



Was tun? Das "play date" der Kinder kommt in 30 Minuten und die Wohnung sieht aus wie Hulle. © Evelyn Dragan

Perfektionismus in der Erziehung

Warum es mehr Passt-schon-Eltern braucht

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Elternsein ist ein Dilemma: Man ist todmüde und gestresst, dennoch soll alles perfekt sein. Dabei ist für die Entwicklung der Kinder genau das Gegenteil entscheidend. Von Johannes Ehrmann

5. JANUAR 2024, 12:41 UHR — AKTUALISIERT AM 6. JANUAR 2024, 10:43 UHR

Dieser Artikel ist Teil von *ZEIT am Wochenende* [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 01/2024.

Es ist eine klassische Situation der Elternschaft: Besuch hat sich angekündigt, das *play date* der Kinder kommt in 30 Minuten, die Wohnung sieht aus wie Hülle und alles, was man selbst bräuchte, um es heil über den Tag zu schaffen, das wäre jetzt ein halbes Stündchen Ruhe. Nur mal kurz die Beine hochlegen.

Was tun Sie?

Natürlich fangen Sie an zu räumen und zu putzen. Wie sieht das sonst aus? Was sollen die Eltern der Freundin Ihrer Töchter denken, und später wollte auch noch Ihre Schwiegermutter kurz etwas vorbeibringen. Die schaut eh immer so kritisch auf jeden Staubfaden. Und schließlich ist da ja auch noch Ihr ganz eigener Anspruch. Es muss glänzen.

Das Szenario lässt sich beliebig umlegen. Auf den Familienausflug, den Sie, lange beschlossen, eisern durchziehen, obwohl alles quengelt, nervt und leidet. Auf das Hobby Ihres Sohnes, das der eigentlich nie richtig mochte, das ihm aber doch so guttut. (Finden Sie jedenfalls.) Bloß nicht aufgeben jetzt! Oder auf den Geburtstagskuchen, der – die liebe Tradition! – dringend noch selbst gebacken werden muss, obwohl Sie kaum noch stehen können. Warum schaffen die Nachbarn das eigentlich alles und Sie nicht?

Wir streben nach dem Bestmöglichen, vergleichen uns ständig. Als Eltern noch mehr als sonst schon. Nur wer ist glücklich damit? Und wie finden wir manisch perfektionistischen Erziehungsberechtigten da nur wieder heraus?



**ISABELLE VON
ABENDROTH**

ist systemischer
Elterncoach,
Kommunikationsexpertin
und Mutter von drei
Kindern.

"Wenn Eltern zu mir kommen, dann ist da immer ganz viel 'muss' und 'müsste' im Spiel", sagt Isabelle von Abendroth. Die 45-Jährige ist systemischer Elterncoach und hat drei Kinder im Alter zwischen 11 und 15 Jahren. Seit über zehn Jahren bietet sie Beratungen und Kurse für gestresste und verzweifelte Eltern an. Der elterliche Perfektionismus habe zwei Ebenen, sagt sie. "Zum einen ist da der Druck, den Eltern sich selber machen. Dazu kommt der, den sie von außen wahrnehmen." Neben der erweiterten Familie

[<https://www.zeit.de/thema/familie>] und Freunden seien es die Beiträge in den Elternforen, Blogs und sozialen Netzwerken darüber, wie gute Eltern zu sein haben. "Ich merke, dass das vielen Eltern Stress erzeugt", sagt sie.

Es ist der "Druck der vielen Informationen", so nennt von Abendroth das. Man folgt als Mutter etwa Influencer-Müttern, die einen sorgfältig inszenierten Einblick in ihr Leben bieten. Und fragt sich danach, warum der eigene Alltag eigentlich nicht ebenso glänzt. Große Erleichterung spürten Eltern in ihren Kursen dagegen, so berichtet von Abendroth, wenn sie sich schonungslos erzählten, was zuletzt alles nicht gut gelaufen sei in ihren Familien. Weil plötzlich klar werde, dass andere genauso strampeln wie man selbst. Ein erster Ratschlag der Coachin: In den sozialen Medien eher den Accounts folgen, die eine ehrliche und ungeschönte Elternschaft zeigen. Den allzu perfekten Müttern und Vätern sollte man dagegen entfolgen.

Doch nicht an allem ist das böse Internet schuld. Die kindliche Prägung der Eltern, die heute zwischen 30 und Mitte 40 sind, spielt ebenfalls eine große Rolle. "Diese Generation ist noch groß geworden mit dem Gefühl: Du musst selbst alles im Griff haben, du musst gut sein und Leistung bringen, um am Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft zu bestehen", sagt Isabelle von Abendroth. "Der Lebenslauf hatte lückenlos zu sein. Es ging darum, nach draußen ein perfektes Bild zu zeigen und sich stets zu kontrollieren."

So wie bei dem eingangs erwähnten Beispiel mit der eigenen Wohnung, die vor dem Besuch unbedingt blitzblank sein muss? "Genau. Das ist der äußere Schein", sagt sie. "Das Gefühl, dass man sich nichts vorwerfen lassen muss. Mit dem Aufräumen holt man sich dann schnell die Sicherheit, eine vermeintliche innere Befriedigung, auch wenn man eigentlich gar keine Kraft mehr hat."

Mit dieser inneren Einstellung schade man aber nicht nur sich selbst, sagt von Abendroth. *Warum Eltern niemals perfekt sein dürfen*, so ist einer der Beiträge in ihrem Blog betitelt. Fragt man sie nach ebenjenem Warum, sagt sie mit Nachdruck: "Wegen den Kindern." Denn wenn unsere Kinder ein allzu perfektes Bild von uns Eltern vorgelebt bekommen, so argumentiert die Elternberaterin, desto mehr können sie dazu neigen, sich selbst unter Druck zu setzen. Jetzt und später in ihrem Leben. "Je mehr Eltern sich dagegen verletzlich zeigen", sagt sie, "je häufiger sie sagen: 'Ich kann nicht mehr' oder 'Mir ist was kaputtgegangen, das ärgert mich total', desto mehr können die Kinder lernen, wie man mit Problemen und Gefühlen offen umgeht. Das ist sehr wichtig."

Von Abendroth bezieht sich in ihrer Arbeit unter anderem auf das Konzept der *good enough mother*, das der britische Kinderarzt Donald Winnicott bereits in den Fünfzigerjahren entworfen hat. "Zu gute Mütter sind schlechter als ausreichend gute Mütter", so zitiert sie dessen Formel. Das klingt zunächst überraschend. Warum sollten wir als Eltern nicht zumindest versuchen, so gut wie möglich zu sein?

Weil es perfekte Eltern schlicht nicht gibt, sagte vor 70 Jahren schon Winnicott. Ebenso wenig wie perfekte Menschen. Wir alle scheitern ständig, im Großen wie im Kleinen, Alltäglichen. Und genau in diesen Momenten lernen unsere Kinder am meisten von uns. "Wie gehe ich mit Konflikten um und mit Ungereimtheiten? Wie lerne ich das, was ich zum Leben brauche?", sagt von Abendroth, das seien die entscheidenden Punkte in der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen.

Kurz gesagt: Jedes Kind muss scheitern lernen. Und das Scheitern vorgelebt bekommen. Deshalb sind auch Elternsätze so wichtig wie "Ich schaffe das nicht" oder "Ich muss jetzt mal was für mich machen". Auch wenn sie im ersten Moment vielleicht schwerfallen. Man will ja niemanden enttäuschen. Am wenigsten die eigenen Kinder.

Die bedürfnisorientierte Erziehung aber, die in den vergangenen Jahren immer mehr Zulauf bekommen hat, werde so oft missverstanden [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2023-07/beduerfnisorientierte-erziehung-attachment-parenting-kindererziehung-tyrannenkinder>], sagt von Abendroth: "Es geht nicht ausschließlich um die Bedürfnisse der Kinder, sondern um die aller Beteiligten." Eltern müssten den Kindern auch zumuten, dass sie mal nicht zur Verfügung stünden. Um

sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Zum Sport gehen. Sich mal eine halbe Stunde hinlegen. Die berühmte Selbstfürsorge. Doch wie gelingt das konkret, gerade bei den Eltern, die ständig den Drang haben, alles so gut wie möglich zu machen?

Es helfe, Dinge zu finden, bei denen man den eigenen Perfektionismus abseits der Erziehung ausleben könne, sagt die Elternberaterin. Etwa die Steuererklärung. Sich dort hineinzusteigern, schade niemandem. Ansonsten: sich immer wieder selbst zu größerer Milde zu ermahnen. Sich zu sagen: Ich mache jetzt Sport und das tut allen gut.

Dies alles ist kein rein deutsches Problem. Es zeigt sich in vielen, wenn nicht allen westlichen Gesellschaften. Ein Zoom-Call mit Tim Cavell. Er ist Professor für Psychologie [<https://fulbright.uark.edu/departments/psychological-science/people/index/uid/tcavell/name/Tim+Cavell/>] an der University of Arkansas und hat mit seiner Kollegin Lauren Quetsch Ende 2022 das Buch Good Enough Parenting [<https://www.apa.org/pubs/books/good-enough-parenting>] veröffentlicht. Ursprünglich hatten sie es, noch etwas drastischer, Ich liebe meine Kinder, aber ... [<https://www.cnbc.com/2023/03/18/the-key-to-parenting-is-to-be-good-enough.html>] nennen wollen.

TIM CAVELL

ist Professor für Psychologie an der University of Arkansas (USA) und hat gemeinsam mit seiner Kollegin Lauren Quetsch das Buch *Good Enough Parenting* geschrieben.



Fragt man Professor Cavell nach der Zauberformel für eine gute Erziehung, sagt er: "Ich strebe nach Mittelmäßigkeit." Er meint das zwar augenzwinkernd, aber nicht als Witz. Eine Variante dieses Satzes sollten sich Eltern immer wieder selbst vor Augen führen. Denn die meisten hätten anfangs klare Vorstellungen von Erziehung und Bildung, hätten allerlei Ratgebersätze und Konzepte im Kopf. "Doch so viel wird durch die Gene beeinflusst", sagt Cavell. Und meint damit: Jedes Kind ist anders. Und hat andere Bedürfnisse. Welche genau – das kann niemand vorher wissen. Und das erfordere wiederum sehr viel Flexibilität der Eltern. Ein ständiges

Anpassen der eigenen Ansprüche, an sich selbst und das Kind.

"Es gibt heutzutage einen Mythos des effektiven Erziehens", sagt Cavell. "Im Sinne von: Wenn du es so nicht machst, ist es falsch." Dabei gebe es keine Blaupausen. Ein Grund für sein Buch sei gewesen: den Eltern zu zeigen, "*what to chill about*". Eine Handreichung der Gelassenheit also. Eher ein Kompass als eine detaillierte Landkarte. Denn wer ständig an seinen Kindern herumkrittelt und immer am besten weiß, was gerade gut für sie ist, der läuft Gefahr, die eigene Verbindung zu ihnen zu beschädigen. "Es geht darum, die Beziehung zu unserem Kind zu managen", betont Cavell seine Hauptthese, "nicht dessen Verhalten."

Daran sollten Eltern ihr eigenes Verhalten und auch ihren Perfektionismus immer messen. Welche Kämpfe lohnen sich zu kämpfen? Er nennt das – sehr amerikanische – Beispiel eines kleinen Mädchens, das morgens ausschließlich Bacon zu sich nehmen möchte. Lohnt es sich für die Eltern, jedes Frühstück über ein paar Scheiben Speck im Streit enden zu lassen? Oder kann das vielleicht warten? In ein paar Wochen oder Monaten hat sich die seltsame Essgewohnheit vielleicht schon von

selbst erledigt. "Die entscheidende Frage, die sich Eltern immer stellen sollten: Schadet mein Kind mit seinem Verhalten sich selbst oder anderen?", sagt Cavell. In dem Fall wohl eher nicht. (Solange das Kind bei anderen Mahlzeiten etwas anderes isst.)

Mehr zum Thema

Familie

Kontakt zur Familie abbrechen

Habt ein schönes Leben, aber ohne mich

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2023-09/kontakt-familie-abbrechen-eltern-trennung-erfahrung>]

Spätaufsteher

Mama macht alles falsch, Papa mag es leise

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/familie/2023-05/spaetaufsteher-eltern-kinder-morgenroutine>]

Und doch gebe es klare Grenzen der Akzeptanz, sagt Cavell. Aggressives oder verletzendes Verhalten etwa. Das müsse dann auch klar benannt werden. Auch dürfe ein Kind niemals das Gefühl bekommen, dass es selbst bestimme, wo es für die ganze Familie langgehe.

Da sind wir wieder bei den Bedürfnissen aller Familienmitglieder. Auch den Eltern muss es gut gehen. Heißt also: Statt zwanghaft noch schnell das Haus zu putzen, lieber eine halbe Stunde aufs Ohr legen. Nicht immer einfach: "Dem inneren Drang nicht nachzugeben, erfordert psychologische Flexibilität", sagt Cavell. "Zu sagen: Ich wünschte, ich könnte jetzt aufräumen, aber ich mache es nicht."

Schwäche zu zeigen, könne Räume aufmachen für einen Dialog – auch mit den Kindern. "Sprechen Sie mit ihnen über Ihr Dilemma", rät Cavell. "Authentisch und menschlich zu sein, ist ein Geschenk." Natürlich sollte man die Kinder nicht mit gravierenden Problemen belasten wie etwa Mietschulden. Aber Aufräumen? Vielleicht helfen die Kleinen ja sogar, wenn sie merken, dass Papa oder Mama nicht mehr kann.