

Verwöhnen und überbehüten oder loslassen und ermutigen?

Elternforum Fehraltdorf, 17.3.2026

Jürg Frick

Der partnerschaftliche Erziehungsstil:

- *ist gut gemeint, aber falsch*
- *wird den kindlichen Bedürfnissen nicht gerecht*
- *wird den elterlichen Aufgaben nicht gerecht*

*Kinder können und sollen nicht die besten
Freunde der Eltern sein!*

*(57% der Eltern geben an, ihr Kind sei oft oder immer der beste
Freund – Stamm 2012)*

Was heisst Verwöhnung? Wichtige Merkmale aus psychologischer Perspektive

- dem Kind (zu) wenig zutrauen; Überbesorgnis, erhöhter Zweifel an seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- die Bereitschaft, dem Kind zu bewältigende Aufgaben zu schnell abzunehmen, d.h. dem Kind häufig zu verstehen geben:
"Das kannst du noch nicht" oder "Dafür bist du noch zu klein"
- das Kind mit Materiellem (Geschenke, Spielsachen) und Immateriellem (Zärtlichkeiten, Versprechen usw.) überhäufen
- die unangemessene, überschwängliche (übertriebene) Bewunderung; unangemessenes Lob
- möglichst alle Schwierigkeiten und Anforderungen aus dem Weg räumen (statt: *„Hilf mir, es selbst zu tun!“*)
- möglichst alle Frustrationserlebnisse ersparen wollen
- vom Kind kaum eine Anstrengung erwarten
- vom Kind wenig/zu wenig verlangen
- umfassende Mitsprache bei (fast) allen Entscheidungen
- dem Kind kaum Grenzen setzen; die Führung dem Kind überlassen; das Kind gibt den Ton an, das Kind zu viel fragen, über alles verhandeln, kaum Nein-Sagen können
- dem Kind fast alle Wünsche erfüllen und / oder sich vom Kind unter Druck setzen lassen / sich vom Kind erpressen lassen
- Überförderung, Freizeitprogramme usw.

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

3

Zwei Seiten der Erziehung

Erziehung beinhaltet immer
Individuation und Sozialisation

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

4

Modi der Verwöhnung

- Ängstlich-besorgter Modus
- Materieller Modus
- Modus übermässige Bewunderung
- Modus keine Anstrengung erwarten
- Modus unzureichende Steuerung

→ *meistens lassen sich Mischformen von verschiedensten Ausprägungsgraden beobachten!*

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

5

Verwöhnung: Fehlgeleitete Ausrichtung

Häufig:

Eine **fehlgeleitete Ausrichtung auf die Eltern** und später dann auf die **Lehrkräfte** im Kindergarten bzw. in der Schule:

Die Kinder haben schon früh gelernt, dass ihre verwöhnenden Eltern viel zu stark und zu einseitig auf sie und ihre Wünsche ausgerichtet sind.

Beispiele für elterliche Fragen an den Nachwuchs:

- *Was möchtest du? Was sollen wir machen?*
- *Ist dir das recht? Ist das gut für dich?*
- *Hast du Lust dazu? Hast du keine Lust dazu?*

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

6

Einige wichtige Hinweise

- Eltern haben die Aufgabe, die Kinder in ihrer Entwicklung und auch Anpassung an die Erfordernisse der Kita und Schule zu fördern
- Verwöhnte Kinder dürfen zu Hause häufig zu viel und müssen zu wenig
- Für viele verwöhnte Kinder wird der KG / die Schule zur ersten Instanz, die Forderungen stellt, Pflichten auferlegt und verlangt, auch Dinge tun zu müssen, die «langweilig» anmuten
- Kinder muss beigebracht werden, sich selber zu motivieren, Aufgaben wie Aufräumen u.a. auch ohne Lust zu machen

Bsp. Mutter: «Was soll ich denn tun, wenn er nicht will?»

Bsp. Vater: «Ich will ihn nicht unter Druck setzen.»

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

7

Mögliche Folgen der Verwöhnung aus psychologischer Perspektive

Hinweis: Einige dieser Folgen zeigen sich auch bei anderen Erziehungshaltungen!

- gesteigerte Macht- und Herrschsucht
- grosse Anspruchshaltung, Versorgungserwartungen, unrealistische Erwartungen an die Mitmenschen; Erwarten von anderen Personen alle möglichen „Dienstleistungen“ als selbstverständlich und berechtigt
- Weniger Eigeninitiative
- gesteigerter Wunsch nach Bewunderung; Streben nach Mittelpunktstellung
- schnell mit eigenem Beitrag zufrieden
- Mangel an sozialen Fertigkeiten und Bereitschaften (nehmen statt geben), kaum kooperative Fähigkeiten → „Fremdsein in der Logik des menschlichen Zusammenlebens“ (Adler)
- mangelnde Anpassungsbereitschaft
- Mühe, Verantwortung zu übernehmen
- Vorwurfstendenzen; bei Misserfolg schnelle Schuldzuweisung an andere Personen
- sich vermehrt von anderen abhängig fühlen
- fehlendes Zutrauen in eigene Fähigkeiten oder Selbstüberschätzung
- mangelnde Ausdauer, geringe Anstrengungsbereitschaft, schnelles Resignieren
- Weniger Widerstandskraft (Resilienz), rasche Überforderungsgefühle
- (zu) wenig eigener Einsatz → Lernen → Beruf → Liebe → Freundschaften
- ausgeprägte Konsumhaltung/Konsumorientierung („ich will ... subito“)
- Interesse und Aufmerksamkeit sprunghafter, flüchtiger; mangelnde Eigenmotivation
- weniger belastbar: Erhöhte Bereitschaft für Alkohol, Medikamente, Drogen, Sucht (Kompensation)
- verringerte, stark alters- und entwicklungsabweichende Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben
- erhöhte Angst vor neuen Aufgaben und Anforderungen
- Wechsel/Kombination von Minderwertigkeitsgefühl und Selbstüberschätzung
- vermehrte kompensatorische Flucht in Tagträume, in denen sie Helden und Bewunderte, Machtausübende sind
- Passivität, Lebensuntüchtigkeit: Ausgeprägte Verwöhnung kann letztlich für das Leben entmutigen und in extremen Fällen untauglich machen (vgl. Roman von I. Gontscharow: Oblomow)

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

Glück und Selbstwirksamkeit

Die Freuden der Kindheit sollten in der Hauptsache jene sein, die das Kind selbst durch einige Mühe und Erfindungsgabe seiner Umgebung abgewinnt.

*(Bertrand Russell 1930,
Die Eroberung des Glücks)*

Es ist ein Fehler, dass wir unsere Kinder den ganzen Tag über glücklich machen wollen.

(José Saramago)

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

9

Statt Verwöhnen

- Positive Autorität: Einfühlen, Verstehen, Zutrauen, Ermutigen, klare Rollen, konsequent sein, vertikale Beziehung
- Rückhalt geben
- angemessen und individuell fordern und fördern
- kleine Hilfestellungen
- unnötige Hilfe vermeiden
- an Erfolge erinnern
- Gewähren von Übungsgelegenheiten, Freiräumen und Selbständigkeit
- Verantwortlichkeiten und Aufgaben individuell übergeben
- Regeln und Grenzen einhalten müssen trainiert werden
- Grenzen setzen heisst, mit Grenzen versöhnen

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

10

Umgang mit verwöhnten Kindern Einige psychologische und pädagogische Hinweise

- Grundfrage: Ausprägung der Verwöhnung, Situation des Kindes → wo stehen sie? Was brauchen sie? Was brauchen sie nicht?
- keine Deutungen geben (z.B.: „Du bist ein verwöhnter Fratz!“) → Deutungen beschämen!
- nicht alles sofort verlangen: Stufenweises/schrittweises Vorgehen ist wirkungsvoller als Hau-ruck-Verfahren. Wichtig: Anleitung, Hinweise
- eigene Erlebnisweise reflektieren: Verhalten des Kindes ist nicht persönlich gegen die Eltern gerichtet → es sind unbewusste und eintrainierte Muster
- Humor behalten, inneres Schmunzeln, aber nicht auslachen!
- Mitleid hilft nicht! Unzufriedenheit und Widerstand von Kindern aushalten statt gleich nachzugeben
- ruhig, klar, bestimmt und freundlich Nein sagen, dabei bleiben (keine langen Diskussionen!): Kinder mit den notwendigen Grenzen versöhnen
- Mitsprache bei Entscheidungen: situations- und entwicklungsabhängig wo sinnvoll, nicht generell
- Fernziel im Auge behalten: Das Selbstkonzept (Selbstbild und Fremdbild) und die Haltung des Kindes muss – von ihm! – verändert werden
- dem Kind etwas zutrauen: Erst Zumutungen schaffen Mut!
- Ermutigen: Korrigierende Erfahrungen schaffen und ermöglichen; an schon erreichte Erfolge erinnern (siehe auch nächsten Punkt)
- Erfolge angemessen (nicht übertrieben) loben; überschwängliches Lob wird als unecht durchschaut
- Grundhaltung im Umgang/in der Behandlung von verwöhnten Kindern: „*Hilf mir es selbst zu tun.*“ (Montessori)

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

11

Die Unterscheidung von Wünschen vs. Bedürfnissen

Viele Kinder äussern: «*ich will, ich möchte ...*»

- Was sind Grundbedürfnisse, die befriedigt werden müssen?
- Was sind Wünsche, die man befriedigen möchte? Warum?
- Welche Wünsche möchte man **nicht** befriedigen? Warum?

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

12

Nützliche Hinweise für Eltern

(nach Grolimund 2016, verändert und ergänzt von J. Frick)

- Lösen Sie Probleme gemeinsam mit Ihrem Kind anstatt ihm die Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen. Ziehen Sie Ihr Kind aktiv und altersgerecht in Problemlösungen mit ein.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Welt wieder in Ordnung zu bringen, wenn es einen Fehler gemacht hat, anstatt sich für Ihr Kind zu entschuldigen.
- Trauen Sie Ihrem Kind zu, Langeweile auszuhalten und erwarten Sie von ihm, sich auch auf Aufgaben einzulassen, die es nicht interessant oder spannend findet
- Loben Sie Ihr Kind dafür, dass es tapfer war oder seine inneren Widerstände überwunden hat, wenn es eine Aufgabe erledigt hat, auch wenn es darauf keine Lust hatte (z.B. bei den Hausaufgaben, dem Zimmeraufräumen oder den Haushaltsämtern)
- Zeigen Sie Ihrem Kind auf, dass Erfolge vorwiegend mit Ausdauer und Anstrengung zu tun haben, anstatt seine Begabung, Intelligenz oder sein Talent zu betonen.
- Versuchen Sie, zwischen Wünschen (was das Kind möchte) und Bedürfnissen (was das Kind braucht) zu unterscheiden. Sie sollten Ihrem Kind nicht jeden Wunsch erfüllen. Seine Grundbedürfnisse sollten jedoch befriedigt werden.
- **Es geht letztlich um eine Korrektur der Einstellung der Eltern und des Kindes.**

13

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

Nützlich:

Die Eltern müssen ihr Kind motivieren, sich herausfordernden Situationen zu stellen – und sie dürfen dem Kind gegenüber nicht zu viel ‚Mitleid‘ haben!

14

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

Was wäre «sinnvolle Kinderarbeit» in der Familie?

In Anlehnung einen Beitrag von Edith Dietrich (WDR) auf der Internetseite www.erziehungsberatung-fulda.de/wp-content/uploads/hausarbeit.pdf. Bei Kindern lassen sich kurz zusammengefasst folgende Verhaltensweisen fördern und dürfen dann mit individuellen Abweichungen erwartet werden:

- **Ab 2 Jahren** kann man den Kindern schon erste kleine Handgriffe übertragen: In diesem Alter bereitet ihnen das Helfen viel Freude und sie sind sehr interessiert daran, an alltäglichen Verrichtungen beteiligt zu werden. Später lassen sich Aufgaben, die ständig wiederkehren und mehr oder weniger einfach zu erledigen sind, neu hinzufügen, so etwa den eigenen Teller nach dem Essen abzuräumen.
- Im **Vorschulalter** können Kinder nun Spielsachen einsammeln und wegräumen, beim Tischdecken und abräumen helfen, gemeinsam mit Geschwistern oder Eltern Wäsche zusammenlegen, den Papierkorb leeren usw.
- Im **Grundschulalter** können Kinder ihr Zimmer aufräumen, die Schuhe putzen, die eigene schmutzige Wäsche in den Wäschekorb deponieren, ihr Bett selber machen, das Waschbecken sauber halten, staubsaugen, kurz auf jüngere Geschwister aufpassen...
- **Ab etwa 12 Jahren:** Heranwachsende können nun zusätzlich das Frühstück zubereiten, den Tisch decken oder abdecken und das Geschirr in die Spülmaschine einräumen, einfache Gerichte für die Familie zubereiten, einkaufen ...
- **Ab etwa 16 Jahren** sind Jugendliche nun in der Lage, einen Haushalt für einige Tage selber zu organisieren, jüngere Geschwister zu betreuen, grössere Einkäufe zu erledigen ...

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

15

Fachbücher

- Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr.; McKay, Joyce L. (2004a): Step. Das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre. Weinheim: Beltz
- Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, Don Jr.: (2004b): Step. Das Elternbuch. Kinder ab 6 Jahre. Weinheim: Beltz
- Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; McKay, Joyce L.; Dinkmeyer, Don Jr.: (2005): Step. Das Elternbuch. Leben mit Teenagern. Weinheim: Beltz
- Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr. (2008): Step. Das Buch für Erzieherinnen. Berlin: Cornelsen
- Fuhrer, Urs (2009): Lehrbuch Erziehungspsychologie. 2. Auflage. Bern: Huber
- Fuhrer, Urs (2007): Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht. Bern: Huber
- Frick, Jürg (2018): Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen. 5. Auflage. Bern: Hogrefe
- Frick, Jürg (2019): Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Hogrefe
- Frick, Jürg (2011): Was uns antreibt und bewegt. Entwicklungen besser verstehen, begleiten und beeinflussen. Bern: Huber
- Omer, Haim/von Schlippe, Arist (2004): Autorität ohne Gewalt. Coaching für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Juul, Jesper (2000): Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden. Reinbek: Rowohlt
- Gabriele Haug-Schnabel; Barbara Schmid-Steinbrunner (2002): Wie man Kinder von Anfang an stark macht. Ratingen: Oberstebrink
- Letschert-Grabbe, Beate (2021): Das übersehene Kind. Wenn ‚Super!‘ Zu wenig und Verwöhnen Vernachlässigen ist. Weinheim: Beltz Juventa
- Dreikurs, Rudolf; Soltz, Vicki (1989): Kinder fordern uns heraus. Stuttgart: Klett-Cotta (Erstausgabe 1964)
- Tschöpe-Scheffler, Sigrid (2013): Fünf Säulen der Erziehung. Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern. Düsseldorf: Patmos
- Grolimund, Fabian (2016): Mit Kindern lernen. Konkrete Strategien für Eltern. Bern: Hogrefe
- Stamm, Margrit (2017): Lasst die Kinder los. Warum entspannte Erziehung lebensstüchtig macht. München: Piper

Jürg Frick: Verwöhnen und Überbehüten

16