

Dunja Voos

Kleine Kinder richtig verstehen

Woran Sie erkennen,
ob sich Ihr Kind normal entwickelt

Für einen entspannten Start
in die ersten vier Lebensjahre

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-600-7

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-926-8

Die Autorin: Dr. med. Dunja Voos ist freie Medizinjournalistin mit Schwerpunkt Psychosomatik, Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Die Fachärztin für Arbeitsmedizin ist Mutter einer kleinen Tochter.

Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Juice Images / Mauritius Images
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Br.

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	7
Was ist psychische Gesundheit?	10
Gestörtes Kind, gestörte Eltern?	10
Was ist eine psychisch gesunde Familie?	21
Bildung fördert die psychische Gesundheit	28
Sind hochbegabte Kinder auch glückliche Kinder? ..	33
Der Einfluss der Lehrer auf die psychische Gesundheit	39
Widerstandskraft schützt die Seele	42
Die Entwicklung in den ersten vier Lebensjahren	47
Das Gehirn des Ungeborenen	47
Vom Miteinander vor der Geburt	50
Die Bedeutung der Mutter-Kind-Bindung	59
Die hohe Kunst der Beruhigung	66
Wer lange „klebt“, der löst sich leicht	70
Bleib hier – geh weg! Der Preis der Selbstständigkeit	76
Die Angst vor der Trennung von der Mutter	85
Elterliche Psyche und kindliche Entwicklung	92
Anstrengende Babyzeit	92
Depressionen rund um die Geburt	93
Vom Schreien und Schlafen	101
Unfassbare Fälle	112

Der mütterliche Umgang mit den kindlichen Gefühlen	114
Was tun, wenn das Kind überaktiv und unkonzentriert ist?	121
Kinder – nur ein Spiegel ihrer Eltern?	125
Allein, aber nicht verlassen: die Mama im Gepäck . .	127
Auf Freuds Spuren: die psychosexuelle Entwicklung	132
Nuckeln ist das Größte	132
Kleiner König auf dem Thron	139
„Ich heirate die Mama!“	147
Der Vater verbindet, der Vater trennt	156
Erziehungsfragen	162
Grenzen setzen	162
Tyrannie – will mein Kind mich ärgern?	174
„Das ist meins!“	178
Das Kind macht doch nur Theater!	183
Wer hilft im Notfall?	187
Weiterführende Adressen	191
Buchtipps	192

Vorwort

Wie viel Vertrauen haben Sie zu sich selbst als Mutter? Was trauen Sie Ihrem Kind zu? Der Glaube der Mütter an ihre eigenen Fähigkeiten und an die Gesundheit ihrer Kinder ist oft nicht der beste. Unzählige Babys bekommen Krankengymnastik, viele Kleinkinder eine Sprachtherapie und scheinbar fast alle Grundschüler eine Zahnspange. Dabei ist das bei Weitem nicht immer nötig – vielmehr spiegelt es die Unsicherheit der Eltern und Ärzte wider. Niemand möchte etwas falsch machen.

Noch größer ist die Unsicherheit, wenn es um die Psyche der Kinder geht. Kaum ein Thema ist sensibler als die seelische Gesundheit eines Kindes. Schwingen doch schnell Schuldzuweisungen besonders an die Mutter mit, sobald etwas nicht mehr „normal“ verläuft. Doch bevor die Rede von „normal“ und „anormal“ ist, müssten Eltern, Erzieher, Lehrer und teilweise auch die Kinderärzte zunächst wissen, wie eine normale psychische Entwicklung überhaupt aussieht.

Dieses Buch wird Ihnen einen Einblick in das Seelenleben des Kindes aus tiefenpsychologischer Sicht vermitteln. Es zeigt Ihnen, wie wenig „schuldig“ Sie an schwierigen Phasen in der Kindesentwicklung sind und wie viel Einfluss Sie zugleich doch haben, um aus festgefahrenen Situationen wieder herauszufinden. Sie werden verstehen, warum Sie besonders als junge Eltern manchmal niedergeschlagen

sind, oder warum Ihr Kind sich schon wieder „unlogisch“ verhält. Aus Sicht des Kindes ist sein Verhalten meist sehr logisch – es ist „psychologisch“. Neueste und klassische Erkenntnisse aus der psychoanalytischen Forschung mit Kindern hält dieses Buch für Sie bereit.

Dabei möchte ich Sie motivieren, Ihrer Intuition zu folgen und einen Augenblick innezuhalten, wenn etwas nicht mehr „normal“ scheint. Dieses Buch soll Ihnen die Angst nehmen, Sie könnten zu viel falsch machen oder ein psychisch auffälliges Kind heranziehen. Es zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf, die in der Beziehung zu Ihrem Kind stecken.

Von den kritischen Blicken gibt es bereits genug. Sobald der Schwangerschaftstest positiv ausfällt, schweben sie über Mutter und Kind wie eine schwere Wolke. Wie sehr habe ich mich da in meiner eigenen Schwangerschaft über die haltgebenden Sätze gefreut, die meistens von Hebammen kamen: „Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Es wird eine aufregende Zeit. Vielleicht werden Sie sich Sorgen machen über den einen oder anderen Befund. Aber das Wichtigste ist, dass Sie erst einmal guter Hoffnung sind. Das Kind wird seinen Weg herausfinden, Sie werden genug Milch haben. Ein müdes Kind wird schlafen, ein hungriges Kind wird essen. Nach zwei Jahren werden Sie (fast) zu Ihrer alten Figur zurückfinden. Und wenn Sie alleinerziehend sind, dann schaffen Sie das auch allein.“ Aber welche junge Mutter kennt solch mutma-

chende Sätze noch? In diesem Buch werden Sie das eine oder andere finden, das Ihnen Entlastung bringen wird. Es soll Ihr Vertrauen in sich und Ihr Kind stärken und somit für einen entspannten Start in den ersten vier Jahren sorgen.

In diesem Buch wird der Einfachheit halber meist nur von „der Mutter“ gesprochen, auch wenn der Vater eine ebenso bedeutende Rolle spielt – ebenso wie die Oma oder wer immer dem Kind am nächsten steht. Gemeint ist mit „Mutter“ die engste Bezugsperson, die das Kind am besten kennt.

Ihre
Dr. med. Dunja Voos

Was ist psychische Gesundheit?

Gestörtes Kind, gestörte Eltern?

Aufgeregt kommt die Erzieherin auf die Mutter einer Zweijährigen zu: „Ihr Kind kann sich seit Tagen kaum konzentrieren.“ Die umstehenden Mütter erstarren und bekommen große Ohren. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Anmarsch? „Wir müssen das beobachten“, sagt die Erzieherin mit ernstem Gesicht. Unruhe macht sich breit. Als könnte ADHS angefliegen kommen wie ein Erkältungsvirus. Doch wie sehr „müssen“ sich Zweijährige eigentlich konzentrieren können? Was können wir von so kleinen Kindern erwarten?

Dass Kinder immer früher in den Kindergarten kommen, heißt nicht, dass von den jüngeren Kindern dasselbe erwartet werden kann wie von den älteren. Wer sich einmal für ein paar Minuten in einen Kindergartenraum mit lärmenden Kindern gesetzt hat, der weiß, wie unruhig das selbst den ausgeglichene[n] Erwachsenen machen kann. Doch der Erwachsene kann wenigstens denken: „Ich gehe gleich in mein Büro und trinke erst mal einen Kaffee“, während die Kleinen besonders bei Regenwetter in so man-

cher Einrichtung nur begrenzte Möglichkeiten haben, sich mit ihrem Fläschchen zurückzuziehen.

Kaum eine Frage macht Müttern ein schlechteres Gewissen als die nach der psychischen Gesundheit ihres Kindes. So viele Mütter haben Angst davor, etwas falsch zu machen – und niemand ist in Sicht, der ihnen diese Angst nehmen könnte. In den anfänglichen Krabbelgruppen wird die Frage nach den seelischen Belangen gerne umgangen, indem sich die Mütter besonders stark um Körperliches sorgen. In Babygruppen gibt es dann heiße Diskussionen darüber, welche Zuckerart die beste sei, aus welcher biologischen Möhre der erste Brei bestehen soll oder ob Kinderschuhe

In Babygruppen wird selten über Fragen der psychischen Gesundheit des Kindes geredet.

unter 60 Euro überhaupt etwas taugen. Viele Mütter fühlen sich dabei irgendwie einsam. Selten geht es in den Babygruppen um Fragen der psychischen Gesundheit. Sie treten am Rande auf, etwa wenn ein Kind nachts nicht schlafen will oder „zu lange“ gestillt wird. Dabei würden sich viele Mütter sehr gerne mit der Psychologie des Kindes beschäftigen – und auch mit ihrer eigenen. Doch gibt es da noch recht wenige Angebote. Zumindest bis zum Kindergarten- und Schulalter manövrieren sich viele Mütter alleine durch ihre Fragen und Ängste.

Zurück zur anfänglichen Kindergartenszene. Die Aufregung hat sich bald etwas gelegt: Das „unkonzentrierte Mädchen“ hatte vor einigen Tagen noch einen schweren

Infekt mit hohem Fieber. Es ist noch nicht wieder ganz im Tritt. Wie das kleine Kind sich verhält, ist also völlig normal. Doch den Müttern hallt die Bemerkung der Erzieherin noch tagelang nach. Wird mein Kind das nächste sein, um das ich mir Sorgen machen muss? Und woran merke ich, wenn etwas wirklich nicht stimmt?

Es ist nicht immer leicht, festzustellen, ob eine Entwicklung „normal“ verläuft oder nicht. Sicher, da gibt es die offensichtlichen Bilder, die wir alle aus Zeitung und Fernsehen kennen: Bilder von gewalttätigen, alkohol- oder drogenabhängigen Jugendlichen. Das kann man sich wenigstens noch erklären: Wenn Kinder aus „Alkoholikerfamilien“ oder aus den sogenannten „bildungsfernen Schichten“ stammen, haben sie guten Grund, psychisch auffällig zu werden. Das ist für viele noch einleuchtend. Doch scheinbar immer häufiger leiden solche Kinder an psychischen Störungen, die aus vordergründig ganz intakten, normalen Familien kommen. Es sind Kinder aus gut situierten Familien mit hohem Bildungsgrad, Lehrerkinder, Ärztekinder und Kinder von Eltern, deren Partnerschaften liebevoll sind und gut funktionieren. Die Kinder werden „plötzlich“ verhaltensauffällig und sind nicht mehr zugänglich für Eltern und Erzieher. Die Eltern sehen sich auf einmal mit Aggressionen, Essstörungen, Angststörungen und vielem mehr konfrontiert.

Fehlt eine offensichtliche Erklärung für die Ursache dieser Störungen, dann wird oft den Genen oder einer Stoffwech-

selbstörung im Gehirn die Schuld gegeben. Das wird auch in den Medien immer wieder so dargestellt – egal, ob es sich um Zwangsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite oder Depressionen handelt. Doch so einfach ist das nicht. Zwar spielen Gene eine Rolle, aber oft wird ihnen ein zu großer Anteil am Geschehen zugeschrieben. Auch ist es nachvollziehbar, dass offensichtliche, schwere seelische Verletzungen bei einem Kind zu psychischen Störungen führen. Doch es sind oft die kleinen Verletzungen, unter denen ein Kind leidet – immer wiederkehrende Spannungen, „Familiengeheimnisse“ oder chronische Missverständnisse, die bei dem Kind später zu Verhaltensauffälligkeiten oder emotionalen Störungen führen. Da tauchen wir dann plötzlich in ein ganz sensibles Thema ein. Denn wenn es nicht „die Gene“ oder „der Stoffwechsel“ allein sind, dann wird doch angenommen, die Eltern seien „schuld“ – oder? Nein, sie sind nicht „schuld“. Sobald die Frage gestellt wird, welche Rolle die Eltern bei der Entwicklung ihrer Kinder spielen, sollten solche Wertungen generell abgelegt werden. Wir wären in einer Sackgasse, es ginge nicht weiter und wertvolle Chancen, um belasteten Kindern und Eltern wirklich zu helfen, würden ungenutzt bleiben. Wie müssen sich beispielsweise Eltern fühlen, die mit ihrem Baby eine Ambulanz für Schreibabys aufsuchen? Wenn Therapeuten solche Eltern beobachten, stellen

Etiketten wie „schuldig“ und „richtig oder falsch“ haben bei der kindlichen Entwicklung nichts zu suchen.

sie immer wieder fest: Diese Eltern geben alles. Es sind liebevolle, warmherzige und wohlwollende Eltern, die alles Erdenkliche für ihr Kind tun. Und doch kommen sie in die Ambulanz, weil sie spüren, dass sie „irgendwie“ einen Einfluss auf das Schreien oder Nicht-Gedeihen ihres Babys haben. Sie sind verzweifelt. Sie tun alles und haben doch nur das Gefühl, zu versagen. Doch sie machen nichts „falsch“. Sie sind einfach nur Menschen. Diese Eltern haben ihre eigene Geschichte. Sie haben starke Seiten und schwache Seiten. Sie verfügen über bewusste Gedanken, aber auch über unbewusste Fantasien. Diese unbewussten Fantasien sind es oft, die das Spiel verderben. Und weil so vieles unbewusst ist, kann man manchen Zusammenhängen auch nur schwer von selbst auf die Spur kommen. Wir können immer nur aus unserem Haus heraus schauen. Von außen angucken können uns nur die anderen.

Und so stellen manche Eltern erleichtert fest, dass sie zwar schon „irgendwie“ daran beteiligt sind, dass ihr Kind sich nicht wohlfühlt, dass sie daran aber keine Schuld haben. Wenn in einer Behandlung dann ihre eigenen Sorgen Platz bekommen, dann merken sie, wie es dem Kind besser geht. Denn dem Kind geht es oft nur deshalb schlecht, weil es den Eltern nicht gut genug geht. Das kann bewusstes oder unbewusstes Unwohlsein sein. Wenn eine Alleinerziehende abends ihr Baby schreien lässt, weil sie keine Kraft mehr und keine Unterstützung hat, wer will ihr da die Schuld geben? Wenn eine Managerin unter so starken

Selbstzweifeln leidet, dass sie nur durch harte Arbeit mit diesen Zweifeln fertig wird, wer will ihr dann die Schuld geben, wenn ihr Sohn in der Schule hibbelig und unaufmerksam wird? Der Sohn leidet wortwörtlich unter einem „Aufmerksamkeitsdefizit“, weil die Mutter ihm nicht genug ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann. Doch die Mutter verzweifelt an ihrem Dilemma. Wenn sie ihre Selbstzweifel angeht und dann selbst vielleicht in einer Therapie von ihrem ungeheuren Druck entlastet wird, dann geht es beiden besser: Mutter und Kind.

Darum ist die „Störung“ eines Kindes auch immer eine Chance für alle. Sie mag ein unangenehmer Fingerzeig auf die Eltern sein. Doch die Eltern sollten dann nicht zu hart mit sich ins Gericht gehen. Wenn sie sich überwinden können, von ihrem möglichen Perfektionismus abzurücken und wenn sie den Mut haben, sich selbst und ihre traurigen Erlebnisse anzuschauen, dann führt das zur Lösung vieler Probleme.

Auch wenn dieser Weg schwierig ist – letzten Endes geht es den Eltern damit auf Dauer besser, als wenn man sie mit der Erklärung abspeist, die Gene seien schuld. Solch eine Erklärung erleichtert die Eltern nur im ersten Moment. Doch diese Erleichterung reicht nicht weit. Innere Unruhe und Zweifel bleiben bestehen. Manchmal zeigt sich das dadurch, dass die verzweifelten Eltern jeden abweisen, der vorsich-

Die „Störung“ eines Kindes kann auch eine Chance für die Eltern sein, sich zu hinterfragen.

tig versucht zu erklären, dass es sich bei der Störung des Kindes möglicherweise nicht nur um genetische Vererbung handelt. Das macht deutlich, dass die Eltern eigentlich nur auf der Suche nach grundlegender Entlastung sind – für sich selbst und ihr Kind.

Wie eng das Zusammenspiel von Eltern und Kindern sein kann und wie schwierig es manchmal ist, die wahren Ursachen der Probleme zu finden, soll ein Beispiel zeigen:

Ein Elternpaar spielt seinem Kind eine heile „Ehe-Welt“ vor. Sowohl Vater als auch Mutter stammen aus Familien, in denen die Eltern sehr viel stritten. Die Eltern des Vaters ließen sich scheiden, als er selbst gerade neun Jahre alt war. Er hatte sehr darunter gelitten. Die Eltern sind durch das gemeinsame Schicksal verbunden. Sie fanden es furchtbar, zu Hause nur laute, endlose Diskussionen mit anhören zu müssen. Das wollen sie ihrem eigenen Kind auf jeden Fall ersparen. Doch die Eltern sind in Wirklichkeit in ihrer Ehe schon lange selbst nicht mehr glücklich. Beide haben innerlich gekündigt. Vordergründig führen sie eine liebevolle Partnerschaft, doch sie schaffen dem Kind eine sorgenvolle Atmosphäre, in der es merkt, dass etwas nicht stimmt. Weil die Eltern sich nie ehrlich mit ihrem Unglücklichsein auseinandersetzen und weiterhin den sorglosen Schein aufrechterhalten, ist für das Kind nichts fassbar. Dennoch fühlt es sich für das, was es nicht fassen kann, auf unbestimmte Art verantwortlich und wirkt niedergeschlagen.

Dieser Zustand kostet das Kind sehr viel Energie. Es denkt viel nach, ohne zu einem Ergebnis zu kommen. Im Laufe der Zeit entwickelt es eine Schulangst. Jedoch nicht aus Angst vor der Schule, sondern unbewusst aus der Angst heraus, die Eltern während der Schulstunden nicht im Blick zu haben. Es befürchtet unbewusst, die Eltern könnten in seiner Abwesenheit streiten, sich scheiden lassen oder sonst

Schulprobleme entstehen oft nicht in der Schule, sondern zu Hause.

etwas Schlimmes tun. Das ist der spannende Punkt. Denn so mancher Schulpsychologe würde sagen: „Aha, das ist Schulangst, also machen wir eine Verhaltenstherapie, damit das Kind die Angst vor der Schule verliert.“ Und so würde das Kind eine Verhaltenstherapie machen, ohne dass sie ihm auf Dauer helfen würde. Denn das Problem ist nicht die Schule, sondern das Zuhause.

Im Hintergrund sind die Eltern, die nichts anderes wollen, als dem Kind zu ersparen, was sie selbst erlebten. Aus dieser Vorsicht heraus schaffen sie aber eine Situation, die dem Kind nicht guttut. Sie sind nicht „schuld“, sondern sie sind immer noch beschäftigt mit ihren damaligen Erlebnissen und handeln aus Liebe zu ihrem Kind. Sie können kaum glauben, dass sie ihrem Kind ruhig auch ein wenig Leid zutrauen dürfen. Vielleicht könnte ihr ansonsten seelisch kräftiges Kind erstaunlich gut damit umgehen, wenn die Eltern ihre Eheprobleme endlich nicht mehr verheimlichen würden. Vielleicht würden es die Eltern schaffen,

sich einvernehmlich zu trennen, aber dem Kind dabei so viel Verständnis entgegenzubringen, dass es mit relativ wenig Leiden durch diese Zeit kommt. Und wenn es leidet, dann wäre es ein fassbares Leiden. Das Kind könnte dann zu seinen Freunden gehen, mit ihnen über das Fassbare reden und sich trösten lassen. Vielleicht würden die Eltern aber auch in einer Paartherapie neu zusammenfinden und der gespielte Friede würde wieder ein echter werden. Die Eltern haben Tausend Möglichkeiten, sich selbst und dem Kind zu helfen. Sie müssen nur den ersten Schritt wagen und die Probleme anschauen. Mithilfe von außen ist das oft leichter als ohne.

Viele Eltern in solchen Situationen können zunächst nur so handeln, wie sie handeln. Für sie ist ihr Verhalten die vorläufige Lösung, bis sie einen besseren Weg finden. Manchmal brauchen sie einfach Zeit, um Mut zu fassen. Aber sie tun nichts mit „böser“ Absicht. Im Gegenteil: Sie wollen ja das Kind vor Leid bewahren. Doch indem sie versuchen, ihrem Kind dasselbe Schicksal zu ersparen, „machen“ sie es unglücklich. Völlig schuldlos. Nur, wenn sie sich diesen Zusammenhängen stellen, geht es der Familie besser. Solche „Schicksalsschleifen“ kommen oft vor. Wer kennt nicht im weiteren Bekanntenkreis ein Kind, bei dem scheinbar alles immer wunderbar gelaufen ist, das plötzlich im Studium zusammenbricht und eine Psychotherapie benötigt? Da muss sich also nicht unbedingt Offensichtliches abgespielt haben, das dazu geführt hat, dass das Kind jetzt lei-

det. Es waren vielleicht immer wieder dieselben „Kleinigkeiten“, die auf Dauer verwundbar gemacht haben. So ein Schicksal bedeutet jedoch auch nicht, dass die Dinge irreparabel sind.

Doch wie lässt sich verhindern, dass Eltern ihrem Kind auf so schwer erkennbare Weise Leid zufügen? Schwierig. Das Leben ist ein Abenteuer, und wenn die Kinder groß sind, haben sie den Eltern immer etwas vorzuwerfen. Das ist ihr gutes Recht. Es ist doch auch schön für die Kinder, wenn sie die Eltern an einer Ecke „packen“ können, wenn sie ein Gegenüber haben und sich an ihnen reiben können. Manche Kinder leiden viel mehr, wenn es da nichts vorzuwerfen gibt. Und das wiederum können sie dann den Eltern vorwerfen.

Das Problem beginnt oft dann, wenn die Eltern versuchen, etwas vermeintlich „Schlimmes“ zu verhindern oder wenn sie sich ihren Schwierigkeiten nicht stellen wollen. Meistens sind die Dinge leichter, wenn sie ausgesprochen werden. Die perfekte Familie gibt es nicht und immer trägt ein Kind auch Blessuren davon. Häufig ist das eigene Kind viel stärker, als die Eltern glauben, und es braucht schon eine recht große Menge lang anhaltenden Drucks und Kummers, bis eine seelische Erkrankung entsteht. Und auch hier sind wir wieder an einem spannenden Punkt: Ab wann ist ein Kind „krank“?

Im Allgemeinen kann ein Kind erstaunlich viel verkraften.