

„Lasst sie spielen“

SPIEGEL-Gespräch Ehrgeiz, Kontrolle, zu viel Fürsorge – viele Eltern machen ihrem Nachwuchs das Leben schwer, sagt die kanadische Jugendpsychiaterin Shimi Kang. Vor allem eines fehle den Kindern: Spaß.



Ärztin Kang mit ihren Kindern

Kang, 41, ist Kinder- und Jugendpsychiaterin und lehrt an der University of British Columbia in Vancouver. In ihrem Buch „Das Delfin-Prinzip“ widerspricht Kang den Thesen der amerikanischen Juraprofessorin Amy Chua, die mit einem Sachbuch als „Tigermutter“ berühmt geworden ist und von Kindern mehr Disziplin und Gehorsam einfordert*. Kangs Buch wurde in Kanada zum Bestseller. Sie ist Tochter indischer Einwanderer, das jüngste von fünf Geschwistern und selbst Mutter dreier Kinder.

SPIEGEL: Frau Kang, Amy Chua erklärte 2011 dem SPIEGEL: „Kinder wollen von sich selbst aus niemals arbeiten. Darum ist es entscheidend, sich über ihre Vorlieben hinwegzusetzen.“ Was halten Sie davon?

Kang: Das ist völlig falsch. Es klingt, als müsste man sein eigenes Kind bekämpfen. Die Geschichte hat so viele Male das Gegenteil bewiesen: Die größten Erfinder, Entdecker und Künstler wurden von ihren Eltern nicht gefördert, gezo-gen, gezwungen. Die waren von ihrer Leidenschaft angetrieben. Die gilt es zu fördern.

SPIEGEL: Sie kümmern sich als Ärztin um die psychischen Probleme von Kindern und Jugendlichen. Bei Ihrem ältesten Sohn aber haben Sie erst spät gemerkt, dass Sie ihn überforderten. Was ist da passiert?

Kang: Ich fuhr meinen Sohn zum Klavierunterricht und sah ihn kurz im Rückspiegel. Der Anblick war erschütternd: Er war damals viereinhalb, aber da saß kein Kind, sondern ein trauriger kleiner Erwachsener. Er sah aus, als könnte er einer meiner Patienten sein. Als ich ihn fragte, was los sei, sagte er: „Ich will nicht zum Klavier. Ich will einfach nur spielen.“ Er klang, als hinge sein Leben davon ab. Ich bin sofort nach Hause gefahren.

SPIEGEL: Warum haben Sie nicht früher gemerkt, dass Sie eine Tigermutter sind?

Kang: Ich wollte mithalten mit den anderen Eltern. Das hieß: Klavierspielen, Mathe-Förderkurs. In meiner Praxis habe ich mit Leuten gearbeitet, gegen die Amy Chua, die echte Tiger-Mum, zahm wie ein Kätzchen wirkt. Diese Eltern waren extrem kontrollierend und belehrend. Im Vergleich zu denen habe ich mich selbst wohl als minderschweren Fall empfunden. Jedenfalls war ich eine Tigermutter wider Willen.

SPIEGEL: Wie das?

Kang: Ich spürte, dass ich das Leben meines Sohnes überfrachtete, und tat es dennoch. Zwar fühlte es sich falsch an, aber alle machten es so, ich wurde von diesem Sog mitgerissen. Dabei hat dieser ständige Druck erschreckende Folgen. In meinem Berufsleben sehe ich das jeden Tag.

SPIEGEL: Was genau sehen Sie da?

Kang: Es kommen viele junge talentierte Menschen, die Angstprobleme haben und keine Freude am Leben, die es schwierig finden, selbst mit den kleinsten Veränderungen umzugehen. Die verzweifeln, weil sie mal nicht die Note bekommen, die sie gern hätten. Und die all diese Probleme nicht haben müssten, weil sie im Grunde aus guten, sicheren Verhältnissen stammen. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte ist ein hoher ökonomischer Status auch ein Risikofaktor für Depressionen, Ängste und Drogenmissbrauch bei Jugendlichen.

SPIEGEL: Sie schreiben, dass keine Gruppe von Menschen ähnlich verrückte Verhaltensweisen an den Tag lege wie Eltern des 21. Jahrhunderts. Weshalb so drastisch?

Kang: Der Schriftsteller Samuel Butler hat einmal gesagt: „Eltern sind die Letzten, die Kinder haben sollten.“ Es gibt Tage, da würde ich mir diesen Satz gern auf die Stirn tätowieren. Oder in die Handfläche. Auch damit ich jederzeit sehen kann: Theoretisch bin ich eine von denen.

SPIEGEL: So schlimm?

Kang: Vor ein paar Jahren bin ich zu einem Notfall gerufen worden, zu Albert, einem 14-jährigen Jungen, der seine Mutter übers Wochenende in den Keller gesperrt hat. Der Vater, der im Ausland lebt, konnte die Familie nicht erreichen. Er rief die Polizei. Als die kam, lagen im ganzen Haus Fast-

„Das Leben besteht weder aus ständigem Kampf noch aus ständiger Entspannung.“

Food-Packungen verstreut, Albert hatte wohl die ganze Zeit am Computer gespielt.

SPIEGEL: Was war passiert?

Kang: Er erzählte, er habe eine Pause von seiner Mutter gebraucht. Immer nur Hausaufgaben oder Klavier üben. Er meinte, die Alternativen wären Weglaufen oder Selbstmord gewesen.

SPIEGEL: Was sagte die Mutter?

Kang: Winnie, eine chinesische Einwanderin, erzählte mir von dem Druck, unter dem sie steht; sie habe viel Geld in die Bildung ihres Sohnes investiert und gesehen, dass ihn das stresste. Um den Stress zu mildern, habe sie ihn mit Spielen und Süßigkeiten verwöhnt.

SPIEGEL: Das ist sicher eine dramatische Konstellation, aber bestimmt nicht der Normalfall in Familien.

Kang: Ich glaube, es ist schwer, heute Mutter oder Vater zu sein. Zur ganz normalen Verantwortung für die Kinder kommen noch all Ängste des 21. Jahrhunderts: vor dem weltweiten Wettbewerb, vor dem sozialen Abstieg. Für diese Ängste gibt es perfekt zugeschnittene Marktangebote in Form von Förderkursen, Förderspielzeug, Nachhilfe. Gleichzeitig spiegeln die Medien ein künstliches Familienidyll wider. Wir sehen nur glückliche Momente, nie-

mand zeigt Bilder von Erschöpfung, von Streitereien.

SPIEGEL: Wie beeinflusst das die Eltern?

Kang: Wir treffen unsere Entscheidungen nicht mehr aus Ruhe und Selbstsicherheit heraus, sondern aus Angst. In dieser Angst reagieren Menschen nicht anders als Tiere: Sie kämpfen, oder sie fliehen. Der Kampf, das ist der Wettbewerb, in dem wir uns ständig wähen. Die Flucht, das ist der Drang, immer beschäftigt zu sein.

SPIEGEL: Dann wird man zur Tigermutter?

Kang: Die Gefahr ist groß. Ich sehe zwei Kategorien von Tigereltern, die klassischen, zu denen Amy Chua gehört, die ihre Kinder zum Klavierspielen verdonnern, ihnen Übernachtungsgäste verbieten. Das ist Druck aufbauen, Zwang. Und dann gibt es die Helikopter-Eltern, die überbehüten, überkontrollieren. Beide Erziehungsstile, das wollen viele Eltern nicht wahrhaben, sind autoritär. Weil sie darauf angelegt sind, die Kontrolle über die innere Motivation des Kindes zu übernehmen.

SPIEGEL: Und beide Erziehungsstile sind wahrscheinlich gut gemeint.

Kang: Womöglich. Ein Mensch muss aber die Erfahrung machen, dass er selbst derjenige ist, der sein Leben kontrolliert. Wenn man beständig erfährt, dass es andere sind, die für einen bestimmen, indem sie belohnen, loben, drohen, schmeicheln, dann entwickelt sich diese Einsicht nicht.

Und damit auch nicht die Fähigkeit, sich neuen Situationen anzupassen. Nur wer weiß, dass er sein Leben selbst in der Hand hat, kann Einfluss darauf nehmen, was die Umstände mit ihm machen.

SPIEGEL: Sie waren eine der jüngsten Medizinstudentinnen Kanadas, haben später an der Harvard University geforscht. Wie viel Tigererziehung haben Sie genossen?

Kang: Gar keine. Meine Eltern waren viel zu beschäftigt, unsere Familie durchzubringen. Sie sind als Immigranten aus Indien gekommen, haben fünf Kinder großgezogen, mussten ihre Schulbildung nachholen. Bevor mein Vater Lehrer wurde, ist er Taxi gefahren. Er fragte öfter: „Shimi, Liebes, in welche Klasse gehst du jetzt eigentlich? Fünfte oder sechste?“ Meine Eltern haben meine Schulbildung nicht überwacht, aber dennoch hohe Erwartungen gehabt. Sie haben uns die Werte, die ihnen wichtig waren, vorgelebt.

SPIEGEL: Welche waren das?

Kang: Optimismus und Dankbarkeit. Sie glaubten fest daran, dass das Leben gut ist und dass man es selbst sogar noch besser machen kann. Und sie haben uns Kinder dazu erzogen, dankbar zu sein. Es ging ihnen nie darum, dass wir reich würden. Sondern um die Frage: Was wirst du zu-

* Shimi Kang: „Das Delfin-Prinzip. Gute Erziehung – glückliche und starke Kinder“. Mosaik Verlag, München; 352 Seiten; 19,99 Euro.



Spielende Kinder: „So erkunden wir unsere Leidenschaften“

rückgeben? Was kannst du tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen?

SPIEGEL: Das sind hohe Erwartungen. Wie bringt man einer Siebenjährigen bei, dass sie die Welt verbessern soll?

Kang: Ich frage das meine Kinder. Dann erzählen sie, dass sie in der Klasse die Stifte verteilt oder einem Kind geholfen haben, das geärgert wurde. Kleine Dinge, die Aufmerksamkeit, Mitgefühl erfordern. Die sind Teil eines großen Konzepts, das sich Eltern gut zunutze machen können.

SPIEGEL: Inwiefern?

Kang: Mein zweiter Sohn ist sieben, er liebt Tiere. Er sagt, er möchte später einmal Lachse schützen. Aber er hasst Mathe. Also habe ich ihm erklärt, wie ihm Mathe eines Tages dabei helfen kann; dass man die Tiere zählen und bestimmen muss. Zielgerichtetes Lernen motiviert sehr.

SPIEGEL: Viele Eltern haben dennoch das Gefühl, grob zwischen zwei Möglichkeiten wählen zu können: entweder ein glückliches, aber erfolgloses oder ein erfolgreiches, aber unglückliches Kind zu erziehen.

Kang: Niemand muss sich zwischen diesen beiden Extremen entscheiden. Niemals.

SPIEGEL: Und wenn der Nachbar bei seinem Kind die besseren Noten herausholt, weil er täglich Mathe-Nachhilfe bezahlt?

Kang: Es ist schon so, dass die Kinder von Tigereltern kurzfristig größere Erfolge verzeichnen. Auf der anderen Seite erscheinen ja auch Kinder von Eltern, die extrem nachgiebig und liberal erziehen, frühzeitig besonders selbstsicher. Auf lange Sicht sind aber beide Erziehungsstile

zu einseitig. Das Leben besteht weder aus ständigem Kampf noch aus ständiger Entspannung.

SPIEGEL: Was wird aus den Tigerkindern?

Kang: Wir wissen, dass mit dem autoritären Erziehungsstil ein erhöhtes Risiko für Angststörungen und Depressionen einhergeht. Diese Kinder verfügen über eine geringe Eigenmotivation und ein schlechteres Anpassungsvermögen.

SPIEGEL: Sie behaupten sogar, wir brächten unsere Kinder in Lebensgefahr. Wie ernst meinen Sie das?

Kang: Die Depression ist auf dem besten Weg, bis 2020 die zweithäufigste Krankheitsursache in den Industrieländern zu werden. Der Missbrauch von Medikamenten gehört schon jetzt zu den gravierendsten Gesundheitsproblemen, und Studenten sind dabei die am schnellsten wachsende Untergruppe. Es sterben mehr junge Menschen durch Selbstmord als durch Kriminalität und Krieg zusammen. Ich würde sagen: Wir haben ein Problem.

SPIEGEL: Wie können Eltern es besser machen?

Kang: Einem Patienten zu sagen, er solle mit dem Rauchen aufhören oder mehr Sport treiben, funktioniert nicht, das weiß jeder Arzt. Dasselbe gilt für Eltern: Kindern zu sagen, dass sie keinen Blödsinn machen oder sich mehr anstrengen sollen, klappt nicht. Die meisten Eltern wünschen sich ja auch, dass ihre Kinder das, was sie tun, aus eigenem Antrieb heraus machen. Die Anlage dazu steckt in jedem Kind, sie muss nur gefördert und nicht mit Ansprüchen

und Terminen zugestellt werden. Ich bin mir sicher, es sind Leidenschaft, ein starker Sinn für Gemeinschaft und innere Ausgeglichenheit, die ein Kind motivieren.

SPIEGEL: Was heißt das für die Erziehung?

Kang: Zunächst einmal: Lassen Sie Ihre Kinder spielen. Wenn wir spielen, fühlen wir uns großartig, es macht Spaß. Und Spaß ist der Schlüssel zum Erkunden unserer Leidenschaften. Es ist die Leidenschaft für eine Sache, die uns anspornt, immer besser zu werden. Im Spiel lernen wir auch, Probleme zu lösen, kreativ zu sein.

SPIEGEL: Gilt das für alle Spiele?

Kang: Wenn ich vom Spielen spreche, dann meine ich freies, unstrukturiertes Spiel. Das Lego, das ich von früher kenne, war so: Man hat einfach drauflosgebaut, war sein eigener Chef. Das Lego, das ich meinen Söhnen heute kaufen muss, ist wie die Kindheit von heute: teuer und straff durchgeplant. Man kauft einen Bausatz und befolgt eine Anleitung. Wenn irgendwo auf dem Weg zum fertigen Produkt ein Teilchen verloren geht, dann ist es eine Katastrophe. Das ist doch traurig.

SPIEGEL: Und wie kann ein starker Sinn für Gemeinschaft motivieren?

Kang: Sehen Sie sich die deutsche Nationalmannschaft an: Die Leidenschaft der Jungs ist Fußballspielen. Aber nur zusammen haben sie es geschafft, diese Passion in einen Weltmeistertitel zu verwandeln. Es geht darum, einander anzuspornen. Aber das funktioniert nur in sinnstiftenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Den-

noch sehen viele Eltern ihre Kinder in ständiger Konkurrenz mit anderen. Sie unterschätzen, welchen Wert Gemeinschaft für uns Menschen hat.

SPIEGEL: In Ihrem Buch geben Sie auch Tipps, die arg selbstverständlich klingen: viel Wasser trinken, ruhig atmen, gut schlafen.

Kang: Das sind in der Tat einfache Dinge. Aber weder Zufriedenheit noch Motivation sind ohne Gesundheit möglich. In meiner Praxis beobachte ich immer wieder, dass es daran mangelt. Diese Woche kamen eine Mutter und ihre Tochter, beide haben Angststörungen. Die Mutter trinkt literweise Kaffee, die Tochter Red Bull und Cola light. Keine kommt auf mehr als fünf Stunden Schlaf.

SPIEGEL: Und der Schlafmangel verursacht die Angststörungen?

Kang: So einfach ist es sicher nicht. Aber viele der Probleme, die ich sehe, wären mit einer guten Mütze Schlaf leichter in den Griff zu kriegen. 40 Prozent der kanadischen Kinder leiden unter Schlafmangel. Eltern beklagen sich bei mir über zu viele Hausaufgaben, zu viele Hobbys. Ich sage: Drücken Sie den Kindern doch gleich ein Päckchen Zigaretten in die Hand. Das wäre genauso gesund wie dieser Schlafentzug!

SPIEGEL: Sie berichten von einer 16-jährigen Patientin, die heimlich das ADHS-Medikament einer Freundin nahm, um länger lernen zu können. Sie bekam irgendwann Panikattacken. Warum tat sie sich das an?

Kang: Sarah sagte, ohne Groll auf ihre Eltern: „Seit ich denken kann, wurde mir vermittelt, ich soll immer mein Bestes geben.“ Irgendwann übernehmen Kinder diese Einstellung. Sie können es auch kaum besser wissen, denn das ist es, was sie um sich herum sehen: Wir setzen Schlafmangel mit Fleiß gleich und Ruhem mit Faulheit. Wir finden Wettbewerb besser als Gemeinschaft. Da hat ein gesellschaftlicher Wertewandel stattgefunden, und der wird von den Kindern registriert.

SPIEGEL: Und so machen sich die Kleinen den Druck selbst?

Kang: Genau, und deshalb müssen Eltern umso mehr darauf achten, dass ihre Kinder ein starkes Gerüst an inneren Werten mit-



Kang (r.) beim SPIEGEL-Gespräch*
„Druck funktioniert nicht“



„Tigermutter“ Chua, Tochter: „Als müsste man sein eigenes Kind bekämpfen“

bekommen. Um diesem Druck standzuhalten. Wenn sich das Selbstwertgefühl eines Kindes nur über die Position des Klassenbesten definiert, ist es am Boden zerstört, wenn es diese Position verliert. Werte hingegen bleiben. Man muss das Richtige tun wollen, auch wenn keiner hinschaut und es sich nicht auszahlt.

SPIEGEL: Gut, Druck funktioniert nicht. Was dann?

Kang: Anleiten. Seite an Seite mit seinen Kindern stehen. Rat geben, mehrere Lösungen vorschlagen oder manchmal einfach abwarten.

SPIEGEL: Wenn der Sohn die Hausaufgaben verweigert? Der Teenager Alkohol trinken will? Dann soll man abwarten?

Kang: Oft sagen Eltern „Lass uns mal reden“ und beanspruchen dann 80 Prozent der Zeit für sich. Sie sprechen nicht mit ihren Kindern, sie predigen. Statt dem Teenager aber einen Vortrag über die Gefahren des Alkohols zu halten, könnte man ihn fragen, wie er seiner kleinen Schwester die Risiken des Trinkens erklären würde. Und statt über die Bedeutung von Hausaufgaben zu dozieren, könnte man den Sohn bitten, mal zu sagen, warum sie wichtig sein könnten. Denken Sie mal für einen Moment an Ihren Lieblingslehrer in der Schule.

SPIEGEL: Das war ein Deutschlehrer am Gymnasium.

Kang: Warum mochten Sie den? Weil er Ihnen alles durchgehen ließ?

SPIEGEL: Nein, er war eher streng.

Kang: Fast jeder, den ich frage, nennt als Lieblingslehrer jemanden, der klare Erwartungen hatte, dabei aber die Freiheit ließ, diese auf die eigene Art und Weise zu erfüllen. Das kann auch zu Hause stattfinden. Indem man eine unterstützende Atmosphäre schafft und immer klarmacht: Das hier ist deine Reise durchs Leben, aber ich bin da, wenn du mich brauchst.

SPIEGEL: Aber ist das nicht das Schwierigste: einschätzen zu können, wie viel Nähe, wie viel Freiraum notwendig sind?

Kang: Ich weiß, dass das schwierig ist. Aber Kinder zu erziehen bedeutet auch, Kontrolle abzugeben. Wir nehmen sie an der Hand, wenn sie klein sind, und wenn sie laufen können, lassen wir sie los. Obwohl wir wissen, dass sie ab und zu stolpern werden. Das Gleiche gilt für die geistige Entwicklung: Das Kind muss selbst die Fähigkeiten entwickeln, mit emotionalen oder intellektuellen Widrigkeiten umzugehen. Das können ihm die Eltern nicht abnehmen – nur fällt es ihnen an dieser Stelle offenbar viel schwerer, das Kind loszulassen.

SPIEGEL: Spielt Ihr großer Sohn eigentlich mittlerweile wieder Klavier?

Kang: Immer noch nicht. Aber er hat mich neulich gefragt, ob er Gitarrenunterricht nehmen darf. Da war ich sehr froh. Zum einen, weil er es von sich aus wollte. Und natürlich, weil er anfängt, ein Instrument zu lernen. Er wird bald neun. Zeit wird's.

SPIEGEL: Frau Kang, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

* Mit der Redakteurin Kerstin Kullmann in Vancouver.