

Michael Schulte-Markwort

SUPER KIDS

Warum der Erziehungsehrgeiz
unsere Familien unglücklich macht

PATTLOCH 

*Besuchen Sie uns im Internet:
www.pattloch.de/sachbuch*



© 2016 Pattloch Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-629-13077-8

2 4 5 3 1

Den Eltern

»Man kann in Kinder nichts hineinprügeln,
aber vieles herausstreicheln.«

Astrid Lindgren

Inhalt

Vorwort

9

Die Superhelden

Kinderwelten heute	23
Kindheit als Arbeitsprozess	34
Kindheit unter Beobachtung	44
Vermessene Kindheit	51
Warum sie dennoch super sind	56

Die Supereltern

Elternleben ist Erziehungsleben	60
Das perfekte Ehepaar – das perfekte Elternteam	69
Erziehung im Optimierungswahn.	74
Ratgeber, Medienschelke und die Folgen.	87

Super – muss das sein?

Familiäre Wirklichkeit heute

Die Familie als Kleinunternehmen	92
Es kann nicht immer friedlich sein: Sollbruchstellen.	101
Die digitale Welt und der Teufel	103
Liebe ist nicht unerschöpflich	108

Gesellschaftliche Zwänge

Vom Optimum zum wirklichen Leben	115
Balance unter erschwerten Bedingungen	121
Optimierungswahn und kein Gegengift.	128
Normalität und Wahn	130
Superkinder	131

Statt eines Rezeptbuchs:	
Wie Beziehung heute funktionieren kann	
Einleitung oder: Zwischen Erziehung und Beziehung	138
Bedingungslose Liebe?	144
Bedienungsanleitung für: Kein Rezeptbuch	147
Wie alles beginnt	149
Liebe und Respekt I	151
Der genaue Blick	152
Aufmerksamkeit und Lebendigkeit	160
Dranbleiben und Wegschauen	172
Zwischen Fördern und Fordern oder:	
Schutz oder Druck?	179
Selbst- und Fremdbestimmung	188
Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser	196
Das Kreisen der Drohnen	204
Verwahrlosung	208
Begrenzen und Entgrenzen	215
Fürsorge	222
Intimität	231
Kraftquellen	237
Liebe und Respekt II	242

Nachwort oder:
Das Wildwasserkanu
245

Praktische Tipps
265

Dank
269

Vorwort

Ein Kind ist wie ein Gebirgsbach –
erfrischend und jeden Moment anders ...

Kinder bewegen uns. Kinder berühren uns. Wir kümmern uns, wir machen uns Sorgen. Wir möchten, dass es ihnen gut geht. Und wir möchten, dass sie sich optimal entwickeln. Auch die Jugendlichen, die vielleicht nicht mehr so »niedlich« sind. Sie sollen alle Chancen haben, das Beste aus ihrem Leben machen zu können. Und sie sollen glücklich sein. Erst, wenn wir das alles erreicht haben, trauen wir Eltern uns, etwas entspannter zu sein.

Die Kinder von heute sind SuperKids. Sie sind super, weil sie sich in großer Mehrheit gut entwickeln und mit großer sozialer Kompetenz durch ihr Leben gehen. Weil sie reflektiert sind und verantwortungsvoll ihre Aufgaben meistern. Sie sind es gewohnt, einbezogen und gefragt zu sein, und sie können Antworten geben. Unsere Kids sind tatsächlich einfach super und liebenswert.

SuperKids – der Begriff ist gleich in mehrfacher Hinsicht für mich deutbar: Zum einen sind unsere Kids tatsächlich super – keine Generation vorher war so umsorgt, so selbstbewusst –, doch andererseits *müssen* sie auch die beständig optimierten SuperKids sein. Wir sollten uns bewusst machen, dass darin auch eine Abwertung steckt: Egal, was sie tun, diese Kids sind eben immer noch nicht super genug – einfach noch nicht optimal!

Auch die aktuelle Shell-Jugendstudie findet zunächst einmal nichts Beunruhigendes an unseren Kindern. Generation »R« nennt sie diese Jugend (Shell untersucht die Altersgruppe 15 bis 25 Jahre, ich betrachte immer die 0- bis 21-Jährigen), die

Generation relaxed. Also alles easy? Warum dann ein Buch über SuperKids? Warum treibt mich der Gedanke an sie so um? Ich könnte mich doch einfach zufrieden zurücklehnen und die Entwicklung dieser wunderbaren Kinder genießen.

Selbst die vielen engagierten Eltern zeigen mir jeden Tag, dass sie sich kümmern, dass sie ihre Kinder gut erziehen und begleiten möchten.

Und dennoch habe ich Grund zur Sorge. Denn Eltern sind unsicher. Sie wissen oft nicht, wann ihr Kind gefördert und wann gefordert werden muss. Welcher Förderkurs, welche Unterstützungsmaßnahme ist sinnvoll, welche notwendig? Was ist überflüssig? Verwöhnen sie ihr Kind zu sehr? Oder setzen sie es doch zu sehr unter Druck?

Ich beobachte, dass Eltern heute zu Trainern ihrer Kinder geworden sind, die am Rande der »Kinder-Arena« stehen, die Performance ihrer Zöglinge beobachten und protokollieren und die sich mit den anderen Trainern angestrengt darüber austauschen, welche Trainingsmethode die beste ist. Sie stehen unter Stress, weil die anderen Trainer-Eltern ihnen suggerieren, dass ihr Kind schon viel weiter ist, und sie wissen nicht, ob diese Konkurrenz-Eltern jetzt übertreiben oder sie selbst zu wenig unternehmen, um die Entwicklung ihres Kindes weiter zu optimieren.

Derweil läuft im Fernsehen »Superkids«, das ist eine Talentshow eines privaten Fernsehsenders. Auch das gehört zum Spektrum kindlichen Lebens in Deutschland und aller leistungsorientierten Gesellschaften: Kinder werden ausgesucht, zur Schau gestellt, getrimmt und trainiert, und Erwachsene zeigen sich gerührt von den kindlichen Hochleistungen. Diese telegenen Superkids sind aber nur die Spitze einer Entwicklung, bei der es für *alle* Familien darum geht, SuperKids hervorzubringen. Natürlich nicht für das Fernsehen oder für besondere sportliche bzw. musische Karrieren, aber doch zumindest so weit, dass die Eltern sich gut fühlen mit ihren Kids.

Dass sie vorzeigen können: Ja, sie haben sich um eine optimale Förderung gekümmert.

Nicht zuletzt wegen dieses Wunschs, Vorzeigee Eltern zu sein, sind Eltern heute schnell in der Defensive. Und gleichzeitig häufig ratlos – und sie werden immer ratloser, wenn es darum geht, wie das überhaupt aussieht: das Optimum für ihre Kinder.

Als junger Assistenzarzt für Kinder und Jugendpsychiatrie vor 28 Jahren war meine Arbeit wesentlich dadurch gekennzeichnet, dass wir den Symptomen und Erkrankungen unserer Patienten »hinterherlaufen« mussten, d. h. die Familien kamen fast regelhaft spät – und manchmal zu spät – zu uns. Die Symptome und Krankheiten der Kinder waren dann nicht selten chronifiziert und schwer zu behandeln. Mit großem Engagement kümmerten wir uns um Aufklärung, initiierten Vortragsreihen und Workshops für Eltern und ärztliche Qualitätszirkel u. a. zum Thema ADS. Neidisch nahm ich wahr, wie oft die Kollegen der Pädiatrie, die Kinderärzte in ihren Praxen also, zu den Müttern sagen konnten: »Gehen Sie beruhigt wieder nach Hause, Ihr Kind hat nichts Schlimmes!« Wie sehr hätten wir es uns damals gewünscht, präventiver, vorsorgender und früher tätig werden zu können.

Die Entwicklung hat seitdem eine gute, eine durchaus beruhigende Richtung genommen. Natürlich haben wir es auch heute noch mit schweren und chronifizierten psychischen Erkrankungen zu tun, aber in der Gesamtheit kommen Eltern heute früher, sind angemessen besorgt, und tatsächlich kann ich Eltern hin und wieder mit dem Satz entlassen, dass sie ein psychisch gesundes Kind haben, dass es gut war, dass sie mich haben draufschauen lassen, aber dass sie beruhigt wieder nach Hause gehen können.

Eltern heute sind aufgeklärt, interessiert, aber: Sie sind zuweilen regelrecht getrieben von dem Gedanken, alles richtig machen zu wollen. So haben sich neben der Diagnostik und Behandlung zusätzlich die Elternberatung und auch das Eltern-

coaching als ein wichtiger Bereich meiner Tätigkeit entwickelt. Es macht Spaß, sich gemeinsam mit Eltern und Kindern auf die Suche nach den Gründen für die Entwicklung einer psychischen Krankheit oder auch einer ganz allgemeinen Schwierigkeit bei der Lebensbewältigung zu machen. Das geschieht unbedingt auf Augenhöhe, und zwar zwischen allen Beteiligten, denn das ist für mich Ausdruck einer respektvollen Dienstleistung am Kind. Diese Augenhöhe ermöglicht erst einen Austausch über alle Erfahrungen, der mit Dankbarkeit und Wertschätzung einhergeht. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist also im Orchester der ärztlichen Fürsorge für Kinder und Jugendliche und ihre Familien angekommen und stellt ein nicht mehr wegzudenkendes Instrument dar.

Wenn sich alles so gut entwickelt hat, wozu dann ein Buch ausgerechnet zu diesem Thema? Warum ein Buch über die SuperKids?

Die beschriebene Hinwendung zum Kind und die große Fürsorge, die Eltern heute für ihre Kinder empfinden, haben ein Phänomen hervorgebracht, das mich seit einigen Jahren zunehmend beschäftigt: die Superfamilien. Seit ungefähr fünf Jahren komme ich daran nicht mehr vorbei: Eltern sind ratlos. Sie sind hilflos auf der Suche nach der optimalen Förderung ihrer Kinder. Es genügt heute nicht, einfach nur »das Beste« für seine Kinder zu wollen, in der relativen Gewissheit, dass die Kinder es später einmal besser haben werden als ihre Eltern. Das galt vor dreißig Jahren. Nein, heute geht es darum, sicherzustellen, dass unsere Kinder sich in einer komplexen Welt so zurechtfinden, dass es ihnen zumindest genauso gut geht wie ihren Eltern. Eine Zukunft muss man sich erarbeiten, das hat die Elterngeneration gelernt. Doch wo soll es hingehen mit den Kindern? Und wo hört da die Arbeit am Kind auf? Wann ist das SuperKid »fertig«?

Wie Unternehmen beständig von Optimierungsprozessen beherrscht werden, wollen auch Eltern die optimale Förderung

für ihr Kind. Eltern strengen sich sehr an, ihre Kinder nicht einfach nur zu fördern, sondern sie möchten das Optimum. Ist das verwerflich? Kann ich ihnen das ernstlich zum Vorwurf machen? Was wäre daran falsch? Und: Haben Eltern heute überhaupt eine Chance, sich diesem Trend zu widersetzen? Oder riskieren sie dann, dass ihr Kind abgehängt wird? Dass es, ohne gute Entwicklung, unglücklich wird?

Der Wunsch nach optimaler Förderung für das eigene Kind ist meiner Einschätzung nach Chance und Fluch zugleich. Chance, wenn es gelingt und niemand auf die Idee kommt, die Förderung der Eltern in Frage zu stellen. Und Fluch, wenn es zu keiner guten Synchronisierung zwischen elterlichen Förderimpulsen und kindlichen Möglichkeiten kommt, wenn Kinder überformt werden zu hyperangepassten Leistungsträgern, die in der Tiefe ihres Herzens unglücklich sind. Das sind dann SuperKids, die sich in dem tief verankerten Wunsch, es ihren Eltern recht zu machen, wie Marshmallows eindellen lassen und verbiegen, um möglichst leicht und rosa daherzukommen.

Wie bekomme ich heraus, was die Fähigkeiten und Begabungen meines Kindes sind, welche davon sind versteckt und müssen geweckt werden? Wie findet man das, dieses Gleichgewicht von Voraussetzungen und Anlagen und Unterstützung? Wann fördere ich mein Kind – und wann überfordere ich es?

Eltern heute sind wie Trainer von Hochleistungssportlern, die anhand modernster Technik, mit Mess- und Kontrollverfahren analysieren, wie noch mehr Millimeter, noch mehr Millisekunden im Erfolg der Kinder zu erreichen sind. Flankiert von optimaler Ernährung, optimal überwachten Entwicklungs- und Wachstumsprozessen sowie optimaler pädagogischer Unterstützung und optimaler Freizeitgestaltung entwickelt sich das Kind optimal ... Aber wie sieht es aus, das optimale Kind? Kann es so etwas überhaupt geben?

Grundsätzlich ist es weder schlimm noch verdächtig, wenn Eltern sich große Mühe geben, ihrem Kind eine gute Entwick-

lung zu ermöglichen. Meine Freude und Zufriedenheit über die Entwicklung, in der Kinder mehr gesehen und berücksichtigt werden, ist echt. Doch genau das ist die Falle, weil die Entwicklung inzwischen weit über ein normales Maß an Sicherheit für die Eltern hinausgeht! Unsere Optimierungswünsche an unsere Kinder, an uns selbst, sind wie Freeclimbing im Gebirge: Man kann nicht zurückklettern, man kann sich nicht ausruhen, und der Gipfel ist noch endlos weit weg.

Die Frage nach dem Umfang der Fürsorge steht im Raum. Für uns alle. Auch als Gesellschaft. Wie umfangreich muss die Seilschaft sein, die das Kind zum Gipfel begleitet? Wie stark die Seile? Welche Schwierigkeitsgrade kann das Kind ab wann allein bewältigen?

Es gibt eine intensive Diskussion über die optimale Förderung der Kinder. Viele Familien haben oberflächlich den Eindruck, dass bei anderen tatsächlich alles optimal läuft, nur bei ihnen selbst nicht. Und nur selten öffnen sich Mütter im Zweiergespräch und offenbaren die Zwickmühle, in der sie stecken. Sie sind getrieben von der Angst, etwas falsch zu machen – und das führt zu einem dauerhaften Gefühl der Anspannung und Unsicherheit bei allen Beteiligten. Daher mein Eindruck, dass ganze Familien heute an diesem Optimierungsstreben, diesem Erziehungsehrgeiz erkranken.

Von den »vernachlässigenden« Eltern, die viel übersehen haben vor dreißig Jahren, hin zu den ratlosen, den hilflosen Eltern von heute zeigt sich das neue Phänomen der Superfamilien. Offenbar fühlen sich Eltern nicht mehr in der Lage, ihre Kinder intuitiv zu erziehen. Wir alle wissen heutzutage viel über Kinderpsychiatrie und Kinderpsychologie, und doch trauen wir uns immer weniger, unseren eigenen Weg zu gehen. Intuition ist zum Synonym geworden für: falsch machen. Das lässt sich an vielen Punkten festhalten.

Doch vorrangig ist da ein Gefühl der Angst. Ich sehe die Angst vieler Eltern, wenn ihr Kind in der Schule zu versagen

droht. Diese Angst ist immens und deutlich spürbar. Niemand traut sich beispielsweise, selbstbewusst zu vertreten, dass das eigene Kind einen anderen Weg geht als den der Einbahnstraße Richtung Abitur.

Die Flut an Elternratgebern macht es nicht leichter: Abgesehen von den vielen gegensätzlichen Botschaften, überschwemmen sie uns mit so vielen Hinweisen, dass wir am Ende nichts mehr sehen können und abwarten müssen, bis die Welle über uns hinweggebrandet ist. Überschwemmt und atemlos stehen die Eltern da und hoffen, sie haben genügend Zeit zum Luftholen, bis die nächste Welle an Erwartungen und Ratschlägen sich über sie ergießt.

Wer aber entscheidet, was optimal ist? Die Verunsicherung erfasst mich selbst, und das trotz all der Kinder, die mich in dreißig Jahren praktischer klinischer Tätigkeit haben viel Erfahrung sammeln lassen. Auch in der Klinik verwenden wir viel Zeit darauf, die richtigen Entscheidungen für die richtigen Entwicklungswege der Kinder zu finden, und ich habe nicht den Eindruck, als wären wir uns ganz sicher, jahrzehntelange Erfahrung hin oder her: Wie oft ringen wir um den richtigen Weg, insbesondere, wenn es um eingreifende Maßnahmen wie Familienhilfe oder Fremdunterbringung geht. So sehr es gut ist, dass wir es uns nicht leicht machen, so sehr sind auch wir in unserer Unsicherheit ein Spiegel der allgemeinen Unsicherheit in Erziehungsdingen in der Gesellschaft.

Mir geht es daher um einen erweiterten Blick auf die Kinder und ihre Möglichkeiten. Mir liegt etwas daran, kindliche Welten zu erfassen, um in einem guten Sinn an unseren Kindern »dran« zu sein, sie zu begleiten in einer vielen Einflussfaktoren unterliegenden Entwicklung. Kinder entwickeln sich nicht von alleine. Auch Wolfskinder als seltenes Extrembeispiel, also verwilderte Kinder, die in der Natur ohne Menschenkontakt groß werden, wachsen auf und passen sich immer ihrer unmittelbaren Umwelt an. Der Spagat zwischen den kindlichen Anlagen

und den Wünschen und Erwartungen der Eltern und drittens den gesellschaftlichen Lebensbedingungen, in denen auch immer Erwartungen enthalten sind, ist anstrengend und kompliziert. Eltern des 21. Jahrhunderts sind weder dümmer noch weniger eingeföhlt in ihre Kinder, im Gegenteil. Doch Mitgeföhll und Parteinahme für die Kinder machen noch keine entspannten Eltern, die souverän mit den Anforderungen unserer Zeit umgehen und diesen souveränen Umgang auch den Kindern vermitteln können.

Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass die Unübersichtlichkeit der Ansprüche zunimmt und dass es nicht mehr richtig oder falsch gibt. So sehr uns die digitale Welt vorgaukelt, alles ließe sich in 0 und 1, in Schwarz oder Weiß aufteilen, so sehr bleibt menschliches Leben im Kern dynamisch. Die Übergänge sind fließend.

Auch deshalb bin ich der Meinung, dass es an der Zeit ist, einmal die eigenen Lebens- und Beziehungserfahrungen der Eltern aufzuzeigen, denn aus ihnen speist sich die Erziehung und nicht aus dem, was Ratgeber und Medienschelte fordern. Kids heute müssen super sein, wenn Eltern auf sie stolz sein können dürfen. Und Eltern müssen sich ständig hinterfragen und landen in der Verunsicherung angesichts der sich rasant verändernden Lebensbedingungen – der weltweit durch unüberschaubare und offensichtlich unlösbare Konflikte bedrohte Frieden sei hier nur am Rande aufgeführt.

Mir geht es nicht darum, besorgte und fürsorgliche Eltern vorschnell als »Helikopter-Eltern« zu brandmarken. Natürlich gibt es Eltern, die sich auf Grund eines eigenen Perfektionismus gekoppelt mit einer großen unbewussten Angst nicht trauen, ihr Kind in seiner Entwicklung laufen zu lassen, und die ihren Kindern bis in die Adoleszenz hinein als grenzüberschreitender und entwertender Wächter zur Seite stehen. Doch das ist auch heute noch eine Minderheit. Die Mehrheit der El-

tern, die zu mir, zu uns in die Klinik kommen, ist angemessen besorgt und gleichzeitig über die Maßen hilflos.

Und damit möchte ich gerne aufräumen, mit dieser Ratlosigkeit, dem Zweifel, der Unsicherheit – und dem immensen Druck auf die Kinder, der daraus erwächst. Es gilt, diese Ratlosigkeit nicht als Überbesorgtheit zu geißeln, sondern als Ausdruck des Bemühens um die richtige Förderung für die Kinder aufzunehmen. Wir als Gesellschaft sollten die Eltern respektvoll dabei begleiten. Doch das tun wir selten in der Öffentlichkeit. Ein Defizit ist schnell ausgemacht. Kritik ist so leicht geübt. Und am Ende stehen wir als Gesellschaft da und schicken die Eltern zurück ins Hamsterrad, bis die Kinder optimiert und als SuperKids vor uns stehen.

Mir sind diese Familien im Optimierungskarussell ein Anlass, ein Buch darüber zu schreiben. Ein Buch, das sich mit dem Verbesserungsdruck auseinandersetzt, ein Buch, das Antworten sucht auf die Frage, woher dieser Druck kommt. Ich möchte damit eine Diskussion in Gang bringen über die Erziehungsziele unserer Gesellschaft. Und nicht zuletzt möchte ich die Eltern selber an die Hand nehmen und ihnen Mut machen, ich möchte ihnen Rat geben, damit sie besser und selbstsicherer mit dem Karussell fertigwerden.

Ich ermutige hier nicht dazu, ganz aus dem Karussell auszustiegen, um eigene Kreise zu drehen. Das Karussell ist schließlich der Kreislauf unserer Gesellschaft. Und Kinder sollten möglichst in die Lage gebracht werden, in unserer Gesellschaft leben zu können. Dies ist also kein Aussteiger-Buch, weil der Gedanke weltfremd wäre, man könnte sich und seine Kinder vor der Optimierungsmaschinerie bewahren. Die Kunst ist vielmehr, dafür Sorge zu tragen, dass die Familien einerseits nicht herausgeschleudert werden und dass andererseits das Tempo nicht so hochgeschraubt wird, dass die Kinder den Anschluss verlieren. Das ist wirklich etwas, was wir alle tun können, und ich mache hier nur den ersten Schritt.

Darum geht es mir: Ich möchte Ihnen meine Erkenntnisse zur Verfügung stellen, weil meine Erfahrung zeigt, dass ich es den Eltern leichter machen kann, sich im Spagat zwischen Optimierung und ungestörter Entwicklung zurechtzufinden. Daher baue ich mein Buch so auf: Im ersten Kapitel geht es um die Kinder selber, um ihre Sicht, um die Welt, in der sie aufwachsen, um den Druck, dem sie mal besser, mal schlechter standhalten müssen. Sie sind eigentlich die Superhelden, die sich unseren Ansprüchen stellen, uns gefallen möchten und die das ständige Monitoring über sich ergehen lassen. Hier wird es um Beispiele von Kinderleben gehen, die unter dem Optimierungswahn leiden.

Im zweiten Kapitel sehe ich mir ihre Eltern genauer an, die Supereltern, diejenigen, die sich jeden Tag bemühen, ihren Kindern optimale Bedingungen für eine optimale Entwicklung zu bieten. Die sich festgeschnallt fühlen im Karussell und dabei immer unsicherer werden, wie sie das richtige Tempo bestimmen sollen. Die nicht genau wissen, was gut und richtig für ihre Kinder ist, und denen vom hohen Tempo immer schwindeliger wird. Im zweiten Abschnitt des Buchs beobachte ich daher die Supereltern, die selber perfekt sein müssen, in ihrem eigenen Leben, in ihrer Arbeit, in der Erziehungsarbeit bei ihren Kindern. Woher sollen sie wissen, was gelungen, was angemessen ist? Es gibt wenige Beispiele, an denen Eltern sich orientieren können. So kommt es, dass immer mehr Eltern auf der Suche sind nach dem Patentrezept für patente Kids. Beispiele von Elternleben zeigen die Elternwirklichkeit auf.

Das dritte Kapitel widmet sich der familiären Wirklichkeit. An welchen Punkten scheitern Beziehungen? Und warum? SuperKids bilden mit ihren Supereltern die Superfamilien. Was geschieht, wenn das »super« wegfällt? Welche familiären Wirklichkeiten werden sichtbar? Müssen sich alle schämen, wenn der Vorhang gelüftet wird oder zeigt sich lediglich das »Normale«? Was aber ist heute noch »normal«? Kann man so

eine Norm überhaupt bestimmen? In diesem Kapitel also lassen Familien uns hineinschauen in ihr Innenleben und helfen mir und vielleicht uns allen, ein Gefühl für Superfamilien und deren seelische Realität zu entwickeln.

Im vierten Kapitel geht es mir um den gesellschaftlichen Rahmen, in dem wir uns bewegen, dem wir ausgeliefert sind, den wir aber auch mitgestalten können – und wie ich finde: den wir in viel größerem Umfang mitgestalten müssten. Die Optimierungsgesellschaft ist in der Sportarena angekommen, um ausschließlich die Sieger zu feiern. Doch wer ist Sieger? Der Unterschied zwischen den Athleten beträgt nur noch Hundertstelsekunden, und trotzdem glauben alle, daran könne man Reihenfolgen festmachen und Sieger ausrufen. Keiner möchte wahrhaben, dass die Optimierungsmaschinerie dort an Grenzen stößt, wo es um Menschen geht. Was für ein Fest wäre das, wenn alle für ihre Anstrengung gefeiert würden? Ein Beispiel: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Abiturnote und beruflichem Erfolg, geschweige denn der Lebenszufriedenheit. Warum halten wir trotzdem daran fest zu glauben, das Bildungsniveau, das Abitur sage etwas Wesentliches aus über Intelligenz oder Fleiß?

Das fünfte Kapitel beschreibt das Handwerkszeug, das ich Eltern wie Kindern mit auf den Weg durch den Optimierungsdschungel geben möchte. Ich möchte beide Seiten ermutigen, auf das eigene Gespür zu zählen, um das zu finden, was die Kids brauchen. Wir gaukeln uns vor, dass es so etwas geben könnte wie eine Mathematisierung der Welt, eine Liste zum Abhaken wie beim Einkaufen, damit wir wissen, wie die Spannungsverhältnisse in unserem Leben einzuordnen sind. Die Ratlosigkeit der Eltern ist groß, sie brauchen Hilfe, mit den Spannungsverhältnissen umzugehen, und ich versuche in einzelnen Unterkapiteln, die Fragen zu beantworten, die mir in den letzten Jahren Eltern gestellt haben:

- Wie finde ich die Balance zwischen fördern und (über-)fordern?
- Woran erkenne ich die Grenze zwischen Selbst- und Fremdbestimmung?
- Schutz oder Druck: Wie schaffe ich die Gratwanderung zwischen dem Anspruch, mein Kind zu schützen, und der Anforderung, es fit zu machen für den gesellschaftlichen Druck?
- Begrenzen oder Entgrenzen: Wo kann ich vertrauensvoll Freiheiten zugestehen und wann muss ich Grenzen setzen?
- Steuern oder Übersteuern: Eltern können (und sollten) nicht alles im Auge behalten, und dennoch müssen sie im richtigen Moment steuern.
- Verwahren oder Verwahrlosen: Die Ansprüche haben zugenommen. Unsere Kinder sollen vor allem schädlichen Einfluss bewahrt werden – und verwahrlosen dann manchmal, wenn Rituale und Rhythmen den Forderungen des elterlichen Alltags geopfert wurden.

Doch das können nur einzelne Handreichungen sein. Denn Eltern agieren stets im Rahmen des gesellschaftlich Vorgegebenen. An dieser Stellschraube aber müssen wir gemeinsam drehen.

Und schließlich möchte ich Sie im abschließenden Kapitel, dem Nachwort, einladen zu einer Kanutour ...

Unsere SuperKids brauchen uns, und sie dürfen so super bleiben, wie sie sind. Wir Supereltern können und dürfen uns nicht verweigern, wir haben die Pflicht, den SuperKids eine möglichst gesunde Entwicklung und ein gutes Leben zu ermöglichen. Wir sind nicht fehlerfrei. Wir dürfen immer wieder versuchen, etwas zu verbessern, aber wir sollten am Optimierungswahn nicht verrückt werden oder nichts anderes mehr sehen.

Ich möchte Sie einladen und anregen, mir in diesem Buch durch meine Gedankengänge zu folgen. Umso besser, wenn ein innerer Dialog entstehen könnte, Sie Ihre Gedanken mit meinen abgleichen, um gemeinsam mit mir herauszufinden, wel-

chen Weg Sie durch die gesellschaftliche Optimierungsfabrik gehen wollen – und können. Dies hier ist zu keiner Zeit ein Ratgeber im klassischen Sinn und kann es auch nicht sein. Denn wer behauptet, die optimierte Erziehung von Kindern gefunden zu haben oder Eltern dabei zu helfen, sich beständig zu optimieren, hat nicht verstanden, wie kindliche Entwicklung funktioniert. Kinder sind keine Arbeitsabläufe, die man »effektiver« machen kann, Kinder sind dynamische Wesen, die nur in der liebevollen Beziehung zu uns so wachsen können, dass sie eine gute Entwicklung nehmen. Erwarten Sie also keine Patentrezepte, sondern vielleicht einen Einblick in das Leben und Handeln anderer, der es Ihnen erlaubt, verschiedene familiäre Situationen – auch ihre eigene – einmal unvoreingenommen betrachten zu können. Dafür müssen Sie von Zeit zu Zeit meine Brille aufsetzen, die ich Ihnen hinhalte. Doch damit gelingt Ihnen bestimmt ein anderer Blick auf sich und Ihre eigenen SuperKids. Perspektivenwechsel können helfen, und dieselbe Situation, die so schwierig und ausweglos aussah, erscheint plötzlich auflösbar.

Wenn dieses Buch Ihnen neue Perspektiven vermitteln kann, Denk- und Erlebensstrukturen ermöglicht, mit denen Sie Ihre Situation zu Hause anders verstehen und angehen können, ist alles gewonnen, was mir am Herzen liegt. Das ist ähnlich wie meine tägliche klinische Arbeit: Ich höre konzentriert zu, biete meine fürsorgliche und respektvolle Beziehung an, und oft entsteht schon dadurch etwas Drittes, ein neuer Ort für Standpunkte, eine neue Sichtweise. Dadurch entwickeln sich erste Veränderungen in dynamischen Familiensystemen, die manchmal sogar ausreichend sind, sodass man keinen langfristigen psychotherapeutischen Prozess in Gang setzen muss.

Hören wir ihnen also erst einmal zu, den SuperKids*.

* Ich danke allen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien für die Erlaubnis, ihre Geschichte in diesem Buch pseudonymisiert aufnehmen zu dürfen.

Die Superhelden

Kinderwelten heute

Unsere Welt hat sich verändert. Wir alle haben zu tun mit der wachsenden Informationsflut, wir müssen unseren Weg finden zwischen all den Nachrichten, Empfehlungen, Werbehinweisen und einer zunehmenden Unsicherheit darüber, was gut für uns ist – und was gut ist für unsere Kinder. Denn diese wachsen in einer beschleunigten Welt auf, die uns Erwachsenen manchmal Angst macht, auch weil wir fürchten, die nachfolgende Generation werde zu einer beziehungsgestörten, medienabhängigen Monstergruppe. Als Arzt, der Kinder behandelt, sehe ich viele dieser vorgeblichen »Monster« bei mir, und es sind gar nicht sie, die mir Angst machen, ich habe vielmehr Angst *um* sie. Warum das so ist? Dazu reicht ein genauerer Blick auf das Leben der Kinder, die sich mir vorstellen – und ich wähle als Beispiele bewusst Kinder, die aus psychiatrischer Sicht zum Glück gesund sind. Und doch bin ich um sie besorgt, denn ich stelle mir die Frage: In welcher Welt wachsen unsere Kinder auf? Wie sieht sie aus, diese Lebenswelt, die vordergründig durch die Macht der Smartphones und der PCs dominiert wird?

Mascha ist 13. Ein schwieriges Alter, findet sie. – Wie kann ein dreizehnjähriges Mädchen ihr eigenes Alter schwierig finden? Ist das nicht typischerweise die Aussage von Eltern eines Kindes in diesem Alter? Ich spiele die Frage, die sich mir stellt, zurück an das Mädchen vor mir.

»Warum, Mascha? Wie kommst du darauf?«

Mascha streicht sich ihr blondes, glattes Haar lang und wirft es entschlossen zurück. »Ich finde es schwierig, dass ich mich

einerseits älter fühle und andererseits die Welt mir manchmal so kompliziert vorkommt, dass ich große Angst vor der Zukunft habe. Wenn ich auf der Hausparty einer Freundin bin, denke ich, ich könnte eigentlich schon in einen Club gehen und bei den Partys der Großen mitmachen. Wenn ich dann manchmal traurig werde, ohne dass ich weiß, weshalb, dann möchte ich am liebsten bei Mama auf den Schoß. Das passt alles nicht zusammen. Und wenn ich Zeitung lese, bekomme ich Angst. Es passiert so viel Schlimmes! Neulich hat Papa gesagt, dass der IS eigentlich schon in Europa angekommen ist, weil jetzt auch die Türken gegen sie kämpfen müssen. Und dann sitze ich in der Schule oder ich chatte mit meinen Freundinnen und denke, ich bin im falschen Film, wenn wir uns nur über Designerklamotten austauschen. Manchmal trinke ich dann auf den Partys mehr, als meine Eltern erlauben würden. Das dürfen Sie denen aber nicht sagen! Meine Eltern wollen wirklich immer das Beste für mich. Ich liebe sie sehr. Aber wenn ich dann ein paar Wodkashots getrunken habe, fühle ich mich leicht und frei. Ich passe schon auf, dass es nicht zu viel wird. In der Schule bin ich ganz gut, so im Zweier-Bereich. Mir kommt die Mittelstufe, bei der ich ja gerade am Anfang stehe, ziemlich lang vor. Und ich habe nur einen Lehrer, bei dem ich das Gefühl habe, der arbeitet gerne mit uns, und wenn ich dann daran denke, wie lange es noch dauern soll, dann denke ich: oh nein!«

Mascha sitzt vor mir, weil ihre Eltern die von ihr beschriebene Zerrissenheit ebenfalls spüren und die daraus resultierenden Stimmungsschwankungen aus Elternsicht manchmal sehr heftig sind. Familie M möchte nichts übersehen. Die Eltern sind freundlich, nicht übermäßig besorgt, aber auch ohne Scheu, einen Kinder- und Jugendpsychiater einzubeziehen. Die Mutter ist Lehrerin und der Vater Ingenieur in einem Vermessungsbüro. Eine gesunde Familie des Mittelstands im besten Sinn.

Mascha erzählt weiter. »Eigentlich habe ich alles, was ich brauche: wir haben ein gutes Auskommen, unsere Wohnung

ist groß, okay, mein kleiner Bruder ist manchmal doof, aber sonst kann ich mich über nichts beschweren. Meine Eltern sind tolerant, ich habe genug Taschengeld, und unsere Urlaube finde ich immer toll, weil mein Vater sich besondere Reisen ausdenkt für uns. Ich habe schon lange Klavierunterricht und gehe gerne zum Volleyball, wir sind eine gute Mannschaft. Meine Eltern haben alles richtig gemacht. Und trotzdem bin ich manchmal unzufrieden und unglücklich, ohne dass ich sagen kann, warum. Meine Mutter ist angestrengt, aber sie sagt immer, ich soll mir darum keine Sorgen machen. Sie will immer alles besonders richtig machen mit meinem Bruder und mir. Sie macht es auch, das ist das Problem. Dass ich jetzt vor Ihnen sitze, ist okay, aber auch da macht sie wieder alles richtig. Wenn sie bloß mal einen Fehler machen würde, dann könnte ich auch mal sauer sein!«

Dabei kommt das von den Eltern ganz natürlich. Zu Super-Kids passen oft auch entsprechende Supereltern: »Ich habe mich immer darum bemüht, meine Kinder optimal zu erziehen, ohne mich zu verbiegen und ohne zu übertreiben. Ich habe immer alle Unterstützung in Anspruch genommen, die mir sinnvoll erschien, damit die Kinder sich optimal entwickeln. Mascha ist auch wunderbar, aber im Moment weiß ich nicht, wie ich sie fördern kann, ich weiß nicht, ob ich mehr von ihr fordern muss oder ob sie Schutz braucht. Für mich ist es normal, hierzu auch Ihre Expertise als Kinder- und Jugendpsychiater in Anspruch zu nehmen«, so Frau M im Gespräch mit mir.

Wer jetzt dem Reflex unterliegt, dass hier »Luxusprobleme« und keine ernst zu nehmenden kinder- und jugendpsychiatrischen Erkrankungen oder Probleme zur Sprache kommen, erliegt dem fatalen Irrtum, dass es ein von außen zu objektivierendes Maß wie Schweregrad o. Ä. gibt, mit dem ich als Arzt feststellen kann, wie berechtigt ein Anliegen mir gegenüber ist. Immerhin ist die Familie zu mir gekommen.