

SELBSTTEST

Bin ich eine Helikopter-Mutter, ein Helikopter-Vater? Machen Sie den Selbsttest!

1 Starke Förderung des Kindes

Hat Ihr Kind mehr als drei institutionalisierte Termine (Sport, Musik, Vereine, Nachhilfe usw.) pro Woche?

Ja Nein

Fühlen Sie sich oft wie eine Hilfslehrperson, wenn Sie Ihrem Kind bei den Hausaufgaben helfen?

Ja Nein

Haben Sie Ihrem Kind schon einmal Nachhilfeunterricht bezahlt, nicht weil es überfordert war oder eine Klassenwiederholung drohte, sondern um Schulnoten zu verbessern oder im Hinblick auf (Gymi-)Prüfungen?

Ja Nein

Überlegen Sie sich oft, ob andere Kinder und ihre Eltern zu Ihnen und Ihrem Nachwuchs passen?

Ja Nein

Sind Sie schon wegen Ihrer Kinder umgezogen?

Ja Nein

Verzichten Sie häufig auf etwas, um Ihre Kinder optimal fördern und versorgen zu können (z. B. aus finanziellen Gründen)?

Ja Nein

2 Jeglicher Wunsch des Kindes wird erfüllt

Haben die meisten Kinderschuhe vor Ihrer Wohnungstür einen Klettverschluss?

Ja Nein

Kommt es vor, dass Sie verschiedene Menüs kochen, damit alle am gemeinsamen Familientisch zufrieden sind?

Ja Nein

Erledigen Sie oft Kleinigkeiten für Ihr Kind (z. B. Reissverschluss der Jacke schliessen, Schuhe binden, Tisch decken), weil es schnell gehen muss oder damit Ruhe ist?

Ja Nein

Loben Sie Ihr Kind wiederholt auch für selbstverständliche oder banale Leistungen?

Ja Nein

Wenn Sie Ihrem Kind geholfen haben: Erachtet Ihr Kind dies als selbstverständlich (d. h. bedankt es sich nicht)?

Ja Nein

Lassen Sie sich oft auf Diskussionen wie diese ein: Bei Lehrerin Y machen wir das auch so, dürfen wir ...

Ja Nein

3 Angst um die Sicherheit des Kindes

Halten Sie folgende Dinge für zu gefährlich?

Klettergerüste? Ja Nein

Hohe Bäume? Ja Nein

Radfahren? Ja Nein

Strassen? Ja Nein

Fahren Sie Ihr Kind immer mal wieder zur Schule?

Ja Nein

Ihr Kind fährt ins Klassenlager. Werden Sie es auf dem Handy anrufen?

Ja Nein

Eltern müssen sich fragen: Will ich wirklich das Kind schützen, oder habe ich Angst, vor den Nachbarn schlecht dazustehen?

Auswertung (total 18 Fragen)

Je öfter Sie Ja angekreuzt haben, desto eher gehören Sie zur Kategorie der Helikopter-Eltern. Sind es drei oder mehr Fragen, die Sie mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich Gedanken zu Ihrem Verhalten machen (Warum tun Sie das? Gibt es Alternativen?). Haben Sie sechs oder mehr Kreuze bei Ja gesetzt, ist ein Austausch mit anderen Eltern oder die Besprechung mit einer Fachperson angebracht.

Wichtiger als ein Vergleich mit Zahlen ist jedoch, was Sie aus dem Ergebnis machen. Denken Sie über die Fragen nach, bei denen Sie mit Ja geantwortet haben, und hinterfragen Sie, warum Sie das getan haben. Manchmal gibt es Gründe, warum Sie Ihr Kind fördern, sich um es sorgen oder ihm Dinge abnehmen. Problematisch wird es, wenn dies systematisch getan wird. Das Nachdenken und Reflektieren über die Fragen sowie das Besprechen mit anderen könnten Ihnen Erkenntnisse bieten, wo Sie Ihre Verwöhn- und Förderanteile reduzieren könnten.

Dieser Selbsttest entstand auf Basis der Definition von «Eltern, die perfekt sein wollen» von Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm (siehe Haupttext) und in Zusammenarbeit mit dem Psychologen Prof. Dr. Jürg Frick. Mehrere Fragen wurden aus seinem Buch «Die Droge Verwöhnung» übernommen.

>>> Lego spielt, würden Kinder passiv; sie warten, bis man ihnen etwas vorsetzt. «Kinder finden so keinen direkten Zugang zu sich und ihren Gefühlen, sondern bleiben abhängig von Impulsen und der Bewertung von aussen», sagt Christine Harzheim.

Dass viele ihre Kinder so stark behüten und sie damit in ihrer Entwicklung hemmen, sieht Harzheim darin begründet, dass viele Eltern in der prägenden Anfangszeit hängen bleiben, in der die Kinder tatsächlich ein übergrosses Mass an Fürsorge brauchen. Doch schon nach ein paar Monaten ändere sich das: «Um eigene Erfahrungen zu machen und einen eigenen Willen zu entwickeln, brauchen Kinder Freiräume», sagt Harzheim. Viele Eltern würden es nicht schaffen, sich an die neue Situation anzupassen.

Harzheim nennt ein Beispiel aus ihrer Praxis: Einem Elternpaar sei es sehr wichtig gewesen, dass ihr Kind beim Essen von allem probiert, doch das Kind habe sich standhaft geweigert. Der Konflikt steigerte sich, bis das Kind irgendwann erbrach, nachdem es gegen seinen Willen eine Erbse essen musste. Daraufhin hätten die Eltern aufgegeben und gesagt: «Ab sofort darfst du entscheiden, was du probierst und was nicht.» Es sei keine Woche vergangen, da habe das Kind gefragt: «Darf ich von allem probieren?»

In ihren Beratungen arbeitet die Familientherapeutin unter anderem darauf hin, dass Eltern den Zugang

zu sich selbst überprüfen und verbessern. Wichtig sei zu erkennen, was der Auslöser für das eigene Handeln ist. Sie sagt: «Häufig sind die eigene Angst, Unsicherheit oder das Gespräch mit der Nachbarin Gründe, warum sich Eltern Sorgen machen und dem Kind keine Freiräume lassen. Wenn etwa Eltern ihr Kind nicht alleine nach draussen lassen, sollten sie sich fragen: Will ich wirklich das Kind schützen oder ist es die Angst, dass ich als Mutter schlecht dastehe, weil mein Kind allein unterwegs ist und ich mich scheinbar nicht kümmere?»

Haben die Eltern einmal erkannt, dass es um sie geht, können sie ihr Verhalten ändern. Allerdings ist das für viele eine grosse Herausforderung. Wie für jene Mutter, die ihre vierjährige Tochter ausserhalb der eigenen Wohnung, gelegen in einer familienfreundlichen, autofreien Siedlung, nicht allein spielen lässt. Doch sie muss und kann lernen, diesen Stress auszuhalten – etwa, indem sie die Kinderbetreuung öfter dem entspannteren Vater überlässt.

Gelassener werden – aber wie?

Mehr Gelassenheit, mehr Freiräume: Bekommen Eltern in Beratungen diesen Tipp, hört sich das gut an. Doch spätestens wenn sie wieder zu Hause sind und der fünfjährige Sohn auf einen selbst errichteten Turm aus Kartonschachteln steigt, stellt sich die Frage: Wann bin ich behutsam und wann übertreibe ich damit? Wo liegt die Grenze zwischen >>>