

Das  
Geheimnis  
gesunder  
Kinder

*Dr. Karella*  
EASWARAN

Was ELTERN tun  
und lassen können

Kiepenheuer  
& Witsch



Verlag Kiepenheuer & Witsch, FSC® N001512

1. Auflage 2018

© 2018, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Mike Meiré

Umschlagmotiv: © Achim Lippoth

Gesetzt aus der Whitman und der Meta

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-462-04959-6

## EINLEITUNG

Eltern zu werden ist eine der schönsten und eindrucksvollsten Erfahrungen in unserem Leben. Wenn wir unser neugeborenes Baby zum ersten Mal im Arm halten, sind wir glücklich, stolz und voller Liebe. Etwas Neues beginnt. Das erfüllt uns erst einmal mit großer Freude – bedeutet aber auch Veränderung. Jeder Tag mit kleinen Kindern bringt neue Herausforderungen mit sich, die enorme Anpassungsfähigkeit verlangen. Gelingt das nicht, entstehen Sorgen und Stress.

Als Kinder- und Jugendärztin spreche ich jeden Tag mit Kindern und ihren Eltern. Sie kommen in meine Praxis, damit ich Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durchführe, Krankheiten diagnostiziere und therapiere – und um von ihren Sorgen und Ängsten zu erzählen.

Über die Jahre hat sich die Arbeit in meiner Praxis verändert. Angeborene Krankheiten oder Missbildungen wie Herzdefekte werden kaum noch in der Kinder- und Jugendarztpraxis festgestellt, sondern inzwischen meist schon während der Schwangerschaft oder nach der Geburt in Kliniken behandelt. Schlimme Infektionskrankheiten kommen nur noch selten vor.

All das haben wir präventiven Maßnahmen wie Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen, schneller und zuverlässiger Diagnostik und effektiven und gut verträglichen Medika-

menten zu verdanken. Die medizinische Versorgung und der Lebensstandard haben sich hierzulande enorm verbessert.

Habe ich deshalb weniger Patienten? Treffe ich Familien nun vor allem auf dem Spielplatz? Das ist leider nicht der Fall. Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte sind oft ausgebucht, viele schaffen es nicht, neue Patienten aufzunehmen. Eltern kommen mit ihren Kindern genauso oft wie früher – aber sie haben andere Fragen. Sie haben viel mehr Angst als früher und sie sind unsicherer.

Daher habe ich mich gefragt: Warum haben Eltern hierzulande offenbar so viele Schwierigkeiten? Die Geburtenrate in den westlichen Ländern ist konstant niedrig, Kinder werden trotzdem nicht selten als Stress empfunden. Medien berichten über Helikopter-Eltern, Latte-macchiato-Mütter oder Kinder als kleine Tyrannen. Warum fehlt Familien heute die Leichtigkeit, warum sind alle so in Sorge, auch wenn es keinen ernsthaften Grund dafür gibt? Klagen die Eltern auf zu hohem Niveau?

Nein, liebe Leserinnen und Leser, keinesfalls – als Ärztin und Mutter von zwei Söhnen verstehe ich Ihre Sorgen als klaren Notruf. Ich habe große Sympathie und viel Verständnis für Sie.

Eltern überlegen ständig, was sie tun können, um ihrem Baby den Start ins Leben zu erleichtern. Das ist normal und fürsorglich. Viele Eltern nehmen dabei aber häufig gar nicht mehr wahr, dass sie bereits gesunde und glückliche Kinder haben.

Sie stressen sich vielmehr mit Fragen und Eventualitäten, die das wunderbare Leben der Familie in den Hintergrund treten lassen, während Unsicherheiten und Ängste die Regie übernehmen.

Eltern werden heute mit so vielen Informationen und Ratschlägen bombardiert, von allen möglichen Experten, vom Internet, vom Fernsehen, vom Radio und von den Zeitungen, dass sie sich selbst nichts mehr zutrauen. Gleichzeitig hören sie von Großeltern, Tagesmüttern, Erzieherinnen oder Lehrern, dass etwas mit dem Kind nicht in Ordnung sei oder auf jeden Fall noch verbessert werden könnte.

Sie stellen ihre eigenen Beobachtungen und Erfahrungen infrage und wollen – um nur ja nichts falsch zu machen – lieber zu viel tun als zu wenig. Kaum noch jemand ruht in sich selbst und hat so viel Vertrauen in das Leben, dass ihm Veränderungen keine Angst machen.

Kleinste Auffälligkeiten beim Kind werden als schwere Krankheiten interpretiert, was schlimmstenfalls zu latenten Panikzuständen führt. Der Druck ist riesengroß, Eltern geraten schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Dauernder Stress aber macht nicht nur krank, sondern belastet auch die Bindung zum Kind und zum Partner. Er gefährdet ein gesundes und glückliches Familienleben.

Daher brauchen Eltern dringend Unterstützung. Zum Glück gibt es Methoden, den Stress zu verstehen, ihn abzubauen oder, noch besser, von vornherein zu vermeiden. Das hat mich dazu animiert, dieses Buch zu schreiben.

## Eine Stunde in meiner Praxis

Nadine betritt mit ihrer Tochter Mia das Sprechzimmer. »Es ist mir ein bisschen peinlich, dass ich hier bin, aber meine Schwiegermutter macht mich ganz verrückt, und inzwi-

schen mache ich mir auch Sorgen. Kann es sein, dass Mia Klumpfüße hat? Braucht sie vielleicht Einlagen?»

Mia ist gerade einmal 14 Monate alt und torkelt durch die Gegend, mit ihren niedlichen Minifüßen, die gerade lernen, sich zu stabilisieren. Keine Pathologie, alles okay. »Nein« antworte ich, »Mia ist gesund, und es ist normal, dass die Füße ihre Form noch nicht ganz gefunden haben. Wir warten einfach ab und tun nichts.«

Ich lese in ihrem Gesicht, dass sie nicht ganz überzeugt ist, und dass sie mit meiner Antwort bei der Schwiegermutter nicht landen kann. »Aber meinen Sie nicht, dass ein wenig Osteopathie helfen würde? Ich habe gehört, dass kleine Kinder nur dann so laufen wie meine Tochter, wenn sie eine Blockade haben.«

Sie schaut auf Mias Füße, schweigt kurz und fragt dann leise: »Meinen Sie nicht, dass wir für alle Fälle zum Orthopäden gehen sollten, um uns abzusichern?»

Ähnlich geht es weiter mit meinem nächsten Patienten: »Ich mache mir sehr große Sorgen. Henry hat immer noch Schnupfen – inzwischen seit über einer Woche! Können wir nicht sein Blut untersuchen? Kann es sein, dass sein Immunsystem leidet?« Henrys Mutter wünscht sich, dass ich ihm für alle Fälle etwas »Immunstärkendes« aufschreibe.

»Matilda isst nichts – gar nichts! Ich mache mir sehr große Sorgen! Egal, was ich ihr anbiete, sie weigert sich, etwas zu sich zu nehmen, sie will nur spielen und Spaß haben.« Matilda ist drei Jahre alt, gesund und lustig. Ihre Mutter ist besorgt und hat schlaflose Nächte, weil sich ihre Tochter so wenig fürs Essen interessiert. Sie würde ihr am liebsten Eisen und Vitamine verabreichen, hätte von mir gern ein Rezept für etwas »Appetitanregendes«.

Wir leben in einer Gesellschaft mit hohen Ansprüchen,

vor allem an die Kinder. Welches Kind kann mehr, ist geschickter, reifer für sein Alter?

Der Wettstreit unter Eltern geht oftmals gleich nach der Geburt los. Stolz wird darum gewetteifert, wessen Kind am besten isst oder schläft: »Meine Lizzy schläft durch, schon seit dem ersten Tag nach der Geburt!« »Wirklich?«, fragt Irene, die regelmäßig in meine Praxis kommt. Ihre Tochter Pia denkt nicht daran und weckt sie nachts fast stündlich.

»Deine Tochter etwa nicht? Dann muss doch etwas nicht in Ordnung sein, geh doch mal zum Arzt oder lies es im Internet nach. Neugeborene müssen 17 bis 18 Stunden am Tag schlafen, sonst entwickeln sie sich nicht richtig und kriegen bleibende Schäden.«

Für eine frischgebackene junge Mutter ist dieser Satz Gift. Sofort wird ein Termin in meiner Praxis vereinbart, um den Zustand abzuklären.

Das eine Kind kann sich vielleicht mit drei Monaten schon drehen, das andere will mit zehn Monaten schon laufen. Manche Babys essen problemlos oder sind nie krank. Wie kann es sein, dass mein Kind langsamer ist, fragen die Eltern dann in meiner Sprechstunde.

In dem Willen, dem Kind die besten Startbedingungen zu ermöglichen, verordnen manche Eltern ihren zweijährigen Kindern Yogaunterricht, mit drei fängt der Chinesischkurs an. Und wenn das Kind im Sprachunterricht nicht still sitzt? Oder in der musikalischen Frühförderung partout nicht liebevoll mit dem Cello umgeht? Dann muss es zur Therapie. Und was dann folgt, ist ein Rattenschwanz an Blödsinn.

Weder Mias noch Henrys oder Matildas Mutter haben etwas falsch gemacht. Sie wünschen sich, dass ihre Kinder sich gesund entwickeln, alles gut machen können, damit sie nirgendwo benachteiligt werden.

Ihre Sorgen und Ängste sind aber überflüssig und vermeidbar: Ihre Kinder brauchen weder Diagnostik noch Medikamente. Viel mehr würde es helfen, wenn ihre Eltern lernen würden, umzudenken und auf die Entwicklung ihrer Kinder zu vertrauen.

Ich nehme mir Zeit und erkläre, dass Henrys Schnupfen wie eine Immunspritze wirkt, die ihn widerstandsfähiger macht. Und dass Matilda gesünder durchs Leben gehen wird, weil sie so viel isst, wie sie braucht. Ihr Verhalten ist letztlich ein gesunder und natürlicher Schutz vor Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten.

Ich sehe in diesen Gesprächen sofort, dass die Eltern sich freuen, ernst genommen zu werden. Und dass sie erleichtert sind, dass alles in Ordnung ist. Wenn sie die Praxis verlassen, sind sie oft merklich entspannt.

## Medizin für Körper und Geist

Manchmal frage ich mich, warum Menschen in viel ärmeren Ländern glücklicher und entspannter zu leben scheinen. Ich schaue zurück in meine Kindheit in Äthiopien und stelle fest, dass traditionelle Gesellschaften zwar medizinisch im Vergleich zu uns im Westen bis heute viel schlechter versorgt sind, aber dank uralter Traditionen und dem Zusammenhalt der Generationen gelernt haben, Angst und Stress eher beiseitezuschieben und mehr Freude zu empfinden.

Hierzulande sind Großeltern schon oft nicht mehr präsent, um im Alltag mit ihren Erfahrungen zu helfen und

Sicherheit zu schaffen. Doch Traditionen und Lebenserfahrung sind nicht die einzigen und auch nicht die wirksamsten Mittel, um überflüssige Sorgen zu verhindern und schädlichem Stress zu begegnen.

Ich wollte verstehen, wie das gelingen kann, und habe eine Weiterbildung bei Professor Herbert Benson vom Lehrkrankenhaus der Harvard University absolviert. Die Fachrichtung der »Mind-Body-Medizin« ist eine recht junge Disziplin. Sie zeigt unter anderem, wie wir durch bestimmte Denkansätze und Übungen mehr Sicherheit und Gelassenheit empfinden, um mit den Anforderungen des Alltags angemessen umzugehen.

Auch die integrative Medizin, deren Anerkennung in den vergangenen Jahrzehnten stark zugenommen hat, ist dafür hilfreich. Sie verbindet konventionelle Schulmedizin mit bewährten naturheilkundlichen Verfahren. Dazu gehört auch Entspannung mithilfe von körperlichen Übungen wie Yoga, die gezielte Steuerung der Gedanken, zum Beispiel durch Meditation, sowie eine bewusste Ernährung.

Schon als junge Assistenzärztin an der Uni interessierte ich mich für ganzheitliche Medizin. So machte ich zügig nach meiner Facharztprüfung eine Zusatzausbildung für Naturheilverfahren. Aus meiner Sicht ist die ideale Grundlage für eine moderne, nachhaltige Kinderheilkunde die Kombination aus Schulmedizin und Neurowissenschaft, unterstützt von Erkenntnissen der Pflanzenheilkunde. So lassen sich Krankheiten von Kindern optimal behandeln.

Kinder zeigen uns außerdem immer wieder, wie schnell sie Krankheiten aus eigener Kraft ohne Hilfe von Medikamenten bekämpfen können. Diese Selbstheilungsfähigkeit hängt jedoch in hohem Maße von der Ruhe und Ausgeglichenheit der Eltern ab.

Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass chronischer Stress nicht nur für die Gesundheit von Müttern und Vätern schädlich ist, sondern auch für die Entwicklung der Kinder. Also sind die Stressreduktion und davor die Änderung der Denkmuster doppelt wichtig: für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Eltern *und* Kindern.

Wenn wir Ärztinnen / Ärzte es schaffen, die Sorgen und den Stress der Eltern zu reduzieren, erreichen wir weitaus mehr, als wenn wir nur Diagnosen stellen, Medikamente verschreiben, chirurgische Eingriffe durchführen oder Therapien empfehlen. Denn all das greift immer erst im Nachhinein.

Die logische Weiterentwicklung unserer Arbeit heißt für mich: präventive Medizin. Immer mehr Symptome und Krankheitsbilder entstehen stressbedingt, darunter Bluthochdruck, Erschöpfungsdepressionen, Herz-Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen. Der Stress wiederum hängt mit den eigenen Gedanken, Haltungen und Lebenseinstellungen zusammen.

Die gute Botschaft ist: Unser Gehirn ist stets lernfähig und somit veränderbar. Früher gingen Hirnforscher davon aus, dass wir sind, wie wir sind. Aber das Gegenteil ist der Fall: Das Gehirn kann seine Zellen und Verbindungen immer wieder ändern und neu ordnen. Wir können unser Denken umprogrammieren. Eltern können also lernen, sorgen- und stressfreier zu denken.

## Warum »vorteilhaftes Denken« so wichtig ist

Wir Kinderärztinnen / Kinderärzte sollten uns daher nicht nur auf die Behandlung von Kinderkrankheiten beschränken, sondern Eltern auch bei der Stressbewältigung zur Seite stehen. Doch bleibt im eng getakteten Praxisalltag dafür oft wenig Raum.

Auch um diese Lücke zu schließen, habe ich dieses Buch geschrieben, das sich nicht nur an Eltern, sondern gleichermaßen an Ärztinnen / Ärzte und alle anderen Interessierten richtet.

Ich will Eltern zusätzlich zur medizinischen Beratung konkrete Hilfe zur Verfügung stellen, um mit Angst und Stress umzugehen. Dieses Hilfsmittel aus der Mind-Body-Medizin nenne ich *Beneficial Thinking*, auf Deutsch: vorteilhaftes Denken.

*Beneficial Thinking* ist eine einfache, ohne ärztliche Hilfe durchführbare »Denkstrategie«, die es Eltern ermöglicht, in vielen alltäglichen Stresssituationen ihre Gedanken in eine vorteilhaftere Richtung zu lenken. Mit zunehmender Übung werden Eltern merken, dass sie gelassener, achtsamer und zufriedener werden. Auch hilft uns *Beneficial Thinking*, selbstbewusster und sicherer mit unseren Kindern umzugehen.

Dadurch wird der Alltag mit Kindern nicht nur stressärmer. Man trifft auch bessere Entscheidungen. Und das beeinflusst in vielen Fällen die Gesundheit der Kinder wesentlich.

## Was Sie in diesem Buch erwartet

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch zeigen, wie Sie – auch im Krankheitsfall – gelassen mit Ihren Kindern umgehen können, damit sie gesünder und glücklicher aufwachsen.

Das Ziel ist vor allem, bei Problemen mit unseren Kindern zu erkennen und zu unterscheiden, ob die jeweilige Situation noch akzeptabel ist oder etwas getan werden muss.

Gelassenheit lässt sich nicht per Knopfdruck erzielen, aber jeder Mensch kann sie erlernen. Was genau bedeutet Stress? Wie gehen wir mit unseren Ängsten um? Wieso übertragen sie sich so schnell auf Kinder? Wenn wir anders denken lernen, wird das Familienleben leichter, entspannter und freudvoller.

Dreh- und Angelpunkt bei diesem Prozess ist unser Gehirn. In Grundzügen erkläre ich seinen Aufbau. Wenn wir verstehen, wie es funktioniert und woher unsere Ängste kommen, haben wir einen ersten Schritt getan, um der Sorgenfalle zu entkommen.

Anschließend stelle ich Ihnen das Prinzip des *Beneficial Thinking*, des »vorteilhaften Denkens«, vor. Ich beschreibe und erkläre einzelne Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken bewusst zu steuern, die Ausschüttung von Stresshormonen deutlich zu reduzieren und zufriedenstellende Lösungen für akute Probleme zu finden.

Im zweiten Teil des Buches wird es ganz konkret: Ich nehme Sie mit auf eine Reise durch die Welt der Kinderheilkunde und stelle Ihnen die wichtigsten Entwicklungsphasen und die häufigsten Krankheitsbilder vom Baby- bis

zum Jugendalter vor. Sie finden Behandlungsvorschläge aus Schulmedizin und Pflanzenheilkunde sowie die passenden Übungen, um gelassener mit Krankheiten umzugehen.

Ich erkläre, worauf es ankommt (und worauf nicht!). Das soll Ihnen Klarheit und Orientierung geben im Dschungel der überall kursierenden Warnungen, Tipps und unbedingten Empfehlungen.

Die Welt ist kompliziert, das Leben nicht immer einfach. Aber das Selbstverständlichste, das Unkomplizierteste ist in der Regel die Liebe zu Ihrem Kind und der Wunsch, dass es gesund und fröhlich aufwächst. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen meine Hilfestellung dazu anbieten – für einen entspannten und glücklicheren Umgang mit ihren Liebsten.



# KINDHEIT IN ADDIS ABEBA

## Glauben und Vertrauen

Dieses Buch ist geprägt durch die jahrelange Arbeit in meiner Kinder- und Jugendarztpraxis und durch meine eigenen Erfahrungen als Mutter zweier Söhne. Ich hätte es so aber nicht schreiben können ohne meine wechselvolle Geschichte zwischen verschiedenen Ländern, Kulturen und Traditionen: *»Eine glückliche Kindheit in unsicheren Zeiten«*

Beginnend mit meiner trotz Bürgerkrieg, Armut und Hunger glücklichen Kindheit in Äthiopien über mein Stipendium für ein Medizinstudium in Ungarn bis zu meinem Start als Ärztin in Deutschland.

Was stabilisiert Kinder und ihre Familien, was macht sie widerstandsfähig und zufrieden, selbst in solch unsicheren Lebensumständen? Was ich heute medizinisch und psychologisch untermauern kann, finde ich sehr früh in vielen Aspekten meines Lebens vor.

Ich bin in Addis Abeba, der Hauptstadt von Äthiopien, geboren und aufgewachsen, in einer bürgerlichen, recht wohlhabenden Familie. Meine Mutter war eine orthodoxe Christin, die ihre Religion als Stütze für ihr ganzes Leben nutzte. Sie war ehrgeizig und zielstrebig. Obwohl sie sechs

Kinder hatte, holte sie ihr Abitur in der Abendschule nach und absolvierte eine Handelsschule, anschließend arbeitete sie lange in Teilzeit für verschiedene Unternehmen.

Durch sie lernte ich früh, keine Angst zu haben und zu vertrauen. Für sie ist bis heute nichts unmöglich.

Mein Vater entstammte der indischen Brahmanen-Kaste. Er war Hindu, ein sehr gebildeter, weitsichtiger Mann. Er arbeitete im Außenministerium des Kaisers von Äthiopien, außerdem war er als Chefkorrespondent für die Nachrichtenagentur Reuters zuständig für ganz Afrika. Als Diplomat reiste und arbeitete er dementsprechend viel. Er hatte immer gute Laune. Von ihm lernte ich, wie Menschen durch ihr Verhalten und den guten Umgang mit anderen Menschen Umstände positiv beeinflussen können.

Die Bildung ihrer Kinder war meinen Eltern das Wichtigste, war sie doch der einzige Weg, in Afrika der Armut zu entfliehen. So steckten sie ihr ganzes Geld in eine englischsprachige Privatschule, die meine Geschwister und ich besuchten. Meine Kindheit war wunderschön, lebhaft und fröhlich, anders als für viele andere Kinder in Äthiopien.

In meiner Kindheit waren die meisten Menschen in unserem Land arme Bauern, und es war normal, viele Kinder zu haben. Sie wurden als Geschenk Gottes und als Glücksbringer betrachtet und mit Freude und Liebe großgezogen. Damals fehlte es an allem: Es gab wenige Ärztinnen / Ärzte, kaum Schulen und viel zu wenig zu essen. Deshalb war die Säuglings- und Kleinkindersterblichkeit sehr hoch.

Dennoch erschienen mir die Menschen entspannter als hier, vielleicht sogar glücklicher. Die Kinder aßen, was es gerade gab, liefen oft viele Kilometer weit barfuß zur Schule und spielten miteinander, wenn sie nicht gerade auf das Vieh

der Eltern aufpassen oder anderweitig helfen mussten. Vor allem Mädchen trugen dazu bei, Einkäufe zu erledigen, zu kochen, zu putzen und Wäsche zu waschen.

Ein Freizeitprogramm, wie wir es heute kennen, mit Krabbelgruppen, Musikkursen oder Schwimmstunden, gab es nicht.

Ich bin mit fünf Geschwistern aufgewachsen. Wir hatten Glück, keiner von uns wurde ernsthaft krank. Wir hatten Krankheiten wie alle Kinder dieser Welt: Infektionen der oberen Atemwege, Läuse und Würmer. Keine Mutter und kein Vater wäre auf die Idee gekommen, damit zum Arzt zu gehen. Ärzte waren rar und nur für schwere Krankheiten zuständig.

Wenn wir krank wurden, hat unsere Mutter Weihwasser besorgt oder uns mit Gewürzen und Heilpflanzen behandelt. Es gab eine Apotheke in der Nähe, neben Schmerzmitteln und fiebersenkenden Arzneien gab es dort nur eine Art von Antibiotikum, Penicillin, das aber schwer kranken Kindern vorbehalten war. Die wenigen Arztpraxen waren heillos überfüllt, die Krankenhäuser ebenfalls. Nur im schlimmsten Fall sind wir dorthin gegangen.

Mit ungefähr acht Jahren sah ich jeden Mittwoch die amerikanische Arztserie »Medical Center« mit Chad Everett als Chirurg und Hauptdarsteller. Ich war sofort in ihn verliebt, ließ keine Episode aus und beschloss, selbst Ärztin zu werden.

Meine Mutter war immer ruhig, wenn wir krank wurden. Sie wirkte, als hätte sie niemals Angst um uns. Vielleicht hat ihr eine Gewohnheit dabei geholfen: Jeden Abend um halb sechs stellte sie sich ans Fenster, streckte die Arme zum Himmel und betete. Egal, was wir in der Zeit von ihr wollten – sie ignorierte uns. Bald verstanden wir, dass es nichts brachte, in

dieser Zeit an ihrem Rock zu ziehen – wir mussten einfach warten, bis sie fertig war. Diese Zeit gehörte nur ihr.

Inzwischen habe ich gelernt, dass genau das alle Mütter machen sollten: sich täglich bewusst aus dem Alltag zurückziehen, ganz gleich, ob sie in der Zeit beten, Yoga machen oder ein Buch lesen. Nach einem langen Tag sollten wir alle einmal innehalten und zur Ruhe kommen. Inzwischen empfehle ich vielen Eltern eine Dosis von zweimal zwanzig Minuten. Das stärkt unser Anti-Stress-System.

Als ich ungefähr zehn Jahre alt war, brach in Äthiopien der Bürgerkrieg aus. Addis Abeba wurde zum Schauplatz von Gewalt: Menschen verschwanden oder wurden erschossen, immer wieder sah ich auf den Straßen Blutlachen.

Ein paar Jahre später, ich war 13 Jahre alt und der Konflikt noch immer in vollem Gange, schickte mich meine Mutter trotzdem morgens früh um fünf Uhr Brot holen, wenn draußen alles ruhig war. Sie hatte offenbar keine Angst, und ich auch nicht. Ich lief zur Bäckerei, schlüpfte hinein, schnappte die Brote und flitzte wieder nach Hause – wenn ich Glück hatte, konnte ich noch ein bisschen schlafen.

Hierzulande geht die größte Gefahr in den Städten vom Straßenverkehr aus. Im Laufe der Grundschulzeit haben aber wohl alle Kinder gelernt, auf der Straße aufzupassen. Ich frage mich manchmal, wieso viele Eltern in entwickelten, friedlichen Ländern Angst haben, ihre großen Kinder zum Bäcker um die Ecke gehen zu lassen. Könnte eine Aufgabenteilung in der Familie nicht auch wertvolle Kompetenzen vermitteln – und dabei den Stress der Eltern noch reduzieren?

Der Krieg in Äthiopien wurde immer schlimmer und führte in den ländlichen Regionen zu einer Hungerkatastrophe, wie es sie auf der Welt bis dahin noch nicht gegeben

hatte. Auch in der Hauptstadt wurden Nahrungsmittel und Wasser knapp, aber auch Benzin und Elektrizität. Dennoch hatten wir Kinder keine Angst, denn wir haben von den Sorgen unserer Eltern nichts mitbekommen. »Geht bitte raus – das, was wir besprechen, ist nichts für Kinderohren«, hieß es oft.

In meiner Kindheit gab es eine klare Hierarchie, in der Eltern und ältere Menschen respektiert werden mussten. Vielleicht war es auch diese Distanz, die uns vor der grausamen Wahrheit des Krieges geschützt hat. Wir haben nicht widersprochen und wollten auch nichts verstehen, wir wollten nur spielen. Genauso wie alle anderen Kinder auf dieser Welt.

In den westlichen Industrieländern wird moderne Pädagogik oft damit in Verbindung gebracht, dass Kind und Eltern auf Augenhöhe miteinander umgehen sollen. Vieles wird mit den Kindern durchdiskutiert, und alle »Was-ist-wenn«-Fragen werden ausführlich beantwortet.

Das ist in vielerlei Hinsicht gut und sinnvoll. Doch manchmal habe ich den Eindruck, dass hier der Bogen etwas überspannt wird. Eltern leiten ihre Kinder schließlich für das Leben an, und dazu müssen sie auch über ihnen stehen und manchmal als eine Art Filter agieren.

Es hätte damals nicht viel schlimmer kommen können. Doch statt laut und panisch wurde es bei uns zu Hause leise und ruhig. Es war so, als hätten meine Eltern den Stress ausgesperrt. Obwohl wir das Gelände unseres Hauses bald nicht mehr verlassen durften, litten wir nicht darunter, wir spielten weiter unbehelligt mit den Nachbarskindern.

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass meine Eltern jemals Angst gezeigt hätten. So bereiteten sie mir eine glückliche Kindheit in unsicheren Zeiten.

Natürlich war ich in meiner Kindheit auch manchmal traurig. Im Jahre 1974 wurde der Kaiser gestürzt, die Kommunisten übernahmen das Regime und mein Vater verlor seine Arbeit. Da meine Eltern kein Geld mehr für die teure Privatschule hatten, mussten wir sie verlassen. Für mich begann damit ein neues Leben.

## Abschied und Entfaltung

Als ich sechzehn Jahre alt war und die Schule beendet hatte, wollte ich studieren. In Addis Abeba war es an der Uni aber nicht sicher – viele Studenten wurden verhaftet und eingesperrt, manche auch umgebracht. Ich hatte Glück und erhielt ein Stipendium für ein Medizinstudium in Ungarn.

*»Wer kein  
Vertrauen hat,  
kann sich nicht  
trauen«*

Meine Mutter verabschiedete mich am Flughafen mit den Worten: »Gib Gott all deine Probleme. Hab niemals Angst. Er erledigt alles, was du selbst nicht schaffst!« Wir umarmten uns.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, werden in diesem Buch immer wieder Geschichten aus meiner Kindheit begegnen, doch für mich war es an dieser Stelle ein Abschied für lange Zeit von Äthiopien, und es war ein Abschied von meiner Kindheit und meiner Familie.

Ich flog nach Ungarn, in ein mir fremdes Land, dessen Sprache ich nicht sprach – und dennoch ruhte tief in mir ein Urvertrauen, ich glaubte an mich und das Leben an sich. Trotz des Bürgerkriegs und der Hungersnot in Äthiopien, der politischen Instabilität und der Existenzsorgen, haben mir meine Eltern nicht Ängste und Stress, sondern Stabili-

tät und Sicherheit mitgegeben. So legten sie die Basis dafür, dass ich mich im Erwachsenenalter entfalten konnte. Denn: Wer kein Vertrauen hat, kann sich nicht trauen.

Heute erlebe ich in meiner Praxis viele verunsicherte Eltern. Sie sind allesamt tolle Mütter und Väter, die sich Mühe geben, alles richtig zu machen. Aber ihnen ist der Instinkt abhandengekommen. Sie haben Angst, dass ihrem Baby oder Kleinkind etwas Schlimmes passieren könnte oder dass sie selbst etwas Wichtiges versäumen könnten bei der Gesundheit oder der Entwicklungsförderung ihres Kindes. Oft aber sind das auf die Zukunft projizierte Ängste.

Vielleicht kommen sie auch daher, dass den Eltern die Wurzeln in der Vergangenheit fehlen. In unserer modernen Gesellschaft werden Traditionen kaum gepflegt. Es gibt nur noch wenige Haushalte, in denen mehr als zwei Generationen zusammenleben. Die Erfahrungen von Groß- oder sogar Urgroßeltern im Umgang mit Kindern spielen kaum noch eine Rolle. Eltern wollen oder müssen heute alles selbst entscheiden und neu erfinden – und das stresst sie. Der Stress wiederum raubt ihnen die Freude, nach der wir alle – und allen voran unsere Kinder – streben.



# 1.

Welches Denken zum  
richtigen Handeln führt



## DIE GROSSE ANGST DER ELTERN

In den ersten drei Lebensjahren stehen bei den meisten Eltern Fragen zu Infektionen, zur Ernährung und zum Schlafverhalten im Vordergrund. Die Ängste beginnen schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft, und werden immer größer. Die Freude, das gesunde Baby im Arm zu halten, hält nicht lange an.

*»Mangelndes Vertrauen ins Leben bewirkt Verunsicherung, Anpassungsschwierigkeiten und Stress – das kann zu Krankheiten führen«*

- »Entwickelt sich mein Kind nicht normal? Was kann im schlimmsten Fall passieren?«
- »Ich möchte nicht, dass das chronisch wird.«
- »Es muss aber jetzt was passieren, so geht es nicht weiter.«

Auch wird die Beobachtung des eigenen Kindes zunehmend detaillierter – und so wachsen auch die Sorgen.

- »Mein Baby kann nicht ruhig schlafen.«
- »Mein Baby hält den Kopf nicht stabil hoch.«
- »Mein Baby krabbelt nicht so wie andere Babys.«
- »Mein Kind hat gerade gelernt zu laufen, aber es stolpert ständig, und überhaupt ist es nie gekrabbelt.«
- »Mein Kind spricht keine vollständigen Sätze.«

Im Kindergartenalter ändert sich der Fokus, nun stehen andere Ängste im Vordergrund: Kinder, die in den ersten Jahren kaum Infekte hatten, machen nun alle möglichen Krankheiten durch. Hinzu kommen Sorgen um die Norm. Die Zahl der Kindergartenkinder, die angeblich in ihrer Sprachentwicklung verzögert sind oder in ihrer Fein- und Grobmotorik nicht mithalten können und Frühförderung brauchen, nimmt absurde Ausmaße an.

Später kommen verhältnismäßig viele Kinder auf Veranlassung ihrer Schule zu mir, damit Krankheiten ausgeschlossen oder Wunschrezepte ausgestellt werden. Viele Eltern berichten mir von der Erwartungshaltung, dass alle Kinder einwandfrei lesen und schreiben können.

Tun sie dies nicht, steht die Diagnose Lese-Rechtschreib-Schwäche an. Wer nicht gut in Mathe ist, hat eine Dyskalkulie, wer nicht still sitzt und zuhört, leidet an ADHS. Kinder, die in der Schule stören, können nur hochbegabt und unterfordert sein. Mit Diagnosen wird um sich geworfen wie mit Kamellen an Karneval.

Auch die Medienwelt hat unseren Umgang miteinander revolutioniert. Kinder sitzen stundenlang allein vor ihren Spielkonsolen und Smartphones, was schnell zu Konzentrationsstörungen führen kann.

Gleichzeitig sollen Kinder jedoch früh den Umgang mit Medien und Internet lernen. Da sind Apps, die angeblich die Entwicklung der Kinder fördern. Andererseits ist da wieder das Problem, dass sitzende Kinder unbeweglich werden und an Gewicht zunehmen. Nur richtig scheint es niemand zu machen.

Die gesellschaftliche Erwartungshaltung an Eltern und ihre Kinder ist heute immens. Auf den Schultern der Eltern ruht

die Last, ihre Kinder in jeder Hinsicht bestens für das Leben zu wappnen – sei es im Hinblick auf Bildung, Gesundheit oder andere Fertigkeiten wie Musizieren, Sprachen, Sport und vieles mehr.

All diese Aspekte vergrößern den Druck auf Eltern, was dazu führt, dass sie noch ängstlicher werden. Ein Teufelskreis.

Die sieben Jahre alte Chiara hat Probleme in der Schule. Sie weigert sich, die Aufgaben zu erledigen. Chiaras Mutter erklärt mir, dass sie mit Chiara montags zur Verhaltenstherapie, dienstags zur Kinesiologie, mittwochs zur Ergotherapie und donnerstags zum Neurofeedback (einer computergestützten Methode zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit) geht. Da Chiara wiederkehrende Kopfschmerzen hat, muss sie auch noch regelmäßig zum Osteopathen.

Ich war sprachlos, als ich das hörte, und schaute Chiara an. »Ist das nicht etwas viel?«, fragte ich vorsichtig. »Und wie machen Sie das überhaupt? Einer muss doch Chiara jeden Tag zu all den Therapien bringen.«

»Was gemacht werden muss, muss gemacht werden. Ich habe meinen Job geschmissen. Sonst würde das Kind vor die Hunde gehen. Wir wissen, dass es etwas viel ist, aber wir müssen Gas geben, sonst verpasst sie den Anschluss und wir haben ein echtes Problem.«

Chiara lächelt leicht, sie sitzt die ganze Zeit vor mir mit gesenktem Kopf. »Sag mal, Chiara, was ist mit deinen Freundinnen?«, frage ich sie. Chiara hält den Kopf weiter gesenkt, lächelt leicht und schweigt.

»Dafür haben wir gerade keine Zeit«, sagt ihre Mutter, »aber bald wird alles wieder gut.«

Szenen wie diese erlebe ich regelmäßig in meiner Praxis: Eltern wollen sofort und oft prophylaktisch eine Therapie

für ihr Kind. Ergotherapie, Logopädie und mindestens ein Rezept für den Osteopathen. Und das alles am besten schon direkt nach der Geburt, sozusagen »für alle Fälle, kann ja nicht schaden«.

Bei gesunden Babys sollen dann zügig Blockaden gelöst werden, weil sie viel weinen oder pupsen. Vierjährigen Jungs soll die Konzentrationsschwäche genommen werden, und zum besseren Hören könnte eine Therapie ebenfalls nicht schaden. Kinder mit Migrationshintergrund sollten auf jeden Fall zur Sprachtherapie, damit sie die deutsche Sprache auch wirklich richtig lernen. Diese Kinder sind jedoch alle gesund! Sie brauchen keine Therapien.

Es ist ein natürlicher Instinkt, wenn Eltern sich wünschen, dass es ihren Kindern gut geht, sie sich möglichst gesund entwickeln und die besten Chancen im Leben bekommen. Aber dieser Impuls wird oftmals so übersteigert, dass er sich ins Gegenteil verkehrt. Denn dieser Lebensstil, alles Mögliche nur »für alle Fälle« zu machen und dem Leben ohne Vertrauen zu begegnen, hat seinen Preis. Er bedeutet Stress, denn all diese Aktivitäten wollen in die Wege geleitet, koordiniert und regelmäßig durchgeführt werden.

Auch für die betroffenen Kinder ist das ein immenser Druck. Für sie ist es so, als ob alles aus ihnen herausgepresst werden sollte. Als ob es nicht reicht, so zu sein, wie sie sind. Sie genügen nicht. Für das Wichtigste, das Spielen mit anderen Kindern, ist dann keine Zeit mehr. Darüber hinaus bewirkt der Mangel an Vertrauen ins Leben eine tiefe Verunsicherung innerhalb der familiären Beziehungen und darüber hinaus. Doch nicht nur das: Unsicherheit und Angst können, wenn die Kinder älter sind, zu Essstörungen, Suchtverhalten oder psychischen Krankheiten wie Depressionen führen.

Diesen Kreislauf der Sorgen gilt es zu durchbrechen.

Um die entsprechenden Denkmuster und Einstellungen zu verändern, gibt es Übungen, die auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften und der Mind-Body-Medizin basieren. Sie werden sehen, dass diese oft gar nicht so schwierig und trotzdem sehr effektiv sind.

Starten wir mit einem Ausflug in die Kommandozentrale unserer Gedanken, Sorgen und Ängste – in unser Gehirn.