

Die Fitness der Mutter ist nicht verhandelbar

Glücklicherweise sind Kinder nicht auf perfekte Welten angewiesen. Ausgeglichene Eltern können sich mehr Fehler leisten, als Erziehungsratgeber erlauben, meint der Kinderarzt Herbert Renz-Polster.

Darwin muss im Darwin-Jahr für so manches herhalten, von der Landschaftsarchitektur (englische Gärten als Abbild der Savanne) bis zur Ernährungsberatung (Steak mit Salat statt Butterbrot). Kommt jetzt auch noch der darwinsche Erziehungsberater, der die Kinder fitmachen will fürs Überleben?

Glücklicherweise nicht. Das neue Buch des Kinderarztes Herbert Renz-Polster ist eine lesenswerte, erfrischend undogmatische Variation auf das Thema "Mammutjäger in der Metro".

Es geht ihm gerade nicht darum, was Eltern alles tun müssen, damit ihre Kinder werden, wie sie sollen; er rät genau im Gegenteil, was sie bleiben lassen sollten, um keinen unnötigen Stress zu veranstalten, wo sie ohnehin nichts ändern können. Der Blick in die Evolutionsgeschichte dient Renz-Polster dazu, Verhalten und Entwicklung kleiner Kinder verständlich zu machen. Es gibt einen Rahmen, den zu verlassen Kosten physischer und psychischer Art verursacht, so Renz-Polster, doch es gibt keinen evolutionär vorgesehenen Lebensstil. Es widerspricht seinem eigenen Projekt, wenn er dem ganzen Unternehmen am Ende doch noch den Titel "evolutionäre Erziehung" anheftet, die Lektüre stört das nicht.

Kinder, so seine zentrale Botschaft, sind keine unvollkommenen Erwachsenen, keine Mängelwesen. Sie sind vielmehr perfekte Kinder, sie haben alles, was sie brauchen, um Kinder zu sein und Erwachsene zu werden. Diese Ausstattung allerdings ist ein Erbe der Evolutionsgeschichte, was dazu führt, dass

Kinder, ebenso wie die Erwachsenen, nie ganz in unsere Welt passen. Mangelndes Verständnis für dieses evolutionäre Erbe lässt uns bisweilen an unseren Kindern und an unseren Fähigkeiten als Eltern zweifeln, und es lässt uns immer wieder pädagogischen Spekulationsblasen aufsitzen, vom ach so gesunden Spinat über das Schlafen im eigenen Bett bis zum Englischunterricht im Kindergarten.

Renz-Polster will Eltern ermutigen, in dem manchmal rätselhaften Verhalten ihrer Kinder Stärken statt Defizite zu erkennen. Denn die Evolutionsgeschichte ist bekanntlich die Geschichte der Überlebenden, und so sind die kindlichen Verhaltensweisen offenbar diejenigen, die die Kinder überleben ließen.

Gerade im Kleinkindalter, in dem erste eigene Experimente anstehen, ist es in evolutionärer Perspektive durchaus sinnvoll, beim Essen wählerisch zu sein und sich im Zweifel an das Süße und Fettige zu halten: Es macht satt und ist höchstwahrscheinlich ungefährlich. Keine Gemüse zu mögen ist Teil einer normalen Entwicklung, legt sich zumeist von selbst wieder und ist kein Grund für viel Erziehungsstress am Mittagstisch. Dass der Säugling die ersten sechs Monate zur Verhütung von Allergien nichts als Muttermilch bekommen sollte, hält Renz-Polster nicht für plausibel. In Muttermilch und Speichel des Babys findet sich das zum Abbau von Stärke nötige Enzym Amylase. Stärkehaltige Beikost vertragen Babys demnach von Anfang an. Somit scheint Nahrungsergänzung von Beginn an vorgesehen, es wäre wohl Verschwendung gewesen, hätte die Mutter in der Steinzeit ihrem Baby nicht von den reifen Heidelbeeren abgegeben, die sie im Wald gefunden hat. Das heißt aber nicht, dass Muttermilch schon in

zartem Alter zu ersetzen wäre. Es verträgt sich zwar nicht mit der modernen Arbeitswelt, doch eine lange Phase, in der Kinder parallel gestillt und gefüttert wurden, scheint die längste Zeit normal gewesen zu sein. Zudem kommen Kinder mit zerkleinerter Erwachsenenahrung gut zurecht, und außer der Gewohnheit gibt es keinen Grund, warum es erst nur Möhren, dann Kartoffeln und dann Blumenkohl sein müsste.

Ein ebenso emotionsbefrachtetes Thema wie das Essen ist das Schlafen. Es ist leicht einsehbar, dass es für das extrem hilflose Neugeborene nur einen sicheren Platz auf der Welt gibt: nah bei Mama. Die Sicherheit von Gitterbettchen und Babyphonon will sich einem Säugling nicht erschließen, und entsprechend ist seine Reaktion, mutet man ihm zu, allein im Kinderzimmer zu schlafen. Gefühlsmäßig haben auch viele Mütter ihren Nachwuchs gerne neben sich liegen, doch wird er damit nicht verwöhnt? Wird es je gelingen, ihn ins eigene Bett umzusiedeln?

Denn auch wenn das Neugeborene sich an die Mutter schmiegt, spätestens der Zweijährige liegt quer im Elternbett, was die Nachtruhe nicht gerade verbessert. Und beeinträchtigt das Schlafen im Elternbett nicht die Selbständigkeit? Kann man das Kind am Ende im Schlaf erdrücken? Renz-Polster winkt ab. Die dokumentierten Fälle von "Todliegen" seien sämtlich auf "nachträgliche Familienplanung" zurückzuführen, der plötzliche Kindstod sei bei den Kindern häufiger, die allein schlafen müssen. Die körperliche Nähe der Mutter scheint vielmehr die Körperfunktionen des Neugeborenen zu stützen, seine Reifung zu beschleunigen. Und was die nicht nur in der westlichen Welt so ersehnte frühe Selbständigkeit angeht, scheint die Erziehung insgesamt nicht viel auszumachen. Selbständigkeit ist ein Reifungsprozess und das Beste, was die Eltern tun können, besteht oft darin, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Kinder ihre Erfahrungen machen zu lassen.

Als Faustregel wird in diesem Buch die Maxime hochgehalten, dass die Kräfte aller Beteiligten geschont werden müssen. Die Fitness der Mutter ist nicht verhandelbar: den

Satz sollten gestresste Mütter sich über den Familientisch hängen.

Erziehung wird heute oft als eine gnadenlose Verantwortung betrachtet, als müsse jedes Neuron im kindlichen Gehirn gehegt und gepflegt werden. Eltern Schuld in die Schuhe zu schieben ist ein erfolgreiches Geschäftsmodell der Psychologie, so Renz-Postler. Doch glücklicherweise sind Kinder nicht auf perfekte Welten angewiesen. Sie brauchen zufriedene, ausgeglichene Eltern, sie brauchen die Möglichkeit, sich selbst als aktiv und tüchtig zu erfahren.

Mathe und Englisch können warten, und auch die hundertste Ermahnung an Klein Lisa, doch Klein Paul nicht die Schaufel wegzunehmen, beruhigt allenfalls die Eltern.

Förderprogramme, die zu früh an Kinder herangetragen werden, verpuffen ohnehin wirkungslos. Es mag für engagierte Eltern frustrierend und zugleich erleichternd sein, sich nicht als die Macher im Leben ihrer Kinder betrachten zu müssen.

Genaugenommen müssen Kinder nicht verändert und erzogen, sie müssen in ihrer Entwicklung unterstützt werden.

Wenn wir ehrlich sind, so Renz-Polster erziehen wir unsere Kinder einfach so, wie es alle machen. Wie es richtig ist, sagen uns weder Intuition noch Großeltern oder vermeintliche Naturvölker. Auch der Blick zurück in die Evolutionsgeschichte zeigt lediglich, wie manche Erziehungsprobleme aus der verlorengegangenen Passung unserer evolutionären Ausstattung und der modernen Welt entstehen. Doch er kann vielleicht verhüten, dass wir immer wieder aufs Neue zweifelhaften Moden und Ratgebern folgen. Und er kann uns beruhigen: Unsere Kinder sind von Natur aus ziemlich fehlertolerant.

MANUELA LENZEN

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2009.
Alle Rechte vorbehalten.