

stern+ Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport

Gesellschaft > Eltern: Deshalb fällt es ihnen so schwer, ihre Kinder zu erziehen



Befehlen folgen bis zum Burnout: Im Wunsch, ständig auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, verausgaben sich viele Eltern

© Anselm Hirschhäuser

**ZUM LESEN & HÖREN KINDERERZIEHUNG**

# Eltern ohne Grenzen

Noch nie war der Anspruch an Erziehung so hoch wie heute. Viele Eltern fühlen sich verunsichert und überfordert. Wie konnte es so weit kommen?

von Katharina Hoch und Lisa Frieda Cossham

19.09.2024, 18:18 • 11 Min.

MERKEN

Sie können sich diesen Text auch vorlesen lassen

Es tut uns leid, aber der Inhalt kann nicht abgespielt werden.

Konfiguration ist nicht valide.

**W**ann möchtest du ins Bett? Eine Frage zu später Stunde, eine Frage an einen Dreijährigen. Eben haben die Eltern mit ihrem Sohn und der Tochter, 6, gegessen. Eine Woche mit Arbeitsterminen liegt hinter ihnen, Verabredungen, Verpflichtungen, Deadlines. Jetzt sitzen sie mit Freunden am Esstisch eines Ferienhauses. Das Mädchen bläst in eine Mundharmonika, der Junge trommelt auf einen Karton.

Die Erwachsenen rufen sich Sätze zu, schauen die Kinder an, warten auf einen stilleren Moment. Müde wirken sie. Draußen wird es dunkel, als die Tochter aus dem Zimmer geht. Schau, sagt die Mutter zum Sohn, der durch den Raum taumelt wie eine Hummel im Herbst, deine Schwester ist ins Bett gegangen. Wann möchtest du ins Bett? Noch nicht, sagt der Kleine, noch lange nicht. Zugetragen hat sich diese Szene im Freundeskreis, vor nicht allzu langer Zeit.



## KINDERERZIEHUNG

**Soziologe Schneider: "Elternschaft ist heute viel anspruchsvoller als früher"**

---

Spinnt ihr jetzt total, möchte man die Eltern vielleicht fragen. Und erinnert sich womöglich an andere Szenen der Sorte, im Angesicht derer einen das Gefühl beschlich, dass sich die

Rollen in vielen Familien seltsam vertauscht haben. Vor dem Futterautomaten im Wildpark, wo eine Kleine die vierte Packung Eichhörnchenfutter fordert, obwohl die Nager längst satt waren; im Restaurant, wo der Junior lieber auf dem Stuhl stehen als sitzen wollte; morgens vor dem Kleiderschrank, wenn das Kind trotz Minusgraden auf Shorts und T-Shirt besteht.

## **Was ist bloß mit jungen Eltern los?**

Sie mühen sich ab, den Bedürfnissen ihrer Kinder jederzeit zu entsprechen. Kein Wunsch soll übersehen, kein Gefühl übergangen werden. Nur selten fällt ein schlichtes Nein, alles soll möglich sein. Das Kind ist König. Gewiss, diese Philosophie ließe sich abtun als Spinnerei verwöhnter Mittelschichtsmenschen im gebär-, aber scheinbar erziehungsunfähigen Alter. Man könnte sie verhöhnen, könnte rufen: Werdet ihr schon sehen, was ihr davon habt!

Nur ist es so einfach nicht. Denn niemand denkt sich seinen Erziehungsstil allein am Küchentisch aus. Die Art, wie wir mit Kindern umgehen, richtet sich nach dem Zeitgeist. Was wir als angemessenes Erziehungsverhalten erleben, verändert sich ständig und hängt immer mit den Werten und Ansprüchen einer Gesellschaft zusammen. Heißt: Wir sind mitverantwortlich für die Elterngeneration, die wir nun staunend betrachten – und verstehen wollen.

Noch nie war der Anspruch an die Erziehenden so hoch wie heute, da Kinder vor allem als schutzbedürftige, verletzbare Wesen wahrgenommen werden, denen möglichst wenig zugemutet werden soll. Mit gutem Recht könnte also die aktuelle Elterngeneration zurückfragen: Wo habt ihr uns hineingetrieben?



Stress hoch drei, weil alle gleichzeitig und sofort bedient werden wollen – das ist der Alltag vieler Eltern

© Anselm Hirschhäuser

Aber der Reihe nach. In einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse sagten zwei Drittel der Eltern in Deutschland, sie fühlten sich erschöpft oder ausgebrannt. Der Stress habe in den vergangenen Jahren noch zugenommen, gaben die Befragten an. Nora Imlau, Autorin von Elternratgebern, schreibt in ihrem aktuellen Buch "Bindung ohne Burnout", dass Erziehung inzwischen "emotionale Schwerstarbeit" sei. Die Schweizer Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm sagt: "Erziehung wird heute zur Doktorarbeit erklärt." Zurück bleibt das Gefühl, dass diese "Mammutaufgabe", wie Imlau sie nennt, nicht zu bewältigen sei. Ergebnis: enorme Erschöpfung. Der Generationenforscher Rüdiger Maas spricht gar von der "unsichersten Elterngeneration, die es je gab".

## Werdende Eltern: Aufgeklärt und unsicher

Aufgeklärt und unsicher, Lena Sauer erkennt sich darin wieder. Wie andere werdende Eltern auch hat sie sich während der Schwangerschaft eingelesen, das liegt fünf Jahre zurück. "Oje, ich wachse" war ihre erste Lektüre. In dem Ratgeber erläutern zwei Psychologen die Entwicklungsschritte eines Babys, ein Klassiker unter Eltern. Eigentlich hat Lena Sauer eine gute Intuition, aber nach der Geburt war vieles neu. Als ihre Tochter ein paar Monate alt war, fragte sich die heute 35-Jährige, warum sie sich noch nicht drehen konnte wie im Buch beschrieben. Sie fühlte sich verunsichert, als es bei der Vorsorgeuntersuchung hieß: "Wenn sich Ihre Tochter in zwei Wochen noch nicht drehen

kann, müssen Sie wiederkommen." Das habe sie sehr unter Druck gesetzt, erzählt die junge Mutter. Bei einer der letzten Untersuchungen antwortete ihre Tochter nicht auf die Fragen der Kinderärztin, die sofort eine Angststörung vermutete. Seitdem sind die Untersuchungen ein Stressfaktor für Sauer.

Der Druck, dass sich das eigene Kind optimal entwickeln muss, beginnt für viele Eltern schon in der Schwangerschaft. Das gelbe Untersuchungsheft wird zum elterlichen Führungszeugnis. Die Diagnosekultur löse bei den Eltern Unsicherheiten aus, beobachtet Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm: Eltern würden heute für alles verantwortlich gemacht. Vor 20 Jahren habe man noch von Schicksal gesprochen, wenn ein Kind pflegeleicht gewesen sei oder sich mit manchen Dingen schwergetan habe, erklärt sie. "Heute sollen Eltern ihre Kinder möglichst früh fördern. Wenn sie das nicht machen, so wird ihnen suggeriert, dass sie sich nicht wundern sollten, wenn sich die Sprösslinge nicht gut entwickeln." Die Anforderungen, die von der Gesellschaft an Eltern gestellt würden, stünden konfrontativ zu dem, was Eltern zu leisten imstande seien, so Margrit Stamm. Eltern sollen zig Rollen perfekt erfüllen, in der Familie, im Beruf. Das ist zu viel.

Kinder, die sich abseits der Entwicklungsnorm bewegen, werden intensiv beobachtet und betreut. Dreht sich das Kind nicht, wird Eltern geraten, einen Osteopathen aufzusuchen. Lispelt es, soll es eine Sprachtherapie machen. "Eltern optimieren ihr Kind", sagt Stamm, "weil ihnen das Umfeld das Gefühl vermittelt, dass es so sein muss." Eine Optimierung, die auch im Alltag spürbar ist: in der Straßenbahn, im Bus, in den sozialen Medien – überall seien Menschen, die Eltern kritisieren und ungefragt ihren Erziehungssenf dazugeben. "Wir leben in einer sozial überwachten Gesellschaft", sagt die Erziehungswissenschaftlerin. Auch Lena Sauers Tochter war schon bei einer Heilpädagogin, weil ihr Selbstwertgefühl als zu gering eingestuft wurde.

Eltern werden früh verunsichert, trotz ihres angelesenen Expertenwissens. "Wir sprechen hier vor allem von gut ausgebildeten und überinformierten Eltern", betont der Generationenforscher Rüdiger Maas, der im Jahr 2021 die "Generation Alpha Studie" veröffentlicht hat. An der haben die im Schnitt ältesten Erstgebärenden teilgenommen, die je untersucht wurden. Ihr Durchschnittsalter liegt bei 30 Jahren, Tendenz steigend. Späte Eltern seien unsicherer, erklärt Maas, hinzu komme die intensive Handynutzung. 90 Prozent der Eltern fragen die Suchmaschine, wenn etwas unklar ist. "Google hat das Bauchgefühl abgelöst", so Maas. Seit etwa 2010 gebe es zudem mehr Erwachsene ohne eigene Kinder als Erwachsene, die Eltern seien, erklärt der Psychologe. Man habe also in seiner Peergroup wenig Leute, die nachvollziehen können, wie es ist, ein Kind zu erziehen.

Und somit weniger echte Vorbilder. "Die verunsicherten Eltern lassen sich durch die Ratgeber dann weiter verunsichern, denn darin werden vor allem Laborsituationen beschrieben, die mit der Realität nicht viel zu tun haben."



Montags Logo, mittwochs Ergo: Der Druck für Eltern, sein Kind zu optimieren, ist groß

© Anselm Hirschhäuser

Was alle Eltern eint, ist der Impuls, es besser machen zu wollen als die Generationen zuvor. In der Gegenwart bedeutet das, bedürfnis- und bindungsorientierter zu erziehen. Ursprünglich in den 1980er-Jahren von dem US-amerikanischen Kinderarzt William Sears für Babys und Kleinkinder entwickelt, hat sich das sogenannte Attachment Parenting in den letzten Jahrzehnten in Deutschland ausgebreitet. Susanne Mierau hat daran mitgewirkt. Sie ist Kleinkindpädagogin und Autorin zahlreicher Erziehungsratgeber. "Bei der bedürfnisorientierten Erziehung geht es darum, dass sowohl Kinder als auch Eltern Bedürfnisse haben, die ausgewogen behandelt werden sollen", erklärt sie. "Der Vater will seinen Kaffee trinken, die Tochter möchte mit ihm im Kinderzimmer spielen. Die Mutter muss zur Arbeit, der Sohn will nicht in den Kindergarten. Täglich prallen Hunderte Bedürfnisse aufeinander, die abgewogen werden müssen. Das mag anstrengend sein, zeigt dem Kind aber: Wir sind auf Augenhöhe, und ich nehme dich ernst."

## Kinder auf Augenhöhe ernst nehmen

Das mit der Augenhöhe ist Vater Felix Russmann, 34, besonders wichtig: Er will seine Kinder ernst nehmen wie Erwachsene, nicht reglementieren. Russmann, der eigentlich

anders heißt, aber hier nur unter falschem Namen erzählen mag, arbeitet Vollzeit in der Medienbranche, während seine Frau, eine Biologin, zu Hause bleibt. Ihre Entscheidung, sagt er, das habe sie sich so gewünscht. Die Söhne sind vier und acht Jahre alt. Grenzen, die die Eltern als künstlich erleben, werden ihnen nicht gesetzt. Die Jungs essen, wenn sie Hunger haben, auch Süßes. Sie entscheiden selbst, was sie anziehen, auch wenn es ein T-Shirt ist und es draußen schneit. Direktives Verhalten erleben die Eltern als Übergriff, und so wurden die Kinder schon als Zweijährige gefragt: Darf ich deine Zähne putzen? Dir einen Kuss geben?

Russmann erklärt seinen erzieherischen Ansatz so: Babys seien schutzlos einer Welt ausgeliefert, die sie sich nicht ausgesucht hätten. Folglich müsse sich die Welt der Erwachsenen an die der Babys und Kinder anpassen. Bis zu einem Alter von drei oder vier Jahren, findet der Vater, ergebe Erziehung im klassischen Sinne keinen Sinn.

Dass diese Haltung ältere Generationen irritiert, weiß er natürlich. Nachvollziehen kann er es nicht. Und auch Fanny Bräutigam zuckt nur mit den Schultern, wenn sie auf Unverständnis stößt. Ihre Söhne sind viereinhalb und zwei Jahre alt, sie leben in Lübeck. Manchmal, wenn Fannys Vater zu Besuch sei und den Kindern gegenüber laut werde, bitte sie ihn, sich zu mäßigen, erzählt sie. Den Jungen erklärt sie, dass der Großvater gerade gestresst sei. Fast zufällig hat die 34-Jährige zur bedürfnisorientierten Erziehung gefunden. Als ihr erster Sohn ein Jahr alt war, sich beim Wickeln nicht mehr hinlegen ließ und sie ihn nicht gewaltsam festhalten wollte, begann sie, Erziehungsratgeber zu lesen. Ihre eigenen Eltern hatten physische Gewalt immer abgelehnt, und sie selbst wollte noch ein Stück weitergehen, indem sie auch psychische Gewalt oder das, was sie dafür hielt, vermied. Um den Alltag mit den Kindern zu bewältigen, bleibt Bräutigam zu Hause. Früher hat sie Deutsch als Fremdsprache unterrichtet. Dass es ein Privileg sei, wenn nur einer im Haushalt Geld verdienen müsse, erwähnen sowohl Fanny Bräutigam als auch Felix Russmann.



MEINUNG

**KINDERKRIEGEN****"Ich wollte drei Kinder. Heute bin ich froh, dass ich keines gekriegt habe"**

Wirklich einfacher gestaltet sich der Alltag deshalb nicht. Einmal, daran erinnert sich Bräutigam, saßen die Jungen in der Badewanne, das Wasser spritzte, sie war gestresst. "Dann ist mir eingefallen, dass wir noch Badesterne haben, und die habe ich verteilt. So waren sie abgelenkt, und ich konnte den Konflikt, für den ich gerade keine Kraft hatte, umgehen." Das funktioniert nicht immer, erzählt die Mutter. Um sich abzuregen, schreie sie schon mal eine Wand an – und erkläre ihr Verhalten den Kindern. Sie trügen schließlich keine Schuld an ihrer Wut. Sind die Jungen laut und wild, stecken sich Bräutigam und ihr Mann Ohropax in die Ohren. "Die Kinder sollen den Raum kriegen, den sie brauchen", sagt Bräutigam. Das mit den Ohropax hat sie bei der Erziehungsberaterin Inke Hummel gelesen. Die Mutter folgt mehreren Ratgeberautorinnen auf Instagram und schaut täglich nach deren Videos. Es erleichtert sie, dass sie nicht allein ist mit den Herausforderungen. Denn ja, es laste viel auf ihr als Elternteil.

So hilfreich solche Erziehungstipps wirken mögen, sie setzen Eltern weiter unter Druck. Auf Instagram werden Ideale produziert, ob es sich um Körpermaße oder Co-Regulation handelt, der professionellen emotionalen Begleitung der Gefühle eines Kindes.

"Der Perfektionsanspruch unter Eltern ist gestiegen", sagt Susanne Mierau mit Blick auf die digitalen Ratgeberinnen und Ratgeber. "Viele Eltern wollen diesem Bild von Elternschaft entsprechen, merken aber, dass sie daran scheitern."

Das Konzept der bedürfnisorientierten Beziehung werde oft missverstanden. Es gehe, darin sind sich alle Expertinnen einig, eben nicht nur um die Bedürfnisse der Kinder, die, Königinnen oder Königen gleich, aus dem Lastenradkorb absolutistisch regieren. Auch die Bedürfnisse der Eltern seien wichtig für ein gutes Familienleben.

## **Bedürfnisorientiert statt Helikopter**

Während Helikoptereltern auf Kontrolle setzen und alles tun, um die Leistung ihrer Kinder zu steigern, geht es den Bedürfnisorientierten vor allem darum, dass das Kind ganz frei seinen Gefühlen folgen kann – und dafür stellen sie eigene Bedürfnisse zurück. Lena Sauer erinnert sich an eine Spielplatzbekanntschaft, die ihr erzählte, sie habe den ganzen Tag nichts essen können, weil ihr Kind geweint habe. Dass dort etwas aus der Balance geraten sei, sieht Sauer auch: Wie soll sich ein Kind denn entspannen, wenn die Mutter unterzuckert und kraftlos durch den Tag taumelt?

Nun erwecken diese Episoden in ihrer anekdotischen Evidenz den Eindruck, als wäre bedürfnisorientierte Beziehung ohne Burnout kaum möglich. "Ich denke, der starke Fokus

auf das Kind war erst einmal gut", sagt Susanne Mierau rückblickend. "Wir haben uns gefragt: Wie kann man Kinder besser emotional begleiten? Wie kann man liebevoller werden und auf Augenhöhe kommunizieren?" Nur sei darüber die Rolle der Eltern aus dem Blick geraten, bemängelt die Pädagogin. Und daran sei auch der exzessive Medienkonsum schuld, findet sie. "Fakten werden verwässert oder falsch weitergegeben. In der digitalen Welt hat sich eine Eigendynamik entwickelt, die nicht mehr aufzuhalten ist."



Elternratgeber und Influencer suggerieren, dass alles noch erfolgreicher, witziger, schöner laufen kann in der Familie

© Anselm Hirschhäuser

Zugleich hat sich unter dem irren erzieherischen Perfektionsdruck eine Sehnsucht nach Harmonie eingeschlichen. Mierau beobachtet, wie schwer es Eltern heute häufig fällt, Wut, Trauer oder Frust der Kinder auszuhalten. Wie viel getan wird, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Solch ein Verhalten seitens der Eltern laufe unter dem Deckmantel der Partizipation. Auch Margrit Stamm bestätigt: "Der Anspruch ist: Mein Kind soll glücklich sein." Das habe mit der Optimierungs- und Leistungsgesellschaft zu tun, in der wir leben. "In unseren Studien haben wir beobachtet, dass Eltern, die arbeiten und oft gestresst sind, die Zeit, die sie mit ihren Kindern verbringen, möglichst harmonisch gestalten wollen. Und harmonisch heißt: ohne Konflikte und die Bedürfnisse des Kindes erfüllend." Häufig ist es das Handy, das dafür eingesetzt wird: Das Kind guckt Serie, Streit bleibt aus.



## INTERVIEW

## RAT VOM PSYCHOONKOLOGEN

**"Mama hat Krebs": Wie sage ich es meinem Kind?**

Was natürlich zu einer Frage führt: Kann es sein, dass es eigentlich schon gut lief für die Kinder der gesellschaftlichen Mitte, vor Jahren schon – und unsere erzieherischen Ansprüche seither aber neurotische Züge bekommen haben? "Vielleicht", sagt Generationsforscher Rüdiger Maas, "hatten wir in den 1980ern schon ein Genug an allem und machen jetzt an vielen Stellen zu viel des Guten." Ähnlich sieht es Stamm, die für den autoritativen Erziehungsstil plädiert, der in den 1990ern en vogue war: "Mit autoritativ ist gemeint, dass Eltern einerseits klare Vorgaben machen, Regeln und Normen definieren, und andererseits das Kind enorm wertschätzen und ihm mit Liebe begegnen." Dieser Erziehungsstil sei nicht verschwunden. Stamm schätzt, dass ihn noch etwa 30 Prozent der Eltern nutzen. "Meines Erachtens braucht es ein strukturierendes Fundament, das asymmetrisch und nicht symmetrisch ist", erklärt sie. Keine Kindermonarchie also, sondern die Familie als Rudel, in dem Eltern als "Leitwölfe" auftreten, wie es der dänische Familientherapeut Jesper Juul genannt hat.

Ein Jahr dauerte es, bis sich Lena Sauer nach der Geburt ihres Kindes wieder auf ihr Bauchgefühl verlassen konnte. Sie ging wieder arbeiten, ins Stadtjugendamt München, und fühlte sich, als kehrte sie zu ihrem alten Selbst zurück. Zeitgleich kam ihre Tochter in die Kita, dort lief es gut. Inzwischen hat Sauer noch einen Sohn, der sie in ihrer These bestätigt, dass jedes Kind eigen ist. Nicht nur in seinen Bedürfnissen, sondern auch in seiner Entwicklung, Norm hin oder her. Auch sie erzieht ihre Kinder bedürfnisorientiert. Ein paar Regeln gibt es dennoch.

Und vielleicht ist das der wichtigste Auftrag an alle erschöpften Eltern: sich selbst zu verorten, fernab von Ratgebern und den Erwartungen anderer. Sich Bauchgefühl für das eigene Kind zuzutrauen, Intuition, Instinkt. Sich daran zu erinnern, dass die Beziehung zum Kind genauso gestaltet werden muss wie alle Beziehungen im Leben, mit gesunden Grenzen nämlich.

Diesseits dieser Grenzen dürfen dann die eigenen Werte wachsen. Die eigenen Fähigkeiten. Und die eigenen Kinder auch.

Erschienen in stern 39/2024

**#THEMEN** [Eltern](#) • [Kindererziehung](#) • [Erziehung](#)

---

## MEHR ZUM THEMA



**ERZIEHERIN**

**"Das Anstrengende an meinem Beruf sind nicht die Kinder, sondern die Eltern"**

---