



Der Weg in ein glückliches Leben

Wie frühkindliche Entwicklung und Förderung bestmöglich gelingen kann

Wesentliche Elemente einer Persönlichkeit wie Vertrauen, Selbstwert oder Beziehungsfähigkeit werden bereits in den ersten Wochen und Monaten eines Neugeborenen im Unterbewusstsein geprägt. Leider haben viele Babys keinen so guten Start: Eine komplizierte Schwangerschaft, eine dramatische Geburt, Nicht-Wunschkind sein, Ängste, Hilflosigkeit, übermäßiger Stress etc. in den ersten Lebenstagen und -wochen sorgen dafür, dass diese Kleinen negativ beladen sind. Interveniert man nicht, kann das Kleinkind gegenüber der Welt ein starkes Unvertrauen entwickeln. Das Unterbewusstsein der Babys ist bereits mächtig, und hierüber können wir das Kind unterstützen. Botschaften erreichen schon das Unterbewusstsein der Aller kleinsten, so ist es möglich, die sich entwickelnde „Lebens-Software“ positiv zu beeinflussen. Unsere liebevollen Worte werden aufgenommen, abgespeichert und vom Unterbewusstsein auf die Bewusstseins ebene umgewandelt.

Das englische Wort „to murmur“ – „murmeln, leise sprechen, säuseln“ beschreibt sehr gut das, was Mütter ganz intuitiv mit ihren Babys und Kleinkindern machen. Ein jeder kann sogleich das Bild einer Mutter aufrufen, die ihr Kind in den Armen hält, es herumträgt und nahe an seinem Ohr beruhigende Worte zu ihm spricht. Das aufgeregte oder weinende Baby entspannt sich dadurch oder lauscht, auch wenn es die Worte noch nicht versteht.

In der Pflege rund um das Baby, beim Wickeln oder Anziehen, machen wir es ebenso: Wir sprechen ganz automatisch mit dem neuen Erdenbürger, erklären ihm, was wir gerade tun oder reden liebevoll auf unseren kleinen Schatz ein. Wir singen ihm vor, auch wenn er noch nichts davon versteht, und sogleich wirkt es beruhigend. Wir besänftigen die Kleinen, wenn sie sich wehgetan haben und gerade außer sich sind, indem wir ihnen gut zureden, das Aua wegpusten oder „Heile, heile Segen“ singen. Die ganz Kleinen verstehen die Worte nicht direkt, aber verstehen dennoch sehr gut, was Mama oder Papa ihnen sagen wollen. „Ein Kind versteht Sprache, bevor es selbst Sprache produzieren kann. Wer ein Kind anspricht und sich ihm dabei zuwendet, weckt sein Interesse, denn es versteht intuitiv“ [1].

Babys nehmen Sprache, Intonation und Tonfall noch ganz unvermittelt auf. Das, was wir transportieren wollen, kommt in den Kleinen sogar noch viel direkter an als bei einem erwachsenen Menschen, der Worte und Sprache über das Denken und den Intellekt aufnimmt. Mit unseren Kindern kommen wir in Kontakt über Berührung, was für die Entwicklung der Kleinen lebensnotwendig ist. (Übrigens nicht nur für die Kleinen.)

Über die Sprache nehmen wir ebenfalls Kontakt auf. Wie eine sehr frühe „Studie“

zeigt, ist das Miteinander-Kommunizieren, der Kontakt über Sprache und Berührung, lebensnotwendig. Das sog. Kaspar-Hauser-Experiment, das in unterschiedlichen Epochen von verschiedenen Menschen durchgeführt und untersucht wurde, zeigt sehr eindrucksvoll, dass Sprache und Kontakt für Babys überlebensnotwendig sind.

Um die „Ursprache“ herauszufinden, haben Pharao Psammetich I. sowie angeblich auch Friedrich der II. einen grausamen Versuch vorgenommen. Psammetich gab einem Hirten zwei neugeborene Kinder und befahl, diese so aufzuziehen, dass sie niemals ein gesprochenes Wort vernehmen sollten. Er wollte auf diese Weise herausfinden, in welcher Sprache die Kinder zuerst ein Wort sagen würden. Nach zwei Jahren streckten die Kinder bittend die Hände aus und sagten „Bekos“, was so viel wie Brot in Phrygisch heißt. Friedrich hatte angeordnet, Babys aus dem Waisenhaus nur mit dem Notwendigen zu versorgen und nicht mit ihnen zu sprechen. Die Kinder starben nach einiger Zeit mangels Zuwendung.

Kaspar Hauser selbst wurde angeblich als Kind von Wölfen großgezogen und entwickelte sich durch die fehlende Ansprache nur mäßig, so die Theorien und Geschichten. Zumindest gab er diesen grausamen Experimenten ihren Namen. Sprache und Ansprache ist also nicht nur wichtig, nein, sogar lebenswichtig!



Babys nehmen Sprache und Tonfall unbewusst wahr.

„Seit den Untersuchungen von René Spitz in den 1940er Jahren zum Hospitalismus wissen wir, dass die Befriedigung der physischen Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, körperliche Hygiene, Schutz vor Kälte und Hitze) nicht ausreicht, um eine gesunde Entwicklung von Kindern zu gewährleisten. Vielmehr ist eine angemessene Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung“ [2].

Auch wenn besonders kleine Kinder die Worte noch nicht verstehen, so kommt die Herzenergie und Zuwendung, die durch die Sprache transportiert wird, dennoch bei ihnen an und lässt sie wachsen und gedeihen. Sie nehmen die Aufmerksamkeit wahr, die ihnen zuteil wird und zeigen Interesse an dem, was um sie herum passiert.

Mit der Zeit verstehen die Kleinen dann auch immer mehr und wenn sie schon einen Großteil der Sprache erfasst haben, dann können sie die Worte auf mehreren Ebenen verinnerlichen. Sie verstehen sie mit ihrem Geist auf der intellektuellen Ebene und nehmen auch den emotionalen Aspekt mit auf, der unweigerlich entsteht, wenn wir entsprechende Inhalte hören.

Autosuggestion, positive Affirmationen und Realität

Die Botschaft „Du wirst geliebt“ entspannt sofort etwas in uns. Und es kommt an. In uns und in unserem Körper. Dieser einfachen und sehr wirkungsvollen Botschaften bedient sich eine Reihe von Therapieformen. Denken wir an die Entspannung nach Jacobson, die wissenschaftlich erwiesen zu einem verringerten Muskeltonus und tiefer Entspannung verhilft. „Bis 1985 wurden mehr als 60 Studien mit ungefähr 3.000 Teilnehmern zur Wirksamkeit der Progressiven Muskelentspannung als eigenständiges Therapieverfahren durchgeführt. In den Ergebnissen hatte sich gezeigt, dass 75 % der

Studien Hinweise auf eine deutliche Besserung der Symptome ergaben und 60 % der Studien eine andauernde allgemeine Verbesserung der Befindlichkeit der Teilnehmer belegten.“ [3]

Oder auch das Arbeiten mit positiven Affirmationen, die heute in der Meditation, beim Visualisieren oder in verschiedenen Richtungen der Psychotherapie angewendet werden. Immer wieder einen positiven Leitsatz zu hören führt dazu, dass wir ihn verinnerlichen. Es wird ein inneres Mantra, das uns in schwierigen Lebensphasen und Krisen tragen kann. „Der französische Apotheker Émile Coué hat bereits Anfang des 20. Jahrhunderts herausgefunden, dass die Wirkung der Medikamente, die er seinen Kunden verkaufte, davon abhing, mit welchen Worten er diese überreichte. Wenn er sagte ‚Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund‘, wirkte die Arznei besser, als wenn er keinen Kommentar dazu abgab.“ [4]

„Autosuggestion wirkt über intensive Wiederholung von Formeln, Leitsätzen oder Bildern und wird beim Autogenen Training, in Hypnose und Selbsthypnose sowie in der Imagination eingesetzt“, erklärt Norman Schmid, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.

Allen Methoden der Autosuggestion gemeinsam ist die Einflussnahme auf das Unbewusste. Rationales, kritisches Denken wird umgangen und vorhandene Ressourcen werden gefördert. Dies kann sehr hilfreich sein, um sich selbst positiv zu programmieren und negative Gedanken abzutrainieren. Doch das Leben ist nicht immer eitel Sonnenschein. Und ein „Alles-ist-gut-Mantra“ kann bestimmte Situationen und Realitäten nicht wegzaubern.

Es gibt aber auch Stimmen, die behaupten, „dass autosuggestive Formeln und Fantasien auch negativ wirken können. Nämlich dann, wenn sich der erwünschte Erfolg nicht einstellt. Wenn das Leben also nicht erfüllt und reich wird, trotz ständiger Wiederholung eines bestimmten Satzes, dann sind Enttäuschung, Wut, Ärger und Verzweiflung vorprogrammiert“ [5]. So kann sich also auch eine Stimmung verschlechtern, wenn die Umstände des Lebens eben gerade widrig sind und die positive Autosuggestion nicht greift.

Wir sollten dieses wichtige und wirkungsvolle Tool also weise einsetzen. Und manchmal tut es auch sehr gut, wenn man die Dinge

einfach ausspricht, wie sie gerade wirklich sind. Und wenn alles anstrengend und belastend ist, dann ist es so, und das Aussprechen und der Realität ins Auge sehen kann immens befreiend wirken.

Leitsätze werden in der Kindheit geprägt

Innere Leitsätze werden besonders in der Kindheit geprägt und sie können positiv sowie negativ sein. Fallen diese Leitsätze negativ aus, so versuchen wir später im Erwachsenenleben dann in langwierigen Therapien diese negativen Leitsätze aufzulösen oder durch positive zu ersetzen. Negative Leitsätze entstehen unweigerlich, wenn wir uns im Zusammenleben mit anderen Menschen auseinandersetzen, reiben und miteinander den Alltag bestreiten. Haben wir diese Sätze aber verinnerlicht und werden sie zu unserem inneren Ratgeber, so kann dies für unseren Lebensweg, unsere Entwicklung und Kraft sehr hinderlich sein.

Wir Menschen wissen stetig mehr und werden zunehmend bewusster. Eltern wollen ihren Kindern von Anfang an nur das Beste mitgeben. Und so versucht jeder, sein Kind bereits sehr früh positiv zu prägen, einen guten Selbstwert sowie Bindungsfähigkeit im Kind zu verankern. Dafür können wir viel tun, besonders wenn wir unser eigenes Verhalten kritisch unter die Lupe nehmen. Wie wir wissen, ist das Vorbild der Eltern der größte Erziehungsfaktor und prägt sich einem Kind auf allen Ebenen tief ein. Alleine durch ein gut vorgelebtes Rollenbild innerhalb der Familie können Mutter und Vater dem Kind viel Wertvolles mitgeben.

Aber auch sonst kann und will man heutzutage sehr viel, und das natürlich auch in der Kindererziehung. Es soll immer nur das Beste sein und man möchte nichts verpassen. Der Druck ist groß und auch der innere Anspruch ist in den Familien hoch. Es steht aber außer Frage, dass Eltern heutzutage Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind und ihre Rolle nicht mehr so einnehmen können, wie sie es sich eigentlich wünschen. Vielmehr ist es so, dass sie mehrere Rollen gleichzeitig bespielen müssen. Da bleibt vieles auf der Strecke. Entnervt, erschöpft und am Rande ihrer Kräfte ist es also vollkommen menschlich, wenn unsere Kinder auch von uns einige negative Leitsätze mitbekommen werden. Dies ist völlig normal.

Umso besser ist es, wenn wir diesem Prozess so gut wie wir können gegensteuern. Ge-



Frühkindliche Förderung hat ein besonderes Potenzial für die Entwicklung eines Kindes . Doch alles in Maßen!

borgenheit, Bindung, Liebe, Vertrauen, Urvertrauen, Selbstsicherheit, Ich-Kraft, Gesundheit, guter Schlaf und Entspannung. Wir alle können unterstreichen, dass diese Dinge eine gesunde, harmonische Entwicklung der Kinder nachhaltig positiv gestalten.

Geben wir den Kindern von Anfang an diese wertvollen Qualitäten mit auf den Weg. Lassen wir sie Schritt für Schritt und in ihrem Tempo hineinwachsen. Bindung muss sich aufbauen und wachsen. Entspannung will teilweise erlernt sein. Selbstsicherheit und Ich-Kraft dürfen sich entwickeln und erfahren werden. Liebe und Vertrauen dürfen gespürt werden. Wenn wir den Kindern in den wichtigen Prägephasen die richtigen inneren Bilder und Leitsätze mitgeben, so können sich all diese Qualitäten in ihnen entfalten.

Frühkindliche Entwicklung

Betrachten wir die Phasen frühkindlicher Entwicklung, so wird schnell klar, dass die jungen Wesen alles aufsaugen wie ein Schwamm. „Babys nehmen bereits im Mutterleib die Stimme der Mutter wahr und erinnern sich sogar an Geschichten, die in den letzten Schwangerschaftswochen regelmäßig vorgelesen wurden. Dies zeigen geschickte Versuchsanordnungen. Ein Kind versteht Sprache, bevor es selbst Sprache produzieren kann. Wer ein Kind anspricht und sich ihm dabei zuwendet, weckt sein Interesse, denn es versteht intuitiv“ [6].

Die Gehirnforschung brachte uns in den letzten Jahren wertvolle Erkenntnisse bezüglich der Entwicklung von Kindern. Es konnte gezeigt werden, wie entscheidend eine sichere Bindung zu einer oder mehreren Bezugspersonen für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. „Es sind nicht die Gene, sondern die Erfahrungen, die das Kind vorgeburtlich und in den ersten fünf Lebensjahren mit seiner unmittelbaren sozialen Um-

welt – seinen wichtigsten Bezugspersonen – macht, die über die spätere Leistungsfähigkeit des Gehirnes entscheiden“ [7].

So ist es zum Beispiel wichtig, auf mehreren Ebenen zu lernen, denn die emotionale Einbindung und Stimulation führt zu einer besseren und stärkeren Vernetzung der neuronalen Strukturen und Synapsen im Gehirn. „Diese optimale Stimulation erfährt das frühkindliche Gehirn am besten in der liebevollen Interaktion mit seiner Hauptbezugsperson, weil dabei – eingebettet in eine emotional bedeutsame Beziehung – visuelle, auditive und taktile Reize mit dem limbischen System und dem präfrontalen Cortex vernetzt werden“ [8].

Der Beginn aller Entwicklung und allen kindlichen Lernens ist also eine sichere Bindung zu seiner Bezugsperson. Je kleiner das Kind ist, desto weniger Bezugspersonen hat es. Anfangs ist es oft nur die Mutter, dann kommt sehr bald der Vater hinzu und später auch andere Bezugspersonen. Kurz gesagt, die Kinder brauchen zu Anfang nicht sehr viel außer der Anwesenheit und Liebe der Bezugsperson. Sie gibt ihnen die Sicherheit und Geborgenheit, um optimal an der Umwelt und den äußeren Reizen zu lernen bzw. schafft sie zuallererst die Voraussetzung, dass dies im besten Sinne möglich ist.

Bevor wir also von frühkindlicher Entwicklung oder sogar Förderung sprechen, muss klar sein, dass diese Basis Voraussetzung für alles andere ist. Die Bindung, die Zuwendung der Eltern, die Aufmerksamkeit zum Kind, Körperkontakt und Augenkontakt sind die Säulen, auf denen sich Lernen und Erfahren der Umwelt entwickeln darf.

Frühkindliche Förderung

Der Wunsch nach möglichst optimaler Förderung der Kinder ist groß, das Angebot zur Förderung ebenfalls. Der Begriff „Frühkind-

liche Förderung“ in aller Munde. Keine Frage, es ist erwiesen, dass frühe Förderung den Kindern einen gewissen kognitiven und dann auch schulischen Vorteil bietet. Die Ergebnisse der Pisa-Studie haben wachgerüttelt. „Die frühe Kindheit ist eine besonders sensible Phase rasanter körperlicher, kognitiver, sozialer und emotionaler Entwicklung. In diesen ersten Jahren werden die Grundlagen für späteres Lernen gelegt. Frühkindliche Förderung und Erziehung besitzen somit ein besonderes Potenzial für die Entwicklung eines Kindes und den lebenslangen Lernprozess“ [9].

Doch wie immer entscheidet hier das richtige Maß. Leicht passiert es, dass man über das Ziel hinausschießt und die Förderung nicht mehr fördert, sondern stresst. Wie finden wir den richtigen Mittelweg? Das richtige Pensum an anregenden Angeboten, das den kleinen Forschergeist im optimalen Maß stimuliert, ohne dabei den Ruhepunkt zu verlieren?

Vielleicht ist es vorerst wichtig, das eigene Lebenskonzept genau zu betrachten. Wie gestresst fühle ich mich? Bin ich mit meinem Pensum zufrieden oder ist es mir in Wirklichkeit zu viel? Fühle ich mich unter Druck gesetzt vom Leben anderer, den Medien, den Empfehlungen? Wie sieht mein ureigener Weg denn eigentlich aus? Wie viel Ruhe und Rückzug brauche ganz individuell ich selbst? Kann ich dies umsetzen?

Aus einer aufgeräumten Haltung heraus können wir dann unsere Elternrolle beziehen und uns auch ganz klar fragen: Was will ich für mein Kind? Welche Werte möchte ich meinem Kind vermitteln? An welchen Aufgaben darf es wachsen? Was traue ich meinem Kind zu? Was will ich meinem Kind vorleben?

Gehe ich mit meinem Kind zur Musikgruppe, weil ich gehört habe, dass das für die Entwicklung gut ist, oder weil ich Musik liebe, oder weil ich sehe, dass mein Kind Spaß an der Musik hat? Was sind meine Beweggründe? Schicke ich mein Kind zum Tennis, weil andere es auch tun, oder weil es geschickt mit dem Schläger umgehen kann und richtig Spaß an der Sache hat?

Wir kommen wieder zurück auf den Punkt der Bindung, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Nehme ich mein Kind wahr und fördere es sanft, in seinem Sinne, ohne es zu überfordern, oder stülpe ich mir und meinem Kind etwas über, das vielleicht nicht zu uns und unserem Leben passt? „Momentan gibt es einen regelrechten Frühförder-

wahn“, sagt Bildungsforscher Heiner Barz von der Universität Düsseldorf. „Was als jeweils beste Erziehung erscheint, hat wenig damit zu tun, wie Kinder sind“, meint Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Wissenschaftler aus Vogt.

Die Kita wird immer mehr ein Raum zum Leisten als zum Spielen. Es werden bereits möglichst früh ein oder zwei Sprachen gelernt, das Zahlenverständnis erweitert und von Yoga bis Kampfsport gibt es die verschiedensten Kurse. Der letzte noch verbliebene Schonraum werde ausgehebelt, auch die Kleinsten bekommen nun zu spüren, wie sich die Drehzahl der Welt nach oben schraube. „Derzeit sei das gesellschaftliche Klima von ökonomischen Imperativen bestimmt: Leistung, Anstrengung, Selbstdisziplin. Wir leben in einer Zeit der Effizienzagenturen, des Controlling, der maximalen Ausschöpfung von Ressourcen.“ Das Ziel „Optimierung“ sei allgegenwärtig, selbst in der Freizeit, erklärt Barz [10].

Kindheit darf so leicht und einfach sein. Ähnlich wie Rilke es so wunderbar beschrieben hat:

*Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass Dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen
von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.*

*Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.*

(Frühe Gedichte, Rilke)

„Die entscheidende Förderung für das kleine Kind liegt auch heute noch darin, dass es einen reichhaltigen, abenteuerlichen, kreativen Alltag mit Menschen gestalten kann, die ihm etwas bedeuten – ob groß oder klein,“ so Renz-Polster.

Und die Aufgabe der Eltern liegt darin, den Kindern das entsprechende Umfeld zu ermöglichen, zu erschaffen. Und heutzutage in einer reizvollen Welt auf eher mehr als weniger Ruhepunkte und Oasen der Erholung zu achten. Auch das Nichtstun und die Langweile dürfen Platz im Alltag haben. Denn, wie die Kinderversteherin Astrid Lindgren so schön sagte: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach nur dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

Dr. med. Dorothea Brückl
Ismaningerstr. 65
81675 München
www.praxis-schleicher.de
dorothea.brueck@gmx.de

HP Abbas Schirmohammadi
Parkstr. 51
85435 Erding
www.abbas-schirmohammadi.de
kontakt@abbas-schirmohammadi.de

Literatur:

- 1] Haug-Schnabel, 2013, *Phasen der frühkindlichen Entwicklung, Kindergarten heute*
- 2] *Bindungsentwicklung und frühkindliche Bildung, Prof. Dr. Becker-Stoll*
- 3] Katja Schulte Redaktion, 10/2016, *infothek-gesundheit.de*
- 4] derstandard.at/1360681620111/Autosuggestion-Wundermittel-oder-Psychotrick
- 5] derstandard.at/1360681620111/Autosuggestion-Wundermittel-oder-Psychotrick
- 6] Haug-Schnabel, 2013, *Phasen der frühkindlichen Entwicklung, Kindergarten heute*
- 7] *Bindungsentwicklung und frühkindliche Bildung, Prof. Dr. Becker-Stoll*
- 8] *Bindungsentwicklung und frühkindliche Bildung, Prof. Dr. Becker-Stoll.*
- 9] *Unesco: Quelle ergänzen ??*
- 10] *Wenn der Bildungsdruck die Kindheit raubt, 17.11.2014, Annett Stein, welt.de*



Die Autoren:

Dr. med. Dorothea Brückl: Ärztin aus Leidenschaft. Studium der Humanmedizin mit Promotion an der Charité.

Teilhaberin und ärztliche Leiterin der Gemeinschaftspraxis Schleicher & Brückl in München. Expertin für Kinderwunsch, Neurotherapie, Frauenheilkunde und Yogalehrerin.



Abbas Schirmohammadi: Heilpraktiker für Psychotherapie, High Performance Coach, Mentaltrainer. Arbeitet mit seiner eigenen

Methode der Lösungsorientierten Visuellen Psychotherapie. Autor zahlreicher Entspannungs-CDs und psychologischer Ratgeber.