



Dagmar Neubronner

Der Neufeld-Ansatz für unsere Kinder

mit einem Vorwort von Gordon Neufeld

DER NEUFELD-ANSATZ FÜR UNSERE KINDER

Eine Einführung
von Dagmar Neubronner
mit einem Vorwort von Dr. Gordon Neufeld

Impressum:
Der Neufeld-Ansatz für unsere Kinder
Eine Einführung
von Dagmar Neubronner

Lektorat: Luise Fuchs
Umschlaggestaltung: Norman Gronostay

Druck:

1. Auflage Januar 2015

© 2015 by

Genius Verlag

PF 750762

D-28727 Bremen

info@genius-verlag.de

www.genius-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-934719-56-9

VORWORT VON GORDON NEUFELD	7
VORBEMERKUNG: WORUM ES BEIM NEUFELD-ANSATZ GEHT – UND WORUM NICHT	8
KAPITEL 1: DAS KONZEPT DER ENTWICKLUNG	14
Was ist Reife?	14
Die drei Zutaten für ein erfülltes Leben	14
1. Die Kraft der Emergenz	14
Die Kraft der Adaption	15
3. Die Kraft der Integration	18
Ebenen der Integration	18
Der Weg zu Emergenz, Adaption und Integration	18
Der Unterschied zwischen Dressur und Reife	19
Zusammenfassung	20
KAPITEL 2: DAS KONZEPT DER BINDUNG	21
Was ist mit tiefer Bindung gemeint?	21
Eigenschaften von Bindung	23
Bindung ist polar.	24
Bindung ist hierarchisch	24
Bindung macht verletzlich	25
Bindung wächst -- Ebenen der Bindung	27
1. Bindung über Körperkontakt	28
2. Bindung über Gleichheit	28
3. Bindung über Loyalität und Zugehörigkeit	29
4. Bindung über Wertschätzung	29
5. Bindung über Liebe	30
6. Bindung über Vertrautheit	31
Bindung verwirklichen	32
Bindung aufbauen durch den Bindungsstanz	33
Zusammenfassung	37
KAPITEL 3: DAS KONZEPT DER VERLETZLICHKEIT	40
Schneck im Haus, komm' heraus...	40

Ursachen für chronische Panzerung	42
Panzerung hat drei Gesichter	43
1. Das Ausblenden der Gefühle	43
2. Panzerung der Wahrnehmung	44
3. Panzerung des Nähestrebens: Die Bindungsabwehr	46
Zusammenfassung	48
KAPITEL 4: DAS KONZEPT DER ABHÄNGIGKEIT	49
Abhängigkeit – ein missverstandener Faktor	49
Wozu das Fremdeln da ist oder Der „Böse-Onkel-Schutz“	50
Die Alphaposition	52
Von den Wurzeln zu den Flügeln	53
Angebot größer als Nachfrage	53
Gleichaltrigenorientierung	55
Gleichaltrigenorientierung und Schule	56
Zusammenfassung	57
KAPITEL 5: DIE DREI REAKTIONEN AUF TRENNUNG	58
Reaktion 1: Das Alarmsystem	59
Reaktion 2: Der Instinkt des Nähestrebens	60
Reaktion 3: Das Prinzip Frustration	61
Aggression verstehen	63
Zusammenfassung	66
KAPITEL 6: DER DREIGLEISIGE NEUFELD-ANSATZ – DIE BENUTZUNG DER LANDKARTE	67
1. Bindung aufbauen – aber richtig herum!	68
Müssen wir nicht authentisch sein?	69
Unreife als Ursache für Verhaltensprobleme	71
2. Unreife kompensieren	73
Strukturen, Routineabläufe und Rituale.	73
Bindung vor Weisung	74
„Reifes“ Verhalten vorgeben	74
Betonen, was funktioniert	75

Stärken stärken statt Mängel bemängeln	76
3. Reifwerdung fördern	76
Gute Absichten wecken.	76
Gemischte Gefühle hervorlocken	77
Vergeblichkeit einsinken lassen	78
Entwicklungsblockaden lösen	79
Zusammenfassung:	82
KAPITEL 7: HÄUFIGE KINDHEITSPROBLEME IM LICHT DES NEUFELD-ANSATZES	84
Aggression in jeder Form	84
Richtlinien bei aggressivem Verhalten:	87
Schüchternheit und Scheu	88
Ängste	90
Aufmerksamkeits-Störungen	91
Aufmerksamkeitsstörungen und Verletzlichkeit	91
Aufmerksamkeitsstörungen und Hochsensitivität	93
Ein Wort zu Ritalin	93
Tyrannen und Opfer	94
Einschlafprobleme	95
Ess-Störungen	96
Trotz	97
Geschwisterstreitigkeiten	99
Weinerlichkeit	100
Pubertät	101
ZUM ABSCHLUSS	104
DANKSAGUNGEN	

Vorwort von Gordon Neufeld

Als ich Dagmar Neubronner 2006 in Hamburg zum ersten Mal begegnete, ahnte ich nicht, dass sich eine enge Freundschaft zwischen uns entwickeln würde. Dagmar beeindruckte mich mit ihrem scharfen Verstand, ihrem unabhängigen Bewusstsein und ihrer zuversichtlichen Einstellung. Als ich sie besser kennenlernte, entdeckte ich zudem eine Frau mit Mut, Standfestigkeit und Mitgefühl. Ich freute mich sehr, als sie beschloss, mein Buch in der deutschsprachigen Version *Unsere Kinder brauchen uns!* zu veröffentlichen, und noch mehr, als sie meine Einladung annahm, sich von mir ausbilden zu lassen. Auf diesem Wege wurde sie ein Fakultätsmitglied des Neufeld-Institutes und die Leiterin für die deutschsprachige Neufeld-Ausbildung.

Vor einiger Zeit stellte Dagmar mir ihr Projekt vor, ein einführendes deutsches Buch für den Neufeld-Ansatz zu schreiben, und sie ist für mich die denkbar geeignetste Person dafür. Ihre meisterhafte Durchdringung der Inhalte und Strukturen wird durch ihre natürliche Intuition und ihre naturwissenschaftliche Ausbildung sehr bereichert. Der Leser ist bei ihr in guten Händen. In der Botschaft dieses Buches liegt eine gewisse Dringlichkeit. Es besteht zwar kein Zweifel daran, dass wir Gemeinschaftswesen sind, trotzdem gehen uns offenbar die kulturellen Traditionen und Rituale, die uns verbinden, zunehmend verloren. Unsere Kinder verlieren den Schoß der Bindung, in dem sie idealerweise groß werden sollten. Wir als Eltern und Lehrer verlieren die natürliche Kraft der Bindung unserer Kinder an uns, die wir brauchen, um unserer Verantwortung gerecht werden zu können.

Wir können nicht zu gestrigen Traditionen und Ritualen zurückkehren. Unser Materialismus hat die Wiederherstellung dieser Kultur ohnehin nahezu unmöglich gemacht. Wir können nur hoffen, voranzuschreiten und unser Bewusstsein zu schärfen: Was brauchen unsere Kinder, um ihr volles Potenzial als Menschen

verwirklichen zu können? Die im folgenden dargelegten Erkenntnisse liefern hierzu Antworten, die uns unsere Kultur nicht länger bereitstellt.

Worte, die im Einklang mit unserer natürlichen Intuition stehen, sind die Tür zum Bewusstsein. Dieses Buch möchte die Worte finden, die der Intuition des Lesers entsprechen. Das daraus erwachsende Bewusstsein verleiht uns die Zuversicht und den Mut, zu solchen Eltern und Lehrern zu werden, wie unsere Kinder sie wirklich brauchen. Der „Tanz“ zwischen Eltern und Kind ist einer der ältesten Tänze im Universum, und er ist wirklich erfüllend für alle Beteiligten -- sofern wir eben nicht übereinander stolpern.

Beim Neufeld-Ansatz geht es darum, Menschen wirkliche Menschlichkeit zu ermöglichen. Die hier vorgestellte Theorie ist im Laufe mehrerer Jahrzehnte auf der Grundlage aller über die Entfaltung des Menschen bekannten Fakten entstanden. Diese Fakten wurden zusammengefügt, auf ihre Essenz destilliert und aufbereitet für die Herausforderung, die nachfolgende Generation erziehen und bilden zu wollen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Einführung in den Neufeld-Ansatz.

Prof. Dr. Gordon Neufeld, Vancouver

Gründer und Leiter des Neufeld-Institutes

Vorbemerkung: Worum es beim Neufeld-Ansatz geht – und worum nicht

Der sogenannte »Neufeld-Ansatz« will wie eine Landkarte verstanden werden. Auf dieser Landkarte sind die Gefühle, Entwicklungsprozesse, emotionalen Dynamiken, Bedürfnisse, Potenziale, möglichen Fehlentwicklungen, Blockaden und ihre Auflösung, sowie auch Reaktionen und Teufelskreise im Verhalten unserer Kinder eingezeichnet. Hierdurch unterscheidet sich der Neufeld-Ansatz deutlich von vielen ausschließlich am Verhalten orientierten Erziehungs- und Beziehungsmodellen. Gordon Neufeld geht davon aus, dass dem Verhalten unserer Kinder sinnvolle und verstehbare Abläufe und Dynamiken zugrunde liegen, die aus der Evolution und den während der Evolution entwickelten Strukturen im Gehirn, in Drüsen und Instinkten verankert sind. Das bedeutet natürlich nicht, dass der Neufeld-Ansatz unsere Kinder und damit den Menschen an sich auf diese Funktionen reduzieren will. Doch diese in Jahrhunderttausenden der menschlichen Evolution entstandenen Funktionen bilden nach wie vor die entscheidende Grundlage für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder. Von daher ist es gut, wenn wir diese Grundlagen kennen. Aus ihnen lassen sich praktisch alle Verhaltensweisen und auch somit auch alle Verhaltensprobleme und Entwicklungsblockaden nachvollziehbar und plausibel erklären.

Die Kenntnis dieser Spielregeln bietet einen unschätzbaren Vorteil gegenüber allen Erziehungsmethoden, die nach dem Motto: »Was tue ich, wenn mein Kind ...« Techniken zur Verfügung stellen. Solche Rezepte helfen uns nämlich nicht, zu erkennen, was im Inneren des Kindes vor sich geht. Der Neufeld-Ansatz betrachtet Kinder nicht als Automaten, bei denen man nur die richtigen Tasten drücken muss, damit das erwünschte Verhalten herauskommt. Gordon Neufeld sieht Kinder vorrangig als Bindungsge-

schöpfe und als komplexe Wesen in ständiger Entwicklung, deren Verhaltensweisen -- so unangemessen oder verrückt sie uns auch manchmal erscheinen mögen -- nachvollziehbaren, im Prinzip einfachen Gesetzmäßigkeiten folgen. Das hat einen großen Vorteil: Indem wir lernen, die Beweggründe des Kindes von innen heraus zu verstehen, erfahren wir gleichzeitig auch sehr viel über uns selbst. Denn unsere Aktionen und Reaktionen folgen ja denselben alten Mustern, nur dass wir uns auf einer anderen Entwicklungsstufe befinden als unsere Kinder – jedenfalls sollte es so sein.

Eine Landkarte ist etwas grundlegend anderes als ein Routenplan, wie wir ihn aus dem Internet herunterladen können. Neulich war ich nach einem Vortrag in Schleswig-Holstein in Richtung Bremen unterwegs und wollte auf dem Weg eine Freundin besuchen, die in der Nähe von Hamburg wohnt. Ich hatte keine Landkarte dabei, sondern mir einen Routenplan, also eine Fahr-anweisung, ausgedruckt. Diese führte mich geradewegs zu einem unvorhergesehenen Hindernis, nämlich einer vollständig gesperrten Brücke, über die kein Hinüberkommen war. Mit einer Landkarte oder einem guten Navigationssystem wäre es mir möglich gewesen, das Hindernis zu umfahren. Da ich jedoch nur die strikten Anweisungen hatte, ohne das Gesamtbild vor Augen zu haben, nützte mir mein schöner Routenplan überhaupt nichts mehr. Und genau diese Überblick schenkende Landkarte ist es, die uns bei der Erziehung unserer Kinder oft schmerzlich fehlt.

Bei näherer Betrachtung müssten wir trotzdem nicht orientierungslos sein. Denn da wir ja die gleiche Evolution durchlaufen haben wie unsere Kinder, verfügen wir über einen intuitiven inneren »Kompass«. Er liefert uns ein Gefühl dafür, was unsere Kinder brauchen und welcher Weg uns zum Ziel führen könnte, wenn wir mal auf ein Hindernis stoßen.

Das Problem ist nur, dass wir diesem Kompass nicht mehr trauen oder ihn vielfach sogar ausgeschaltet haben. Ich habe die Gesetzmäßigkeiten erwähnt, nach denen unsere Kinder »funktionieren«. Diese Abläufe haben sich unter Lebensbedingungen entwickelt, die sich von unserem heutigen Leben mit unseren Kindern

sehr stark unterscheiden. Wir leben heute völlig anders als in der Steinzeit, und die Bedürfnisse unserer Kinder und viele, eigentlich natürliche Verhaltensweisen erscheinen unter den geänderten Lebensbedingungen als störend, unnormal oder werden gar als krankhaft angesehen. Und das hat dazu geführt, dass wir unserem Kompass, unseren eigenen Instinkten und Intuitionen, vielfach nicht mehr trauen.

Das große Verdienst des von Gordon Neufeld entwickelten Ansatzes liegt in meinen Augen darin, dass er uns hilft, unserem inneren Kompass wieder zu vertrauen. Denn plötzlich verstehen wir, warum unser Kind sich in einer bestimmten Weise verhält – eben weil wir die Landkarte sehen, die der Neufeld-Ansatz uns erstmals bewusst zugänglich macht! Dieses Verständnis macht alles viel einfacher; wir sind nicht mehr auf Routenpläne angewiesen, sondern können unser Ziel auf viele verschiedene Weisen ansteuern.

Was ist denn unser Ziel? Vielleicht denken Sie bei dieser Frage nur mit einem inneren Stoßseufzer: »Ich habe eigentlich kein anderes Ziel, als den Alltag mit meinem Kind/meinen Kindern irgendwie angenehmer, friedlicher, weniger chaotisch und weniger zermürend zu gestalten. Das würde mir völlig reichen.«
Daran ist etwas Wahres, und doch stimmt es nicht ganz. Ich bin sicher, Sie haben ein viel größeres Ziel. Ich bin überzeugt, eigentlich möchten Sie -- wie wohl wir alle, --dass Ihr Kind oder Ihre Kinder sich zu der vollen Schönheit, Kraft und Größe entfalten können, die in ihnen angelegt ist. Wir alle wünschen uns doch nichts sehnlicher, als dass unsere Kinder ihr volles Potenzial entfalten können und zu liebevollen, eigenständigen, zuversichtlichen, klaren, freien, anteilnehmenden, glücklichen, kreativen Menschen heranwachsen

Auf diesem Weg wollen wir unsere Kinder begleiten. Der Neufeld-Ansatz ermöglicht uns genau dies, und während wir diesen Weg mit unseren Kindern gehen, wird gleichsam als Nebeneffekt unser Alltag mit ihnen entspannter, friedlicher, weniger chaotisch und weniger zermürend. Das ist das, was mich am

Neufeld-Ansatz so begeistert und was ich, auch bei der Erziehung meiner eigenen Kinder, vielfach hautnah erleben durfte.

Doch ich will nicht verhehlen, dass die Sache auch einen Haken hat: Wenn wir beginnen, unsere Kinder und ihr Verhalten wirklich von innen heraus zu verstehen, lässt uns das nicht unberührt. Wir werden uns selbst allmählich ebenfalls besser verstehen, unsere eigenen Eltern, unsere Lebenspartner. Unter Umständen werden uns schmerzlich eigene Verletzungen bewusst. Oder wir bemerken festgefahrene Reaktionsmuster, die uns bisher wie innere Verkehrsschilder gezwungen haben, an einer bestimmten Stelle immer in derselben Richtung abzubiegen, gänzlich unabhängig davon, ob das sinnvoll war oder nicht.

Der Neufeld-Ansatz bedeutet nicht, dass wir selbst unberührt bleiben und einfach nur mit einer trickreichen neuen Methode erfolgreicher an unseren Kindern herumerziehen. Der Neufeld-Ansatz gibt uns eine Landkarte, aber wenn wir wollen, dass unsere Kinder sich auf dieser Landkarte auf bestimmte Punkte hin bewegen und vorankommen, müssen wir diesen Weg mit ihnen mitgehen, und zwar nicht nur mit dem Finger auf der Landkarte, sondern ganz konkret im Alltag. Dies macht uns zu den Weggefährten unserer Kinder und, solange sie klein sind, zu ihren Wanderführern. In dem Vertrauen und in der Geborgenheit, die dieser Weg bereithält, liegt eine tiefe Stimmigkeit. Und das ist vor allem darum so befriedigend, weil wir gleichzeitig unserem inneren Kompass folgen können und immer wieder feststellen, dass Landkarte und Kompass uns in dieselbe Richtung weisen.

Als Eltern suchen wir meist nach schnellen Lösungen für aktuelle Probleme im Umgang mit unseren Kindern. Doch dieses Buch will mehr, es will Ihnen ja wirklich eine Landkarte zur Verfügung stellen. Daher möchte ich mit Ihnen zunächst die grundlegenden Eigenschaften kindlicher Entwicklung erkunden. Aus dem Zusammenspiel dessen, was ich in den ersten fünf Kapiteln darlegen werde, wird sich für Sie buchstäblich eine neue Perspektive eröffnen, die Sie befähigen wird, wirklich in jeder konkreten Situation individuell ableiten zu können, was jetzt für Sie und für

dieses Kind das Richtige ist. In den letzten beiden Kapiteln finden Sie dann zusammenfassend Beispiele von den Auswirkungen dieses Wissens auf den Alltag mit Kindern.

Dipl.-Biol. Dagmar Neubronner, Bremen

Leiterin der deutschsprachigen Neufeld-Ausbildung

www.neufeldinstitute.de

Kapitel 1: **Das Konzept der Entwicklung**

Was ist Reife?

In meiner Vorbemerkung hatte ich angenommen, unser größtes Ziel im Umgang mit unseren Kindern liege darin, dass jedes Kind sich zu seinem vollen Potenzial entfalten kann. Denn – wie jedem einleuchten wird – sind nicht all seine Fähigkeiten und Talente in allen Bereichen nach der Geburt bereits voll entwickelt.

Die Entwicklungspsychologie untersucht die Art und Weise, wie aus einem vollkommen hilflosen Neugeborenen ein glücklicher, erfüllter Mensch werden kann.

Welche Eigenschaften sollten wir uns denn für unsere Kinder wünschen, damit sie ihr Leben wirklich erfüllt leben können? Zu dieser Frage liegen bereits aus der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts faszinierende Untersuchungen des amerikanischen Psychologen Abraham Harold Maslow vor, dem Begründer der Humanistischen Psychologie. Er hat erkundet, welche Eigenschaften, unabhängig von spezifischen Begabungen und Interessenschwerpunkten, solche Erwachsene gemeinsam haben, bei denen man den Eindruck hat, dass sie ihr Leben voll ausleben und das in ihnen angelegte Potenzial sehr weitgehend verwirklichen. Dabei hat sich Folgendes herausgestellt:

Die drei Zutaten für ein erfülltes Leben

1. Die Kraft der Emergenz

»Komm, Matthias, ich helf dir, den Pullover anzuziehen!« Eben noch hat Matthias sich genüsslich von seiner Tante Sabrina ein Bilderbuch vorlesen lassen, jetzt ist ihm kühl geworden. Er ringt mit sei-

ner Jacke, und als sie ihm helfen will, weist er sie heftig zurück: »Lass mich, ich will das ALLEINE machen! SELBER!«

Emergenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet auftauchen. Damit ist etwas gemeint, das ich in meinen Vorträgen gerne den «Hänschen-klein-Effekt» nenne: Die vorwärtsstrebende Kraft und der Drang, ins Neue aufzubrechen, unbekannte Gebiete zu erforschen, herauszufinden, wie etwas funktioniert. «Mama lass mich! Ich will das alleine!» – «Du sollst mir nicht helfen! Ich will selber!» Diese Kraft der Emergenz ist in jedem Menschen als Potenzial angelegt. Ob dieses Potenzial sichtbar wird und zum Ausdruck kommt, hängt jedoch davon ab, ob die Bedingungen dafür günstig sind. Ein unsicheres, verängstigtes, müdes oder krankes Kind zeigt keine Emergenz. Emergenz ist sozusagen eine Luxuseigenschaft, die dann auftritt, wenn die Bindungsbedürfnisse des Kindes (siehe Kapitel 2) erfüllt sind, wenn es weder hungrig noch müde ist, noch von Schmerzen geplagt wird. Dann bleibt ihm ein Zeitfenster für das selbstvergessene, erforschende Spielen und Erkunden, bis der (Bindungs-)Hunger wieder stärker wird.

2. Die Kraft der Adaption

»Mama, die blöde Lisa schmeißt mir immer den Turm um!« Matthias ist wütend. Manchmal liebt er seine kleine Schwester zärtlich, aber im Moment empfindet er sie nur als Plage. Seine Mutter Silke nimmt ihn in die Arme: »Ich weiß, das ist so frustrierend! Dabei hattest du ihn gerade so schön hoch gebaut! Und jetzt ist alles wieder kaputt. Oh wie schade!, da wäre ich auch traurig!« Ihre warme, mitfühlende Stimme lockt bei Matthias, der sich jetzt für einen Moment fest an sie geschmiegt hat, ein paar Tränen bis in die Augenwinkel. Silke spürt, wie sich der Körper ihres Sohnes entspannt, und setzt noch hinzu. »Weißt du, sie bewundert dich so sehr, du bist halt ihr großer Bruder. Vielleicht gibst du ihr etwas anderes zu tun, etwas, das sie schon kann?« Matthias wischt sich die Augenwinkel, bleibt einen Moment still und löst sich dann von seiner Mutter. Mit neuerwachtem Elan ruft

er: »Sie kann mir die roten Bauklötze raussuchen und herbringen!«

Menschen, die zu Neuem aufbrechen, erleben naturgemäß ständig, dass die Dinge nicht so klappen, wie sie sollen: Die kleine Schwester nervt, das Fahrradfahren klappt nicht, die Jacke will sich nicht anziehen lassen. Mutter oder Vater oder beide müssen schon wieder zur Arbeit gehen, der ersehnte Besuch von Oma fällt aus, der Goldhamster stirbt, die Bonbons sind alle, es ist schon wieder Schlafenszeit – die Liste der Misserfolge, Vergeblichkeiten und Frustrationen (nicht nur) in der Kindheit ist endlos.

»Oh wie schade« – der fruchtbare Frust

Welche Menschen sind es nun, die am besten mit solchen Widrigkeiten fertigwerden? Sind es die Beinharten, denen nichts etwas ausmacht? Interessanterweise nein. Unser Gehirn ist so strukturiert, dass es immer zunächst nach einem Ausweg, einer Lösung sucht. Es möchte die Dinge mit Emergenz verändern. Doch wenn das nicht klappt, wenn diese Versuche nicht zum Ziel führen, dann muss das Gehirn zu einem Punkt gelangen, wo die Vergeblichkeit aller Bemühungen gefühlt wird. Dieser entscheidend wichtige Prozess, bei dem das, was wir nicht verändern können, uns verändert, heißt in der Psychologie Adaption. (Wir alle kennen vermutlich den Adapter, der die Dinge passend macht.)

Schon Friedrich Schiller formulierte: *»Wohl dem Menschen, wenn er gelernt hat, zu ertragen, was er nicht ändern kann, und preiszugeben mit Würde, was er nicht retten kann.«* Dieses Akzeptieren dessen, was ich nicht ändern kann, ist ein entscheidender Prozess, um im Leben voranzukommen. Besonders erfolgreich sind eben die Menschen, die sich von den vielen kleinen Niederlagen des Alltags nicht entmutigen lassen, sondern aus ihnen lernen, wie es nicht geht:

Von dem berühmten Erfinder Thomas Alva Edison wird erzählt, er habe mit mehreren hundert Materialien experimentiert (darunter so exotischen wie verkohlte Bambusfäden), während er versuchte, eine alltagstaugliche Glühbirne zu entwickeln. Erst das Material Wolfram brachte dann den Durchbruch. Um diese Leistung

vollbringen zu können, musste er jeweils akzeptieren, was sich nicht ändern ließ, nämlich das unbefriedigende Glühverhalten der anderen Stoffe, gleichzeitig aber an dem festhalten, was sich ändern ließ, und sich auf diese Weise wie in einem Irrgarten vorantasten.

Diese Fähigkeit ist nicht selbstverständlich. Viele Kinder, Jugendliche und sogar manche Erwachsene heute können Misserfolge nicht verarbeiten und aus Fehlern nicht lernen. Diese wichtige Leistung ist nämlich erst dann möglich, wenn die Vergeblichkeit unseres Tuns oder die Unausweichlichkeit von etwas, was uns nicht behagt, von unserem Gehirn wirklich registriert und an das Gefühlszentrum weitergegeben wird. Was in diesem Moment im Körper passiert, ist aus biologischer Sicht hochinteressant. Unser Nervensystem kennt zwei grundsätzliche Befindlichkeiten:

A) Die Einstellung für Kampf/Flucht («Papa soll aber nicht weggehen!«). Unser Körper produziert Adrenalin, ist angespannt und wach. Wir spüren Schmerzen, Müdigkeit und Hunger kaum und sind zu körperlichen Höchstleistungen fähig.

B) Wenn unserem Gehirn dann dämmert, dass unsere Bemühungen vergeblich sind und wir akzeptieren, dass wir ertragen müssen, was nicht zu ändern ist, dann schaltet der Körper um in den Entspannungszustand. Wir spüren plötzlich, wie müde, hungrig, erschöpft wir sind, wie aufregend, anstrengend das alles war, und oft fließen dann auch die Tränen, vor allem bei kleinen Kindern. («Mama, ich bin sooo traurig!«)

Diese Tränen sind chemisch ganz anders zusammengesetzt als z.B. die Tränen beim Zwiebelschneiden. Denn sie helfen dem Körper, all die chemischen Botenstoffe, die für den Modus ‚Kampf und Flucht‘ gebraucht wurden, so schnell wie möglich auszuscheiden. Der Volksmund spricht von den bitteren Tränen, die wir über etwas vergießen, worum wir lange vergeblich gekämpft haben. Darum fühlen wir uns, wenn wir uns dann endlich so richtig ausgeweint haben, zwar sehr müde, aber gleichzeitig wie gereinigt und auf

eine ruhige Art ‚leer‘. Alle Kampf – und Fluchtbotenstoffe sind über die Nieren und über die Tränen ausgeschieden worden, wir haben uns entspannt.

Resilienz

Obwohl die Situation sich objektiv nicht verbessert hat, fühlen wir uns besser, und wir merken: Wir können auch mit der Tatsache weiterleben, dass Papa doch wieder zur Arbeit musste, dass Oma nicht zu Besuch kommt, dass der Goldhamster tot ist und dass es vor dem Essen keine Bonbons mehr gibt. Das gibt uns Kraft für die nächsten Widrigkeiten, denn unser Gehirn merkt sich: Traurige Ereignisse, Hindernisse und Misserfolge sind nicht das Ende der Welt. Die Wissenschaft nennt diese Fähigkeit, mit Widrigkeiten umgehen und sich von Krisen erholen zu können, und daraus sogar gestärkt hervorzugehen, Resilienz.

3. Die Kraft der Integration

Bei dem Wort Integration denken wir meist an ‚Behinderte‘, die in ‚normale‘ Schulklassen gehen oder an Migrantengruppen, die sich in der neuen Gesellschaft zurechtfinden sollen. Es geht also immer darum, verschiedene Dinge so zusammenzubringen, dass alle Anteile zu ihrem Recht kommen. Gordon Neufeld definiert Integration als Gemeinsamkeit ohne Verlust der Eigenständigkeit. Durch Integration wird aus einem Entweder-Oder ein Sowohl-als-auch.

Die gesellschaftliche Ebene der Integration bildet dabei die höchstentwickelte und am meisten verfeinerte Stufe der Integration. Und wer wünscht sie sich nicht für sein Kind? Doch das Phänomen der Integration ist in vielen Bereichen von großer Bedeutung.

Ebenen der Integration

Sensorische Integration

Integration fängt beim Neugeborenen bereits auf der Ebene der Sinneswahrnehmung an: Sein Gehirn lernt zum Beispiel, die von-

einander leicht abweichenden Bilder, die vom rechten und linken Auge geliefert werden, miteinander zu verbinden, also zu integrieren. Das heißt, aus dem scheinbaren Widerspruch zwischen den beiden unterschiedlichen Bildern wird etwas Neues gebildet, bei dem beide Bilder zu ihrem Recht kommen. Erst durch diese Integrationsleistung entwickelt sich dann Perspektive – das räumliche Sehen, die Tiefenschärfe. Interessanterweise können die nachfolgend beschriebenen, übergeordneten Integrationsformen erst entwickelt werden, nachdem die sensorische Integration einigermaßen klappt.

Kognitive Integration

Es ist Juli, und Matthias und Lisa kommen erhitzt vom Trampolinspringen hereingerannt. »Papa, wir haben solchen Durst!« Vater Benjamin wendet sich seinen Sprösslingen zu – in der Flasche ist nur noch ein kleiner Rest Saft, und er verteilt diesen Rest gerecht auf zwei große Gläser. Lisa protestiert lautstark: »Papa, das ist viel zu wenig!« Benjamin hat gerade etwas Interessantes über kognitive Integration gelesen, das er jetzt gleich einmal ausprobieren möchte: Anstatt mehr Saft holt er ein schmales, kleines Gläschen. »Hier Lisa, pass auf, ich gebe dir mehr!« Der Vater füllt den Orangensaft aus dem großen Glas in das kleine. Der Saft ist nicht mehr geworden, aber das kleine Glas sieht voll aus. Zufrieden greift die dreijährige Lisa zu. Matthias mit seinen fünfzehn Jahren lächelt überlegen: »Ha, Papa, das ist doch gar nicht mehr Saft! Du hast den doch nur umgefüllt!« Papa lacht: »Ja, du bist eben schon so groß, dass du das merkst! Aber ich hab' nur Spaß gemacht, es ist genug Saft da.«

Lisa kann die verschiedenen gedanklichen Konzepte von Saftmenge und Gläsergröße noch nicht miteinander in Einklang bringen, Matthias ist bereits zu dieser Leistung, die als kognitive Integration bezeichnet wird, in der Lage. Der Schweizer Entwicklungspsychologe und Erkenntnistheoretiker Jean Piaget hat dieses Phänomen an seinen eigenen Kindern sehr genau erforscht. Denn Kinder werden erst allmählich und im Laufe ihres Reifeprozesses fähig, zu verstehen, dass man ein und dasselbe Ereignis

aus unterschiedlicher Perspektive betrachten und dass es für zwei unterschiedliche Sichtweisen eine gemeinsame, übergeordnete Lösung geben kann.

Emotionale Integration

»Das ist mein Ball!« Mit ziemlicher Wucht pfeffert die dreijährige kleine Lisa dem Baby der Nachbarin ihren Ball an den Kopf. Das Baby brüllt los, Mutter Silke eilt herbei, und Lisa schreit ihr wütend entgegen: »Mama, mein Ball!« Silke kniet neben ihrer rabiaten kleinen Tochter nieder und nimmt sie in die Arme. »Ja, das ist dein Ball. Aber schau` mal, jetzt weint das Baby!« Lisa dreht sich um, und statt Wut zeichnet sich in ihrem Gesicht jetzt Mitgefühl ab. »Ooh, das Baby weint!«, sagt sie in mütterlichem Tonfall, wendet sich dem Nachbarskind zu und streicht ihm tröstend über den Kopf.

Viele Emotionen, z. B. Frustration und Anteilnahme, sind auch schon in kleinen Kindern vorhanden – nur leider noch nicht gleichzeitig. Das Entweder-Oder kann sich noch nicht zum Sowohl-als-Auch mischen.

Ganz entscheidend für den Neufeld-Ansatz und für die Entwicklungspsychologie insgesamt ist die Fähigkeit zur emotionalen Integration, also die Fähigkeit, gemischte Gefühle zu erleben. Kinder entwickeln diese Fähigkeit erst – und zwar frühestens! – zwischen dem fünften und siebten Lebensjahr. Kein Kind im Kindergartenalter wird sagen: «Ich bin da geteilter Meinung» oder «Ich weiß nicht so recht, einerseits möchte ich gerne in den Kindergarten, andererseits aber auch nicht«. Entweder will es in den Kindergarten oder es will nicht in den Kindergarten, dazwischen gibt es nichts. Beide Zustände können sehr wohl nacheinander und im Wechsel erlebt werden, aber nicht gleichzeitig.

Diese Gleichzeitigkeit, also die wirkliche Mischung der Gefühle, ist es aber, was uns Reifere von vielen impulsiven Handlungen abhält, die Vorschulkinder noch bedenkenlos ausführen. Man kann durchaus schon bei kleinen Kindern sehen, wie sich verschiedene Impulse, wie beispielsweise Faszination und Angst, zu einem unbewussten Zögern mischen. Doch gerade die Fähigkeit,

diese unterschiedlichen Gefühle aktiv miteinander in Ausgleich zu bringen und sich bewusst anders zu entscheiden, bildet den entscheidenden Entwicklungsschritt.

Wie wir alle wissen, ist die Entwicklung dieser Fähigkeit ein lebenslanger Prozess. Auch bei uns Erwachsenen gibt es einen Punkt, an dem ein Gefühl so mächtig ist, dass es uns nicht mehr gelingt, es mit anderen zu mischen. Dann nehmen Zorn, Enttäuschung, Begeisterung oder Angst überhand, und wir verlieren buchstäblich das Gleichgewicht. Unseren kleinen Kindern geht das ständig so...

Der Weg zu Emergenz, Adaption und Integration

Das sind also die drei Fähigkeiten, die ein gelingendes menschliches Leben ermöglichen, gelingend im Sinne von Entfaltung des vollen menschlichen Potenzials. Doch entscheidend an diesen drei Eigenschaften ist: In jedem Kind ist das Potenzial für diese Eigenschaften angelegt. Die Eigenschaften selbst entwickeln sich aber erst im Laufe der Jahre durch einen Reifungsprozess.

Nochmals: Jedes Kind besitzt dieses Potenzial – unabhängig von seinen sonstigen Fähigkeiten. Das bedeutet, die Fähigkeit zu reifen, hat nichts mit Genetik zu tun. Diese Eigenschaften sind nicht angeboren, das kleine Kind hat diese Fähigkeiten nicht sofort. Sie können nicht unterrichtet oder gelehrt werden, auch wenn das immer wieder behauptet und versucht wird. Denn die Fähigkeit, im Augenblick des Zorns über den umgestoßenen Bauklotz nicht blindlings zuzuschlagen, sondern an die Folgen zu denken, ist eben nichts, was gelernt werden kann. Diese Fähigkeit ist das Ergebnis eines erfolgreichen Reifungsprozesses.

Der Unterschied zwischen Dressur und Reife

Stürmisch umarmt Matthias seine Mutter, als er mittags nach Hau-

se kommt. Schuhe aus, Jacke an den Haken, Tasche aufs Regal – und während Matthias zum Bad läuft, um sich vor dem Essen die Hände zu waschen, plappert er schon los und erzählt, was er heute alles erlebt hat.

Er ist mit seinen Gedanken gar nicht bei seinen Schuhen, seiner Jacke, der Tasche, dem Händewaschen – das sind einfach Gewohnheiten, die seine Mutter frühzeitig und eher spielerisch in das Familienleben eingeführt hat. Matthias handelt nicht aus Reife. Solange, bis er irgendwann den Nutzen von Ordnung begreifen wird, helfen klare Regeln und Rituale, den Alltag angenehm zu gestalten. Das kann in vielerlei Hinsicht sehr praktisch und sinnvoll sein, aber es gibt auch Grenzen:

»ÄnntSchullldigung!« Mit etwas leierndem Tonfall streckt Jennifer ihrem Freund Thomas die Hand hin, schüttelt sie hastig und läuft davon.

Sie empfindet keinerlei Reue, hat aber gelernt, dieses Ritual zu vollziehen, weil es sonst Ärger gibt. Hier ist der Grat zwischen «guten Manieren» und Erziehung zur Heuchelei schmal.

Man kann natürlich auch sehr kleinen Kindern beibringen, sich in einer bestimmten Weise zu verhalten und sogar bestimmte Gefühle (wie Reue) zu heucheln. Eine strenge Erziehung kann auch dazu führen, dass die Angst vor negativen Folgen bei einem Kind stärker ist als jedes andere Gefühl. Doch wenn die Kinder sich dann wie erwünscht verhalten (jedenfalls solange sie sich beobachtet wissen und solange die Angst größer ist), ist das nicht dasselbe wie echte innere Reife.

Wirkliche emotionale Integration bedeutet, dass verschiedene Gefühle, verschiedene Gedankenkonzepte oder Weltanschauungen nebeneinander Geltung haben können; dass angemessenes Verhalten nicht das Ergebnis von Gewohnheit oder Angst ist, sondern dass das Ergebnis den Sieg in einem inneren Kampf verschiedener Impulse darstellt. Erst wenn ein Kind diese Entwicklungsstufe meistern kann, wird es sich auch in neuartigen Herausforderungen bewähren, spontane Ethik und somit wirkliche Menschlichkeit entwickeln können, anstatt einfach stur den

Regeln zu folgen und »Dienst nach Vorschrift« zu machen.

Zusammenfassung

Reife ist weder angeboren noch vererbt, sondern wie bei einer Frucht das Ergebnis eines allmählichen Vorgangs, der sich eigenständig entfaltet, wenn die Bedingungen es zulassen. Emergenz, Adaption und Integrationsfähigkeit entwickeln sich nicht automatisch. Bei kleinen Kindern ist impulsives Verhalten »normal«. Daher ist es sinnvoll, ihnen und uns den Alltag durch Regeln und Rituale angenehmer zu gestalten. Aber anziehen können wir ihnen Reife nicht.

Häufigstes Vorurteil: »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr«

Wichtigste Regel: Der Gärtner sorgt für gute Bedingungen, das Wachstum der ihm anvertrauten Pflänzchen geschieht ohne sein Zutun.