

Freiheit und Grenzen!

von Dr. med. Genn Kameda

«Frei ist der Mensch, insofern er in jedem Augenblick seines Lebens sich selbst zu folgen imstande ist» (Rudolf Steiner). Was auf den ersten Blick selbstverständlich klingt, ist eine echte Aufgabe, die bereits in der Kindheit beginnt. Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie ihr Kind unterstützen – oder manchmal auch behindern.

Wie so oft, kommt es beim Wechselspiel von Freiheit lassen – Grenzen setzen auf das Gleichgewicht an. Vielen fällt dieses Ausbalancieren heute jedoch immer schwerer. Wir Kinderärzte erleben in der Sprechstunde immer mehr verunsicherte und ängstliche Eltern, die ständig über ihren Kindern kreisen und voller Sorge alle Angelegenheiten des Kindes kontrollieren möchten: die sogenannten «Helikopter-Eltern». In der gut gemeinten Absicht, das Kind bestmöglich zu fördern, kommt es zur Überbehütung. Problematisch dabei ist, dass die originäre Fähigkeit eines Kindes, der Welt von Anfang an mit Offenheit und Vertrauen zu begegnen, durch das beständige «Überwachen» in Frage gestellt wird. Erlebt das Kind ständig die Ängste der Eltern und spürt, dass sie ihm nicht vertrauen, kann sich das kindliche Selbstvertrauen nur eingeschränkt entwickeln. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Eltern, die zu viel Freiheit lassen und ihre Kinder damit überfordern. Auch eine solche Überforderung gefährdet die gesunde Entwicklung.

Freiheit im Spiel

Wie können Eltern also zu einer sinnvollen Balance zwischen Freiheit und Grenzen finden? Am besten, indem sie von Anfang an üben, die Entwicklungsoffenheit des Kindes zu fördern. Im Kindergartenalter lässt sich das gut am Beispiel des freien Spiels verdeutlichen: Schaffen Sie Rahmenbedingungen, dass Ihr Kind alleine und ungestört spielen kann. Dabei lernt es, eigene Wahrnehmungs- und Wirkungsmöglichkeiten zu entdecken. Es ist in dieser Zeit besonders wichtig, dass das Kind mit all seinen Sinnen Erfahrungen macht. Im Schulalter wird es dann verschiedene Gesetzmäßigkeiten in dem bisher Erfahrenen erkennen.

Unterbrechen Sie Ihr Kind in seinem Spiel möglichst wenig, auch wenn mal etwas zu Bruch gehen könnte oder Sie Sorge haben, es könnte sich verletzen. Wahl- und Irrtumsmöglichkeiten gehören

zum Spiel dazu! Wenn Erwachsene zu schnell eingreifen, wird das Kind kaum Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten oder auch Ausdauer für bestimmte Aufgaben entwickeln. Trotzdem ist natürlich klar: echte Gefahrenquellen müssen ausgeschlossen werden. Eltern können ihr Kind aber anregen, sich selbst Aufgaben zu stellen und eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden. Wer das einmal gelernt hat, wird sein ganzes Leben lang davon profitieren können. Denn es macht Mut, sich an Neues heranzutrauen. Gleichzeitig motiviert es die Kinder, wenn ihre Eltern ihr Spiel mit echtem Interesse begleiten. Darauf aufbauend, entwickelt das ältere Kind später die Fähigkeit, sich auch intellektuelles Wissen anzueignen und verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen – zum Beispiel auch im Haushalt, wo Kinder (attraktive!) Aufgaben durchaus gerne übernehmen.

Dem Kind Freiheiten zu lassen, sollte allerdings nicht mit Überforderung verwechselt werden. Bei zu früher intellektueller Ansprache fehlt dem Kind die entsprechende Erfahrung, um das Erlebte angemessen erfassen zu können. Und noch ein (klassisches) Beispiel für Überforderung – zu viele Möglichkeiten: «Möchtest du lieber Erdbeer-Joghurt? Oder Vanille? Oder Mango? Oder Zitrone? Oder doch ganz etwas anderes?»

Loslassen üben

Eltern können solche Klippen besser umschiffen, wenn sie lernen, genau hinzuschauen, was das Kind gerade braucht – auch in Bezug auf sein Alter. Das klingt einfacher, als es ist, gerade heute, wo meist beide Eltern berufstätig sind und oft unter (zeitlichem) Druck stehen. Und wenn Feierabend ist, ist oft ein großer Teil der Familien-Zeit für Freizeit-Aktivitäten verplant: Immer (oder oft) in Begleitung der Eltern. Die Kinder werden zum Ballett, zum Schwimmen oder zum Tennis gefahren, werden dort den Betreuern,



Foto: Charlotte Fischer

also wieder anderen Erwachsenen übergeben, die Eltern schauen beim Training zu etc. So schön es auch ist, wenn sich Eltern Zeit nehmen können, so reduziert sich dadurch die Zeit, in der Kinder mit anderen Kindern spielen und unbeobachtet Erfahrungen sammeln können, ohne ständige Einmischung seitens der Eltern oder anderer erwachsener Beaufsichtigungspersonen.

Diese Tendenz der Behütung hängt sicherlich damit zusammen, dass wir heute oft den (subjektiven) Eindruck haben, die Welt sei gefährlicher geworden und das Kind müsse stärker geschützt werden. Statistiken sprechen allerdings dagegen. Viele Lebensbereiche sind sogar sicherer geworden (Autositze, kindersichere Wohnungen etc.). Trotzdem werden Ängste durch die dramatische und allgegenwärtige Berichterstattung in den Medien eher geschürt. Aber worum geht es dabei wirklich? Bestehen reale Gefahren? Oder geht es um subjektive Wahrnehmungen? Es ist ein guter Ansatz, wenn Eltern hinterfragen, ob es bei ihrer Sorge nicht eher um eigene projizierte Ängste als um eine reale Gefährdung des Kindes geht. Das Vorhaben, das Kind vor jeglicher Gefahr behüten zu wollen («Nicht auf den Baum klettern!» – «Renn nicht so schnell!» etc.) bedeutet für Eltern und Kind enormen Stress. Hier für das Kind Freiräume zu schaffen und mehr Gelassenheit zu wagen, wäre schon einmal ein wichtiger Schritt. Ein zweiter Schritt könnte sein, Kinder für die Aufgabe zu sensibilisieren, wie man mit Risiken umgehen kann – denn ganz aus der Welt schaffen kann man sie sowieso nicht. Dazu ist es sinnvoll, das Kind erst einmal in seinem Tun zu beobachten (ohne es zu überwachen!), um zu sehen, wie es mit der Situation umgeht. Hat es selbst Lösungsideen? Kommt es überhaupt zu einer Gefährdung? Wurde die Situation erfolgreich von Kind und Eltern gemeistert, haben beide Seiten etwas geleistet.

Und noch etwas: Eltern sein bedeutet auch, immer wieder Abschied von den eigenen Vorstellungen zu nehmen, um die individuellen Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen. Wer das schafft, hat den ersten Schritt zum Loslassen gemacht, sodass das Kind seine eigenen Erfahrungen machen kann. Dazu eine kurze Anregung: Fragen Sie sich doch einmal nach dem Ziel Ihrer Erziehung! Ihre Antwort wird sicherlich sehr individuell ausfallen – aber eines der grundsätzlichen Ziele wird vermutlich sein, dass Sie Ihr Kind am Ende in ein selbstständiges Leben entlassen wollen. Dieses Ziel sollten Sie nicht aus den Augen verlieren! ■

Dr. med. Genn Kameda ist Kinderarzt und Onkologe. Er erhielt seine wissenschaftliche und klinische Ausbildung in München, Freiburg, Düsseldorf und Philadelphia (USA). Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf (www.kinderarztpraxis-kameda.de) niedergelassen.



Dieser erfolgreiche und bewährte Ratgeber bietet drei Bücher in einem: Er stellt anschaulich und umfassend dar, was man über Krankheiten im Kindesalter wissen muss, zeigt auf, wie die Gesundheit des Kindes durch Erziehung günstig beeinflusst werden kann und liefert eine Fülle von praktischen pädagogischen Tipps und Hilfestellungen.

Einige Themen: Die ersten Lebensmonate | Vom Säugling zum Kleinkind | Ernährung | Erkrankungen und ihre Behandlung | Erste Hilfe | Erziehungsfragen | Bekleidung | Spielen und Spielzeug | Schulreife | Schulprobleme | Die Temperamente | Essstörungen | Impfungen | Religiöse Erziehung | Aufklärung – Sexualität | Umgang mit Medien | Gefahren durch Elektromog | Drogenprävention u.v.m.

Wolfgang Goebel | Michaela Glöckler
Kindersprechstunde
 Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber
 19., stark überarbeitete Auflage
 unter Mitarbeit von Dr. Karin Michael
 752 Seiten, mit 107 farb. Abb., geb.
 € 32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7810-9
www.urachhaus.de