
Dr. Marianne Koch

Die Kindheit bestimmt das Leben

Eltern sind Helden. Zumindest hierzulande. „It takes a village to raise a child“ – „es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“ heißt ein afrikanisches Sprichwort. Das bedeutet, dass sich dort die ganze Dorfgemeinschaft verantwortlich fühlt und hilft, ein Kind zu versorgen und ihm Sicherheit und die Fähigkeiten zu vermitteln, die es braucht, um eines Tages ein fertiger Mensch zu sein und selbstständig leben zu können. So ein Dorf könnten wir hier auch brauchen. Aber unsere Gesellschaft kennt – außer im ländlichen Raum – meistens nur mehr einen individuellen, privaten Lebensstil, ohne Großfamilien oder vergleichbare Gemeinschaften. So sind es eben nur die Eltern, auf denen alles, aber auch alles ruht, und oft sind es nicht einmal Vater *und* Mutter, sondern Vater *oder* Mutter. Und sie sind allein.

Aus all diesen und tausend anderen Gründen sind Sie, die Mütter und Väter, schon so etwas wie Helden. Sie pfeifen auf die Spaßgesellschaft und nehmen ein Leben voller Verantwortung auf sich, auch wenn es Sie daran hindert, wie ihre gleichaltrigen – kinderlosen – Freunde und Kollegen mal übers Wochenende nach Ibiza zu fliegen, einen schicken neuen Wagen statt der alten Klapperkiste zu kaufen oder (da meine ich besonders die Frauen) die Karriereleiter hinaufzustoßen.

Nur gut, dass Sie, bei allem häuslichen Chaos, bei Krisen und dem Verzicht auf manche Annehmlichkeit ahnen – nein, wissen! –, dass Sie das große Los gezogen haben: Sie haben Kinder!

Das Wunder des Wachsens

Wie wächst ein Kind? Was passiert in seinem kleinen Körper, wenn es größer wird? Wieso wachsen in perfekter Gleichzeitigkeit mit seiner Körperlänge Lungen, Blutgefäße, Herz, Nieren, Leber und auch das Gehirn? Sicher, wir wissen, dass sich Zellen vermehren. So entsteht nach der Zeugung des Kindes zunächst ein kleiner Zellhaufen, dann ein größerer und danach entwickeln sich aus diesen *omnipotenten Stammzellen* – also den Urzellen – ziemlich schnell die einzelnen Organe, Nerven, Muskeln, Augen, Lungen, Haut usw. Lange hat man geglaubt, das sei ein automatischer Vorgang und die Anleitung für die Entwicklung des Embryos sei diesen Zellen als unverrückbares Muster beigegeben. Inzwischen wissen wir, dass das Ganze viel komplizierter abläuft. Die „Bio-Ingenieure“, die über die präzise Ausführung der Wachstumsvorgänge wachen, sind die Gene.

Sie schalten sich ein und aus und beeinflussen dadurch die Bildung von Hormonen und die anderen Vorgänge, die zu Zellteilungen und zum Wachstum der Zellverbände in den Organen führen. Sie entscheiden nicht nur, ob ein Kind die blauen Augen vom Vater und die Musikalität der Mutter erbt, sondern auch, wann sich aus dem weichen knorpelartigen Skelett des Neugeborenen die festen Knochen des Schulkindes entwickeln, und welche Größe dieses einmal als Erwachsener haben wird. Aber selbstverständlich spielen dabei auch die Lebensumstände des Kindes, die Ernährung, die mentale und körperliche Förderung eine überragende Rolle.

Dr. Marianne Koch

Kinder entwickeln sich in einem erstaunlichen Tempo. Bis vor kurzem glaubte man noch, dass die Welt für Babys nur aus einem interessanten Durcheinander bestehe. Dass sie mehr oder weniger ziellos die Dinge um sich herum wahrnehmen und zu imitieren versuchen und dass ihre Gefühle äußerst einfach seien: glücklich, traurig oder ärgerlich. Heute haben wir ein ganz anderes Bild: Die Kleinen sind unheimlich lernfähig. Und sie erschaffen sich vom ersten Tag an ihre eigene Welt.

Frühkindliche Förderung

Um aus einem kleinen Baby einen einzigartigen Menschen mit Verstand, Fantasie, Urteilsvermögen, Gedächtnis, Gefühlen und mit einem Ich-Bewusstsein entstehen zu lassen, muss das Gehirn reifen und in den nächsten Monaten und Jahren die hundert Milliarden Hirnzellen sinnvoll miteinander verbinden und mit Informationen füllen. Glücklicherweise gibt es eine Kraft, die diese Verbindungen rasend schnell entstehen lässt. Diese magische Kraft – die übrigens bis ins hohe Alter wirken kann – heißt *Lernen*.

Wie kann man Kinder in ihrer frühen Entwicklung fördern, in einer Zeit, in der sie so lernfähig sind wie dann nie mehr wieder?

Die Wissenschaft hat diese Möglichkeiten in bestimmte Kategorien geordnet:

- **Die Entwicklung der Sinne:** Sehen, Hören, Sprechen lernen Kinder viel intensiver, wenn Vater oder Mutter von Anfang an viel mit ihnen reden und ihnen ihre kleine Welt erklären.

Was sie aber auch entwickeln sollten, ist beispielsweise der Geschmackssinn. Jetzt, in den ersten Jahren werden die Grundlagen für eine gesunde Ernährung gestellt. Man sollte deshalb darauf achten, dass ein Kind gerade in den ersten Lebensjahren wenig süße oder fette Sachen bekommt. Es ist ganz wichtig, dass es sich in dieser Zeit an die Geschmacksreize von – fast – ungesüßten Breis und von Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukten gewöhnt und so sein Geschmackszentrum auf gesunde Lebensmittel programmiert. Isst es im zarten Alter hauptsächlich Industrienahrung – Puddings, Pizzas usw. –, gibt man ihm Limonaden, süße Tees und gezuckerte Corn Flakes, dann „lernt“ sein Gehirn „süß + fett = gut“ und es wird später lieber Chips und Fritten statt Äpfel und Karotten mögen – und eher fehlernährt und übergewichtig sein.

Vorsicht auch vor viel zu frühen Fernsehbildern! In den ersten drei Jahren sollte ein Kind auf keinen Fall vor dem Fernseher sitzen. Schon gar nicht, um „Baby-Videos“ anzuschauen. Die sinnlichen Erfahrungen, durch die es, zum Beispiel, gelernt hat, wie ein Ball aussieht und sich anfühlt – nämlich rund, glatt und bunt –, werden durch die zweidimensionale *Darstellung* des Balles – runder Fleck statt Kugel – wieder infrage gestellt, die Verankerung der realen Dinge in den entsprechenden Hirnbereichen wieder abgeschwächt. Dazu kommt der Musikbrei, der über dem Ganzen wabert und keinerlei Beziehung zu den Szenen auf dem Bildschirm hat. Auch das stiftet im Kopf eines kleinen Kindes nur Verwirrung. Kinder brauchen Anregungen. Aber solche, die sich mit der wirklichen Welt befassen. Fernsehen ist immer nur Scheinwelt.

Dr. Marianne Koch

● **Die Entwicklung der Motorik**, also der Fähigkeit, sich gezielt zu bewegen.

Dabei geht es nicht nur um Sitzen, Stehen, Laufen, sondern auch um Feinmotorik und Gleichgewichtssinn, also Geschicklichkeit und Koordination der Bewegungsabläufe, die später beim Schreiben, Zeichnen, aber auch im Straßenverkehr und beim Sport gebraucht werden.

Wissen Sie noch, wie Sie Radfahren gelernt haben? Am Anfang war es schwierig, das Gleichgewicht zu halten – aber nach einigem Üben schafften Sie es, und von da an schien es sehr einfach. Was war geschehen? Ihr Gedächtnis hatte die Nervenbefehle, die die Muskeln beim Balancieren, beim Lenken und Treten der Pedale antrieben, gespeichert, also „gelernt“. Nun konnte es die Bewegungsabläufe automatisch steuern.

Wenn Kinder zu laufen beginnen, wenn sie auf der Couch oder später auf dem Trampolin hopsen, wenn sie Dreirad oder Zweirad fahren, dann „feuern“ die Nervenzellen jeweils auf eine ganz typische Weise, um die dafür benötigten Muskelgruppen anzuregen. Irgendwann sind diese speziellen Nervenverbindungen so stabil, dass sie von einem bestimmten („prozeduralen“) Teil des Gedächtnisses übernommen werden. Damit hat das Kind sozusagen seinen „Autopiloten“ programmiert, der fortan die entsprechenden Befehle an die Muskeln weiterleitet. Laufen und Radfahren werden so zu selbstverständlichen motorischen Fähigkeiten: Die Kinder brauchen bald nicht mehr darüber nachzudenken, ob jetzt das eine oder das andere Bein dran kommt.

Aber versuchen Sie auf keinen Fall, die körperliche Entwicklung Ihres Kindes durch falsch verstandene Frühförderung zu beschleunigen. „Baby-Hopser“ und Gehlernhilfen sind nach Ansicht der Kinderärzte ausgesprochen schädlich, weil sie die natürlichen Bewegungsabläufe behindern und zu Fehlfunktionen führen können.

Meist bewegen sich die Kinder in den ersten Lebensjahren viel und gern. Das ist gut so, denn es gibt in der Entwicklung einen engen Zusammenhang zwischen Körpergefühl und Körperbeherrschung einerseits und der Entstehung von Bewusstsein und Persönlichkeit andererseits.

Irgendwann aber zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr geschieht etwas Merkwürdiges: Die natürliche körperliche Entwicklung der Kinder scheint auf einmal nicht mehr zu funktionieren. „Die Kinder können nicht mehr klettern“, jammern die Lehrer, „sie laufen wie lahme Enten; wenn sie einen Ball werfen sollen, stellen sie sich an wie Hampelmänner; sie schaffen es nicht, ein paar Meter auf einem Balken zu balancieren und beim Bücken erreichen sie den Boden nicht einmal mehr mit ihren Fingerspitzen.“

Hier also müssen Eltern unbedingt etwas tun. Ob sie mit den Kleinen in einen Sportklub gehen oder regelmäßig mit ihnen turnen und spielen – Hauptsache, sie sorgen dafür, dass die körperliche Aktivität ein fester Teil des täglichen Lebens wird.

Dr. Marianne Koch

● **Die Entwicklung von Intelligenz, Denken und Wissen**

Dazu gehört selbstverständlich auch das Erlernen der Sprache und erste Vorstellungen von Zahlen. Unter den Hunderten von Tipps, die ersonnen wurden, um die Intelligenz von Kindern zu fördern (und die Sie in allen möglichen Büchern und Zeitschriften finden können), hier nur einige, die mir besonders wertvoll erscheinen:

- Bücher: Es gibt ganz wunderbare, kluge und lustige Bilderbücher schon für die Kleinsten, und es gibt viele, viele interessante, die man den etwas älteren Kindern vorlesen kann. Vorlesen ist überhaupt eines der besten Mittel, sozusagen der Königsweg, auf dem die Kinder sich erste Vorstellungen von der Welt machen, das heißt, kreativ sein können. Während Papa oder Oma ein lustiges oder spannendes Abenteuer, Beschreibungen von Orten, Menschen oder Tieren liest, illustrieren die Kleinen das Gehörte mithilfe ihrer eigenen Fantasie. So entstehen die erstaunlichsten Bild-Kompositionen in ihren Köpfen, so lernen sie, ihre Gedanken schweifen zu lassen, aber auch, ganz wichtig, sich zu konzentrieren. Noch ist nichts unmöglich. Pippi Langstrumpf hängt ganz selbstverständlich von der Decke – und sie staunen über so viel akrobatischen Mut. Nils Holgerson fliegt auf seiner Wildgans über Flüsse und Wälder und sie fliegen mit. Die Kinder in den Geschichten sind tapfer, traurig oder siegreich – und die Zuhörer sind es mit ihnen. Sie erfahren, dass auch andere Kinder Konflikte mit Erwachsenen und Probleme mit einer nicht immer freundlichen Umwelt haben. Sie erleben sich als edle Ritter oder als „bad guys“, Bösewichter, die von anderen Sternen kommen und ihre Welt bedrohen. Sie können sich gefahrlos identifizieren. Denn ihre eigentliche Welt bewegt sich dabei nicht und sichert ihnen Geborgenheit.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind! Nein, das ist kein banaler Ratschlag. Zum Sprechen gehört nämlich, dass der (oder die) Kleine aufmerksam ist und Sie selbst konzentriert sind. Beides ist nicht der Fall, wenn nebenbei das Radio dudelt oder im Hintergrund der Fernseher läuft. Sie sind erwachsen, Sie schaffen es wahrscheinlich, mit der Freundin zu telefonieren, während Sie nebenbei Töpfe abspülen und vielleicht auch noch Nachrichten hören: Ihr Gehirn ist an „Multi-Tasking“, an gleichzeitig ablaufende Gedanken und Tätigkeiten gewöhnt. Ein kleines Kind kann das noch nicht. Es kann die Nebengeräusche noch nicht ausblenden und die Gedanken noch nicht gezielt fokussieren. Es hat deshalb keine Chance, Ihre Worte wirklich wahrzunehmen und zu verarbeiten, wenn es gleichzeitig von Lärm oder anderen akustischen Reizen umgeben ist. Dabei wäre es von außerordentlicher Wichtigkeit, dass es lernt, sich zu konzentrieren. (Übrigens: Wenn Sie eine Tagesmutter für Ihr Kleines suchen, vergewissern Sie sich, dass diese nicht nur freundlich, geduldig und zuverlässig ist, sondern dass sie mit Ihrem Kind *redet*. Auch wenn es noch sehr klein ist.)

Dr. Marianne Koch

Die Ausbildung der Sprache, der freie Umgang mit einer möglichst großen Vielfalt von Wörtern und Begriffen, ist eine der wertvollsten Gaben, die Sie als Eltern Ihren Kindern mit ins Leben geben können. Sprache bedeutet Verständnis der Welt, bedeutet die Erweiterung des eigenen Bewusstseins und Denkens, bedeutet Kommunikation mit Anderen. Sie ist ein kostbarer Teil von uns und prägt unser ganzes Sein. Dass Kinder die eigene Sprache wirklich gut und umfassend beherrschen, ist deshalb eine der wichtigsten Aufgaben von Erziehung.

Die UNESCO stellte kürzlich fest, Eltern würden hierzulande nicht mehr mit ihren Kindern sprechen. Wenn das stimmt – und es gibt eigentlich keinen Grund, daran zu zweifeln –, dann wäre das in der Tat eine fatale Entwicklung. Denn wer außer Ihnen, Vater und Mutter, könnte den Kindern Antworten geben oder auf das reagieren, was sie laut denken? Auf all die lustigen, törichten, intelligenten und wilden Ideen, die sie haben und die sie Ihnen – wem sonst? – mitteilen wollen. Und die Sie kommentieren und mit ihnen diskutieren müssen. Anders können Sie Ihre Kinder doch gar nicht beeinflussen, ihnen ein Bild von der Welt und von dem vermitteln, was Sie für gut und richtig halten. Und wie sonst könnten die Kids Anerkennung von Ihnen erhalten und Vertrauen entwickeln? Ganz klar: Sie müssen mit ihnen reden! – Keine Zeit? „Keine Zeit“ ist das Schlimmste, was Sie Ihren Kindern, den kleinen und erst recht den größeren, antun können.

Wie Werte im Kopf entstehen

Neurobiologen, die sich damit beschäftigen, wie das Gehirn beim Lernen und bei der Entwicklung der Persönlichkeit arbeitet, haben herausgefunden, dass wir – Eltern, Lehrer, sogar die bewunderten Gleichaltrigen – einem Kind oder Jugendlichen gar keine grundsätzlichen Wertvorstellungen „beibringen“ können. Der Antrieb zu moralischem Handeln, das Gefühl für Gerechtigkeit oder auch nur gute Manieren und Respekt im Umgang mit anderen kommen immer aus ihm selbst und entstehen in einem relativ langsamen Prozess der „Verallgemeinerung“: Von den ersten Momenten der Kindheit an handelt das Gehirn als sein eigener Geschichtsschreiber, indem es alle Erlebnisse in seiner Zell- und Chemo-Sprache aufzeichnet. Da das Gehirn ja ständig lernt, sammeln Kinder von ihren ersten Lebensjahren an unbewusst die Eindrücke aus ihrer Umgebung, machen Erfahrungen und „bewerten“ jede derartige Information. Gleichzeitig untersuchen ihre Hirnzellen diese Informationen ständig auf die Möglichkeit hin, aus ihnen allgemein gültige Regeln oder Denkstrukturen abzuleiten. Je reicher und schlüssiger die Anregungen und Erfahrungen sind, vor allem im Elternhaus, aber auch im Kindergarten, Schule und unter Freunden, desto größer ist die Chance, dass in den zuständigen Zellen während der endgültigen Reifung des Gehirns in der Pubertät aus den Milliarden von Einzelbewertungen allgemeine Regeln entstehen. Diese Regeln bilden dann das individuelle Wertesystem und damit die Grundlage für ein verantwortungsbewusstes Handeln. Das heißt, Kinder entwickeln ihre eigenen Wertmaßstäbe aus den vielen Einzelinformationen, die sie im Lauf ihrer Kindheit und Jugend erfahren.

Aber nun kommen Sie, die Eltern, Großeltern oder Erzieher ins Spiel. Sie können den Kindern zwar keine Werte „beibringen“, aber Sie haben dennoch eine außerordentlich wichtige Funktion ...

Dr. Marianne Koch

„Allein durch das Feststellen oder Predigen von Werten wird niemand erzogen. Man muss sie praktizieren.“ schreibt der Hirnforscher Manfred Spitzer. Praktizieren heißt Vorbild sein, heißt, auf bestimmten Regeln auch gegenüber den Kindern zu bestehen, nicht nur in moralischer Hinsicht, sondern auch durch die Demonstration dessen, was uns, den Erwachsenen, wichtig ist. Wenn wir nicht lesen, wenn wir keine Lust auf Musik haben, wenn unsere eigenen Tischmanieren miserabel sind, wenn wir uns täglich stundenlang den Gewaltsendungen im Fernsehen aussetzen (man hat nachgewiesen, dass Gewalt in 78,7 % aller Sendungen, und sogar in 89,4% der Kindersendungen vorkommt!), dann gibt es keine Veranlassung für Kindergehirne, Lesen, Musik, Tischmanieren und Gewaltlosigkeit als etwas Positives zu speichern.

Der wichtigste Wert aber, die größte Gabe, die Vater, Mutter und andere Erzieher ihren Kindern vermitteln können, ist Selbstvertrauen. „Du bist jemand. Aus dir wird etwas. Wir sind stolz auf dich.“ – dieses Gefühl und das der Geborgenheit durch die Liebe der Eltern macht Kinder stark und hilft ihnen wie nichts sonst, ihr zukünftiges Leben zu meistern.

*Über weitere Themen in Zusammenhang mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen – richtige und falsche Ernährung, Probleme mit Fernseh- und Internet-Gewohnheiten, Strategien gegen den Bewegungsmangel und für besseres Lernen, sowie über das emotionale Auf und Ab in der Pubertät – können Sie in meinem Buch „**Die Gesundheit unserer Kinder**“ (dtv München, €14,50) nachlesen. Ich denke, wir werden auch nach meinem Vortrag über diese und andere Themen mit Ihnen, dem Publikum, diskutieren. Darauf freue ich mich.*

*Ihre
Marianne Koch*

Ausgewählte Literatur und Bücher von Marianne Koch erhalten Sie am JAKO-O Bücherstand und unter www.jako-o.de.