



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www-klett-cotta.de

Goldie Hawn
mit Wendy Holden

10
achtsame
Minuten
für stressfreie und
ausgeglichene
Kinder



Klett-Cotta

Aus dem amerikanischen Englisch
von Maren Klostermann

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »10 mindful minutes:
giving our children – and ourselves – the social and emotional skills
to reduce stress and anxiety for healthier, happier lives«,

Goldie Hawn and Wendy Holden

© 2011 by Perigee, a member of Penguin Group, New York

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in
part in any form. This edition published by arrangement with Perigee,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Für die deutsche Ausgabe

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: www.buero-jorge-schmidt.de

Unter Verwendung eines Fotos von © Farkas Zsolt/istock

Autorenfoto: privat

Herstellung: Büro Beck, Kempten

Gesetzt aus der Plantin und Myriad Pro von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-608-94593-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhalt

<i>Vorwort von Daniel J. Siegel</i>	7
<i>Von der Reise einer Mutter zu mehr Achtsamkeit</i>	13
Die Experten	26
1 Warum wir <i>jetzt</i> handeln müssen	29
2 Die Wunder des Gehirns	34
3 Wie das Gehirn arbeitet	40
4 Wie Sie dieses Buch optimal nutzen können	66
5 Die gleiche Wellenlänge finden: Einstimmung auf das Kind	74
6 Wie Sie mit Ihrem Kind über das Gehirn reden können	84
7 Achtsames Atmen	92
8 Achtsame Sinneswahrnehmung	106
9 Optimismus	134
10 Glück	147
11 Dankbarkeit	156
12 Ärger	165
13 Traurigkeit	174

14	Angst	186
15	Empathie	195
16	Freundlichkeit	210
17	Ein achtsameres Leben	217
	<i>Glossar</i>	227
	<i>Quellen</i>	229
	<i>Literatur zur Vertiefung</i>	233
	<i>Dank</i>	237

Vorwort

Goldie Hawns Karriere in der Filmbranche umspannt fast vier Jahrzehnte. Sie ist nicht nur eine beliebte Schauspielerin, sondern hat auch in über zwanzig Filmen als Produzentin und Regisseurin Neuland betreten, am Theater gearbeitet und eine Autobiographie geschrieben, die zum Bestseller wurde. Trotz dieser vielen Erfolge galt ihr leidenschaftlichstes Interesse immer dem Wohl und der Sicherheit von Kindern. Vom jungen Erwachsenenalter an bis heute hat sie mit verschiedenen Wohltätigkeits- und Forschungsorganisationen auf der ganzen Welt zusammengearbeitet, die auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet sind. In ihrem Privatleben ist Goldie Hawn eine hingebungsvolle Mutter, die in dieser, wie sie selbst sagt, wichtigsten Rolle ihres Lebens vier Kinder großgezogen hat. Mittlerweile ist sie Großmutter, eine Erfahrung, die – mit ihren eigenen Worten – »das Herz öffnet und mit mehr Glück erfüllt, als sich beschreiben lässt.«

Ich habe Goldie Hawn im persönlichen Kontakt als eine nachdenkliche, kreative und kluge Frau schätzen gelernt, die sich engagiert dafür einsetzt, Weisheit und Wärme in den praktischen Alltag der kindlichen Entwicklung zu bringen. Fasziniert habe ich mitbekommen, wie ihr langjähriges öffentliches und privates Engagement für das Wohl von Kindern durch das von ihrer Stiftung geförderte MindUP-Programm erfolgreich in das öffentliche Schulsystem kanalisiert wurde. Dieses einzigartige und wissenschaftlich fundierte Programm soll Kindern

helfen, *Achtsamkeit* zu erlernen – ein Ansatz, der nachweislich dazu beiträgt, ihre soziale und emotionale Intelligenz zu fördern. Die Übungen schulen den Aufmerksamkeitsfokus und tragen dazu bei, den Geist zu stärken und mehr Empathie und Mitgefühl in Beziehungen zu bringen. Darüber hinaus verbessert Achtsamkeit die Funktionsfähigkeit des Gehirns.

Goldie Hawn hat nicht nur ein innovatives Programm begründet, sondern auch gefordert, dass durch wissenschaftliche Untersuchungen überprüft wird, ob diese pädagogischen Strategien eine messbare Wirkung haben oder nicht. – Und diese Wirkung wurde zweifelsfrei festgestellt: Der Ansatz führte nicht nur zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeit und zu besseren Beziehungen, sondern physiologische Messungen zeigten, dass die Kinder auch erfolgreicher mit Stress umgehen konnten.

Das Programm der Hawn-Stiftung integriert zudem auf leicht verständliche und praktische Weise neueste Erkenntnisse der Hirnforschung in den Unterricht, die die Schüler in ihrem Alltag nutzen können. MindUP wird inzwischen mehr und mehr in Schulen in Kanada, Großbritannien und in den USA eingesetzt.

Es ist ungeheuer befriedigend zu wissen, dass Goldie daran interessiert ist, wie wissenschaftliche Perspektiven, einschließlich Erkenntnisse der Hirnforschung, ihr Programm unterstützen können. Goldie und ich haben gemeinsam einen Vortrag bei einer TED-MED-Veranstaltung (*Technology, Entertainment, Design – Medicine*) gehalten und begeisterte Reaktionen erhalten, als wir die Idee vorstellten, die alte Praktik achtsamen Gewahrseins mit den praktischen Erkenntnissen der modernen Wissenschaft zu verbinden. Einfach ausgedrückt: Warum helfen wir unseren Kindern nicht, ihr Gehirn zu stärken und ihren Geist zu entfalten, anstatt sie nur mit Fakten zu füttern? Warum bewegen wir uns nicht über die drei elementaren *R* hinaus (reading, writing und 'rithmetic – Lesen, Schreiben und

Rechnen) und fügen das vierte *R* – für *Reflexion* – und sogar das fünfte und sechste *R* für *relationships* (Beziehungen) und *resilience* (Resilienz oder Widerstandskraft) hinzu? Dieser reflexionsorientierte Ansatz ist auch landesweit den Schulleitern und anderen Organisationen, die an der Förderung der sozialen, emotionalen und schulischen Intelligenz von Kindern interessiert sind, vorgestellt worden.

Aus meiner Sicht als Psychologe *und* als Vater war es nur logisch, als Nächstes zu versuchen, diese Arbeit in praktische Übungen zu übertragen, die jeder, der regelmäßig mit Kindern zu tun hat, anwenden kann – nicht zuletzt, um auch das eigene Reflexionsvermögen zu erweitern. Resilienz, Selbsterkenntnis und Mitgefühl sind unabdingbare Eigenschaften, und sie sind erlernbar. Tatsächlich könnte es von entscheidender Bedeutung sein, dass wir diese Fähigkeiten erwerben und vermitteln, um den Kurs der menschlichen Evolution in eine positivere Richtung zu lenken. Reflexion ist nicht länger ein Luxus, sondern notwendig für unser Überleben.

10 achtsame Minuten kann die Richtung, in die unsere Gesellschaft sich heute entwickelt, beeinflussen, weil die darin vorgestellten Übungen den Geist der nächsten Generation stärken. Dieses lehrreiche (und unterhaltsame) Buch präsentiert die wissenschaftlichen Grundlagen ebenso wie die praktischen Strategien, durch die Sie achtsames Gewahrsein bei Ihren Kindern ebenso wie bei sich selbst fördern können. Gemeinsam mit unseren Kindern können wir lernen, auf neue Art zu leben – uns des Augenblicks bewusst zu sein, Wertungen und Erwartungen loszulassen und präsenter zu sein. Für andere und für uns selbst.

Wie *10 achtsame Minuten* zeigt, sind Sie selbst der beste Lehrer für Ihr Kind, wenn Sie zum Rollenvorbild werden und Ihrem Kind durch Worte und Taten deutlich machen, wie wichtig es ist, aufmerksam auf jeden Augenblick zu achten. Beim achtsamen Gewahrsein geht es darum, all unsere Sinne zu nut-

zen – sei es, bewusst zu genießen, was wir essen, auf unsere Atemzüge zu achten oder unserem Gegenüber aufmerksam zuzuhören. Es geht darum, mit frischem Blick und neugierigen Augen zu sehen, innezuhalten und das Wunder eines Schmetterlings wahrzunehmen, den Ihr Kind auf dem Bürgersteig entdeckt. Wenn wir lernen, auch die alltäglichsten Aktivitäten wertzuschätzen – und die lehrreichen Augenblicke in jeder einzelnen Tätigkeit zu entdecken –, eröffnet sich die Möglichkeit, das Gewöhnliche zu etwas ganz Außergewöhnlichem zu machen.

Mit ein bisschen Übung können wir diesen vorübergehenden Gewährseinszustand in eine Lebensgewohnheit verwandeln. Wenn wir regelmäßig nur zehn Minuten täglich üben, können wir sogar unsere Hirnfunktion verbessern. Einige wenige elementare Schritte reichen aus, um den Autopiloten auszuschalten und wach für das Erleben des gegebenen Augenblicks zu werden. Mit zunehmender Übung entwickelt sich das reflexive Lernen zu einer neuen Art des Sehens und des In-der-Welt-Seins.

Es hat etwas Magisches, wenn wir lernen, unsere mentalen Kräfte zu nutzen, um bewusster zu leben. In meinem Berufsfeld verwenden wir den Begriff *Mindsight*, um den Prozess zu beschreiben, durch den wir lernen können, unsere Aufmerksamkeit auf die innere Welt zu richten, und zwar auf eine Weise, die zu konkreten Veränderungen in der »Verdrahtung« und dem Aufbau unseres Gehirns führt. Diese reflexive Fähigkeit versetzt uns in die Lage, zu erkennen und zu gestalten, wie unser Geist den Informationsfluss steuert, wie unsere Hirnschaltkreise zur Ausbreitung dieses Flusses beitragen und wie unsere Beziehungen in Form zwischenmenschlicher Kommunikation an diesem Informationsfluss teilhaben. *Mindsight* ermöglicht uns, wach und präsent durchs Leben zu gehen und die Gesundheit unseres Geistes, unseres Gehirns und unserer Beziehungen zu fördern. Sie ist der Schlüssel zur emotionalen und sozialen

Intelligenz. *10 achtsame Minuten* beschreibt die grundlegenden Schritte, durch die Sie nicht nur lernen, selbst achtsamer zu leben, sondern auch die *Mindsight*-Fähigkeiten in ihrer Familie zu fördern.

Studien über Eltern-Kind-Beziehungen zeigen, dass die Fähigkeit der Eltern, über mentale Prozesse zu reflektieren, entscheidenden Einfluss auf die kindliche Entwicklung hat. Eltern, die diese Fähigkeit entwickeln, können die mentalen Vorgänge in sich selbst und in ihren Kindern klarer erkennen. Die Bindungsforschung hat gezeigt, dass es sich positiv auf die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung des Kindes auswirkt, wenn die Eltern mentale Prozesse *sehen*, in mentalen Begriffen denken und über Gefühle und Gedanken kommunizieren können. Das Kind lernt über die Art, wie seine Eltern, Lehrer oder andere Betreuungspersonen in Beziehung zu ihm treten, wie seine eigene und die innere Landschaft anderer Menschen beschaffen sind. Eine sichere Bindung, die das Ergebnis solcher *Mindsight*-Fähigkeiten ist, dient dem Kind als »emotionaler Impfstoff« – und verleiht ihm die erforderliche Resilienz im Entwicklungsprozess. Natürlich gibt es keine Garantien für einen erfolgreichen Verlauf der kindlichen Entwicklung, aber wenn wir die Lektionen der Wissenschaft über die Macht der Reflexion beherzigen und diese Macht vermitteln, können wir unseren Kindern die bestmöglichen Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben bieten.

Als Vater und als Kinderpsychiater weiß ich sowohl aus persönlicher als auch aus beruflicher Erfahrung, wie schwierig die Elternrolle sein kann. Das Letzte, was man braucht, ist ein weiteres Buch, das auf dem Nachttisch herumliegt oder unsere Zeit vergeudet. Doch jede Lektion und jede Geschichte in diesem Buch wird es Ihnen ein bisschen leichter machen, einen Zugang zu mehr Achtsamkeit zu finden. Sie erhalten einige elementare und wichtige Informationen darüber, wie das Gehirn arbeitet – dargeboten in leicht verdaulichen Häppchen, die ver-

ständlicher machen, wie das Denken Ihres Kindes funktioniert und von welchen Kräften sein Verhalten angetrieben wird. Genauso wichtig ist es, dass Sie praktische Wege finden, um Ihren Kindern Achtsamkeit vorzuleben und zu vermitteln. Entlang des Weges werden Sie entdecken – oder wiederentdecken –, wie die Kraft der Dankbarkeit Ihr eigenes und das Glück Ihres Kindes fördert.

Daniel J. Siegel
(Direktor des Mindsight Institute,
Autor von »Das achtsame Gehirn«)

Von der Reise einer Mutter zu mehr Achtsamkeit

*Es ist nicht genug, einen guten Kopf zu haben;
die Hauptsache ist, ihn richtig anzuwenden.*

René Descartes

Die Lotsen

Seit dem Tag, an dem mein erstes Kind geboren wurde, war mir klar, dass ich bei einer Sache in meinem Leben nicht scheitern durfte – bei der Aufgabe, eine gute Mutter zu sein. Meine schwierigste und wichtigste Rolle würde es sein, dem Potential meiner Kinder zur Entfaltung zu verhelfen.

Arbeitsplätze, Freunde und sogar Ehepartner kommen und gehen, aber Kinder bleiben einem für immer – auch wenn sie Segel setzen, um das Mutterland zu verlassen. Wenn sie in See stechen, fangen wir an, uns Fragen zu stellen. Waren wir immer für sie da, als wir beruflich so stark eingespannt waren? Waren wir präsent genug bei ihren Fußballspielen, Schulaufführungen und Geburtstagen und wenn sie verletzt oder krank waren? Konnten wir uns mit ihnen freuen, wenn sie in der Schule gut abgeschnitten oder etwas neu gelernt hatten? Haben wir ihnen zu viel oder zu wenig gegeben? Haben wir ihnen genügend Aufmerksamkeit geschenkt, um die Dinge zu spüren, die sie nicht aussprachen – um zu spüren, wann sie ihre Wut, ihre Traurig-

keit oder ihren Schmerz verbargen? Ach, die zahllosen Fragen, die uns durch den Kopf gehen, während wir hilflos zusehen, wie das Schiff, das unsere kostbarste Fracht trägt, in unbekannte Gewässer aufbricht. Der Lotse des Schiffs bleibt an Land zurück.

Das Bild des Lotsen passt gut zur Elternrolle, weil der Lotse eine immens wichtige Aufgabe auf jedem Schiff hat. Wir Eltern sind da, um unsere Kinder bei ihrer emotionalen Entwicklung anzuleiten, liebevoll zu begleiten und zu fördern. So können sie zu ihrer eigenen Abenteuerreise in ein glückliches, gesundes und produktives Leben aufbrechen. Ein guter Lotse zu sein, ist in unserer heutigen hektischen Welt oft eine beängstigende Aufgabe. Sie erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und Engagement. Das fällt schwer, wenn heute beide Eltern einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen, um den Lebensunterhalt zu sichern, wenn neue Technologien dem Familienleben die Vertrautheit rauben und wenn uns viele andere Herausforderungen davon abhalten, voll und ganz für die Sicherheit und das Wohl unserer Kinder da zu sein. Die Anforderungen der Kindererziehung können mehr Stress erzeugen, als wir es je für möglich gehalten haben. Und doch gibt es keine wichtigere Arbeit oder Verpflichtung als die emotionale Anleitung und Prägung, die wir den Kindern, die wir in die Welt gesetzt haben, mitgeben.

Als kleines Mädchen sehnte ich den Tag herbei, an dem ich Mutter werden würde. Ich bürstete das Haar meiner Puppe, fütterte sie mit imaginärem Essen und sang ihr Schlaflieder vor, bevor wir uns beide unter die Bettdecke kuschelten. Ich malte Bilder von Häusern mit weißen Lattenzäunen, auf denen rote Rosen rankten. Die Tür zu diesem Haus war immer offen, bereit, die Kinder der Nachbarschaft willkommen zu heißen. Meine Vision schien so vollkommen, und das Leben, das ich mir vorstellte, so einfach: Ich würde die Köchin, die Bäckerin und die Hausfrau sein; meine Tage würden von Glück und

Freude erfüllt sein. Die reinste Idylle! Und wer hätte es gedacht? Die Wirklichkeit sah anders aus.

Oliver, mein Erstgeborener, wäre bei der Geburt beinahe gestorben. Mein zweites Baby, Kate, war ein Jahr alt, als ihr Vater und ich uns scheiden ließen, was noch mehr Unsicherheit und Traurigkeit mit sich brachte. Damals wurde mir klar, dass Kinder nichts mit Puppen gemein haben und dass Elternsein schwierig ist. Auch Ruhm und Reichtum können daran nichts ändern – genau genommen können sie die Herausforderung der Kindererziehung sogar noch größer machen. Meine freudigste Entdeckung in dieser schwierigen Situation war, dass mein Herz trotz der ungeheuren Verantwortung für das Wohl meiner Kinder nicht nur aufging, sondern sich auszuweiten schien, bis es eine grenzenlose Menge an Liebe halten konnte.

Doch manchmal reicht auch die Liebe einer Mutter nicht aus. Alleinerziehend zu sein erwies sich als ungeheuer schwieriger Balanceakt, bei dem ich versuchte, meinen beruflichen Verpflichtungen und Anforderungen gerecht zu werden und gleichzeitig für meine Kinder da zu sein. Ich avancierte sogar zur stellvertretenden Fußballtrainerin, obwohl ich kaum die Regeln des Spiels kannte. Heute kann ich darüber lachen, aber damals habe ich mich gefragt, was aus meinem Traum vom vollkommenen Glück geworden ist. Doch dann begegnete ich Kurt Russell. Er brachte seinen Sohn, meinen Stiefsohn Boston, mit und machte uns zu einer richtigen Familie. Wyatt wurde drei Jahre später geboren – der letzte Strang, der unsere Familie zusammenband. Inzwischen bin ich stolze Großmutter von Ryder, Wilder und Bodhi und freue mich auf das vierte Enkelkind, das gerade unterwegs ist. Ich sehe meine Kinder an und staune, dass wir es nach all den gemeinsam durchlaufenen Schwierigkeiten irgendwie geschafft haben.

Die Mutterrolle erforderte den Einsatz zahlreicher Mittel, über die ich zum Teil verfügte und zum Teil nicht. Ich hatte das

Glück, selber wunderbare Eltern zu haben, die sich, obwohl sie beide Vollzeit berufstätig waren, immer um mich gekümmert und mich unterstützt haben. Vor allem haben sie mich geliebt. Sie waren die besten elterlichen Vorbilder, die man sich vorstellen kann – doch sogar das reichte nicht aus. Ich hatte immer noch jede Menge unbeantworteter Fragen. Und die Suche nach Antworten führte mich zu größerer Bewusstheit beim Verständnis meiner eigenen Psyche und bei dem Bestreben zu lernen, wie ich mein eigenes Denken und Fühlen beruhigen und meine Aufmerksamkeit fokussieren kann.

Ich erkannte, dass ich zu dem Vorbild werden musste, das ich für meine Kinder sein wollte. Ich musste mutig sein und mich selbst ehrlich betrachten. Das war nicht leicht. Zum eigenen Kern vorzustoßen und herauszufinden, woraus man wirklich gemacht ist, ist ein wichtiger Augenblick der Erkenntnis. Sobald man die Klarheit und Wahrheit darüber, wer man wirklich ist, verarbeitet hat, entwickelt man die notwendige Einsicht und Empathie, um seine Kinder bei ihrer eigenen Reise zur Selbsterkenntnis zu unterstützen.

Meine Suche

Da mich die Kraft und Widerstandsfähigkeit des menschlichen Geistes seit jeher fasziniert hat, und ich mich selbst als Reisende auf dem lebenslangen Weg der Selbsterkenntnis sehe, begab ich mich in diese Richtung auf die Suche. Ich fing an, Tagungen und Seminare über Neurowissenschaft und »Herzens- und Verstandesbildung« (»heart-mind education«) zu besuchen. Meine Suche eröffnete mir eine ganz neue Welt darüber, wie unser Gehirn funktioniert und über die Art, wie es abhängig von unseren Gefühlen auf Informationen reagiert.

Die Landschaft des Geistes ist ein unendlich faszinierendes Gebiet. Je mehr ich lernte, desto aufgeregter wurde ich ange-

sichts der Möglichkeit, dieses schier grenzenlose Potential anzupapfen. Forscher und Wissenschaftler liefern uns nicht nur den eindeutigen Nachweis, dass das menschliche Gehirn ein lebendiges, wachsendes Organ ist, sondern ihre Ergebnisse deuten auch darauf hin, dass wir die Art, wie wir mit der Welt interagieren, bewusst verändern können: Wir können unser Denken ändern, um das Beste aus unserem Leben zu machen. Wie Studien belegen, verringert sich unsere Fähigkeit, Probleme zu bewältigen oder neue Informationen aufzunehmen, wenn wir (oder unsere Kinder) gestresst, ängstlich, gelangweilt oder unglücklich sind. Unser Gehirn krampft sich zusammen wie eine geballte Faust. Sind wir hingegen glücklich, entspannt und neugierig, öffnet sich das Gehirn wie eine Blume, und das hilft nicht nur unserem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge, sondern verleiht uns auch die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Entlang des Weges zu diesem tieferen Verständnis traf ich einige unglaublich innovative Menschen, die meine Vision vom Wohl unserer Kinder teilen. Sie haben mir großzügig Einlass in ihre außergewöhnliche Welt gewährt. Diese Experten wurden schnell meine Lehrer und Wegführer. Mit ihrer Hilfe und Inspiration gründete ich im Jahr 2003 die *Hawn Foundation*, eine Non-Profit-Organisation, die ein soziales und emotionales Lernprogramm für Grundschulen, das sogenannte *MindUP*, entwickelte. Wir haben entschieden, uns auf Schulen zu konzentrieren, weil dies die Orte sind, an denen Kinder einen Großteil ihres jungen Lebens verbringen. Durch das Schaffen einer schulischen Gemeinschaft, insbesondere für Kinder, die zuhause wenig Unterstützung finden, hofften wir, einen sicheren Hafen, erfüllt von Optimismus und Freude, zu errichten.

Bei *MindUP* geht es im Wesentlichen darum, dass Kinder die Biologie ihres eigenen Gehirns auf simpler Basis verstehen. Obwohl Kinder in der Schule routinemäßig die Namen aller

wichtigen Knochen und Muskeln, von Schienbein bis Bizeps, auswendig lernen müssen, erfahren sie sehr wenig über das Gehirn – den wichtigsten »Muskel« von allen. Durch das MindUP-Programm lernen sie, wie der emotionale Teil des Gehirns die Areale des klareren Denkens, die uns ruhig und fokussiert sein lassen, okkupieren kann. Die Kinder entdecken, wie das Gehirn funktioniert, und das hilft ihnen zu verstehen, woher ihre Emotionen kommen. Es ermöglicht ihnen eine bessere Selbstwahrnehmung und befähigt sie, ihren eigenen Stress zu verringern und zu bewältigen. Sie lernen, selbst zu steuern, wie sie auf die Außenwelt reagieren.

Sobald die Kinder diese Grundlagen begriffen haben, wird ihnen beigebracht, wie ihre Gedanken und Gefühle ihr Verhalten beeinflussen. Sie entdecken, wie sich die Atmung auf das Gehirn auswirkt. Sie lernen, wie sie ihre Sinnesempfindungen bewusster wahrnehmen können und welche Reaktionen die Sinneseindrücke wachrufen. Schließlich erforschen sie ihre Gefühlszustände und werden in sozialen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten unterwiesen. In gewisser Weise kümmert sich MindUP um die Seele der Kinder.

Nachdem wir die Grundprinzipien festgelegt hatten, haben wir einige der klügsten Köpfe aus der Welt der Wissenschaft gebeten, uns bei der Entwicklung eines Programms zu helfen, das in den regulären Stundenplan integriert werden kann. Dann schickten wir unser speziell ausgebildetes Personal landesweit in die Schulen. MindUP ist jetzt flächendeckend in den USA und in Großbritannien vertreten, um Lernfreude und hirn-freundliche Strategien im – wie wir es nennen – »optimistischen Klassenzimmer« einzuführen. Für eine ganzheitliche Erziehung führen wir im Anschluss an das Lesen, Schreiben und Rechnen als viertes Element die Reflexion ein (das sogenannte vierte »R« nach *reading*, *writing* und *arithmetic*). Wie Dan Siegel in seinem Vorwort zu diesem Buch schreibt, ist Reflexion kein Luxus mehr, sondern unabdingbar für unser Überleben.

In kurzen Unterrichtserweiterungen, die die Lernerfahrung fördern sollen, werden die Kinder dazu ermutigt:

- zu lernen, wie ihr Gehirn auf Emotionen reagiert, so dass sie sich selbst an ihren neutralen Punkt zurückbringen können
- sich regelmäßig »Gehirn-Pausen« zu gönnen und sich auf ihre Atmung zu konzentrieren
- zu üben, aufmerksam auf ihre Sinnesempfindungen zu achten – ihren Seh-, Geschmacks-, Geruchs-, Hör- und Bewegungssinn zu erforschen
- über die Unterschiede zwischen Optimismus und Pessimismus nachzudenken
- zu lernen, Glücksgefühle auszukosten
- sich in praktischer Problemlösung und im kritischen Denken zu üben
- zu lernen, die Perspektive zu wechseln, Situationen aus einer gewissen Distanz zu betrachten und unerwartete Ereignisse erfolgreich zu bewältigen
- den Fokus auf Mitgefühl und Empathie zu lenken
- die Bedeutung der Großzügigkeit und ein Gefühl sozialer Verantwortung zu entdecken
- gütig und mitfühlend zu handeln

Das Programm ist so konzipiert, dass all seine Aktivitäten mit den Lehrplan- und Unterrichtsstandards verknüpft werden können. Das macht MindUP so leicht zugänglich für Lehrer, weil das Programm in den Unterricht integriert wird und nicht einfach etwas Zusätzliches oder Aufgepfropftes ist. Wie zahlreiche Studien belegen, scheint dies auch für die Kinder zu funktionieren.

Die Ergebnisse

Die Hawn-Foundation hat wissenschaftliche Studien gefördert, die die Wirksamkeit des MindUP-Programms überprüfen. Die Ergebnisse waren sehr positiv. Zu meiner Freude berichtete die Mehrheit der Kinder in einer dieser Studien, ihnen gefalle am MindUP-Programm am besten, dass sie lernen, wie sie glücklich sein können. Durchgeführt wurde diese Studie von Kimberly Schonert-Reichl von der University of British Columbia. Im Folgenden einige Ergebnisse:

- Bessere Leseleistung
- Weniger Fehlzeiten
- Ein Rückgang der Aggressionen auf dem Schulhof um 25 Prozent
- Bessere Aufmerksamkeit und gesteigerte Konzentration
- Schnelleres Reaktionsvermögen beim Beantworten von Fragen und bei Antworten an den Lehrer
- Bessere zwischenmenschliche Beziehungen
- Verbesserte Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Ein 63-prozentiger Anstieg des Optimismus bei den Teilnehmern

In einer Studie mit über 200 000 Kindern in ähnlichen Programmen kam CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) zu dem Ergebnis, dass sich das Verhalten der Kinder im Unterricht verbesserte und die Schüler mit größerem Engagement lernten. Die Kinder waren weniger depressiv und hatten ihre Gefühle besser unter Kontrolle. Sogar die Wahrscheinlichkeit, Drogen zu konsumieren, nahm ab. Und weil emotionale und soziale Fähigkeiten eine entscheidende Rolle bei der Schulleistung spielen, gingen die Testnoten nach oben. Die Schüler in sozialen und emotionalen Lernprogram-

men (SEL) schnitten bei Leistungstests um mindestens 10 Prozentpunkte besser ab als Schüler, die nicht an diesen Programmen teilnahmen.

Eine weitere Studie bestätigte diese Ergebnisse und ergab, dass Kinder aus dem MindUP-Programm von ihren Mitschülern folgendermaßen eingeschätzt wurden:

- freundlicher
- vertrauenswürdiger
- hilfsbereiter
- beliebter
- geringere Neigung, Regeln zu brechen oder Streit anzufangen

MindUP-Kinder hatten ein besseres Arbeitsgedächtnis und waren besser in der Lage, sich Veränderungen anzupassen. Genaugenommen konnten Achtsamkeitsübungen nachweislich dazu beitragen, denjenigen Teil des Gehirns anzuregen, der zuständig für ein gesundes Urteilsvermögen und die Entscheidungsfindung ist.

In einer weiteren Studie wurde das Kortisol-Niveau im Speichel der Kinder untersucht. Beim Niveau dieses wichtigsten Stresshormons kommt es im Tagesverlauf zu natürlichen Schwankungen. Kortisol, das als direkte Reaktion auf Stress im Körper ausgeschüttet wird, ist mit den verschiedensten gesundheitlichen Problemen – von Herzerkrankungen bis Krebs – in Zusammenhang gebracht worden. Durch fokussierte Aufmerksamkeit waren MindUp-Kinder in der Lage, ihren Kortisol-Spiegel den ganzen Tag lang niedrig zu halten, das heißt, sie können besser mit Stress umgehen. Das ist eine sehr wertvolle Fähigkeit, weil Stress das Gedächtnis beeinträchtigt. Wenn wir unseren Kortisol-Spiegel senken, sind wir in der Lage, uns besser zu konzentrieren und zu erinnern. Ein aufgeregtes oder gestresstes Kind nimmt neue Informationen nur schwer auf.

Begeisterung und Neugier bilden hingegen eine ideale Lerngrundlage.

»Ich muss zugeben, dass ich zunächst skeptisch war«, sagte Dr. Schonert-Reichl zu mir. »Aber ich war überrascht, wie schnell sich die Kinder (Viert- und Fünftklässler) – und dann auch die Lehrer – auf das Programm und die Übungen eingelassen haben. Die Kinder haben es sofort begriffen und schienen ganz begierig auf die Übungen, die ihnen helfen würden, mit den Belastungen in ihrem Leben umzugehen ... In den zwanzig Jahren, in denen ich sozial-emotionale Lernquotienten gemessen habe, habe ich nie ein Programm erlebt, das so gut funktioniert wie dieses. Ich musste die Zahlen überprüfen, um ganz sicher zu sein.«

Das war eine aufregende Nachricht. Was als winziger Hoffnungsschimmer am dunkelsten Tag aufgetaucht war, hatte sich zu einer hellen Wirklichkeit entwickelt. MindUP hatte so viel von dem, was ich mir erhofft hatte, erreicht. Die Berichte von Eltern und Lehrern (von denen viele in diesem Buch zu Wort kommen) ermutigten mich zusätzlich, denn ich erfuhr, dass manche Kinder die Übungen mit nach Hause brachten, um sie ihren Familien beizubringen. Ein kleines Mädchen erzählte mir zum Beispiel eine recht lustige Geschichte: Als ihre Mutter sie eines Morgens zur Schule fuhr, waren da – wie sie es formulierte – »tausend Verkehr und Autos überall«. Ihre Mutter, die es eilig hatte, fluchte und schimpfte – da lehnte sich das kleine Mädchen zu ihr herüber, schaute sie an und erklärte: »Mom, atme tief durch, entspann dich, und achte auf deine Atmung. Dann sagst du vielleicht nicht so viele schlimme Worte.«

Dieses Buch

Durch den Erfolg des MindUP-Programms habe ich zahllose Eltern kennengelernt, die unbedingt mehr darüber erfahren und diesen positiven Einfluss in ihr Familienleben einbringen wollten. Viele Mütter und Väter, sogar solche, deren Kinder nicht am Programm teilnahmen, erklärten, sie müssten unbedingt auch lernen, diese Methoden zu nutzen, und stellten mir Fragen wie: Wie können wir mehr Gelassenheit entwickeln? Können wir lernen, weniger impulsiv zu reagieren? Wo können wir mehr darüber erfahren?

MindUp hat mir im Grunde bei ganz vielen Dingen geholfen – ich kann zum Beispiel nachts besser durchschlafen, besser essen, bin glücklicher in der Schule, finde leichter neue Freunde und kann das Genörgel meiner kleinen Schwester besser ausblenden!

William, 12 Jahre alt

Aus diesen Fragen heraus fing ich an, dieses Buch zu schreiben. Ich bin keine Expertin und ganz bestimmt keine Wissenschaftlerin. Ich würde Jahre brauchen, um die Symphonie des Gehirns zu verstehen. Aber was ich bis jetzt entdeckt habe, ist wirklich aufregend. Mein Wunsch ist es, Sie an der Genialität jener Menschen teilhaben zu lassen, die sich dem Bereich des sozialen und emotionalen Lernens und der positiven Psychologie verschrieben haben, in der Hoffnung, eine bessere Zukunft für die nächste Generation zu schaffen.

Es steht mir nicht zu, irgendjemandem zu sagen, wie er sein Leben führen oder wie er seine Kinder erziehen soll. Ich bin keine perfekte Mutter, aber das heißt nicht, dass ich nicht nach Perfektion strebe. Was ich allerdings weiß, ist, dass MindUP bei Kindern funktioniert und dass die Prinzipien deshalb auch

bei Eltern funktionieren können. Ich hoffe, dazu beizutragen, dass wir alle bewusster leben, unseren Stress bewältigen und in unserem eigenen und dem Leben unserer Kinder präsenter werden.

Fluggesellschaften geben ihren erwachsenen Passagieren den Rat, sich zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor sie ihren Kindern dabei helfen. Ich fand immer, das sei die perfekte Metapher für eine gute Kindererziehung, denn dasselbe gilt für das Elternsein. Wir selbst müssen die notwendige Stärke sowie die erforderliche Bewusstheit zuerst in uns selbst entwickeln, damit wir anschließend unseren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben ermöglichen können. Indem wir einen achtsameren Ansatz entwickeln, mehr Gelassenheit lernen und die Auswirkungen von Stress verringern, gewinnen wir mehr Kontrolle über unsere eigenen Gefühle und Reaktionen. Das hilft uns nicht nur dabei, bessere Eltern zu sein, sondern in allen anderen persönlichen Beziehungen, am Arbeitsplatz und überall sonst in der Welt, zu bestehen.

Ein in sich ruhendes, glückliches Kind ist der erste Schritt zu einer friedlichen, glücklichen Welt. Ich hoffe, mit diesem Buch dazu beitragen zu können, dass Eltern ihre eigenen emotionalen Kämpfe in die richtige Perspektive rücken und wieder in Kontakt mit dem Glückspotential kommen, das wir alle in uns tragen.

Wenn wir den Schleier von den Freuden des Elternseins lüften, geschieht so etwas wie ein Wunder: Wir können nicht nur das Beste mit unserem Kopf anfangen, sondern gleichzeitig unser Herz wachsen lassen. Wir *können* das Rollenmodell für alles sein, was wir unseren Kindern wünschen. Wir *können* Optimismus und Fokus in uns selbst und in unseren Kindern erzeugen. Wir *können* ihr Wohlbefinden fördern und sie befähigen, sich ihrer mentalen Zustände bewusst zu sein und sie zu steuern. Wir *können* ein Gefühl des Trostes in unser Leben bringen und unsere Kinder mit einem Kompass ausstatten, mit

dem sie sich in der Welt orientieren können, wenn sie die heimlichen Gefilde verlassen.

Kinder sind ein kleiner Teil unseres Jetzt, aber 100 Prozent unserer Zukunft. Meine Mission ist es, als Mutter danach zu streben, Glück, Erfolg und emotionale Intelligenz in jenen zu fördern, die unsere Welt in ihrer ganzen Schönheit und Fehlerhaftigkeit erben werden. Wenn wir dasselbe in uns selbst fördern, können wir durch unsere eigene Freude und innere Gelassenheit zum Vorbild für unsere Kinder werden und mit gutem Beispiel vorangehen.

Ich danke Ihnen aus tiefstem Herzen dafür, dass Sie sich mir bei dieser wichtigen Aufgabe anschließen.

Goldie Hawn

Die Experten

Das in diesem Buch vorgestellte Material ist nur der Anfang. Die Menschen, die uns Anleitung gegeben haben, haben weit ausführlicher über dieses Thema geschrieben. Und ich kann nur jedem empfehlen, möglichst viele der im Literaturverzeichnis am Ende dieses Buches aufgeführten Werke zu lesen. Ich habe mich nach besten Kräften bemüht zu erklären, was sie entdeckt haben und wie wir es in unser Alltagsleben integrieren können. (Am Ende des Buches findet sich außerdem ein kurzes Glossar zur Erklärung zentraler Begriffe.)

Die Experten, die sich großzügigerweise bereit erklärt haben, ihre Erkenntnisse mit mir zu teilen, sind Forscher und Praktiker, Neurowissenschaftler und Psychologen. Sie sind gleichzeitig Mütter, Väter, Tanten, Onkel und Großeltern, die – wie ich – dazu beitragen möchten, die besten Methoden zu finden, damit Kinder zu gesunden, glücklichen Menschen heranwachsen. Jeder, der Kinder liebt und sich über die Richtung sorgt, die unsere Gesellschaft einschlägt, muss sich nur die außergewöhnlichen Ergebnisse ihrer Arbeiten ansehen. Sobald wir uns mit der wissenschaftlichen Forschung befassen, wird die Richtung klar.

Ich habe in diesem Buch viele Fachleute zitiert, aber die folgenden sind jene, deren Forschung und Ermutigungen besonders hilfreich für mich waren und deren wichtigste und relevanteste Entdeckungen das gesamte Buch durchziehen:

Daniel Amen, Neurowissenschaftler und Kinder- und Erwachsenenpsychiater an der University of California, Irvine, School of Medicine, und Autor von *Das glückliche Gehirn* (Original: *The Amen Solution*) und *Change Your Brain, Change Your Life* u. a. m.

Sharon Begley, Wissenschaftsjournalistin und Autorin von *Neue Gedanken – neues Gehirn* (Original: *Train Your Brain, Change Your Brain*) und *The Plastic Mind*

Mihaly Csikszentmihalyi, Fachmann für positive Psychologie und Leiter des Quality of Life Research Center, Claremont Graduate University

Richard Davidson, Professor für Psychologie und Psychiatrie, University of Michigan, und Gründer des Center for Investigating Healthy Minds

Adele Diamond, Neurowissenschaftlerin an der University of British Columbia und eine der Begründerinnen einer entwicklungsbezogenen kognitiven Neurowissenschaft

Daniel Goleman, Psychologe und Autor von *Emotionale Intelligenz* (Original: *Emotional Intelligence*) u. a.

Amishi Jha, Professor für Psychologie, University of Miami

Jon Kabat-Zinn, Professor Emeritus der Medizin und Gründungsdirektor der Klinik für Stressabbau und des Zentrums für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft an der University of Massachusetts, Medical School.

Susan Kaiser Greenland, Lehrerin, Gründerin des Achtsamkeitsprogramms *Inner Kids* und Autorin von *Wache Kinder* (Original: *The Mindful Child*)

Linda Lantieri, Expertin für soziales und emotionales Lernen, CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*)

Madeline Levine, Psychologin und Autorin von *The Price of Privilege*

Helen Neville, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaft, Leiterin des Brain Development Lab und Leiterin des Center for Cognitive Neuroscience, University of Oregon

Kimberly Schonert-Reichl, Associate Professor für Pädagogik, University of British Columbia

Daniel J. Siegel, Professor für Psychiatrie an der UCLA School of Medicine und Codirektor des Mindful Awareness Center

Kathryn Wentzel, Professor für menschliche Entwicklung und lebenslanges Lernen, University of Maryland, Maryland Literacy Research Center

Judy Willis, Neurologin, Lehrerin und Autorin von *How Your Child Learns Best*

1

Warum wir **JETZT** handeln müssen

*Der menschliche Geist ist wie ein Fallschirm –
er funktioniert nur, wenn er offen ist.*

Frank Zappa

Verlust des Glücks

Wissenschaftlichen Studien zufolge lächelt ein Säugling 50 bis 70 Mal am Tag, ein Kleinkind etwa 600 Mal. Ich bin sicher, einige von uns haben sich schon einmal gefragt, wohin dieses Lächeln verschwindet. Was beraubt uns dieses Lächelns? Dieses Kapitel stellt alarmierende Fakten vor, die belegen, dass auch das Glück unserer Kinder im Schwinden begriffen ist. Laut UNICEF sind US-amerikanische Kinder nach den britischen Kindern die zweitunglücklichsten der Welt – eine Tatsache, die jeden von uns bis ins Mark erschüttern sollte. Wie kann es sein, dass zwei der reichsten Länder der Erde so schlecht abschneiden, wenn es ums Glücklichein geht? Glück ist kein belangloser Luxus, es ist die Essenz. Jeder von uns hat das Recht auf Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Den Entschluss zu fassen, das Glück auch im Chaos zu finden, ist der erste Schritt, um es wiederzuentdecken. Leider gibt es noch weitere beunruhigende Statistiken, die einige sehr unangenehme Wahrheiten bestätigen.

Emotionale Probleme: Immerhin 8 Prozent unserer Kinder

gelten als betroffen von emotionalen Problemen. Der US Public Health Service schätzt, dass 6 bis 9 Millionen amerikanische Kinder unter einer diagnostizierbaren mentalen Störung leiden, die ihnen den Alltag erschwert. Im Teenageralter leiden schon 20 Prozent unter Problemen wie der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und der Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADS).

Depressionen: Schon bei Dreijährigen werden Depressionen festgestellt. Einige Studien deuten darauf hin, dass bereits jeder achte Jugendliche unter Depressionen leidet. Die American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) setzt die Zahl bei etwa 5 Prozent der jüngeren Bevölkerung an.

Gebrauch und Missbrauch von Pharmazeutika: Die Einnahme von Pharmazeutika zur Behandlung von psychischen Störungen ist im letzten Jahrzehnt bei Mädchen um 68 Prozent und bei Jungen um 30 Prozent angestiegen. Laut der American Psychiatric Association nehmen die Zahlen weiterhin jährlich zu.

Schlechte Schulleistungen: Nach dem letzten Bericht der Organisation for Economic Co-operation und Development (2003) belegen US-amerikanische Fünfzehnjährige den 23. Platz in der globalen Rangfolge der schulischen Leistung beim Lesen, den 28. beim Rechnen und den 27. in den Naturwissenschaften.

Zahl der Schulabbrecher: In den fünf größten Städten machen 48 Prozent unserer Kinder keinen High School-Abschluss, so America's Promise Alliance.

Suizid: Die Selbstmordrate bei Jugendlichen hat sich seit den 1950ern vervierfacht. Laut den veröffentlichten Statistiken der US Centers for Disease Control and Prevention haben im Jahr 2009 acht Prozent der High School-Schüler berichtet, sie hätten versucht, sich das Leben zu nehmen, und 17 Prozent, dass sie ernsthaft darüber nachgedacht hätten, sich umzubringen. Wie die Statistiken von AACAP zeigen, ist Selbstmord

inzwischen die dritthäufigste Todesursache bei jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren, was dreimal so hoch ist wie die Mordrate. Bei Fünf- bis Vierzehnjährigen ist der Suizid die sechsthäufigste Todesursache.

Weniger Glück und Lebensfreude: Bis zu 60 Prozent unserer Kinder haben keinen inneren Bezug zur Schule. In einer Studie stimmten 61 Prozent der Viertklässler der Aussage zu: »Ich bin zufrieden mit dem Leben.« Bei den Siebtklässlern behaupteten dies nur 36 Prozent über sich.

Unbemerktetes Leiden

Zu den Kindern, die besonders gefährdet sind, gehören viele, die kein Syndrom und keine sichtbaren Kennzeichen haben. Ihr Leiden bleibt entweder unbemerkt oder wird ignoriert, und sie brauchen Hilfe. Vor allem Kinder wohlhabender Eltern haben Probleme. Entweder ihr Tagesablauf wird bis ins letzte Mikrodetail gemanagt oder sie werden zum Ausgleich für die fehlende physische oder emotionale Präsenz mit materiellen Gütern überschüttet. Das kann dazu führen, dass die Kinder sich unverstanden und leer fühlen. Sie beschreiben sich selbst manchmal als »gelangweilt und langweilig«. Es fehlt ihnen an Resilienz und Begeisterung, sie verzagen schon bei kleineren Rückschlägen und verfallen in Apathie. Diese Kinder erledigen alles rein mechanisch. Viele brauchen Alkohol oder Drogen, um über den Tag zu kommen. Man hat sie als die »verlorene Generation der Vernachlässigung« bezeichnet.

Suniya S. Luther, Professorin für Psychologie und Pädagogik an der Columbia University, führte mehrere Studien über Resilienz und Vulnerabilität bei Jugendlichen durch. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass Substanzenmissbrauch und emotionale Probleme von Jugendlichen keineswegs auf die innerstädtischen Bezirke und die sozial schwachen Schichten beschränkt

sind, sondern am häufigsten in den Vorstädten bei wohlhabenden Bevölkerungsgruppen, insbesondere bei den Mädchen, auftreten.

Ob sieben oder siebzehn – Kinder sind sehr gut darin, ihre wahren Gefühle vor den Erwachsenen zu verbergen, vor allem wenn ihre Gefühle damit zusammenhängen, dass wir so viele Erwartungen in sie setzen oder sie vernachlässigen, weil wir mit anderen Dingen beschäftigt sind. Hoffnungen für das Wohl und Glück unserer Kinder zu hegen ist normal, aber wir müssen darauf achten, uns nicht darauf zu konzentrieren, was mit ihnen *nicht* in Ordnung ist, sondern auf das, was in Ordnung ist. Manchmal sind wir zum Beispiel auf ihre Schulnoten fixiert, doch einige Kinder schneiden bei Tests nicht gut ab, auch wenn sie sehr klug und kreativ sind. Häufig versagen sie aus Nervosität, die ihre Fähigkeit zum kritischen Denken und ihr Erinnerungsvermögen beeinträchtigt. Es ist wichtig, sich die Belastungen bewusst zu machen, denen unsere Kinder jeden Tag ihres jungen Lebens ausgesetzt sind. Wir müssen unter die Oberfläche schauen und uns auf sie einstimmen, damit wir die Symptome ihres stummen Kummers schnell erkennen und wissen, wie wir am besten damit umgehen können. Ist es nicht das, was wir im Grunde mehr als alles andere für unsere Kinder wollen – dass sie glücklich sind?

Reflexionen

Der Sohn meiner Freundin wurde zusammen mit mehreren anderen Schülern beim Schummeln in der Schule erwischt. Aus irgendeinem Grund wurde er herausgepickt. Im Büro des Direktors beobachtete sie, wie ihr Junge in sich zusammensank, als er gestand, was er gemeinsam mit zehn Mitschülern angestellt hatte. Hinterher weinten sie und ihr Sohn zusammen im Auto. Sie merkte, wie verwirrt, schuldbewusst und verletzt er war. »Jeder mogelt, Mom«,

erklärte er weinend. »Wir haben Angst, schlecht abzuschneiden oder nicht die allerbesten Noten zu bekommen.« Er erzählte, dass die Schule Programme für Kinder anbietet, die Drogen nehmen oder zu viel trinken. »Sie müssten auch was gegen das Mogeln anbieten, weil jeder mogelt und jeder Angst hat.«

Als mir meine Freundin diese Geschichte erzählte, wurde mir bewusst, wie hoch der Stress-Level unserer Kinder ist und wie groß der Erfolgsdruck, unter dem sie stehen. Niemand schaute auf den größeren Zusammenhang – auf die Gründe, aus denen normalerweise wohlerzogene Schüler das Risiko eines Schulverweises eingingen. Vielleicht lag es an den Erwartungen der Eltern, vielleicht an denen der Schule. Vielleicht lag es auch daran, dass diese Schüler das Bedürfnis hatten, genauso schlau zu wirken wie einige ihrer Freunde. Emotionale Intelligenz ist genauso wichtig wie schulische Intelligenz, wenn nicht wichtiger. Diese Art von Verhalten ist ein Merkmal von emotionalem Analphabetentum und kann sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen, wenn man nicht richtig damit umgeht.
