

Interview: Rebecca Schüpfer

Eltern sollen heute gestresster sein als früher. Wieso? Therese Zenhäusern ist Leiterin des ZET in Brig und spricht über die heutigen Eltern, die Herausforderungen in der Erziehung und was gut, aber auch falsch läuft.

**Therese Zenhäusern, Eltern scheinen heute ihre Kinder überbehüten, überbeschützen zu wollen. Täuscht der Eindruck?**

Ja, ich denke, dieser Eindruck täuscht. Vielmehr ist es so, dass sich Eltern heute vermehrt mit dem Thema Erziehung auseinandersetzen und bemüht sind, sich Wissen anzueignen, was es für eine gesunde psychische und körperliche Entwicklung ihres Kindes braucht. Dabei geben sie sich Mühe, haben die besten Absichten und tun alles für ihre Kinder. Dies kann für Eltern durchaus zur Herausforderung werden.

**Wie meinen Sie das?**

Eltern finden heute viele gute Erziehungstipps und -ratgeber, unter anderem im Internet, in Austauschforen oder Büchern. Dies führt dazu, dass Eltern sich viele Gedanken zur Erziehung ihrer Kinder machen und klare Vorstellungen entwickeln, was sie sich für ihre Familie wünschen. Dies ist ein positiver Effekt unserer vernetzten und digitalen Welt.

**Das kann aber auch zu Verunsicherung führen.**

Ja. Diese Vielfalt kann auch verunsichern und dazu führen, dass Eltern glauben, ihren Kindern vieles abnehmen und Wünsche erfüllen zu müssen, noch ehe diese ausgesprochen werden. Konflikte werden bereits im Vorfeld entschärft. Ein harmonisches Familienleben ist das Ziel, und unbequeme Situationen sollen erst gar nicht aufkommen. Dabei tun sie aber vielleicht des Guten zu viel und ihrem Nachwuchs keinen Gefallen.

**Wieso?**

Wenn einem Kind oder Jugendlichen alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt werden, es keine Pflichten übernehmen und sich an keine Regeln halten muss, besteht die Gefahr, dass die Eltern eine verwöhnende Erziehungshaltung leben und das Kind in der Folge seine Autonomie nicht entwickeln kann. Wir wissen, dass sich Kinder und Jugendliche im Leben besser zurechtfinden, wenn sie gelernt haben, Handlungen und Aktivitäten selbstständig zu entwickeln und umzusetzen oder kleine Schwierigkeiten oder Streitereien selber zu lösen. Gleichzeitig ist aber auch entscheidend, das Kind und den Jugendlichen nicht zu überfordern und auf sein Alter und seinen Entwicklungsstand zu achten.

**Ist es also schwieriger geworden, Kinder zu erziehen?**

Nicht unbedingt. Der erleichterte Zugang zu Informationen rund um die Erziehung ist sicherlich hilfreich. Wir kommen nicht als perfekte Eltern auf die Welt und müssen unsere Erfahrungen mit den eigenen Kindern erst sammeln, das war früher auch so. Wir alle haben keinen Erziehungsratgeber genetisch implantiert. Erziehen ist vielleicht herausfordernder geworden, weil Erziehung, heute wie früher, ein komplexes Unterfangen ist, heute aber mehr Kenntnisse zur Verfügung stehen, wie Kinder optimal gefördert und erzo-

## Ist der Druck auf die heutigen Eltern im Oberwallis gestiegen?

# «Ja. Eltern fühlen sich unter Druck, ihren Kindern alles ermöglichen zu müssen»

Müssen Eltern ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihr iPhone oder das iPad den Kindern im Restaurant oder sonst in die Hand drücken?

gen werden können. Ausserdem ist die Unterstützung durch die Grossfamilien weggefallen und die Erziehung obliegt vor allem den Eltern.

**Eine Herausforderung.**

In gewisser Weise schon. Die Eltern stehen häufiger vor dem Dilemma, zu viel oder zu wenig zu erziehen, zu viel oder zu wenig zu fordern, zu autoritär, stur zu sein oder zu partnerschaftlich und zu sehr laisier-faire. Unter all diesen Umständen sollen Eltern ihren eigenen Stil finden. Keine leichte Sache. Woher sollen Eltern wissen, was wirklich gut ist, wenn es so viele verschiedene Meinungen und Tipps gibt?

**Dann ist der Druck auf die Eltern gestiegen?**

Verschiedene Umfragen der letzten Jahre bestätigen, dass das Stressempfinden der Eltern hinsichtlich der Erziehung ihrer Kinder zugenommen hat. Die Eltern fühlen sich vermehrt verantwortlich und unter Druck, ihren Kindern alles ermöglichen zu müssen. Dabei kann die

Gefahr entstehen, dass an alle höhere oder gar zu hohe Anforderungen gestellt werden.

**Inwiefern?**

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel verdeutlichen. Unser Bildungssystem ist heute viel durchlässiger im Vergleich zu früher. Kinder und Jugendliche mit den unterschiedlichsten Bildungsniveaus haben heute viele alternative Möglichkeiten, sich aus- und weiterzubilden und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten. Dies ist gewünscht und positiv. Diese Durchlässigkeit kann mitunter aber auch Druck erzeugen. Früher war die Absolvierung einer Berufslehre gesellschaftlich anerkannt, genügend und ein Erfolg, heute ist dies oft nur eine Zwischenstufe – es gilt, nicht stehen zu bleiben und sich immer noch weiterzuentwickeln. Man kann immer noch eine Stufe höher steigen, sich noch besser ausbilden und noch besser qualifizieren. Eltern sehen sich in der Rolle, dies zu fördern und zu unterstützen. So entsteht Verantwortung, dass die Eltern ihre Kinder so

gut wie möglich auf das Leben vorbereiten und ihnen alle Chancen ermöglichen sollen. Durch diese Anforderungen können die Eltern, wie auch die Kinder und Jugendlichen, unter Druck geraten.

**Eigentlich ist es doch gut, dass Eltern ihren Kindern alles bieten wollen.** Ja, durchaus. Alle Eltern möchten, dass ihr Kind zufrieden und erfolgreich wird. Sie fühlen sich dafür verantwortlich, ihr Bestes zu leisten, das Kind glücklich zu machen, und versuchen oft, auf alle Wünsche einzugehen.

**Aber?**

Bedenklich wird es erst, wenn sie dabei in die Erziehungsfall der Verwöhnung tappen. Das heisst, die Eltern reagieren mit einem Zuviel an Besorgnis und Hilfsbereitschaft, trauen dem Kind wenig zu und nehmen ihm deshalb viele Dinge ab, die es selbst erledigen könnte. Oder man beobachtet, dass die Eltern sich nicht trauen, Grenzen zu setzen, weil sie befürchten, ihre Beziehung zum Kind könnte Schaden nehmen, oder

weil sie den zeitlichen Anspruch und die zu investierende Energie nicht aufzubringen vermögen. Ein weiterer Aspekt der Verwöhnung ist ein Überangebot an Konsumangeboten.

**Kann das auch Risiken bieten?**

Verwöhnte Kinder und Jugendliche können in der Folge Problemlösungen, Ausdauer, Durchhaltevermögen und das Anpacken von neuen Aufgaben wenig üben. Sie lernen nicht, mit Grenzen, Frust, Widerständen, Problemen, Stress und Konflikten umzugehen. Es verhindert die Erfahrung, das Erkennen und Aushandeln von Grenzen und das Gefühl, selber etwas leisten zu können. Die Entwicklung wichtiger Schutzfaktoren für eine gesunde Psyche, wie zum Beispiel Frustrationstoleranz und der Umgang mit Emotionen, kann gefährdet werden.

**Sie haben vor 20 Jahren bereits Vorträge zum Thema «Verwöhnen» gehalten. Bereits damals war die Angst vorhanden, dass die nächste Generation den Belastungen nicht standhalten wird. Sei das im Umfeld oder später als Eltern. Wie macht es die heutige Generation in der Funktion als Erziehungspersonen im Vergleich zu früher?**

Die meisten Eltern machen das sehr gut. Sie nutzen das aktuelle Wissen und die gemachten Erkenntnisse im Bereich der Erziehung. Wenn Probleme auftauchen, tauschen sie sich mit ihrem sozialen Umfeld aus oder suchen sich Hilfe und Unterstützung bei Lehrpersonen, Ärzten oder anderen Fachpersonen. Sie bemühen sich wirklich, ihre Kinder gut zu unterstützen, und dies ist die beste Voraussetzung, wirksam zu sein. Die Erziehung ist, wie bereits erwähnt, ein dynamischer Lern- und Anpassungsprozess. Dazu gehört auch, dass jede Elterngeneration hinsichtlich der Erziehung ihre eigenen Erfahrungen und Fehler macht, daraus neue Erkenntnisse gewinnt und letztendlich ihr Erziehungsverhalten entsprechend anpassen wird. Zudem haben wir heute eine Zeit mit Herausforderungen, die es früher nicht gab, und wir wissen heute, was früher geschadet hat.

**Sie sprechen von den autoritären Beziehungen?**

Ja. Diese Art von Erziehung hat viel Leid verursacht. Oft wurde mit Gewalt und Erniedrigung erzogen. Das passiert heute zwar leider immer noch, aber wir müssen heute weniger darüber diskutieren, dass ein solcher Erziehungsstil dem Kind schadet und somit nicht akzeptabel ist.

**Was sagen Sie den Leuten, die argumentieren, mit einer nicht-autoritären Erziehung wird die Burn-out-Generation erzogen.**

Das ist eine sehr einseitige und falsche Sichtweise. Ich möchte nicht zurück zu einer autoritären Erziehung, welche Menschen entmündigt und erniedrigt hat, sondern hin zu einer autoritativen. Das heisst, dass die Kinder klare Regeln, Grenzen und Konsequenzen erleben, ihnen gleichzeitig aber auch viel Fürsorge, Liebe, Akzeptanz, Wertschätzung und Unterstützung gegeben wird.

**Was machen Sie im ZET für Erfahrungen?**

Wir erleben heute eine Elterngeneration, die sich aktiv mit dem Thema Erziehung auseinandersetzt und Verantwortung wahrnehmen will. Im ZET – wie auch bei anderen spezialisierten Fach-

personen oder Institutionen für Kinder und Jugendliche – beobachten wir seit Jahren einen steigenden Bedarf nach Diagnostik, Beratung und Therapie. Dabei bewegt sich nicht nur die Zahl der Anmeldungen im ZET stetig auf hohem Niveau, sondern wir registrieren bei den betreuten Fällen auch eine Zunahme des komplexen Unterstützungsbedarfs.

#### Was sind die Gründe?

Vielleicht liegt es daran, dass die Gesellschaft heute schneller, vernetzter und komplexer geworden ist und somit die Anforderungen an die Familien und Kinder, aber auch an die Schule gestiegen sind. Das Stressempfinden bei den Kindern und Erwachsenen scheint ebenfalls gestiegen zu sein. Zudem hat sich das Wissen über Themen wie die Entwicklung und psychische Gesundheit der Kinder, das schulische Lernen oder Lernstörungen in den letzten Jahren deutlich weiterentwickelt. Ärzte, Lehrpersonen, Psychologen, aber auch Eltern reagieren heute früher, wenn sie ein Problem beim Kind vermuten.

#### Welche Konsequenzen ergeben sich aus dieser Situation?

Positiv ist, dass wir schneller reagieren und präventiv intervenieren können, so dass sich bei auftretenden Problemen oder Symptomen gar keine Störung entwickeln kann. Andererseits sehen wir in den letzten Jahren vermehrt Kinder und Jugendliche, die Mühe bekunden, den Anforderungen in Schule, Familie und sozialen Beziehungen gerecht zu werden und in der Folge Stressreaktionen oder Störungen zeigen. So zum Beispiel Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, schnelles Aufgeben, sozialer Rückzug, depressive Verstimmungen, Ängste, aggressives, oppositionelles oder verweigertes Verhalten.

#### Was läuft denn gut?

Viele Kinder und Jugendliche haben mit ihren Eltern eine gute und tragfähige Beziehung. Dies wird in verschiedenen Untersuchungen bestätigt. Diese Untersuchungsergebnisse zeigen auf, dass der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die ein positives Verhältnis zu den Eltern haben, stetig zunimmt. An Liebe und Zuwendung scheint es somit den Kindern und Jugendlichen nicht zu mangeln, und das ist doch eine sehr erfreuliche Entwicklung. Die heutigen Eltern versuchen, sich viel Zeit für ihre Kinder zu nehmen und interessieren sich für ihren Alltag, ihre Beziehungen und ihre Entwicklung.

Vereinzel ist die Kritik zu hören, dass die Eltern die Freizeit ihrer Kinder verplanen. Wie beurteilen Sie das? Kinder und Jugendliche sollten über genügend Zeit verfügen dürfen, die sie altersentsprechend und selbstbestimmt planen und managen können, ohne dass die Eltern immer beteiligt sind. Dabei ist es wichtig, die Bedürfnisse der einzelnen Kinder zu berücksichtigen. Zum Beispiel zu respektieren, dass gewisse Kinder lieber zu Hause bleiben und Playmobil spielen und andere den Wunsch haben, nach draussen zu gehen und mit den Pfadis die Welt zu erkunden.

Ist diese Selbstbestimmung wichtig? Ja, unbedingt. Zeit für unbeobachtete, selbstbestimmte Freizeit ermöglicht die Entwicklung von wertvollen Kompetenzen aus eigener Motivation heraus, wie zum Beispiel der Umgang mit ande-



Therese Zenhäusern sagt: «Wir kommen nicht als perfekte Eltern auf die Welt und müssen unsere Erfahrungen mit den eigenen Kindern erst sammeln.»

Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

ren Kindern und mit Konflikten. Kinder brauchen Freiräume, ohne dabei immer unter der Lupe von uns Erwachsenen zu sein.

Zu einem Problem ist auch die Technik geworden. Viele Eltern kontrollieren mithilfe von Apps den Standort ihres Kindes. Manchmal aus Angst. Ist das in Ordnung?

Wichtig ist, dass Eltern verschiedene Kriterien berücksichtigen, um diesen Entscheid zu fällen. Zum Beispiel, um was für eine Situation handelt es sich. Ist das Kind auf einem Spielplatz neben dem Haus oder auf einer Skaterbahn eine halbe Stunde entfernt? Wie alt ist das Kind und über welche Kompetenzen verfügt es, und was brauchen wir als Eltern, damit wir uns sicher fühlen? Kinder können oft mehr, als wir ihnen zutrauen. Sie sollten die Möglichkeit erhalten, auch ohne unsere ständige Kontrolle eine Situation zu meistern und nach eigenen Lösungen zu suchen. Durch ständige Überwachung werden die Kinder verunsichert und vermuten überall Gefahren. Sie könnten das Gefühl entwickeln, dass jederzeit etwas passieren könnte. Kinder sind zudem nicht dumm, wer ständig kontrolliert wird, entwickelt schnell Möglichkeiten, der Überwachung zu entgehen.

#### Was wäre ein Rat?

Wir sollten uns die Zeit mit unseren Kindern nehmen und sie über die Gefahren aufklären. Hier finde ich auch die Aufklärungskampagnen des Kantons zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel «Stark durch Erziehung», Umgang mit sozialen Medien, Mobbing und so weiter für Eltern und Kinder hilfreich. Wer im Gespräch und im Austausch mit den Kindern bleibt, sie informiert und anleitet, muss nicht in ständiger Angst leben.

#### Manche Kinder werden heute permanent unterhalten. Schon nur durch die Technik. Ist das gut?

Es kommt auf die Art und Dauer der Unterhaltung an. Wenn diese auf Kosten freier, ungeplanter Zeit geht, kann sich dies durchaus negativ auf die Entwicklung von Kindern auswirken. Die Gefahr besteht, dass diese Kinder ein Lernmanko entwickeln, selbstständig mit plötzlichen Problemen und den allgemeinen Anforderungen des Lebens umzugehen. Sie entwickeln die Erwartung, dass Probleme für sie gelöst werden und übernehmen keine Selbstverantwortung.

#### Wie kann man das vermeiden?

Als Beschäftigung sollte das Spielen alleine oder mit anderen zusammen Vor-

rang haben. Im Spielen lernen die Kinder wichtige Kompetenzen wie zum Beispiel Problem- und Konfliktlösefähigkeit, Ausdauer, Sozialkompetenz und Selbstwirksamkeit. Um sich entwickeln zu können, sollten Kinder auch lernen, Langeweile auszuhalten und sich selber zu beschäftigen. Dies unterstützt die Entwicklung von Kreativität, Fantasie und Improvisation.

Müssen Eltern ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihr iPhone oder das iPad den Kindern im Restaurant oder sonst wo in die Hand drücken? Generell sind heute in den Familien viele elektronische Geräte verfügbar. Entsprechend ist es empfehlenswert, dass in Familien überlegt wird, welche Regeln im Umgang mit diesen Geräten eingehalten werden sollten. Während den Mahlzeiten sollten Familien den gegenseitigen Austausch pflegen und entsprechend die Nutzung von elektronischen Geräten vermeiden.

#### Dann sind Sie gegen Geräte?

Nein, ganz und gar nicht. Fakt ist, dass die Nutzung des Internets und der sozialen Medien zu unserer heutigen Zeit gehört. Ausserdem bieten sie viele Erleichterungen und Vorteile, die wir früher nicht hatten und die wir auch nicht

mehr missen möchten. Wichtig ist, dass diese Geräte alters- und zeitgerecht eingesetzt und genutzt werden und den Kindern mit der Unterstützung der Eltern und der Schule der richtige Umgang mit diesen Medien nahegebracht wird.

#### Was sollten Eltern tun?

Es ist zu empfehlen, dass diese Medien nicht zum Erziehungersatz oder Konkurrenten der gemeinsamen Familienzeit werden. Entsprechend sollten die Eltern gemeinsam mit den Kindern Umgangsregeln aushandeln und installieren. Es braucht auch gerätefreie Zeit, in welcher gemeinsam etwas unternommen oder zusammen gesprochen werden kann.

Jüngst erhitzte ein Vorschlag aus dem Kanton Zürich zum Thema «Gender-sensible Erziehung – wie geht das?» die Gemüter. Und zwar sollten anstatt «Mami» und «Papi» die Begriffe «Elternteil» und «Betreuungsperson» benutzt werden. Was kann das für Kinder für Auswirkungen haben? Ich denke, dass dies bei den Kindern Verunsicherung auslösen kann. Bezeichnungen wie «Mami» und «Papi» werden familienintern bestimmt und sind für Kinder Ausdruck von Beziehung und keine Funktionsbeschreibungen. Diese geforderte sprachliche Neutralität lässt aus meiner Sicht den wichtigen Beziehungsaspekt dieser Benennungen ausser Acht. Ausserdem löscht sie auch existierende Unterschiede zwischen den Menschen aus und verhindert, dass Kinder lernen, mit der Vielfalt, der sie begegnen, umzugehen. Wenn es keine Unterschiede geben darf, dann ist man überfordert, wenn die Unterschiede offensichtlich sind. Wie soll man dann lernen, diese zu erkennen, zu benennen und zu respektieren?

#### Wie wichtig ist die Genderdiskussion in der Erziehung?

Ziel ist es, dass jeder seinen Platz in unserer Gesellschaft findet. Deshalb braucht es in der Erziehung wie auch in der Gesellschaft, Diskussionen, Austausch und Dialoge basierend auf gegenseitigem Respekt und Toleranz, die schlussendlich zu einer Weiterentwicklung unserer Gesellschaft führen.

#### Was sind Ihre Ratschläge, damit die ganzen Ratgeber und die vielen verschiedenen Tipps Eltern nicht Druck machen, perfekt sein zu müssen?

Die einzig richtige Erziehung gibt es nicht. Es kommt im Familienalltag auch auf die Besonderheiten von Kind und Eltern an. Zur Erziehung gehört aber auch die Möglichkeit, einander kennenzulernen, sich Wissen und Können anzueignen. Es ist aber auch sehr wichtig, Erfahrungen und Fehler machen zu dürfen. Erziehung ist ein ständiger, gegenseitiger Lern- und Anpassungsprozess. Dennoch gibt es einige Grundvoraussetzungen für eine gute Erziehung.

#### Welche sind das?

Ganz wichtig ist die Liebe von Kind. Eltern sollten Freude daran haben, ihr Kind zu erziehen und die Beschäftigung mit ihm nicht als Belastung sehen. Auch wenn die Erziehung eine grosse Verantwortung darstellt, kann sie viel Spass bereiten. Besonders wichtig ist, das Kind in seiner Persönlichkeit und seinen Entwicklungsmöglichkeiten zu achten. Eltern sollten auf ihre Kinder eingehen, ihnen zuhören und ihre Bedürfnisse und Interessen ernst nehmen.