

Ruhige Eltern haben starke Kinder



Wer Kinder altersgerecht fordert und fördert, legt einen wertvollen Grundstein für ihre Zukunft. Wichtig ist vor allem, die gemeinsame Zeit zu genießen und dem Nachwuchs mit innerer Ruhe zu begegnen.

**Text: Romana Klär
Foto: Alexandra Grill,
Patrizia Gapp**

Wenn Claudia Schiller (40) ihren Sohn zeitig am Nachmittag vom Kindergarten abholt, braucht sie vor allem eines: Muße. Florian schlendert an ihrer Hand, bückt sich nach Steinen, wenn er gerade Lust dazu hat. Der Bub fragt seine Mutter hundertmal, warum dies und warum das. Er hört ihren unermüdlichen Antworten aufmerksam zu und erzählt aufgeregt, was ihm auf dem Heimweg zum grünen Rand des Arbeiterbezirks Favoriten gerade in den Sinn kommt. Einer der zahlreichen Nachmittagskurse für Kinder in Wien steht für den knapp Dreijährigen hingegen selten auf dem Programm.

„Wenn ich aus dem Büro komme, bin ich selber nicht mehr in der Lage, 1.000 Bäume auszureißen“, meint Claudia Schiller pragmatisch. „Auch ich besuche nicht jeden Montag einen Englischkurs, mache dienstags BWL, mittwochs Sport und spiele am Donnerstag Klavier. Warum sollte ich dann meinem Kind so viel verplante Zeit zumuten? Niemand wird uns am Ende des Lebens mit 100 Punkten belohnen, weil wir überall mit dabei waren“, sagt die Architektin.

Mit dieser Haltung stellt sich die gebürtige Oberösterreicherin bewusst gegen einen Trend, der mehr und mehr Mittelschichteltern zu gestressten Freizeit- und BildungsmanagerInnen mutieren lässt. Diese Mütter und Väter, die immer zur Stelle sind, wollen dem Nachwuchs unter Aufbietung all ihrer Kräfte und oft mit viel Geld von klein auf zu Höchstleistungen verhelfen. Ihre Kinder sollen gegenüber den „MitbewerberInnen“ – in der Sandkiste, der Schule und später im Job – im Vorteil sein. Denn Töchter und Söhne, so die häufige Vorstellung dahinter, könnten nur so im knallharten Wettbewerb unserer globalisierten, leistungsorientierten (Arbeits-)Welt bestehen.

ELTERN IM KATASTROPHENMODUS

Talente der Kinder früh zu erkennen und altersgerecht zu fördern, ist unbestritten hilfreich, damit diese später einmal ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben führen können. Heranwachsende aber, die permanent etwas leisten müssen, um zu gefallen, und die kaum Freiraum haben, die Welt in ihrem eigenen Tempo zu entdecken, reagieren häufig anders, als man von ihnen erwartet. Statt glücklich und neugierig zu sein, werden sie krank, kleine TyrannInnen oder sie trauen sich selber zu wenig zu, warnen ÄrztInnen und PädagogInnen.

Niemand wird uns mit 100 Punkten belohnen, weil wir überall dabei waren.

„Ich habe noch nie so viele Kinder mit Stresssymptomen wie Rückenverspannungen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen erlebt“, sagt etwa der deutsche Kinderpsychiater Michael Winterhoff. Der Grund seien oft die rastlosen Eltern. Durch dauernde Erreichbarkeit, berufliche und/ oder private Belastungen sowie einer Flut negativer Nachrichten, die auf sie niederprasseln, seien viele in eine Art Katastrophenmodus geraten. Und das, so der Arzt, Sorge geradezu dafür, dass die Betroffenen immer weiterrennen.

Ihre Kinder reißen sie mit: Drei Vereine pro Woche „dienen zwar zur Förderung des Kindes, aber auch dazu, den Zustand aufrechtzuhalten. Wir stöhnen zwar über die Anforderungen, sind aber unbewusst stets auf der Suche nach neuem Stress“, so der Arzt gegenüber dem deutschen christlichen Medienmagazin „pro“.

ATEMHOLEN

Von einem solchen Alltag halten Claudia und ihr Mann Harry Schiller (44), ebenfalls TU-Absolvent, nichts. Lebensqualität heißt für die erfolgreich berufstätigen Eltern vielmehr, darauf zu achten, dass jeden Tag auch noch Zeit füreinander bleibt.

Florian steht im Mittelpunkt. Aber die Eltern schätzen auch ihre eigene „Privatsphäre“. Der Job ist Claudia Schiller in reduziertem Stundenausmaß wichtig. Hin und wieder Freunde zu treffen auch. Und auf sportlichen Ausgleich achtet das Paar allein schon aus gesundheitlichen Gründen.

Wer sich ständig übernimmt, hat keinen Blick mehr dafür, was das Kind wirklich braucht. Für Florian ist das die lobende Aufmerksamkeit seiner Eltern, viel Kontakt zu Gleichaltrigen im städtischen Kindergarten, „wo er gut gefördert wird“, Bewegung in der frischen Luft und eben nicht verplante Zeit für sich selbst.

ANREGEN UND ANERKENNEN

Für den Salzburger Kinder- und Jugendpsychiater Leonard Thun-Hohenstein ist eine ruhige Kindheit weniger eine Frage der äußeren Umgebung als der innerfamiliären Haltung. „Es machen immer die Menschen die Stimmung“, sagt er. Stress entstehe dann, wenn das Kind mit den Eindrücken und den Beziehungsangeboten, die es bekommt, überfordert oder unterfordert sei. „Weil es sie nicht einordnen kann, weil sie Angst machen, bedrohlich sind, zu viel oder zu wenig stimulieren.“

Die berufstätigen Eltern Claudia und Harry Schiller achten darauf, jeden Tag Zeit für die Familie zu haben. Zum Spielen, zum Plaudern, zum Kuscheln.

Für ein gedeihliches Aufwachsen müsse sich das Kind in einem stabilen Umfeld aufgehoben fühlen. Es brauche Bezugspersonen, die in der Lage sind, die Bedürfnisse wahrzunehmen und adäquat zu beantworten. Das Anregen, Anleiten, Anerkennen und Auseinandersetzen sind laut Thun-Hohenstein grundlegend. „Kinder werden oft nur gelobt, wenn sie etwas gut machen. Doch es ist egal, wie sie es machen. Hauptsache ist, sie sammeln Erfahrungen.“

Ein Kind muss seinem Alter entsprechend die Welt erkunden können, mit Anleitung und leichter Hilfestellung, damit es Herausforderungen selber meistern kann. Das Interesse der Eltern und die lobende Anerkennung seiner Bemühungen wie auch die Auseinandersetzung mit emotional schwierigen Situationen helfen ihm dabei.

Der Druck, der von den Eltern selber und von unserer Leistungsgesellschaft ausgeht, führt dazu, dass viele über das Ziel hinausschießen. Und so bringt eine „überforderte Gesellschaft überforderte Kinder hervor, die ihrerseits wieder die Gesellschaft über-

fordern“, wie der deutsche Erziehungswissenschaftler Günther Opp den Teufelskreis einmal beschrieben hat.

PERFEKTION NICHT NOTWENDIG

„Vieles von dem, was man heute unter einer stressigen Kindheit betrachtet, hat damit zu tun, dass die Eltern perfekt sein wollen. Ein entspanntes Genießen des Miteinanders wird dadurch schwierig“, erläutert die Entwicklungspsychologin Judith Glück von der Uni Klagenfurt. „Aus der beruflichen Erfahrung heraus glauben wir Erwachsenen, dass wir mehr erreichen, je besser und intensiver wir arbeiten. Bei Kindern ist das anders. Es geht unseren Kindern nicht besser, weil wir ihnen mehr bieten.“

Kinder brauchen vielmehr das Gefühl, das Leben ihrer Eltern zu bereichern, zitiert Glück sinngemäß den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Es gehe nicht darum, ob sie schon sehr früh gut Englisch können oder herausragende Leistungen vollbringen, sondern dass es wunderschön ist, mit ihnen gemeinsam auf einer Wiese zu sitzen. Und um Zutrauen geht es. Darum, dass Mütter und Väter ihrer Intuition bei der Erziehung wieder mehr vertrauen. Und in die unterschiedlichsten Fähigkeiten ihrer Söhne und Töchter auch.

Was Kinder stark macht

Bewegung und freies Spiel

Tom ist drei Jahre alt, und wenn es nach ihm ginge, könnte er stundenlang mit dem iPhone seiner Mutter oder dem Tablet seines Vaters spielen. Videos, in denen Fahrzeuge die Hauptrolle spielen, faszinieren ihn. Wie viel davon ist noch gesund? Kinderpsychiater Leonhard Thun-Hohenstein lässt nicht gleich die Alarmglocken schrillen: „Die Frage ist, wie viel körperliche Bewegung und Erkundung der Welt sonst noch stattfinden.“ Tom und seine Eltern machen es gut: Der Junge sieht sich nicht nur gerne bewegte Bilder an. Er düst bei jedem Wetter in Begleitung von Mama oder Papa auch gerne mit dem Laufrad durch den Park.

Das richtige Maß

Ein Zuviel und ein Zuwenig an Forderung und Anregung sind gleichermaßen schlecht. HirnforscherInnen sagen, das Gehirn kann sich nur entwickeln, wenn es genug Anreize bekommt. Wenn es mit Reizen allerdings überflutet wird, kann es diese nicht mehr adäquat verarbeiten.

Fähigkeiten fürs Leben

„Wie die meisten Eltern, die hohe Ansprüche an sich stellen, wollte auch ich die beste Mutter aller Zeiten sein“, erzählt die Entwicklungspsychologin Judith Glück. „Ich habe meinem ersten Kind von Anfang an sehr viel geboten und viel mit ihm unternommen, manchmal mehr, als mir selber eigentlich Freude gemacht hat. Er ist ein sehr cleveres, aber auch anspruchsvolles Kind geworden, das viel Input von außen braucht. Meine jüngere Tochter, für die ich schon seinerwegen weniger Zeit hatte, musste sich sehr viel mehr selber beschäftigen. Sie kann das heute wunderbar und akzeptiert ihre eigenen Grenzen wie auch die Grenzen anderer Menschen.“

Gerade Eltern, die sich aufopfern, um ja jede Minute für ihr Kind da zu sein, bekommen leider manchmal eher schwierige Kinder. Es sind Kinder, die nicht gelernt ha-

ben, dass ihr Gegenüber ein Mensch mit Schwächen ist, der auch mal Ruhe braucht. Wenn ich meinen Kindern ein reines Serviceprogramm biete, werden sie später zu hohe Ansprüche an andere stellen und zugleich ein geringes Selbstwertgefühl entwickeln. Sie haben nicht die Möglichkeit, zu lernen, sich selber etwas Gutes zu tun, oder die Erfahrung zu machen, dass ihre Anwesenheit für andere bereichernd und beglückend ist. Es geht darum, die Zeit miteinander zu genießen.“

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Ein junge Ärztin beobachtet bei vielen Eltern in ihrer Umgebung einen Widerspruch zwischen dem selbst auferlegten Stress, alles richtig zu machen, einerseits und der Unfähigkeit, den eigenen Kindern die volle Aufmerksamkeit zu schenken andererseits. Die Mutter eines Zweijährigen sieht zum Beispiel, wie ein Vater am Spielplatz ein Buch über folgsame Kinder liest. Seinen Buben und was der gerade macht, hat er überhaupt nicht im Blick. Das sei genauso absurd wie das Verhalten jener Leute, die andauernd neben ihren kleinen Kindern telefonieren. Auf der Straße, das Wagerl vor sich herschiebend. Oder beim Einkaufen. Oder auf dem Weg in den Kindergarten. Oder während sie den Kleinen die Schuhe ausziehen und sogar dann, wenn sie hinter ihnen die Kindergartentür schließen. Die unmissverständliche Botschaft: Meine Aufmerksamkeit gehört dir nie allein.

Erschienen in „Welt der Frau“ 10/2013 – von Romana Klär