



Mit dem ersten Schultag endet ein Stück Kindheit – und ein neues Stück beginnt. Das kann Eltern wie Kinder verunsichern.

SIMON TANNER / NZZ

# Wird mein Kind Freunde finden?

Viele Eltern fürchten sich vor dem ersten Schultag ihres Nachwuchses. Es fällt ihnen schwer, loszulassen. Vier Tipps, wie man mit der Angst umgehen kann. VON FLORIAN SCHOOP

Gerade war das Kind noch klein, spielte im Sandhaufen und bemalte mit Kreide die Strasse vor dem Haus. Und nun läuft es mit der Mutter oder dem Vater über diese Strasse – in Richtung Schule. Bei vielen Eltern macht sich rund um den ersten Schultag Nervosität breit. Die Nacht davor war schlecht. Und die Hand, mit der man nun das Kind hält, ist schweissig.

Dabei hat man sich vorbereitet. In der Znüni-Box befinden sich ein Butterbrot, ein paar Scheiben Gurken. Und ein Zettel mit einem roten Herzen drauf. Es sagt: Ich bin für dich da, auch wenn ich nicht da bin. Im Klassenzimmer. Auf dem Schulhof. Dort angekommen, ist es Zeit, loszulassen. Die schweissige Hand zu öffnen und das Kind ziehen zu lassen. Einen Kuss zu geben und zu winken, bis sich die Tür des Schulhauses schliesst.

## Loslösung per Stichtag

Mit dem Ertönen der Glocke endet ein Stück Kindheit. Im gleichen Moment beginnt ein neues. Das Kind wird selbständiger, die Eltern müssen loslassen. Und alles geschieht gefühlt innerhalb weniger Minuten. Zwar gab es auch früher schon Loslösungsprozesse: das erste Mal übernachten bei Oma, der erste Kindergeburtstag ohne Begleitung. Aber hier erfolgt die Loslösung sofort. Per Stichtag, sozusagen.

Zurück bleiben die Eltern. Für einige ist das ein Moment der Freude, des Stolzes. Ein wichtiger Teil der Erziehung ist nun abgeschlossen. Andere hingegen stehen vor der Schule und fragen sich: Habe ich mein Kind genügend vorbereitet auf das, was dort hinter der Tür lauert? Wird mein Kind Freunde finden – oder sitzt es während der Pause alleine mit seinem Butterbrot, den Gurkenscheiben und dem Zettel mit dem gemalten Herzen?

Wie ausgeprägt diese Sorgen sind, zeigen zahlreiche Blogs und Einträge in Elternforen. Eine Mutter schreibt: «Ich habe echt Angst, weil mein Sohn sich immer so schnell unterdrücken lässt.» Eine andere postet: «Ich mag gar nicht,

dass mein Kleiner in die Schule kommt. Dann fängt erst richtig Stress an.»

Auch in der Ratgeberliteratur spiegelt sich die Furcht vor dem ersten Schultag. Jüngst landete der Ratgeber «Hallo Schulanfang» auf der «Spiegel»-Bestsellerliste.

Andrea Kramer kennt sich aus mit diesen Ängsten. Sie ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche sowie Dozentin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Sie sagt: «Der Schuleintritt ist deshalb so emotional, weil der Zeitpunkt der Loslösung von aussen bestimmt wird. An einem festgelegten Datum. Und unabhängig davon, ob die Kinder oder die Eltern dazu bereit sind.»



Andrea Kramer  
Psychotherapeutin  
und Dozentin  
für Jugendpsychiatrie

Für Kramer ist es deshalb nur logisch, dass der erste Schultag Müttern und Vätern Sorgen bereiten kann. Sie nennt vier elterliche Ängste – und wie man mit ihnen umgehen kann.

■ **Mein Kind findet keinen Anschluss.** «Das Bild vom einsamen Kind auf dem Schulhof geht durch Mark und Bein. Es handelt sich hier um eine Urangst von uns allen. Als soziale Wesen brauchen wir soziale Beziehungen. Das wissen auch Kinder. Und die Schule kann ein erster Test sein, auf freier Wildbahn solche zu knüpfen.

Doch man muss wissen: Die wenigsten Kinder bleiben für immer alleine. Man kann dem Sohn oder der Tochter zutrauen, dass sie es schaffen, Freunde zu finden – auch wenn sie scheu sind. Manchmal braucht es einfach mehr Zeit. Als Vater oder Mutter muss man nicht in Alarmismus verfallen, sondern erst ein-

mal zuwarten und beobachten. Sollte es auch nach mehreren Wochen nicht funktionieren, kann man das Gespräch mit der Lehrerin oder dem Lehrer suchen. Oder, wenn das Kind einverstanden ist, selbst Freunde zum Spielen einladen.»

■ **Mein Kind fällt auf, weil es wild ist.** «Hier verbergen sich zwei Ängste. Zum einen haben Eltern die Befürchtung, das Verhalten des Kindes könnte auf sie zurückfallen. Dass also sie für das Verhalten ihres Sohnes oder ihrer Tochter kritisiert werden – in Form von Vorwürfen, wie: Hat der Bub denn nicht gelernt, wie man sich benimmt? Haben die Eltern diesem Mädchen nicht beigebracht, auf andere Rücksicht zu nehmen?

Mütter und Väter müssen sich fragen, wie sie mit Menschen umgehen wollen, die schlecht von ihnen denken könnten. Wie wichtig ist ihnen deren Meinung? Gleichzeitig dürfen sie sich auch vom Verhalten ihrer Kinder abgrenzen, wenn sich diese unangepasst benehmen. Dies jedoch als persönliche Niederlage zu verstehen, wäre falsch. Eine gewisse Gelassenheit und Abgrenzung tut bei diesem Thema gut.

Die meisten wilden Kinder benehmen sich ausserhalb der Familie anders, sie sind angepasster. Wer sich mit der Lehrperson austauscht, hört oft von ganz unbekanntem Seiten seines Kindes.

Die zweite Angst dreht sich um die Kompetenz der Lehrperson. Die Eltern fragen sich: Kann die Lehrerin wirklich mit meinem wilden Kind umgehen? Weiss sie, wie sie es erden, beruhigen und richtig beschulen muss? Auch hier lohnt sich der Austausch mit der Lehrperson. Äussern Sie Ihre Sorgen. Ängste werden kleiner, indem man sie bespricht. Sagen Sie beispielsweise: «Ich habe die Befürchtung, mein Kind wird es in der Schule schwer haben, da es Mühe hat, aufzupassen und ruhig zu sitzen. Wie können wir damit umgehen?»

■ **Mein Kind wird am Leistungsdruck zerbrechen.** «Eines vorweg: Kinder lernen immer. Einfach in ihrem eigenen Tempo. Praktisch jedes Kind lernt lau-

«Kinder lernen immer – in ihrem eigenen Tempo. Sie sollen nicht die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen müssen, sondern ihre eigenen.»

Andrea Kramer

fen, lernt, sich auszudrücken. Es geht freudig neue Dinge an, wenn es den Raum dafür hat und das Ganze ohne Druck geschieht. Wie schnell jedoch ein Kind lernt, ist völlig individuell.

Die Schule stellt einige Anforderungen an die Kinder. Manchmal kann es auch zu viel sein. Wichtig ist einfach, dass die Eltern diesen Leistungsdruck zu Hause nicht noch verstärken. Indem sie etwa bestimmte Noten fordern. Oder ihnen nur dann Anerkennung geben, wenn sie gute Leistungen zeigen.

Auch hier offenbart sich die Angst, schlechte Noten könnten das Ansehen der Eltern beeinträchtigen. Doch es ist eine Fehlannahme, zu denken, man sei nur dann ein erfolgreicher Vater, wenn das Kind die Gymiprüfung schafft. Das eigene Ego sollte nicht am schulischen Erfolg des Kindes gemessen werden. Kinder sollen nicht die Erwartungen

ihrer Eltern erfüllen müssen, sondern ihre eigenen.»

■ **Mein Kind wird die Schule hasen – so wie ich.** «Das Kind wird in der Schule mit Bestimmtheit andere Erfahrungen machen als seine Eltern. Gute wie schlechte. Es wäre deshalb falsch, wenn Mütter und Väter ihre negativen Erlebnisse dem Kind weitergeben, indem sie vielleicht sagen: «Wenn du erst in der Schule bist, wirst du schon noch auf die Welt kommen.» Oder: «In der Schule weht dann ein anderer Wind.»

Was bei vielen sozialen Ängsten zutrifft, stimmt auch hier: Man kann Schulangst weitergeben. Und zwar auch dann, wenn man sie nicht ausspricht. Kinder haben feine Antennen und merken, wenn Eltern einem Thema ablehnend gegenüberstehen.

Eltern müssen sich deshalb fragen: Was sind meine Ängste? Und wie gehe ich mit ihnen um, ohne das Kind damit zu belasten?»

## Ein sicherer Hafen

Für einen gelungenen ersten Schultag braucht es laut Andrea Kramer vor allem eines: Zuversicht. «Das Neue hat etwas Spannendes», sagt die Psychotherapeutin. «Eltern dürfen mit Freude an diesen Tag herangehen. Und mit Stolz. Denn damit unterstützen sie die Kinder am besten.»

Kramer betont: «In den ersten Lebensjahren des Kindes sind Väter und Mütter der sichere Hafen.» Sie beschützen, federn grosse Stürme ab. Sie lehren, wie die Welt da draussen aussieht, und bringen dem Kind bei, was es braucht, um darin zu bestehen. «Mit dem Schuleintritt sagen sie nun: «Ich traue dir zu, alleine aus dem Hafen zu segeln und den Strömungen und Winden standzuhalten.»»

Die Eltern aber bleiben der sichere Hafen. «Sie können darauf vertrauen, dass das Schiff fahrtüchtig genug ist, um auf dem offenen Meer erfolgreich zu sein.» Und falls nicht, ist jederzeit eine Rückkehr in den sicheren Hafen möglich.