

Jetzt sage ich, wo es langgeht!

Moderne Eltern ordnen den Bedürfnissen ihrer Kinder alles unter. Bis nichts mehr geht. Das ist nicht der einzige Grund für das Comeback der Autorität. Von Nicole Althaus

Das Telefon klingelt, noch bevor der Computer von Yvonne Müller hochgefahren ist. Es ist 8 Uhr früh an einem sonnigen Morgen kurz nach Pfingsten, als die Sozialarbeiterin und Co-Leiterin des Elternnotrufs den Hörer in ihrem Büro in einer gepflegten Zürcher Altbauwohnung abnimmt. «Ich kann nicht mehr», kommt vom anderen Ende der Leitung. Dann ist ein Schluchzen zu hören und nach einer Pause ein verzweifertes Geständnis: «Ich habe meinen Kleinen an den Haaren gezogen und einen ganzen Büschel in der Hand gehabt.» Müller fragt, wo das Kind jetzt sei, und als sie es sicher im Kindergarten weiss, versucht sie die Anruferin zu beruhigen und in ihrer Rolle zu bestärken. Keine Mutter sei perfekt, tröstet sie sie. Dann will sie wissen, wie es zur Eskalation gekommen sei.

Noch ist der Arbeitstag erst 15 Minuten alt, doch sind bereits drei weitere Anrufe eingegangen. Während Yvonne Müller der Frau am Telefon, einer alleinerziehenden Mutter aus dem Mittelland, zuhört, leitet sie die neuen Anrufe an ihren Kollegen weiter. Nicht immer läutet es non-stop wie an diesem Morgen. Nach Feiertagen aber, das weiss man beim Elternnotruf aus Erfahrung, zeigt sich die Überforderung der Eltern klarer, sind die Hilferufe besonders häufig.

Bei der Alleinerziehenden ist das nicht anders. Sie erzählt vom Sohn, der motorische Schwierigkeiten und deshalb oft mit Frust zu kämpfen habe. Im Kindergarten füge er sich mustergültig ein, zu Hause aber schlage und schreie er, stelle sich quer: «Morgens will er sich nicht anziehen, so dass wir nie pünktlich irgendwo ankommen, abends wird es spät, weil er nicht ins Bett will», sagt die Mutter, eine ausgebildete Kleinkindererzieherin, die von sich erwartet, doch wissen zu müssen, wie Erziehen gehe.

Anstieg der Elternnotrufe

Sie spricht nun ohne Punkt und Komma, gerade so, als komme sie sonst nie zu Wort. Und tatsächlich scheinen die Bedürfnisse des Sohnes ihren Alltag zu diktieren. Und sie selbst die Einzige zu sein, die sie erfüllen kann. Als Yvonne Müller sie darauf aufmerksam macht und ihr rät, zur Deeskalation erst einmal Entlastung zu suchen, beisst sie auf Granit: Zum Vater wolle der Sohn nicht, bei der Grossmutter esse er zu viele Süßigkeiten, und als die Nachbarin ihn letztes Mal gehütet habe, sei das Kind gestolpert und habe sich das Knie aufgeschlagen. Nach fast einer Stunde Gespräch verabschiedet sich die Beraterin von

der Mutter mit der dringenden Bitte, eine Erziehungsberatung aufzusuchen. Eine passende Adresse am Wohnort der Alleinerziehenden hat sie ihr während des Gesprächs herausgesucht.

Knapp 4500 Mütter und Väter suchten 2024 Hilfe beim Elternnotruf, dazu kommen 400 Beratungen in Form von E-Mails und Chats sowie rund 500 persönliche Sitzungen. Das sind gut 25 Prozent mehr als noch vor einem Jahrzehnt. Und so verschieden die Probleme und Anliegen der Hilfesuchenden auch sind, eine Gemeinsamkeit stellen die Beraterinnen und Berater fest: Die Elterngeneration der Millennials stösst an ihre Grenzen, weil sie vor lauter kindlicher Bedürfnisorientierung ihre eigenen Grenzen vernachlässigt. Erschöpfung gehört denn auch zu den häufigsten Themen der Beratung, neben fehlender Frustrationstoleranz der Kinder sowie Absentismus und Gamen bei Jugendlichen.

Die Beobachtung des Elternnotrufs deckt sich mit der internationalen Forschung. Eine Studie mit Daten aus 42 Ländern hat die Häufigkeit und die kulturellen Unterschiede von Eltern-Burnout untersucht. In der Schweiz leiden mit 7 Prozent der Eltern im Vergleich überdurchschnittlich viele unter Erschöpfung. Erklärt wird das unter anderem mit dem hierzulande kurzen Mutterschafts- und fast inexistenten Vaterschaftsurlaub. Vorab aber zeigt der Ländervergleich in Sachen elterlicher Belastung, dass der Grad an Individualismus in einem Land die Burnout-Rate stärker beeinflusst als alle anderen sozioökonomischen Faktoren wie etwa Einkommen oder Familienstruktur. Die Langzeitforschung von Moïra Mikolajczak, einer belgischen Psychologieprofessorin, kommt zu einem ähnlichen Schluss: Hauptursache der Erschöpfung sind weder die Anzahl Kinder noch die Familienorganisation, sondern das Selbstbild und der Erziehungsstil. Eltern, die besonders perfekt sein und ihrem Kind immer gerecht werden wollen, sind am meisten gefährdet, ebenso jene, die Mühe haben, ihrem Nachwuchs klare Grenzen zu setzen.

Die Befreiung des Kindes, die 1968 mit der antiautoritären Pädagogik als Reaktion auf den Drill der Nachkriegszeit begonnen hat, endet heute in der Überforderung der Eltern. Zwar verbringen sie mehr Zeit mit dem Nachwuchs, sind belebter und reflektierter als jede Generation vor ihnen, kapitulieren aber offenbar oft schon in ganz banalen Alltagssituationen: Der Sohn will sich nicht anziehen? Dann kommt man eben zu spät zum Arzt. Die Tochter beisst auf dem Spielplatz? Man fragt, was sie damit ausdrücken wolle. Schon mit Zweijährigen wird diskutiert, Gefühle werden validiert, Optionen aufgezeigt. Die Folge:

überforderte Kinder, die in der Schule kein Nein akzeptieren können, weil sie es zu Hause nie gehört haben. Eltern, die nachts googeln, ob Grenzen traumatisieren können.

Frage statt Ansage

Das ist, zugegeben, zugespielt formuliert, aber deswegen nicht weniger wahr, wie der Anruf zeigt, der um 11 Uhr beim Notruf eingeht. Eine junge Mutter meldet sich von einem Spielplatz in der Stadt Zürich. Es quält sie panische Angst, ihrer 18 Monate alten Tochter gegenüber übergriffig zu sein. Nicht etwa, weil sie sie grob angefasst, sie angeschrien hätte, sondern weil sie sie bis nach dem Mittagessen mit Spielen wachhalten will. Die Mütterberatung hat ihr dazu geraten, das Kind nur mehr einmal täglich ins Bett zu bringen, damit es nachts weniger weint und die Eltern endlich die dringend gebrauchte Ruhe bekommen. Das Eingreifen in den Schlafrhythmus des Kindes aber empfindet die junge Mutter als Verrat an ihrem Töchterchen: «Sie ist so müde, und ich gebe ihr nicht, was sie braucht, sondern tue, was mir hilft», sagt sie, und man spürt förmlich, wie der innere Konflikt die junge Frau zerreisst: «Ich kann ihr das doch nicht antun?»

«Erziehungsstile», sagt Yvonne Müller, «sind auch geprägt vom Zeitgeist. Ich will die Achtsamkeits- und Bedürfnisorientierung, die heute unter Eltern weit verbreitet ist, nicht schlechtreden, denn sie hat viele gute Seiten. Uns fällt auf, wie viele junge Eltern Mühe haben, ihre eigenen Grenzen zu respektieren und dem Nachwuchs Grenzen zu setzen. Sie haben Angst, die elterliche Autorität zu missbrauchen.»

Tatsächlich gilt Autorität in vielen Familien als Relikt aus Zeiten, in denen Zucht und Ordnung herrschten, Eltern drohten und Lehrer schlugen. Dabei ist autoritär nicht gleichzusetzen mit Autorität. Der Begriff «auctoritas» hat seinen Ursprung im Politischen: Er stand bei den alten Römern für die Erfahrungsfülle und die Führungskraft des Rats der Weisen. Heute feiert Autorität in der Pädagogik im ursprünglichen Sinn des Wortes ein Comeback. So sind etwa die Beraterinnen und Berater des Elternnotrufs alle gemäss dem Konzept der sogenannten «neuen Autorität» des israelischen Psychologen und Familiencoaches Haim Omer geschult, der auf elterliche Stärke und Beziehung setzt.

Für diese Form der beziehungsorientierten Autorität wird auch gern das Bild des Leuchtturms gebraucht. Mit ihm können sich Eltern einfacher identifizieren, und er ist der sympathische



Eltern sollten wachsame Fixpunkte am Strand sein, statt wie

Gegenentwurf zu den Helikoptern, die stets über den Köpfen der Kinder kreisen. Ausserdem wird intuitiv klar, wie Leuchtturm-Eltern sich verhalten: Sie weisen die Richtung, geben Halt und bieten auch aus der Ferne Orientierung, was es möglich macht, das Kind aus dem sicheren Hafen zu entlassen, damit es eigene Erfahrungen machen kann. Geprägt hat den Begriff der amerikanische Kinderarzt Kenneth Ginsburg, der sich auf kindliche Resilienz spezialisiert hat. Mittlerweile wird das Konzept in der Aus- und Weiterbildung von Familientherapeuten angewendet, aber auch in der Arbeit mit psychisch belasteten Eltern.

«Autorität», sagt Philipp Ramming, «hat man nicht, sie wird einem zugesprochen.» Viele Eltern hielten sie jedoch für einen unangenehmen Charakterzug statt für eine Beziehungs- und Führungsleistung. Für den Kinder- und Jugendpsychologen ist klar: Eltern, die lieber Kumpel der Kinder seien als Väter, die sagten, wo es langgehe, zögen sich aus der Verantwortung.

Ramming nimmt kein Blatt vor den Mund. Fast dreissig Jahre lang arbeitete er bei der kantonalen Erziehungsberatung in Bern, schrieb Gutachten und Berichte für Gerichte und Kindes-schutzbehörden und leistete Notfallpsychologische Einsätze an Schulen. Er hat alle Erziehungsstile der letzten Jahrzehnte beobachten können. Helikoptereltern, die dem Kind jeden Stein aus dem Weg räumen. Mütter, die jeden Wunsch des

PÄDAGOGISCHE KONZEPTE

Auch Erziehung ist Moden unterworfen

1950er Jahre

ZUCHT UND ORDNUNG

Die Nachkriegsjahre waren geprägt von Wiederaufbau, Verzicht und Konformität. In weiten Teilen Europas – insbesondere im deutschsprachigen Raum – war der **autoritäre Stil** die Norm: Erziehung war eine Frage von Disziplin und Ordnung, Strafe ein pädagogisches Werkzeug. Ziel war ein angepasstes und ordentliches Kind, kein selbstbewusstes oder kritisches. Den theoretischen Unterbau der emotionslosen Erziehung lieferte Johanna Haarer. Ihr Buch «Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind» prägte auch die Nachkriegszeit.

1970er Jahre

AUFBRUCH UND PROTEST

Die pädagogische Trendwende wurde mit der 1968er Revolte eingeläutet: Die **anti-autoritäre Erziehung** stellte das Kind als Subjekt ins Zentrum, es sollte nicht mehr gelenkt werden, sondern sich frei entfalten. Der Pädagoge Alexander S. Neill gilt mit seiner Summerhill-Schule als Pionier dieser Erziehung auf Augenhöhe. In Deutschland praktizierte man sie in den sogenannten Kinderläden, in denen Vorschulkinder ihre Bedürfnisse frei zu äussern und selbst zu regulieren lernen sollten.

1980er Jahre

KONSUM UND WENDE

Das Nebeneinander von Konsum, Aids und Tschernobyl sorgte dafür, dass das Pendel in der konservativen Thatcher- und Kohl-Ära um Jahre zurückschlug: Die Pädagogik suchte nach einer neuen Rolle der Eltern. Der **autoritative Stil** etablierte sich. Laut der amerikanischen Entwicklungspsychologin Diana Baumrind ist das eine Art «gesundes Mittelmaß» zwischen Lenkung und Laissez-faire. Grossen Einfluss erlangte der dänische Familientherapeut Jesper Juul, der die Beziehung zwischen Eltern und Kind als Bedingung für Autorität definierte.

1990er Jahre

GLOBALISIERUNG UND TECHNIK

Nach dem Mauerfall und mit dem Aufkommen des neoliberalen Zeitgeists wuchs in den neunziger Jahren der Druck auf die Eltern, Kinder zu selbstbewussten, leistungsbereiten und innovativen Subjekten zu erziehen. Privatschulen schossen aus dem Boden, und erstmals tauchte der Begriff der **Helikoptereltern** auf: Mütter und Väter wurden zu Managern, die jeden Schritt des Nachwuchses zwischen Frühmandarin und den Ballettstunden überwachten und begleiteten.



Helikopter über den Kindern im Wasser zu kreisen.

Kindes mit einem Bedürfnis verwechseln, und Väter, die vor lauter Dominanzangst keinen Einfluss mehr haben. Die Autorität, die er bei Eltern vermisst, wird ihm selber in Fachkreisen über die Pensionierung hinaus zugesprochen.

Ganz allein erziehen

Auch in der idyllischen Familiensiedlung mit Blick auf die Aare in Hinterkappelen bei Bern ist er eine Institution und wird gern um Rat gefragt. Er sagt: «Hier bin ich bloss Nachbar, ich mache keine Beratungen. Ausser dass ich die Eltern daran erinnere, dass Kinder resilient sind und es schon gut kommt.» In der Allmachtsphantasie der Eltern ortet der Psychologe nämlich eines der grössten Erziehungsprobleme: «Wer denkt, dass jede Handlung oder jede Unterlassung, jedes Nein, jedes voreilige Ja dem Kind schaden könnte, überschätzt seinen Einfluss eklatant.»

Die elterliche Allmachtsphantasie kommt nicht von ungefähr. Sie ist die Kehrseite der Alleinverantwortung, die Mütter und Väter heute in der Gesellschaft für die nachrückende Generation aufgebürdet wird. Vom Dorf, das es sprichwörtlich braucht, um ein Kind grosszuziehen, ist die Kleinfamilie übrig geblieben und immer öfter nicht einmal mehr diese. Die Individualisierung der Gesellschaft und die gleichzeitige Pluralisie-

rung von Wertvorstellungen sind so weit vorangeschritten, dass sich auf dem Spielplatz keiner mehr getraut, ein fremdes Kind, das mit Sand wirft, zurechtzuweisen. Ausserdem hat die Bindungsforschung ab den sechziger Jahren vorab die Mutter zur Schlüsselfigur für Psyche, Gesundheit und Intelligenz des Babys hochstilisiert. Von der Ernährung in der Schwangerschaft bis zum vorzeitigen Abstillen – überall lauern Diktate und das Versagen. Von der WHO bis zur Pisa-Studie, allenthalben wird das elterliche Tun vermessen und bewertet. Und aus der Verunsicherung, etwas falsch zu machen, ist ein riesiger Markt mit Ratgebern, Coachings und Podcasts gewachsen, der wiederum zur Überforderung beiträgt.

Das Bild des Leuchtturms hält Ramming deswegen im doppelten Sinne für wegweisend: Er sei nicht nur ein Licht im Dschungel der Erziehungskonzepte. Er erinnere Eltern im Alltag auch daran, dass es eine klare Rollenverteilung zwischen Erwachsenen und Kindern gebe und Erstere bestimmten, wo es langgehe.

Die Wiederentdeckung des elterlichen Führungsanspruchs erklärt sich aber nicht allein aus dem Wunsch nach einer Antwort auf ausgebrannte Eltern. Vielmehr ist sie – so wie alle pädagogischen Konzepte – auch dem Zeitgeist geschuldet: Im permanenten Krisenmodus der Gegenwart ist die Verunsicherung gross. Wer sich noch zutraut, überhaupt Kinder zu bekommen,

Am besten zeigt sich die Nachhaltigkeit dieser Erziehungsform im Podcast mit dem Titel «Wie man vermeidet, ein Arschloch grosszuziehen».

weiss weniger denn je, wie die Welt morgen aussieht, welche Fertigkeiten und Fähigkeiten angesichts technologischer Quantensprünge in Zukunft gefragt sein werden. Selbstwirksamkeit und Frustrationstoleranz gehörten da, so Ramming, zu den wichtigsten Kompetenzen. Und die lernt ein Kind am besten, wenn es geführt und angewiesen wird, sich aber auch ausprobieren und Fehler machen darf.

Auch wenn kein Erziehungsstil allein Garant für Erfolg oder Misserfolg ist, zeigte eine Langzeitstudie der Universitäten von Minnesota, North Carolina und Zürich 2018 immerhin: Ein überfürsorglicher Erziehungsstil führt in der frühen Kindheit zu einer schlechteren Emotions- und Impulskontrolle und in der Schulzeit zu schlechteren Leistungen.

Die Elternflüsterin

Doch wie wird man zum Leuchtturm, der standhaft ist und dem auch bei Sturm die Energie nicht ausgeht? Es gibt viele Wegweiser. Der bekannteste heisst Becky Kennedy, sie ist dreifache Mutter und klinische Psychologin. Die New Yorkerin arbeitete beruflich nie mit Kindern, sondern mit Erwachsenen, bevor sie 2020 mit ihren Tipps für den Lockdown vom Magazin «Time» zur «Elternflüsterin» gekürt wurde. Der Titel wird ihr durchaus gerecht: Kennedy nämlich erzieht nicht die Kinder, sondern deren Eltern. Sie sagt: «Die meisten Probleme in der Familie lassen sich nicht lösen, indem man an den Kindern herumdoktert. Die Haltung der Eltern muss sich verändern.»

Kennedys Podcasts und Videos auf Instagram folgen über drei Millionen Zuhörer, unter ihnen Prominente wie die Schauspielerin Reese Witherspoon oder Chelsea Clinton. Wer einen ihrer Workshops besucht, kann nachvollziehen, warum sie so viele Fans hat und ihr Erziehungsimperium lukrativ ist: Kennedy gibt sich nicht perfekt, sondern authentisch. Sie leitet ihre Lektionen gern mit missglückten Episoden aus ihrem eigenen Alltag ein, ist nahbar und humorvoll, vorab aber referiert sie keine Theorie, sondern gibt konkrete Handlungsanweisungen für die Praxis:

Der dreijährige Sohn drückt im Aufzug sämtliche Knöpfe? Weder Diskussionen noch Erklärungen, die das Kleinkind sowieso nicht versteht, bringen einen da laut der Elternflüsterin weiter. «Für die Grenzen sind allein die Eltern zuständig», sagt sie und stellt sich stoisch zwischen den Dreikäsehoch und die Knöpfe am Aufzug.

Die 9-jährige Tochter vergisst stets die Hausaufgaben zu Hause? Kennedy rät den Eltern, aufzuhören, sie dem Kind nachzutragen. «Ihr seid keine lausigen Eltern, wenn das Kind ohne Hausaufgaben in der Schule aufkreuzt, ihr bereitet die Tochter auf das Leben vor.» Dazu gehöre aber auch, dem Kind kein «Ich habe es dir doch gesagt» an den Kopf zu werfen, wenn es sich zu Hause über die Strafaufgabe der Lehrerin beklagt, sondern Verständnis für die unangenehme Situation zu zeigen und gemeinsam zu beraten, was es ändern könnte, damit künftig nichts Wichtiges mehr vergessegehe.

Auf Kennedys Website «Good Inside» finden Abonnenten Workshops, Podcasts und Kurztipps zu allen Fragen des Elternalltags: von der Bett-routine bis zum Zank unter Geschwistern, vom Trotzanfall des Kleinkindes bis zum Türzuknallen von Teenagern. Dabei behält die Psychologin stets die Eltern im Fokus: «Frustration auszuhalten, müssen erst einmal die Eltern lernen», sagt sie. Wer die Emotionen des Nachwuchses nach einem Nein nicht ertrage, könne ihm auch keine Frustrationstoleranz beibringen. «Eltern sind nicht dazu da, Kinder glücklich zu machen, sondern dazu, sie für die Zukunft zu rüsten.»

Am besten zeigt sich die Nachhaltigkeit dieser Erziehungsform im Podcast mit dem Titel «Wie man vermeidet, ein Arschloch grosszuziehen». Dort zählt Kennedy auf, welche drei Lektionen fürs Leben alle angenehmen Zeitgenossen gelernt hätten. Erstens: etwas zu wollen und es nicht zu bekommen. Zweitens: etwas zu tun, was man nicht tun will. Drittens: jemandem zu helfen, ohne einen Vorteil daraus zu gewinnen, sowie Dankbarkeit. Wenn der Sohn also wieder jamert, er habe keine Lust, die Spülmaschine einzuräumen, so die Elternflüsterin, brauche es keinen Sermon über die gerechte Aufteilung der Haushaltsarbeit in der Familie, sondern bloss den Satz: «Du hast recht, das macht echt niemandem Spass. Aber das ist nicht der Punkt: Das Leben ist voller Dinge, die keinen Spass machen. Und ich will nicht, dass du zu einem dieser verwöhnten Typen wirst, die sich um alles drücken.»

Einem kleinen Boot gibt der Leuchtturm Sicherheit und Orientierung. Und selbst wenn es dann später als Dampfer auf hoher See unterwegs ist, weiss es noch um das Licht am Hafen.

2000er Jahre

TERROR UND DIGITALISIERUNG

Nach dem Terroranschlag von 9/11 verstärkte sich das Sicherheitsdenken, die Bindungstheorie des amerikanischen Arztes William Sears feierte mit dem **Attachment-Parenting** ein Comeback: Von der Geburt über das Stillen bis zum Spielzeug hatte alles natürlich, sicher und pädagogisch korrekt zu sein. Co-Sleeping und Langzeitstillen wurden zur Norm und die Bedürfnisse des Kindes zum Gebot.

2010er Jahre

POLARISIERUNG UND SOCIAL MEDIA

Die gesellschaftlichen Filterblasen aufgrund von Polarisierung und Social Media sorgten für Blasen auch in der Erziehung: Neben den Helikoptereltern und den Bindungsorientierten tauchten auch die **Free-Range-Eltern** auf, die auf Raum für Entfaltung setzten und die Kinder in Waldkindergärten schickten. Die Amerikanerin Amy Chua sorgte mit dem Buch «Die Mutter des Erfolgs» für das Comeback von Drill, gleichzeitig war auch das Gegenteil im Schwang: gewaltfreies Miteinander ohne Ausübung der elterlichen Erziehungsmacht.

2020er Jahre

KRISENMODUS UND KI

In Zeiten von Multikrisen ist Orientierung gefragt. Der konservative Backlash führt heute wie in den achtziger Jahren zu einer Neubewertung der Autorität in der Erziehung. **Neue Autorität** von Haim Omer, die **Leuchtturm-Erziehung** oder das **Sturdy-Parenting** der Psychologin Becky Kennedy sind letztlich moderne Weiterentwicklungen der autoritativen Erziehung: Klare Leitplanken, Nähe und Beziehungsorientierung sollen den Nachwuchs zu selbstwirksamen und frustations-toleranten Zeitgenossen erziehen.