

Titelthema: Was ist eine gute Mutter?

»Eltern überschätzen ihren Einfluss«

Lernschwach, hochsensibel, schlafgestört: Welches Kind gilt eigentlich noch als normal? Der Entwicklungsforscher Oskar Jenni über verunsicherte Erwachsene – und sein Konzept für eine gelungene Erziehung

DIE ZEIT: Herr Jenni, Ihr neues Buch heißt: *Kindheit. Eine Beruhigung*. Wer genau soll sich beruhigen?

Oskar Jenni: Wir alle. Die gesamte Gesellschaft ist in Sorge. Die globalen Herausforderungen sind riesig, die Erwachsenen sind verunsichert – und sie übertragen diese Verunsicherung auf ihre Kinder. Nahezu jedes Thema der Kindheit wird kontrovers diskutiert: Ab wann soll ein Kind von anderen Menschen als den Eltern betreut werden? Muss diese und jene Abweichung medizinisch abgeklärt werden? Schadet es dem Kind, wenn man mal nicht auf seine Bedürfnisse eingeht? Die Liste der Fragen ist unendlich lang.

ZEIT: War das denn früher so viel anders?

Jenni: Bis vor wenigen Jahrzehnten gab es mehr Struktur und Ordnung. Kinder wuchsen in größeren Familienkontexten auf. Eine Gemeinschaft hat sich für ihr Wohl verantwortlich gefühlt. Heute leben wir in einer individualistischen Gesellschaft mit unendlich vielen Möglichkeiten. Die Verantwortung für die Kinder lastet auf der Kernfamilie.

ZEIT: Und wie wirkt sich das auf sie aus?

Jenni: Der Leistungs- und Erfolgsdruck ist gestiegen. Damit kann ein Teil der Kinder und Jugendlichen nicht gut umgehen. Das zeigt sich in Verhaltensauffälligkeiten und in psychischen Belastungen. Diese haben, genau wie Entwicklungsstörungen, deutlich zugenommen. Das hat aber auch damit zu tun, dass der Korridor dessen, was als normal angesehen wird, schmaler geworden ist.

ZEIT: Nehmen wir das Beispiel ADHS. Sind Aufmerksamkeitsprobleme nun gestiegen, oder achten Eltern, Lehrer, Ärztinnen mehr auf Symptome?

Jenni: Beides. Die Kinder werden genauer beobachtet. Zugleich fällt es schwerer, den Graubereich zu akzeptieren, in dem das von einer vermeintlichen Norm abweichende kindliche Verhalten oft liegt.

ZEIT: In Ihrem Buch, das Sie mit Fachleuten verschiedener Disziplinen geschrieben haben, kritisieren Sie, dass Erwachsene alles mit Labels versehen müssen: Das Kind ist lernschwach, hochsensibel, hochbegabt, schlafgestört, still, laut ... Woher kommt dieser Drang?

Jenni: Es ist menschlich, Verhalten einordnen zu wollen. Erst recht, wenn die Welt immer unübersichtlicher wird. Wir brauchen solche Kategorien, um die Komplexität unseres Daseins zu reduzieren.

ZEIT: Immerhin wird stärker auf die Entwicklung des einzelnen Kindes geachtet. Das ist doch positiv.

Jenni: Ich will das auch nicht schlechtreden. Früher haben Kinder, die sich nicht ins System einfügen konnten, im Stillen gelitten. Heute müssen sie nicht mehr so stramm funktionieren und fallen gerade deshalb auf. Für Erzieher, Lehrerinnen und auch für andere Kinder stellt das allerdings oft eine Überforderung dar. Also versucht man, die größere Freiheit wieder einzudämmen, bestimmte Verhaltensweisen als Problem einzuordnen und eine Diagnose zu stellen.

ZEIT: Was bedeutet dies für das betroffene Kind?

Jenni: Das müssen wir uns als Mediziner und Psychologinnen immer fragen. Ist eine Diagnose tatsächlich im Sinne dieses Kindes? Ein Vorteil kann sein, dass es Therapie- und Förderstunden oder einen Nachteilsausgleich bekommt. Aber es gibt auch Nachteile: Ein Label wie ADHS kann stigmatisieren. Zudem besteht die Gefahr einer Fehldiagnose.

ZEIT: Nicht das genauere Hingucken ist das Problem, sondern das damit verbundene Abstempeln?

Jenni: Ja. Wir sollten froh sein, dass uns die Kinder zeigen, wie es ihnen geht. Und sie nicht aussortieren, sondern unseren Blick darauf richten, was sie im Alltag brauchen.

ZEIT: Und das geschieht nicht?

Jenni: Nein. Egal ob es um Schulen, Therapieangebote oder Gesundheitsleistungen geht: All diese Bereiche sind chronisch unterfinanziert. Darum gibt es zu wenig Personal, zu wenig Therapieplätze, zu wenig Unterstützung. Wir investieren viel zu wenig in die Kindheit. Deutschland gibt laut OECD zum Beispiel 60 Prozent mehr für Altersrenten aus als für Familienpolitik und Bildung. Das ist ein enormes Ungleichgewicht. Da sind uns die nordeuropäischen Länder deutlich voraus.

ZEIT: Mütter und Väter investieren dafür heute umso stärker in ihre Kinder – mit Geld, Aufmerksamkeit, Zeit. Fachleute sprechen von einer »Intensivierung von Elternschaft«.

Jenni: Eltern gehen davon aus, dass sie einen hohen Anteil an der Entwicklung ihrer Kinder haben, doch sie überschätzen ihren Einfluss. Der ist weit geringer als gemeinhin angenommen. Sobald Kinder in die Kita kommen, gewinnen äußere Einflüsse an Bedeutung. Auch die Geschwisterkonstellation spielt zum Beispiel eine große Rolle für die Entwicklung. Dazu kommen genetische Faktoren.

ZEIT: Also die biologischen Voraussetzungen des Kindes?

Jenni: Ja, aber nicht nur die. Mütter und Väter gestalten bereits das Umfeld ihres Kindes abhängig von ihren eigenen Veranlagungen. Wer handwerklich begabt ist, werkelt womöglich ständig am Haus herum. In einem akademisch gebildeten Haushalt finden sich vielleicht mehr Bücher. All das prägt das Kind.

ZEIT: Gerade in akademischen Kreisen glauben Eltern, sie könnten ihre Kinder durch gezielte Förderung direkt beeinflussen.

Jenni: Für die habe ich eine ganz wichtige Botschaft: Liebe Eltern, ihr dürft euch entspannen! Was man durch äußere Steuerung eines Kindes bewirken kann, ist sehr überschaubar. Es bringt nichts, ein Kind jahrelang zum Klavierunterricht zu schleifen, wenn es keine Lust darauf hat – Talent hin oder her. Wenn es in einen dauernden Kampf ausartet, ein Kind ans Klavier zu bekommen, sollten Eltern ihn nicht führen. Das ist sinnlos. So beginnen keine Musikerkarrieren.

ZEIT: Oft scheitert es ja am Üben. Sollten Eltern nicht vermitteln, dass sich Dranbleiben lohnt?

Jenni: Selbst ein talentiertes Grundschulkind braucht Unterstützung beim Üben. Das ist normal. Es gibt auch Kinder, die gehen jede Woche begeistert in den Unterricht, sind zu Hause aber zu nichts



Haben Eltern das Vertrauen in die natürliche Entwicklung von Kindern verloren?

Foto: Amy Woodward/Julia Ihme für DIE ZEIT (3)



Oskar Jenni, 57, ist Kinder- und Jugendarzt und leitet in der Nachfolge von Remo Largo die Entwicklungspsychiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich

zu bewegen. Das ist okay, wenn es finanziell zu stemmen ist. Möglich, dass sie irgendwann Feuer fangen und aus eigenem Antrieb zu üben beginnen. Als Vater habe ich das selbst erlebt.

ZEIT: Sie haben vier erwachsene Kinder. Waren Sie bei denen so gelassen, wie Sie jetzt klingen?

Jenni: Nicht immer. Aber meine Söhne haben mich eine große Demut gelehrt. Sie machen heute völlig unterschiedliche Dinge. Meine Erfahrung als Vater ist, dass die Entwicklung in den Kinder- und Jugendjahren nur in geringem Maße zu steuern ist. Umso intensiver habe ich mich auch als Entwicklungspädiater gefragt: Was heißt das für Eltern? Was müssen sie ihren Kindern statt der Förderung zur Verfügung stellen?

ZEIT: Haben Sie eine Antwort gefunden?

Jenni: Die Essenz lässt sich in fünf Vs zusammenfassen. Kinder brauchen *Vertrautheit*, um eine Beziehung zu ihren Eltern aufbauen zu können. Dazu müssen Mutter und Vater *verfügbar* sein. Das ist gerade bei kleineren Kindern anstrengend, weil es wirklich physische Anwesenheit bedeutet. Außerdem benötigen Kinder *Verlässlichkeit*, also ein einigermaßen stabiles und vorhersehbares Umfeld. Als Viertes gilt es, *verständnisvoll* zu sein, sich ins Kind hineinzuversetzen, es in seinen Eigenheiten zu verstehen und die eigenen Erwartungen anzupassen. Und zuletzt sollten Eltern *voller Liebe* sein.

ZEIT: Das sind keine geringen Ansprüche.

Jenni: Es geht um die grundsätzliche Haltung. Und vielleicht sollte ich an dieser Stelle ergänzen: Elternschaft ist mit Perfektionismus nicht vereinbar. Wer etwa viel arbeitet, schadet seinen Kindern nicht – solange er dafür sorgt, dass die fünf Vs Bestand haben. Auch andere Bezugspersonen können sie erfüllen, nicht nur Mütter und Väter.

ZEIT: Trotzdem bleibt das schlechte Gewissen bei Eltern, wenn sie im Stress rumgebrüllt haben und nicht verständnis- und liebevoll waren.

Jenni: Sinnvoller als ein schlechtes Gewissen wäre, sich zu fragen: Warum habe ich gebrüllt? Mütter und Väter werden laut, wenn ein Kind bestimmte Regeln und Prinzipien nicht erfüllt. Eine gute Reaktion in so einem Moment wäre, zu prüfen: Ist meine Erwartung jetzt gerade so wichtig, dass ich sie rigide durchsetzen muss? Ist mein Kind überhaupt in der Lage, sie zu erfüllen?

ZEIT: Und wenn die Antwort zweimal Ja ist?

Jenni: Dann empfehle ich, gelassen mit dem punktuellen Scheitern umzugehen. Als Vater habe ich gelernt: Oft hilft bloß Akzeptanz, dagegen anzuschreien nützt nichts. Dann gelingt es eben heute einmal nicht, die eigenen Prinzipien durchzusetzen.

ZEIT: Sie sagen, Regeln sind nicht so wichtig?

Jenni: Doch, natürlich sind Regeln wichtig, sie schaffen ja Verlässlichkeit. Es ist gut, wenn eine Familie abends eine gemeinsame Essenszeit hat und dann bestimmte Regeln gelten. Aber es lohnt sich, sie gemeinsam mit den Kindern weiterzuentwickeln und die eigene Haltung gelegentlich zu revidieren. Die große Herausforderung bei der Erziehung ist, sie ständig an die individuellen Eigenschaften und den Entwicklungsstand des Kindes anzupassen.

ZEIT: Das Credo Ihres Vorgängers und Mentors Remo Largo lautete: vom Kind her denken.

Jenni: Wenn Eltern das beherzigen, spüren sie intuitiv, welche Erwartungen ihr Kind überfordern.

ZEIT: Im durchgetakteten Familienalltag ist das trotzdem nicht leicht.

Jenni: Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Alltagsorganisation purer Stress sein kann. Man muss es pünktlich in die Kita schaffen, dann weiter zur Arbeit hetzen. Doch umso wichtiger ist es, ansonsten Freiräume zu schaffen. Je weniger alle müssen, umso weniger gerät man als Familie unter Druck.

ZEIT: Viele Eltern wollen das Wochenende nutzen, um etwas Schönes zu unternehmen, gerade weil die gemeinsame Zeit begrenzt ist.

Jenni: Wenn man wie ich mehrere Kinder hat, dann kann man kein großes Freizeitprogramm stemmen. Wir sind in den Wald gegangen und haben ein Feuer gemacht. Hauptsache, niemand musste irgendetwas organisieren.

ZEIT: Das klingt romantisch. Aber Kinder haben ja durchaus unterschiedliche Bedürfnisse.

Jenni: Natürlich ist es als Familie schwierig, alle Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Das wird nicht immer gelingen. Umso entlastender kann es sein, die Kinder einfach mal sein zu lassen. Wir stellen heute oft das erwachsen werdende Kind in den Vordergrund und begreifen die Kindheit als eine Phase, durch die das Kind möglichst erfolgreich hindurchgeführt werden muss. Doch Kinder sind vor allem seiende Wesen. Sie können vollkommen im Hier und Jetzt leben und beherrschen das große Erwachsenen-Thema Achtsamkeit meisterhaft: Wenn sie eine Schnecke sehen, können sie ewig dort verweilen. Solche Momente sind unschätzbar wertvoll für eine gelungene Kindheit.

ZEIT: Haben wir das Vertrauen in die natürliche Entwicklung von Kindern verloren?

Jenni: Es zu haben, fällt Erwachsenen zunehmend schwer. Wir leben in einer hochkomplexen Gesellschaft, die alles kontrollieren will. Das ist aus meiner Sicht auch ein Grund für die sinkenden Geburtenraten. Immer weniger Menschen wollen sich auf das große Abenteuer Kind und den damit verbundenen Kontrollverlust einlassen.

ZEIT: Sind Eltern eigentlich dafür da, ihre Kinder glücklich zu machen?

Jenni: Nein, das ist nicht Aufgabe von Müttern und Vätern. Ihre Aufgabe sind die fünf Vs. Und Glück ist ohnehin ein sehr kompliziertes Konstrukt. Ich erforsche gerade, wie die Kindheit das Glücksempfinden im späteren Erwachsenenalter beeinflusst. Was ich jetzt schon sagen kann: Gute Beziehungen und verlässliche Bindungen sind für die psychische und physische Gesundheit langfristig viel entscheidender als Bildung, Intelligenz und Erfolg.

Das Gespräch führten **Johanna Schoener** und **Lisa Seelig**

Lesen Sie auch im **ZEITmagazin**:
Bin ich eine gute Mutter?

Mehr Wissen

Die kindliche Entwicklung wird seit den 1950er-Jahren am Universitäts-Kinderspital Zürich in Langzeitstudien untersucht. Inzwischen führt man die Befragungen auch im Erwachsenenalter fort, um noch besser zu verstehen, wie die Kindheit langfristig Gesundheit und Wohlbefinden beeinflusst.

Links zu den Quellen der Themen dieser WISSEN-Ausgabe finden Sie unter www.zeit.de/wq/2024-21