

Eltern, bleibt mal ganz gelassen

Immer neue Theorien erklären, was Kinder angeblich brauchen – und was Eltern alles falsch machen. Dabei müssen wir uns nur auf unsere Evolutionsgeschichte besinnen, meint **Herbert Renz-Polster**

In der Erziehung herrscht Alarmstimmung. Tyrannen sind in aller Munde. Bei den Kindern sollen es die „Grenzen“ richten, den Eltern wird ein Elternführerschein empfohlen. Beides greift zu kurz. Wenn wir Lösungen finden wollen, müssen wir in die Vergangenheit schauen – mitten hinein in die Menschheitsgeschichte. Denn die in der Evolution aufgezogene Uhr tickt noch immer. Und wie! Die Kampfzone der frühen Kindheit läuft mitten durch das Schlafzimmer. Die Kleinen wollen nicht alleine schlafen, auch in den besten Familien nicht. Da sind gute Ratschläge wohlfeil: „kontrolliertes“ Schreien lassen, mehr Regeln, mehr Regelmäßigkeit. Wirklich erfolgreich scheinen die Tipps nicht zu sein – kinderärztliche Schlafambulanzen werden inzwischen schon in Kleinstädten gegründet. Dabei sollten gerade Kinder, die ja mit voller Kraft wachsen müssen, das Schlafen doch draufhaben. Warum ist dem nicht so? Und dann gehen sie sogar auf ihre Eltern los. Ich rede von der berühmtesten „Trotz“-Phase. Spätestens mit zwei werden aus den pflegeleichten Süßen rabiate Oppositionelle – egal ob sie einen Pastor zum Vater haben oder einen Holzfäller. Wollen die Kleinen jetzt die Macht im Laden übernehmen? Und schließlich die Pubertät. Nicht wenige Eltern glauben, bei den ersten Pickeln ihrer Kinder den Schwefelgeruch des Fegefeuers zu riechen. Und das kommt nicht von ungefähr. Komasaufen, Schulversagen und Pöbeleien in der U-Bahn sind keine Erfindungen konservativer Bedenkenträger. Die Hirnforschung hat sogar entdeckt, dass bei Jugendlichen wichtige Teile des Frontalhirns noch komplett fehlen. Bekommen wir von der Natur defekten Nachwuchs geliefert?

Hinter diesen Problemen stehen nicht die Eltern – sie wollen ihren Kindern heute genauso gute Eltern sein wie früher. Und auch die Kinder sind nicht schuld, sie tun ihr Allerbestes. Das Dilemma liegt tiefer: Wie sich Kinder entwickeln, hat sich in der Menschheitsgeschichte eingeschrieben, von Generation zu Generation. Das Muster, nach dem sie groß werden, hat sich als Antwort auf die Herausforderungen gebildet, vor denen die Kinder in der Geschichte immer wieder standen. Das ist das Prinzip der Evolution. Es gilt noch heute. Kinder brauchen heute das gleiche Maß an Bewegung, um gesund zu bleiben, wie vor Tausenden von Jahren. Sie brauchen dieselben Zutaten, um ihr Urvertrauen auszubilden, und sie entwickeln ihre Empathie, ihre soziale Kompetenz und ihr „Rückgrat“ nicht anders als Kinder früherer Generationen. Dieses Erbe ist Fluch und Segen zugleich. Wer auf ein solches, im evolutionären Rütteltest aufgeschüttetes Fundament baut, ist kein Blatt im Wind, und ein unbe-



PETER MURRAY/ALAMY

Wie sich Kinder entwickeln, hat sich in der Geschichte der Menschheit eingeschrieben, von Generation zu Generation

schriebenes Blatt schon gar nicht. Ein solches Kind ist zu 100 Prozent bereit, die Kurve ins Erwachsenenleben zu nehmen. Es ist „vorbereitet“.

Allerdings – und hier kommt der Fluch ins Spiel –, die „Vorbereitung“ bezieht sich auf eine Welt, die in großen Teilen untergegangen ist. Welchen Sinn machen etwa die vielen hungrigen Fettzellen, wenn Kinder immer in der Nähe eines gut gefüllten Kühlschranks aufwachsen? Oder nehmen wir noch mal das Schlafen. Früher wäre ein Kind, das gerne für sich unter den viel besungenen Sternlein am Himmel eingeschlafen wäre, ein totes Kind gewesen. Es wäre von Hyänen verschleppt, von Nagetieren angeknabbert oder bei einem nächtlichen Temperatursturz unterkühlt worden. Kein Wunder, dass es leckere kleine Geschöpfe zum Schlafen dicht zu einem vertrauten Erwachsenen zieht. Das schreibt uns nicht vor, wie wir es heute mit dem Kinderschlaf halten müssen, aber wir sollten nicht diesen peinlichen Hokuspokus um den Schlaf veranstalten. Weder werden Babys schneller selbstständig, wenn sie alleine schlafen, noch werden sie dadurch verwöhnt, dass sie bei ihrer Mutter schlafen. Kindern das zu geben, was ihnen bis in die allerjüngste Geschichte überhaupt erst das Überleben ermöglichte, ist kein Erziehungsfehler.

Und so ist es auch mit ihren anderen rätselhaften Verhaltensweisen, die uns oft Anlass für Falten auf der Stirn oder gar erzieherische Großmanöver geben: mit dem Fremdeln, mit ihrem Aber gegen Gemüse, ja sogar mit der Trotzphase. Dieses Kleingedruckte der Entwicklung ist keine Willkür – es ist eine Auswahl dessen, was einmal funktioniert hat. Wir sollten diese Tiefenstruktur der kindlichen Entwicklung endlich ernst nehmen. Nicht weil uns das einen Generalschlüssel für die Erziehung in die Hand gäbe, den gibt es nicht. Sondern weil wir unseren Kindern dann keine Unterstellungen machen müssen, keine falschen Vorwürfe – und damit eine bessere Basis haben für ein gesundes Miteinander. Aber die Krisen der Pubertät? Das „defekte“ Gehirn der Teenager? Gemach! Wenn die Pubertät wirklich eine Form des Wahnsinns wäre – wie haben diese Wahnsinnigen es dann geschafft, unsere Vorfahren zu werden? Tatsächlich zeichnen sich Jugendliche durch Spezialisierungen aus, die menschliche Gesellschaften schon immer gut gebrauchen konnten. Niemand kann neue Techniken schneller „erlernen“ als Heranwachsende. Und niemand ist robuster, kreativer und begeisterungsfähiger. Evolutionsbiologen sind sich deshalb einig: Es müssen Jugendliche gewesen sein, die das Feuer gezähmt haben!

Warum fährt unser Nachwuchs mit seinen Stärken und Talenten dann heute so oft gegen die Wand? Damit sind wir beim entscheidenden Punkt. Wer Kinder von ihren evolutionären Wurzeln her versteht, landet automatisch bei einer Frage, die wir heute zwar für Legehennen stellen, für Kinder aber viel zu lange vernachlässigt haben: unter welchen Bedingungen Menschenkinder wirklich gedeihen können. Denn Kinder entwickeln sich nicht einfach aus sich heraus, sie können ihre Potenziale nur entfalten, wenn die Umwelt stimmt. Statt immer nur mit einem langen Finger auf die Eltern zu zeigen, sollten wir lieber gemeinsam einen Rundgang durch das „Dorf“ machen, in dem unsere Kinder heute aufwachsen. Aus Sicht der Evolution fehlen da Dinge, ohne die Menschenkinder noch nie gedeihen konnten: die Helfer etwa, die den Eltern zur Seite stehen – Kinder und Eltern brauchen ihren „Stamm“. Es fehlt das eigene Spiel unter Kindern – nur auf Augenhöhe unter ihresgleichen werden Kinder sozial kompetent. Und vor allem: Es fehlt das Maß. Eine Generation, die zunehmend in den besten Lebensjahren mit Burn-out zu kämpfen hat, entwirft für ihre eigenen Kinder einen Lebensweg mit noch mehr Tempo, noch mehr Leistung, noch mehr „Förderung“. Und sorgt so dafür, dass auch der nächsten Generation die Zeit und die Kraft fehlen, um für Kinder zu sorgen. Es ist an der Zeit, dass wir den Evolutionsalarm ernst nehmen.

Der Autor ist Kinderarzt und Wissenschaftler am Mannheim Institut für Public Health. Von ihm erschien gerade „Menschen-Kinder. Plädoyer für eine artgerechte Erziehung“ (Kösel-Verlag).

LEITARTIKEL

Angela Merkels Fiskalpakt ist vor allem ein PR-Pakt

CHRISTOPH B. SCHILTZ



Euro-Krise: Irgendwie mag dieses Wort niemand mehr hören. Natürlich ist sicheres Geld eine lebenswichtige Angelegenheit; man ist ernsthaft besorgt, aber auch genervt und müde vom monatelangen Krisengeplänkel. Dabei ist es noch lange nicht vorbei. Die Euro-Zone laviert weiterhin durch schweres Fahrwasser. Die Kreditnachfrage von Unternehmen und privaten Haushalten ist teilweise dramatisch zurückgegangen – schlecht für die Konjunktur. Die wirtschaftlichen Ungleichgewichte zwischen den Euro-Ländern wachsen, anstatt zu sinken – Zündstoff für die Geldpolitik, aber vor allem für das Miteinander in Europa.

Und das Gewürge um Griechenland geht weiter. Es dürfte in Kürze

Die sklavische Solidarität mit störrischen Pleitestaaten muss ein Ende haben

auch Portugal erreichen, noch so ein Fass ohne Boden, das ohne erneute Milliardenhilfen und einen kräftigen Schuldenerlass nicht wieder auf die Beine kommen wird. Jetzt wird klar: Die Rettung des Euro wird teurer als noch im vergangenen Jahr erwartet. Die EU-Regierungen müssen auf Druck des Internationalen Währungsfonds (IWF) – dem neuen Machtzentrum in Europa – die Garantien für Pleitestaaten im Rettungsfonds weiter aufstocken, die Risiken damit noch mehr erhöhen und zugleich bereit sein, Milliarden Euro an Steuergeldern in den Wind zu schreiben.

Kanzlerin Merkel kann sich winden und zieren, sie wird es nicht verhindern können, so lange sie an ihrer selbst verordneten Maxime festhält: „Kein Land wird fallen gelassen.“ Dieser Satz der Kanzlerin vom Dezember 2010 ist zum Glaubensbekenntnis aller Rettungseuropäer geworden. Merkels Preisfahrtschein für Pleitestaaten war ein großer Fehler, er macht die Europäer erpressbar und bremst – wie das Beispiel Griechenland zeigt – den Reformwillen in den Krisenstaaten. Denn am Ende können sie sich trotz Gedröhne aus den Gebirgsländern (Horst Seehofer: „Für Reformstillstand gibt es kein Geld“) darauf verlassen, dass die Rettungsmilliarden weiter fließen.

Was wird der EU-Gipfel am Montag in Brüssel zur Lösung der

Krise beitragen? Im Wesentlichen: nichts. Was ist konkret zu erwarten? Erstens: Es wird in bewährter EU-Manier ein Geldsegen aus den Brüsseler Subventionstöpfen für Konjunkturprojekte in Krisenländern vereinbart. Zweitens: Die Regierungschefs werden den Druck auf das bankrotte Griechenland durch wolkige Erklärungen noch einmal erhöhen, am Ende werden sie aber brav weiter retten. Drittens: Möglicherweise wird beim Gipfel auf Initiative Berlins sogar über einen EU-Sparkommissar verhandelt, der künftig die griechische Haushaltspolitik bestimmt. Aber was soll das jetzt noch nützen? Dieser Kurator ist eine Chimäre der Berliner Ministerialbürokratie, eine Beruhigungsspiel für murrende Parlamentarier. Er gaukelt Kontrolle vor, ändern wird der Sparkommissar nichts. Denn das wahre Problem ist derzeit nicht die Haushaltspolitik der Regierung in Athen, es sind die Widerstände in der griechischen Gesellschaft. Die Reformen in Hellas erfordern von den Griechen Aufbruchstimmung, Opferbereitschaft und „rationale Askesse“ (Max Weber) – nichts davon kann der Kurator ihnen geben.

Viertens: Die Regierungschefs werden auf Druck Merkels halbherzig einen sogenannten Fiskalpakt beschließen. Ein echter Fortschritt, ein Befreiungsschlag gar, ist Merkels Lieblingsprojekt allerdings nicht. Denn die Haushaltsdisziplin, die die Kanzlerin verspricht, wird der Pakt künftig wohl nicht liefern. Er hat zu viele Schlupflöcher. So sind eine Klage vor dem Europäischen Gerichtshof oder gar Strafen gegen Länder, die die Schuldenbremse nicht umsetzen, in der Praxis nahezu ausgeschlossen. Automatische Strafen für Defizitsünder wird es ebenfalls nicht geben, weil der Fiskalpakt nur auf einem völkerrechtlichen Vertrag basiert. Außerdem können die Obergrenzen für die Neuverschuldung in Ausnahmefällen weiterhin durchbrochen werden – ein Einfallstor für notorische Schuldensünder. Der Fiskalpakt ist vor allem ein PR-Pakt: Er soll Härte, Kontrolle und Stabilität suggerieren, ohne sie garantieren zu können.

Doch aller Misere zum Trotz gibt es Grund, optimistisch zu sein: Der Euro wird bleiben, Mittel zur Rettung sind ausreichend vorhanden. Europa kann gestärkt aus der Krise hervorgehen; erste Schritte, etwa die enge Verzahnung in der Wirtschaftspolitik, sind gemacht. Wichtig wäre es aber auch, Schulden-Tricksereien präventiv zu verhindern. Dafür muss die EU rechtzeitig in die Haushalte der Mitgliedsländer eingreifen können. Davon ist man noch weit entfernt. Außerdem muss die sklavische Solidarität mit störrischen Pleitestaaten ein Ende haben: Griechenland sollte die Euro-Zone schnell verlassen.

Obamas vage Optionen

Während die EU kein Ende im Schuldendesaster findet, spitzt sich in europäischer Nachbarschaft eine andere bedrohliche Krise zu. Der Streit um das iranische Atomprogramm erfüllt alle Voraussetzungen, zum bedeutendsten internationalen Konflikt dieses Jahres zu werden – Krieg und Wirtschaftskrise inklusive. Präsident Barack Obama beteuert, es lägen „alle Optionen auf dem Tisch“, um eine nukleare Bewaffnung des Iran zu verhindern. Das Weiße Haus hat in einer direkten Botschaft an das Regime in Teheran zudem klargestellt, wo die rote Linie liegt: Sollte die 55 Kilometer enge Straße von Hormuz im Persischen Golf vom Iran blockiert werden, wäre das ein Casus Belli. Durch die Meerenge verläuft eine der bedeutendsten Schifffahrtsstraßen der Welt. Das Gros der Ölversorgung für die westliche Welt und Japan fließt durch dieses Nadelöhr.

Andererseits hat auch das Regime in Teheran kein Interesse daran, dauerhaft auf Ölverkäufe zu verzichten. Auf die Sanktionsbe-

schlüsse des Westens hat der Iran höhnisch reagiert, tatsächlich aber müssen die Mullahs sich Sorgen machen. Weniger Ölexporte bedeuten weniger Staatseinnahmen – und unter Umständen eine Schwächung der Theokratie. Die Frage, ob das Nuklearprogramm diesen Preis wirklich wert ist, liegt deshalb in Teheran auf dem Tisch.

Umsonst wird der Westen einen Verzicht oder eine Einigung des Atomprogramms freilich nicht bekommen. US-Außenministerin Hillary Clinton erklärte unlängst, eine Reintegration des Iran in die internationale Gemeinschaft sei vorstellbar. Manche Analysten verstehen das als Gesprächsangebot. Doch welche Versprechen will Washington abgegeben, sollte Teheran beim Nuklearprogramm nachgeben? Eine Reduzierung oder gar einen Abzug der Truppen aus Saudi-Arabien? Eine Bestandsgarantie des Regimes? Iran will den Rückzug der USA aus der Region – ein Deal, den Obama kaum eingehen könnte. Der Poker am Golf geht weiter und bleibt ein Spiel mit hohem Risiko. C. C. Malzahn

Gegen den verkorksten Geschmack

Ein Sternekoch bei den Weight Watchers? Für **Tim Raue** hat es sich gelohnt: Der Berliner Aromenmeister hat zehn Kilo abgenommen. Und schwört auf seine innere Stimme

Hören Sie sie, Ihre innere Stimme? Ich hoffe doch, denn sie teilt uns meist das Richtige mit. Wenn es um unser Wohlbefinden geht, halte ich die innere Stimme für die Aufsichtsratsvorsitzende unseres Körpers und unserer Seele. Wenn wir an einem Fast-Food-Laden vorbeikommen und gut lauschen, hören wir ein „Das ist fettig, es hat kaum gute Nährstoffe und gibt dir keine gute Energie“. Wenn wir auf dem Wochenmarkt Gemüse sehen, an dem noch Erde klebt, besingt uns die innere Stimme hymnisch mit „Das hat Energie, ist leicht und erfrischt, ja, ja, kauf es, iss es!“

Mein Lebensrhythmus war 20 Jahre lang gleich: Ich bin morgens aufgestanden, habe mich flott fertig gemacht und dann nonstop bis Mitternacht gekocht. Im Anschluss ging es entweder zum Chinesen oder es gab Pizza, im schlimmsten Fall Burger mit Fritten, dann habe ich geschlafen, meist schlecht. Ich dachte stets, dass ich mich am Ende des Tages mit Essen belohnen kann. Dabei wurde ich immer fatter. Meine innere Stimme flehte mich an, zu frühstücken, sie bat mich, schon um 18 Uhr zu Abend zu essen, aber ich verweigerte mich.

Im letzten Jahr hörte ich endlich richtig hin, allerdings war ich so eingefahren in meinen Abläufen, das ich Hilfe von außerhalb brauchte. Mit Weight Watchers verschaffte ich mir ein neues Lebensgefühl, ich verlor mehr als zehn Kilogramm. Noch wichtiger war allerdings, dass ich meinen Rhythmus umstellte. Ich frühstücke nun und gehe am Nachmittag zum Chinesen, Fast Food meide ich an 30 von 31 Tagen im Monat. Und ich reflektiere jeden Tag, was und wie viel ich esse.

Das sollte mir als Sternekoch leicht fallen, denken Sie wohl jetzt. Ja, beruflich natürlich, da verwenden wir nur die besten Zutaten – aber die habe ich für meine Gäste gekauft. Für mich selber hatte ich leider nicht den gleichen Maßstab. Das habe ich nun geändert: Gemüse und Obst beziehen wir ausschließlich von Bauern, die ökologisch im Einklang mit der Natur leben. Fleisch und Geflügel kommt von Produzenten, die Qualität statt Quantität züchten und vor allem auf artgerechte Tiermahrung achten. Das alles kostet. Leider geben wir Deutschen überdurchschnittlich viel Geld für unser Haus, unser Auto und unsere Reisen aus, aber unterdurchschnittlich viel für das, was unserer Lebensenergie dient: für unsere

Lebensmittel – die Mittel, die uns leben lassen. Ein freilaufendes Huhn ist besser als ein Käfighuhn, ein Hähnchenschnitzel aus Formfleisch besteht nur zum Teil aus Hühnerfleisch und die Fleischqualität ist schlicht minderwertig. Ein gutes Huhn kostet das Dreifache im Kilo, aber es schmeckt auch viel besser.

Leider haben wir oft einen verkorksten Geschmacksinn. Dank der Lebensmittelindustrie sind Hefen und Glutamat ganz normal geworden und überdecken die feinen Aromen nuances von Gemüse und Fisch. Eine Kartoffel mit Butter und Leinöl regeneriert die Aromatik. Gekochte Rote Bete mit etwas Himbeeressig und frischen Johannisbeeren lässt unseren Gaumen entdecken die Natur entdecken. Kochkurse sind ein vogue geworden, Biolebensmittel und Biomärkte ein fester Bestandteil städtischen Lebens. Das ist wunderbar und zeigt, dass wir uns verändern und bewusster ernähren. Nur braucht uns das eigentlich niemand vorzuschreiben. Wir müssen nur auf unsere innere Stimme hören.

Der Autor ist Koch, sein Restaurant „Tim Raue“ in Berlin hat einen Michelin-Stern und 19 Punkte im „Gault Millau“