

Von Dr. med. Nikolaus von Hofacker

Zwischen behütet und gestresst - Kindheit heute

Täglich komme ich mit den sich rasant ändernden Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern in Berührung. Als Therapeut und als Vater muss ich dabei, ebenso wie die Familien, die ich betreue, meine eigene Position zwischen einem lamentierenden „Früher war alles besser“ und einem unkritischen Mitgehen mit jeder Jugendmode immer wieder neu finden.



Als unsere Eltern und Großeltern Kinder waren, gab es klare Zugehörigkeiten. Kinder von einfachen Arbeitern mussten früh hart arbeiten. Kinder der bürgerlichen Schicht mussten früh lernen, sich in Gegenwart der Erwachsenen zivilisiert zu benehmen, d. h. in erster Linie zu gehorchen und sich möglichst wenig bemerkbar zu machen. Außerhalb des Zusammenlebens mit Erwach-

senen gab es dagegen für viele Kinder einen weiten, äußerst abwechslungsreichen Entwicklungsspielraum, in dem sie vor dem Zugriff elterlicher Ansprüche, Erwartungen und Ängste weitgehend geschützt waren. Hier konnten sie, meist als Mitglied einer sehr heterogenen Horde, in wilden Spielen im Freien motorische, kognitive und soziale-emotionale Erfahrungen sammeln.

Verlust von Erfahrungsmöglichkeiten

Für solche Erfahrungen werden heute in Kindergärten und Schulen hoch spezialisierte „Erlebnissräume“ geschaffen, die den Kindern reale Erfahrungsmöglichkeiten statt der allgegenwärtigen virtuellen Erlebniswelten anbieten sollen. Die Lebenswelt von Kindern ist heute durch einen Verlust an motorischen und sinnlichen Erfahrungsmöglichkeiten geprägt. Die Folgen lassen sich anhand der deutlich schlechter werdenden grob- und feinmotorischen Fertigkeiten in den Einschulungsuntersuchungen von Grundschulkindern nachweisen.

Gleichzeitig nimmt die Komplexität der unterschiedlichen Reize, denen Kinder und Jugendliche durch Medien ausgesetzt sind, ständig zu. Sie passen sich dieser Umwelt rasch an, ihre Fähigkeit, flexibel und spielerisch mit den entsprechenden Anforderungen umzugehen, ist erstaunlich, fordert aber ihren Preis. Aufmerksamkeitsstörungen, emotionale Störungen, vermehrte Aggressivität, Cyberbullying, also das gezielte Bloßstellen anderer im Netz, sind nur einige der Kollateralschäden einer medialisierten Gesellschaft. Kinder sind dieser Entwicklung weitgehend schutzlos ausgesetzt, da die wenigsten Eltern mit der rasanten technischen Entwicklung ähnlich schnell Schritt halten können wie ihre Kinder. Auch



fehlen ihnen häufig noch Modelle eines angemessenen Umgangs mit den neuen Medien.

Ein weiterer Faktor sorgt für Unruhe: Die Schule ist inzwischen zu einem der Haupt-Stressoren im Alltag von Kindern, Eltern, ja der gesamten Familie geworden. Am Ende der Grundschulzeit klagt jedes vierte Kind über regelmäßige, schulbezogene Schmerzen, vor allem Kopf- und Bauchschmerzen. Viele Eltern sind der Überzeugung, dass der schulische Erfolg über den lebenslangen Bildungs- und beruflichen Erfolg ihres Kindes entscheide und üben inzwischen mehr Druck auf ihre eigenen Kinder aus als deren Lehrer. Die Frei(e)zeit, die nicht von vornherein aktiv durchgeplant ist, ist zum Nischenprodukt geworden.

An all diesen Veränderungen hat ein immer größer werdender Teil unserer Gesellschaft allerdings nicht oder nur ganz bedingt teil: Kinder, die in relativer Armut aufwachsen. Zu ihnen zählt inzwischen jedes fünfte bis sechste Kind in Deutschland, ihr Anteil hat sich in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Diese Kinder sind in der Regel häufiger krank als Vergleichskinder, sie können im Gegensatz zu ihren Klassenkameraden oft nicht in den Urlaub fahren und müssen mit verschiedenartigsten Risikobedingungen zurechtkommen. In einer Zeit ausgeprägter Markenorientierung fallen sozial benachteiligte Kinder sofort auf und drohen, ausgegrenzt zu werden. Sie haben es beim Lernen schwer. In kaum einem anderen Industrieland ist der Bildungserfolg so stark vom sozialen Status abhängig wie in Deutschland. Und Ausgrenzung schmerzt: neurobiologische Befunde zeigen, dass bei sozialer Ausgrenzung im Gehirn dieselben Areale aktiviert werden, wie bei körperlichem Schmerz.

Entscheidungsstress

In diesen sich verändernden Lebenswelten streben Eltern und Gesellschaft so stark wie nie zuvor danach, das Beste für ihre Kinder zu wollen. Es erscheint paradox: Einerseits gehen Entwicklungsspielräume für Kinder verloren, andererseits erleben wir in der Kleinfamilie von heute eine totale Fokussierung auf das Kind. Diese sogenannten „Helikopter-Eltern“ haben alles im Blick – von der Durchgestaltung des

Kinderzimmers über Kindergeburtstage bis hin zu Hobbys und Freizeit. Und die Kinder dürfen ständig zwischen unterschiedlichsten Möglichkeiten wählen – dabei übersehen wir, dass jede Wahl auch eine Qual der Entscheidung bedeutet, dass wir unsere Kinder einem regelrechten Entscheidungsstress aussetzen.

Dieser Entscheidungsstress macht vor uns Eltern nicht Halt. Ständig müssen wir neu entscheiden, welche Erziehung die beste ist, wie wir Konflikte regulieren, lösen, unsere Kinder optimal in ihrer Entwicklung fördern und so verhindern, dass sie seelisch Schaden nehmen. Eine starke elterliche Verunsicherung und der Verlust intuitiver elterlicher Fähigkeiten sind die Folgen. Und in der permanenten kritischen Reflektion unseres eigenen Verhaltens verfallen wir nur zu leicht in ein Dauerschuldgefühl darüber, was wir alles versäumt haben. Dabei zeigt uns die jüngere Forschung auch: für die kindliche Entwicklung sind alltägliche, kleine, sog. Mikrofrustrationen, die wieder gut gemacht, „repariert“ werden können, der bestmögliche Entwicklungsanreiz. Im Moment der Frustration, in dem ein Kind eine kleine Enttäuschung erlebt, Vater oder Mutter nicht so feinfühlig reagiert haben, gerade mal genervt waren, kann das Kind wertvolle Erfahrungen sammeln. Es kann lernen, Gefühle erfolgreich selbst zu regulieren. Das schafft Vertrauen, noch mehr, wenn später die gemeinsame Wiedergutmachung zwischen Eltern und Kind gelingt. Nicht die optimalen Eltern, die immer alles richtig zu machen scheinen, ihrem Kind möglichst jede Enttäuschung ersparen wollen, sondern die hinreichend guten Eltern sind die besten Garanten für eine sichere Bindungsentwicklung. Das kann alle Eltern entlasten und ihnen Mut machen, auch zu Fehlern und Unvollkommenheiten zu stehen.

Vielleicht kann das in einem Umfeld, in dem Lebens- und berufliche Welten zunehmend entmenschlicht werden, die zentrale Botschaft an Familien und Kinder sein: Lasst euch nicht vereinzeln, tretet mit allen Stärken und Schwächen, mit ganzem Leib und ganzer Seele miteinander in Beziehung, dann lassen sich die Krisen und die Herausforderungen einer sich verändernden Lebenswelt am besten bewältigen.



Dr. med. Nikolaus von Hofacker

Dr. med. Nikolaus von Hofacker ist niedergelassener Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut mit eigener Praxis in München.