«Kindheit ist zu einem Projekt geworden»

Obwohl Eltern heute so gut informiert sind wie nie zuvor, wächst die Unsicherheit in der Erziehung. Der Schweizer Entwicklungspädiater Oskar Jenni erklärt im Interview, warum das so ist und was die sogenannten 5G der kindlichen Bedürfnisse bedeuten.

Interview: Manuela Schädler

Der bekannte Kinderarzt, Wissenschaftler und Buchautor Oskar Jenni ist Hauptreferent des diesjährigen Vernetzungstreffens «Frühe Kindheit» in Vaduz. Im Interview gibt er einen Einblick in seine Arbeit.



Der renommierte Schweizer Kinderarzt spricht am Vernetzungstreffen «Frühe Kindheit» in Schaan. Bild: eingesandt

Herr Jenni, Sie sprechen von einem «tiefgreifenden Wandel im Verständnis von Kindheit». Was hat sich in den letzten Jahrzehnten im Alltag von Familien am stärksten verändert?
Oskar Jenni: Bis in die 70er- oder 80er-Jahre standen Gehorsam, Disziplin und Anpassung im Vordergrund. Heute sehen wir Kinder als eigenständige Persönlichkeiten, die ihre Entwicklung aktiv mitgestalten. Sie haben mehr Freiheiten, dürfen mitentscheiden und ihre Bedürfnisse werden ernster genommen. Das ist an und für sich eine sehr positive Entwicklung. Allerdings gibt es auch Schattenseiten: Die Erwartungen an die Kinder und ihre Eltern sind enorm gestiegen. Kindheit ist zunehmend zu einem Projekt geworden, bei dem man möglichst alles richtig machen möchte.

Obwohl Eltern heute so gut informiert sind wie nie zuvor, wächst die Unsicherheit in der Erziehung. Warum führt mehr Wissen nicht automatisch zu mehr Handlungssicherheit?
Das viele Wissen vermittelt Eltern den Eindruck, es gäbe eine perfekte Erziehungsmethode. Aber die gibt es nicht. Jedes Kind ist anders, und was bei einem Kind funktioniert, muss beim anderen noch lange nicht gelingen. Erziehung ist immer auch situativ. Eltern müssen im Alltag entscheiden, was ihr Kind gerade braucht – und was sie selbst brauchen. Ich glaube, Eltern brauchen weniger Patentrezepte und mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und in die Entwicklungskräfte ihrer Kinder.

In Ihrem Buch «Kindheit – eine Beruhigung» plädieren Sie für mehr Gelassenheit. Woher kommt der enorme Erwartungs- und Leistungsdruck, dem viele junge Familien heute ausgesetzt sind?
In den Familien kommen viele gesellschaftliche Entwicklungen unserer Zeit zusammen: das hohe Tempo des Alltags, die zunehmende Individualisierung, der Perfektionismus sowie die veränderten Rollen von Müttern und Vätern. Viele Eltern haben das Gefühl, alles richtig machen und ihre Kinder optimal fördern zu müssen. Zudem verunsichern globale Entwicklungen wie Kriege, die Klimakrise, der rasante technologische Wandel oder politische Umbrüche die Familien. Viele Eltern machen sich Sorgen um die Zukunft, in der ihre Kinder einmal leben werden.

> «Es gibt keine perfekte Erziehungsmethode.»

Welche Rolle spielen digitale Medien in der frühen Kindheit?
Die Forschung zeigt meist nur schwache Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und Entwicklungsproblemen. Digitale Medien sind vielmehr ein Symptom von familiären Belastungen und nicht deren Ursache. So zeigen Studien, dass die Mediennutzung von kleinen Kindern vor allem mit Stress und Belastungen der Eltern zusammenhängt. Statt pauschaler Verbote braucht es also mehr Unterstützung für Familien. Denn gerade stark belastete Eltern haben oft Mühe, Empfehlungen oder auch Verbote im Alltag umzusetzen.

Sie leiten die Zürcher Longitudinalstudien. Welche grundlegenden Erkenntnisse aus diesen Langzeitstudien helfen, die Entwicklung von Kindern heute besser zu verstehen?
Unsere Langzeitstudien zeigen, wie zentral liebevolle und verlässliche Beziehungen in der Kindheit für das spätere Leben sind. Wärme und Geborgenheit in der Kindheit sind für die langfristige Entwicklung und Gesundheit bis ins hohe Alter wichtiger als die Intelligenz im Kindesalter. Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns ein Leben lang – gerade auch in einer immer komplexer und dynamischer werdenden Welt.

In Ihrem Vortrag stellen Sie die sogenannten «5 G» kindlicher Bedürfnisse als Kompass vor. Was verbirgt sich hinter diesen 5 G und wie geben sie Orientierung?
In meinem Buch «Kompass Kindheit» beschreibe ich diese 5 G: Geborgenheit bedeutet, dass Kinder Menschen brauchen, die sie bedingungslos lieben und für sie da sind. Gesundheit umfasst das körperliche und psychische Wohlbefinden. Dazu gehört auch, dass Kinder lernen, mit Frustrationen umzugehen und ihre Gefühle zu regulieren. Gelegenheiten zum Lernen brauchen Kinder, um aus eigenem Antrieb die Welt zu entdecken und Selbstwirksamkeit zu erleben. Grenzen geben ihnen Orientierung und Sicherheit. Und Gemeinschaft bedeutet, dass Kinder dazugehören und sich als wertvollen Teil einer Gruppe erleben wollen. Die 5 G bilden eine Art Kompass. Sie zeigen uns den Weg. Je nachdem, was ein Kind gerade braucht, ist ein G gerade wichtiger als ein anderes.

Sie betonen die Bedeutung von Co-Regulation durch Erwachsene. Was bedeutet das konkret für den Erziehungsalltag im Vorschulalter?
Da sind wir bei dem G für Grenzen. Wenn ein Kind auf eine Grenze mit Wut oder Enttäuschung reagiert, darf das sein. Gerade kleine Kinder können ihre Gefühle noch nicht selbst regulieren. Sie brauchen Erwachsene, die in solchen Momenten ruhig bleiben, ihre Gefühle ernst nehmen und sie begleiten. Das nennen wir Co-Regulation. So lernen Kinder mit der Zeit, ihre Gefühle selbst zu regulieren.

> «Geborgenheit ist wichtiger als Intelligenz im Kindesalter.»

Ein zentraler Punkt Ihrer Arbeit ist die Differenzierung zwischen echten Bedürfnissen und blossen Wünschen von Kindern. Warum ist diese Unterscheidung für die Erziehung so wichtig?
Um das klarzustellen: Die 5 G sind keine Erziehungsmethode, und es geht dabei auch nicht um bedürfnisorientierte Erziehung. Bedürfnisse sind grundlegende Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung. Wünsche hingegen sind konkrete Vorstellungen, die Kinder gerne erfüllt haben möchten. Ein Kind braucht nicht jedes Spielzeug, das es sich wünscht. Eltern müssen also nicht jeden Wunsch ihres Kindes erfüllen. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass Erwachsene ebenso Bedürfnisse haben. Gute Erziehung bedeutet, die Bedürfnisse der Kinder und der Eltern miteinander in Einklang zu bringen.

Wie gelingt der Spagat zwischen den Bedürfnissen des Kindes und den Grenzen der Eltern?
Die Bedürfnisse der Eltern selbst sind genauso wichtig wie diejenigen der Kinder. Eltern müssen nicht ständig verfügbar sein. Eine Mutter darf sich nach einem anstrengenden Arbeitstag auch einmal Ruhe gönnen. Ein Vater darf auch einmal seinen eigenen Interessen nachgehen, statt mit den Kindern zu spielen. Und Eltern dürfen sich einen Abend zu zweit nehmen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Wichtig ist, dass Eltern miteinander im Gespräch bleiben, über ihre Bedürfnisse und Belastungen sprechen und gemeinsam Lösungen finden. Genau dazu möchten Patricia Lannen und ich mit unserem Buch «Miteinander reden» anregen.

Zur Person

Oskar Jenni, geboren 1967, ist ein Schweizer Kinder- und Jugendarzt. 2005 übernahm er die Leitung der Abteilung Entwicklungspädiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich. Er ist ordentlicher Professor an der Universität Zürich. Der Vater von sechs Kindern leitet zudem die Zürcher Longitudinalstudien zur kindlichen Entwicklung, die seit 1954 fast 1000 Menschen vom Säuglingsalter bis ins Erwachsenenleben begleitet hat. Zudem ist er Gastgeber des Podcasts «Kompass Kindheit», in dem er mit Gästen über Fragen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern spricht.

Buchtipp: Kompass Kind

Wie gelingt die Erziehung in den ersten Lebensjahren ohne ständige Überforderung? In seinem Ratgeber «Kompass Kind» liefert Entwicklungspädiater Oskar Jenni Antworten auf die 99 wichtigsten Fragen rund um die frühe Kindheit. Das Buch dient als Orientierungshilfe wie als Nachschlagewerk, das Eltern den Weg aus Verunsicherung und Überforderung weist. Es stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zeigt, wie essenziell verlässliche Zuwendung und Liebe für die langfristige Entwicklung eines Kindes sind.

Oskar Jenni: Kompass Kind
Verlag: Kein & Aber
ISBN: 978-3-0369-5192-8

Vernetzungstreffen «Frühe Kindheit»

Das 6. Vernetzungstreffen «Frühe Kindheit» findet dieses Jahr unter dem Thema «Kindheit im Wandel – ein Kompass für die frühe Begleitung von Kindern» mit Referent Oskar Jenni am Montag, 2. November, im SAL in Schaan statt. Die Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen, die mit Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren arbeiten. Beginn ist um 18.30 Uhr, an das Ende gegen 20.15 Uhr schliesst ein Apéro an. Veranstalter ist die Koordinations- und Beratungsstelle Frühe Förderung, welche dem Eltern Kind Forum angegliedert ist. Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird um eine Anmeldung gebeten auf www.elternkindforum.li.

ELTERN KIND FORUM

KBFF Koordinations- und Beratungsstelle Frühe Förderung