

Abstract Professor Dr. Holger Ziegler

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Universität Bielefeld

Sozialstudie der Bepanthen-Kinderförderung 2017 Achtsamkeit in Deutschland: Kommen unsere Kinder zu kurz?

Wissen wir wirklich, wie unsere Kinder denken und fühlen? Wie es ihnen geht – über die Befriedigung der materiellen Grundbedürfnisse hinaus? Oder sind wir oft zu abgelenkt und schon zufrieden damit, dass die Familie „funktioniert“, und riskieren so, unsere Kinder zu unempathischen Individuen zu erziehen? Die Aufmerksamkeit der Eltern ist wichtig, um die Bedürfnisse der Kinder zu sehen. Oft lässt der Alltag allerdings wenig Freiraum für Aufmerksamkeit. Dadurch wird den Kindern eine mangelnde Wertschätzung vermittelt, die Auswirkungen auf die weitere Entwicklung des Kindes hat.

Die vorliegende Sozialstudie der Bepanthen-Kinderförderung 2017 *„Achtsamkeit in Deutschland: Kommen unsere Kinder zu kurz?“* zeigt uns, dass fast ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Beachtung durch ihre Eltern vermisst.

Jeder Mensch – das gilt auch für Eltern – hat nur ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit, welches erbracht werden kann. Hierbei gibt es zwei verschiedene Formen der Achtsamkeit, die unterschieden werden können: Zum einen beschreibt Achtsamkeit die neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber den eigenen Praktiken, Emotionen und Bedürfnissen. Die Interpretation von Achtsamkeit, auf der unsere Studie basiert, hat jedoch einen anderen Kerngedanken: Es geht nicht um die eigene Person, sondern um Achtsamkeit gegenüber Dritten. Genauer um die Achtsamkeit, die Eltern den Praktiken, Emotionen und Bedürfnissen ihrer Kinder entgegenbringen.

Zugrunde liegt die Annahme, dass der Wert der Familie darin besteht, ein originäres, für die Betroffenen ungemein wertvolles Beziehungsgut herzustellen. In der neueren englischen Literatur ist von einer besonderen „Love-Care-Relationship“, also einer „Liebes-Sorge-Beziehung“ die Rede. Diese zeichnet sich durch Bedingungslosigkeit aus, es wird nicht die Frage gestellt, ob und inwiefern der andere diese Sorge „verdient“.

In der Studie ging es uns darum, elterliche Achtsamkeit in ihren Ausprägungen und in ihrer Wirkung zu verstehen. Wir haben untersucht, wie Kinder und Jugendliche verschiedene Aspekte des Zusammenlebens mit ihren Eltern empfinden und wie sich diese auf ihr emotionales Befinden auswirken. Daraus ergibt sich die weiter gehende Fragestellung, welche Folgen es hat, wenn Heranwachsende sich nicht beachtet, wertgeschätzt und geliebt fühlen.

Die Achtsamkeits-Studie 2017

In drei deutschen Großstädten (Berlin, Leipzig, Köln) wurden 1.083 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren sowie deren Eltern befragt. Aufgrund der hohen Fallzahl kann die Studie als bevölkerungsrepräsentativ betrachtet werden. Geschulte Interviewerinnen und Interviewer führten standardisierte Face-to-Face-Interviews durch. Die Teilnehmer wurden zufällig auf Basis von Einwohnermeldeamtdaten ausgewählt – ein komplexes und aufwendiges Verfahren, das zuverlässige und strapazierfähige Daten liefert. Zusätzlich wurden die Eltern zur Einschätzung ihrer eigenen Achtsamkeit und Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen ihrer Kinder befragt. Zum tieferen Verständnis von Aufmerksamkeitserfahrungen und zur Illustration der quantitativen Ergebnisse wurden zusätzlich qualitative Interviews mit 20 Kindern durchgeführt.

Erfasst wurden folgende Aspekte elterlicher Achtsamkeit aus Sicht der Heranwachsenden:

- Interesse am Wohlergehen
- emotionale Bedürfnisbefriedigung
- Unterstützung im Alltag
- materielle Bedürfnisbefriedigung

Was diese Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen bewirkt, zeigte sich bei der Bewertung von:

- Geborgenheit
- Vertrauen
- Empathiefähigkeit
- Mut/Selbstbewusstsein
- Lebenszufriedenheit

Zentrale Ergebnisse

Die Studie belegt, dass nahezu ein Drittel der Kinder und Jugendlichen (31 Prozent) sich von ihren Eltern nicht beachtet fühlt. Das ist jedoch, anders als man zunächst vermuten würde, keine Frage des familiären Umfeldes, sprich des sozialen, familiären, ethnischen oder ökonomischen Status – also auch kein Privileg wohlhabender Schichten. Geringfügige Abweichungen in der empfundenen Wahrnehmung elterlicher Achtsamkeit zeigen sich lediglich im Zusammenhang mit der Familiengröße. Kinder alleinerziehender Eltern empfinden die Beachtung als etwas stärker, während Kinder größerer Familien mit mehreren Geschwistern diese geringer wahrnehmen.

Wie erleben Kinder und Jugendliche Achtsamkeit im Familienalltag?

- Die Frage, wie der Tag verlaufen ist, ist zwar kein Beweis für **wirkliches Interesse am Wohlergehen** des Kindes, zeigt aber doch ein gewisses Maß an Zuwendung. Vier von zehn unbeachteten Kindern hören diese Nachfrage nicht regelmäßig.
- Die Wahrnehmung, dass die Eltern sich stets für ihre Gedanken und Gefühle interessieren, kann weniger als ein Drittel (28 Prozent) der unbeachteten Kinder bestätigen.
- Offenbar auch nicht selbstverständlich ist der Satz „Ich hab dich lieb/gerne“. Während 37 Prozent der unbeachteten Kinder dies nicht oft hören, scheinen auch die Eltern von 21 Prozent der beachteten Kinder sparsam damit umzugehen.
- Bei gemeinsamen Unternehmungen, bei denen auch die Interessen der Kinder berücksichtigt werden, zeigt sich, ob Eltern achtsam gegenüber den Wünschen ihrer Kinder sind. Ein Mitspracherecht empfindet hier nur etwas mehr als die Hälfte (56 Prozent) der beachteten Kinder und wenig mehr als ein Drittel (36 Prozent) der unbeachteten.
- Im Empfinden, dass Eltern wirklich gerne Zeit mit ihren Kindern verbringen, zeigt sich eine noch größere Schere: Zwei Drittel (64 Prozent) der beachteten und weniger als ein Drittel (29 Prozent) der unbeachteten nehmen dies wahr.
- Die **Unterstützung der kindlichen Entwicklung im Alltag** geht natürlich über die materielle Bedürfnisbefriedigung hinaus. Auch wenn die befragten Kinder sich hier weitgehend gut versorgt fühlen, kann ein Drittel (32 Prozent) der unbeachteten dies nicht bestätigen.
- Das Zutrauen in die Fähigkeiten der Kinder und die entsprechende Ermutigung, dem eigenen Urteil zu folgen, sind ebenfalls ein wichtiger Baustein für die Persönlichkeitsentwicklung. Zwei Drittel der beachteten (67 Prozent), aber nur ein Drittel (34 Prozent) der unbeachteten Kinder erhalten diese Unterstützung von ihren Eltern.
- Das Erkennen von Kummer und die entsprechende Nachfrage durch die Eltern zeigen Achtsamkeit für die **emotionalen Bedürfnisse**. Nur die Hälfte (51 Prozent) der unbeachteten Kinder macht diese Erfahrung.

Auswirkungen mangelnder Achtsamkeit

Die empfundene Achtsamkeit hat eine direkte Auswirkung auf das familiäre Klima. Kinder und Jugendliche, die sich beachtet fühlen, berichten auch in höherem Maße von einem guten Verhältnis zu ihren Eltern. Die Nichtbeachtung kann gravierende Auswirkungen haben: Von den unbeachteten Kindern fühlt sich jedes fünfte (19 Prozent) bei seinen eigenen Eltern nicht geborgen. Dabei ist Geborgenheit ein zentraler Leitwert für eine geschützte und positiv erlebte Kindheit.

Die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, mit ihnen zu fühlen, ist nicht angeboren. Sie muss durch Erleben erlernt werden. Bei den unbeachteten Kindern zeigen nur vier von zehn (40 Prozent) Empathievermögen. Bei den Jugendlichen sind es sogar nur noch 29 Prozent. Sorge bereitet, dass sich selbst bei beachteten Kindern und Jugendlichen das Einfühlungsvermögen auf keinem besonders ausgeprägten Niveau bewegt.

Die Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Leben ist bei allen befragten Kindern mäßig. Erfahren die Kinder jedoch keine Beachtung, sinkt die Zufriedenheit noch einmal deutlich ab (59 Prozent beachtete Kinder; 41 Prozent unbeachtete Kinder).

Fazit

Eine Studie, die auf einer standardisierten Befragung von Eltern und Kindern beruht, kann nicht den Anspruch haben, die Wirklichkeit praktischer „Liebes-Sorge-Beziehungen“ angemessen oder gar in Gänze zu erfassen. Allerdings kann sie Befunde liefern, die über einige zentrale Momente der Achtsamkeit, die anderen – in diesem Fall Kindern – entgegengebracht wird, sowie über die Erfahrung von Achtsamkeit aus Perspektive der Kinder aufklären. Diese Achtsamkeit ist ein zentrales Fundament von Familien als Liebes-Sorge-Beziehungen.

Es gibt gute Gründe für die Annahme, dass in den meisten Familien solche Liebes-Sorge-Beziehungen vorherrschen. Das gilt nach den Befunden unserer Studie unabhängig von der Familienform, von der sozioökonomischen Lage, vom Migrationshintergrund und einer Vielzahl weiterer Umstände, die ansonsten auf Familien und Familienmitglieder einwirken. Bei jeder zehnten Familie jedoch müssen wir uns die Frage stellen, ob die eigentliche Bestimmung einer Liebes-Sorge-Beziehung überhaupt erfüllt wird.

Die Studie zeigt zudem, dass die Erfahrung von Achtsamkeit, die Kinder aus ihrer Perspektive erfahren, in einem hohen Maße mit dem Wohlergehen, der Selbstbeziehung und einer breiten Reihe von Problemlagen der jungen Menschen verknüpft ist. Bestehen hier Defizite, kann dies Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung haben. Insbesondere die Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit und die Empathiefähigkeit der Befragten scheinen besorgniserregend. Die hohe Anzahl von unbeachteten Kindern und deren daraus resultierende Entwicklung wird nicht nur zu einem Problem für die Heranwachsenden selbst, sondern für unsere gesamte Gesellschaft. Empathiefähigkeit ist ein zentraler Wert und eine Säule unserer Gemeinschaft, die für unser Zusammenleben wichtig ist. Wenn Lebenszufriedenheit bereits im Kindesalter nicht mehr existiert, sind zunehmende Depressionen bei Erwachsenen vorprogrammiert. Geraten diese Werte über die nächsten Jahre immer mehr ins Hintertreffen, wird sich diese Entwicklung in einer Spirale fortsetzen und wir werden verstärkt mit gesellschaftlichen Problemen zu kämpfen haben.