



© Elektrons 08/plainpicture

Z+ Hobbys der Kinder

»Überengagierte Eltern sind ein Risikofaktor fürs Kind«

Kinderhobbys sind Zeitfresser für Eltern. Interesse heucheln oder besinnungslos reinsteigern? Es gibt bessere Wege, um mit den kindlichen Leidenschaften gut umzugehen.

Interview: Lisa Seelig

Aus der Serie Familienrat 26. August 2026, 12:49 Uhr

Die Freizeitaktivitäten der Kinder können ein paar Jahre lang ganz schön viel Raum im Familienleben einnehmen. Was tun, wenn man keine Lust hat, jeden Samstag dem Kick der G-Jugend zuzuschauen? Der Entwicklungspsychologe Moritz Daum erklärt in dieser Folge unserer Serie Familienrat [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>], was Kinder sich wirklich von ihren Eltern wünschen.

DIE ZEIT: Ein bisschen maliziös gefragt: Sollten Eltern ihre Kinder dazu bringen, sich Freizeitaktivitäten zu suchen, die man selbst halbwegs interessant findet?

Moritz Daum: Nun ja. Jede Familie ist ein sehr dynamisches System, bestehend aus vielen einzelnen Teilen, das aber als Ganzes funktionieren muss. Eltern dürfen genau wie ihre Kinder Bedürfnisse haben. Grundsätzlich würde ich bei der Auswahl der Freizeitaktivitäten der Kinder aber schon sagen: Das ist ein wichtiger Bereich, in dem Eltern die Autonomie ihres Kindes fördern können – indem sie es eben nicht zum Fußball drängen, weil vielleicht der Vater Fußball super findet und ihm außerdem nachhängt, dass an ihm selbst ein Profi verloren gegangen ist [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8123654/>]. Kinder sollten schon selbst entscheiden dürfen, was sie gern machen wollen.

Moritz Daum

ist Direktor des Jacobs Center for Productive Youth Development und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ein Forschungsschwerpunkt ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.

ZEIT: Es könnte doch aber sein, dass ich als Mutter oder Vater für ein aufwendiges Hobby, etwa Reiten, keine Zeit habe. Oder es zu teuer finde.

Daum: Klar – und dann ist es völlig in Ordnung, dem Kind zu sagen, was in welchem Rahmen möglich ist und was eben nicht. Das sollten Eltern wohlwollend und trotzdem klar kommunizieren: also erklären, dass ein Sport zu teuer ist, oder der Verein so weit weg liegt, dass man es nicht schaffen würde, das Kind zweimal pro Woche hinzubringen, weil die Eltern viel arbeiten. Das Kind ist dann womöglich frustriert, aber die Eltern haben ehrlich und transparent kommuniziert, und das ist langfristig wichtig für die Beziehung zwischen ihnen.

ZEIT: Ich kenne Eltern, die ihr Kind bewusst von einem Mannschafts- und Turniersport ferngehalten haben und das so begründeten: Wir haben keine Lust, uns das Wochenende davon ruinieren zu lassen, das Kind von Spiel zu Spiel zu kutschieren. Was ist davon zu halten? Ist das gesunder Egoismus?

Daum: Zur Funktion einer Familie braucht es Kompromisse, insbesondere aufseiten der Eltern. Es könnte ja sein, dass es dem Kind große Freude machen würde, im Fußballverein zu spielen, es sozial hervorragend eingebunden wäre, die Freunde alle dabei sind und es außen vor bleibt, wenn es nicht mitspielen darf. Die Eltern würden dann wichtige Bedürfnisse ihres Kindes ignorieren. Wessen Bedürfnisse sind in welcher Lebensphase und in welcher Situation wichtiger? Die Frage müssen Familien immer wieder aushandeln. Ich verstehe das Bedürfnis vieler Eltern nach Ruhe sehr gut, denn gerade chronische Überforderung kann messbare negative Folgen haben [<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>]. Gleichzeitig bedeutet Elternwerden aber eben auch, ständig Kompromisse einzugehen. Kinder zu bekommen, krempelt dein Leben komplett um, ob du willst oder nicht. Und dann muss man die eigenen Bedürfnisse eine Zeit lang auch mal anpassen.

ZEIT: Also Augen zu und durch, fünf Uhr morgens aufstehen und Taxi spielen?

Daum: Ich habe meine älteste Tochter jahrelang am Wochenende frühmorgens zu ihren Voltigierturnieren gefahren, damit sie um sieben Uhr drei Minuten ihre Kür abliefern konnte. Und dann war bis zur Siegerehrung am Nachmittag oft Geduld gefragt. Klar wäre es mir manchmal lieber gewesen, sie wäre da ohne mich hingekommen, ging aber leider nicht, zumindest nicht immer. Aber meinem Kind war es wichtig. Und ich glaube, man kann diese manchmal ungeliebte Pflicht für sich auch positiv formulieren.

Z+ **NS-Akten**

Welche Rolle spielte Ihre Familie in Hitlers Regime?

Recherchieren Sie in den Personalakten von SA und SS und in der Mitgliederkartei der NSDAP nach Ihren Angehörigen.

z. B. Theodor Eicke

Suchen

ZEIT: Wie denn genau?

Daum: Ich geh da hin, nicht weil ich Voltigieren so spannend finde, sondern weil ich dir, meinem Kind, Wertschätzung entgegenbringe, weil ich Interesse an dir und dem, was du machst, habe. Ich sehe deine Begeisterung, wie viel Freude du hast, wie gut du eingebunden bist in dein Team. Und das ist für mich als Vater ja auch eine Erfüllung meiner Bedürfnisse. Weil ich sehe, wie gut mein Kind sich entwickelt: Es ist sozial eingebunden, entwickelt Kompetenz, hat Freude. Das unterstütze ich gern. Meine Vorstellungen von einem idealen Wochenende treten dafür halt mal eine Zeit lang in den Hintergrund. Aber das wird sich ja auch wieder ändern.

ZEIT: Okay, und nehmen wir an, das Kind darf seiner Leidenschaft nachgehen, auch wenn ich die grundsätzlich ein bisschen lästig finde. Darf ich dann auch mal sagen: schön und gut, aber ich würde lieber ins Café gehen und lesen, anstatt schon wieder an einem matschigen Spielfeldrand im Regen zu stehen?

Daum: Das kann man ja ein bisschen diplomatischer formulieren: Ich komme gerne mit, weil es mir Freude macht, Zeit mit dir zu verbringen. Es kann aber sein, dass ich mal keine Zeit habe.

ZEIT: Zeit ist allerdings etwas anderes als Lust.

Daum: Eltern sollten klar unterscheiden zwischen der Lust auf die Aktivität des Kindes und der Lust, Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Auf das Hobby, das sich das Kind ja idealerweise selbst ausgesucht hat und eben nicht auf Drängen der Eltern, müssen die Eltern also nicht unbedingt Lust haben. Sie dürfen schon sagen: Der Sport interessiert mich nicht so wahnsinnig stark, den finde ich manchmal ein bisschen langweilig. Der Beziehung zum Kind aber sollte man keinesfalls eine Absage erteilen, indem beim Kind ankommt: Ich habe keine Lust auf dich. Oder eben: Das, was dir wichtig ist, interessiert mich nicht. Diesen Satz mit dem Café würde ich also so nicht sagen.

ZEIT: Sondern?

Daum: Eltern könnten mit dem Kind auf Augenhöhe einfach besprechen, wie wichtig es ihm ist, dass man dieses Mal mitkommt. Geht es um das Pokalfinale, auf das seit Monaten hingefiebert wird? Oder um ein beliebiges Gruppenspiel im Nieselregen? Im Übrigen ist es ja oft so, dass sich unter Eltern Fahrgemeinschaften bilden und man ohnehin nicht jedes Wochenende ran muss. Die Wünsche des Kindes sollten in die

Entscheidung, ob man dabei ist oder nicht, mit einfließen. Das hat im Übrigen nichts damit zu tun, dass man Kindern dadurch die Rolle kleiner Diktatoren einräumt, die alles bestimmen. Sondern Eltern und Kind suchen gemeinsam nach einer Lösung, die für alle gut passt. Man darf ehrlich sagen: Du, beim Voltigieren stundenlang zuzuschauen, finde ich manchmal ein bisschen zäh. Aber dir und deiner Gruppe schaue ich total gern zu.

ZEIT: In meinem Bekanntenkreis bemerke ich manchmal das gegenteilige Phänomen: Eltern, gern Männer, die sich völlig übertrieben in das Hobby ihres Kindes reinsteigern, nach Spielen stundenlang irgendwelche Spielstatistiken wälzen.

Daum: Eltern sollten sich immer fragen: Wessen Bedürfnis steht gerade im Zentrum? Geht es hier gerade um mein Kind oder um mich? Tue ich das wirklich für mein Kind, weil ich es unterstützen möchte? Oder tue ich es, weil ich mich verwirklichen möchte, aber, ein bisschen böse formuliert, selbst nicht genug Sinnvolles zu tun habe? Denn dann könnte das Kind das Gefühl bekommen, es werde bewertet: Papa kommt und begeistert sich nur für mich, wenn ich gut performe; er knüpft seine Aufmerksamkeit an meine Leistung. Die bedingungslose Liebe der Eltern, die für Kinder so wichtig ist, gilt natürlich auch hier [<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>]. Kinder können sonst unter Druck geraten und Angst bekommen. Es gibt Studien, [<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2325967117729147>] die gezeigt haben, dass das Verletzungsrisiko der Kinder steigt, wenn die Eltern *over-involved* sind, [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029210000063?via%3Dihub>] also überengagiert sind. Eltern, die sich durch ihre Kinder selbst verwirklichen wollen, sind ein Risikofaktor für das Kind.

ZEIT: Kinder finden es ja auch durchaus nervig, wenn die Eltern sich zu stark einmischen.

Daum: Und da landen wir wieder bei der Erfahrung von Autonomie, die so wichtig für die kindliche Entwicklung ist. Die wird nämlich ignoriert, wenn die Eltern so ein Over-Involvement zeigen, alles micromanagen und den Weg ihres Kindes bahnen wollen. Wohlwollendes, entspanntes Engagement ist gut; übertriebene Einmischung schadet eher. Das gilt auch für die Kommunikation mit den Trainern [<https://www.routledge.com/Parenthood-in-Youth-Sport-From-Research-to-Practice/Holt-Knight/p/book/9781138120679>]: Bevor Eltern sich beschwerten, dass das eigene Kind zweimal auf der

Bank saß, sollten sie erst mal ihr Kind fragen: Passt es für dich? Falls nein, möchtest du das selbst klären, oder würde es dir helfen, wenn ich mal mit der Trainerin spreche?

Mehr zum Thema

Leben mit Kindern

Z+ **Kinder orten**

»Wer sein Kind trackt, wird unaufmerksam«

[<https://www.zeit.de/familie/2026-07/kinder-orten-handy-tracking-sicherheit-familienrat>]

Z+ **Selbstständigkeit von Kindern**

„Curling-Eltern schrubben weg, was ihren Kindern im Weg sein könnte“

[<https://www.zeit.de/familie/2026-03/selbststaendigkeit-kinder-eltern-autonomie-familienrat>]

Z+ **Familienrat**

Wie wird mein Kind lustig?

[<https://www.zeit.de/familie/2024-07/humor-kinder-entwicklung-unterstuetzung-eltern-moritz-daum>]

ZEIT: Die Frage, die über allem kreist, ist ja: Wer darf wie viel Raum im Familiengefüge einnehmen?

Daum: Ein Kind nimmt automatisch viel Raum ein. Das hat man sich idealerweise schon vorher überlegt. Und wenn nicht, dann merkt man das schon bald und lernt, eine gewisse Zeit damit zu leben. Aber auch Eltern sind nicht endlos strapazierbar, und da sind wir wieder beim berühmten *good enough parenting*. Wenn die Eltern transparent und liebevoll kommunizieren und dabei klar sagen, was für sie nicht geht, dann passt das. Und wenn die Eltern dabei sind, sollte das Kind unbedingt das Gefühl haben, dass sie gern dabei sind – selbst wenn das in dem Moment gar nicht so ist.

ZEIT: Da brauchen Eltern aber schon ein gewisses Schauspieltalent, denn wenn ich am Spielfeldrand mit Zitronenmiene stehe oder die ganze Zeit am Handy rumspiele, merkt mein Kind doch mein geheucheltes Interesse.

Daum: Klar. Aber Eltern sind ja durchaus geübte Heuchler und Schummler. Oder Mogler – das klingt sympathischer. Sie machen ihren Kindern ständig was vor: Der Osterhase war da und so weiter: die berühmten weißen Lügen, die dem Wohl des Kindes dienen, nicht, um es

es zu betrügen, sondern weil man es vor der Realität schützen möchte. Und nicht die ganze Zeit aufs Handy zu starren, während das eigene Kind über das Spielfeld rennt, so viel Selbstkontrolle kann man von Eltern schon verlangen.