

„Großwerden in turbulenten Zeiten“

Liebe Frau Hüttmann, liebe Frau Oster,

ich danke Ihnen ganz herzlich für die Einladung zu dieser tollen Veranstaltung, auf die ich sehr gespannt bin.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wie schön, dass Sie alle da sind. Ich bin etwas aufgeregt, da ich heute aus einer eher ungewohnten Rolle zu Ihnen spreche. Ich bin Journalistin, arbeite als Redakteurin bei der ZEIT und beschäftigte mich dort seit 15 Jahren hauptsächlich mit bildungs- und familienpolitischen Themen. Meistens bin ich also diejenige, die Fragen stellt – sei es, wenn ich auf Recherche bin oder wenn ich auf Veranstaltungen moderiere. Heute bin ich hier, um Antworten zu geben, oder vielleicht treffender, schließlich sind Sie ja die Fachleute, einige Beobachtungen und Anregungen mit Ihnen zu teilen.

Zentral ist dabei für mich eine auf den ersten Blick paradox wirkende Erkenntnis:

Kinder haben heute die besten Chancen, gut und gesund aufzuwachsen. Dennoch sind Eltern gestresster denn je.

Ich möchte das etwas ausführen und Sie mitnehmen auf die Suche nach Gründen dafür.

Woran liegt das?

Was hat sich verändert, dass Elternsein als so stressig empfunden wird?

Welche neuen Herausforderungen sind dazu gekommen?

Was ist wirklich anstrengender geworden im Familienleben?

Wo machen es sich Mütter und Väter vielleicht auch unnötig schwer?

Und: Wie wirkt sich das alles auf die Kinder aus?

Anschließend möchte ich einige Lösungsansätze vorstellen, wie man Familien entlasten könnte.

Ich werde etwa 25 Minuten sprechen, sodass wir im Anschluss und vor der Kaffeepause noch Zeit haben werden, ins Gespräch zu kommen, Sie mir Fragen stellen oder widersprechen können.

Vorab: Worauf basiert das, was ich Ihnen erzähle? Das sind zum einen Schlussfolgerungen aus meiner journalistischen Arbeit, vor allem aber finden Sie viele dieser Gedanken auch wieder in meinem Buch, das ich zusammen mit dem Kinderarzt Jörg Dötsch geschrieben habe. Er ist Direktor der Kinderklinik an der Uniklinik Köln und sein Name ist Ihnen möglicherweise ein Begriff, da Jörg Dötsch in der Corona-Zeit Mitglied im Expertenrat war und sich sehr für die Belange der Kinder und Jugendlichen eingesetzt hat – und das heute auch bei vielen anderen Gelegenheiten weiterhin tut. Unser Buch trägt den Titel: „Großwerden. Gesundheit und Entwicklung in turbulenten Zeiten“ und befasst sich mit all den grundlegenden Fragen, die in den ersten 10 Lebensjahren von Kindern so aufkommen können. Und eben auch mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für Familien.

Ein Blick auf das Aufwachsen heute

Ich habe eben gesagt, dass ein kleines Kind, das heute in Deutschland geboren wird, die besten Chancen auf einen guten und gesunden Start ins Leben hat. Bei all den Problemen, mit denen wir so konfrontiert werden, vergessen wir diese positiven Entwicklungen manchmal. Darum nenne ich ein paar:

Die Kindermedizin hat enorme Fortschritte gemacht in den vergangenen Jahrzehnten. Impfungen und Medikamente werden immer zielgenauer, die Behandlungen schonender.

Heute gibt es Elterngeld, Kindkranktage und Kitas. Wir haben hochwertige Nahrung, Freizeitangebote, Familienhotels und Kindernachrichten.

Eltern verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern denn je, das zeigen die regelmäßigen Zeiterhebungsstudien des Statistischen Bundesamtes. Und zwar Väter und Mütter!

Eltern begegnen ihren Kindern meist liebevoll und zugewandt und machen sich oft viele Gedanken über die Erziehung. Sich einfach nur autoritär durchsetzen? Das kommt für die meisten nicht mehr infrage.

Die Bedürfnisse von Kindern werden so ernst genommen wie von keiner Generation zuvor. Nicht nur von Eltern, auch von Ihnen und den vielen anderen Menschen, die Kinder professionell beim Großwerden begleiten. In den Kitas

dürfen schon die Kleinsten mitbestimmen, welches Buch gelesen und was gespielt wird. Sie lernen: Ihre Meinung zählt – von Anfang an.

Kinder haben heute die besten Chancen, gut und gesund aufzuwachsen.

Doch woher kommt es, dass der Stress von Müttern und Vätern gestiegen ist? Und – das soll in dieser Runde nicht unerwähnt bleiben – auch die Belastung der Fachkräfte zugenommen hat, die mit Kindern arbeiten?

Dafür gibt es vielfältige Gründe, die es sich genauer zu betrachten lohnt.

Immer mehr Kinder wachsen nicht in der klassischen Kernfamilie aus Vater, Mutter, Kind auf, sondern bei Alleinerziehenden und Solo-Eltern, in Patchwork- und Regenbogenfamilien. Über 40 Prozent der Kinder in Deutschland haben einen Migrationsbezug, was jetzt noch gar nichts über Sprachkenntnisse, Bildung und sozialen Status aussagt. Jedes fünfte Kind ist von Armut betroffen oder bedroht.

Sie wissen das alle, aber es lohnt sich, sich das noch einmal zu vergegenwärtigen: Unser Verständnis von Familie ist sehr viel breiter, diverser und inklusiver geworden. Das war dringend nötig. Familien sind heute so bunt, wie nie zuvor. Wir sind allerdings noch dabei zu lernen, mit dieser Unterschiedlichkeit umzugehen.

Neu ist in vielen Familien auch die Rollenverteilung: Mütter und Väter haben heute oft hohe Ansprüche an sich selbst. Sie wollen beide für die Kinder da sein und beruflich vorankommen, das restliche Leben aber auch nicht völlig vernachlässigen. Noch vor ein, zwei Generationen sah die Aufgabenverteilung meist so aus: Er ging zur Arbeit, sie blieb zu Hause. Klar getrennte Sphären. Die meisten Mütter wollen heute nicht mehr für mehrere Jahre raus aus ihrem Beruf. Und die meisten Väter möchten das Aufwachsen ihrer Kinder miterleben. Jeder zweite Mann würde sogar gern die Hälfte der Kinderbetreuung übernehmen, am Ende macht es aber nur jeder fünfte. Von der Einstellung her hat sich viel getan in den letzten Jahren, noch trifft man die „neuen Väter“ allerdings häufiger in den Medien als auf der Straße. Männer nehmen nach wie vor deutlich seltener und kürzer Elternzeit als Frauen.

Dennoch: Die neuen Rollenbilder und die damit verbundenen Erwartungen führen dazu, dass bei der Familiengründung kaum noch jemand an einer Verhandlung vorbeikommt. Wer bleibt wann und wie lange mit dem Baby zu Hause? Wer arbeitet danach Vollzeit, wer reduziert seine Stelle? Auch auf Dauer erfordert es eine ständige Abstimmung und Organisation, wenn beide Eltern fürs

Geldverdienen und für die Kinderbetreuung zuständig sind. Das kostet Zeit und Nerven.

Ein nicht ganz unwesentlicher Teil der Anstrengung resultiert daraus, dass es in Familien heute nur so von Schnittstellen wimmelt, die alle ineinandergreifen müssen.

Der eine bringt auf dem Weg zur Arbeit den Kleinen zur Tagesmutter, während die andere mit der Großen bei der Kita vorbeifährt. Montag arbeitet der eine länger, Dienstag die andere, Mittwoch übernimmt Opa, Donnerstag bringt die Babysitterin die Kinder zur musikalischen Früherziehung und Freitag guckt man spontan, was der Alltag gerade erfordert. Zu Hause kommt möglicherweise noch eine Putzhilfe, während man selbst bei der Arbeit ist. Wenn die eine abends im Chor singt und der andere zum Elternabend muss, ist das ein Fall für Babysitterin Nummer zwei oder Nummer drei. Die müssen auch einspringen, wenn ein Elternteil auf Dienstreise ist.

Das alles stresst nicht nur die Eltern. Wenn man das Kind am Nachmittag aus der Kita abholt, hat es also ebenfalls einen richtigen Arbeitstag hinter sich, an dem es die ganze Zeit funktionieren musste. Viele Eltern werden es kennen, dass das Kind wie auf Knopfdruck das Funktionieren einstellt, wenn man auftaucht. Es will nicht los, will sich nicht anziehen, nicht selbst laufen. Oft wird nach der ersten Freude über das Wiedersehen mit Mama oder Papa erst mal Dampf abgelassen. Häufig wartet dann allerdings schon der nächste Termin. Es geht zur Ergotherapie oder zum Turnen, man hat ein „Playdate“ ausgemacht oder will wenigstens noch mal mit den anderen Familien auf den Spielplatz. Es ist alles durchgeplant – mit den besten Absichten.

Manchmal scheint es, als würden die Erwachsenen ihre eigene Logik, in der sie glauben, funktionieren zu müssen, eins zu eins auf ihr Kind übertragen. Dabei zeigen Wörter wie Vereinbarkeit, Sozialstress und Freizeitverpflichtungen ja, wie sehr wir uns dabei etwas vormachen: Arbeit und Privates sind nie wirklich miteinander zu vereinbaren. Soziales, das von vornherein mit Stress verbunden ist, ist eigentlich asozial. Und Freizeit und Pflicht schließen sich erst recht aus.

In Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonvention heißt es: „Die Vertragsstaaten anerkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit, auf Spiel und altersgemäße aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.“ Sie gilt seit über dreißig Jahren auch in Deutschland. Kinder haben also ein Recht auf unverplante Zeit, in der sie einfach mal ihren Gedanken nachhängen oder vor sich hindüdeln können. Wie wichtig diese

Pausen für ihre Entwicklung sind, wird gelegentlich unterschätzt – gerade in Familien, die hohe Ansprüche verfolgen.

Das durchgetaktete Leben beinhaltet noch ein anderes Problem: Es gibt keinen Puffer. Alles muss sich genau nach dem Timing richten, sonst bricht das ganze System zusammen. Wenn ein Kind also krank wird, was in dem Alter zwar völlig normal, aber nicht einkalkuliert ist, führt das ruckzuck in den Ausnahmezustand. Aufgeregt stehen dann die Eltern in der Kinderarztpraxis und fragen: Wieso denn schon wieder? Kann man die Abwehr irgendwie stärken? Wann darf das Kind zurück in die Kita? Doch als Arzt kann man eigentlich gar nichts machen, außer zu sagen: Nur Geduld, ein paar Tage zu Hause sein, und alles wird gut. Geduld, haha, sehr lustig.

Doch es sind ja nicht nur die Wünsche der Eltern, die sich verändert haben, es sind auch die Erwartungen und Zwänge. In den meisten Paarhaushalten mit minderjährigen Kindern sind heute beide Eltern berufstätig. Die Mehrheit der Familien kann oder möchte es sich nicht leisten, auf ein Gehalt zu verzichten.

Fakt ist: Damit das Familienleben funktioniert, muss heute unablässig verhandelt werden – mit dem Partner oder der Partnerin, mit getrennten Elternteilen, mit verschiedenen Vorgesetzten...

... und nicht zuletzt auch mit dem Kind, das bei allem mitentscheiden soll. Damit sind wir beim nächsten Punkt: Denn nicht nur die Beziehung der Erwachsenen untereinander hat sich verändert, auch die Beziehung zum Kind.

Es gibt heute viel mehr wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, wie wichtig die ersten Lebensjahre sind, welch enormen Einfluss sie darauf haben, ob ein Mensch gesund, gebildet und gut gelaunt seinen Weg geht. Mit zunehmendem entwicklungspsychologischen Wissen ist eine Flut von Ratgebern aufgekommen, die dieses Wissen vermitteln. Auf Eltern prasseln so heute eine Unmenge Informationen ein – seriöse und weniger seriöse. In Summe kann da schon mal der Eindruck bleiben: Elternsein ist unglaublich anspruchsvoll.

Der Umgang mit Kindern droht so, immer verkopfter zu werden. Mütter sind heute im Schnitt bei der Geburt ihres ersten Kindes 30 Jahre alt, Väter 33. Vielen von ihnen fehlen praktische Vorbilder im Alltag – auch, weil die Herkunftsfamilien kleiner geworden sind. Bevor sie Eltern wurden, haben sie selbst praktisch nie ein kleines Kind in ihrem Umfeld erlebt, geschweige denn es getragen, gefüttert oder getröstet. Woran es hingegen überhaupt nicht mangelt, sind schöne, gefilterte Familienwelten auf Instagram: Dort schnullern dann Babys im cremefarbenen Strampler friedlich auf einem Schaffell vor sich hin, während Mütter Zeit finden,

den frischen Wildblumenstrauß zurechtzupfen. Woran es auch nicht mangelt: An zweifelhaften Ratschlägen, die einem auf Instagram oder sonstwo begegnen.

Ein Beispiel: In westlichen Kulturen orientiert man sich derzeit stark an der Bindungstheorie. Zentral ist dabei, eine sichere emotionale Bindung zum Kind aufzubauen, indem man verlässlich für es da ist und feinfühlig auf seine Signale reagiert. Auf Basis dieses sicheren Fundaments kann das Kind dann mit der Zeit anfangen, die Welt zu erkunden.

In ihrer populären Rezeption wird die Bindungstheorie vermengt mit einer Reihe bedürfnisorientierter Ansätze (z.B. Attachment parenting), die maximale Zugewandtheit zum Kind fordern – am besten mit viel Körperkontakt, langem Stillen und ständigem Tragen. Die Ansprüche sind gewaltig und können einen großen Druck auslösen, besonders auf sehr engagierte Mütter, die alles richtig machen wollen. Traumatisiere ich mein Kind, wenn es sich mal ein paar Minuten beschwert, bevor es im Kinderwagen in den Schlaf findet? Verliert es sein Urvertrauen, während ich endlich mal in Ruhe dusche? Der Kopf überstimmt in solchen Fragen so manchen ursprünglichen Instinkt.

Nicht selten dreht sich dann das Führungsprinzip um. Statt mit ihrer Erfahrung und ihrem Einschätzungsvermögen Entscheidungen zu treffen, lassen Eltern sich die Richtung von ihren Kindern vorgeben. Ich zitiere dazu eine Beispielsituation, die mein Co-Autor Jörg Dötsch in der Kinderklinik erlebte. Da erklärte ihm ein Elternteil mit einem sechs Monate alten Säugling im Arm, sich auf eigene Verantwortung entlassen zu wollen. Mit dem Argument: »Mein Kind möchte nach Hause.«

Im Leben der Eltern nehmen Kinder inzwischen oft eine zentrale Position ein. Dass man stärker darauf achtet, wie es ihnen geht, ist historisch gesehen ein gewaltiger Fortschritt. Leichter wird die Erziehung dadurch allerdings nicht immer.

Familienforscherinnen beobachten seit längerem eine »Intensivierung von Elternschaft«. Eltern, insbesondere Mütter, beschäftigen sich heute viel aktiver mit ihrem Kind, fördern es gezielter, achten auf sogenannte »quality time« miteinander. Das ist auf den ersten Blick überraschend, weil sie gleichzeitig mehr Zeit mit Erwerbsarbeit verbringen. Auf den zweiten Blick ist möglicherweise genau das ein Teil der Erklärung. Wenn man schon so oft weg ist (schlechtes Gewissen?), soll das Kind in der verbliebenen Zeit nicht nebenher laufen.

Dass sich unter Eltern immer stärker eine zugewandte, kinderfreundliche Grundhaltung verbreitet, ist ein großes Glück. Doch gelegentlich driftet sie ab in

eine Grenzenlosigkeit und stellt Mütter und Väter permanent unter Zugzwang. Das kann auf Dauer zu Regulationsstörungen beim Kind führen – wahrscheinlich kennen sie solche Beobachtungen aus Ihrer praktischen Arbeit – und zu großer Unzufriedenheit und Erschöpfung bei den Eltern sowieso.

Es entsteht dabei ein weiteres Problem, mit dem Sie in Ihrer täglichen Arbeit dann womöglich zu tun haben:

Derart engagiert können sich längst nicht alle Menschen um ihre Kinder kümmern. Manchen Eltern fehlt die Zeit, etwa wenn sie allein für alles verantwortlich sind. Andere haben nicht die entsprechenden Verbindungen und Fördermöglichkeiten, sind zum Beispiel noch nicht lange in Deutschland und verstehen die Sprache nicht. Wieder andere verfügen nicht über die finanziellen Mittel, um höheren Anforderungen gerecht zu werden. Für einige liegen die Probleme tiefer: Sie werden als Eltern von ihrer eigenen, nicht so glücklichen Kindheit eingeholt und geraten an ihre Grenzen, wenn sie weitergeben sollen, was sie selbst nicht erfahren haben.

Auf diese Weise wird der Abstand zwischen den Familien größer – vor den Folgen hat bereits im Jahr 2021 der neunte Familienbericht gewarnt: Für die einen ist das Elternsein herausfordernd, weil sie versuchen, alles perfekt zu machen. Für die anderen ist es herausfordernd, weil sie überhaupt nicht mehr hinterherkommen. Die einen sind erschöpft aufgrund ihres Überengagements. Die anderen sind erschöpft, weil sie mit schwierigen Lebensumständen zu kämpfen haben und ihre Kinder mehr Unterstützung benötigen.

Es ist eine gewaltige Aufgabe, diese Extreme wieder zusammen zu bekommen.

Es gibt noch einen weiteren Player in dieser Gesamtgemengelage, die ich nun hier skizziert habe. Die allgegenwärtigen Bildschirme, auf die ich nur kurz eingehen werden, da wir heute noch vielfach darüber sprechen werden – worauf ich sehr gespannt bin.

Ich formuliere es jetzt mal etwas plakativ: Babys sind heute bereits online, bevor sie überhaupt den Weg zur Brust gefunden haben. Sekunden nachdem ein Kind das Licht der Welt erblickt hat, werden erste Bilder gemacht – wenn nicht sogar während der Geburt gefilmt oder fotografiert wird. Die Aufnahmen landen in Messenger-Diensten, E-Mails, in der Cloud und nicht selten auch direkt in einem sozialen Netzwerk. Bildschirme begleiten Kinder also vom ersten Moment an. Sie schieben sich ins Blickfeld zwischen ihnen und ihren Müttern und Vätern. Schaut ein Baby im Bus neugierig aus seinem Kinderwagen heraus, sieht es überall Menschen mit gebeugtem Nacken und auf ihr Smartphone gehefteten Augen.

Und wenn die Tante Faxen macht, bricht sie manchmal plötzlich ab, weil da dieses Ding piept, auf dem sie dann herumtippen muss.

Solche Szenen zeigen: Digitale Medien sind nicht mehr wegzudenken aus dem Alltag – und dementsprechend sind Eltern vom ersten Atemzug ihres Kindes an gezwungen, einen verantwortungsvollen Umgang damit zu finden. Eigentlich. Denn tatsächlich stehen wir hier noch sehr am Anfang und suchen oft ratlos nach der besten Strategie.

Es gibt noch einen weiteren Grund, der nicht unerwähnt bleiben darf, denn der Titel dieses Vortrags lautet ja: Großwerden in turbulenten Zeiten.

Die äußeren Turbulenzen, die krisengeschüttelte Außenwelt dürfen wir auch nicht vergessen, wenn wir auf Familie heute blicken. Gestern Pandemie, heute Kriege, Inflation, Fachkräftemangel, morgen Klimakatastrophe. Die Folgen spüren vor allem Kinder und Eltern im Alltag – sei es durch geschlossene Kitas oder Schulen, durch neue Mitschülerinnen und Mitschüler mit einer Fluchtgeschichte, durch finanzielle Sorgen, überlastete Kinderstationen oder düstere Zukunftsaussichten.

Man kann also gewiss nicht behaupten, dass es derzeit besonders einfach wäre, der nächsten Generation Halt und Orientierung zu geben. Die Welt ist ja auch für Erwachsene unübersichtlicher als je zuvor. Die meisten von uns sind – sofern sie in Mitteleuropa groß wurden – mit einem beispiellosen Versprechen von Stabilität und Wohlstand aufgewachsen.

Man könnte es so zuspitzen: Mütter und Väter, die selbst nicht klarkommen mit all diesen Ungewissheiten, sollen nun ihren Kindern einen gesunden Umgang damit vermitteln, während sie ihnen gleichzeitig am liebsten alles Negative ersparen würden. Schließlich ist man ja heute maximal sensibilisiert für die kindlichen Emotionen und achtet stärker denn je darauf, Kinder vor negativen Erfahrungen zu schützen.

Ich möchte noch mal zurückkommen zu meiner Ausgangshypothese: Kinder haben heute die besten Chancen, gut und gesund aufzuwachsen. Dennoch sind Eltern gestresster denn je.

Wir haben nun eine Reihe von Gründen betrachtet, was diesen Stress verursacht:

- _ neue Rollen und die damit verbundenen Aushandlungsprozesse
- _ ein eng getakteter Alltag
- _ eine gestiegene Sensibilität für die kindliche Entwicklung, verknüpft mit hohen Ansprüchen der Eltern an sich selbst

_ die digitalen Herausforderungen

_ die vielfältigen Krisen um uns herum

Was ich Ihnen noch schulde, sind Lösungsansätze.

Ganz entscheidend ist es meiner Meinung nach, Familien dazu zu ermutigen, sich wieder stärker auf das Wesentliche zu konzentrieren. Tatsächlich war das auch ein Antrieb für unser Buch. Die Idee war, ihnen gesicherte Informationen geben, damit sie wissen, auf was sie wirklich achten müssen bei der Entwicklung ihres Kindes und wo sie ruhig auch mal lockerlassen dürfen.

Wenn ich Familien von heute etwas wünschen dürfte, dann ist es mehr Mut zu den vielen Lücken, die sich im Alltag auftun.

_ Kein Kind entwickelt sich gleich. Es ist besser, sich darauf zu fokussieren, was es kann und nicht darauf, was es nicht kann. In vielen Situationen wäre der Rat eines erfahrenen Familienmitglieds oder einer Freundin hilfreicher als stundenlange Recherchen. Die verkopfte Herangehensweise an Kinder ist leider auch die Folge eines Mangels: Es fehlt an Rollenvorbildern. Echter Austausch hilft oft mehr als theoretisches Wissen. Dafür muss man allerdings Raum schaffen und bereit sein, sich von eigenen Vorstellungen zu lösen.

_ Kein Elternteil macht alles richtig. Statt jede Kleinigkeit zu googeln, ist es meistens zielführender, auf das Kind zu achten, das man vor sich hat. Je besser man es kennenlernt, umso mehr wird man mit der Zeit zum Experten oder zur Expertin für sein Kind. Wir haben häufig eine völlig überhöhte Vorstellung davon, wie man als Eltern zu sein hat. Umso unsanfter schlägt man dann in der Realität auf. Man hat ständig das Gefühl zu scheitern – an den eigenen Ansprüchen und an den äußeren Erwartungen. Doch je mehr man Müdigkeit, Erschöpfung, Krankheiten und Streitereien als normalen Teil des Familienlebens begreift, umso weniger bedrohlich fühlt sich das alles an.

_ Pausen sind unverzichtbar. Viele Kinder haben heute einen extrem durchgetakteten Alltag. Doch sie brauchen unverplante Zeit, in der sie nicht funktionieren müssen. Die Eltern übrigens auch. Druck rausnehmen, wo immer es geht. Ein zweijähriges Kind braucht keine Sport- und Musikurse, um sich gesund zu entwickeln. Es muss auch nicht ständig in den Zoo, ins Puppentheater oder auf den irrsten Spielplatz. Oft hat es mehr davon, wenn es ein paar Kastanien sammelt, beim Kuchenbacken hilft oder man sich in Ruhe zusammen ein Buch anschaut.

_ Betreuungsprobleme gibt es immer. Wenn jede Krankheit und jeder KITASchließtag sofort das gesamte Familienkonstrukt gefährdet, bedeutet das permanenten Stress für alle. Sowohl die Kleinfamilie als auch die Institutionen sind überlastet. Also braucht es einen größeren Kreis an Menschen. Das können Verwandte, Nachbarn, Leihomas oder Freunde sein. Es herrscht diese verquere Vorstellung, man müsse immer alles alleine hinkriegen. Zeit, sich davon zu verabschieden und sich zu solidarisieren.

_ Engpässe sind normal. So ärgerlich der Personalmangel im Gesundheits- und Bildungssystem ist – er ist nicht wegzureden. Umso wichtiger, dass alle Familien genau überlegen, an welchen Stellen sie Unterstützung benötigen und wo sie allein klarkommen.

_ Die Stimmung muss nicht immer gut sein. Kinder müssen lernen, mit Unsicherheit zu leben, sie gewissermaßen als Normalität zu begreifen, sonst werden sie es schwer haben. Erwachsene sind verpflichtet, ihnen dabei zu helfen (und helfen sich damit womöglich selbst). Und zwar nicht, indem sie die kindlichen Gefühle immerzu moderieren und versuchen, sie zu beeinflussen. Das ist nicht gemeint. Konflikte und negative Gefühle gehören zum Leben dazu. In der Kindheit lernt man, damit umzugehen. Idealerweise in einem geschützten Raum – mit Menschen, die es gut mit einem meinen.

Zu diesen Menschen gehören wunderbarerweise auch Sie. Ich bin überzeugt davon, dass jetzt und in den nächsten Jahren alle Professionen, die mit Kindern arbeiten, dabei gefragt sind, Eltern wieder mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle zu vermitteln.

Ganz zum Schluss möchte ich Ihnen noch eine Definition von Gesundheit mitgeben, die uns in unserer Arbeit an unserem Buch hilfreich erschien. Der Medizinethiker Giovanni Maio versteht Gesundheit als „eine Fähigkeit des Menschen, auch das Widrige und Einschränkende so weit in das eigene Lebenskonzept zu integrieren, dass man über diese Einschränkungen hinweg sein eigenes Leben führen kann.“

Diese Sichtweise ist entlastend, weil sie nicht jedes Problem, jede Abweichung von der Norm als Krankheit einordnet. Sie betont das große Bewältigungspotenzial, das in uns allen steckt, in unseren Körpern und in unserem Geist.

Wer Kindern dieses Zutrauen in die eigenen Superkräfte vermittelt, sorgt dafür, dass sie GROSSWERDEN können – auch in turbulenten Zeiten.