

«Die heutigen Eltern sind sehr verunsichert»

Samstagsgespräch Der Stresspegel bei Vätern und Müttern steigt, die ADHS-Diagnosen nehmen zu. Oskar Jenni, Entwicklungspädagoge am Kinderspital Zürich, plädiert für mehr Gelassenheit. Er sagt: «Ansprüche an Perfektion sind kaum mit Elternschaft kompatibel.»

Jessica King

Das erschöpfte Kind. Das depressive Kind. Das überforderte Kind. Das ausgebrannte Kind. Das sozial auffällige Kind. Das lernschwache Kind. Das hochsensible Kind. Das hochbegabte Kind.

Mit dieser Aufzählung beginnt das aktuelle Buch von Oskar Jenni (58), Co-Leiter der Abteilung Entwicklungspsychiatrie am Kinderspital Zürich, das er gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus den Fachbereichen Psychologie, Pädagogik und Philosophie geschrieben hat. Die Ausgangslage des Buchs: Bei Fragen der Kindheit und der Erziehung wächst die Polarisierung, Eltern fühlen sich zunehmend überfordert. Nun will die Gruppe Gegensteuer geben.

Herr Jenni, der Titel des Buchs lautet «Kindheit – eine Beruhigung». Wer soll sich genau beruhigen? Wir alle.

Warum?
Wir leben in einer Zeit grosser Unruhe, wie wir sie in den letzten Jahrzehnten nie erlebt haben: geopolitisch mit Kriegen und Krisenherden, in ökologischer Hinsicht mit der Klimakrise. Auch ökonomisch sind die Zukunftsperspektiven unsicher. Als Reaktion auf diese Überforderung denken viele zunehmend in Schwarz-Weiss-Kategorien und spüren eine tiefe Sehnsucht nach einfachen Antworten. Aber die gibt es nun mal eher selten.

Was hat das mit der Kindheit zu tun?
Die Unruhe schwappt auf die Kinder über. Sie spüren den Druck, unter dem die Eltern stehen; vielen geht es damit nicht gut. Ich sehe das jeden Tag im Kinderspital Zürich: Immer mehr Kinder werden uns wegen Verhaltensstörungen oder Entwicklungsproblemen zur Abklärung zugewiesen. Die Wartezeiten betragen heute für eine ADHS- oder Autismus-Abklärung weit über ein Jahr.

Kinder haben mehr Entwicklungsstörungen, weil die Eltern und die Gesellschaft überfordert sind?
Die Gründe für diese Zunahme sind sehr viel komplexer als das. Aber ein Faktor ist, dass Eltern und Fachpersonen heute viel genauer hinschauen als früher. Wenn ein Kind Auffälligkeiten in seiner Entwicklung zeigt, klären sie schneller ab. Sie sind unsicher und suchen nach einer schnellen und wirksamen Lösung für das Kind.

Das ist doch nichts Schlechtes, das sind die Beste für ihr Kind wollen.
Natürlich können Diagnosen Verständnis für die Probleme eines Kindes schaffen, ihm Zugang zur nötigen Behandlung gewähren oder eine Förderung in der Schule ermöglichen. Dieser Schritt kann eine Familie auch entlasten – zum Beispiel wenn Eltern Schuldgefühle haben, weil sie bei der Erziehung versagt haben sollen. Gleichzeitig muss man auch die Risiken sehen.

Und die wären?

Dass das Kind stigmatisiert und ausgegrenzt wird. Zudem legen Diagnosen oft den Schwerpunkt auf die Schwächen eines Kindes und blenden seine Stärken aus. Diagnosen machen vor allem eines: Sie reduzieren die Komplexität des menschlichen Lebens.

Wie meinen Sie das?

Kinder mit ADHS oder Autismus sind sehr unterschiedlich. Es gibt den bekannten Spruch: «Wenn man ein Kind mit Autismus kennt, dann kennt man ein Kind mit Autismus.» Mit einer Diagnose reduzieren wir die Vielschichtigkeit dieser Kinder auf ein einziges Wort. Und da sind wir wieder beim Thema unseres Buchs: Wir müssen lernen, Mehrdeutigkeit und auch Widersprüchlichkeiten zu akzeptieren. Und uns vielmehr fragen: Was braucht dieses eine Kind jetzt in diesem Moment, damit es sich bestmöglich entwickeln kann?

«Diagnosen legen den Schwerpunkt oftmals auf die Schwächen eines Kindes und blenden seine Stärken aus.»

Welche Unterstützung könnte denn ein betroffenes Kind brauchen, wo eine Diagnose nicht helfen kann?

Einige Kinder brauchen einfach mehr Verständnis für ihre besonderen Eigenheiten und Bedürfnisse. Es tut ihnen gut, wenn wir unsere Erwartungen und Anforderungen anpassen. Manche benötigen eine psychologische Begleitung oder eine andere Therapieform, andere fühlen sich in einem neuen schulischen Umfeld wohler. Schliesslich sind für einige auch Medikamente hilfreich.

Wird unsere Gesellschaft immer schlechter dann, bei Kindern den Grabreich zwischen abnorm und normal zu akzeptieren?

Das «normale» Kind scheint tatsächlich immer mehr zu einem Kind geworden zu sein, das einem bestimmten gesellschaftlichen Ideal entsprechen muss. Dabei ist die grosse Vielfalt zwischen den Menschen für die Gesellschaft überlebenswichtig. Die Biologie hat das so eingerichtet: Je grösser die Variabilität einer Spezies, desto wahrscheinlicher ist es, dass zumindest einige davon überleben, wenn sich die Umweltbedingungen drastisch ändern. Eine grosse Vielfalt ist also eine Art Sicherheitsreservoir für das Überleben unserer Spezies.

Diese Vielfalt scheint immer grösser zu werden und führt dazu, dass in der Schweiz heute jedes dritte Kind Fördermassnahmen erhält. Beunruhigt Sie das nicht?
Nein. Es ist gut, dass wir uns als Gesellschaft um unsere Kinder und ihre Sorgen kümmern. Vor 50 Jahren gab es keine Unterstüt-



«Elternschaft ist nun mal eine der grössten Herausforderungen des Lebens. Man muss mit dem punktuellen Scheitern als Vater oder Mutter leben können», sagt der Arzt Oskar Jenni. Foto: Rahel Zuber

zungsmassnahmen, und die Kinder haben im Stillen gelitten. Das zeigen die Daten unserer Zürcher Längsschnittstudien, die wir 1954 begonnen haben.

Wann sollten Eltern denn ein Kind abklären lassen?
Ganz einfach: Wenn es leidet und sich seine Eltern deswegen Sorgen machen.

Sie beobachten aber das Problem, dass sich Eltern zunehmend Sorgen machen. Ja, die heutigen Eltern wollen möglichst alles richtig machen. Wir Kinderärzte sehen eine extreme Zunahme von Konsultationen in den Notfallstationen der Kinderkliniken, aber auch in den kinderärztlichen Praxen wegen vergleichsweise harmloser Beschwerden. Es kommt immer häufiger vor, dass Eltern ihre Kinder vorstellen, obwohl es keinen Notfall gibt oder das Kind nicht ernsthaft krank ist.

Die Hälfte der Eltern geben in Umfragen an, sie seien

gestresst durch Bildungs- und Erziehungsarbeit. Warum sind Eltern heute dertart verunsichert?

Das hat damit zu tun, dass die Gesellschaft in den letzten Jahren die Verantwortung für die Kinder vollständig den Eltern übertragen hat. Die Eltern sind schuld, wenn etwas nicht gut mit ihren Kindern läuft. Früher gab es den Arzt, den Lehrer, den Pfarrer, die mehr Verantwortung übernommen haben. Heute führt der starke Drang nach Leistung und Selbstverwirklichung oft dazu, dass Eltern hohe Erwartungen an sich selbst stellen. Und auch an ihre Kinder. Dabei sind diese Ansprüche an Perfektion kaum mit Elternschaft kompatibel. Denn mit Kindern geht es immer auch ein bisschen chaotisch und unvorhersehbar zu und her.

War man früher nicht einfach viel strenger mit den Kindern? Ein autoritärer Erziehungsstil ist natürlich einfacher, wird heute aber auch zu Recht kritisiert.

Bis in die späten 1960er-Jahre glaubte man tatsächlich, dass das Kind ein passives Wesen ist, das man formen muss, damit es in die Gesellschaft hineinpasst. Heute wissen wir, dass die kindliche Entwicklung ein Prozess ist, bei dem das Kind durch seine eigene Aktivität stark mitwirkt.

Überschätzen Eltern also den Einfluss, den sie auf das Kind haben?

Ja. Sie haben zwar eine wichtige Vorbildfunktion, aber sie können die Entwicklung eines Kindes nicht aktiv steuern. Wichtig ist, dass sie verlässlich, vertraut, verfügbar, verständnisvoll und voller Liebe sind. Diese 5 V sind für das Kind lebenswichtig und lösen Geborgenheit aus. Fehlen sie, leidet das Kind, und es kann sich nicht gesund entwickeln.

Was heisst das konkret? Wann ist es eine gute Idee, die Kinder ins Frühgärtchen zu schicken? Die Kindheit ist sowohl eine Phase als auch ein Zustand. Sie ist eine Phase, aus der das Kind

herausbegleitet wird und dann zu einer erwachsenen Person heranreift. Was als Eltern müssen das Kind in dieser Phase unterstützen – besonders bei denjenigen Aufgaben, die es vom Alter und seinem Entwicklungsstand her noch nicht bewältigen kann. Dabei soll es auch unsere Werte und Regeln kennen lernen, damit es später in unserer Gesellschaft einen Platz findet. Gleichzeitig müssen wir aber akzeptieren, dass die Kindheit auch ein Zustand ist.

Was heisst das?

Das Kind lebt häufig im Hier und Jetzt. Entdeckt es eine Schnecke, so gibt es für diesen Moment nur noch dieses eine Lebewesen. Diese Achtsamkeit macht die Kindheit aus. Und Kinder sollen diesen Zustand erleben dürfen. Wir wünschen uns diesen besonderen Zustand als Erwachsene ja auch immer wieder zurück. Denken Sie nur an den aktuellen Boom der Achtsamkeitsbewegung.

Zu viel Förderung würde also bedeuten, dass ein Kind zu sehr in der Phase unterstützt wird und zu wenig im Zustand? Genau. Wir müssen eine Balance finden. Kinder sollten nicht ständig in einen Frühgärtchen- oder Gitarrenunterricht eingeunden sein, sondern auch Raum für eigene Aktivitäten haben – wie etwa freies Spielen. Und zwar nicht mit dem Hintergedanken, dass das Spiel dann für die kindliche Entwicklung förderlich ist. Sondern einfach, weil es dem Kind guttut.

Was macht gute Eltern ausser dieser Balance sonst noch aus? Gelassenheit. Eltern sollen zwar durchaus Erwartungen an ihre Kinder haben und Forderungen stellen. Aber sie sollen diese im Alltag mit dem Kind nicht rigide umsetzen, sondern sie immer wieder an die Bedürfnisse des Kindes anpassen. Es schadet einem Kind, wenn die Eltern zu viel Kontrolle ausüben. So dürfen sie dem Kind ruhig erlauben, selbst zu entscheiden, wann es mit den Hausaufgaben beginnt, solange diese am Abend fertig sind.

Ist es nicht auch hilfreich, wenn Eltern ein Erziehungsrezept haben? Sich etwa in Ratgebern Unterstützung holen?

Ratgeber können eine gute Grundlage sein, um die kindliche Entwicklung besser zu verstehen; doch im Alltag bieten sie oft wenig Unterstützung. Jedes Kind, jede Familie und jede Situation ist einzigartig. Ich weiss, das ist wenig hilfreich für Eltern, die sich Patentrezepte für eine ideale Erziehung wünschen. Aber Elternschaft ist nun mal eine der grössten Herausforderungen des Lebens. Man muss mit dem punktuellen Scheitern als Vater oder Mutter leben können.

Was ist die Botschaft, die Sie Eltern mitgeben können? Sie müssen nur «gut genug» sein. Natürlich sollen sie sich bemühen, gute Eltern zu sein, aber sie müssen nicht perfekt sein.

Oskar Jenni (Hrsg.): Kindheit – eine Beruhigung. Keir & Aber, 2024, 256 S., ca. 30 Fr.