

Einfach mal langsam machen

Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich fördern. Eine Mutter aus Magdeburg hält dagegen: Unverplante Zeit sei für die Entwicklung wichtig. Und jetzt?

VON HELENE KILB

Eine Schilderung ist Maria Brandenburg besonders in Erinnerung geblieben: „Das war eine Mutter, die mir erzählte, dass sie ihren Sohn nach der Schule zum Fußballtraining bringt und dann, nach zwei Stunden Pause, die irgendwie aus dem Tag gerissen sind, noch zur Musikschule – für den Sohn und die Mutter der pure Stress, mit der Fahrerei, den Aktivitäten und dem Druck, immer pünktlich sein zu müssen.“

So durchgetaktet ist sicher nicht jeder Nachmittag in jeder Familie. „Aber ich spreche mit vielen Kindern und Eltern“, sagt die Magdeburgerin, „und wenn sie mir erzählen, dass praktisch an jedem Nachmittag eine andere Schul-AG oder ein anderes Hobby ansteht, finde ich das erschreckend.“ Sie frage sich in solchen Momenten: „Wann spielen diese Kinder eigentlich?“

Auch Inés Brock-Harder, Vorsitzende des Bundesverbandes für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, sagt: „Gerade in einem bestimmten Milieu, in Familien aus der Mittelschicht, engagieren sich Eltern heutzutage so für ihre Kinder wie nie zuvor.“ Der Grund dafür: „Im Vergleich zu früheren Generationen haben wir heute ein sehr kindzentriertes Familienleben“, sagt Brock-Harder, „vor allem in Familien mit nur einem Kind.“ Das zeigt sich auch bei der Freizeitgestaltung: „Eltern wollen ihren Kindern jede nur denkbare Förderung zukommen lassen – und schießen dabei häufig übers Ziel hinaus.“

Ständige Bespielung schadet

So neigen viele Eltern auch dazu, ihre Kinder ständig zu beschäftigen. „Eltern glauben zum Teil, dass ein Kind keine Langeweile und keine schlechte Laune haben darf“, sagt Brock-Harder. „Das ist aber falsch. Kinder müssen lernen, negative Gefühle wahrzunehmen und da selbst wieder herauszufinden.“ Ein Kind – in einem sicheren Rahmen – sich selbst zu überlassen, ist daher kein Zeichen von mangelnder Zuwendung. Im Gegenteil: „Es ist wichtig, einem Kind von Anfang an Raum zu geben, um sich selbst zu beschäftigen“, sagt Brock-Harder. „Je älter die Kinder werden, desto eher müssten sie lernen, quasi in Anwesenheit anderer alleine zu sein, um sich in Ruhe den eigenen Interessen zuzuwenden.“

Handy, Tablet und Co. spielen dabei bestenfalls kaum eine Rolle, gerade bei kleinen Kindern: „Medien sind aus dem Leben von Kindern und Jugendlichen heute nicht mehr wegzudenken“, sagt Brock-Harder, „insoweit würde ich das auch nicht per se verteufeln. Aber je jünger die Kinder sind, desto weniger Zeit sollten sie an den Geräten verbringen und desto stärker sollten Eltern überwachen, was die Kinder da machen.“ Vor der Grundschule brauche kein Kind ein Tablet oder Handy.

Auch die Eltern sollten in der Gegenwart ihrer Kinder auf digitale Geräte möglichst verzichten: „Neben der Zeit, in der sich ein Kind alleine beschäftigt, braucht es auch Momente, in denen sich die Eltern aktiv um das Kind kümmern, etwa indem sie ihm vorlesen“, sagt Brock-Harder. Um sich wahrgenommen zu fühlen, brauche ein Kind jedoch die volle Aufmerksamkeit der Eltern. „Und das funktioniert nur, wenn die Aufmerksamkeit der Eltern nicht durch das Handy absorbiert wird.“

Zeit für sich nehmen

Doch egal, ob es um Hobbys oder eine sonstige Bespielung geht: „Ich kann Eltern nur ermutigen, ihre Kinder nicht ständig aktiv zu beschäftigen und ihnen alles abzunehmen“, sagt Brock-Harder.



Den Schnee in allen Eis-Flocken entdecken – auch dafür sollte Zeit bleiben.

FOTO: MAGO/STOCK/PEOPLE

„Andernfalls lernt ein Kind, dass es stets ein Hilfs-Ich zur Seite hat, das alle Aufgaben übernimmt.“ So wird ihr zufolge schon vom Babyalter an der Grundstein gelegt für wichtige Fähigkeiten, die ein Kind später entwickelt: etwa selbst in den Schlaf zu finden, Langeweile zu überwinden, sich in der Umgebung orientieren. „Auch in sich selbst hineinzuempfinden und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, funktioniert nur, wenn Kinder nicht permanent von anderen Aktivitäten abgelenkt werden“, sagt Brock-Harder.

Diese Erfahrung hat auch Maria Brandenburg, die Mutter aus Magdeburg, gemacht: „Mein

Leben war von Anfang an sehr geradlinig“, erzählt sie. Schule, Studium, Job schlossen nahtlos aneinander an, bald arbeitete Brandenburg als Abteilungsleiterin in einem Pharmakonzern.

Zufrieden ohne Hobby

Im ersten Lockdown änderte sich das. „Wir haben angefangen, alles langsamer zu machen“, sagt die Magdeburgerin. Die größte Veränderung bemerkte sie bei ihrer Tochter, die zu diesem Zeitpunkt drei Jahre alt war. „Durch die Entschleunigung war sie plötzlich wie ein anderes Kind. Sie hat auf einmal gut geschlafen, die Wutanfälle hatten nicht mehr dieselben Ausmaße wie zuvor, die Energielosigkeit war weg.“ Als die Spielplätze geschlossen blieben, begannen Brandenburg und ihre Tochter, die Umgebung bewusst zu entdecken. „Da habe ich selbst angefangen, ein entspannter Mensch zu sein“, sagt sie. „Als dann mein Sohn auf der Welt war, habe ich die Elternzeit für eine Art Selbstfindungsprozess genutzt. Ich habe mich gefragt, was eigentlich meine Leidenschaften sind, wofür ich brenne.“ Sie entschied sich für eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. „Ich möchte Menschen helfen, durch gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil wieder mehr zu sich selbst zu finden.“ Den Pro-

zess, den Brandenburg erst als Erwachsene erlebte, durchlaufen Kinder normalerweise schon von Natur aus – wenn man sie nur lässt. Doch das dauert: „Kinder brauchen Selbstwirksamkeitserfahrungen und Erfolgsergebnisse, was natürlich an ihren Talenten entlang am einfachsten gelingt“, sagt auch Brock-Harder. Ein solches Talent zu entwickeln, sei aber keine Frage der Förderung – und manchmal auch nichts, was sich mit einem klassischen Kurs abdecken ließe: etwa, wenn ein Kind gerne zeichnet, bäckt oder bastelt. „Eltern können zwar Angebote machen“, sagt sie, „eine richtige Leidenschaft und damit ein Hobby entwickelt sich aber erst in der Grundschulzeit.“

So war es auch bei Maria Brandenburgs Tochter. „Mittlerweile ist sie sieben Jahre alt und geht einmal in der Woche zum Reiten, das ist ihr unglaublich wichtig.“ Ansonsten achte sie auf Aktivitäten ohne Zeitdruck. „Kürzlich war ich mit den Kindern zum Beispiel auf einer öffentlichen Obstwiese. Wir haben in aller Ruhe Äpfel gepflückt, Äpfel gegessen, einen Kletterbaum entdeckt.“ Solche Aktivitäten tun ihr selbst gut: „Unverplante Zeit ist die beste Möglichkeit, den Stress aus dem Alltag herauszunehmen“, sagt Brandenburg, „und auch für Eltern ein unglaubliches Geschenk.“



„Eltern schießen häufig übers Ziel hinaus.“

Inés Brock-Harder
Kinderpsychotherapie
FOTO: STEFFEN SCHELLHORN