

Von „Helikoptereltern“ und „Burnout-Kids“

Überfördert oder überfordert?

Treibt ein leistungsorientiertes Bildungssystem immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene in eine Erschöpfungsdepression und damit früher oder später in unsere Praxen? Oder sind es die überbehütenden Helikoptereltern, die ihre Kinder mit Kontrolle, Förderwahn, Verwöhnung und Verschönung unmündig halten und geradezu lebensuntüchtig machen? Zwei aktuelle Bücher analysieren das Thema – doch beschreiben sie letztlich Auswüchse und verallgemeinern zu stark.

Erziehung, Leistung und Schule sind häufig diskutierte Themen – und erreichen uns indirekt auch in der Praxis: Mütter, die darüber klagen, „wir müssen heute Abend noch Englisch zusammen lernen“, und vor Prüfungen der Kinder selbst schon schlaflose Nächte haben; auch junge Heranwachsende sehen wir, die nach absolviertem Schulabschluss in eine depressive Stimmung geraten, mit wenig Antrieb und Orientierung für das, was jetzt auf sie zukommen soll. Oft genug hören wir dann noch von steigendem Alkohol- und Medienkonsum Jugendlicher. Die Frage also ist, welche Problemkonstellationen junge Patienten zukünftig in unsere Praxen mitbringen.

Zwei Bücher liegen auf dem Tisch, und lassen den hier schreibenden Psychiater und Vater zunächst ratlos zurück. Der eine Autor prangert die Egalität in der Erziehung an, wonach Kinder heute schon den Status eines Chefs, zumindest aber eines gleichberechtigten Partners

erhalten würden [1]. Der andere wiederum lobt heutige Eltern, die sich mit großer Ernsthaftigkeit sowie auf Augenhöhe um ein Verstehen und Fördern ihrer Kinder bemühen würden, weshalb vielleicht gar keine so heftige Pubertät mehr notwendig sei [2]. Autonomie ist demnach schon vorher zum Thema geworden. Dieser Autor, Kinder- und Jugendpsychiater, Leiter einer entsprechenden Universitätsklinik sowie eines Kinderkrankenhauses, berichtet, er sei inzwischen dazu übergegangen, seine Arztbriefe direkt an die Kinder zu richten und nur noch nachrichtlich an die Eltern. Was wiederum dem anderen sicher ein Gräuelfeld wäre, einem gerade in Ruhestand gegangenen Gymnasiallehrer, Schulpsychologen und Präsidenten des Deutschen Lehrerverbandes.

Kontrolle und Förderwahn?

Fangen wir mit letzterem an, Josef Kraus, der sich deutlich ausdrückt: „Zu den si-

chersten Methoden, Kinder unmündig und lebensuntüchtig zu machen, zählen neben der Kontrolle und dem Förderwahn Verwöhnung, Verschönung und Überbehütung“ [1]. Er beklagt übertriebenes Lob sowie die Scheu, Grenzen zu ziehen und Kinder Fehler machen zu lassen. Dabei kritisiert er Behavioristen und Analytiker gleichermaßen. Erstere würden eine „Allmacht der Erziehung und unbegrenzte Plastizität eines jungen Menschen“ propagieren, so als könne man aus einem Menschen ein Werkstück formen. Tiefenpsychologen wiederum würden ihre Begriffe und die Bedeutung der ersten Lebensjahre von ihren Praxiserfahrungen auf die Gesamtheit der Menschen übertragen. Kinder seien aber viel widerstandsfähiger als allgemein angenommen werde, so dass weder eine glückliche Kindheit eine Garantie für ein erfülltes Leben sei noch grundsätzlich ein Leben lang an einst zugefügten Wunden gelitten werden müsse.

Werden Kinder heutzutage überfördert und überbehütet, statt sie auch einmal eigenständig einen Baum erobern zu lassen?



© Ingo Bartussek (links) / Jordan (rechts) / Fotolia.com

Kraus vermutet narzisstische Bedürfnisse bei den Eltern, weshalb eigene Wünsche, aber auch Zukunftsängste in das in vielen Fällen einzige Kind hineinprojiziert würden, wenngleich etliche Studien der letzten Jahre die Abstiegsangst der Mittelschicht unbegründet erscheinen lassen würden. Ein großes Harmoniebedürfnis verhindere nötige Konflikte, zumal die Beziehung zum Kind die partnerschaftliche schon längst in den Hintergrund gedrängt hätte. Kraus befürchtet, dass überbehütete Kinder wenig Eigeninitiative entwickeln, da sie sich auf die Eltern verlassen, und deshalb laut einer britischen Studie häufig Mobbing-Opfer würden. Weitere Folgen seien Unmündigkeit, überhöhte Ansprüche, eine Neigung zu dissozialen Haltungen und Handlungsweisen, eine Abhängigkeit von den Eltern, eine Suchtgefährdung generell („Verwöhnung als Droge“) sowie Schwierigkeiten in Partnerschaften, wenn eine Fortsetzung der elterlichen Verwöhnung erwartet werde.

Überanstrengung allenthalben?

Michael Schulte-Markwort wiederum, der Kinder- und Jugendpsychiater, sorgt sich um seine jungen Patienten, die seit fünf Jahren zunehmend mit einem Burnout in die Ambulanz kämen [3]. Er erkennt bei den Betroffenen eine langanhaltende Anstrengung, etwa sich an Druck in der Familie oder ungünstige schulische Rahmenbedingungen anzupassen, die dann in eine Erschöpfungsdepression mündet, verwendet von ihm als Synonym für den Burnout. Über 3% aller Kinder und Jugendlichen sieht er hiervon betroffen, von anderen Depressionen nochmals 5%. Als Ursachen vermutet er Folgen von Leistungsdruck, aber auch Streit, Trennung und Scheidung, er verweist auf das Los einsamer Kleinfamilien, die durch Arbeit und wiederum von Anstrengung gekennzeichnet seien: „Familie zeigt sich im Gewand einer postmodernen Fabrik, die mit hoher Taktung all diejenigen ausspuckt, die nicht mithalten können.“ Da sind zum einen abgehetzte Mütter, und zum anderen Väter, die nicht selten selbst mit der akuten Verhinderung eines Burnouts beschäftigt seien. Gefühle von Überlastung, Anspannung und Erschöpfung, die doch eigentlich für Er-

wachsene reserviert seien, seien nun im Kinderzimmer angekommen. Nicht unerwähnt bleibt auch das hohe digitale Tempo, dem diese Generation erstmals ausgesetzt ist. Die Kids seien angestrengt und mit sich und der Welt, in der sie leben, unzufrieden.

Ein wahrer Kern liegt wohl beiden Analysen zugrunde, die letztlich aber Auswüchse beschreiben und teilweise zu sehr verallgemeinern. Der Mechanismus, das eigene Kind vor Misserfolgen schützen zu wollen und Konflikte zu vermeiden, ist vertraut, ohne dass es sich schon um Überbehütung handeln muss. Dementsprechend sind Helikoptereltern für Schulte-Markwort eine Minderheit und kein allgemeines Zeitgeistphänomen, sondern nur die Spitze einer Entwicklung, die man als gut bezeichnen müsse, weil Eltern sich heutzutage mehr kümmern und sorgen.

Lebensumstände versus Lebenszufriedenheit

Beide erwähnen den UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder aus 2013 [4], wonach deutsche Kinder in puncto Lebensumstände auf Platz 6, bei der Lebenszufriedenheit jedoch nur auf Platz 22 stehen – hinter Spanien, Estland, Slowenien, Italien oder Portugal. Die Bewertung allerdings ist kontrovers. Kraus meint dazu: „Wir haben in Deutschland offenbar ein Luxusproblem. Je besser die Lebensumstände sind, desto mehr wird auf hohem Niveau gejamert. Schuld daran ist unter anderem eine schulpolitische und schulpädagogische Debatte, die den Kindern Stressgefühle indoktriniert.“ Als Pädagoge verteidigt er zwangsläufig das leistungsorientierte Schulsystem und spricht von einem „gewissen psychologischen Imperialismus“, der die Pädagogik mehr und mehr besetzt habe, übersieht dabei aber, dass die Durchrationalisierung der Bildungswege an Schule und Universität (Stichworte: G8, Bologna) zwangsläufig ihre Spuren hinterlässt. Schulte-Markwort wirft zudem bei diesem Thema den Lehrern vor, es gelinge ihnen nicht, die Kinder mit ihrer Lust und Motivation fürs Fach anzustecken und dabei mit Respekt und Anerkennung zu behandeln. Er schließt aus den Zahlen zu Wohlstand und Zufriedenheit, „dass es uns offensichtlich nicht ge-

lingt, unseren Kindern, trotz guter materieller Ausstattung, auch die entsprechende Lebenszufriedenheit zu vermitteln. Dieser Befund deckt sich für mich mit der so oft bei Kindern und Jugendlichen in der Ambulanz diagnostizierten Anstrengung. Allerdings sind die Kinder, die ich erlebe, nicht primär unzufrieden, sondern es ist die beschriebene Anstrengung, der alle – auch die Familie – ausgesetzt sind, die zu Unzufriedenheit und Erschöpfung führt, eine fast zwangsläufige Reaktion“.

Konsumwelt und Zeitmangel

Anstrengung resultiert oft auch aus Zeitknappheit, dabei steht heute durch technischen Fortschritt und kürzere Arbeitszeiten eigentlich mehr Zeit denn je zur Verfügung, wie Kraus anmerkt. Heute lebende Erwachsene (und auch ihre Kinder) sind jedoch mit zunehmenden Möglichkeiten etwa in den Bereichen der Mobilität und der Freizeitgestaltung konfrontiert, die genützt werden wollen, worauf der Wirtschaftswissenschaftler Paech hinweist [5]. Um aus den vielen Konsumprodukten, von denen Erwachsene und zunehmend auch schon Kinder und Jugendliche umgeben sind, Befriedigung zu erzielen und im Umfeld darüber noch mitreden zu können, ist ein hoher Aufwand an Zeit und Aufmerksamkeit für die Beschäftigung damit erforderlich. Das zeigt sich allein schon daran, dass Smartphones von Erwachsenen bis zu sechzig Mal am Tag entsperrt werden, wie erste Daten einer Studie des Psychoinformatikers Markowitz zeigen [6]. Wünschenswert „Inseln der Gemeinsamkeit“ mit den eigenen Kindern (über vielleicht gleichzeitiges Handy-Bedienen hinaus), wie Schulte-Markwort sie empfiehlt, bleiben da kaum. Burnout muss also nicht nur durch ökonomischen Leistungsdruck entstehen.

Naturerfahrungen fehlen

Interessant ist aber auch, dass keiner der Autoren den Verlust der natürlichen Umwelt erwähnt, wobei die positiven Wirkungen vom Aufenthalt im Grünen längst bekannt sind. Kraus beklagt zu Recht heute bei Kindern eine zunehmend festzustellende Adipositas sowie Störungen der Motorik. Tatsächlich sind 49% aller vier- bis zwölfjährigen ge-

Kinder noch nie allein auf einen Baum geklettert [7]. Schulte-Markwort prangert zwar die zersplitterte Welt an, an Europa heranrückende kriegerische Auseinandersetzungen sowie die Ökonomisierung nahezu aller Lebensbereiche, was auch Kinder durch Nachrichten und Gespräche darüber sicher nicht unbeeinflusst lässt. Jedoch lassen auch wiederholte Meldungen über Klimawandel, Artensterben und Ressourcenknappheit die vor ihnen liegende Zukunft unsicher erscheinen [8]. Die Forderung einer natürlichen Umwelt jedoch sieht er als romantisch an. Dabei gibt es Hinweise dafür, dass über psychisch generell positive Effekte von Grün hinaus [9] auch umweltbasierter Unterricht mit vermehrten Aktivitäten im Freien Kenntnisse in den sozialen Fächern, Naturwissenschaften, Sprachen und Mathematik fördert, ebenso aber auch Problemlösungsfähigkeiten, kritisches Denken, Konzentration und Entscheidungskompetenz verbessert [10, 11]. Solche Naturerfahrung, die auch psychisch förderliche Rückzugsorte vermitteln kann, ist aber kaum mehr möglich, wenn die Menschen der Arbeitsplätze wegen weiter in die Städte drängen und zudem etwa in Bayern die Fläche von 25 Fußballfeldern täglich versiegelt wird, all dies ebenso Folge der von Schulte-Markwort zu Recht beklagten Ökonomisierung. Erstaunlich viele Patienten mit zum Teil schwieriger Kindheit beschreiben diese dennoch als positiv, weil sie so großen außerhäuslichen Freiraum gehabt hätten, und erkennen durchaus, dass dies für die heutige junge Generation nicht mehr gegeben ist. Die Flucht in die virtuellen Welten ist daher fast schon zwangsläufig, vorgelebt zudem von den Erwachsenen.

Brüchigere soziale Beziehungen in den Familien mit aktueller Scheidungsquote von 47%, ökonomische Prinzipien fast schon hinunter bis zum Kindergarten, zunehmender Leistungsdruck in der Arbeitswelt und an Schulen sowie sich verschlechternde Umweltbedingungen führen zu größerer Anstrengung, was das Risiko von Erschöpfung auch für Kinder erhöht. Die daraus resultierende Depression mag man dann gerne „Burnout“ nennen und sinnvollerweise von der



Vollchecker ohne Plan – Scheitern überbehütete Kinder als junge Erwachsene schon an einfachen lebenspraktischen Fragen?

reaktiven oder früher sogenannten endogenen Depression unterscheiden, wenn dies zu größerer gesellschaftlicher Aufmerksamkeit führt. Denn die von Schulte-Markwort geforderte Diskussion darüber, welche Werte wir unseren Kindern vorleben und vermitteln wollen, ist dringend nötig.

Reiferverzögerungen gehäuft

Was folgt aus alledem für die Praxis? Auch der Psychiater Josef Leßmann, Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt, beobachtet eine Zunahme von psychischen Störungen im jungen Erwachsenenalter, die nicht allein auf die Enttabuisierung derartiger Probleme zurückzuführen sei [12]. Wie Schulte-Markwort hat er in seinen Kliniken eine Station für 18- bis 24-Jährige eingerichtet und sieht gehäuft Fehlentwicklungen in der Persönlichkeitsentwicklung sowie Reiferverzögerungen. Viele Patienten würden schon an lebenspraktischen Fragen scheitern und keinen geregelten Tages- oder Wochenablauf haben. Eine deutliche Zunahme stationärer Behandlungen durch 20- bis 30-jährige Patienten im Zeitraum von 2000 bis 2011 hat sich statistisch bereits gezeigt [12]. Immer häufiger, so scheint es, kommen diese jungen Erwachsenen nun auch in unseren Praxen an. Ob hier tatsächlich ein Trend vorliegt, müssen weitere Untersuchungen zeigen. Es scheint sich insgesamt aber schon um tieferegreifende Probleme zu handeln als nur um übertriebene Sorgen ständig über ihren Heranwachsenden kreisender Eltern. □

Literatur

1. Kraus J. Helikopter-Eltern, Schluss mit Förderung und Verwöhnung, Rowohlt, Reinbek, 2013
2. Schulte-Markwort M. Burnout-Kids, Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert, Pattloch, München, 2015
3. Schulte-Markwort M. Gibt es das Burnout-Syndrom im Kindes- und Jugendalter? Plädoyer zur Erforschung eines unklaren psychischen Zustandes, Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother, 2014; 42: 209–10
4. Bertram H (Hrsg.). Reiche, kluge, glückliche Kinder? Der UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland, Beltz Juventa, Weinheim, Basel, 2013
5. Paech N. Postwachstum als Schutz vor Konsum-Burnout, in: Grüner Journalismus, <http://gruener-journalismus.de/postwachstum-als-schutz-vor-konsum-burn-out/> 16.3.2015
6. Bauer P. Die Zeitraffer, SZ-Magazin 43/2014
7. Miersch M. Kindern fehlt der Kontakt zur Natur, 12.2.2015: <http://www.forum-bildung-natur.de/presse/pressemitteilungen/emnid-umfrage-belegt-kindern-fehlt-der-kontakt-zur-natur>
8. Sohr S. Ökologisches Gewissen: Die Zukunft der Erde aus der Perspektive von Kindern, Jugendlichen und anderen Experten, Nomos, Baden-Baden, 2000
9. Meißner A. „Naturdefizitstörung“ – Eine neue Diagnose? Auswirkungen eines mangelnden Naturbezuges für Kinder – aber auch für Erwachsene, Sozialpsychiatrische Informationen 2012; 4: 49-51
10. Louv R. Das letzte Kind im Wald, Beltz, Weinheim Basel, 2011
11. Raith A, Lude A. Startkapital Natur – Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert, oekom München, 2014
12. Baudzus T. Jung, erfolgreich, depressiv, ausgebrannt, in: Die Welt, Düsseldorf regional, 18.11.2013

AUTOR

Dr. med. Andreas Meißner
FA für Psychiatrie und Psychotherapie
Tegernseer Landstr. 49, 81541 München
E-Mail: psy.meissner@gmx.de