

Lara, möchtest du jetzt aufräumen? Ach bitte, bitte!“ Verkehrte Welt im Kinderzimmer! Lara (4) möchte das selbstverständlich nicht. Muss sie auch nicht. Als sogenanntes „Alpha-Kind“ hat sie längst gelernt, dass sie zu allem befragt wird und die Macht übernommen hat. Dabei ist es fatal, wenn Eltern ihre Selbstsicherheit verlieren: „Klare Strukturen geben Halt“, sagt Familien-Therapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg. Das Phänomen erklärt sie in **neue woche**.

Welches Verhalten ist dabei typisch?

„Ein Alpha-Kind definiert, was es will, trifft die Entscheidungen und setzt sie durch. Es wirkt scheinbar stark, ist aber eher unsicher. Meist beherrscht es ein größeres Repertoire an Durchsetzungsstrategien von Fordern und Quengeln über Beleidigtsein bis Zorn. Das Alpha-Phänomen ist übrigens nicht zu verwechseln mit der frühkindlichen Ich-Findungsphase (Trotz-Phase), in der sich der Selbstbehauptungswille eines Kindes erst entwickelt.“

Konflikte werden oft vermieden

Warum sind Regeln so wichtig? „Kinder benötigen Leitplanken, an denen sie sich orientieren können. Für die Festigung ihres Ichs müssen sie lernen, sich mit der Welt auseinanderzusetzen. Klare Strukturen geben ihnen dabei Sicherheit und Halt. Wenn Eltern hingegen nicht die Führung übernehmen,



► **KLEINE BESTIMMER**
Kinder werden überfordert, wenn es keine Regeln gibt

38%
schätzen es, wenn sich ihr Nachwuchs integrieren kann

Quelle: Allensbacher Institut

WENN ELTERN DIE ERZIEHUNG FÜRCHTEN

Phänomen „Alpha-Kinder“

führt das zu Überforderung und Verunsicherung.“

Weshalb läuft die Erziehung schief? „An Ratgeberliteratur, auch an guter, mangelt es nicht. Wohl aber am intuitiven Umgang mit Erziehung. Ein häufiger Fehler: Eltern verstehen sich als Freunde ihrer Kinder. Ein weiteres Problem ist falsch verstandene Konfliktvermeidung. Erziehung ist aber nicht immer smart und easy, sondern manchmal ganz schön anstrengend.“

Werden Alpha-Kids später zu Tyrannen? „Da gibt es keine allgemeine Antwort. Nicht alle werden automatisch zu Narzissten. Auch den Begriff ‚tyrannisch‘ halte ich für unpassend. Aber eine geringe Frustrationstoleranz ist gerade in Krisensituationen fatal. Je schlechter das eigene Bedürfnismanagement gelernt wird, umso mehr Probleme sind im Arbeits- und Beziehungsleben zu erwarten.“

Kann man die Bindung zu Teenagern noch ändern?

„Ja, auf jeden Fall! Wenn man das wirklich will, sind die Erfolgsaussichten gut. Eltern sollten versuchen, auf den verschiedenen Ebenen die Bindung wieder zu stärken. Dafür müssen sie vor allem Zeit, aber auch die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mitbringen. Denn das Zauberwort hier lautet Liebe – ohne die wird es nicht gehen!“

DIE EXPERTIN

Familien- und Paar-Therapeutin Eva-Maria Hesse (51) aus Nürnberg berät u. a. zu den Themen Konflikt-Management und Patchwork (www.famillientherapie-nuernberg.de).

