



# Leseprobe

Margrit Stamm

## Angepasst, strebsam, unglücklich

Die Folgen der  
Hochleistungsgesellschaft  
für unsere Kinder

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 31. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Erwarten wir zu viel von unseren Kindern? - Geht es immer nur um Leistung?**

Besonders fleißig, gute Noten und beliebt – ein solches Kind hat scheinbar beste Aussichten. Unsere Hochleistungsgesellschaft setzt auf leistungsstarken Nachwuchs, auf hohe Bildungsabschlüsse und auf Väter und Mütter, die nach Kräften fördern und so den Erfolg ihrer Kinder möglich machen.

Das erzeugt **Stress, bei den Eltern, vor allem aber bei den Kindern**. Mit oft traurigen Folgen:

**»Überleister« sind Kinder, die permanent mehr leisten, als man von ihnen erwarten dürfte.**

Sie sind angepasst, unauffällig und erfolgreich, doch ihre Erfolge erzielen sie nicht in erster Linie wegen ihres IQs oder ihrer Talente, sondern durch Fleiß, Elternunterstützung und Druck. Der muss gar nicht explizit von den Eltern ausgeübt werden – die Kinder spüren die Erwartungen an sie. So setzen sich schon junge Schulkinder selbst unter Druck.

**Die Überleister-Kultur ist ein unterschätztes Problem** und schuld an mangelnder Lernfreude sowie der **Zunahme emotionaler Probleme bei Kindern**. Für ihr Buch hat Margrit Stamm intensiv zu der bisher noch zu wenig beachteten Überleistung bei Kindern geforscht.

**Ihr Ziel ist es, das gesellschaftliche Bewusstsein für dieses Problem zu schärfen und Eltern sowie Erziehungsexperten neue Wege aufzuzeigen.**

**Margrit Stamm**

**ANGEPASST, STREBSAM, UNGLÜCKLICH**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Margarethe Brunner  
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37285-0  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13

Das Grundproblem: Die Fixierung auf Hochleistung 14 • Wie versetzt man Kinder in einen gebildeten Zustand? 15 • Überleistung als gesellschaftliches Mandat: die These 16

## **ÜBERLEISTUNG: DAS VERSCHWIEGENE THEMA**

Sind hochleistende Kinder nicht ein Segen für Schule und Familie? 20 • Nicht normal, sondern speziell soll das Kind sein 21 • Eltern und ihre Abhängigkeit vom Kind 22 • Faktoren von Überleistung 23

## **I GESELLSCHAFT UND BILDUNGSSYSTEM: KATALYSATOREN VON ÜBERLEISTUNG**

### **1 Das Bildungssystem provoziert den Elternehrgeiz 31**

Mit dem Kindergarten beginnt der Ernst des Lebens 32 • Das Gras wächst nicht schneller, wenn man an ihm zieht 33 • Die testgetriebene Schulkultur und ihre Auswirkungen 35 • Selbstbeurteilung und selbstorganisiertes Lernen als Achillesfersen 36 • Eltern als Hilfslehrkräfte? 37 • Hochleistungsgesellschaft und Hochbegabung 39

### **2 Optimierungsstrategien in der Hochleistungsgesellschaft 41**

Tücken der Talentförderung 42 • Kinder nur spielen lassen? Das geht nicht! 44 • Die Hypothek von Akademikerkindern 47 • Hochleistung zwischen gesundem und ungesundem Perfektionismus 48

### **3 Überforderte Kinder im Gymnasium? 51**

Der Hype ums Gymnasium und die »Machiavelli-Strategie« 52 •  
Überleister am Gymnasium? Ein statistischer Nachweis 53 • Die Ver-  
wechslung von Hochbegabung und Überleistung 55 • Wer gehört ins  
Gymnasium und wer nicht? 57

### **4 Optimierte Kinder im Leistungssport 61**

Das frühe Treibhaus des Leistungssports 62 • »Trainings-Eltern« und  
die Karriere des Kindes 64 • Die Deselektion als Black Box 66 • Wett-  
bewerb trotz kindorientierter Erziehung: Eine Ironie des Schicksals 67

## **II TYPEN VON ÜBERLEISTERN UND IHRE MERKMALE**

### **5 Das Überleister-Kind gibt es nicht 73**

Überleistung und der »Supergirl-Komplex« 73 • Erfolgsdruck im Fisch-  
teich 76 • Überleister sind keine einheitliche Gruppe 77 • Die Band-  
breite von Überleistung 81 • Selbstzweifel als gemeinsamer Nenner 84

### **6 Self-Handicapping und Hochstapler 87**

Self-Handicapping und die Banalisierung der eigenen Leistung 87 •  
Self-Handicapping als Selbstsabotage 89 • Ich scheine mehr, als ich  
bin: das Hochstapler-Selbstkonzept 91 • Sind Hochstapler vor allem  
weiblich? 93

### **7 Wenig Selbstvertrauen, viele Selbstzweifel 97**

Kindern wird das Selbstvertrauen nicht verliehen, sie müssen es er-  
werben 97 • »Ich glaube, es ist etwas falsch an mir«: Verborgene Denk-  
muster 99 • Überleistung im Teufelskreis 100

### III

## ELTERN ALS MAXIMIERER

### 8 Bildungsangst und ihre Folgen 107

Den Schulerfolg garantieren müssen: Eltern unter Druck 108 • Die Sorge um den Stuserhalt 110 • Elternengagement und Kinder im Hamsterrad 112

### 9 Die Psychologie der Elternkontrolle 115

Das gefährdete Kind 116 • Kontrolle und das kindliche Selbstbewusstsein 117 • Wenn aus Sorge Kontrolle wird 120 • Ein Zehn-Euro-Schein für ein gutes Zeugnis? 121 • Nachhilfe und Feriencamps als »Lerndoping« 124

### 10 Gute Noten für die Zuneigung der Eltern 127

Ambitionen und kindliches Wohlbefinden 127 • Der »Mutter-Effekt« 128 • Liebesentzug als schärfste Form von Strafe 131 • Wie kann ich meinen Eltern weniger Sorgen bereiten? 132 • Gute Leistungen als Indikator für Anerkennung 133 • Elternsorgen können sich im Kind spiegeln 135

### IV

## DAS AUTHENTISCHE KIND

### 11 Grundlagen für eine authentische Entwicklung 139

Das Recht des Kindes auf den heutigen Tag 140 • Die Wertschätzung der Einmaligkeit des Kindes 141 • Die Zone der nächsten Entwicklung als fördernde Aktivierung 143 • Weder Überforderung noch vor-schnelle Hilfe 145 • Vom überleistenden zum authentischen Kind: Leitideen nach Korczak und Wygotski 146

<b>12 Das Recht des Kindes auf die Entwicklung seines Potenzials</b>	<b>149</b>
Perspektiven für Bildungspolitik und Schule 149 • Weniger Rankings und vergleichende Tests durchführen 150 • Sich stärker an den Lernprozessen orientieren 152 • Hausaufgaben in die Verantwortung der Kinder legen 154 • Lebenskompetenzen stärker gewichten 155	
<b>13 Das Recht des Kindes, scheitern zu dürfen</b>	<b>157</b>
Perspektiven für die Familie 157 • Das Überengagement zügeln 158 • Mit Stress umgehen 160 • Akzeptieren, dass Noten nicht das Gleiche sind wie Fähigkeiten 161 • Eine Antihaltung gegenüber Optimierung entwickeln 163 • Autonomie fördern: Zeit geben und kindliche Eigenheiten akzeptieren 164	
<b>14 Das Recht auf die Entwicklung von Lebenskompetenzen</b>	<b>167</b>
Perspektiven für das Kind 167 • Selbstvertrauen: Ich glaube an mein Können – statt: Erwachsene halten mich dazu an, immer besser zu werden 168 • Hartnäckigkeit: Ich bleibe dran – statt: Ich bin mutlos 169 • Begeisterung: Das interessiert mich – statt: Meine Lehrkräfte und Eltern wissen immer, was das Beste für mich ist 171 • Selbstwirksamkeit: Ich kann Herausforderungen bewältigen – statt: Ich zweifle ständig an mir 173 • Frustrationstoleranz: Ich kann mit Niederlagen umgehen – statt: Misserfolge entmutigen mich 174	
<b>Und zum Schluss:</b>	
<b>Überleistung kann überwunden werden</b>	<b>177</b>
<b>Dank</b>	<b>179</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>180</b>
<b>Literatur</b>	<b>185</b>
<b>Abbildungen</b>	<b>192</b>



## Vorwort

Besonders fleißig und gute Noten – ein solches Kind ist der Traum mancher Lehrkräfte und Eltern, weil es beste Aussichten auf eine erfolgreiche Bildungslaufbahn hat. Wenige dieser Kinder mögen hochbegabt sein, doch manche sind Hochleister – oder präziser: Überleister. Überleister sind junge Menschen, die mehr leisten, als man von ihnen aufgrund ihrer Anlagen erwarten würde. Ihre Erfolge basieren auf großer Anstrengung, enormem Ehrgeiz – und oft auch auf hohem Leistungsdruck. Doch Überleistung ist ein Thema, dem man ungern in die Augen schaut.

Unsere Hochleistungsgesellschaft ist ein guter Nährboden für dieses Phänomen, denn die Verschwendung von Humankapital gilt als größtes Hindernis einer florierenden Gesellschaft. Überleistende Kinder gelten folglich als Musterbeispiel für junge Menschen, schöpfen sie ihre Potenziale doch scheinbar voll und ganz aus. Um das Humankapital zu fördern, setzt die Bildungspolitik auf gute Schulen, professionelle Lehrkräfte, einen leistungsstarken Nachwuchs mit förderbereiten Elternhäusern und auf hohe Bildungsabschlüsse. Das heizt die Überleisterkultur mächtig an.

Solche bildungspolitischen Trends haben Auswirkungen auf das Selbstverständnis von Schulen, Lehrkräften, Familien sowie Fachexpertinnen und -experten. Zum einen erfahren sie, wie im Zuge von Akademisierung und Bildungsexpansion viele Abschlüsse zunehmend entwertet werden. Hauptschul- und Realschulzeugnisse zählen deutlich weniger als noch vor zehn Jahren. Studienabschlüsse werden wichtiger, sind aber weniger wert. Ein Bachelor ist Voraussetzung für viele Berufe, aber längst keine Karrieregarantie mehr. Angesichts dieser gesellschaftlichen Entwicklung ist es kaum erstaunlich, dass manche Eltern enorm in die Bildung ihrer Kinder investieren und ihr Engagement bisweilen überdimensioniert

wirkt. Doch dahinter steckt nicht einfach nur Ehrgeiz, sondern genauso ein Bildungssystem, das eine Menge vom Elternhaus erwartet – etwa die Kontrolle von Hausaufgaben, die Unterstützung bei der Erstellung von Referaten und Power-Point-Präsentationen oder die Vorbereitung auf Prüfungen.

Diese Entwicklungen sind die Hauptursachen für die Überbetonung von Leistungsexzellenz. Eltern stehen unter einem großen Druck, den sie an ihre Kinder weitergeben und der auch dazu führen kann, dass sie diese zu überdimensionierten Leistungen antreiben. Dieses Phänomen betrifft bei Weitem nicht nur den Weg ins Gymnasium oder den Verbleib in ihm, sondern ebenso Langsamler mit deutlichen Leistungsschwächen, deren Eltern mit allen Mitteln auf einen angemessenen Schulabschluss pochen, oder Kinder mit Lernschwierigkeiten, welche nonstop zu guten Leistungen angehalten werden.

Um nicht falsch verstanden zu werden: Leistungsorientierung und hohe Erwartungen von Schule und Elternhaus sind für eine erfolgreiche schulische Laufbahn der Kinder wichtig – dies ist eine wissenschaftlich vielfach bestätigte Tatsache. Problematisch werden hohe Erwartungen erst, wenn sie zum Hauptmerkmal der Schulkultur oder zu einer familiären Lebenshaltung werden. Unter solchen Bedingungen ist es normal, wenn sich Kinder selbst eine Überleister-Brille aufsetzen. Sie sind überzeugt, dass es keine Rolle spielt, wie viele Stunden sie für Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung, zusätzliche Lernunterstützung, Therapie und alle aufwendigen Freizeitaktivitäten einsetzen. Es kann immer noch mehr sein, deshalb nimmt ihr gefühlter Druck ständig zu. Höchste Zeit, einen kritischen Blick auf das zu lenken, was unsere optimierende Konkurrenzgesellschaft mit den Kindern macht.

Solche Gedanken sind Thema dieses Buches. Es beschäftigt sich mit dem gesellschaftlichen Trend, die Ausschöpfung des Leistungs-

potenzials zu priorisieren, kaum aber auf die tatsächlichen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen Rücksicht zu nehmen. Darum bleibt unberücksichtigt, was zu hohe Erwartungen für ihre Kraft und Motivation – und für ihre Seelen – bedeuten. Überleistung ist ein bisher unberücksichtigtes, nahezu unerforschtes und ebenso verschwiegenes Thema. Wohl gibt es Fachliteratur zu den problematischen Aufwuchsbedingungen der Kinder und Jugendlichen, zum Leistungsdruck in der Schule und zu seinen Auswirkungen. Trotzdem bleibt ihr schwieriges Leben im Dunkeln. Eher richtet man einen isolierten Blick auf psychische und physische Störungen und blendet aus, was die Kluft zwischen Leistung, Erwartung und Vermögen anrichtet.

Entstanden ist ein Buch über die neue Kultur der Überleistung als Preis unserer Optimierungsgesellschaft. Doch es ist kein Aufruf zum Mittelmaß, sondern eine Aufforderung, endlich eine Debatte über die Auspressung des Leistungspotenzials unserer Kinder zu führen.

Die Motivation, mich verstärkt mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, hat viel damit zu tun, dass ich selbst Mutter bin und die Zwänge zwischen schulischen Anforderungen und kindlichem Vermögen gut kenne, zwischen dem schwierigen Temperament des Kindes und den Erwartungen respektive Sorgen von Eltern oder zwischen den Vorstellungen der Schule, was Elternengagement sein soll und den zeitlich limitierten Möglichkeiten berufstätiger Mütter und Väter. Deshalb spiele ich weder die Bedeutung von Schulerfolg und guten Noten hinunter noch stelle ich leistungsorientierte Lehrkräfte oder fordernde Eltern und ihre Erwartungshaltungen an den Pranger. Vielmehr ist es für mich zu einer empirisch legitimierten Gewissheit geworden, dass dieses herausfordernde Phänomen weder den Eltern noch der Schule und dem Bildungssystem allein in die Schuhe geschoben werden kann. Die Forde-

rung nach Hochleistung ist zu einem gesellschaftlichen Mandat geworden, das kritisch hinterfragt werden muss.

In erster Linie geht es mir darum, Leserinnen und Leser zu motivieren, sich mit der Thematik und ihren vielen Facetten auseinanderzusetzen. Was brauchen Kinder, damit sie auf einem herausfordernden, aber nicht überfordernden Niveau zeigen können, wozu sie in der Lage sind und was ihnen zu viel ist? Meine Antwort ist: Sie sollen authentischere Kinder werden dürfen und ihre eigene und nicht fremdbestimmte Persönlichkeit entwickeln können. Deshalb widme ich dieses Buch den jungen Menschen, welche wir in Einzelinterviews anlässlich meiner Seminare zu »Kinder und Leistungsdruck« befragt haben sowie ihren Eltern, aber auch allen meinen Kolleginnen und Kollegen aus der Pädiatrie, die mir Beispiele aus ihrer Praxis erzählt haben. Genauso widme ich es den Schulen, Lehrpersonen, Fachleuten, bildungspolitisch Tätigen und Eltern, die Kindern helfen wollen, authentischer aufwachsen zu dürfen. Die Botschaft, welche wir ihnen vermitteln sollten, ist die: So, wie sie sind, ist gut genug. Oder, mit Johann Heinrich Pestalozzi gesprochen: Ihr Herz darf leben und wirken, doch Kinder müssen nicht immer glänzen.

Aarau, im Frühling 2022

*Margrit Stamm*

## Einleitung

Überleistung? Dieser Begriff ist im deutschen Sprachraum nicht geläufig. Ganz anders in den USA, dort gehört *Overachievement* zum Alltagsvokabular und gilt als etablierter Fachbegriff, eine deutsche Übersetzung gibt es nicht. Dass Überleistung dort so populär ist, dürfte in den Auswahlssystemen der renommierten Colleges liegen, die neben reichen Eltern hervorragende Leistungen voraussetzen, um überhaupt aufgenommen zu werden. *Overachievement* gehört deshalb für viele Familien zur strategischen Tagesordnung. Es gibt nur ein Ziel: Bestnoten – unbesehen davon, welche Anstrengungen erforderlich und welche psychischen Beeinträchtigungen damit verbunden sind.

Hierzulande ist die Situation nicht derart krass, doch die Tendenz ist unübersehbar. Manche Kinder sollen unentwegt hochleistungsbereit sein und Ergebnisse liefern, die jedoch nicht selten über ihrem Motivations- oder Fähigkeitsniveau liegen. Manchmal gilt dies auch für ihre anspruchsvollen Freizeitaktivitäten. Solche Kinder wirken wie Hochleister, die fleißig lernen und sich Anforderungen anpassen können. Doch der Eindruck täuscht. Kinder, die mehr leisten müssen als sie eigentlich können, dürfen nicht mehr »normal« sein, weil Scheitern gewissermaßen verboten ist. Deshalb werden schlechte Noten sofort mit zusätzlichem Engagement ausgebügelt oder es wird nach einer Lernstörung gesucht, um nicht zufriedenstellende Leistungen legitimieren zu können.

