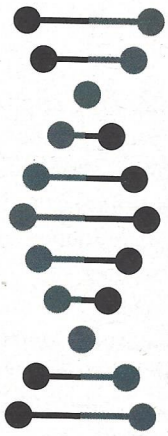
# Warum bin ich so, wie ich bin?

LIGHTFIELDSTUDIOS – ISTOCK

„Ganz der Papa!", juchzen Opa und Oma beim Anblick ihres ersten Enkels. „Das sieht man doch jetzt schon." Ist das wirklich so? Oder nur ein Wunsch? Und wie ist es später, wenn der Sohn einen ähnlichen Gang hat, wenn die Tochter genauso ungeduldig ist wie die Mutter? Was ist vererbt? Nur die roten Haare oder auch der Charakter? Allen, die ganz eindeutige Antworten erwarten, sei gesagt: Eindeutig ist gar nichts.



**Text:** Eva Rüther

„Das Baby ähnelt grundsätzlich dem Vater – das ist empirisch nicht haltbar", weiß Prof. Dr. Peter Zimmermann, Professor für Entwicklungspsychologie an der Uni Wuppertal. „Interessant ist jedoch, dass Väter, denen gesagt wird, dass ihr Kind ihnen besonders ähnelt, mehr Zeit und Aufmerksamkeit in den Nachwuchs investieren, wie Studien ergeben haben. Bei Müttern ist das anders: Die Fürsorge ist immer gleich." Biologisch gesehen ist es natürlich so, dass die Gene beider Elternteile im Sohn, in der Tochter zu finden sind. Die roten Haare, die Segelohren – äußerliche Merkmale liegen natürlich in den Genen. Jetzt wird es ein bisschen kompliziert: „Welches Kind was von seinen Eltern erbt, hängt dabei auch von der Kombination der Erbinformation beider Eltern ab; dies nennt man Polymorphismus – das Auftreten von Sequenzvariationen in Genabschnitten", so Prof. Dr. Peter Zimmermann weiter. Die Gene unterscheiden sich in einzelnen Abschnitten minimal und ergeben so bei jedem Individuum eine einzigartige Konstellation, den „genetischen Fingerabdruck". Deshalb sind Geschwister manchmal sehr unterschiedlich; die Gene sind sozusagen in unterschiedlicher Prägung gemischt.

## Gene verändern sich

Das heißt also: Die Ausprägung innerhalb der Gene macht den Unterschied. Und spannend dabei ist, dass sich die Gene, die Zellen im Laufe der Jahre tatsächlich nachweislich verändern, je nachdem, wie Eltern auf das Kind und sein Verhalten reagieren. Ist ein Baby oder ein Kleinkind zum Beispiel unaufmerksam, hat aber eine feinfühlige Mutter, die diese fehlende Konzentration gut reguliert, kann das Verhalten umgepolt werden. „Das zeigt, dass Gene eben nur einen Teil der Persönlichkeit ausmachen", führt Prof. Dr. Peter Zimmermann aus. Das Verhalten nach der Geburt ist – bis auf Auswirkungen von Stress in der Schwangerschaft – angeboren; ist ein Baby wach, neugierig, weint es schnell, ist ängstlich? „Darauf reagieren Eltern jedoch unterschiedlich fürsorglich – und schon dadurch formt sich die erste Persönlichkeit des Kindes", ergänzt Prof. Dr. Peter Zimmermann.

## Einfluss der Eltern

Auch Christina Mitropoulos-Bott, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Musiktherapeutin, weiß: „Wir reagieren direkt in der ersten Sekunde auf das Baby, sodass sich dessen Charakter sofort nach der Geburt beginnt zu entwickeln." Auch die Eltern sind dabei nicht bei jedem Baby gleich; sie verändern sich: Beim zweiten Kind sind viele vielleicht entspannter, haben aber mehr Stress durch das erste Kind; viele Faktoren tragen dazu bei, dass sich der Erziehungsstil ändert und sich entsprechend auf den Charakter des Nachwuchses auswirkt. „Eltern verhalten sich ihren Kindern gegenüber eben selten völlig gleich. Und jeder sieht das Kind auch anders; Väter und Mütter beschreiben ihr Kind oft ganz unterschiedlich", weiß Prof. Dr. Peter Zimmermann. Schließlich kommen Erziehung und Bewertung des Verhaltens ins Spiel: Bei aggressivem Verhalten können Mutter und Vater unterschiedlich mit dem Kind umgehen. Natürlich müssen sie reagieren, das Verhalten unterbinden – besonders, wenn ein anderes Kind geschädigt wird. „Ich muss aber meinen Sohn, meine Tochter auch nach einem Trotzanfall noch akzeptieren und das auch zeigen. Wird das Kind dann abgelehnt, wird sich die Persönlichkeit anders entwickeln, als wenn es trotz Grenzen setzen dennoch eine gute Beziehung zu den Eltern hat."

## Verhalten imitieren

Diese enge Bindung zu den Bezugspersonen nennt auch Christina Mitropoulos-Bott als besonders prägend für die Persönlichkeitsentwicklung: „Kinder bewundern ihre Bezugspersonen, egal, ob es die Eltern, Großeltern, Adoptiveltern sind. Sie lernen: So wie sie leben, ist es richtig." Wie verhält sich

## WIE DIE EIGENE MUTTER: NICHT SO PRICKELND?

Ganz ehrlich – was nutzt es, sich zu grämen, wenn Ähnlichkeiten zu Vater oder Mutter festzustellen sind? Ist es wirklich so schlimm, wenn ich wie meine Mutter zu mir als Kind heute zu meinen Jungs sage: „Leg die Hand beim Essen auf den Tisch!"? Ich bin nun mal das Kind meiner Eltern. Manche Verhaltensweisen sind toll, manche vielleicht amüsant, andere nicht so schön. „Du guckst genau wie deine Mutter", sage ich auch schon mal aus Spaß zu meinem Mann. Das findet er auch nicht so prickelnd. Dennoch: „Wir imitieren als Kind das Verhalten unseres Bindungsgegenübers", sagt Christina Mitropoulos-Bott. „Die Situation, das, was wir erleben, erscheint uns als normal. Erst später, vielleicht ab der Pubertät, fragen sich die Kinder: Will ich auch so werden? Oder distanziere ich mich? Das kann sich auf zum Beispiel politische Meinungen beziehen oder auf die gesamte Lebenssituation." Diese Grundlagen, die als Kind gelegt werden, können als Erwachsene in Frage gestellt werden. „Wenn ich achtsam mit mir umgehe, spüre ich, wo ich Ähnlichkeit ablehne oder sie akzeptieren kann."

RIKE / PHOTOCASE

## NUR EIN BISSCHEN SPUCKE?

Die DNA jedes Menschen ist einzigartig. Eine Methode, die Aufschluss über Herkunft, Vergangenheit oder Vorfahren geben soll, ist eine DNA-Analyse. Denn in der DNA sollen Abschnitte, die eine genetische Information tragen, und die über viele Generationen unverändert bleiben, enthalten sein. Dadurch soll möglich sein, etwas über die eigene Herkunft zu erforschen. Hier spielt das weitergehende Erbgut der Mutter und des Vaters eine Rolle, das jeweils unterschiedlich an Sohn und Tochter weitergegeben wird. Mit dieser Methode, ihren Grenzen und ihrer Aussagekraft sollte man sich genau auseinandersetzen, sie ist in der Regel kostenpflichtig.

Mama, wenn es Ärger gibt? Zieht sie sich zurück, spricht sie darüber? All das Verhalten imitiert das Kind. So entsteht Ähnlichkeit. Gerade in der Pubertät stellen sich die Jugendlichen dann die Fragen: Identifiziere ich mich wirklich mit dem Verhalten? Distanziere ich mich? „Dieser Prozess ist nicht unbedingt bewusst, doch gerade in diesen Jahren entwickeln sich ähnliche oder auch ganz andere Werte", sagt Christina Mitropoulos-Bott weiter. „Habe ich gelernt, dass ich mir vieles zutraue, oder habe ich erlebt, dass ich nichts auf die Reihe bekomme?" Manch einer entwickelt Ähnlichkeiten zu Vater oder Mutter, die er aber als problematisch ansieht. „Hier ist es interessant herauszufinden, was die Verhaltensmuster sind, die ich als Kind erlebt habe. Vielleicht gibt es Glaubenssätze, die mir als Kind ständig gesagt wurden, die mich heute als erwachsene Person daran hindern, glücklich zu sein." Das können zum Beispiel Sätze sein wie „Nun reiß dich mal zusammen!" oder „Du schaffst aber auch gar nichts." „Es ist eine Frage der Selbstreflexion, in der ich bestimmte Prägungen herausfinden kann, die mich belasten oder eben auch nicht."

### Zwillingsmythen

Ein Beispiel hat Christina Mitropoulos-Bott: „Ein Zwillingspaar wurde einmal interviewt: Der eine Mann war ein erfolgreicher Anwalt, der Bruder hatte eine kriminelle Karriere. Beide wurden nach dem Grund gefragt, und beide antworteten: Mein Vater war Alkoholiker. Der eine Bruder sah diese Krankheit also als Ansporn, anders zu werden, der andere bewerte dies so, dass er sowieso keine Chance hatte." Mit anderen Worten: Bewertung spielt bei der Entwicklung der Persönlichkeit eine große Rolle. Zwillingen wird sowieso oft nachgesagt, dass sie ähnlich aufwachsen, auch wenn sie in unterschiedlichem Umfeld leben. „Viele oft zitierte Ähnlichkeiten sind aber auch Zufall", weiß Prof. Dr. Peter Zimmermann. „Selbst bei eineiigen Zwillingen ist die Häufigkeit der gleichen körperlichen und psychischen Erkrankungen gar nicht so hoch. Epigenetische Prozesse, zum Beispiel durch Lebensstress, beeinflussen, welche Zellen nun aus dem abgelesenen genetischen Code entstehen. Die Zellen sind dann nicht gleich." Diese veränderten Zellen übrigens lassen sich auch noch in einem anderen Zusammenhang nachweisen: „Es gibt Befunde, dass Kinder von Eltern, deren Mütter im Krieg unter einer Hungersnot gelitten haben, tatsächlich eher zu Fettleibigkeit oder Gesundheitsproblemen neigen. Sogar im Tierreich ist zu sehen, dass das Fürsorgeverhalten

WEITER GEHT ES AUF SEITE 36

**Wollen Sie beruflich mehr erreichen oder ganz neue Wege gehen?**

Wir beraten und unterstützen Sie mit folgenden Förderangeboten:

- Beratung zur beruflichen Entwicklung
- Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen
- Bildungsscheck
- Bildungsprämie

Lassen Sie sich bei uns kostenlos beraten. Wie das funktioniert, erfahren Sie direkt bei der Zukunftswerkstatt Düsseldorf:
Telefon **0211 17302-40/-441**

www.zwd.de

ZWD
Zukunftswerkstatt
Düsseldorf

# „Wir sind keine Abziehbilder“

Hans Dusolt ist psychologischer Psychotherapeut und Familientherapeut und gibt Tipps, wie Eltern und Kinder mit ihren Ähnlichkeiten umgehen können.

PRIVAT

*Wie gehe ich mit meinem Kind um, wenn ich in ihm eigene Schwächen wiedererkenne?*
Hans Dusolt: Niemand ist perfekt. Jeder hat seine individuellen Stärken, aber auch vermeintliche oder wirkliche Schwächen. Wir finden eine psychische Balance, wenn wir uns über unsere Stärken freuen, wenn wir aber auch unsere Schwächen als Teil unserer Identität annehmen können. Wenn es uns gelingt, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind, dann wird es uns auch nicht schwerfallen, unsere Kinder in ihrer Ganzheit anzunehmen. Wichtig ist der Blick aufs Kind: Willst du, dass ich deine starken Seiten unterstütze, und wenn ja, wie? Erlebst du das, was ich als Schwäche erlebe, auch so? Oder hast du vielleicht gar kein Problem damit? Hilfreich ist immer die Kontrollfrage: Wie hätte ich mir selbst als Kind gewünscht, dass meine Eltern mit meinen (vermeintlichen) Schwächen umgehen?

*Wie kann ich selbst mit unerwünschten Ähnlichkeiten zu meinen Eltern umgehen?*
Wir müssen unsere Eltern als unsere Wurzeln annehmen, ob uns das gefällt oder nicht. Wir werden deshalb immer Ähnlichkeiten zu unserer Mutter oder zu unserem Vater in uns finden, auch dann, wenn wir uns irgendwann einmal vorgenommen haben, ganz anders werden zu wollen als sie. Wir sollten deshalb versuchen, Ähnlichkeiten zu Eigenschaften der Eltern anzunehmen, uns aber auch bewusst sein, dass wir nicht ihre Abziehbilder sind. Wir leben in einer anderen Zeit, in anderen gesellschaftlichen und familiären Zusammenhängen. Wir haben trotz der Ähnlichkeiten die Chance, unser Leben und unsere Verhaltensweisen anders als die Eltern zu definieren und zu gestalten.

*Was mache ich, wenn das Kind nicht gern Ballett tanzen möchte, wie Mama es sich wünscht?*
Talente haben meist genetische Wurzeln, die eine passende Förderung erfahren. Der Mama würde ich empfehlen, sich kritisch zu hinterfragen: Geht es mir wirklich um mein Kind, oder geht es mir darum, mein Kind zu benutzen, um eigene, ungelebte Perspektiven zu realisieren, vielleicht auch, um mich gegenüber der Umwelt als Supermama zu profilieren? Die Mama sollte versuchen, die Perspektive des Kindes einzunehmen: Was macht ihm Spaß? Wie kann ich es unterstützen, dass es seine Fähigkeiten entwickeln und weiterhin Spaß dabei haben kann? Vielleicht wird es dann tatsächlich eines Tages eine ganz berühmte Balletttänzerin. Vielleicht aber auch etwas ganz anderes. Das ist dann der eigene Weg und nicht der von der Mama vorgezeichnete.


BABY KOCHS
DÜSSELDORF

IN LOVE
WITH OUR NEW BRANDS

KONGES SLØJD · MINI RODINI · BOBO CHOSES · CAM CAM
LIEWOOD · MARMAR · UND VIELE MEHR

Kommt vorbei im neuen Baby Kochs und entdeckt
Eure Lieblingsstücke! Aktuelle Updates findet Ihr in unseren
Insta-Stories und in unserem Webshop.

Follow us on
Breite Straße 3 | 40213 Düsseldorf | www.babykochs.de

BETTINA SCHIPPING

## DER UROPA VOM UROPA VOM UROPA ...

Manchmal fällt ein altes, vergilbtes Foto aus einer Kiste. Der Urgroßvater von unserem Opa vielleicht. Wie steif er dort steht! Wie ernst er schaut! Wie hat er eigentlich gelebt? Was haben meine Vorfahren erlebt, woher komme ich selbst überhaupt? Welche genetischen Ursachen für bestimmte in der Familie wiederkehrende Krankheiten gab und gibt es? Vielleicht entsteht durch die Ahnenforschung auch eine Verbindung zu den noch lebenden Verwandten oder man entdeckt sie ganz neu. Genealogie kann außerdem Eltern und Kinder gleichermaßen interessieren, denn gerade Kinder hören doch sehr gern die „alten Geschichten". Wer einen Stammbaum erstellt und vieles über die eigene Familie erfährt, schafft damit auch für die eigenen Nachkommen ein interessantes Geschichtswerk der eigenen Familie. Zur Ahnenforschung gibt es vielleicht Erhellendes in alten Kirchenbüchern, bei verschiedenen Behörden; immerhin gibt es seit 1874 Standesämter. Auch im Internet gibt es einige Programme und Tipps zur Genealogie. Aber bitte immer gut recherchieren, was sich eignet oder nur Unfug ist. Hier gibt's Infos: **ahnenforschung.net**

PIROTEHNIK - STOCK.ADOBE.COM

von Rattenmüttern teilweise auf nächste Generationen übertragen wird."

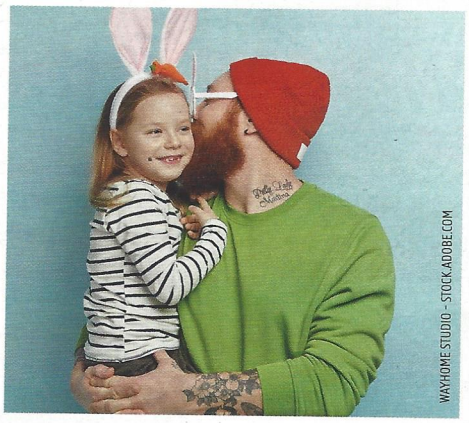
### Vererbte Familiengeschichte

Auch Christina Mitropoulos-Bott kennt das aus Studien: „Menschen nehmen vielleicht eine Wut wahr, die sie nicht einordnen können. Vielleicht empfindet jemand ständig finanzielle Sorgen, obwohl er keinen Grund dazu hat. Hier ist interessant, mal in der Familiengeschichte zu forschen. Vielleicht gab es in der Vergangenheit etwas, das sich hier übertragen hat. Ich kann dann selbst entscheiden, wie ich damit umgehe, welche Haltung ich dazu entwickle." Bei Zwillingen, Geschwistern, Einzelkindern gilt also: Das Umfeld spielt bei der Entwicklung zu einer Persönlichkeit eine Rolle. Die Mischung der Gene legt vielleicht die Grundlage, ist aber nicht auf alle Zeiten festgelegt. „So viele Menschen nehmen Einfluss: Lehrer, Klassenkameraden, Jugendgruppen. Es werden Erlebnisse abgespeichert, gute wie schlechte, Erfahrungen gemacht, es entwickeln sich Unsicherheiten und Stärken", sagt Christiana Mitropoulos-Bott weiter. „Bei alledem ist es wichtig, eine Ich-Stärke zu entwickeln; ich muss aus mir heraus eine Stärke entwickeln." Deshalb rät sie auch Eltern dazu, Kindern nicht alle Entscheidungen abzunehmen, Kindern sich auch selbst etwas zutrauen zu lassen. Sonst lernen sie nicht, diese Stärke zu entwickeln und sich später durchsetzen zu können.

### Alle sind einzigartig

In manchen Bereichen kann sich Ähnlichkeit wieder stärker zeigen: „In bestimmten Lebensübergängen ähneln wir den Eltern besonders. Wenn wir beispielsweise selbst Eltern werden, also ähnliche Entwicklungsaufgaben haben, dann entdecken wir vergleichbare Verhaltensweisen", erklärt Prof. Dr. Peter Zimmermann. In lebensändernden Situationen halten wir vielleicht an ähnlichen Wertvorstellungen oder Ritualen fest. „Ich möchte betonen, dass bei allem Einfluss durch die Umwelt, bei aller Vererbung, bei allen Erkenntnissen rund um Gene und Erziehung natürlich noch ganz viel Individualität besteht. Manchmal findet sich zum Beispiel ein musikalisches Talent in der Familie, obwohl niemand vorher diese Fähigkeit vergleichbar besaß." Und Prof. Dr. Peter Zimmermann betont weiter: „Jeder schreibt seine eigene Lebensgeschichte in seiner historischen Epoche. Eltern sollten ihre Kinder fit machen fürs Leben und ihnen eine sichere Bindung ermöglichen. Ich finde wichtig, dass wir Individualität zulassen und Kinder ihr eigenes Leben leben dürfen."

## DAS KIND ES SELBST SEIN LASSEN


WAYHOMESTUDIO - STOCK.ADOBE.COM

Es geht auch andersrum: Wenn Mama und Papa Verhaltensmerkmale am eigenen Kind entdecken, die sie selbst an sich nicht leiden können, tut es ihnen selbst weh. Vielleicht ist der Sohn genauso schüchtern wie man selbst als Kind, die Tochter grübelt genauso wie man selbst. Schnell neigen wir dann dazu, diese „schlechten" eigenen Eigenschaften dem Kind auszutreiben: „Nun sei doch nicht so schüchtern!" „Mach dir doch nicht ständig Gedanken!" – solche Sätze können Eltern und Kinder stressen und auch gleichzeitig dem Sprössling das Gefühl geben: Ich mache etwas falsch. Meine Schüchternheit ist schlecht. Ich genüge meinen Eltern nicht. Kinder lernen nicht aus den Fehlern der Eltern. Überfordern kann man Kinder auch mit dem Wunsch, dass das Kind studieren soll, später die Arztpraxis übernehmen, Ballett machen muss. Natürlich können wir solche Wünsche haben. Aber passen sie überhaupt zu unserem Sohn? Will unsere Tochter nicht viel lieber Fußballspielen statt grazil im Ballettröckchen zu tanzen? Individualität, das Kind lassen, wie es ist, und ihm vor allem vermitteln „Ich liebe dich, wie du bist!" – das ist wichtig. Bei aller Ähnlich- und „Unähnlichkeit".

## NICHTS BLEIBT, WIE ES IST

Die Segelohren habe ich von meiner Mutter geerbt, die Nase von meinem Vater. Das ist eben so und bleibt auch so. Andere Merkmale sind nicht lebenslang festgelegt. Tatsächlich lassen sich Zellen durch einen gesunden Lebensstil, Sport, Ernährung, Meditation verändern. Andersrum beeinflusst zum Beispiel chronischer Schlafmangel manche Gene, die zum Beispiel für den Stoffwechsel zuständig sind. Das ergab ein Experiment britischer Forscher. Auch die Umwelt kann uns und unsere Zellen positiv oder negativ verändern. Das Erbgut des Menschen ist also nicht unveränderlich auf Jahrzehnte hin statisch. Das ist doch eine unglaublich positive Sache. Mit den Segelohren muss ich wohl leben und kann es auch gut. Aber wenn ich einmal überlege und feststelle, dass mich etwas in meiner Persönlichkeitsentwicklung belastet, kann ich es selbst angehen und habe es in der Hand, etwas zu verändern.