



Wenn die Schlange im Kopf zischelt

Warum wir Dinge tun, die wir nicht wollen und wie wir aufhören,
Kinder dafür bezahlen zu lassen

Inhalt

Worum geht's hier?	2
Reptiliengehirn im Kontrollmodus	3
Körpergedächtnis, Kindheit und Kaskaden	4
Fühlen oder Funktionieren?	5
Trauma ist nicht das, was passiert, sondern das, was bleibt	6
Vererbte Narben	7
Wenn's brennt, ist niemand mehr fürs Lernen zuständig.	9
Aufmerksamkeit, Konzentration und der große Reizfilter	9
Von Heulkrämpfen, Wutausbrüchen und emotionalem Ausnahmezustand.	10
Risiko, Rambazamba und Reißleine	11
Wer bin ich, und wenn ja, warum nicht wie die anderen?	12
Und wo bleib ich?	14
Und jetzt?	16
Danke, fürs Lesen.	16
Quellschatz	16

Worum geht's hier?

Dieses Begleitheft ist kein Erziehungsratgeber. Es ist ein Spiegel. Und ein verdammt ehrlicher dazu. Für Eltern, Pädagogen, und Lehrkräfte, die aufräumen wollen, und zwar mit sich selbst.

Du willst wissen, warum dich dein Kind, oder ein Kind, das du betreust oder unterrichtest, dermaßen triggert, als hätte es deine Schwachstellen studiert?

Willkommen in der Welt unbewusster Muster. Geerbt, gelernt und nie hinterfragt.

Dieser Text ist kein Selbstoptimierungs-Mindfuck. Es ist ein Weckruf. Für Eltern, Pädagogen und alle, die aufhören wollen, ihre Altlasten an Kindern auszulassen.

Wenn die Schlange im Kopf zischelt

Du willst geduldig sein, aber brüllst doch wieder durchs Kinderzimmer oder Klassenzimmer. Du willst Kinder verstehen, aber da ist nur Druck, Enge, Überforderung. Und hinterher? Schuldgefühle satt.

Das hier ist kein Text für perfekte Eltern, Lehrer oder Pädagogen. Sondern für die, die sich ehrlich fragen, warum sie immer wieder Dinge tun, die sie später bereuen. Für Lehrerinnen, die ihre Schüler lieben, aber manchmal am liebsten an die Decke gehen würden. Für Mamas, die bei Trotzanfällen innerlich explodieren. Für Erzieher, die morgens mit Herz reingehen und mittags mit leerem Blick raus.

Es geht um die dunklen, automatisierten Ecken in uns. Um Trigger, Kindheitsmuster und Neuro-Schlangen, die im Kopf zischen, wenn's stressig wird. Und um das Wissen, das wir brauchen, um unseren Kindern nicht unseren alten Scheiß vor die Füße zu kotzen.

Dieser Text ist unbequem. Und er macht Hoffnung. Denn was wir verstehen, können wir verändern.

Reptiliengehirn im Kontrollmodus

Warum dein Hirn dich manchmal ausschaltet, wenn du dringend klar bleiben solltest.

Unser Gehirn ist ein echter Überlebenskünstler. Es ist dafür gebaut, uns sicher durch den Dschungel des Lebens zu bringen. Und es liebt Effizienz. Deshalb läuft da oben vieles automatisiert. Super praktisch! Aber, wenn dein Kind mitten auf dem Supermarkt-Fußboden alles zusammenbrüllt, hörst du deinen Verstand sagen: Scheiße, wie peinlich! Während gleichzeitig dein ganzes System „Gefahr“ funkt, weil deine Gefühle in solchen Momenten vollkommen eskalieren.

Dann übernimmt nicht dein klarer Verstand, sondern dein sogenanntes Reptiliengehirn, das älteste Hirnareal, zuständig für Kampf (fight), Flucht (flight) oder Totstellen (freeze). Das sind die Überlebensstrategien, die uns im Alltag oft das Leben schwer machen. Es denkt nicht. Es handelt.

Klingt dramatisch? Ist es auch. Denn in Stresssituationen wird unser kluger Präfrontalkortex, der Teil, der logisch denkt, abwägt, empathisch ist und der jüngste Teil des Gehirns ist, einfach *abgeschaltet*. Einfach weg. Tür zu, Tschüss und vielleicht bis später. Die Schlange im Kopf übernimmt. Der archaische und älteste Teil eben. Da hat das Rookie-Hirn das Maul zu halten -geht ja schließlich ums Überleben.

Deshalb schreist du manchmal, obwohl du leise bleiben willst. Oder ziehst du dein Kind am Arm, obwohl du eigentlich Nähe suchst. Nicht weil du schlecht bist, sondern weil dein Gehirn auf *Notfall* geschaltet hat und du gefühlt im Zombie-Modus bist.

Die gute Nachricht: Du bist nicht machtlos. Aber du musst verstehen, wie dein System tickt, um gegensteuern zu können. Und du musst kapieren, dass du diese Muster nicht einfach weglächeln oder wegmeditieren kannst. Du musst hinschauen. Und aufräumen.

Körpergedächtnis, Kindheit und Kaskaden

Warum dein Nervensystem heute reagiert, was es gestern gelernt hat

Vielleicht kennst du das: Dein Kind schaut dich auf eine ganz bestimmte Art an und dein Innerstes wird zum Hulk. Nicht, weil es etwas Schlimmes gesagt hätte. Sondern weil etwas in dir auf 180 geht. Zack. Da ist sie: Die emotionale Kaskade. Was da anspringt, ist nicht dein Wille, sondern dein Körpergedächtnis.

Was ist das überhaupt? Körpergedächtnis

Dein Körper vergisst nichts. Null. Auch wenn dein Verstand sich nicht erinnern kann, dein Nervensystem kann es. Es speichert Erfahrungen als Spannungsmuster, als emotionale Reaktionen, als Stresssignale. Und wenn ein heutiger Moment ähnlich genug ist, wie eine frühere Situation, drückt dein System auf den Repeat-Knopf. Hat schließlich schon mal irgendwie geholfen.

Beispiel gefällig?

Wenn du als Kind oft mit Ignoranz bestraft wurdest „Ich rede nicht mehr mit dir!“, „Geh mir aus den Augen“, kann ein schweigendes Kind heute in dir massive Unruhe oder Aggression auslösen, weil dein System eine Jetzt-werde-ich-wieder-ausgeschlossen-Panik auslöst.

Trigger sind keine Schwäche, sondern gespeicherte Erfahrungen

Diese Körperreaktionen sind blitzschnell. Sie entziehen sich deiner bewussten Steuerung. Und sie haben nichts mit Willensschwäche zu tun. Es sind alte, oft Jahrzehnte alte Schutzprogramme, die in dir abgespult werden.

Dich triggern Kinder, weil du nicht verstehst, dass etwas ungelöst in dir zurückgeblieben ist. In irgendeiner dieser vielen Schubladen deines Archivs. Die Reaktion gehört zu dir. Und sie kommt aus dem *Damals*, aus dem gruseligen Schrank, der schon immer in der hintersten Ecke des Kellers stand und in den du dich nie getraut hast hineinzuschauen.

Und wenn du das erkennst und wahrnimmst, kannst du anfangen, Verantwortung zu übernehmen. Nicht im Sinne von Schuld, sondern im Sinne von Möglichkeiten: *Ich kann lernen, anders zu reagieren. Aber nur, wenn ich anfange, mein Archiv in Ordnung zu bringen.*

Fühlen oder Funktionieren?

Warum deine Emotionen keine Störung sind, sondern ein echt kluges Alarmsystem

Wir sind Meister im Denken, Grübeln, Analysieren, Bewerten, Rechtfertigen. Können wir! Was wir dagegen nicht so draufhaben, ist bewusst zu fühlen.

Denn Fühlen macht verletzlich. Und verletzlich sein, konnten sich viele von uns kaum leisten. Zu sehr sind unsere eigenen Eltern durch wiederum ihre geprägt. Fühlen, ein „Luxus“, den man sich zu Krisen- und Kriegszeiten nicht leisten konnte. Wer will mir denn erzählen, dass das keine Spuren hinterlassen hat? Ich meine, wir sehen es doch täglich da draußen!

Die Botschaft hinter der Wut

Wut, Angst, Traurigkeit, Scham, sind keine lästigen Nebenwirkungen der Elternschaft. Das sind deine inneren Wegweiser. Sie zeigen dir, was zu viel, zu wenig, zu eng oder zu einsam ist. Sie zeigen dir deine Grenzen und ob sie gerade überannt werden. Nicht von Kindern. Sondern von deinem inneren Zustand. Das ist so wichtig zu verstehen!

Aber weil wir gelernt haben, dass Emotionen störend, peinlich oder unangebracht sind, funktionieren wir lieber, als zu fühlen. Wir knirschen mit den Zähnen durch den Alltag, lächeln gequält herum und ignorieren dabei, dass unser Nervensystem längst Mayday funkts.

Was du fühlst, hat immer mit dir zu tun

Wenn du merkst, dass dich Kinder „in den Wahnsinn treiben“, dann schau nicht zuerst auf die Kinder. Schau nach innen. Was genau spürst du? Wo im Körper sitzt das Gefühl? Versuch nicht es zu benennen! Einfach hinfühlen!! Welche Szene aus deiner eigenen Kindheit könnte damit verknüpft sein?

Kinder sind die präzisesten Spiegel deiner unbewussten Prägungen
Ob als Mama, Papa, Lehrerin oder Erzieher, Kinder triggern dich genau da, wo du selbst noch undefiniert bist. Man könnte fast meinen, sie tun das absichtlich, um dich auf die Aspekte in dir aufmerksam zu machen, die seit einer Ewigkeit nach Heilung brüllen und endlich gesehen werden

wollen. Ja, das ist ein schmutziges, ätzendes und oft schmerhaftes Unterfangen. Aber wir sehen doch täglich, was wir davon haben, wenn wir das nicht checken.

Stattdessen reagieren viele von uns mit Strenge, Kontrolle, Rückzug oder, ganz subtil, mit innerer Abwertung. *Ich bin halt zu empfindlich. Ich krieg das einfach nicht hin.* Du bist nicht empfindlich, du bist berührbar. Und das ist genau das, was du brauchst.

Emotionen wollen nicht kontrolliert, sondern gefühlt werden

Die Lösung ist nicht, dich zu beruhigen oder „resilienter“ zu werden. Die Lösung ist, zu begreifen, was deine Emotionen dir eigentlich sagen wollen. Denn solange du sie wegdrückst, wird dein Weg immer derselbe bleiben. Und zwar genau in die Richtung, die du eigentlich vermeiden willst: Du wiederholst unbewusst das, was du selbst erlebt hast. Jedes Mal.

Wut, zum Beispiel, ist nicht dein Feind. Wut ist die Wache auf deiner inneren Stadtmauer. Sie meldet sich, wenn jemand deine Grenzen verletzt oder wenn du selbst nicht für sie einstehst. Wut zeigt dir: *Hier stimmt was nicht.* Die Frage ist nur: Hörst du ihr zu?

Trauma ist nicht das, was passiert, sondern das, was bleibt

Warum alte Wunden auch ohne Drama tief wirken

Wenn wir „Trauma“ hören, verdrehen viele schon die Augen. Leicht nachvollziehbar. Ist ja aktuell auch in aller Munde. Und plötzlich gibt es massenhaft Trauma-Heiler, die das für dich erledigen wollen. Du hast dabei meist nicht viel zu tun. Vielleicht mal hier ein Workbook bearbeiten oder dort mal einer Seelenreise lauschen. Aber das ist es nicht! Wirklich nicht.

Wenn wir „Trauma“ hören, denken andere an Krieg, Missbrauch oder lebensbedrohliche Ereignisse. Aber Trauma ist nicht nur das, was massiv klingt. Trauma ist vor allem das, was uns innerlich zumacht. Was uns von uns selbst trennt.

Manche Traumata schreien. Andere wispern. Sie heißen nicht immer Gewalt oder Vernachlässigung. Manchmal heißen sie: „Stell dich nicht so an.“ Oder: „Jetzt wird aber nicht geweint.“ Oder: „Du musst dich anstrengen (sonst bist du nichts wert).“

Mikroverletzungen mit Makrowirkung

Es sind diese kleinen, scheinbar harmlosen Sätze und Momente, die sich tief in dein System graben. Wiederholt sich eine solche Erfahrung oft genug, in Schule, Elternhaus oder Kindergarten, entsteht ein inneres Muster. Und das wiederum steuert später dein Verhalten.

Du reagierst dann auf dein Kind nicht aus dem Jetzt, sondern aus deinem Gestern.

Du hörst, wie dein Kind trotzt, aber dein Körper erinnert sich an dein eigenes Gefühl, nicht ernst genommen worden zu sein. Du spürst Wut, wo eigentlich Mitgefühl hinmüsste. Aber du brüllst vielleicht ein vorschnelles: „Jetzt reicht's aber!“, obwohl du es ganz anders wolltest.

Das ist kein Versagen. Das ist Biologie. Dein Nervensystem schaltet auf Autopilot, um dich zu schützen. Es schützt dich dummerweise nicht wirklich im Hier und Jetzt, sondern vielleicht das Kind, das du einmal warst.

Die Schalter der Vergangenheit

Wenn du heute auf bestimmte Reize überreagierst, etwa auf Lautstärke, Trotz, Widerstand, dann liegt das oft nicht an der Situation selbst. Es liegt an dem, was es in dir berührt. Trigger eben. Und Trigger sind immer eine Einladung!

Was dich triggert, zeigt dir, wo es noch etwas zu fühlen gibt. Oder, wie Gabor Maté es sagt: „*Trigger zeigen nicht, was mit dem anderen nicht stimmt. Sie zeigen, was in dir noch wund ist.*“

Der Weg geht nicht über Selbstoptimierung, sondern über Selbstmitgefühl

Was du brauchst, ist kein besserer Erziehungsstil. Sondern ein ehrlicher Blick nach innen. Und die Erkenntnis, anders reagieren zu können. Du musst nicht wiederholen oder kompensieren, was du in ähnlicher Form selbst erlebt hast. Aber dafür musst du verstehen, was dich steuert, bevor du es verändern kannst. Und dazu braucht es manchmal jemanden, der mitschaut.

Vererbte Narben

Wie Epigenetik unser Verhalten prägt

„Ich bin halt so.“ Das ist der Klassiker unter den Vermeidungsstrategien. Eine kleine Kapitulation, eingewickelt in Selbstakzeptanz. Klingt ganz nett, ist aber manchmal leider ein feiger Rückzug vor der Wahrheit. Wir *sind* nicht einfach „so“. Wir *wurden* so. Und das geht tiefer, als uns lieb ist.

Denn was in uns tickt, ist nicht nur die Bilanz unserer Kindheit, sondern auch der Kindheit unserer Eltern. Und ihrer Eltern und so weiter. Willkommen in der Welt der **Epigenetik**, der Wissenschaft, die uns zeigt, wie Erfahrungen über Generationen hinweg weitervererbt werden können. Klingt irre, ist aber knallharte Realität. Und ich bin froh darüber, dass das nun endlich immer mehr die Runde macht.

Kein Trauma verschwindet spurlos

Wenn deine Großmutter mit fünf Jahren den Krieg erlebt hat, dann hat das nicht nur sie verändert. Es hat auch Spuren in den biochemischen Schaltern ihrer DNA hinterlassen. Winzige molekulare Etiketten, die bestimmten Genen sagen: „Bleib lieber still, hier ist es gefährlich.“ Diese Etiketten können weitervererbt werden. Und plötzlich hast du Angst, laut zu sein, obwohl du ohne Krieg aufgewachsen bist.

Du bist nicht direkt traumatisiert, aber du bist geprägt. Das bedeutet, dass du durch bestimmte Reize in bestimmten Situationen, entsprechend vorgeprägt reagierst, ohne es bewusst zu tun. Deine Stress-Achsen, deine Bindungsfähigkeit, deine Reizfilter, sie alle wurden nicht bei null gestartet. Sie wurden *vorkonfiguriert*. Von den Ängsten, Entbehrungen und Strategien deiner Vorfahren.

Und wenn du jetzt Kinder hast, oder beruflich mit ihnen arbeitest, dann ist das wie ein Vergrößerungsglas für deine unverdauten Anteile. Die Kinder drücken exakt die Knöpfe, von denen du gar nicht wusstest, dass du sie hast. Sie laden dich ein, dich selbst zu „reparieren“. Nicht, weil sie sich dessen bewusst sind, sondern weil sie die Welt noch völlig anders wahrnehmen. Meiner Ansicht nach hängt das sowohl mit ihrer Gehirnentwicklung als auch mit ihrer erfrischend-gesegneten Unfähigkeit zusammen, sich an gesellschaftliche Regeln anzupassen. Ich glaube außerdem, dass Kinder in den ersten Jahren noch sehr eng mit einem höheren Bewusstsein verbunden sind.

Es ist eine Einladung mit Schmackes, aber eben auch mit Würde.

Wie du reagierst, sagt mehr über dein Nervensystem als über dein Kind

Wenn du auf eine Kleinigkeit plötzlich mit Genervtheit, Druck oder Ohnmacht reagierst, dann ist das nicht einfach nur ein „schlechter Tag“. Das ist dein Nervensystem, das in einem alten Stumm-Film steckt. Vielleicht dem deiner Mutter. Vielleicht dem deiner Urgroßmutter. Vielleicht deinem eigenen, den du so erfolgreich verdrängt hast, dass du ihn für erledigt hältst.

Kinder spüren das. Unbewusst. Und sie halten dir diesen ungelösten Mist vors Gesicht, damit du endlich hinsiehst.

Trigger sind keine Fehler im System.

Wenn wir nicht verstehen, wie tief unsere Muster reichen, dann tun wir das Naheliegendste: Wir geben unseren Kindern die Schuld. „Er bringt mich jedes Mal auf die Palme.“ „Das macht sie doch mit Absicht, um mich zu ärgern.“ „Der Junge ist einfach schwierig.“

Du reagierst auf das Echo deiner Vergangenheit. Das will man erstmal nicht wahrhaben, aber es eröffnet die Möglichkeit, etwas daran zu ändern, wenn man sich dessen bewusst wird und sich beispielsweise fragt, wer da eigentlich durch dich spricht und wirkt. Dein strenger Vater? Deine ängstliche Mama? Dein cholerischer Lehrer?

Denn wenn du weißt, dass deine Wut, deine Strenge, deine Hilflosigkeit nicht einfach dein Charakter sind, sondern ein epigenetischer Rucksack, dann kannst du anfangen, ihn auszupacken, umzupacken, auszumisten, leichter zu machen, bevor du ihn an deinen Nachwuchs weitergibst. Denn nicht alles, was sich im Rucksack befindet, ist schlecht. Wir geben ja schließlich auch das ganze gute Zeug mit.

Wenn's brennt, ist niemand mehr fürs Lernen zuständig.

Aufmerksamkeit, Konzentration und der große Reizfilter

„Könnt ihr euch endlich mal konzentrieren?“ Klar, könnten sie. Wenn sie nicht gerade dabei wären, innerlich das Feuer zu löschen.

Viele Erwachsene und leider auch noch viel zu viele Lehrkräfte glauben, Konzentration sei eine Frage der Erziehung. Oder der Disziplin. Oder der Ermahnungshäufigkeit. Dabei ist Konzentration nichts, was man auf Kommando „abrufen“ kann. Konzentration ist ein Luxuszustand. Und der ist nur erreichbar, wenn im Gehirn gerade nichts brennt.

Der Reizfilter als Türsteher des Lernens

Unser Gehirn wird sekündlich mit Reizen geflutet. Alles, was wir sehen, hören, riechen, fühlen, erinnern, denken, interpretieren, all das prasselt gleichzeitig auf unser System ein. Damit wir nicht irre werden, hat das Gehirn einen eingebauten Türsteher: den Thalamus. Er entscheidet, was reinkommt und was draußen bleibt.

Blöd nur, wenn dein System gerade auf Alarm steht, sich also im Stress-, Trauma- oder Trigger-Modus befindet, wird dieser Türsteher überstimmt. Dann hat das Gehirn keine Kapazitäten mehr für die nette Erzieherin oder den Mathe-Lehrer. Dann geht's ums „Überleben“. Und Lernen steht *nicht* auf der Prioritätenliste.

Konzentration braucht Sicherheit

Bevor sich ein Kind aufs Lernen konzentrieren kann, muss es sicher sein, dass es in diesem Moment nicht gleich angeschrien, überfordert oder alleingelassen wird. Das ist kein Luxusdenken, das ist Neurobiologie.

Ein Kind, das innerlich damit beschäftigt ist, seine Würde zu schützen oder nicht erneut beschämt zu werden, hat keinen Zugang zur Großhirnrinde, also genau dem Teil, der für Konzentration, Selbststeuerung und kognitive Leistung zuständig ist.

Und ja, das gilt auch für Erwachsene. Vielleicht bist du selbst so ein Mensch, der sich schwer fokussieren kann. Der ständig abschweift, Dinge vergisst, mit den Gedanken schon wieder ganz woanders ist. Dann frag dich: Ist es wirklich ein Konzentrationsproblem oder ist da einfach zu viel Lärm in deinem inneren System?

Kein Kind ist „zu zappelig“. Kein Erwachsener ist „zu dösig“.

Was aussieht wie Unlust, Träumerei oder Aufmerksamkeitsstörung ist oft schlachtweg eine logische Reaktion auf Überforderung. Oder eine stille Art, mit innerem Stress umzugehen. Die einen flippen aus, die anderen schalten ab.

Kinder mit vollgelaufener Reizschüssel brauchen keine besseren Regeln. Sie brauchen bessere Bedingungen. Ruhe. Sicherheit. Beziehung.

Und du? Du brauchst vielleicht kein neues Zeitmanagement-Tool, kein Selbstoptimierungs-Schwachsinn, keine spirituelle Zuckerwatten-Philosophie. Sondern eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner inneren Antreiber.

Von Heulkrämpfen, Wutausbrüchen und emotionalem Ausnahmezustand.

Warum Emotionsverarbeitung kein Nebenprodukt ist

Emotionen sind wie Postboten. Sie bringen uns eine Nachricht.

Leider leben viele Erwachsene so, als würden sie jedes Mal die Tür zuschlagen, sobald's klingelt.

Und dann wundern wir uns, warum unsere Kinder schreien, treten oder sich komplett zumachen.

Willkommen in der Welt der ungefühlten Gefühle. Einer Welt, in der „Reiß dich zusammen!“ das beliebteste Mantra ist und trotzdem niemand heil bleibt.

Emotionen wollen fließen, nicht reguliert werden

Angst, Wut, Scham, Trauer, das sind keine Störungen im System. Das *ist* das System. Gefühle sind Reaktionen unseres limbischen Gehirns auf Ereignisse, die Bedeutung für unser Überleben haben. Und sie sind dafür da, gefühlt und nicht wegerzogen, ignoriert oder wegerklärt zu werden.

Wird ein Gefühl unterdrückt, durch Scham, Angst vor Liebesentzug oder einem Klassiker wie „Das ist doch kein Grund zum Heulen!“, dann geht es nicht weg. Es geht nur nach innen und sucht sich einen Platz in dem gruseligen Kellerschrank. Und je voller es dort wird, desto kleiner wird deine eigene Welt – und die deines Kindes.

Kindheit ohne Emotionscoaching? Willkommen im Emotionsstau

Wenn wir als Kinder niemanden hatten, der uns beigebracht hat, mit starken Gefühlen umzugehen, dann bleibt genau das ein Leben lang schwierig.

Ergebnisse im Erwachsenenalter: Überreaktionen, Rückzug, innere Erstarrung oder emotionaler Dauerbeschuss ohne Notausgang.

Diese Muster prägen nicht nur unser Verhalten, sie beeinflussen direkt, wie wir mit unseren eigenen Kindern umgehen und wie wir auf ihre Gefühlsausbrüche reagieren.

Emotional reife Erwachsene? Ein rares Gut.

Viele Eltern, und auch pädagogische Fachkräfte und Lehrer, sind selbst noch emotionale Analphabeten. Nicht aus Bösartigkeit, sondern weil es niemand mit ihnen geübt hat. Aber wie soll jemand Kindern beim Sortieren ihrer Gefühle helfen, der in der eigenen Gefühlswelt nicht mal weiß, wo oben und unten ist?

Unsere Kinder holen das hoch, was wir weggedrückt haben. Sie fordern uns heraus! Nicht, um uns zu ärgern, sondern um uns anzuteasern. Unsere Kinder spiegeln die emotionalen Baustellen, die wir nie zurückgebaut haben.

Tränen sind ein Reset-Knopf

Ein weinendes Kind ist kein Problem. Es ist in der Lösung. Ein tobendes Kind ist kein Terrorist. Es ist in Not. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist nicht, das abzuwürgen, zu bewerten oder zu sanktionieren. Sondern das auszuhalten, einzuordnen und vorzuleben, wie man mit starken Gefühlen umgehen kann.

Oder wie meine Lieblingsweisheit lautet: Ungefühlte Gefühle machen den meisten Ärger.

Du willst, dass dein Kind lernt, mit seinen Gefühlen klarzukommen? Dann fang bei deinen eigenen an. Gefühlsstarke Kinder brauchen kein „weniger“. Sie brauchen Erwachsene mit mehr emotionaler Reife. Punkt.

Risiko, Rambazamba und Reißleine.

Warum Jungs öfter vom Baum fallen und Mädchen nicht

Manche Kinder sind laut, wild und voller Energie. Sie sind nicht „unerzogen“. Sie sind einfach... naja, meistens Jungs. Denn was viele für schlechte Manieren halten, ist oft nur Biologie im Actionmodus.

Testosteron und Turbomodus

Von Anfang an, also schon im Mutterbauch, produzieren Jungen mehr Testosteron. Dieses Hormon ist nicht nur für die berühmte „Mucki-Motivation“ zuständig, sondern auch für den erhöhten Bewegungsdrang, die Lust auf Risiko und das ständige Austesten von Grenzen. Während Mädchen im Bauch fleißig üben, die Finger zu spreizen und später mit Feingefühl Perlen auffädeln, sind Jungs oft damit beschäftigt, ihre Muskeln anzuspannen, zu treten und rumzufuhrwerken.

Der Körper braucht Bewegung, um sich entwickeln zu können. Muskeln, Koordination, Gleichgewichtssinn, all das entsteht nicht beim Stillsitzen im Morgenkreis, sondern auf dem Klettergerüst, mit wunden Knien und ordentlich Adrenalin im Blut.

Risiko ist kein Fehlverhalten. Es ist ein Bedürfnis

Kinder wollen sich spüren. Jungs noch ein bisschen mehr. Das bedeutet, sie brauchen Gelegenheiten, sich auszutoben, zu balancieren, zu raufen, zu fallen und wieder aufzustehen. Das liegt nicht daran, dass sie nicht hören wollen. Es ist ihr Körper, der ihnen das Programm vorgibt: „Wachsen durch Bewegung!“

Wenn ein Kind vom Baum fällt, hat es nicht versagt. Es hat gelernt. Auch wenn's wehtut.

Weniger Rambazamba, mehr Beziehung

Mädchen haben eine andere Entwicklungskurve. Ihre Interessen liegen oft (nicht immer!) mehr im sprachlich-sozialen Bereich. Sie beobachten lieber, organisieren kleine Gruppen oder spielen Rollenspiele. Ihre Bewegungsfreude ist nicht geringer aber oft feiner. Nicht grob, sondern präzise. Nicht mit dem Kopf durch die Wand, sondern mit Strategie durchs Spiel.

Und: Mädchen werden seltener für ihr Risikoverhalten bewundert. Ein mutiges Mädchen? Schnell „wild“ oder „aufmüpfig“. Ein waghalsiger Junge? Ein Abenteurer! Na, klingelt's?

Erziehende zwischen Absturzangst und Kontrollwahn

Eltern, Lehrer und Erzieherinnen stehen unter Druck. Einerseits sollen Kinder nicht in Watte gepackt werden, andererseits bitte nicht fallen, nicht schreien, keine blutigen Knie. Dabei wäre genau das manchmal wichtig: sich spüren, lernen, wachsen.

Was es braucht, ist Mut zur Reibung. Räume, in denen wild sein erlaubt ist. Erwachsene, die nicht in Panik verfallen, wenn es laut oder gefährlich wird und das Vertrauen in die Entwicklungskompetenz des Kindes haben.

Nicht jedes Kind ist gleich. Nicht jedes Risiko ist gefährlich. Aber jedes Kind braucht die Chance, sich auszuprobieren. Wer ständig auf Sicherheit spielt, bringt Kinder um ihre besten Lehrer: Bewegung, Risiko, Scheitern.

Wer bin ich, und wenn ja, warum nicht wie die anderen?

Individuelle Entwicklung ist keine Betriebsstörung. Sie ist der Plan.

Willkommen im Gleichmach-Paradies, wo alle Kinder bitte schön gleichzeitig sprechen lernen, mit fünf lesen können, sich mit sechs benehmen wie kleine Erwachsene und spätestens mit sieben ihre Gefühle korrekt benennen, aber bitte nicht zu laut.

Was nicht in die Norm passt, wird gefördert, therapiert oder gleich pathologisiert. Statt Vielfalt zu feiern, pressen wir Kinder in Raster, Labels und Förderpläne. Der Preis? Ihre Einzigartigkeit.

Jedes Kind ist eine kleine Evolutionseinheit

Kein Kind ist wie das andere. Manche brauchen länger, um sich sprachlich auszudrücken, sind dafür aber motorisch hochbegabt. Andere sind empathisch wie alte Seelen und können trotzdem kein Puzzle gerade legen. Warum? Weil Entwicklung kein Rezept ist, sondern ein vielstimmiger Chor aus Genetik, Temperament, Erfahrung und Umwelt.

Was da entsteht, ist nicht „zu langsam“, „zu laut“, „zu still“ oder „zu chaotisch“, es ist: **anders**. Und das ist keine Störung, sondern Natur.

Wo Unterschiede stören

In Schulen aber stören Unterschiede. Da muss man pünktlich denken, gleichzeitig rechnen und bitte exakt dann konzentriert sein, wenn die Glocke bimmelt. Individualität ist da maximal ein hübsches Wort im Schulprogramm. In der Praxis wird sie als „Problemverhalten“ markiert. Zuträumend, zu impulsiv, zu unkonzentriert, zu anstrengend.

Aber was ist, wenn genau das die Stärke des Kindes ist? Was, wenn dieser sogenannte Zappelphilipp später ein brillanter Erfinder wird? Wenn das ruhige Mädchen mit den tausend Gedanken später Bestseller schreibt?

Dieser kleine Exkurs macht vielleicht deutlich, dass wir vieles einfach (noch) nicht wissen oder wir gewisse Zusammenhänge gar nicht erkennen. Oft wissen wir ja nicht einmal, dass wir etwas nicht wissen. Ein fieser, kleiner Teufelskreis, der oft zu Unverständnis führt. Und fehlendes Verständnis macht gleichgültig oder wütend. So oder so, für Kinder ist beides scheiße.

Aber: Zusammenhänge und Ursachen zu erkennen, hilft maßgeblich dabei, die eigene Perspektive und Wahrnehmung verändern zu können. Und das brauchen wir, um Kindern ein orientierungswürdiges Gegenüber sein zu können.

Identität braucht Raum, nicht Bewertung

Kinder entwickeln ihr Selbstbild über Rückmeldungen. Sie schauen uns an und fragen quasi: *Bin ich okay so?* Wenn sie ständig hören: „Sei leiser!“, „Mach schneller!“, „Warum kannst du das nicht?“, dann glauben sie irgendwann „*Mit mir stimmt was nicht.*“

Wir dürfen nicht unterschätzen, wie tief solche Sätze ins Selbstbild kriechen. Wer sich nie richtig fühlt, hört irgendwann auf, sich überhaupt zu fühlen.

Du bist du. Und das ist verdammt gut so

Statt Kinder zu trimmen, zu schleifen, zu vergleichen, könnten wir anfangen, sie zu *sehen*. Mit allem, was sie sind. Auch mit dem, was uns vielleicht manchmal nervt. Gerade damit! Denn oft ist das, was uns nervt, der Teil, der uns selbst fehlt.

Ein Kind, das keine Angst hat, laut zu sein? Vielleicht braucht es genau diese Lautstärke, um zu überleben. Ein Kind, das ständig alles hinterfragt? Vielleicht zeigt es uns, wo wir selbst zu lange still waren.

Kinder sind keine Standardprodukte. Sie sind (un)vollkommen. Roh. Grandios. Und sie wollen nicht perfekt sein, sondern echt!

Wir Erwachsenen sollten aufhören, sie gleichzumachen und anfangen, sie ernst zu nehmen.

Und wo bleib ich?

Warum Erwachsene ihre alten Muster kennen sollten, bevor sie sie auf Kinder übertragen

Klingt hart? Ist es auch. Aber wer mit Kindern arbeitet oder welche hat, kennt dieses Gefühl. Man ist vernünftig, reflektiert, gebildet und plötzlich schreit man wie die eigene Mutter. Oder zieht die Augenbraue hoch wie der Vater. Oder reagiert auf ein bockiges Kind wie auf einen persönlichen Angriff. Willkommen im Museum deiner Prägungen. Eintritt frei!

Die Kinder finden unsere Schalter. Immer!

Kein Kind macht uns absichtlich fertig. Aber sie treffen mit chirurgischer Präzision genau die wunden Punkte, die wir nie angeschaut haben: Unser Gefühl, nicht gesehen worden zu sein. Unsere Angst, nicht zu genügen. Unsere Wut, nie wütend sein zu dürfen.

Kinder konfrontieren uns mit ihrer rohen Präsenz. Sie sind von Natur aus ehrlich und direkt. Das finden die meisten Erwachsenen allerdings scheiße. Und genau das bringt unser Nervensystem aus dem Takt. Weil sie dort Gefühle berühren, die nie integriert wurden.

Dein Rucksack ist zu voll

Wir alle tragen unseren Mist mit uns herum. Verletzungen, Überforderungen, Ängste. Der eine kompensiert durch Kontrolle, die andere durch Anpassung. Manche rennen vor Nähe weg, andere krallen sich dran fest.

Wenn wir diesen Rucksack nicht auspacken, kippen wir ihn früher oder später den Kindern vor die Füße. Wir machen sie verantwortlich für unsere Gefühle, unsere Reaktionen, unser Verhalten.

„Du bringst mich zum Ausflippen!“ stimmt dann nicht mehr. Denn DU bist ausgeflippt. Weil da was in dir ist, was du noch nicht angeschaut hast.

Du kannst nichts dafür, aber du kannst was tun

Dein Gehirn ist kein Arschloch. Es will dich schützen. Es arbeitet effizient. Wenn eine Reaktion früher mal das Überleben gesichert hat (z. B. Rückzug, Angriff, Erstarren), wird sie gespeichert und automatisiert.

Und jetzt die schlechte Nachricht: Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem tobenden Chef und einem schreienden Kind. Wenn das System einmal gelernt hat, *Laut = Gefahr*, dann reagiert es, ob logisch oder nicht.

Epigenetisch bedeutet es, dass unsere Erfahrungen Spuren auf molekularer Ebene hinterlässt. Und die können an die nächste Generation weitergegeben werden. Auch dein Kind trägt (unbewusst) deinen Schmerz. Es wiederholt nicht nur dein Verhalten, es speichert auch deine Gefühle.

Veränderung beginnt, wenn du zuerst bei dir loslegst

Es reicht nicht, bessere Regeln aufzustellen oder andere Worte zu benutzen. Wer seinen Kindern wirklich ein neues Muster vorleben will, muss seine alten erkennen. Du musst dich selbst ernst nehmen. Deine Wut fühlen, deine Angst anschauen, deine Trauer zulassen.

Kinder brauchen keine perfekt trainierten, allwissenden Eltern oder Pädagogen. Aber sie brauchen Erwachsene, die bereit sind, sich selbst zu hinterfragen, die nicht alles auf das Kind projizieren. Die sagen können „*Sorry, das war meins, nicht deins.*“

Und dann?

Dann wird's friedlicher. Nicht weil Kinder plötzlich brav sind, sondern weil du weniger kämpfst. Weniger auf sie überträgst. Mehr bei dir bleibst. Und das ist die größte Erleichterung überhaupt.

Wer Kinder verstehen will, muss sich selbst erkennen. Wer sie schützen will, muss sich selbst heilen. Und wer wirklich verändern will, was ist, der hört auf, mit dem Finger aufs Kind zu zeigen. Und dann wird ganz großes Kino daraus!

Fertig mit „Was stimmt mit dir nicht?“ Zeit für „Was ist damals mit mir passiert und was mache ich heute daraus?“

Solange wir unsere eigenen Dämonen nicht kennen, werden unsere Kinder gegen sie kämpfen müssen. Hör auf diesen alten Scheiß vor dich herzutragen! Fang bei dir an. Für dich. Und für die, die dir anvertraut sind. Das ist die einzige Verantwortung, die du im Leben hast.

Und jetzt?

Du willst mehr davon? Mehr Wissen, mehr Klartext, mehr Haltung?

Dann komm rüber in meinen Telegram-Kanal. Da geht's weiter.

<https://t.me/jeannettekriesel>

oder besuch mich auf meiner Website:

www.jeannette-kriesel.de

Danke, fürs Lesen.

Dieser Text ist für alle, die den Mut haben, alte Glaubenssätze zu hinterfragen und nicht beim ersten „Aber“ in Deckung gehen. Für alle, die hinschauen, statt schönzureden. Die anfangen, Verantwortung zu übernehmen, im Kleinen wie im Großen.

Wenn dich dieser Text berührt, wachrüttelt oder zum Nachdenken gebracht hat, dann:
Teile ihn. Mit Kollegen, Freunden, Pädagogen, Eltern.

Du möchtest mich unterstützen? Mikrospenden helfen, alles am Laufen zu halten und meine Arbeit wertzuschätzen. Ich bin dankbar für jeden Support

<https://paypal.me/JeannetteKriesel>

DE39100500006012337742 (Zweck: Spende)

Jeannette Kriesel

Quellschatz

<https://goldspur.ch/2020/11/26/das-reptiliengehirn-die-schlange-im-kopf/>

Birkenbihl, Vera F. - Jungen und Mädchen - wie sie lernen

Eigenes Archiv verschiedener Texte und Erkenntnisse