DIE ZEIT



© Lina Grün/plainpicture

Z+ Kindererziehung

»Kinder wollen oft gar nicht, dass die Eltern sich einmischen«

Eltern möchten ihre Kinder vor Kummer schützen – und handeln oft zu schnell. Doch manchmal ist es für Kinder wichtig, eigene Erfahrungen zu machen, auch wenn das wehtut.

Interview: Lisa Seelig

Aus der Serie Familienrat 17. Oktober 2026, 5:22 Uhr

Der Entwicklungspsychologe Moritz Daum erklärt in dieser Folge unserer Serie »Familienrat« [https://www.zeit.de/serie/familienrat], welche schmerzvollen Erfahrungen Kinder stärken können – und was von der Vorstellung gesunder Abhärtung zu halten ist.

DIE ZEIT: »Was dich nicht umbringt, macht dich stärker«, soll Friedrich Nietzsche gesagt haben. Den Satz kriegt man immer dann reingedrückt,

wenn jemand sagen will, dass auch negative Erfahrungen Menschen voranbringen können. Was ist davon auf Kinder bezogen zu halten?

Moritz Daum: Super, um meinen wichtigsten Punkt gleich am Anfang zu machen: Sie haben Nietzsche nicht ganz korrekt zitiert, er schrieb: »Was mich nicht umbringt, macht mich stärker [https://projekt-gutenberg.org/authors/friedrich-wilhelm-nietzsche/books/goetzen-daemmerung/chapter/3/].« Er bezog sich also auf sich selbst, mit einem Blick auf das eigene Leben, und formulierte keine Erziehungsregel für andere. Ja, Kinder müssen Frustrationstoleranz und Resilienz entwickeln. Das funktioniert aber nur, wenn sie Schwieriges erleben, das sie selbst bewältigen können und dürfen, und wenn sie aber gleichzeitig wissen, dass jemand hinter ihnen steht. Das geht nicht, wenn Eltern meinen, von sich auf ihr Kind schließen zu können. Und erst recht nicht, wenn Eltern denken: Ein bisschen Abhärtung schadet ja nicht. Kinder haben genügend Gelegenheiten in ihrem Alltag, Erfahrungen zu sammeln, die schwierig sind und sie weiterbringen, ohne dass die Eltern irgendetwas dazu beitragen müssten.

Moritz Daum
ist Direktor des »Jacobs Center for Productive Youth Development« und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Einer seiner Forschungsschwerpunkte ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.

ZEIT: Wann Aushalten eine gute Idee ist oder eher eine Zumutung, lässt sich nicht immer so einfach entscheiden.

Daum: »Das hat mir auch nicht geschadet«, denken Eltern dann womöglich. Das Problematische daran ist, dass eine äußerst kleine, selektive Stichprobe dahintersteckt, nämlich nur eine einzige Person: Wer das denkt, der hat etwas Unerfreuliches anscheinend einigermaßen unbeschadet überstanden oder möglicherweise eine schöngefärbte Erinnerung an missliche Erlebnisse. Der Entwicklungspsychologe Michael Pluess von der University of Surrey forscht unter anderem zu Resilienz [https://www.surrey.ac.uk/people/michael-pluess]. Er weist darauf hin, wie individuell die Empfänglichkeit für Umwelteinflüsse ist. Sensiblere

Kinder leiden stärker unter schlechten Bedingungen, sie profitieren aber auch stärker von guten. Was das eine Kind kaum berührt, kann ein anderes tief treffen. [https://academic.oup.com/cdpers/article-abstract/9/3/138/8234630?redirectedFrom=fulltext&login=false]

ZEIT: Wer so denkt, überträgt also seine eigene Psyche auf andere?

Daum: Ja, und es schwingt auch der sogenannte *Kids-these-days*-Gedanke mit: Erwachsene haben schon immer das Gefühl gehabt, die Jugend von heute tauge nichts mehr, das geht zurück bis in die Antike. Eine Studie dazu zeigt: Wir übertragen, wie wir heute sind, auf unser früheres Ich [https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aav5916] und urteilen über die Jugend besonders streng genau dort, wo wir selbst stark sind. Erinnerung ist immer nur eine Rekonstruktion des Erlebten und dabei sehr selektiv: Man erinnert sich womöglich an Schönes ein bisschen lieber als an Dinge, die nicht so gut waren. Manches muss gar nicht so gewesen sein, wie man es später abgespeichert hat. Vielleicht hat jemand als Kind brutal darunter gelitten, vom eigenen Vater beschämt zu werden, weiß das heute aber gar nicht mehr so genau. Es gibt jede Menge Studien, die solche Rekonstruktionen nachvollziehen: [https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2728182] Die Realität und die Erinnerung korrelieren mitunter nur sehr lose miteinander.

ZEIT: Wann sollte ich mein Kind schützen? Und wann ist es gerade dabei, eine schwierige, aber wertvolle Erfahrung zu machen, die es am Ende weiterbringen und stärker machen wird? Diese Balance zu finden, ist eine der schwierigsten Aufgaben von Eltern überhaupt, finde ich zumindest …

Daum: Die Balance besteht ja nicht aus einem starren Entweder-oder. Wenn Kinder eine herausfordernde Situation als bewältigbar erleben, sich nicht hilflos fühlen, dann kann das ihre Resilienz stärken – Eltern können und sollen ihr Kind dabei durchaus begleiten, damit es merkt: Da ist noch jemand, der mir helfen würde, wenn es wirklich schiefläuft und ich allein nicht mehr klarkomme. Das Kind sollte zu Hause die Erfahrung machen, dass ihm zugehört wird, dass es seine Sorgen dort deponieren darf, ohne sofort bewertet zu werden. Und ohne dass die Eltern sofort sagen: So geht das nicht, ich spreche mit dem Lehrer oder der Mutter, deren Kind dich so geärgert hat. Unterstützung anbieten ist gut, aber in Aktion treten nur in Absprache mit dem Kind. Dabei gilt allerdings die folgende Ausnahme: wenn Gefahr droht oder es eindeutig Mobbing ist. Dann müssen Erwachsene handeln, aber auch dann transparent und nicht hinter dem Rücken des Kindes.

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

× Nicht mehr anzeigen

ZEIT: Es geht also im Kern darum, als Eltern herauszufinden, ob das Problem für das Kind allein zu bewältigen ist?

Daum: Eltern sollten ihr Kind genau beobachten, auf Anzeichen wie Bauchschmerzen oder Angst vor der Schule achten. Und behutsam nachfragen, um herauszufinden: Wie hoch ist der Leidensdruck? Geht es vielleicht schon in Richtung Mobbing, wird das Kind also wiederholt und gezielt fertiggemacht, ohne sich wehren zu können? Oder handelt es sich um Streit, der in ein paar Tagen schon wieder okay sein wird? Bei einem Streit sollten Eltern ihr Kind fragen: Möchtest du, dass ich mich einmische? Oder hast du das Gefühl, du willst es erst mal allein versuchen? Bei Mobbing lautet die Frage nicht mehr, ob, sondern wie: Wie gehen wir das gemeinsam an?

ZEIT: Aber woran merke ich als Mutter oder Vater, dass mein Kind dabei ist, eine harte, aber wertvolle Erfahrung zu machen, oder dass diese Erfahrung nichts ist, was ich meinem Kind zumuten sollte?

»Natürlich kann man den Anpassungsdruck als Eltern entsetzlich finden«

Daum: Das ist in der Tat eine große Herausforderung für Eltern. Meine Frau und ich fuhren vor ein paar Tagen im Bus abends nach Hause. Gegenüber von uns saß ein Mädchen, das partout den Reißverschluss seines Rucksacks nicht aufbekam und eine gefühlte Ewigkeit herumprobiert hat. Wir sind beide wohlwollende, hilfsbereite Menschen, und es bereitete uns beinahe körperliche Schmerzen, da passiv zu sitzen

und nicht helfend einzugreifen. Irgendwann hat sie den Reißverschluss dann aufbekommen. Wenn wir es gemacht hätten, hätte sie sich bedankt, und es wäre auch okay gewesen. Aber für das Mädchen war das Gefühl, der sichtbare Stolz, es allein geschafft zu haben, viel bestärkender.

ZEIT: Das ist allerdings ein Beispiel aus dem Minutenbereich. Was, wenn es sich um dauerhafte Belastungen handelt; etwa, wenn mein Kind darunter leidet, weil es als einziges nicht diese sauteuren Turnschuhe kriegt, um mal ein weiteres, eher harmloses Beispiel zu nutzen?

Daum: Die Turnschuhe sind für das Kind nicht einfach nur Turnschuhe; sie sind ein Symbol der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, von der es unbedingt anerkannt werden möchte. Das ist Kindern gerade ab dem späten Grundschulalter und besonders in der frühen Pubertät extrem wichtig. [https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/34/4/480/1820248?redirectedFrom=fulltext&login=false] Natürlich stellt sich Eltern die Frage: Erfülle ich meinem Kind jeden Wunsch? Sie könnten mit dem Kind gemeinsam auf Kompromissuche gehen: 250 Euro teure Turnschuhe kaufe ich dir nicht einfach so, aber vielleicht kannst du dir von allen Verwandten etwas Geld zum nächsten Geburtstag wünschen, und wir schießen das jetzt vor? Oder du jobbst ein bisschen, gehst babysitten? Es geht natürlich nicht um den überteuerten Turnschuh, sondern um etwas viel Größeres. Aber natürlich soll sich ein Kind auch ohne die richtige Marke wertvoll und zugehörig fühlen. Kinder mit einem stabilen Selbstwert sind deutlich weniger auf Statussymbole angewiesen [https://www.sciencedaily.com/releases/2007/11/071112133809.htm].

ZEIT: Eltern wollen ihrem Kind vermitteln, dass es um seiner selbst willen gemocht werden sollte, nicht wegen bestimmter Kleidung oder äußerlicher Merkmale. Ich sprach mal mit einer befreundeten Mutter, die sich mit der Frage plagte, ob sie die sehr abstehenden Ohren ihres Kindes durch einen Eingriff korrigieren lassen sollte. Oder ob das dem Kind spiegeln würde: Du wirst nur gemocht, wenn du einer bestimmten Norm entsprichst.

Daum: Da sind wir wieder bei Nietzsche: Um wessen Norm geht es hier wirklich? Die der Eltern oder die der Umwelt des Kindes? Beim Beispiel mit den Ohren handelt es sich um die Norm, die Moral der Eltern: Du musst nicht allem entsprechen, was dir von außen zugetragen wird. Dieser Satz ist richtig, aber er ist für Kinder in einem bestimmten Alter recht schwer zu akzeptieren, denn es sind ja sie und nicht die Eltern, die jeden Tag auf dem Schulhof gehänselt und ausgeschlossen werden.

Natürlich kann man diesen Anpassungsdruck als Eltern entsetzlich finden. Und natürlich müsste sich zuerst das Umfeld ändern: Die Schule muss gegen das Hänseln vorgehen. Aber das Kind leidet trotzdem jetzt darunter. Und dabei gilt, frei nach einem berühmten US-Urteil von 1944 [https://supreme.justia.com/cases/federal/us/321/158/]: Ein Kind sollte nicht zum Märtyrer für ein Prinzip werden, das die Erwachsenen richtig finden.

ZEIT: Ist das ein Plädoyer für die pragmatische Anpassung?

Daum: Vor allem ein Plädoyer dafür, solche schweren Entscheidungen gemeinsam mit dem Kind zu besprechen: Was wünschst du dir? Wie stark leidest du? Eine Entscheidung für einen medizinischen Eingriff, der ja immer auch Risiken mit sich bringt, sollte natürlich nicht aus einer akuten Krise heraus fallen, sondern auf einem Wunsch beruhen, den das Kind über längere Zeit hat; eine positive Abhärtung gibt es da nicht. Die Effekte von anhaltendem Mobbing auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind sehr gut untersucht [https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.12841]. Läuft das Kind nur noch geduckt mit Mütze durch die Gegend, fängt es an, sich selbst hässlich zu finden, hat es deswegen weniger Freunde, wird in der Schule schlechter, dann müssen Eltern handeln. Das kann sonst bis ins Erwachsenenalter nachhallen, Kinder könnten den Eltern später vorhalten: Ich habe mich hilflos gefühlt, und ihr wart nicht für mich da.

Mehr zum Thema

Leben mit Kindern

Z+ Impulskontrolle bei Kindern
"Eltern können auch mal richtig sauer werden"
[https://www.zeit.de/familie/2026-01/impulskontrolle-kinder-eltern-familienrat]

Z+ Hobbys der Kinder
»Überengagierte Eltern sind ein Risikofaktor fürs Kind«
[https://www.zeit.de/familie/2026-08/hobby-kinder-eltern-unterstuetzung-familienrat]

Z+ Kinder orten
»Wer sein Kind trackt, wird unaufmerksam«
[https://www.zeit.de/familie/2026-07/kinder-orten-handy-tracking-sicherheit-familienrat]

ZEIT: Wie kann ich denn nun als Mutter oder Vater erahnen, ob mein Kind gerade Gefahr läuft, gebrochen zu werden, oder ob es seinen Weg mit ein bisschen Unterstützung gehen wird?

Daum: Fühlt sich das Kind noch in der Kontrolle? Kann es die Situation selbst händeln? Wenn nicht, dann besteht die Gefahr, dass es Schaden nimmt. Geht es um eine einmalige Situation – oder ein Muster, das sich ständig wiederholt? Salopp gesagt: Kinder können ganz schön viel ab. Sie lernen durch Streit auf dem Pausenhof wahnsinnig viel. Eine Kollegin, Ann S. Masten, hat das Buch *Ordinary Magic: Resilience in Development [https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Ann-Masten/9781462557660]* geschrieben, ihr Ansatz: Resilienz ist nichts Außergewöhnliches, sondern entsteht aus ganz gewöhnlichen Dingen, insbesondere aus verlässlichen Beziehungen und dem Gefühl, etwas bewirken zu können. Das, was Kinder den ganzen Tag erleben, führt schon dazu, dass sie Resilienz erlernen; weil sie eben nicht ständig in Watte gepackt werden, sondern auch negative Erfahrungen machen dürfen. Und dabei wissen: Meine Eltern sind für mich da, wenn es hart auf hart kommt.

ZEIT: Fast schon ein Klischee: Berühmte Comedians, die in Interviews erzählen, wie sehr es ihnen geholfen hat, früher wahlweise sehr dick oder zu schmächtig gewesen zu sein oder eine blöde Brille getragen zu haben: Dadurch seien sie zu der Person geworden, die sie heute sind – nämlich ein erfolgreicher Entertainer. Darin steckt schon wieder dieser Gedanke: Ja, es war hart, aber es hat mich da hingebracht, wo ich jetzt selbstbewusst stehe.

Daum: Man spricht von *Coping,* also Bewältigungsstrategien, die man anwenden kann, um besser mit stressigen Situationen umzugehen. Wenn ich im Kino einen Horrorfilm sehe und es nicht mehr aushalte, kann ich mir während besonders schlimmer Szenen die Ohren zuhalten und die Augen zukneifen. Zum Klassenclown zu werden, weil mich die anderen dann lustig finden und endlich mögen, ist auch eine Bewältigungsstrategie. Aber wie viele Kinder, die als zu dick, zu schmächtig oder wegen ihrer Brille gehänselt wurden, sind nicht zu Comedy-Stars geworden? Und leiden noch als Erwachsene darunter? Es wäre gefährlich, ein Narrativ, das im Einzelfall vielleicht funktioniert, auf die breite Masse zu übertragen.