

# Helikopter-Eltern

**Familie hautnah:** Eltern, die ihre Kinder überbehüten, sorgen oft dafür, dass der Nachwuchs zum Mitläufer wird

## Anzeichen, an denen Sie erkennen, dass Sie ein Helikopter sind

- ◆ Sie spielen immer zusammen, sind der einzige Elternteil auf dem Karussell, halten Ihr Kind davon ab, mit anderen zu spielen.
- ◆ Sie schließen Freundschaft mit den Lehrkräften der Kinder und kennen sogar deren Telefonnummer, Adresse und Lieblingsgericht. Sie beteiligen sich nicht nur an der Bildung

- des Kindes, sondern organisieren jedes Detail davon.
- ◆ Sie verfolgen jeden Schritt Ihres Kindes, fahren es zu jeder Trainingsstunde oder Verabredung.
- ◆ Sie erledigen alles für Ihr Kind, machen die Hausaufgaben oder lassen die Kinder nicht im Haushalt mithelfen.
- ◆ Sie nehmen Noten per-

- sönlich, engagieren sich in jedem Schulprojekt, akzeptieren keine Noten schlechter als „1“.
- ◆ Sie haben die Oberhand über den Tagesablauf der Familie und Ihr Terminplaner quillt über – allerdings mit Terminen (Nachhilfe, Training, Verabredungen) der Kinder, nicht Ihrer eigenen.

## Familie hautnah



- ◆ Familie – Jenseits von Bullerbü
- ◆ Schlaf muss sein
- ◆ Erste-Hilfe-Party
- ◆ Schwerer Start ins Leben
- ◆ Viele Wege führen zum Wunschkind
- ◆ Mütter: Kind & Karriere
- ◆ Schreibabys – SOS-Plan & Sanfte Hilfe
- ◆ Vom süßen Häschen zum Zornickel/Alleinerziehend

- ◆ Regeln ohne Tränen
- ◆ Väter – und ihre Rolle in der Familie
- ◆ Gibt es eigentlich „normale“ Kinder?
- ◆ Der Übergang zwischen Kindergarten und Schule
- ◆ Alle Kinder haben Ängste
- ◆ Gesundes Frühstück & Kochen mit Kids
- ◆ Ohne Oma & Opa geht's nicht
- ◆ Medienkonsum & Selbstdarstellung im Netz
- ◆ **Helikopter-Eltern**
- ◆ Sport: Bewegung für den Geist
- ◆ Jungs sind anders
- ◆ Pubertät – keine Panik!
- ◆ Mädchen und ihr Körper: Magersucht
- ◆ Was erwartet die Jugend von der Zukunft?

Von Nicole Sielermann

■ **Bad Oeynhausen/Löhne.** Im Matsch rumsauen, Staudämme bauen, in Erdlöcher klettern, nach vergrabenen Schätzen suchen, Gespenstern auflauern – was früher für Kinder an der Tagesordnung war gibt es heute vielfach nur mit Mutti und Vati im Gepäck.

Denn die Eltern von heute wollen alles richtig machen – und machen's genau falsch. „Die Kinder werden überbehütet und haben keine Chance, auf die Nase zu fallen“, winkt Carolin Kirchhof ab. Die 31-Jährige hat Psycholinguistik studiert und macht derzeit eine Weiterbildung zum systemischen Coach über die

Ein Großteil der Eltern bekommt heute erst ihre Kinder, wenn sie selbst über 30 Jahre alt sind. Zuvor haben Sie schon 10 bis 15 Jahre als Erwachsene gelebt, frei über ihre Zeit verfügt, Beruf und Hobbys vorangebracht, sich möglichst gut selbst verwirklicht. „Und nun kommt ein Kind und alles wird anders. Da schalten viele Eltern abrupt um von Selbstverwirklichung auf Kinderverwirklichung“, weiß auch Harald Meves, Bildungsreferent der „Stätte für Begegnung“.

Da sie selbst für das Kind so viel an Freiheit und Entwicklungsmöglichkeiten aufgegeben hätten, sei ihr ganzes Streben auf das Wohlergehen und die möglichst optimale Entwicklung des Kindes gerichtet. „Da kann leicht zu viel

des Guten passieren und Kinder können überfordert oder überbehütet werden, weil man sie ständig kontrolliert und korrigiert“, so Meves.

Denn es soll alles perfekt sein. Vom Leben des Kindes gibt es ein fixes Bild – im Kopf der Eltern. Nicht in dem des Kindes. „Oftmals spielen Träume mit hinein, die Eltern vom eigenen Leben hatten – und die der Nachwuchs verwirklichen soll“, weiß Carolin Kirchhof. Doch wenn die Eltern immer und überall präsent sind, alles regeln und vor allem reglementieren, dann können Kinder wichtige Fähigkeiten nur schwer entwickeln: Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, den Umgang mit Konflikten und Ängsten.

„Helikopter-Eltern“ werden solche Mütter und Väter genannt, der Begriff stammt aus den USA: Der Polizeihubschrauber kreist über dem gesuchten Objekt, die Eltern umschwirren ständig ihr Kind. Experten sprechen sogar von „Einmischeritis“ der Eltern. „Diese Eltern halten sich permanent in der Nähe ihres Kindes auf, überwachen es in seinen Aktivitäten und seiner Freundeswahl und versuchen, jeden Schaden von ihm fernzuhalten“, beschreibt Carolin Kirchhof. Gleichzeitig versuchten sie ihrem Kind jeden Wunsch zu erfüllen, verbündeten sich mit ihrem Nachwuchs und setzten sich konsequent für sein Wohlergehen ein.

„Die Mütter rufen in der Schule an und führen oft einen regelrechten Kleinkrieg

wegen der Noten.“ Aber auch zur Uni kommen die Kinder oft mit den Eltern im Schlepptau. „Püppi mag Turnen, Püppi möchte gerne Sport studieren“, habe einst die Ansage einer Mutter in der Studienberatung der Uni gelaute. Püppi allerdings war 18. Und wäre vor Scham am liebsten im Boden versunken.

## Die Kinder reagieren mit Scham oder lehnen sich auf

„Die Kinder reagieren entweder mit Scham oder lehnen sich auf“, so Kirchhof. Irgendwann aber folge die Kapitulation: „Sie lernen, dass Meinungsäußerung nichts bringt“, nennt sie das Problem.

Trotz aller Wunscherfüllung und Sorge um das Wohlergehen des Nachwuchses stellen Helikopter-Eltern ho-



Coach: Carolin Kirchhof (31)

FOTO: NICOLE SIELERMANN

he Anforderungen an ihren Nachwuchs: Bildungs- und Leistungsdruck bestimmen den Alltag. Oft folgen die Kinder einem engen Wochenstundenplan aus Schule, zusätzlichen Bildungsangeboten und mehreren Sportkursen, Musikunterricht oder sonstigen organisierten Freizeitangeboten. „Dieser Förderwahn lässt den Kindern keine Zeit, ihre Umwelt spielerisch und in ihrer eigenen Geschwindigkeit zu erkunden.“

Doch merken Eltern eigentlich, das sie ihr Kind zu sehr umsorgen? „Manche realisieren es schon. Viele aber kennen den Begriff auch gar nicht“, sagt Carolin Kirchhof. Es gibt allerdings Anzeichen, an denen Eltern erkennen können, dass sie selbst Gefahr laufen, ihre Kinder zu sehr zu vereinnahmen: „Wenn ich merke, ich stalke mein Kind übers Handy, frage ständig per SMS nach wo es ist, wenn Eltern die Kinder heimlich beobachten, heimlich ins Handy schauen, sie übermäßig kontrollieren, ihnen Entscheidungen abnehmen ohne zu fragen, sie nicht machen lassen und ihnen Sachen abnehmen, die sie eigentlich können oder auch übermäßige körperliche Zuneigung.“ Eigentlich, so Kirchhof, wollten Eltern ihre Kinder nicht manipulieren. „Sie wollen nur das Beste für den Nachwuchs.“

Oftmals kommen Eltern alleine nicht aus der Situation heraus. „Beim lösungsorientierten Coaching wird geschaut, wann solche Situationen vorkommen, wie Eltern reagieren, welche Ausnahmen

es gibt und wann anders reagiert wurde“, erklärt die 31-Jährige. Eltern sollten sich zudem überlegen, was sie in betroffenen Situationen stattdessen tun könnten. „Zum Beispiel das Kind fragen, was es möchte.“ Wichtig sei vor allem eines: „Eltern müssen immer hinterfragen, ob sie es selber möchten oder ob es fürs Kind wirklich wichtig ist.“ Auch die Aufarbeitung der eigenen Biografie, also was wollte ich machen, was habe ich gemacht, könne helfen.

Eltern sollten um ihr Kind herum nicht weiter die wunschlos glückliche Welt organisieren, die ihnen selber nicht vergönnt war. Stattdessen können sie ihren Kindern als authentische Vorbilder dienen, an denen der Nachwuchs den Umgang mit schwierigen Emotionen, Situationen und Konflikten lernen kann.

Ist die natürliche Hierarchie zwischen Eltern und Kind wieder hergestellt, haben Kinder wieder Vorbilder, zu denen sie aufschauen, an denen sie sich orientieren, denen sie naheifern können. Das Kind steht nicht mehr ständig im Mittelpunkt und lernt zu kooperieren, Kompromisse einzugehen, eigene und fremde Emotionen einzuschätzen. Und: „Die Kinder lernen endlich, selber zu denken. Und werden keine Mitläufer.“

Kinder brauchen also keine GPS-Überwachung – sie brauchen Freiraum. Chance auf Erfahrungen. Müssen lernen, sich selbst zu beschäftigen. Brauchen Mut und Zutrauen. Ein „Du schaffst das“.