

Noël Janis-Norton

GLÜCKLICHE und ENTSPANNT JUNGS

Wege zu einer
stressfreien Erziehung



mvgverlag 

Noël Janis-Norton

GLÜCKLICHE und ENTSPANNTE JUNGS

Wege zu einer
stressfreien Erziehung

Noël Janis-Norton

GLÜCKLICHE und ENTSPANNT JUNGS

Wege zu einer
stressfreien Erziehung



mvgverlag 

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.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

5. Auflage 2020

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe Yellow Kite Books, an imprint of Hodder & Stoughton
Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Yellow Kite Books unter dem Titel *Calmer, Easier, Happier Boys*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Petra Pyka
Umschlaggestaltung: Melanie Melzer, München
Umschlagabbildung: Shutterstock, Istock
Satz: Carsten Klein, München
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-647-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-895-7
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-896-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch ist allen Eltern gewidmet,
die ein gelasseneres, einfacheres, glücklicheres Familienleben
mit ihren Söhnen anstreben.*

Manche Familien haben mit extremen oder atypischen Problemen zu kämpfen. Die in diesem Buch dargelegten Strategien können ihnen helfen, reichen aber vielleicht nicht aus, um allen Komplexitäten angemessen gerecht zu werden. Dieses Buch ist ein Mittel zur Selbsthilfe – mehr nicht. Es soll kein Ersatz für medizinische, psychiatrische oder psychologische Diagnose, Beratung oder Behandlung, für spezielle Lehrmethoden oder für fachkundige Rechtsberatung sein.

Inhalt

Einführung	9
Erster Teil: Was an Jungen anders ist	11
Erstes Kapitel – Jungen sind anders!	13
Zweites Kapitel – Wie stellen Sie sich das Leben mit Ihrem Sohn vor? ...	20
Drittes Kapitel – Die Wurzel aller Probleme: Natur und Umwelt	33
Zweiter Teil: Wie Sie mit Strategien zur gelasseneren, einfacheren und glücklicheren Erziehung das Beste aus Ihren Jungen herausholen ...	39
Viertes Kapitel – Anschaulich loben	40
Fünftes Kapitel – Die richtigen Voraussetzungen schaffen	54
Sechstes Kapitel – Richtig zuhören	65
Siebtes Kapitel – Nie zweimal bitten	75
Achstes Kapitel – Positive und negative Konsequenzen	87
Neuntes Kapitel – Extrazeit	106
Zehntes Kapitel – Die Rolle der Väter und wie Mütter Väter unterstützen können	128
Dritter Teil: Strategien, die das Leben mit Söhnen gelassener, einfacher und glücklicher machen – jeden Tag	147
Elftes Kapitel: Die Voraussetzungen für ein gesundes Kinderleben	148
Zwölftes Kapitel: Aufstehen und fertig machen	158
13. Kapitel – Mahlzeit!	172
14. Kapitel – Aufräumen und Ordnung halten	181
15. Kapitel – Bildschirmzeit	187
16. Kapitel – Engagement für die Familie und die Gemeinschaft	200
17. Kapitel – Kommunikation	212
18. Kapitel – Alleine spielen	225
19. Kapitel – Körperliche Bewegung	235
20. Kapitel – Beziehungen zu Geschwistern	247

21. Kapitel – Beziehungen zu Gleichaltrigen	255
22. Kapitel – Zeit fürs Bett: Schlaf und Ruhe	273
Vierter Teil: Wie Jungen ihr schulisches Potenzial ausschöpfen können ..	285
23. Kapitel – Schulische Leistungen und das Jungengehirn: Probleme und ihre Ursachen	286
24. Kapitel – Die Impulssteuerung verbessern	296
25. Kapitel – Wie Hausaufgaben und Lernen produktiver werden und mehr Spaß machen	307
26. Kapitel – Lernen leicht gemacht	322
27. Kapitel – Leseverständnis und Denkvermögen verbessern	329
Fazit	346
Anhang: Wo Sie mehr über Calmer, Easier, Happier Parenting erfahren können	348
Dank	350
Über die Autorin	352

Einführung

Heutzutage gilt es in manchen Kreisen als politisch korrekt, Eltern und Lehrer dafür anzuprangern, dass sie das Verhalten von Jungen ändern möchten. Dieser Auffassung nach sollten wir kein Aufhebens mehr darum machen, uns zurücklehnen und an den typischen Eigenheiten von Jungen erfreuen.

Dabei würden die meisten Eltern von Jungen viel dafür geben, wenn ihre Söhne nicht so leicht ablenkbar wären, ihre Impulse besser steuern könnten, mehr Stolz auf ihre Leistungen, mehr Rücksichtnahme, weniger Aggression und weniger Wettbewerbsdenken zeigten – und weniger Radau machten.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich habe Jungen wirklich gern, und dieses Buch soll aus unseren Söhnen und Enkeln das Beste herausholen. Die Strategien, die ich in diesem Buch erläutere, tragen zur Bekämpfung von Problemen bei, die Eltern von Söhnen oft belasten.

Von anderen hervorragenden Büchern über Jungen unterscheidet sich dieses Buch durch die Gründlichkeit, mit der ich Ihnen erkläre, wie Sie die *Calmer, Easier, Happier Parenting*-Strategien (Methoden zur gelasseneren, einfacheren, glücklicheren Erziehung) bei Ihren Söhnen in die Praxis umsetzen können. Weil es so in die Tiefe geht, erleichtert es Eltern das Verständnis und den Einsatz der neuen Strategien.

Genau deshalb ist es aber etwas dicker geworden, und ich hoffe, Sie lassen sich davon nicht abschrecken. Es muss so umfangreich sein, damit ich Ihnen all die Methoden und Werkzeuge vermitteln kann, die ich entwickelt habe, damit das Familienleben mit Ihren Jungs gelassener, einfacher und glücklicher wird.

Erster Teil

Was an Jungen anders ist

Erstes Kapitel – Jungen sind anders!

Wie Ihnen dieses Buch weiterhelfen kann

Sie haben vermutlich zu diesem Buch gegriffen, weil Sie sich ein gelasseneres, einfacheres und glücklicheres Zusammenleben mit Ihrem Sohn (bzw. Ihren Söhnen) wünschen.

Viel zu viele Eltern glauben, sie müssten das Verhalten von Jungen als unabänderlich hinnehmen. Es mag Ihnen so vorkommen, als sei da nicht viel zu ändern. Die gute Nachricht: Wie Jungen handeln, denken und fühlen, lässt sich *sehr wohl* positiv beeinflussen. Dazu müssen wir Erwachsenen aber Verantwortung übernehmen und uns bewusst dafür entscheiden, die Dinge anders anzugehen.

Ich habe eine Erziehungsmethode entwickelt, die ich auf Englisch *Calmer, Easier, Happier Parenting* nenne. Das bedeutet so viel wie „Gelassener-einfacher-glücklicher-Methode“. Wenn Sie sich dafür interessieren, möchte ich Sie als Erstes darauf hinweisen, dass sie bewusst *nicht Gelassen-einfach-glücklich-Methode* heißt. Der Grund: Ich weiß schlicht und ergreifend nicht, wie sich Zwischenmenschliches grundsätzlich gelassen, einfach und glücklich gestalten lässt – schon gar nicht für länger als für ein paar Stunden. Das liegt daran, dass wir Menschen so kompliziert sind.

Ich kann Ihnen also nicht eitel Freud und Sonnenschein versprechen. Ich habe keinen Zauberstab, mit dem sich die normalen, unvermeidlichen Probleme aus der Welt schaffen lassen, die damit einhergehen, dass wir komplexe menschliche Wesen sind. Ich kann Ihnen aber verschiedene Strategien vermitteln, die das Familienleben deutlich gelassener, einfacher und glücklicher machen. Es ist eben alles relativ.

Indem wir uns neue, effektivere Strategien aneignen und diese einsetzen, können wir zumindest viele der unangenehmen Eigenschaften minimieren, die Jungen so mit sich bringen. Unter Umständen erreichen wir sogar noch mehr: Oft können wir solche Unsitten nämlich ins Gegenteil verkehren:

- Jungen *können* still sitzen, zuhören und sich konzentrieren.
- Jungen *können* ordentlich sein.
- Jungen *können* lernen, auf ihre Leistungen stolz zu sein.
- Jungen *können* ruhiger sein.
- Jungen *können* sich artikulieren.
- Jungen *können* soziales Bewusstsein entwickeln.
- Jungen *können* rücksichtsvoll sein.
- Jungen *können* sich durchaus situationsgerecht verhalten.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Doch auf der Grundlage meiner fünf Jahrzehnte langen Erfahrung aus der Arbeit mit Familien kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass sich wirklich etwas ändert, wenn die Eltern anders an die Sache herangehen. Die Strategien des *Calmer, Easier, Happier Parenting*-Programms führen nicht nur dazu, dass sich aktuell das Verhalten Ihres Sohnes bessert, sondern sie fördern auch seine Selbstachtung und sein Selbstvertrauen – für den Rest seines Lebens.

Die Methoden in diesem Buch funktionieren – aber nicht über Nacht. Sie greifen nach und nach. Nun wollen Sie vielleicht gern wissen, wie lange Sie die neuen Ansätze praktizieren müssen, bis sich erste Erfolge einstellen. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: vom angeborenen Temperament Ihres Sohnes, davon, wie lange sich Unsitten schon eingebürgert haben, und davon, wie entschlossen und konsequent Sie die neuen Strategien umsetzen.

Die meisten Eltern nehmen schon nach wenigen Wochen echte Fortschritte wahr, oft sogar schon nach Tagen. Doch gehen Sie lieber auf Nummer sicher: Lassen Sie sich einen ganzen Monat Zeit, bevor Sie sich ein Urteil bilden. Wenn Sie so weitermachen wie bisher, kämpfen Sie in einem Monat immer noch mit denselben Problemen. Was haben Sie also zu verlieren? Wenden Sie einen Monat lang diese Methoden an, dann sehen Sie schon, wie viel besser es mit Ihrem Filius läuft. Und am Ende des Monats werden

Sie sich weiter an die neuen Strategien halten wollen, weil Ihr Familienleben so viel gelassener, einfacher und glücklicher geworden ist.

Die neuen Methoden sind praktisch und effektiv: Praktisch bedeutet, dass Sie sie anwenden können, und effektiv bedeutet, dass sie wirken. Sie helfen Eltern, ihre Söhne mit mehr Spaß und mehr Selbstvertrauen zu erziehen. Mein Vorgängerbuch, *Calmer, Easier, Happier Parenting*, ist die Hauptquelle für Strategien gegen Probleme, die häufig bei Jungen und Mädchen auftreten. Entsprechend wird in *Calmer, Easier, Happier Homework* erklärt, wie Hausaufgaben Jungen und Mädchen Freude machen und produktiv sein können.¹

Wer einen Sohn hat, hat gleich zwei Aufgaben. Die eine besteht darin, die großartigen Eigenschaften zu würdigen, die Jungen mitbringen, die aber so oft übersehen werden. Die andere besteht darin, die weniger angenehmen Eigenheiten von Jungen zu verändern. Das können wir erreichen, indem wir die angeborenen Triebe der Jungen, die sich aktuell womöglich negativ auswirken, so kanalisieren, dass sich positive und konstruktive Gewohnheiten entwickeln.

In diesem Buch spreche ich die Probleme an, die Eltern in aller Regel mit Jungen haben, und erläutere die Strategien, mit denen sie das Ruder herumreißen können. Manche Eltern, die dieses Buch lesen, haben vielleicht Töchter, die zum Teil ähnliche Probleme machen wie Söhne. Seien Sie gewiss – dieselben Strategien funktionieren auch bei solchen Mädchen.

Stellen wir uns der Herausforderung, Jungen nach Kräften die Chance zu geben, das Beste aus sich herauszuholen. Das ist gut für Ihre Söhne, Ihre Familie und für die ganze Gesellschaft.

Warum sind Jungen anders?

Dass Jungen anders sind als Mädchen und Männer anders als Frauen, ist eine Tatsache. Unsere Körper unterscheiden sich, und offenbar arbeiten auch unsere Gehirne unterschiedlich. Es ist durchaus nachvollziehbar, warum es so eklatante Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Gehirnen

¹ Beide Bücher sind bisher im Deutschen nicht erschienen.

gibt, denn jedes Geschlecht musste im Zuge der Evolution ganz andere Funktionen erfüllen.

Wir wissen heute, dass Hormone und andere im Gehirn vorhandene chemische Stoffe von Jungen und Mädchen in unterschiedlicher Menge produziert werden, und wir wissen auch, dass sie zu Unterschieden in der Gefühlswelt und im Verhalten beitragen, und zum Entwicklungstempo des jeweiligen Geschlechts.

In der Vergangenheit gingen die Menschen davon aus, dass alle geschlechtsspezifischen Unterschiede im Denken und Handeln biologisch begründet seien. Erst seit rund 50 Jahren belegen Forschungsergebnisse aus der relativ neuen Disziplin der Neurowissenschaft, dass viele Unterschiede zwischen den Geschlechtern zum Teil auf das zurückgehen, was die Wissenschaft ›geschlechtsspezifische Sozialisation‹ nennt – also darauf, wie ein Kind des einen oder anderen Geschlechts von frühester Jugend an behandelt wird. Bisher kann noch niemand genau sagen, wie stark die Natur (also angeborene Neigungen) und wie sehr die Kultur (also die Umwelt) zur Ausbildung der uns so vertrauten Unterschiede zwischen den Geschlechtern beitragen. Die Natur können wir nicht beeinflussen – die Kultur dagegen umso mehr. Und darum dreht sich dieses Buch. Wir müssen das Umfeld verändern, um aus unseren Jungen das Beste herauszuholen.

Inwiefern sind Jungen anders?

Jungen werden häufig wahrgenommen als:

- zappelig, unstet
- unruhig
- impulsiv, unvernünftig
- laut, rüpelhaft
- unordentlich, schlampig
- ablenkbar, schlecht ansprechbar
- unhöflich, rücksichtslos
- risikofreudig, waghalsig, wettbewerbsorientiert

- bildschirmfixiert
- leistungsschwach

In der Summe heißt das: schwierig und problematisch. Diese Eigenheiten sorgen allzu oft dafür, dass Jungen zu Hause und in der Schule anecken.

In mehreren maßgeblichen Bereichen entwickeln sich Jungen langsamer als Mädchen. Im Vergleich zu Jungen wirken Mädchen schon in jüngerem Alter deutlich reifer. Das zeigt sich in der Sprachentwicklung, in ihrer sozialen Kompetenz und ihrer Fähigkeit, still zu sitzen, Erwachsenen höflich zu antworten und sich alleine anzuziehen. Mädchen interessieren sich mehr für den Schulstoff und für ihre schulischen Leistungen und sind eher bereit, dafür ihr Spielzeug aus der Hand zu legen. Wenn Sie Kinder beiderlei Geschlechts haben, haben Sie vielleicht schon erlebt, wie sehr es die Geduld strapaziert, dass sich die Jungen nicht wie die Mädchen verhalten.

Jungen in der Schule

Früher waren Mädchen in der Schule schlechter als Jungen. Doch seit mehreren Generationen fallen Jungen in vieler Hinsicht und in allen sozialen Schichten zurück.

- Jungen entwickeln öfter Verhaltens-, Aufmerksamkeits-, Lern- und Sozialkompetenzstörungen als Mädchen.
- Bei Jungen werden häufiger Lernprobleme diagnostiziert.
- Jungen erzielen bei standardisierten Tests schlechtere Ergebnisse als Mädchen.
- Im Vergleich sagen mehr Jungen, dass sie die Schule nicht mögen.
- Jungen schwänzen häufiger die Schule als Mädchen.
- Es werden mehr Jungen als Mädchen wegen verbaler oder körperlicher Aggression aus dem Unterricht ausgeschlossen und von der Schule verwiesen.
- Es werden mehr Jungen zu Logopäden, Sprachtherapeuten und Kinderpsychologen geschickt.
- An Universitäten sind Jungen in der Minderheit.
- Bei Jungen werden häufiger emotionale Probleme diagnostiziert.

Es wurden viele Überlegungen angestellt über schulische Initiativen zur Gleichstellung der akademischen Leistungen von Jungen und Mädchen, für die der Staat hohe Beträge bereitgestellt hat. Die Ergebnisse sind mehr als dürftig. Den Schulen kommt zwar sicherlich große Bedeutung dabei zu, Jungen bei der Ausschöpfung ihres akademischen Potenzials zu unterstützen, doch eine weit größere Rolle spielen die Eltern.

Wie die Stärken der Jungen gewürdigt und gezielt gesteuert werden können

Hier ein paar der Stärken, die vielen Jungen eigen sind:

- viel Energie
- Begeisterungsfähigkeit
- Beschützermentalität und Loyalität
- Risikofreude, Abenteuerlust
- Wettbewerbsdenken

Mehrere dieser Eigenschaften werden Sie sicherlich in Ihren Söhnen wiedererkennen. Leider kann jede dieser Qualitäten als zweischneidiges Schwert betrachtet werden – als Plus- oder Minuspunkt, je nachdem, wie sie sich äußern. So haben Jungen viel Freude an ihrer Energie und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Im Unterricht kann das jedoch zu großen Problemen führen, denn dort sollen die Jungen still sitzen und zuhören, still sitzen und schreiben und dann wieder still sitzen und zuhören. Jungen sind genetisch darauf programmiert, ihre Kräfte einzusetzen und aktiv zu sein. Still sitzen ist im Gehirn eines Jungen nicht vorgesehen. Glücklicherweise können wir Jungen aber beibringen, besser still zu sitzen und ruhig zuzuhören und zu schreiben, damit sie in der Schule positivere Erfahrungen machen. Den meisten Jungen wird es aber nie so leicht fallen, diese Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln, wie dem Großteil der Mädchen.

Loyalität ist bei einem Freund eine wichtige Eigenschaft. Doch Loyalität kann Jungen auch in die Bredouille bringen, denn wenn sie erst ein-

mal Freundschaft mit jemandem geschlossen haben, verteidigen sie diesen Freund manchmal blind oder eifern ihm bedenkenlos nach, statt kritisch zu bewerten, ob er richtig handelt oder falsch.

Ein weiteres Beispiel ist die Risikobereitschaft – der Hang zum Abenteuerlichen und Spannenden. Richard Branson und andere Unternehmer führen ein aufregendes Leben, weil sie jede Menge Risiken eingehen. Diese Eigenschaften bewundern wir an Erwachsenen, doch wer als Kind oder Teenager Risiken eingeht, kann dadurch in Schwierigkeiten geraten. Die typischen Stärken der Jungen müssen richtig eingesetzt werden, sonst entwickeln sich eigentlich positive Eigenschaften am Ende zu Schwächen und Problemen.

Zusammenfassung

Mit diesem Buch lasse ich Sie teilhaben an den Erkenntnissen, die ich im Laufe von 50 Jahren über das Jungengehirn gewonnen habe: Stärken und Schwächen, Freud und Leid. Vor allem aber erkläre ich, was wir tun können, um das Beste aus unseren Jungs herauszuholen, Probleme und Schwierigkeiten möglichst gering zu halten und Stärken voll auszuschöpfen.

Da ich mich natürlich nicht konkret zu Ihrem Sohn äußern kann, treffe ich allgemeine Feststellungen, die auf meinen Erfahrungen mit Jungen und auf den Studien basieren, die ich gelesen habe. Diese Verallgemeinerungen treffen freilich nicht auf jeden Jungen zu. Bitte nehmen Sie mir nicht übel, wenn meine pauschalen Äußerungen über Jungen für Ihren Sohn keine Geltung haben.

Spreche ich Themen an, die Ihnen für Ihre Familie nicht relevant erscheinen, bleiben Sie dafür bitte trotzdem aufgeschlossen. Möglicherweise tauchen diese Probleme in einem späteren Entwicklungsstadium auf, wenn Ihr Sohn älter wird. Es ist immer gut, vorbereitet zu sein. Daher empfehle ich Ihnen dringend, keine Abschnitte zu überspringen, die Ihnen nicht unmittelbar nützlich erscheinen.

Zweites Kapitel – Wie stellen Sie sich das Leben mit Ihrem Sohn vor?

In meinen Seminaren und Beratungsgesprächen auf beiden Seiten des Atlantiks stelle ich Müttern und Vätern folgende Frage:

Wie stellen Sie sich das Leben mit Ihrem Sohn vor?

Und das antworten die Eltern:

Mein Leben wäre so viel leichter, wenn mein Sohn nicht immer auf Konfrontation gehen würde, sondern kooperativer wäre.

Ich wünschte, er würde nicht jedes Mal so einen Aufstand machen, wenn ich ihn daran erinnere, was er tun muss.

Ich habe es satt, zu hören: »Wieso sollte ich?« und »Du hast mir gar nichts zu sagen.« Ich habe ihm etwas zu sagen – warum kann er das nicht einfach akzeptieren?

Mein Sohn will ständig irgendetwas. Er will ein Spiel auf meinem Handy spielen, er will etwas Süßes oder er will sich mit anderen zum Spielen treffen – und zwar sofort!

Ich wünschte, er wäre ruhiger und vernünftiger.

Wie kann ich ihm beibringen, sich alleine zu beschäftigen?

Er hat eine Zwillingsschwester. Sie verhält sich, als wäre sie mehrere Jahre älter als er.

Wenn Sie eine Tochter haben, wünschen Sie sich natürlich auch, dass sie kooperativ und vernünftig ist. Dieses Buch ist zwar ein Erziehungsratgeber speziell für Jungen, doch Sie werden feststellen, dass viele der Strategien bei Mädchen genauso effektiv sind.

Unsere größte Aufgabe als Eltern

Ich sehe unsere Hauptaufgabe als Eltern in erster Linie darin, unsere Kinder zu lieben, aber darüber hinaus auch darin, ihnen die Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu vermitteln, die uns wichtig sind. Das ist die Grundlage für unsere Erziehung. Haben Sie als Eltern Bedenken oder Sorgen, dann halten Sie sich Ihre Ziele vor Augen. Fragen Sie sich zunächst:

Welche Werte vertrete ich?

Woran glaube ich?

Welche Verhaltensweisen soll sich mein Sohn aneignen?

Welche Kompetenzen soll er erwerben?

Was für ein Mann soll aus meinem Sohn einmal werden?

Lassen Sie sich von den Antworten auf diese wichtigen Fragen leiten. Selbst wenn Sie einmal nicht sicher sind, wie Sie Ihre Ziele erreichen sollen, wird Ihnen dann klarer, welche Richtung Sie einschlagen wollen. Und wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihren Werten Nachdruck verleihen können, dann kann Ihnen dieses Buch helfen.

Die fünf Eigenschaften, die sich alle Eltern von ihren Kindern wünschen

Ich habe Tausende von Eltern danach gefragt, *welche Werte, Kompetenzen und Eigenschaften Ihre Kinder nach Ihren Vorstellungen entwickeln sollen*. Offenbar decken sich diese Vorstellungen weltweit. Die Eltern sagen mir, ihre Söhne und Töchter sollen

- kooperativ,
- selbstbewusst,
- motiviert,
- selbstständig,
- rücksichtsvoll

sein. Natürlich gibt es neben diesen fünf Merkmalen noch viele andere Eigenschaften, die sich Ihre Kinder nach Ihren Vorstellungen mit dem Erwachsenwerden aneignen sollen. Doch nach meinen Feststellungen bilden diese fünf Aspekte die Grundlage für alle übrigen Werte, Kompetenzen und Eigenschaften, die wir uns für unsere Kinder wünschen.

Eines dieser fünf Merkmale ist das Einfallstor für die anderen vier. Wenn wir also möglichst viel Zeit, Aufmerksamkeit und Mühe in die Entwicklung dieses Schlüsselmerkmals investieren, dann erwirbt das Kind die übrigen Qualitäten leichter und schneller. Dieses Schlüsselmerkmal ist die Kooperationsbereitschaft. Darunter verstehe ich, dass ein Kind tut, was ihm ein vertrauenswürdiger Erwachsener sagt – und zwar prompt und ohne Theater. Verhalten sich Kinder im Normalfall kooperativ, entwickeln sie dadurch mehr Selbstvertrauen, sind motiviert, selbstständig und rücksichtsvoll. Durch Kooperationsbereitschaft keimen weitere positive Eigenschaften auf.

Die größten Sorgen bei Jungen

Wenn Sie Ihre Erziehungsziele bei Ihren Söhnen erreichen wollen, empfiehlt sich ein genauerer Blick auf alles, was Ihnen Sorgen bereitet. Es folgt eine

Liste der Probleme, über die sich Jungeneltern regelmäßig beklagen. Wenn Sie es schaffen, dass Ihr Sohn immer öfter schon auf die erste Aufforderung hin kooperiert, ist das der erste Schritt zur Lösung oder gar Ausräumung dieser Probleme. (Sollten nicht alle der in diesem Kapitel beschriebenen Probleme bei Ihrem Sohn vorliegen, bedenken Sie bitte, dass ich mich hier pauschal äußere.)

Körperliche Energie (bis hin zur Hyperaktivität)

Es entspricht dem Stereotyp vom Jungen, dass er nicht still sitzen kann. Und mit der Bewegung geht meistens Lärm einher: Schreien und Rufen, Füße, die die Treppe hinuntertrampeln, Türen, die zugeschlagen werden. Eltern mit hoher Bewegungs- und Lärmtoleranz empfinden dieses typische Jungenmerkmal vielleicht nicht als Problem. Doch viele Eltern finden es schwierig, mit dem ausgeprägten Bewegungsdrang ihrer Sprösslinge zurechtzukommen. Zum Teil liegt das daran, dass all die Aktivität und das begleitende Getöse und Chaos die Kooperationsbereitschaft stören, weil sich der Junge nicht darauf konzentrieren kann, was die Eltern von ihm wollen. Vor allem Mütter empfinden die Energie ihrer Söhne oft als lästig und anstrengend.

Der Bewegungsdrang der Jungen manifestiert sich aber nicht nur in den »großen« Bewegungsabläufen wie Laufen, Springen, Hüpfen, Klettern, Hinterherrennen und Raufen, sondern auch im Kleinen. Jungen sind zappeliger und unruhiger als Mädchen. Selbst ein Junge, der ruhig dasitzt, sitzt vermutlich nicht wirklich still. Ein Teil seines Körpers ist immer in Bewegung. Vielleicht trommelt er auf den Tisch, schlenkert mit den Beinen, schaukelt hin und her, zieht Grimassen oder wackelt mit dem Fuß. Vielleicht spielt er auch an seiner Kleidung herum oder mit einem unsichtbaren Flusen. Vielleicht zupft er an seinen Fingernägeln oder an einem Grind. Oder er kratzt sich oder reibt sich immer wieder das Gesicht. Eltern und Lehrer kann allein schon nervös machen und ärgern, wenn sie Jungen immer wieder dabei beobachten, wie sie solche Aktivitäten in schneller Folge wiederholen. Die Zappelerei und Unruhe hängt mit zwei weiteren Problemen zusammen, über die sich Jungeneltern häufig beklagen: Ablenkbarkeit und kurze Aufmerksamkeitsspannen, auf die ich im Folgenden noch näher eingehe.

Wir müssen akzeptieren, dass die meisten Jungen eine Menge physischer Energie haben. Damit diese Energie nicht mit dem kollidiert, worauf sich die Jungen nach den Wünschen von Eltern und Lehrern konzentrieren sollen, sind zwei Dinge nötig: Erstens müssen wir dafür sorgen, dass Jungen täglich ausreichend Gelegenheit bekommen, Dampf abzulassen (siehe 19. Kapitel: Körperliche Bewegung). Zweitens müssen wir Jungen beibringen, ihre Impulse besser zu steuern, damit sie ihren Bewegungsdrang im Zaum halten können, wann und wo er unangebracht ist. Das Thema Optimierung der Impulssteuerung spreche ich in diesem Buch immer wieder an.

Unkonzentriertheit, kurze Aufmerksamkeitsspanne

Eltern von Kindern beider Geschlechter stellen häufig fest, dass sich Jungen viel schneller ablenken lassen als Mädchen. Unkonzentriertheit und eine kurze Aufmerksamkeitsspanne stören die Kooperationsfähigkeit, selbst wenn sich der Junge eigentlich gern gut benehmen möchte. Weil er nicht richtig bei der Sache ist, bekommt er die Anweisungen von Erwachsenen nicht mit. Wenn doch, kann er sich nicht lang genug konzentrieren, um zu Ende zu bringen, was von ihm verlangt wurde.

Unkonzentrierte Jungen werden oft zurechtgewiesen, weil sie nicht aufpassen, nicht zuhören, nicht bei der Sache bleiben, nichts zu Ende bringen, nicht schauen, wo sie hinlaufen, Deckel nicht wieder aufschrauben und Schubladen nicht zumachen. In Wirklichkeit werden sie damit für ein in ihrem unreifen Entwicklungsstadium für sie vollkommen natürlichen Verhalten kritisiert. Über kurz oder lang rechnet so ein Junge dann schon mit einem ungeduldischen, genervten Tonfall, wenn er von Lehrern oder Eltern angesprochen wird. Das ist ein unangenehmes Erlebnis, deshalb schützt er sich davor, indem er auf Durchzug schaltet und noch weniger zuhört. Das bringt den Erwachsenen natürlich noch stärker in Rage, und er wird noch mehr schimpfen und poltern. Glücklicherweise lassen sich solche typischen Reaktionszyklen umgestalten – doch nur, wenn die Erwachsenen lernen, die Dinge anders anzugehen, und das dann in der Praxis auch konsequent umsetzen. Ab dem zweiten Teil des Buches erfahren Sie, was Sie anders machen können, um andere Ergebnisse zu erzielen.

Wer ablenkbar ist und nur kurz aufmerksam bleiben kann, hat nicht unbedingt eine schlechte Konzentrationsfähigkeit. Auf Aktivitäten und Themen, die sie interessieren, können sich Jungen lange und voll konzentrieren. Doch viele finden es weit schwieriger, sich auf Aufgaben oder Arbeiten zu fokussieren, auf die wir, die Erwachsenen, sie gerne konzentriert sehen möchten. Das Bedürfnis der Jungen nach körperlicher Bewegung kann ihre Fähigkeit und Bereitschaft zur Konzentration stören, vor allem bei ruhigeren Beschäftigungen (soweit diese nicht vor einem Bildschirm stattfinden). Jungen müssen lernen, sich auf Dinge zu konzentrieren, auf die sie sich nicht unbedingt konzentrieren wollen – wie Schularbeiten und Hausaufgaben.

Eltern können es sich vielfach nicht leisten, einfach abzuwarten, bis ihr Sohn aus dieser Unkonzentriertheit herauswächst. Natürlich wird er mit der Zeit reifer, doch hat er es sich erst angewöhnt, unaufmerksam zu sein, dann schleift sich das immer tiefer ein. Wir können Jungen beibringen, auf eine Belohnung zu warten und sich zu fokussieren – nicht nur auf Dinge und Themen, die sie von Haus aus faszinieren, sondern auch auf solche, die wir wichtig finden. Jede Strategie, die Sie sich aus diesem Buch aneignen, zielt darauf ab, das Jungengehirn reifen zu lassen. Im vierten Teil (Wie Jungen ihr schulisches Potenzial ausschöpfen können) gebe ich konkrete Beispiele für den Bereich Schul- und Hausaufgaben.

Unterentwickelte Impulssteuerung

Impulsivität bedeutet, dass man etwas tut oder sagt, bevor man über die Folgen nachgedacht hat. Impulssteuerung hat viel mit Abwarten zu tun. Viele Verhaltensweisen oder Reaktionen sind in manchen Situationen angebracht, in anderen nicht. Wir wollen, dass unsere Söhne lernen, auf die richtige Zeit und den richtigen Ort zu warten, statt ihren Impulsen einfach nachzugeben. Impulskontrolle ist zur Steuerung einer Vielzahl von Reaktionen und Verhaltensweisen erforderlich, die unter bestimmten Umständen unpassend sind: Aggression, Bewegung, Witzereien, Geräusche machen, die Geräusche von Körperfunktionen nachahmen, Rangeleien, Erforschung der Umwelt, Fragen, Unterbrechungen, Anstarren, Beschwerden, Streit (oder auch nur Widerspruch), Weggehen, Wegschauen und dergleichen mehr.

Bei der Impulssteuerung kommt es aber auch darauf an, konstruktive Kanäle für Frust, Angst, Aggression und den Drang, zur falschen Zeit oder am falschen Ort Blödsinn zu machen, zu finden und zu nutzen. Im fünften Kapitel (Die richtigen Voraussetzungen schaffen) erkläre ich, wie Sie Jungen dazu anleiten, bessere Entscheidungen zu treffen.

Aufgrund der Impulsivität des Jungengehirns reifen in Jungen die für schulischen Erfolg notwendigen Qualitäten langsamer heran: schweigen, still sitzen, komplexe Anweisungen befolgen, auf ungeliebte Tätigkeiten konzentriert bleiben und auf Details achten.

Wir gehen oft davon aus, dass unsere Kinder die ungeschriebenen und unerwähnten Regeln, wann gewisse Verhaltensweisen akzeptabel sind und wann nicht, von alleine mitkriegen, ohne dass wir sie ihnen ausdrücklich beibringen. Normalerweise nehmen Mädchen solche kulturellen Normen eher an, indem sie die Menschen um sich herum beobachten und nachahmen. Jungen dagegen merken scheinbar gar nicht, wie sich andere verhalten. Sollten sie es doch merken, gehen sie nicht notgedrungen davon aus, dass sie ihr eigenes Verhalten entsprechend anpassen sollten. Und selbst wenn sie erkennen, dass sie ihr Verhalten ändern sollten, kriegen sie das oft nicht richtig hin.

Hat ein Junge noch nicht gelernt, sich zu kontrollieren, wirkt das manchmal, als sei ihm egal, dass sein Verhalten andere vor den Kopf stößt oder ärgert. Um sein Gesicht zu wahren, tut er sogar oft so, als sei ihm das gleichgültig – vor allem, wenn er schon häufig zurechtgewiesen wurde. Weil es so aussieht, als sei der Junge schlicht rücksichtslos, reagieren Eltern und Lehrer in aller Regel ungehalten, predigen und erklären ihm, was er falsch macht. Ihre Annahme oder Hoffnung ist, dass er daraus lernt, sich beim nächsten Mal mehr Gedanken zu machen. Doch Zurechtweisungen motivieren Jungen nur selten zur Impulskontrolle. Rügt man einen Jungen oft genug für impulsives Fehlverhalten, dann glaubt er am Ende nicht mehr daran, dass er sich ändern kann. Also versucht er erst gar nicht, sich zu kontrollieren. Zornige Kinder gehen manchmal sogar noch einen Schritt weiter und tun absichtlich das Falsche – um Aufmerksamkeit zu erhalten oder um sich zu rächen. Diese Reaktion kann zur Gewohnheit werden oder gar zwanghaft.

Glücklicherweise ist die Lage aber nicht aussichtslos. Jungen brauchen klarere Anweisungen und mehr Übung, um zu merken oder zu erkennen, welches Verhalten von ihnen erwartet wird. Sie müssen gezielter trainieren, ihre Impulse unter Kontrolle zu halten. Durch entsprechende Anleitung und Übung können Jungen lernen, sich – jedenfalls meistens – situationsangemessen zu verhalten. Die Strategien, die ich im zweiten Teil präsentiere, helfen ihnen dabei.

Verändern diese Strategien das Temperament meines Sohnes?

Manchmal sorgen sich Eltern, dass ihr Sohn sein Temperament verlieren könnte, wenn er lernt, seine Impulse zu steuern – dass er dann gar nicht mehr richtig er selber sein kann. Darüber machen sich Eltern bei Jungen offenbar mehr Gedanken als bei Mädchen. Vielleicht kommt das daher, weil es leichter ist, Mädchen zur Selbstkontrolle zu erziehen. Deshalb sieht es so aus, als sei das nicht gegen ihre Natur. Doch Sie brauchen sich darüber gar keine Gedanken zu machen. Ihr Sohn wird glücklicher und selbstbewusster, wenn er lernt, seine Reaktionen zu kontrollieren.

Aggressivität und Konkurrenzdenken

Manche Eltern verstört die Aggressivität, mit der Jungen spielen. Gewöhnlich reagieren Mütter darauf besorgter und sehen eher Probleme auf sich zukommen. Väter, die ja selbst mal Jungen waren, verstehen besser, was in den Jungen vorgeht, und machen sich deshalb weniger Gedanken.

Manche Jungen finden ein Spiel erst spannend, wenn Schüsse fallen, etwas zu Bruch geht oder explodiert, Polizisten hinter Ganoven herjagen oder Sachen zerstört werden. Solche Jungen scheinen nahezu besessen von aggressiven Spielen. Andere Aktivitäten finden sie »langweilig« und uninteressant. Das ist aus mehreren Gründen problematisch. So ein Junge verpasst viele vergnügliche und lohnende Aktivitäten, die er reflexartig ablehnt, weil sie ihm nicht aufregend genug erscheinen. Um in der Schule Erfolg zu haben, müssen Jungen außerdem in der Lage sein, sich auf ruhige, sitzende Tätigkeiten zu konzentrieren und diese mit Freude auszuüben.

Das Jungengehirn ist auf Aggression gepolt (aber natürlich auch auf andere Eigenschaften). Eltern, die versuchen, Spielzeugpistolen aus dem Kinderzimmer zu verbannen, stellen oft fest, dass sie auf verlorenem Posten stehen. Ein Junge kann in eine Scheibe Toast beißen und in der Form des restlichen Brots ohne Weiteres eine Pistole erkennen. Und natürlich kann ein Junge auch jederzeit seine Finger als Pistole einsetzen. Ich will mich mit diesem Buch nicht am Unmöglichen versuchen. Die Strategien für eine gelassenere, einfachere, glücklichere Erziehung sollen das genetische Erbe ihres Sohnes nicht unterdrücken, sondern in positive Bahnen lenken. Dazu gehört auch die angeborene Neigung zur Aggressivität.

Eltern können Verschiedenes tun, um zu verhindern, dass sich aggressive Tendenzen zu einem Problem auswachsen. Jungen muss beigebracht werden, Frust, Abneigung und Sorgen in Worte zu fassen. Die Strategien, die ich im zweiten Teil erläutere, führen mit der Zeit (aber nicht sofort) zu diesem Ziel. Eltern müssen Jungen dazu bringen, sich regelmäßig in einem breiten Spektrum von Aktivitäten zu betätigen, die konstruktiv und kreativ sind – selbst wenn das zunächst auf Widerstand stößt. Auch das wird im zweiten Teil angesprochen.

Das Jungengehirn reagiert sehr gut auf einen sorgfältig durchgetakteten Lebensstil. Jungen neigen weit seltener zu verbalen oder physischen Ausbrüchen, wenn sie viel Schlaf und Bewegung haben, sich richtig ernähren und nicht so viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Im zweiten und dritten Teil erkläre ich genauer, wie Sie solch einen Lebensstil nahezu reibungslos herbeiführen können. Und Jungen müssen Zeit mit erwachsenen Männern verbringen, die bei der Kontrolle aggressiver Impulse Vorbild sein können (siehe zehntes Kapitel: Die Rolle der Väter und wie Mütter Väter unterstützen können).

Risikofreude, Abenteuerlust und die Faszination des Verbotenen
Seit Anbeginn der Zeiten neigen Jungen zu Kämpfen, Waffen, kriegerischen Träumen, Unfug und Fehlverhalten, Abenteuer und Risiko, extremen physischen Herausforderungen und gesellschaftlich inakzeptablem Verhalten. Die Ursachen dafür liegen in der Neurologie des Jungengehirns begründet, aber auch in der Art und Weise, wie Jungen sozialisiert sind. Jungen erhalten oft

widersprüchliche und mitunter verwirrende Signale – beispielsweise, dass Gewalt falsch ist, aber doch gut, wenn man einen Schwächeren beschützt oder um Gerechtigkeit kämpft.

Eltern befürchten, dass die Impulsivität und Waghalsigkeit der Jungen in Kombination mit der Anziehungskraft, die Gefahr und Verbotenes auf sie ausüben, sie in Situationen bringen, mit denen sie überfordert sind. Väter und andere erwachsene Männer haben enormen Einfluss darauf, was heranwachsende Jungen interessant, spannend oder erfüllend finden. Die oft gar nicht positiven Werte und Interessen der männlichen Masse umgeben Jungen und verpassen ihnen von frühester Kindheit an eine Art Gehirnwäsche. Wir müssen ihnen vorleben, dass »richtige Männer« viele Interessen haben und ganz verschiedenen Freizeitbeschäftigungen nachgehen können.

Fehlende Empathie und Rücksicht

Empathie und Rücksicht bedeuten, die Gefühle anderer wahrzunehmen und sich nicht achtlos darüber hinwegzusetzen. Dazu gehört auch, die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf andere zu erkennen. Neurowissenschaftliche Untersuchungen lassen vermuten, dass es einen genetisch programmierten Empathietrieb gibt, der jedoch bei manchen Menschen ausgeprägter ist als bei anderen. Dem Stereotyp zufolge scheren sich Jungen keinen Deut darum, wie ihr Benehmen auf andere wirkt. Das gilt natürlich nicht für alle Jungen, doch viele Jungeneltern würden dieses Pauschalurteil unterschreiben. Wir möchten aber, dass unsere Söhne lernen, die Gefühle anderer und ihre Gründe dafür zu verstehen.

Wir können ein Empathiekontinuum skizzieren. Am einen Extrem des Spektrums sehen wir Kinder, die offenbar nichts wahrnehmen, was sie nicht direkt betrifft. Wird ein solches Kind auf die verletzten Gefühle anderer hingewiesen, so empfindet es womöglich einen Anflug von Mitgefühl oder Anteilnahme. Am anderen Ende des Kontinuums sind Kinder angesiedelt, die sich so stark mit den verletzten Gefühlen anderer identifizieren, dass sie sich selbst verletzt fühlen. Beide Extreme sorgen für Probleme.

Empathie ist nicht nur ein Gefühl, dass ungebeten aufwallt, wenn wir dem Leid anderer ausgesetzt sind, sie ist auch eine erlernbare Fähigkeit. Der erste Schritt für Eltern, die ihren Kindern Empathie vermitteln möchten,