähe, aber auch das wachsende Bedürfnis nach mehr Selbstständigkeit mit zwei bis drei Jahren – da war es nämlich an der Zeit, den Platz an der Seite der Mutter fürs nächste Kind zu räumen und sich der Kindergruppe anzuschließen, die den Tag weitgehend unbeaufsichtigt von Erwachsenen zubrachte ...

... wofür dann natürlich wieder andere, heute schwer verständliche Verhaltensweisen sinnvoll waren.

Genau: Das Meiden von potenziell gefährlichem Grünzeug, die Scheu vor fremden Erwachsenen, die Angst vor irgendwo versteckten Tieren und der Impuls, bei Einbruch der Dunkelheit schnell den Schutz der Eltern zu suchen.

Woher nehmen Sie das Wissen, wie lange Steinzeitbabys gestillt wurden oder in welchem Alter sie sich einer Kinderhorde anschlossen?

Natürlich kann niemand ganz genau wissen, wie unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren gelebt haben. Aber es gibt Indizien: Die Stilldauer etwa lässt sich aus Knochenfunden ablesen. Auch völkerkundliche Untersuchungen können Hinweise geben – der Vergleich unterschiedlicher Volksstämme zeigt, hinter welchen Verhaltensweisen ein „Muster“ steckt. Und hier setzt dann die Evolutionstheorie an, die besagt: Verhaltensweisen, die Kinder rund um den Globus teilen, kommen nicht von ungefähr. Sie haben sich vielmehr durchgesetzt, weil sie dem Menschen beim Überleben geholfen haben. Dann fügt man die kulturellen und biologischen Erkenntnisse wie Puzzlestücke zusammen, um herauszufinden, welcher Vorteil das war.



Wissen Sie, wie die menschliche Entwicklungsgeschichte das Verhältnis von Eltern und Kindern geprägt hat? Finden Sie es heraus mit unserem Quiz unter www.eltern.de/evolution.

Evolutionär gesehen, hat sich vieles bewährt, was moderne Eltern oft nicht leisten können oder wollen: jahrelanges Stillen, Tragen von morgens bis abends, gemeinsames Schlafen von Eltern und Kindern. Grund für ein schlechtes Gewissen?

Nein. Wie gesagt: Gäbe es evolutionär nur einen Weg, gute Eltern zu sein, wären wir längst ausgestorben. Kinder sind von Natur aus flexibel und auch dafür gerüstet, dass nicht immer all ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Die Evolution ist nicht auf eine Familie aus, in der die Kinder glücklich sind und die Eltern vor die Hunde gehen – denn das wäre keine kluge Überlebensstrategie. Stattdessen geht es darum, einen Kompromiss zu finden, in dem die Bedürfnisse von Eltern und Kindern einigermaßen ausbalanciert sind – und der sieht von Familie zu Familie anders aus.

Sie befassen sich auch mit der richtigen Ernährung aus evolutionärer Sicht – und geben Empfehlungen, die Ernährungsexperten die Haare zu Berge stehen lassen: Ein halbes Jahr ausschließlich zu stillen sei ebenso unnötig wie die stufenweise Einführung neuer Lebensmittel ...

Wenn Eltern von mir als Kinderarzt die Erlaubnis wollen, ihrem acht Monate alten Kind nach zwei Monaten Karotte nun auch ein Gläschen Karotte-Kartoffel füttern zu dürfen, dann frage ich mich: Wenn Kleinkindernahrung wirklich nur nach so einem komplizierten Fahrplan klappen würde – wie haben es dann Kinder früher geschafft, groß und stark zu werden? Aus evolutionärer Sicht kann ich nur sagen: Stillen ist auf jeden Fall das

Foto: Getty Images

Eltern

zu sein“

Beste fürs Kind, und das möglichst lange. Begleitend soll es – wenn nicht gerade Neurodermitis in der Familie liegt – vom Essen der Großen probieren dürfen, wann und worauf es gerade Lust hat. Dabei geht es nicht darum, ganze Milchmahlzeiten durch Brei zu ersetzen – aber mit drei Monaten mal eine Blaubeere zu probieren und mit fünf an einem Dinkelkeks zu lutschen, halte ich parallel zum Stillen für den natürlichsten Weg der Beikost Einführung. Anders bei Kindern, die die Flasche kriegen: Für sie ist aufgrund der anderen Zusammensetzung der Kunstmilch die Empfehlung, erst nach einem halben Jahr und auch dann Schritt für Schritt loszulegen, auf jeden Fall sinnvoll. ■■■

Zum Weiterlesen:

Herbert Renz-Polster: Kinder verstehen. Born to be wild – wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel Verlag, 19,95.

Die begleitende Website www.kinder-verstehen.de bietet weitere Hintergrundinformationen zum Thema und Tipps zur konkreten Umsetzung in der Erziehung.



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter
www.eltern.de/abstimmen.

Zum Glücklichen brauchen Kinder vor allem eins: glückliche Eltern