

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 12: Heilpflanzen für schöne Haut

**Artikel:** An Widerstand wachsen  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554803>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# An Widerstand wachsen

Die heutigen Kinder sind so verwöhnt! Diese Klage hört man oft. Der Zürcher Psychologe Jürg Frick hat das Phänomen des Verwöhnens untersucht. Er kommt zum Schluss, dass viele Eltern gar nicht bemerken, dass sie ihr Kind verhätscheln. Mit weitreichenden Folgen.

Petra Horat Gutmann

Der zwölfjährige Max mag teure Dinge: Sein Fahrrad ist ein exklusives Mountainbike, sein Handy ein hochwertiges iPhone, die Uhr am Handgelenk eine kostspielige Markenuhr. Doch nun hat der in Muri bei Bern wohnende Junge seine drei Statussymbole

innerhalb von wenigen Monaten verloren bzw. kaputtgemacht.

Sein Pech, dass die Eltern nicht daran denken, die teuren Hilfsmittel zu ersetzen! Sie wollen, dass Max lernt, auf seine Sachen achtzugeben und ein Gefühl für den Wert der Dinge zu bekommen.

In vielen Schweizer Familien geht es anders zu: Die Kinder werden regelmässig mit teuren Markenartikeln «versorgt», verlorene oder zerstörte Konsumartikel und Kleider umgehend ersetzt. Dabei neigen durchaus nicht nur wohlhabende Eltern zum Verwöhnen: «Auch materiell randständige Eltern machen häufig Zusatzarbeit, um die Verwöhnbedürfnisse ihrer Kinder zu erfüllen», weiss die in Gossau im Kanton St. Gallen tätige Schulpsychologin Marlis Eeg-Blöchliger. «Den meisten Eltern ist gar nicht bewusst, wie rasch Verwöhnung entsteht.»

## Das Glück erringen

Diese Ansicht teilt auch der Psychologe Prof. Dr. Jürg Frick, Dozent an der Pädagogischen Hochschule Zürich: «Viele Eltern versuchen unermüdlich, es ihren Kindern recht zu machen, möchten ihr Kind glücklich sehen. Das ist ein Fehler, denn Glücksgefühle und Zufriedenheit sind Empfindungen, die wir selbst entwickeln müssen. Erwachsene können

Heranwachsende dabei nur unterstützen.»

Jürg Frick beschäftigt sich seit 25 Jahren mit dem Phänomen des Verwöhnens. Sein Fazit:

«Das verwöhrte Kind bekommt das psychologisch Wesentliche für seine Entwicklung gerade nicht. Der verwöhnende Erziehungsstil geschieht wohlmeinend, in bester Absicht. Doch er bringt das Kind um



die Chance, Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, die für seinen Lebenserfolg und sein Lebensglück grundlegend wichtig sind.»

**Eltern verzeihen ihren Kindern die Fehler am schwersten, die sie selbst ihnen anerzogen haben.**

Marie von Ebner-Eschenbach

In seinem Buch «Die Droge Verwöhnung» führt Frick dreiundzwanzig häufige Auswirkungen des Verwöhnverhaltens auf: von gesteigerter Herrschsucht über eine verringerte Frustrationstoleranz bis hin zur Lebensuntüchtigkeit. Auswirkungen, die sich in allen Lebensbereichen bemerkbar machen: in Kindergarten, Schule, Ausbildungsstätten, Berufsleben, Familie, Freundschaft, Liebe, Freizeit, Gesundheit und Gesellschaft. Einige seiner Erkenntnisse:

**Schule:** Verwöhrte Kinder sind daran gewöhnt, dass ihnen Steine aus dem Weg geräumt und fixfertige Lösungen angeboten werden. Dies hat zur Folge, dass die kindliche Eigenaktivität auf der Strecke bleibt. Verwöhrten Kindern wird es deshalb rasch zu viel, zu aufwändig, zu mühsam, zu langweilig.

**Beruf:** Viele Verwöhrte sind vorschnell mit ihren eigenen Leistungen zufrieden. Sobald eine grössere Anstrengung von ihnen verlangt wird, geben sie auf oder spannen Helfer ein. Das führt auf Dauer zu Unzufriedenheit, zwischenmenschlichen Spannungen und nicht selten zu häufigem Stellenwechsel.

**Emotionale Intelligenz:** Viele verwöhrte Menschen besitzen nur schwach ausgebildete kooperative Fähigkeiten. Sie sind gewohnt, zu bekommen und zu nehmen, aber kaum zu geben. Ihr mangelhaft ausgebildetes Einfühlungsvermögen ermöglicht ihnen nicht, die Gefühle, Bedürfnisse oder Nöte von anderen angemessen wahrzunehmen.

**Freundschaft und Liebe:** Viele Verwöhrte haben zwar ein hohes Mass an Zuneigung bekommen, doch das macht sie noch nicht fit für Freundschaft und Partnerschaft. Für Letzteres muss man Liebe geben, ohne an sich selbst zu denken oder eine Gelegenleistung einzufordern. Auch wollen Freundschaften und Liebesbeziehungen gepflegt sein. Die dafür nötigen Kompetenzen – Ausdauer, Einfühlungsver-

mögen, Hingabe – werden bei vielen verwöhrten Kindern zu wenig gefördert. Das erhöht die Gefahr, dass sie im Lauf ihres Lebens vereinsamen.

**Ruhig, freundlich, bestimmt**

«Verwöhnungssymptome» zeigen sich im Familienalltag allerdings schon viel früher: Beispielsweise wenn Kinder auf ihre Eltern losgehen und sie beschimpfen, weil Wünsche nicht sofort erfüllt werden. Die Psychologin Marlis Eeg-Blöchliger hat die Erfahrung gemacht, dass in solchen Fällen nur eines hilft: «Ruhig bleiben, freundlich und bestimmt nein sagen. Freche Bemerkungen ignorieren. In jedem Fall bei den eigenen Forderungen bleiben und sich auf keine Diskussionen einlassen.»

Hilfreich sei auch zu wissen, dass das Verhalten verwöhrter Kinder nicht «böswillig» sei. Es handle sich um jahrelang eintrainierte, unbewusste Muster, die in der Vergangenheit erfolgreich gewesen seien. Deshalb müsse man stets das Fernziel im Auge behalten: das Verhalten des verwöhrten Kindes oder Jugendlichen zu verändern. Idealerweise ohne kontraproduktive Aussagen im Stil von «Du bist eine verwöhrte Göre!»

Laut Jürg Frick ist es zudem wichtig, dass Eltern keine Schuldgefühle bekommen, wenn sie feststellen, dass sie ihr Kind verwöhnt haben: «Alle machen in

#### TIPP

#### Verwöhnung hat viele Gesichter

Verwöhnen geschieht auf vielfältige Art und Weise. Es bedeutet nicht nur, einem Kind alle materiellen Wünsche zu erfüllen. Der deutsche Sozialpädagoge Albert Wunsch beschreibt verwöhnendes Verhalten so: «Wer einem Menschen Lob, Geld, soziale Anerkennung oder andere Zuwendungen auf Dauer zukommen lässt, ohne dass der andere einen eigenen Beitrag leistet, der verwöhnt.»

Danach verwöhnt man ein Kind also auch, wenn man es für jede Gefälligkeit belohnt, es unangemessen lobt oder bewundert, sich den kindlichen Launen unterzieht, es mit Zärtlichkeiten überhäuft, wenig Anstrengung von ihm erwartet, ihm Frustrationserlebnisse erspart und Anforderungen oder Schwierigkeiten aus dem Weg räumt.

der Erziehung Fehler. Wesentlich ist, dass wir aus unseren Fehlern lernen.»

### Scheitern ist wichtig

Mit dem Verwöhnen eng zusammen hängt laut Marlis Eeg-Blöchliger und Jürg Frick, dass immer mehr Eltern Zukunftsangst hätten. Das führe zu einem übersteigerten Bedürfnis nach Sicherheit und zur Neigung, Kinder überzubehüten bzw. zu verwöhnen, zumal viele Eltern nur ein oder zwei Kinder haben. Dazu Marlis Eeg-Blöchliger: «Eltern sollten wissen, dass das Scheitern der Kinder nicht um jeden Preis verhindert werden darf, sondern dass Kindern beigebracht werden sollte, Scheitern angstfrei zu erleben und daraus zu lernen.»

Wenn die Eltern dem Kind darüber hinaus vorleben und das Gefühl vermitteln, dass Einsatz etwas Tolles ist, und nicht nur das Endresultat, bekommen Kinder Freude an der Anstrengung und entwickeln als Folge davon ein Kompetenzgefühl.

Die beiden Fachleute sind sich einig: Kinder müssen die Möglichkeit erhalten, an Widerständen zu wachsen. Die Aufgabe der Eltern besteht nicht darin, sie vor den Schwierigkeiten des Lebens zu beschützen, sondern ihnen zu helfen, Schwierigkeiten aus eigener Kraft und Kreativität zu überwinden.

Einen kleinen Prinzen herangezogen? Dann wird es Zeit, die Regeln zu ändern.

### Verwöhnen im Alltag? Denkanstösse

Das Nachdenken über die folgenden Fragen kann dazu beitragen, ein verwöhnendes Verhalten bewusst zu machen und angemessen zu reagieren.

#### Ist der Ton ihres Kindes regelmässig fordernd oder schnippisch?

**Jürg Frick:** Der fordernde Ton verwöhrter Kinder zeigt sich in der Regel früh. Dennoch überhören nicht wenige Mütter den bestimmenden Ton des Kindes und springen gleich los, wenn es etwas wünscht. Das führt tendenziell zu einem Verlust der Achtung vor den Eltern. Wenn das Kind fordernd oder schnippisch spricht, sollte man ihm ruhig und bestimmt mitteilen: «Dein Ton gefällt mir nicht. Wenn Du etwas von mir willst, musst Du es anders sagen.» Es kann auch sein, dass ein zu angepasstes Kind in der Ablösungsphase schnippisch wird. So oder so geht es darum, in der reifen Erwachsenenrolle zu bleiben und dem Kind zu signalisieren, dass man nicht sein Diener oder persönlicher Wunscherfüller ist.

#### «Lass mal, ich mache das schnell für Dich.» Wie oft sagen Sie diesen Satz?

**Marlis Eeg-Blöchliger:** Eltern sollten dem Kind keine Dinge abnehmen, die es selbst tun kann und soll!

Denkanstösse	Die Interviewpartner
Lic. phil. Marlis Eeg-Blöchliger ist Kinder- und Jugendpsychologin FSP. Sie arbeitet seit fast 20 Jahren in Gossau beim Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen mit Kindern und Jugendlichen von Kindergarten bis Oberstufe.	Prof. Dr. phil. Jürg Frick ist Psychologe FSP und Dozent an der Pädagogischen Hochschule Zürich. Er war viele Jahre als Lehrer auf verschiedenen Schulstufen tätig und führt Elternkurse zum Thema Verwöhnung durch. Er ist Autor des Buches «Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen» (Verlag Hans Huber 2011, ISBN 978-3-456-84878-5). <a href="http://www.juergfrick.ch">www.juergfrick.ch</a>
Interviews: Petra Horat Gutmann	



Räumt das Kind beispielsweise nicht auf, können Väter und Mütter das Kind in aller Ruhe darauf aufmerksam machen, dass es für sein Zimmer selbst verantwortlich ist und dass alles, was auf dem Boden liegt, im Kehricht oder im Staubsauger landet.

**Halten Sie Klettergeräte, hohe Bäume, Straßen usw. prinzipiell zu gefährlich für Ihr Kind?**

**Jürg Frick:** Erwachsene sollten Kindern beibringen, Gefahren realistisch einzuschätzen und ihnen ein angemessenes Zutrauen vermitteln, auch verbal, wobei realistisch heisst: unter Berücksichtigung des Alters und weiterer Faktoren. So können sie zum Beispiel in ruhigem Ton sagen: «Hier wird es rutschig! Vorsicht, jetzt kommen grosse Steine!» statt «Fall' nicht hin! Pass auf und stolpere nicht!». Oder sie können vor einem Klettergerät sagen: «Da solltest Du besonders gut aufpassen und vorsichtig sein. Dann kannst Du es schaffen!», statt: «Das darfst Du nicht, Du wirst Dir weh tun!»

**Kann sich Ihr Kind auch über einen Tischtennis-Match, einen Ausflug mit dem Rad oder eine Wanderung in die Berge freuen – oder nur über spezielle «Action-Angebote» und «Mega-Events»?**

**Jürg Frick:** Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche fähig sind, sich an einfachen Tätigkeiten zu freuen. Auch sollte das Erfüllen der Wünsche mit eigener Anstrengung verbunden sein. Dann bleiben die Wünsche der Kinder realitätsbezogen und werden kaum in den Himmel wachsen.

**Kommt es öfters vor, dass Sie Ihr Kind noch schnell zur Schule bzw. in den Kindergarten fahren?**

**Marlis Eeg-Blöchliger:** Kinder erleben auf dem Schulweg die unterschiedlichsten Situationen, sie begegnen unterschiedlichen Menschen und Tieren. Auf diese Weise vertieft sich ihr Erfahrungsschatz und ihr Verständnis von der Welt. Hinzu kommt die körperliche Bewegung. Eltern sollten ihr Kind deshalb höchstens ausnahmsweise zur Schule fahren.

**Wer bringt den Müll raus? Wer deckt den Tisch?**

**Jürg Frick:** Verwöhrte Kinder haben häufig massive Defizite in alltäglichen Dingen. Ämter im Haushalt tragen dazu bei, dass Kinder alltägliche Fertigkeiten entwickeln und Verantwortung in einer Gemein-



Traut man Kindern etwas zu, helfen sie meist gerne.

schaft übernehmen. Im Alltag ist es jedoch häufig so, dass die natürlich vorhandene Hilfsbereitschaft kleiner Kinder abgewürgt wird.

Da will ein Kind beispielsweise die Eier in den Kühl- schrank räumen, doch die Mutter ruft rasch: «Ich mach' das!» Dabei könnte sie dem Kind beibringen, die Eier ganz vorsichtig einzuräumen. Das gäbe ihm ein Gefühl für die Zerbrechlichkeit von Eiern und das Vertrauen, dass man seine Hilfe braucht.

Es ist übrigens auch kein Zufall, dass viele verwöhrte Kinder schlecht mit Scheren umgehen können.

**Loben Sie Ihr Kind wiederholt auch für selbstverständliche oder banale Leistungen?**

**Jürg Frick:** Kinder, die bereits auf kleinste Anstrengungen unangemessen positive Rückmeldungen erhalten, neigen als Jugendliche und Erwachsene dazu, zu schnell mit ihren Leistungen zufrieden zu sein. Wenn sie dann kein Lob erhalten, verstehen sie die Welt nicht mehr. Klagen und Schuldzuweisungen sind die häufige Folge. Eltern sollten eine richtige Balance finden zwischen ausreichender Zuwendung und unangemessener Anerkennung.