

HANS-OTTO
THOMASHOFF

Was ist wirklich wichtig im Leben?



SO VERMITTELN
ELTERN IHREN
KINDERN WERTE

K Kösel

Leseprobe

Dr. Hans-Otto Thomashoff

Was ist wirklich wichtig im Leben?

So vermitteln Eltern ihren
Kindern Werte

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 23. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Nicht verzagen, Eltern fragen

Kinder stellen nicht nur typische Warum-Fragen nach Dingen des Alltagslebens, sondern auch übergeordnete, existenzielle Fragen, zum Beispiel: Warum streiten Menschen? Was ist Liebe? Was passiert, wenn wir tot sind?

Basierend auf dem Wissen der Neurowissenschaft beantwortet der renommierte Psychiater Hans-Otto Thomashoff diese Fragen exemplarisch. Jeder Frage folgt eine mögliche erklärende Antwort. Eingebettet in unser kulturelles Umfeld kristallisieren sich dabei Werte heraus, die zu vermitteln und zu leben es sich lohnt.

Ein spannend zu lesendes Elternbuch, das hilft, Kinderfragen zu beantworten – und viel über sich, das Elternsein und das Leben selbst zu erfahren.



Autor

Dr. Hans-Otto Thomashoff

Hans-Otto Thomashoff ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse in eigener Praxis in Wien sowie promovierter Kunsthistoriker und Naturfotograf. Er ist Ehrenmitglied des Weltpsychiatrieverbandes, Aufsichtsratsmitglied in der Sigmund-Freud-Privatstiftung und Mitglied des

Hans-Otto Thomashoff
Was ist wirklich wichtig im Leben?

Hans-Otto Thomashoff

Was ist wirklich wichtig im Leben?

So vermitteln Eltern ihren Kindern Werte

Kösel

*Gewidmet allen Eltern, die
die Fragen ihrer Kinder ernst nehmen*

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Randomhouse Verlagsgruppe FSC® No01967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Randomhouse Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: zoiao/Shutterstock.com
Redaktion: Cordula Hubert, Olching
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31144-6
www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	7
Warum muss ich immer machen, was du willst?	11
Hast du eigentlich immer recht?	26
Warum muss ich vor euch schlafen gehen?	42
Warum muss ich in die Schule gehen?	60
Warum kann ich nicht den ganzen Tag am Computer sitzen?	75
Warum streiten Menschen?	93
Was ist Liebe?	111
Was muss ich alles haben, um glücklich zu sein?	127
Was passiert, wenn wir tot sind?	140
Grundlagen für eine wertebezogene Erziehung	154
Literaturhinweise	173
Der Autor	174

Einleitung

Wer Kinder hat, der kennt das: Fragen über Fragen. Und nicht immer kennen wir als Eltern die Antworten. Doch das macht nichts. Denn gerade wenn wir uns spontan einmal nicht auskennen, sollten wir uns anstecken lassen von der Neugier unserer Kinder und selbst nach den passenden Antworten suchen. Das ist nicht immer einfach. Meist greifen wir dann auf das zurück, was wir selbst einmal gelernt haben, oder auf das, was andere uns sagen: im Familien- und Freundeskreis, in Ratgebern oder heutzutage auch im weiten Wissensfundus des Internets. Wer von uns hat nicht schon in den zahllosen Seiten und Foren gestöbert, in denen uns erklärt wird, was wir unseren Kindern alles erklären sollen und wie?

Vieles von dem, was wir dort finden können, ist gut gemeint und nachvollziehbar beschrieben. Und doch bewährt es sich oft nicht in der Praxis. Der Grund dafür ist einfach: Immer noch werden in vielen Bereichen unseres Alltags die Grundlagen ignoriert, nach denen unser menschliches Gehirn arbeitet, die Regeln, die die Hirnforschung immer deutlicher zutage fördert: die Grundregeln, nach denen unser Gehirn unser Erleben aufbaut und damit bestimmt, wie wir leben, ja, wer wir sind, ob wir uns im Alltag wohlfühlen und ob wir schließlich eines fernen Tages unser Leben als gelungen ansehen werden. Genau das wünschen wir Eltern ja unseren Kindern, dass sie zufrieden, erfüllt und glücklich leben.

Ich stehe in meiner Praxis als Psychiater und Psychotherapeut tagtäglich in Kontakt mit jungen Eltern. Viele von ihnen sind engagiert und bemüht und wollen von mir wissen, wie sie am besten ihrer

Rolle zum Wohl ihrer Kinder gerecht werden. Der Rat, den ich ihnen auf der Basis der Hirnforschung geben kann, ist oft erfrischend klar. Mir ist es ein Anliegen, dieses Wissen zu verbreiten, Eltern die Grundlagen für eine gesunde Psyche zu vermitteln und dadurch vielen von ihnen das Leben einfacher zu machen. Für ihre Kinder und für sich selbst, denn beides hängt unweigerlich eng zusammen, wie wir noch sehen werden.

Damit dieses Buch keine trockene Abhandlung ist, sondern ein lebendiger Einblick ins alltägliche Leben, kommen als Erstes die Kinder zu Wort. Unverblümt und direkt stellen neun Kinder je eine Frage. Die Suche nach der passenden Antwort wird dann für die Eltern zum Ausgangspunkt dafür, die Grundlagen unseres Gehirns zu verstehen. Die praktische Antwort an die Kinder wird sich daran orientieren, wie unser Gehirn arbeitet. Die Hirnforschung wird so zum Leitfaden für die Erziehung. Auf diese Weise können Eltern selbst erkennen, warum sie zu der Antwort kommen, und können das dann anschließend auch in einfachen Worten ihren Kindern erklären.

Schritt für Schritt oder besser Frage für Frage werden wir die Hintergründe der psychischen Entwicklung verstehen und auf diese Weise zu konkreten Antworten und Handlungsempfehlungen gelangen. Und zwar zu denen, die die Eltern als Vorbild selbst für richtig und wichtig erachten. Erziehung basiert daher immer auf den Werten, die die Eltern selbst besitzen. Diese Werte stellen die Richtschnur dar für alles, was sie ihren Kindern auf ihrem Weg durch das Leben mitgeben.

Ging es in meinem vorangegangenen Buch zur Kindererziehung »Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden« um das »Wie«, um die wissenschaftlichen Grundlagen zur Kindererziehung mit der Spiegelmethode als zentralem Hilfsmittel, so geht es im vorliegenden Buch um das »Was«, um die Inhalte: Was sollen die Kinder lernen? Was ist wirklich wichtig im Leben? Unweigerlich ergeben sich

daraus auch Fragen an das eigene Leben. Was ist den Eltern selbst wichtig? Welche Werte haben und vertreten sie, und welche Werte können und wollen sie deshalb glaubwürdig und nachvollziehbar an ihre Kinder weitergeben?

Durch diese Fragen an sich selbst wird die Erziehung von Kindern zu einer spannenden Bereicherung für das eigene Leben. Ja, wir werden erkennen, dass es bei vielen Fragen oft gar nicht die *eine* richtige Antwort gibt. Unser menschliches Gehirn ist viel zu flexibel und anpassungsfähig, als dass es nur den einen möglichen Weg erlauben würde. Wir werden daher erkennen, wie wesentlich Eltern darüber mitentscheiden, zu welcher Art Menschen ihre Kinder werden, und wie wichtig es deshalb ist, dass sie selbst wissen, welche Werte sie vertreten.

Aus diesem Grund ist das vorliegende Buch kein Ratgeber im klassischen Sinn, sondern – der Flexibilität unseres Gehirns geschuldet – eine gezielte Anregung zu einer wirklich selbstbewussten und daher selbstbestimmten Elternrolle. Erziehung ist dann nicht mehr einfach eine automatische Nachahmung der eigenen Kindheitserlebnisse oder eine Suche nach neuen Wegen in irgendwelchen Ratgebern, sondern sie erfolgt unter bewusster eigener Regie. Unter Berücksichtigung der naturgegebenen Grundbedürfnisse von Gehirn und Psyche und zugleich mit der Freiheit der Vielfalt, die uns Menschen wie keiner anderen Art auf der Erde gegeben ist.

Zu jeder Kinderfrage gibt es eine konkrete Antwort oder gegebenenfalls auch verschiedene Antwortalternativen. Hinzu kommt eine Erläuterung, mit deren Hilfe Eltern ihrem Kind erklären können, warum sie wie entscheiden. Anschließend werden wissenschaftliche Grundlagen zur Funktionsweise unseres Gehirns vorgestellt und daraus Empfehlungen für die Alltagspraxis abgeleitet. Angewandte Hirnforschung wird so zur Handlungsanleitung für den Alltag mit Kindern. Und um den Rahmen zu stecken, in dem diese Abläufe stattfinden, rundet am Ende des Buches ein grund-

legendes Kapitel über die Entstehung und elementare Bedeutung von Werten in der Erziehung die Überlegungen ab.

Möglicherweise kommen Ihnen, liebe Eltern, beim Lesen dieses Buches auch selbst Fragen in den Sinn, die Ihnen Ihre Kinder schon gestellt haben. Oder die Sie sich selbst schon gestellt haben. Gerne können Sie mir schreiben. Bitte erwarten Sie nicht von mir, dass ich Ihnen darauf direkt antworte, aber lesen werde ich Ihre Anregungen sicher, und vielleicht finden sie dann ja in einem späteren Buch Platz. Ich bin und bleibe jedenfalls neugierig auf die bunte Welt der Kindheit.

Warum muss ich immer machen, was du willst?

Diese Frage stellt der kleine Lars seiner Mutter Gabi bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Er ist mit seinen vier Jahren mitten im ersten Fragealter angekommen. Gabi gewinnt fast den Eindruck, als werde das pausenlose Fragen von Lars zu einer Fortsetzung seiner Trotzphase, die der Kleine gerade erst nach unzähligen lebendigen Inszenierungen seines Zorns hinter sich gelassen hat.

Bei aller Liebe stößt Gabis Geduld an ihre Grenzen. Schließlich fordert ihr Beruf als Krankenschwester auf einer Intensivstation viel Zeit und Energie von ihr. Und da sind die Reserven irgendwann aufgebraucht. Auch Bernd, ihr Ehemann und der Vater des Kleinen, wird laufend von den Fragen seines Sohnmanns beglückt. Doch anstatt zu zaudern und nach einer passenden Antwort zu suchen, beschränkt er sich auf die klassische Antwort, die viele von uns zu hören bekamen – auch ich selbst als Kind: »Weil ich es sage.« Keine Erklärung. Keine Diskussion.

Antwort: Weil du noch jung bist und erst lernen musst, wie das Leben funktioniert.

»Weil ich es sage.« Diese unkommentierte Pauschalantwort ist wohl kaum der Weisheit letzter Schluss. Denn wenn Eltern sich bewusst überlegen, was sie mit der Erziehung ihrer Kinder erreichen wollen,

welche Ziele sie dabei vor Augen haben, dann wollen die meisten doch, dass ihre Kinder eines Tages mündige Erwachsene werden, die ihr Leben aktiv selbst gestalten können, und nicht willfährige Befehlsempfänger. Das war einmal anders, doch sind diese Zeiten zum Glück vorbei.

Das Ziel einer Antwort auf die Frage von Lars sollte also sein, ihm zu erklären, warum seine Eltern aus seiner Sicht so vieles von ihm wollen. Und da ist die Erklärung passend: »Weil du noch jung bist und erst lernen musst, wie das Leben funktioniert.« Denn genau darum geht es in der Erziehung. Eltern müssen durch nachvollziehbare Erklärungen, aber mehr noch durch das gelebte Vorbild ihren Kindern all das Wissen vermitteln, das sie zum Leben brauchen.

Erklärung: Von wem, wenn nicht von den Eltern, soll ein Kind lernen, wie das Leben funktioniert?

Schrittweise muss ein Kind mit Hilfe seiner erwachsenen Vorbilder lernen, welche Regeln im Leben gültig sind. Wie es selbst und wie die anderen funktionieren, was erlaubt ist und was nicht, wie seine eigenen Bedürfnisse sind und wo Kompromisse mit den Bedürfnissen anderer nötig sind.

Damit kommen wir unversehens zu einem zentralen Problemfeld in der heutigen Erziehungslandschaft. Denn dort scheint sich vielerorts die Vorstellung eingebürgert zu haben, eine glückliche Kindheit bestehe darin, keine Frustrationen zu erleben. Das hat zur Folge, dass viele Eltern pausenlos und atemlos bemüht sind, sich dem anzupassen, was ihr Kind von ihnen wünscht.

Ich war letzten Sommer in einem kleinen idyllischen Gartenlokal auf dem Land zu Gast, einem bäuerlichen Familienbetrieb, gestanden und bieder. Kinderfreundlich, mit Spielplatz. Am Nebentisch saß eine Runde junger Eltern, die sich angeregt unterhielten, wäh-

rend sich ihre Kinder auf Schaukeln und in Sandkästen vergnügten. Da kam eines von ihnen, ein kleines, keckes Mädchen auf seine Mutter zu und warf ihr in einem Befehlston, der einem Unteroffizier zur Ehre gereicht hätte, an den Kopf: »Mama, ich will schaukeln.« »Aber sicher, mein Schatz«, war die prompte Antwort der Mutter, die umgehend ihre Unterhaltung abbrach und aufsprang, um bereitwillig den Wunsch ihrer Jüngsten zu erfüllen. Zu meiner ehrlichen Überraschung, wie ich zugeben muss.

Sicher handelte die Mutter in bester Absicht, doch es stellt sich die Frage, was das kleine Mädchen aus dieser Episode, die augenscheinlich kein Einzelfall war, wohl lernen wird. Am ehesten wohl: »Mama tanzt nach meiner Pfeife.« Das, so könnte man auf den ersten Blick meinen, wäre ja vielleicht noch das Privatvergnügen der Mutter und damit, wenn überhaupt, dann deren Problem. Doch stimmt das nicht. Denn jedes Kind hat automatisch die Neigung, seine Erfahrungen mit den frühen Bezugspersonen zu verallgemeinern und später im Leben mit anderen Menschen so umzugehen, wie es das gelernt hat. Wenn ihm also früh und verlässlich beigebracht wird, dass die anderen bei Bedarf zu springen haben, dann wird es das später weiter einfordern. Unweigerlich sind mit einem solchen Erfahrungsschatz Konflikte in der Welt da draußen vorprogrammiert.

Die bunte Welt der Bedürfnisse

Das entscheidende Wesen von Erziehung besteht darin, dass Erwachsene ihren Kindern vorleben, wie das Leben funktioniert. Das beinhaltet ganz selbstverständlich, dass jeder Mensch seine eigenen Bedürfnisse hat und dass es Regeln gibt, nach denen die unterschiedlichen Bedürfnisse aller aufeinander abgestimmt werden müssen. Indem Eltern ihren Kindern diese Regeln vorleben und erklären, bereiten sie sie angemessen auf das Miteinander mit anderen Men-

