



# Leseprobe

Dr. Hans-Otto Thomashoff  
**Damit aus kleinen  
Ärschen keine großen  
werden**

Warum Eltern die besten  
Vorbilder sind - Mit einem  
Vorwort von Joachim Bauer

---

»'Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden' sagt schon sehr viel - und ist schlichtweg richtig. Eltern müssen Vorbilder sein.« *Stuttgarter Zeitung / Stuttgarter Nachrichten*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 23. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Auf der Basis der modernen Hirnforschung zeigt Hans-Otto Thomashoff mit zwölf anschaulichen Fallbeispielen, wie Eltern ihren Kindern gute Vorbilder sein können.

Das menschliche Gehirn lernt in erster Linie aus der erlebten Erfahrung. Übertragen auf die Erziehung von Kindern heißt das: Alles, was Kinder bei ihren Eltern erleben und erfahren, prägt ihr eigenes Denken und Handeln. Ist Eltern daran gelegen, dass ihre Kinder ein glückliches und erfolgreiches Leben führen, sollten sie deshalb vor allem darauf achten, ihnen entsprechende Werte und Verhaltensweisen vorzuleben – in der Zeit mit Babys und Kleinkindern ebenso wie mit Grundschulkindern und Jugendlichen in der Pubertät.



### **Autor**

## **Dr. Hans-Otto Thomashoff**

---

Hans-Otto Thomashoff ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse in eigener Praxis in Wien sowie promovierter Kunsthistoriker und Naturfotograf. Er ist Ehrenmitglied des Weltpsychiatrieverbandes, Aufsichtsratsmitglied in der Sigmund-Freud-Privatstiftung und Mitglied des

Hans-Otto Thomashoff

*Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden*

Hans-Otto Thomashoff

# **Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden**

Warum Eltern  
die besten Vorbilder sind

Kösel

*Gewidmet allen Eltern und denen,  
die es gerne werden wollen*

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage 2022

Copyright © 2018 Hans-Otto Thomashoff

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Kudryashka/Shutterstock.com

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31093-7

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Vorwort von Joachim Bauer . . . . .	7
Einleitung . . . . .	11
Hirnforschung und Erziehung – ein Überblick . . . . .	17
Wie das elterliche Vorbild unsere Kinder beeinflusst . . . . .	24
Wie soll er oder sie denn heißen? Oder: So kommt der Stress ins Paradies . . . . .	32
Jonathan – oder: Wenn der Weg ins Leben kein Spaziergang ist . . . . .	47
Clara – oder: Nur durch dich werde ich zum Ich . . . . .	61
Fritz – oder: Was uns antreibt, die Welt zu erobern . . . . .	78
Max – oder: Wie hältst du es mit deiner Wut? . . . . .	91
Julia – oder: Fragen oder schlafen? . . . . .	102
Gabi – oder: Auch Streiten will gelernt sein . . . . .	116
Thomas – oder: Lernen lernen durch dich . . . . .	126
Kevin – oder: Allein in der Stressfalle . . . . .	138
Alina – oder: Darf ein Kind ein Kind sein? . . . . .	150
Paul – oder: Wie Scheiden weniger wehtut . . . . .	162
Lena – oder: Wenn die Hormone das Ende der Kindheit einläuten . . . . .	174
Eltern sein heute . . . . .	183
Literaturhinweise . . . . .	189
Der Autor . . . . .	191

# Vorwort

Dieses überaus sachkundige, leicht zu lesende Buch handelt von einem sich über etwa 15 bis 18 Jahre erstreckenden Prozess der Anleitung und Begleitung, den wir »Erziehung« nennen. Anders als gelegentlich dargestellt, ist die Fürsorge, die Menschen ihren Kindern und Jugendlichen angedeihen lassen, kein kontra-biologisches, kein gegen die »wahre Natur« des Kindes gerichtetes Programm. Das Gegenteil ist richtig: Erziehung – verstanden als fürsorgliche Anleitung und Anteil nehmende Begleitung – ist ein Teil der biologischen Bestimmung des Menschen. Jane Goodall, die weltweit bekannte Schimpansenforscherin, antwortete mir einmal auf die Frage, ob denn auch die uns aus evolutionärer Sicht am nächsten stehende Spezies ihre Kleinen erziehe, mit einem ebenso spontanen wie energischen »Oh yes, they do!«. Es hätte nicht der Auskunft der fabelhaften Jane Goodall bedurft. Jeder, der aufmerksam beobachtet, wie alle unsere Säugetier-Geschwister als Eltern mit ihrem Nachwuchs umgehen, wird erkennen, dass sie diesen schützen, liebevoll anleiten, begleiten und bei Bedarf auch zurechtweisen. Doch damit sind die Argumente noch nicht erschöpft: Von der Evolution wurden uns Menschen – im Stirnhirn sitzende – neurobiologische Module mitgegeben, die ohne Erziehung nicht reifen können. Wer also bei Kindern das, was wir qua definitionem »Erziehung« nennen, unterlässt, versündigt sich an der Reifung des kindlichen Gehirns.

Leider war das, was in unseren Breiten in der Vergangenheit Eltern als gute Erziehung empfohlen wurde, zeitweise eine Katastrophe und hat Generationen von Kindern traumatisiert. Anstatt

der Intuition zu folgen, die alle halbwegs natürlich fühlenden Eltern – seien sie Mensch oder Tier – spüren lässt, dass unsere Kleinen Schutz, Liebe, verlässliche Bindungen und freundliche Anleitung brauchen, begannen Ideologen, denen an der Heranzüchtung unterwürfiger Arbeiter, folgsamer Soldaten und frommer Untertanen gelegen war, im 19. Jahrhundert etwas zu propagieren, was die überaus verdienstvolle jüdische Psychoanalytikerin Alice Miller als »Schwarze Pädagogik« bezeichnet und beschrieben hat. Die von dieser Art von »Erziehung« betroffenen Kinder – in den deutschsprachigen Ländern waren es über Jahrzehnte hinweg Dutzende von Millionen – wurden durch Lieblosigkeit und Gewalt früh traumatisiert und litten, jedenfalls zu einem großen Teil, lebenslang an seelischen Beeinträchtigungen. Der Aufstieg der Psychoanalyse unter ihrem Wiener Gründervater Sigmund Freud erfolgte nicht zufällig just in jenen Jahren, in denen die erste Kindergeneration der Schwarzen Pädagogik zu Erwachsenen geworden war. Das Ende der Schwarzen Pädagogik eingeläutet zu haben, war eines der echten, unbestreitbaren Verdienste der Studentenbewegung der 1970er-Jahre. Die Vertreter dieser in die Jahre gekommenen Generation wurden in den letzten Jahren bzw. werden zu Großeltern.

Wie so oft war und ist auch in der Pädagogik eine der beliebtesten Übungen, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Der einen extremen Fehlentwicklung lässt man leider gerne das andere Extrem folgen. Nachdem die Empfehlungen der Schwarzen Pädagogik endlich auf dem Misthaufen der Geschichte entsorgt worden waren, machte sich in weiten Teilen der Elternschaft – so jedenfalls in den deutschsprachigen Ländern – die Überzeugung breit, die beste Art, Kinder heranwachsen zu lassen, sei, alle Repressionen wegzunehmen und ihrer »natürlichen« Entwicklung völlig freien Lauf zu lassen. Paradoxerweise hatte dies zur Folge, dass beide zentralen Elemente, derer jedes Kind von klein auf bedarf, dabei zu kurz zu kommen drohten (und drohen). Das eine



Element ist die frühe liebevolle Fürsorge durch die konkrete Präsenz von verlässlichen Bezugspersonen. Im ersten Lebensjahr sind dies idealerweise die leiblichen Eltern. Andere Bezugspersonen können deren Rolle einnehmen, allerdings nur, wenn sie konstant anwesend sind und in hinreichendem Umfang eine dyadische, also zweiseitige Beziehung zum Säugling aufnehmen. Das andere Element, welches ebenfalls zu kurz zu kommen droht, ist die liebevolle Anleitung des Kindes zur Einhaltung von Regeln, das Setzen von Grenzen und die Entdeckung der Geheimnisse, wie ein soziales Miteinander funktionieren kann. Die Folgen sind zu beobachten: Wir sehen derzeit eine Generation von jungen Menschen heranwachsen, bei der es sich zwar insgesamt um eine überaus sympathische, liebenswerte Truppe handelt, von der aber ein nicht geringer Teil (in der Größenordnung von 15 bis 20 Prozent) beim Versuch, nach dem Verlassen des Elternhauses auf eigenen Beinen zu stehen, scheitert.

Das hier vorliegende Buch von Hans-Otto Thomashoff, einem erfahrenen und international renommierten Psychiater und Psychoanalytiker, leistet dreierlei: Das Buch geht den Ursachen nach, die einen beachtlichen Teil unserer jungen Menschen heute am Hineinfinden in ein kreatives, selbstbestimmtes und glückliches Leben scheitern lassen. Thomashoff zeigt, zweitens, anhand von zwölf Fallbeispielen, worauf es – beginnend mit der Schwangerschaft bis hin zur Adoleszenz – von Elternseite her ankommt, damit Kinder und Jugendliche ihren Weg gehen und gut ins Leben finden können. Schließlich und drittens verbindet das Buch seine überaus sorgfältigen und hilfreichen pädagogischen Empfehlungen mit Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften. Frühe Sicherheit, Zärtlichkeit, Bindung, Grenzsetzungen und den jahrelangen pädagogischen Dialog brauchen Kinder und Jugendliche nicht nur aus humanistischen Gründen. Hans-Otto Thomashoff zeigt, dass wir auch neurobiologisch dafür gemacht sind, als Kinder und Jugendliche begleitet zu werden und andererseits als

Eltern unserem Nachwuchs Fürsorge zu geben und Vorbild zu sein. Hans-Otto Thomashoff ist ein lehrreiches und zugleich gut lesbares Buch gelungen, dem ich viel Erfolg wünsche.

*Freiburg und Berlin, November 2017*

*Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer*

# Einleitung

In diesem Buch geht es um die Erziehung unserer Kinder. Ich weiß, dazu erscheinen jährlich Dutzende, wenn nicht gar Hunderte von Fachbüchern. Aber das hier ist kein klassischer Erziehungsratgeber, der sich aus einer Ansammlung gut gemeinter Ratschläge zusammensetzt. Vielmehr geht es hier um Erziehung mit Hirn, das heißt um Erziehung auf der Grundlage der Hirnforschung, die uns beinahe täglich neue Erkenntnisse liefert. Das Buch handelt also von Erziehung unter Berücksichtigung der Regeln, die für die Arbeit unseres menschlichen Gehirns gelten.

Wo stehen wir heute in der Erziehung unserer Kinder, in einer Zeit, in der wir uns mehr darum bemühen als je zuvor?

Der Soll-Zustand lautet: Wir wollen glückliche Kinder, die als Erwachsene gut im Leben zurechtkommen.

Aber paradoxerweise haben wir als Ist-Zustand: Wir bekommen immer mehr nervliche Wracks oder verwöhnte Schnösel und sehen uns immer deutlicher mit der Angst konfrontiert, dass unsere Kinder am Leben scheitern könnten. Und gar nicht selten passiert das leider auch.

Warum ist das so? Wie kommt es zu dieser unglücklichen Entwicklung? Der Grund dafür ist erfrischend einfach. Er erklärt sich aus der Art, wie unser menschliches Gehirn und damit auch das Gehirn unserer Kinder funktioniert, genauer gesagt, wie es lernt: Es lernt nämlich vor allem aus der erlebten Erfahrung. Das heißt, unsere Kinder lernen das, was wir ihnen als Eltern vorleben. Wohlgedacht, was wir ihnen *vorleben* und nicht, was wir ihnen vorbeten. Und dann machen unsere Kinder es nach. Entweder

kopieren sie unsere Eigenschaften und Marotten, oder aber sie machen das genaue Gegenteil. Je nachdem, ob ihr Gefühl das Vorgelebte als passend oder als unpassend einordnet. Das geschieht unbewusst und unwillkürlich, eben vom Gefühl her und deshalb pauschal. Ob Nachmachen oder das Gegenteil davon: In jedem Fall orientieren sich die Kinder an dem Vorbild, das wir ihnen Tag für Tag bieten. Live und in Farbe.

## Segen der Nachahmung

Das ist von Natur aus ein enorm effizienter Mechanismus: nachmachen, was vorgelebt wird. Denn dieser Mechanismus funktioniert ganz von selbst. Bekanntermaßen gibt es ihn keineswegs nur bei uns Menschen. Einfach, wie er ist, hat er sich in der Natur schon bewährt und durchgesetzt, lange bevor wir den Planeten zu bevölkern begannen. Und so ganz nebenbei hat er die Evolution einen entscheidenden Schritt vorangebracht. Denn letztendlich besteht Evolution ja darin, dass Information weitergegeben wird. Von Generation zu Generation. Ursprünglich über die Gene und ihre Steuerung, aber bereits bei vielen Tieren und erst recht bei uns Menschen vor allem über die Information, die wir in unseren Gehirnen speichern. Bewusst und unbewusst sammeln wir dort all das, was wir im Laufe unseres Lebens an Erfahrungen machen, und geben es an unsere Nachkommen weiter. Meist ganz automatisch, ohne dass wir groß darüber nachdenken.

Vor allem, was wir mit intensiven Gefühlen erleben, hat dabei Vorrang. Denn Gefühle signalisieren uns, was wichtig ist, und steuern dadurch unser Verhalten. Genau deshalb, weil unsere Gefühle unser Verhalten steuern und daher Gefühl und Verhalten meist an einem Strang ziehen, ist das, was wir unseren Kindern vorleben, in der Regel mächtiger als jedes noch so gut gemeinte gesprochene Wort.

Allerdings haben wir Menschen für die Weitergabe unseres Verhaltens eine entscheidende Ebene hinzugewonnen. Denn anders als Tiere haben wir ein echtes Bewusstsein entwickelt. Das heißt, wir können uns alle Facetten unserer Existenz und damit auch unser Verhalten bewusst machen. Hierdurch können wir aktiv unser Verhalten steuern und damit natürlich auch die Vorbildfunktion für unsere Kinder. Wenn wir nur wollen, können wir gezielt beeinflussen, was wir unseren Kindern beibringen, und entscheiden auf diese Weise ein Stück weit aktiv selber mit, was einmal aus ihnen werden wird. Das ist fraglos eine tolle Sache. Denn dadurch können wir mitgestalten, wie sich unsere Kinder entwickeln und damit letztlich auch, wohin sich unsere menschliche Evolution bewegt.

Leider will uns das allerdings häufig nicht so recht gelingen. Trotz bester Absicht und ehrlichem Bemühen. Warum? Nun, die Sache mit der Verhaltensweitergabe hat einen massiven Haken.

Und da kommen wieder unsere Gefühle ins Spiel. Meist ganz unbemerkt. Unsere bewusste Steuerung steht nämlich unweigerlich unter dem Einfluss unserer Gefühle. Ihretwegen neigen wir dazu, uns selbst und alles andere immer in dem Licht zu sehen, das gerade zu unserer Stimmung passt. Genau das hat die Hirnforschung ans Tageslicht gebracht. Wer vor einer Befragung zur Zufriedenheit mit seinem Leben zehn Cent findet, schätzt alles Ernstes sein ganzes Leben besser ein als jemand, der einfach so nach seinem Lebensglück gefragt wird. Das Gefühl beherrscht den Verstand. Außer, wir achten bewusst darauf.

## Alles Gefühl?

Doch damit nicht genug. Andauernd sind wir Einflüssen aus unserer Umwelt ausgesetzt. Permanent stehen wir mit ihr in Wechselwirkung, färbt sie auf uns ab. Am massivsten, wenn der Stress groß ist. Und das ist er heutzutage bedauerlicherweise oft. Wenn

