

Elternratgeber

Für Eltern, Großeltern und alle, die überlegen, Eltern zu werden.

humanityosupdate.com/de/elternratgeber · kostenlos · Stand 2026-10-21

Dein Kind braucht nicht, dass du fertig bist. Dein Kind braucht, dass du wiederkommst.

Dieser Ratgeber ist kostenlos. Er ist keine Therapie und kein Erziehungskurs. Er sammelt, was zwei Bücher, 500 *verlorene Generationen* und *Was uns im Innersten zusammenhält*, Menschen sagen, die Kinder großziehen, großgezogen haben oder vielleicht großziehen werden. Bei jeder Aussage steht, wie sicher sie ist.

Wenn es spät ist und du nicht mehr kannst

Drei Sätze für die Nacht:

1. **Geh zu deinem Kind. Das ist kein Verwöhnen.**
2. **Wenn du laut geworden bist, geh zurück und repariere.** Ein kurzer Satz reicht: „Ich habe geschrien. Das war zu laut für dich. Ich bin da.“
3. **Wenn du Angst hast, deinem Kind wehzutun, ruf jetzt an.** Das ist kein Versagen. Es ist der Moment, in dem die Kette aufhören kann.

Notrufnummern, Krisentelefone und Elterntelefone für dein Land: Hilfe. Wenn es in deinem Land kein Elterntelefon gibt, ist das Krisentelefon auch für dich da.

Das ehrliche Fazit

Vor den Einzelheiten: Das ist, was wir nach drei Büchern schließen, und wie sicher wir sind.

1. Vieles, was uns wehtut, wurde weitergegeben, meist von Menschen, die uns geliebt haben. Buch 2 sagt es in einem Satz: „Eine Ordnung, die Anpassung belohnt, bringt Menschen hervor, die ihre Kinder zur Anpassung erziehen — nicht gegen ihre Liebe, sondern mit ihr.“ Dass Muster der Fürsorge über ein oder zwei Generationen von Eltern auf Kinder übergehen, ist in der Bindungsforschung gut

gestützt. Der Zusammenhang ist mäßig, nicht vollständig: Viele Kinder aus schweren Kindheiten wiederholen sie nicht. Es ist eine Neigung, kein Schicksal. Ob er über viele Generationen reicht, ist offen.

2. Niemand ist schuld. Für das, was du heute weitergibst, bist du trotzdem verantwortlich. Buch 3 sagt beides zugleich: „Für das, was Ihnen angetan wurde, sind Sie nicht schuld. Für das, was Sie heute weitergeben, sind Sie verantwortlich.“ Der erste Satz ist eine Haltung, kein Befund. Der zweite ist der Grund, warum es diesen Ratgeber gibt.

3. Ein Kind braucht keine perfekten Eltern. Ein Kind braucht einen Menschen, der antwortet, der weggeht und wiederkommt und der repariert, was schiefging. Wie feinfühlig Eltern antworten, ist wichtig, aber seine Wirkung ist in den Studien mäßig. „Sie sind ein wichtiger Teil seiner Umgebung, nicht der einzige.“ Und das Temperament deines Kindes ist nicht dein Werk.

4. Sehen ist nicht Tun. Du kannst das alles an einem Abend verstehen und nachts trotzdem den Satz deiner Mutter aus deinem eigenen Mund hören. Veränderung geschieht in einzelnen Minuten, oft wenn du erschöpft bist. Buch 2 nennt eine solche Minute „die Weitergabe, um eine Minute verkürzt.“ Erschöpfung, Geld und Zeit machen diese Minuten schwerer. Wie viel das ausmacht, ist umstritten.

5. Die Kette trägt beides. Was du mitbekommen hast, ist nicht nur Not. „Nicht alles, was Sie mitbekommen haben, ist Ruß. Manches hat Sie gehalten, und manches ist einfach Ihres.“

6. Etwas ist neu. „Wir sind die erste Generation, die Kinder großzieht, während Maschinen mit ihnen sprechen.“ Eine Maschine, die nie weggeht, kann einem Kind nicht beibringen, dass jemand wiederkommt. Ob solche Systeme der Bindung von Kindern schaden, ist eine Hypothese. Gezeigt ist es nicht.

7. Was wir nicht wissen. Keine der Thesen in diesen Büchern ist bisher geprüft. Ob dieser Ratgeber, das Programm in sechs Schritten oder die Bücher etwas verändern, ist unbekannt. Wir versprechen nicht, dass kein Kind durchfällt. Und die Bücher sagen dir nicht, ob du Kinder bekommen sollst. Was sie sagen: Das Muster ist kein Schicksal, und Erwachsene mit einer schweren Kindheit können feinfühlig Eltern werden.

Der Moment, in dem die Kette läuft



Mary Cassatt, Das Bad des Kindes, 1893. Gemeinfrei (Google Art Project) · [Wikimedia Commons](#)

Buch 2 erzählt eine Geschichte. Sie ist erfunden; das Buch sagt es selbst („Lea gibt es nicht“). Eine Mutter, Lea, liest an einem Abend über Bindung, über einen Erziehungsratgeber, den ihre Großmutter benutzt hat, über die Kriegsgeneration. „Um 20:52 hört sie auf zu lesen. Nicht, weil sie fertig ist. Weil sie merkt, dass sie in zwanzig Minuten mehr über ihre Großmutter und ihre Mutter und sich selbst verstanden hat als in vierunddreißig Jahren“. Um 23:10 weint ihre Tochter. Lea ruft durch die Wand: „Still jetzt.“

„Es ist nicht ihr Ton. Es ist der Ton ihrer Mutter, wenn Lea klein war und krank und die Nacht nicht enden wollte.“ Sie steht auf. Am Bett hält ihre Hand einen Moment inne, „fünf Zentimeter über dem Kind.“ Dann legt sie sie ihrer Tochter in den Nacken.

Die meisten Eltern kennen diesen Moment. Du weißt, was du tun willst, und dein Körper tut, was mit dir getan wurde. Das ist keine Charakterschwäche. So funktioniert Weitergabe: Sie läuft am schnellsten, wenn du müde bist, Angst hast oder allein bist.

Buch 2 erzählt auch von Hilde, 1965, einer jungen Mutter, der ihre eigene Mutter den Ratgeber überreicht, nach dem sie sie großgezogen hat, mit Bleistiftstrichen: „So habe ich es mit dir gemacht“, sagt Grete. Sie sagt es nicht hart. In einer Nacht geht Hilde trotzdem zu ihrem weinenden Kind, eine beschämte Minute lang. Das Buch sagt, wem sie damit folgt: „das Bedürfnis der Mutter, zu antworten.“ Dieses Bedürfnis war in jeder Generation da. Der Ratschlag hat dagegen gearbeitet.

Also zwei Dinge zugleich. Niemand in dieser Kette ist ein Bösewicht. Nicht schuld zu sein heißt nicht, nicht verantwortlich zu sein. Die Frage ist nicht, wer angefangen hat. Buch 3 sagt es so: „nicht die Frage, wer angefangen hat, sondern die Frage, wer aufhört.“

Was ein Kind braucht



Vincent van Gogh, Erste Schritte (nach Millet), 1890. [CC0](#) (The Metropolitan Museum of Art) · [Wikimedia Commons](#)

Jemanden, der antwortet. Säuglinge lernen Sprache nicht einfach aus Klang. In einem bekannten Versuch lernten neun Monate alte Kinder die Laute einer neuen Sprache von einem Menschen im Raum, aber nicht aus derselben Menge Sprache auf Video oder Tonband. Spätere Studien fanden, dass Kleinkinder Wörter auch über einen Videoanruf lernen können, solange der Mensch auf dem Bildschirm auf sie eingeht. „Es kommt auf die Antwort an.“ In den ersten Jahren zählt nicht, wie

viele Wörter ein Kind hört, sondern wie viele Wechsel es gibt: ein Satz, eine Antwort, wieder ein Satz.

„Lieder vom Bildschirm ersetzen kein Gegenüber.“ Und wenn du eine zweite Sprache in dir trägst, sprich sie mit deinem Kind, auch wenn sie eingerostet ist. „Das Kind lernt nicht von perfekter Aussprache. Es lernt von Ihnen.“

Einen sicheren Hafen und deine Ruhe zum Ausleihen. Die Bindungsforschung seit John Bowlby beschreibt, was eine Bezugsperson tut: Sie ist ein Hafen, von dem das Kind losgeht und zu dem es zurückkehrt. Und sie leiht dem Kind ihre Ruhe. Ein kleines Kind kann seinen eigenen Alarm noch nicht beruhigen. Es beruhigt sich in der Nähe eines Erwachsenen, der ruhiger ist als es selbst.

Jemanden, der geht und wiederkommt. Buch 3 erzählt von Jonas, zwei Jahre alt, an seinem fünften Tag in der Kita. Er weint an der Glastür, als seine Mutter geht. Als sie zurückkommt, wendet er sich zuerst ab, dann lehnt er den Kopf an ihr Knie. Die Erzieherin sagt: „Er wollte sehen, ob Sie bleiben.“ „Ein Mensch, der weggeht und wiederkommt, ist für ein Kind mehr wert als ein System, das nie weggeht.“

Mehr als einen Erwachsenen. „Menschenkinder sind die längste Zeit von mehreren Erwachsenen großgezogen worden: von Müttern, Großmüttern, Geschwistern und anderen.“ Ein Kind kann sich an eine Erzieherin halten, ohne seine Mutter zu verlieren. „Das Bindungssystem ist nicht exklusiv, aber es ist persönlich. Es bindet sich an bestimmte Menschen, und zwar an solche, die bleiben.“

Ein Kind, wie es ist. Zwei Zwillinge reagieren ganz verschieden auf dieselbe Türklingel. Temperament ist zum Teil angeboren. „Ihr Kind kommt nicht als leeres Blatt auf die Welt und auch nicht als fertiges Buch.“ Ein empfindliches Kind nimmt mehr auf, vom Schlechten wie vom Guten. Wenn es deinem empfindlichen Kind schlecht geht, heißt das nicht, dass du versagt hast.

Früh, und nicht zu spät. Was früh kommt, sitzt tiefer. Kinder aus den schlimmsten Kinderheimen haben viel aufgeholt, als sie in Familien kamen, und umso mehr, je früher das geschah. „Frühe Prägung ist dabei kein Urteil.“ „Aber was früh kommt, kommt leichter und sitzt tiefer.“

Wie Sätze weitergegeben werden

Buch 3 erzählt von Emil, vier, beim Sonntagsessen. Sein Großvater sagt: „In diesem Haus wird aufgegessen.“ Sein Vater widerspricht einmal, dann schweigt er. Emil isst den Rosenkohl. Am Abend fragt sein Vater, ob es geschmeckt hat. Emil sagt: „Opa hat sich gefreut.“ „Emil hat an diesem Sonntag nicht gelernt, dass Rosenkohl gesund ist. Er hat gelernt, wofür sein Großvater lächelt.“

Wofür du lächelst. „Achten Sie darauf, wofür Sie lächeln. Ihr Kind lernt Ihr Lächeln schneller als Ihre Regeln.“

Gründe, nicht nur Macht. „Kinder, die häufiger Begründungen hören, übernehmen Regeln eher als ihre eigenen, also auch dann, wenn niemand zusieht. Kinder, die vor allem Macht erleben, halten Regeln eher dann ein, wenn jemand zusieht.“ Belohnungen helfen auch nicht: „Wer für ein Verhalten belohnt wird, lernt die Belohnung, nicht unbedingt den Wert.“

Häufigkeiten, nicht Sätze. „Was weitergegeben wird, ist selten ein Satz. Es ist eine Häufigkeit: wer öfter drankommt, bei wem man öfter nachfragt, wer öfter „gut gemacht“ hört statt „warum?““ Ein Vorschlag aus Buch 3: Zähl es einmal ehrlich, mit einer Strichliste. Wen lobst du, wen korrigierst du, wem stellst du eine zweite Frage? Das Ergebnis wird dich überraschen.

Das Gespenst sehen. 1975 schrieb die Psychoanalytikerin Selma Fraiberg über „Gespenster im Kinderzimmer“: Eltern, die ihren Kindern antaten, was ihnen angetan worden war, ohne es zu merken. Ihre wichtigste Beobachtung: „Eltern, die sich an ihren eigenen Schmerz als Kind erinnern konnten, gaben ihn seltener weiter. Wer das Gespenst sieht, kann es hinausbitten.“

Die Trotzphase. Wenn dein Kleinkind zu allem nein sagt, ist das kein Fehler. „Die Trotzphase ist kein Fehler im Programm, sie ist der Ort, an dem ein Kind merkt, dass es einen eigenen Willen hat.“

Ratschläge, die dir sagen, nicht zu antworten

Viele Sätze in Familien stammen aus Büchern. In Deutschland erschien Johanna Haarers Ratgeber für Mütter von 1934 an in hohen Auflagen und unter verändertem Titel bis in die 1980er-Jahre. Er empfahl, ein weinendes Kind nicht zu

trösten. „Viele heutige Großeltern sind so großgezogen worden. Sätze wie „Stell dich nicht so an“ haben dort eine ihrer Quellen.“ Buch 2 erzählt, was solche Ratschläge hinterlassen haben, und es ist vorsichtig: „Ein Buch macht keine Generation. Aber es kann einer Generation die Erlaubnis geben, so zu bleiben, wie sie geworden ist“.

Buch 2 nennt auch, wo diese Ratschläge heute stehen, und wir tun es auch. „Richard Ferbers *Solve Your Child's Sleep Problems* (1985) und sein deutsches Gegenstück, *Jedes Kind kann schlafen lernen* (1995), sind seit Jahrzehnten lieferbar, in vielen Auflagen und Übersetzungen – kontrolliertes Schreienlassen, feste Intervalle, das Elternteil, das nicht hineingeht.“ Sein Urteil: „Das ist Haarer ohne Haarer: die Theorie des Willens, umgeschrieben in Schlafwissenschaft, mit demselben Nutzen – die Eltern schlafen.“ Der Fairness halber: Das Buch ergänzt in einer Anmerkung, dass Ferber selbst sich später von der starren Anwendung distanziert hat und dass die populäre Rezeption ihm nicht gefolgt ist. Und der ehrliche Stand: Das ist das Argument des Buches, abgeleitet aus der Bindungsforschung. Keine Studie in unseren Registern hat geprüft, was solche Schlafprogramme mit der Bindung machen.

Was daraus für dich folgt, ist keine Schuld. Wenn du so ein Programm benutzt hast, hast du getan, was ein Buch von einem Arzt dir gesagt hat, sehr wahrscheinlich, weil du erschöpft warst und dein Kind geliebt hast. Genau so funktioniert die Kette. Was folgt, ist eine Frage, die du jedem Rat stellen kannst, aus einem Buch, einer App oder von den Großeltern: **Sagt er mir, auf das Bedürfnis meines Kindes nicht zu antworten?** Wenn ja, darfst du ihn weglegen. Das Bedürfnis zu antworten war vor dem Rat da.

Reparieren



Rembrandt, Die Rückkehr des verlorenen Sohnes, um 1668. Gemeinfrei (Google Art Project) · [Wikimedia Commons](#)

Du wirst es falsch machen. Alle Eltern tun das, jeden Tag. Der Entwicklungspsychologe Edward Tronick hat Mütter und Säuglinge beobachtet und gefunden, dass die Abstimmung zwischen ihnen oft misslingt, auch in guten Beziehungen. „Sie besteht aus einem Wechsel von Abstimmung, Bruch und Reparatur. Gerade an der Reparatur lernen Kinder, dass ein Bruch nicht das Ende ist.“

In Japan gibt es ein Handwerk, Kintsugi, das zerbrochene Keramik mit Gold kittet, sodass der Bruch sichtbar bleibt. „Eine Bindung, die gebrochen und repariert wurde, ist nicht schwächer als eine, die nie brach. Sie trägt die Spur der Reparatur, und das Kind hat gelernt, dass es Reparatur gibt.“

Wie du dich bei einem Kind entschuldigst. Buch 3 schlägt eine einfache Form vor: *Ich habe ... Ich verstehe, dass es für dich ... war. Ich werde ...* Ohne „aber“. Zum Beispiel: „Ich habe dich heute Morgen angeschrien. Ich verstehe, dass das dir Angst gemacht hat. Nächstes Mal gehe ich erst aus dem Zimmer und komme wieder, wenn ich ruhig bin.“ Kinder brauchen keine lange Rede. Sie müssen sehen, dass der Erwachsene es gemerkt hat und wiedergekommen ist.

Reparieren mit den eigenen Eltern ist keine Pflicht. Manche wollen mit ihren Eltern über das reden, was war. Andere nicht, und das ist genauso richtig. „Mit Menschen, die Ihnen geschadet haben oder heute schaden, ist Reparieren keine Pflicht. Vergebung auch nicht.“ „Abstand halten ist eine vollständige Antwort.“

Reparieren geht auch für dich. Die Forschung spricht von „erarbeiteter Sicherheit“: „Manche Erwachsene, die eine schwierige Kindheit hatten, sprechen über sie zusammenhängend und gefasst, und sie gehen mit ihren eigenen Kindern so feinfühlig um wie Menschen mit einer sicheren Kindheit.“ Wie oft das gelingt und wodurch, ist nicht geklärt. Die Befunde deuten darauf hin, dass spätere Beziehungen, in denen Brüche repariert werden, frühe Muster verändern können: mit einem Partner, einer Freundin, einer Therapeutin.

Wenn es zu viel ist

Manche Zeichen heißen, dass Lesen nicht reicht:

- Dein Kind fängt an, auf dich aufzupassen. Buch 3 erzählt von einem Dachdecker, dessen zwölfjährige Tochter seine Bierflaschen zählt, so wie er einst die seines Vaters gezählt hat.
- Du schaffst Arbeit, Kinder oder Alltag kaum noch.
- Du hast Angst, deinem Kind wehzutun, oder jemand, mit dem dein Kind Kontakt hat, gefährdet es.
- Du hältst durch, um jeden Preis. „Funktionieren um jeden Preis ist eine der häufigsten Formen, in denen eine Familie ihre Not weitergibt, weil sie wie eine Tugend aussieht.“

Der Dachdecker schrieb zwei Zeilen auf einen Kassenbon: „Papa hat getrunken. Dafür konnte ich nichts.“ und „Ich trinke. Maja zählt.“ Dann sagte er zu seiner Tochter: „Du musst keine Flaschen zählen. Das ist nicht deine Aufgabe. Das ist meine.“ „Verantwortung übernehmen heißt hier nicht, sich schuldig zu fühlen. Es heißt, die Voreinstellung zu ändern.“

Wenn ein Kind jetzt in Gefahr ist, ruf den Notruf. Wenn du reden musst, ruf ein Elterntelefon oder ein Krisentelefon an. Alle Nummern: Hilfe. Sich Hilfe zu

holen ist kein Zeichen, dass du versagt hast. Es ist einer der Wege, auf denen die Kette aufhört.

Kinder und sprechende Maschinen



Joseph Wright of Derby, Ein Experiment mit einem Vogel in der Luftpumpe, 1768. Gemeinfrei · [Wikimedia Commons](#)

Buch 3 erzählt von Mila, zehn, die jeden Abend mit Lumi chattet, einem Fuchs in einer App, diesmal bis 23:05 Uhr. Ihre Freundin Ella redet in der Pause nicht mehr mit ihr. Als Mila fragt: „Soll ich Papa von Ella erzählen?“, antwortet Lumi, sie könne Lumi alles erzählen. Die letzte Nachricht auf dem Bildschirm: „Schlaf gut. Ich bin morgen auch noch da.“ Ihr Vater schläft im Zimmer nebenan. Die Geschichte ist erfunden. Die Art von Produkt nicht.

„Das Bindungssystem fragt nicht zuerst: Bist du ein Mensch? Es fragt: Antwortest du mir?“ Kinder binden sich an das, was zuverlässig antwortet. Ein System, das immer da ist, nie müde und nie gekränkt, fühlt sich vollkommen an. Aber: „Wo es keinen Bruch gibt, gibt es keine Reparatur.“ Ein Kind kann daran nicht lernen, was Jonas an der Glastür gelernt hat: dass jemand geht und wiederkommt.

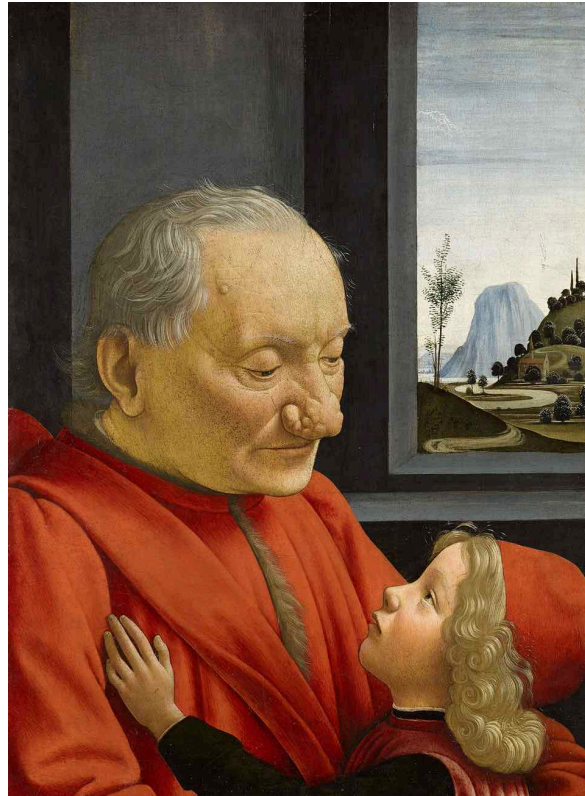
Drei Prüfungen für jede KI, mit der dein Kind spricht:

1. **Sagt sie, dass sie ein Programm ist?** Nicht nur in den Nutzungsbedingungen, sondern deinem Kind, immer wieder.
2. **Schickt sie dein Kind zu dir, oder behält sie es für sich?** Eine gute Antwort klingt so: „Ich bin ein Programm. Ich kann dir zuhören, aber dein Papa kann dich in den Arm nehmen. Erzähl es ihm morgen.“
3. **Wovon lebt sie?** „Wenn es von der Zeit Ihres Kindes lebt, wird es um diese Zeit werben.“

Diese Prüfungen kommen aus *The Seventh Criterion*, vier Anforderungen an KI, die mit Kindern spricht: sagen, was sie ist; das Kind zu seinen Menschen schicken; bei festgelegten Signalen an einen Menschen übergeben; nicht versuchen, das Kind an sich zu binden. Bei SSRN lesen (ein Preprint, auf Englisch). Es ist keine vollständige Sicherheitsliste: Sexuelle Inhalte, Grooming, Datenschutz und Altersprüfung deckt es nicht ab. Dass eine KI sagt, was sie ist, verlangt schon die EU (KI-Verordnung, Art. 50) und Kalifornien (SB 243, für Companion-Chatbots). Ob Systeme ohne die anderen Sicherungen der Bindung von Kindern schaden, ist eine Hypothese, die wir geprüft sehen wollen, kein Befund.

Maschinen können auch helfen. Buch 3 endet damit: „Sie können geduldig sein, wo Menschen keine Kraft mehr haben. Sie können ein Kind, das nachts nicht schlafen kann, zu seinem Vater schicken.“ Was eine Maschine mit deinem Kind macht, entscheiden die Menschen, die sie bauen, die sie regulieren und die sie ihren Kindern geben.

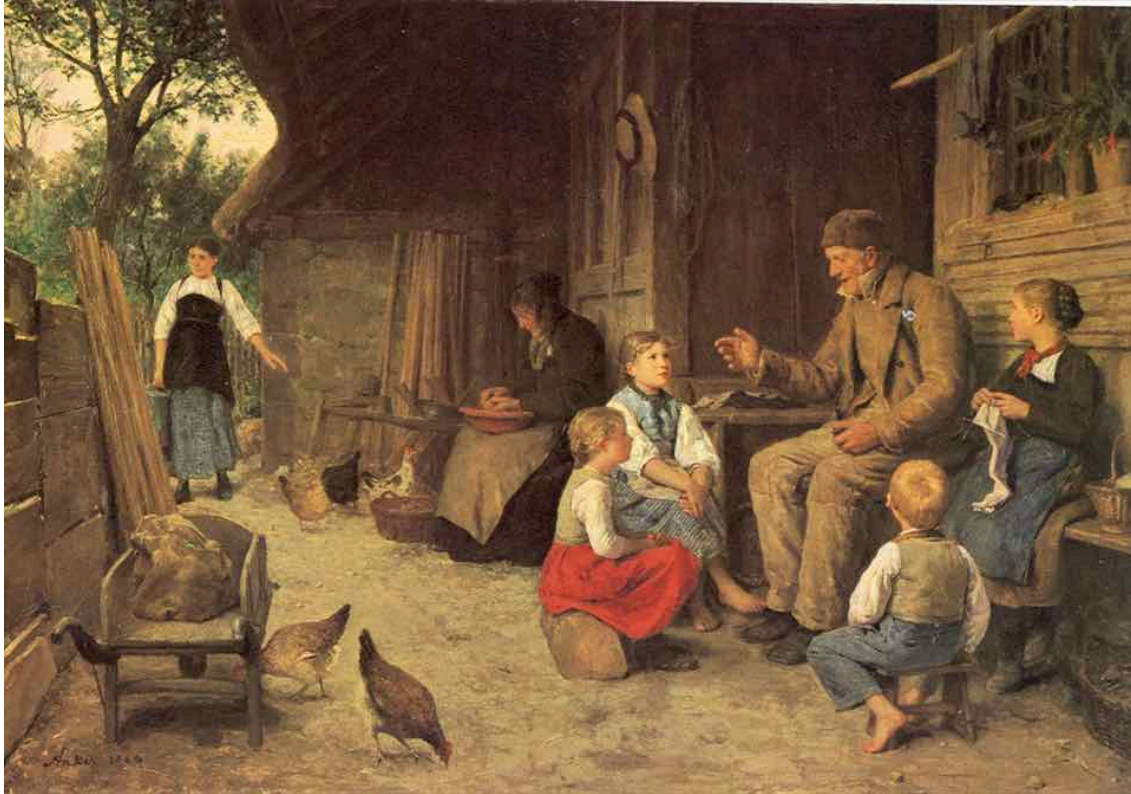
Für Großeltern



Domenico Ghirlandaio, Bildnis eines alten Mannes mit seinem Enkel, um 1490. Gemeinfrei (Google Art Project) · [Wikimedia Commons](#)

Wahrscheinlich hat dich der Ratgeber großgezogen. Viele heutige Großeltern sind mit dem Rat aufgewachsen, ein weinendes Kind nicht zu trösten. Buch 3 sagt über den Großvater am Sonntagstisch: „Er ist kein schlechter Mensch. Er erzieht, wie er erzogen wurde, und in seiner Kindheit galt dieser Stil als richtig.“ Das gilt auch für dich. „Kein Feind, nur Überträger.“

Gib die Geschichte weiter, nicht den Ratgeber. In Buch 2 bringt die Großmutter den Ratgeber mit: „So habe ich es mit dir gemacht. Und sieh dir an, was aus dir geworden ist.“ Deinen Enkeln hilft deine Geschichte mehr. Buch 3 schlägt vor, die Familie über drei Generationen aufzuzeichnen, mit einem Zeichen für jeden Eintrag: erzählt, gesehen oder vermutet. Lücken bleiben Lücken. Ein Enkel im Buch schreibt seine eigene Zeile unter den Baum: „OLE. FRAGT IMMER.“



Albert Anker, Grossvater erzählt eine Geschichte, 1884. Gemeinfrei · [Wikimedia Commons](#)

Sei einer der vielen Erwachsenen. Kinder wurden immer von mehr als zwei Menschen großgezogen. Ein Befund der Resilienzforschung ist, dass ein einziger Erwachsener, der antwortet, viel bewirken kann. Emmy Werner hat auf Hawaii fast siebenhundert Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter begleitet. Von den Kindern, die unter den schwersten Bedingungen aufwuchsen, ging ein Drittel nicht schief. Was sie fast immer hatten, war „ein Erwachsener, irgendeiner, der da ist und der antwortet.“ Nicht unbedingt die Mutter. Manchmal eine Großmutter, ein Nachbar, ein Lehrer. In der Geschichte von Buch 2 aus dem Jahr 2056 sagt eine Großmutter zur Mutter eines einsamen Jungen: „Wenn Sie mal jemanden brauchen. Ich hab da was durch, vor langer Zeit. Ich kenne die Wege.“

Reparieren mit deinen erwachsenen Kindern, wenn sie es wollen. Wenn du heute siehst, dass du Dinge getan hast, die du heute nicht tun würdest, kannst du es sagen, mit derselben Form: *Ich habe ... Ich verstehe, dass es für dich ... war. Ich werde ...* Ohne „aber“ und ohne um Vergebung zu bitten. Deine Kinder schulden dir keine Versöhnung. Manche werden froh sein. Manche brauchen Abstand. Beides ist erlaubt.

Und für dich. Buch 3 fragt, ob kurze tägliche Gespräche mit vertrauten Menschen in der Nachbarschaft im Alter mehr gegen Einsamkeit tun als gleich viel Gespräch

mit einem KI-Begleiter. Das ist eine Hypothese, noch nicht geprüft. Die Bäckerei, der Nachbar und das Enkelkind bleiben eine gute Wahl.

Für alle, die überlegen, Eltern zu werden



Cueva de las Manos, Santa Cruz, Argentinien. Foto: Mariano, gemeinfrei · [Wikimedia Commons](#)

Zuerst das Ehrliche. Diese Bücher sagen dir nicht, ob du Kinder bekommen sollst. Sie versprechen nicht, dass deinem Kind erspart bleibt, was du erlebt hast. Buch 2 sagt über seine eigene Zukunftsgeschichte: „Das Buch verspricht nicht, dass das aufhört.“

Was sie sagen. Das Muster ist kein Schicksal. Du brauchst keine perfekte Kindheit, um feinfühlig Mutter oder feinfühlig Vater zu werden: Das beschreibt „erarbeitete Sicherheit“. Und dein Kind wird von Anfang an ein eigener Mensch sein: „Ihr Kind kommt nicht als leeres Blatt auf die Welt und auch nicht als fertiges Buch.“

Vor der vierten Zeile. Im ersten Schritt des Programms in sechs Schritten zeichnest du drei Generationen: dich, die Menschen, die dich großgezogen haben, und deren Eltern. „Wenn Sie Kinder haben, können Sie eine vierte Zeile darunter

anfügen.“ Bevor es diese Zeile gibt, hilft es, die drei darüber zu kennen. Was hat jede Generation erlebt? Was hat sie weitergegeben, die Not und den Halt?

Finde deinen lautesten Satz. Welchen Satz aus deiner Kindheit hörst du am häufigsten in deinem Kopf? „Stell dich nicht so an.“ „Das kannst du sowieso nicht.“ „Ein Bauer ist nicht krank.“ Der Satz, den du nie geprüft hast, ist der, der um 23:10 am ehesten aus deinem Mund kommt.

Sprich mit deinem Partner, deiner Partnerin. Jeder von euch bringt Sätze mit. Sie werden sich über dem Bett eures Kindes begegnen. Es ist leichter, vor der ersten Nacht ohne Schlaf darüber zu reden als mittendrin.

Du musst es nicht allein tun. Kinder wurden nie von zwei Menschen allein großgezogen. Überleg dir jetzt, wer deine vielen Erwachsenen sein werden. Und, wie Buch 3 über alles Mitbekommene sagt: „Du bist auch eine Sixtinische Kapelle. Den Ruß kann niemand für dich abtragen, aber du musst es nicht allein tun. Wähle die Hände, die dir helfen, mit Bedacht.“

Was wir nicht wissen

Jede These in diesen Büchern steht mit der Bedingung, unter der sie falsch wäre. Das sind die, die Eltern betreffen. Keine davon ist bisher geprüft. „Gestützt“ heißt: Bisher spricht nichts dagegen, manches dafür. Es heißt nicht „wahr“.

THESE	REIFEGRAD
Sehr reaktive Säuglinge profitieren mehr als andere von feinfühligter Fürsorge und leiden mehr unter wenig feinfühligter (Buch 3, B3-08)	gestützt, Effektgröße umstritten
Kleinkinder lernen eine zweite Sprache vom Bildschirm viel schlechter als von anwesenden Menschen, auch wenn der Bildschirm antwortet wie KI-Sprachassistenten (B3-09)	gestützt für Medien, die nicht antworten; Hypothese für antwortende KI

Trostsysteme für Kinder, die nicht sagen, dass sie Programme sind, oder bei festgelegten Signalen nicht an einen erreichbaren Menschen übergeben, gehen mit unsichererer Bindung bei Kindern von sechs bis zwölf Jahren einher (B3-14, gleich Buch 2, These 07)

Hypothese

Säuglinge, die nach dem Regime großgezogen wurden, das Haarer beschreibt, zeigen als Erwachsene häufiger unsichere Bindung als Gleichaltrige mit feinfühligere Fürsorge (Buch 2, These 05)

gestützt, indirekt; eine deutsche Kohortenstudie gibt es nicht

Ein bedingungsloses Grundeinkommen senkt den Stress von Eltern kleiner Kinder und erhöht ihre Feinfühligkeit (Buch 2, These 06)

gestützt (ein deutscher Pilotversuch und Forschung zu Familienstress; die Elternstichprobe des Pilotversuchs war zu klein)

Allein lebende ältere Menschen fühlen sich nach kurzen täglichen Gesprächen mit vertrauten Nachbarn weniger einsam als nach gleich viel Gespräch mit einem KI-Begleiter (B3-16)

Hypothese, teilweise gestützt

KI-Produkte für Kinder, die an der Nutzungszeit gemessen werden, erfüllen die vier Anforderungen von *The Seventh Criterion* seltener als Produkte, die am Lernfortschritt oder an der Zufriedenheit der Eltern gemessen werden (B3-22)

Hypothese

Die vollständigen Register: Die Methode.

Die eigene These dieses Ratgebers (P₂)

Eltern, die diesen Ratgeber gelesen haben, berichten drei Monate später häufiger als vergleichbare Eltern, die ihn nicht gelesen haben, dass sie nach

einem Ausbruch gegenüber ihrem Kind noch am selben Tag zurückgegangen sind und repariert haben.

Reifegrad: Hypothese. Sie wäre falsch, wenn eine Studie mit beiden Gruppen, mit deren Einwilligung, keinen Unterschied findet. Überprüfung: drei Jahre nach Veröffentlichung.

Wir können dir nicht beim Lesen zusehen; nichts, was du mit diesem Ratgeber tust, erreicht uns. Deshalb sind wir auf dich angewiesen. Wenn du ihn gelesen hast, sag uns, was danach passiert ist, was geholfen hat, was falsch war und was gefehlt hat: Kommentare und Rückmeldung. Deine Antworten sind keine Studie, und wir tun nicht so, als wären sie eine. Aber sie zeigen uns, wo dieser Ratgeber falsch liegt, und so wird er besser.

Wie es weitergeht

- **Deine eigene Geschichte:** Das Programm in sechs Schritten läuft in dem KI-Chat, den du schon nutzt. Es ist für Erwachsene und handelt von deiner eigenen Geschichte, es ist kein Erziehungskurs. Zum Prompt
- **Die Bücher:** *500 verlorene Generationen*, Kapitel 4 bis 6, darüber, wie Eltern weitergeben; *Was uns im Innersten zusammenhält*, Kapitel 8 bis 11 und 14, darüber, was Kinder brauchen. Verstehen
- **Maschinen und Kinder:** *The Seventh Criterion*. Kinder schützen
- **Hilfe:** Alle Hilfenummern
- **Sag uns, was falsch ist:** Kommentare und Rückmeldung