

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Die ersten sechs Jahre

Wie Sicherheit, Nähe und Alltag das
kindliche Gehirn formen



Julian Winterfeld

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Band 1

Die ersten sechs Jahre

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

VORWORT

DIE MEISTEN VON uns wachsen mit der Vorstellung auf, dass Bildung dort beginnt, wo Stundenpläne beginnen. Dort, wo ein Kind still sitzen soll, wo Aufgaben verteilt werden, wo Leistung messbar wird. Sechs Jahre alt, vielleicht ein wenig früher. Davor, so klingt es oft zwischen Tür und Angel, sei „noch nicht so viel“. Spielen. Wachsen. Ein bisschen Chaos. Ein bisschen Niedlichkeit.

Und doch gibt es eine andere Wirklichkeit, die leiser ist, aber schwerer wiegt. Eine Wirklichkeit, in der die ersten sechs Jahre nicht Vorspann sind, sondern Fundament. Nicht Vorbereitung, sondern Aufbau. Nicht ein weicher Vorraum zur eigentlichen Geschichte, sondern der Ort, an dem diese Geschichte ihre Grundstruktur erhält.

Dieses Buch ist aus genau dieser Perspektive geschrieben: nicht, um Eltern und Begleitende zu bewerten, Erziehung zu optimieren oder ein neues Programm über den Alltag zu legen. Es will sichtbar machen, was ohnehin geschieht – oft unsichtbar, nebenbei und in Momenten, die sich selbst nicht wichtig anfühlen. Ein Blick. Eine Berührung. Ein Tonfall. Das „Guten Morgen“ in einem müden Gesicht. Die Art, wie ein Nein gesagt wird. Die Stille zwischen einer Frage und einer Antwort.

Denn in diesen frühen Jahren ist das kindliche Gehirn nicht einfach „auf Empfang“. Es ist im Aufbau. Es verbindet. Es verstärkt. Es lässt fallen. Es schreibt sich eine Landkarte – lange bevor Worte erklären könnten, was da eigentlich passiert. Ein Kind muss nicht verstehen, um geprägt zu werden. Es muss nur erleben.

Vielleicht ist das der erste entlastende Gedanke: Es geht nicht darum, dass du alles richtig machst. Es geht darum, dass du begreifst, wie stark das Wirksame oft gerade das Alltägliche ist. Viele Eltern spüren intuitiv,

dass etwas Wichtiges geschieht – und gleichzeitig fühlen sie sich, als müssten sie es „gut genug“ hinbekommen, ohne überhaupt zu wissen, was „gut genug“ bedeutet. Zwischen Ratgebern, Tipps, Methoden, Warnungen und dem eigenen Müdesein entsteht ein Druck, der sich anfühlt, als müsste man die Kindheit „richtig machen“, weil sonst etwas kaputtgeht.

Hier setzt dieses Buch anders an.

Es spricht nicht im Ton der Anweisung. Es will nicht sagen: „Mach das so.“ Es will die Richtung ändern, in die wir schauen. Weg von der Idee, dass ein Kind vor allem durch Unterricht wird, wer es ist. Hin zu der schlichten, manchmal unbequemen Wahrheit: Ein Kind wird im Kontakt. Im Klima. In der emotionalen Landschaft, die es umgibt. Und diese Landschaft entsteht nicht durch einzelne „große“ Momente, sondern durch Wiederholung. Durch das, was verlässlich ist – auch wenn es klein ist.

Sicherheit ist dabei kein Luxus. Sie ist nicht „nett, wenn man Zeit hat“. Sie ist der Boden, auf dem überhaupt erst etwas wachsen kann. Ein Kind, das sich innerlich sicher fühlt, kann neugierig sein. Es kann ausprobieren. Es kann sich auf Neues einlassen. Ein Kind, das sich innerlich unsicher fühlt, kann sehr früh beginnen, sich zu schützen. Nicht bewusst. Nicht als Entscheidung. Sondern als Muster. Als innere Alarmbereitschaft, die später oft wie „schwieriges Verhalten“ aussieht, aber ursprünglich etwas anderes war: ein Versuch, sich in einer unklaren Welt zu orientieren.

Nähe ist dabei nicht Verwöhnung und auch nicht das Gegenteil von Stärke. Sie vermittelt dem kindlichen Nervensystem: Du bist nicht allein mit dem, was du fühlst. Das zeigt sich im Alltag. Ein Kind, das weint, braucht nicht zuerst eine Erklärung. Es braucht einen Erwachsenen, der innerlich nicht wegkippt, der da ist, ohne zu drängen, und der nicht

sofort „wegmachen“ muss, was gerade geschieht. Es braucht jemanden, der etwas sehr Menschliches tut: mittragen, bis das Kind wieder Boden unter sich spürt. Auch der Alltag selbst wirkt. Gerade seine unscheinbaren Abläufe geben dem kindlichen Erleben Ordnung. Routine ist keine Strenge. Sie ist erfahrbare Sicherheit. Sie sagt: Du musst nicht ständig erraten, was als Nächstes kommt. Du darfst Energie sparen, spielen, lernen und Kind sein, statt ständig auf der Hut zu sein. Dieses Buch bleibt bei diesen Grundlagen: Sicherheit, Nähe und Alltag. Es betrachtet sie nicht als Schlagworte, sondern als wirksame Bedingungen. Es zeigt, wie sie entstehen und wie sie manchmal unbemerkt brüchig werden. Harte Begriffe werden dabei nicht beschönigt. Angst bleibt Angst. Vernachlässigung bleibt Vernachlässigung. Schreien bleibt Schreien. Dennoch geht es nicht um Schuldzuweisung. Schuld macht eng; Verständnis kann den Raum öffnen, den Menschen brauchen, um wieder atmen und handeln zu können – besonders dann, wenn sie sich im Elternsein selbst verlieren.

Wenn du dieses Buch liest, wirst du vielleicht Stellen finden, die sich anfühlen wie ein Spiegel. Nicht der harte Spiegel, der bewertet. Eher ein stiller, der zeigt: So ist es. So wirkt es. Und vielleicht erkennst du dabei nicht nur dein Kind besser, sondern auch dich selbst – weil jeder Mensch einmal ein Kind war, das sich seine ersten Landkarten geschrieben hat.

Vielleicht ist das die freundlichste Absicht dieses Buches: Es will nicht optimieren, sondern Verständnis fördern; nicht drängen, sondern beim bewussteren Begleiten helfen.

Manche Gedanken dürfen stehen bleiben, ohne dass sofort etwas daraus folgen muss. Manches wird erst später wirksam – wie ein Samen, der nicht sofort keimt, aber trotzdem schon im Boden liegt.

Im nächsten Kapitel geht es um die Frage, warum diese ersten Jahre so schwer wiegen und wie sich das kindliche Gehirn in dieser Zeit entwickelt – in unzähligen kleinen, wiederholten Momenten.

ERSTER AKT

Wie das Gehirn wächst

Wurzeln vor Schule

WARUM 0–6 nicht Vorbereitung, sondern Aufbau sind

Viele von uns tragen ein stilles Bild in sich: Der eigentliche Ernst beginnt mit der Schule. Mit dem ersten Schulranzen, mit Stundenplänen, mit Buchstaben, die sauber in Linien passen sollen. Davor liegt eine Zeit, die wir oft als „früh“ bezeichnen. Früh im Sinne von: noch nicht richtig begonnen. Noch nicht entscheidend.

Und doch entstehen in diesen Jahren Grundlagen, auf denen späteres Lernen, Verhalten und Erleben aufbauen.

Die ersten sechs Lebensjahre sind keine Wartezeit auf das „eigentliche Lernen“. Sie sind die Bauphase des inneren Hauses. Nicht sichtbar von außen. Nicht messbar in Noten. Aber strukturbildend. So wie bei einem Haus niemand die Wände errichtet, bevor das Fundament gegossen ist, so entsteht im Kind zuerst etwas anderes als Wissen. Es entsteht Struktur.

Diese Struktur hat nichts Spektakuläres an sich. Sie wächst im Gewöhnlichen. Im täglichen Wiedersehen. In der Art, wie ein Erwachsener den Raum betritt. In dem Tonfall, mit dem ein Nein ausgesprochen wird. In der Selbstverständlichkeit, mit der ein Kind gehalten oder übersehen wird.

Bevor ein Kind bewusst denken kann, erlebt es. Bevor es erklären kann, fühlt es. Und bevor es versteht, wer es ist, hat es bereits unzählige Eindrücke in sich aufgenommen, die sich wie leise Linien durch sein Inneres ziehen. Diese Linien bilden keine Erinnerungen im klassischen

Sinn. Viele dieser frühen Jahre werden später nicht abrufbar sein. Und doch bleiben sie wirksam.

Man könnte sagen: Das Gehirn schreibt sich in dieser Zeit ein Grundmuster. Nicht als fertiges Bild. Eher wie ein Gerüst, das später alles Weitere trägt. Wie stabil oder wie brüchig dieses Gerüst ist, entscheidet nicht über das Schicksal eines Menschen. Aber es beeinflusst, wie leicht oder wie schwer er später in sich ruht. Wie offen oder wie vorsichtig er der Welt begegnet. Wie selbstverständlich er sich selbst vertraut.

Das Gewicht dieser Jahre liegt nicht darin, dass alles festgelegt wird. Es liegt darin, dass hier Proportionen entstehen. Ein Kind lernt nicht zuerst rechnen oder lesen. Es lernt, ob die Welt berechenbar ist. Ob Nähe verlässlich ist. Ob seine inneren Regungen einen Platz haben dürfen.

Diese frühen Erfahrungen sind keine großen Ereignisse. Sie sind Wiederholungen. Jeden Tag. Immer wieder. Ein verlässlicher Ablauf. Ein Gesicht, das wiederkehrt. Eine Stimme, die nicht völlig unvorhersehbar ist. Ein Erwachsener, der bleibt, auch wenn es anstrengend wird. Aus solchen Wiederholungen entsteht Vertrauen. Und Vertrauen ist kein pädagogisches Konzept. Es ist eine innere Ordnung.

Vielleicht liegt hier eine leise Entlastung. Denn wenn die ersten sechs Jahre Fundament sind, dann bedeutet das nicht, dass sie perfekt sein müssen. Kein Fundament ist makellos. Aber es braucht eine gewisse Tragfähigkeit. Und diese Tragfähigkeit entsteht nicht durch außergewöhnliche Maßnahmen, sondern durch das, was ohnehin jeden Tag geschieht.

Der Blick beim Frühstück. Die Geduld oder Ungeduld im Übergang. Die Art, wie auf ein Weinen reagiert wird. Die Stille nach einem Streit.

All das scheint klein. Doch im Erleben eines Kindes ist es Welt. Nicht als Bewertung. Sondern als Erfahrung. Das kindliche Gehirn unterscheidet nicht zwischen „bedeutend“ und „nebensächlich“. Es reagiert auf Wiederholung. Auf Stimmung. Auf Atmosphäre.

Wenn wir also von den ersten sechs Jahren sprechen, sprechen wir nicht von einer Phase, die „gut genutzt“ werden muss. Wir sprechen von einer Zeit, in der ohnehin gebaut wird. Ob bewusst oder unbewusst. Ob hektisch oder ruhig. Ob fragmentiert oder verbunden.

Das kann beunruhigen. Und gleichzeitig kann es beruhigen. Denn es verlagert den Fokus weg von der Frage: „Habe ich genug gefördert?“ hin zu einer anderen, stilleren Betrachtung: „Wie fühlt sich das Klima an, in dem dieses Kind täglich lebt?“

Manches wird erst später sichtbar. In der Art, wie ein Jugendlicher mit einem Nein umgeht. In der Selbstverständlichkeit, mit der ein Erwachsener Nähe zulässt oder vermeidet. In der inneren Haltung gegenüber Fehlern. Diese Haltungen fallen nicht vom Himmel. Sie haben eine Geschichte. Und diese Geschichte beginnt oft dort, wo noch niemand von Leistung sprach.

Die ersten sechs Jahre sind keine Einleitung. Sie sind Tragwerk. Nicht laut. Nicht spektakulär. Aber grundlegend.

Und vielleicht verändert sich der Blick, wenn man das einmal in Ruhe wirken lässt. Vielleicht wird der Alltag nicht leichter – aber er wird würdiger.

Im nächsten Schritt lohnt es sich, genauer hinzusehen, wie dieses Fundament konkret entsteht: im lebendigen Gewebe eines Gehirns, das sich in diesen Jahren besonders schnell entwickelt.

ENDE DER LESEPROBE

Die ersten sechs Jahre

WIE GEHT ES WEITER?

Was brauchen Kinder in den ersten sechs Jahren wirklich – und wie viel davon steckt schon im ganz gewöhnlichen Alltag?

Zwischen Förderangeboten, Ratgebern und Erwartungen fragen sich viele Eltern, ob sie genug tun. Dieses Buch stellt eine andere Frage: Wie fühlt sich das Klima an, in dem ein Kind jeden Tag lebt? Die ersten sechs Jahre sind darin keine Wartezeit auf das „eigentliche Lernen“, sondern eine Bauphase – von außen kaum sichtbar, aber tragend.

In 17 Kapiteln, gegliedert in drei Akte, geht es um:

- *wie das kindliche Gehirn durch Wiederholung, Klima und Pausen wächst – und warum Langeweile kein Mangel ist*
- *was im Kind ruhig wird, wenn es sich geschützt fühlt, und der „sichere Hafen“ zum Erkunden und Zurückkehren*
- *warum ein Kind im Alarm nicht trotzig ist und weshalb Reparatur („Ich war gerade zu laut“) mehr trägt als Perfektion*
- *wie Routinen und begleitete Übergänge Halt geben*

- *wie Kinder am Vorbild lernen – und welche Rolle Sprache, Selbstständigkeit, Lob und Humor im Alltag spielen*
- *drei Anhänge für Eltern kleiner Kinder, für Pädagogen und Begleitende sowie für Erwachsene, die ihre eigene frühe Prägung verstehen möchten*

Für Eltern kleiner Kinder, für Pädagogen und für alle, die Kinder begleiten. Ein Förderprogramm oder eine Schritt-für-Schritt-Anleitung ist das Buch nicht.

Ein ruhiger Ratgeber, der zum Nachdenken anstößt, statt Anweisungen zu geben: warm im Ton, reich an Alltagsbildern, ohne Schuldzuweisung und ohne Studienapparat.

„Die ersten sechs Jahre“ ist Band 1 der Reihe „Gesund Erwachsen Werden“ von Julian Winterfeld. Jeder Band ist einzeln lesbar.

Das Buch ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung.

GESUND ERWACHSEN WERDEN – die Reihe umfasst 5 Bände.

Das vollständige Buch bekommst du bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com