



Damit Kinder gut aufwachsen, brauchen sie zumindest keine absolut perfekten Eltern. © Tabitha Barnard

Z+ Kinder

Was ist eine gute Kindheit?

Entwicklungspsychologen, Bindungsforscher, Neurowissenschaftler: Sie alle wollen herausfinden, was Kinder wirklich brauchen. Die Antwort ist einfacher als jeder Ratgeber.

Von Nora Burgard-Arp

13. Juli 2026, 9:23 Uhr

Im Rückblick ist da oft der Zweifel: Habe ich zu oft aufs Handy geschaut? Zu früh wieder gearbeitet oder vor Erschöpfung zu selten vorgelesen? Elternsein ohne diese zuweilen quälenden Fragen geht vermutlich nicht. Vor allem die eine große Frage: Hat mein Kind eine gute Kindheit?

Zahllose Ratgeber versuchen, Antworten zu geben. Nur: Was ist das überhaupt – eine gute Kindheit? Und ist sie wirklich so irreversibel, wie wir oft glauben?

Die frühen Jahre prägen – aber wie genau?

Die Güte der Kindheit lässt sich nicht messen. Trotzdem scheint es bestimmte Faktoren und bestimmte Bedingungen zu geben, die aus Sicht von Psychologinnen und Wissenschaftlern eine solide Basis für das spätere Leben bieten. Worauf es wirklich ankommt, ist aber im Rauschen der Studienergebnisse nicht immer erkenntlich. Denn mittlerweile lässt sich fast jede Interaktion mit Kindern entwicklungspsychologisch deuten. Wie man mit ihnen spricht, auf Wut reagiert, wie viel Frust man ihnen zumutet. Die moderne Entwicklungspsychologie und die Neurowissenschaften erzeugen mit Bindungsstudien, Stressforschung und Gehirnscans heute ein immer detaillierteres Bild davon, wie sehr frühe Erfahrungen wirken können. Dass die Kindheit prägend ist und wichtige Grundsteine für die spätere psychische Entwicklung legt, verstand schon Sigmund Freud.

Auch deshalb spricht man vielleicht über Erwachsene oft so, als ließe sich ihre Gegenwart vor allem über ihre Kindheit entschlüsseln. Menschen »hatten eine schwere Kindheit«. Oder eine glückliche. Sie sind vielleicht »klassische Einzelkinder« oder »typische Boomer«. Fast immer steckt darin die Annahme, dass die frühen Jahre wie ein verborgenes Betriebssystem des späteren Lebens funktionieren.

Der Philosoph Johannes Drerup und der Sozialethiker Gottfried Schweiger nennen das in ihrem Buch *Was ist eine gute Kindheit?* eine »ungemein wirkmächtige pädagogische Idee«: die Vorstellung, dass die Art, wie Menschen aufwachsen, einen großen Teil ihres späteren Lebens erkläre. Ganz falsch ist das nicht. Tatsächlich haben Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung viele dieser Annahmen empirisch gestützt. Gleichzeitig zeigen sie aber auch, dass Entwicklung deutlich komplexer und weniger geradlinig verläuft, als die Vorstellung eines frühen »Betriebssystems« nahelegt.

Kinder brauchen verlässliche Beziehungen

Eine Erkenntnis gilt dabei allerdings als besonders gut belegt – und sie dürfte vielen Eltern inzwischen natürlich schon sehr vertraut vorkommen: Kinder brauchen verlässliche Beziehungen. Das ist keine neue Mode der Erziehungsdebatte und auch keine einzelne Theorie, sondern einer der am besten untersuchten Befunde der Entwicklungspsychologie. Seit Jahrzehnten zeigen Studien [<https://tp.amegroups.org/article/view/128547/html>] immer wieder, dass Kinder sehr früh Erwartungen darüber entwickeln, ob andere Menschen verfügbar sind, ob sie Trost bekommen und ob ihre Gefühle ernst genommen werden.

Eine der berühmtesten Untersuchungen [https://www.researchgate.net/publication/247946864_Patterns_of_attachment_A_psychological_study_of_the_strange_situation_Mary_D_Salter_Ainsworth_Mary_C_Blehar_Everett_Waters_and_Sally_Wall_Hillsdale_NJ_Erlbaum_1978distributor]

[_HalstedWiley_New_York_xvi?__cf_chl_f_tk=7spuXiNDgkyw_T4H4vng_8zGH20YOM.gjDdv8MsIVoY-1782982295-1.0.1.1-NKdZQYDj4c_Of2hKF3j1pfdzd9BXJc9Y.PfoMozwNlE\]](#) dazu stammt von der Psychologin Mary Ainsworth. In den 1970er-Jahren beobachtete sie in der sogenannten Strange Situation, wie einjährige Kinder auf die kurze Trennung von ihren Bezugspersonen reagieren. Einige ließen sich nach der Rückkehr rasch beruhigen, andere klammerten, wirkten verzweifelt oder vermieden den Kontakt.

»Kinder entwickeln früh ein Gefühl dafür, ob sie sich auf andere verlassen können und ob ihre Gefühle ernst genommen werden«, sagt auch die Psychologin und Gesundheitsforscherin Ulrike Ravens-Sieberer vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.



▶ 29 Min.

Schon im ersten Lebensjahr entstehen innere Arbeitsmodelle davon, ob Bezugspersonen verfügbar sind, ob Trost kommt, ob Belastung gemeinsam getragen wird. »Das frühe Verinnerlichen von Beziehungserfahrungen geschieht dabei nicht abstrakt, sondern körperlich«, sagt die Bindungsforscherin Fabienne Becker-Stoll, Direktorin des Bayerischen Staatsinstituts für Frühpädagogik und Medienkompetenz. Es passiert in den vielen kleinen Momenten des Alltags: wenn ein Baby weint und jemand kommt. Wenn es Hunger hat und versorgt wird. Wenn es überfordert ist und

beruhigt wird. Wenn ein Kind nicht abgewiesen wird, wenn es starke Gefühle hat, sondern durch Freude genauso begleitet wird wie durch Trauer oder durch Wutanfälle. Aus vielen solcher wiederholten Erfahrungen entsteht nach und nach ein Gefühl dafür, ob die Welt verlässlich ist.

Emotionale Zuwendung, Stabilität und sichere Beziehungen machen Kinder häufig langfristig widerstandsfähiger. Umgekehrt erhöhen chronische Belastungen, Vernachlässigung oder dauerhafte Unsicherheit das Risiko späterer psychischer Probleme.

Hinreichend gut – nicht perfekt

Dafür brauchen Kinder keine perfekten Eltern. Drerup und Schweiger schreiben: Eine gute Kindheit muss nicht die ideale sein, sondern eine »hinreichend gute«. Entscheidend seien bestimmte Mindestbedingungen: materielle Sicherheit, verlässliche Beziehungen, Bildung, soziale Teilhabe, Möglichkeiten zur Entwicklung und zur Erfahrung von Autonomie.

Eine gute Kindheit entsteht nicht dadurch, dass einzelne Bereiche perfektioniert werden. Nicht jedes Essen muss besonders gesund sein, nicht jeder Nachmittag pädagogisch wertvoll, nicht jedes Gespräch ideal geführt. Entscheidend ist eher, welches Gesamtbild über längere Zeit entsteht.

Allerdings lassen sich Defizite in einem Bereich nicht unbegrenzt durch Überschüsse in anderen kompensieren. Akademische Förderung ersetzt keine emotionale Sicherheit. Teures Spielzeug ersetzt keine elterliche Präsenz. Vielen Eltern wird das klar sein, und sie hinterfragen vielleicht etwas ganz anderes: die alltäglichen Entscheidungen.

Es gibt sensible Phasen, aber nicht jeder Fehler ist entscheidend

Ein Kind aufzuziehen, heißt nun mal, Entscheidungen zu treffen. Oft ohne zu wissen, wie sie ausgehen, nur um im Rückblick mit ihnen zu hadern. Stillen oder Flasche? Kita mit einem Jahr oder später? Wie viel Bildschirmzeit? Wie viel Streit?

Dazu muss man aber wissen: Die Entwicklungsforschung beschreibt Kindheit nicht als fragiles, fehleranfälliges Projekt [<https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/developmental-psychopathology-as-a-metaparadigm-from-zerosum-science-to-epistemological-pluralism-in-theory-and-research/7364C455154B96E138456AE24D3BCA07>], bei dem einzelne Entscheidungen den Unterschied machen.

Vielmehr ist Kindheit eine komplexe Entwicklung, die jedes Kind durchläuft – geprägt durch Beziehungen, den eigenen Charakter, das soziale Gefüge, biologische Voraussetzungen und ja, auch durch Stress. Für die Eltern, die hadern, sind das erst mal gute Nachrichten.

Trotzdem gibt es besonders sensible Phasen, in denen bestimmte Erfahrungen besonders wirksam sind – so wie Sprache in den ersten Lebensjahren leichter erworben wird [https://www.academia.edu/95374722/Early_language_acquisition_cracking_the_speech_code], gilt das auch für die Entwicklung emotionaler Sicherheit [<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/emo0000985>]. Aber diese Phasen sind keine engen Fenster, die sich unwiederbringlich schließen.

Was hingegen langfristige Auswirkungen haben kann: dauerhafte Belastung ohne ausreichende emotionale Unterstützung [<https://publications.aap.org/pediatrics/article/129/1/e232/31628/The-Lifelong-Effects-of-Early-Childhood-Adversity?autologincheck=redirected>]. »Jetzt ist jedes Kind anders«, sagt Becker-Stoll. »Manche brauchen sehr viel Unterstützung bei der Regulation von Stress, andere weniger.« Entscheidend ist deshalb weniger das Ausmaß einzelner schwieriger Momente als die Qualität der Beziehungen, in denen sie erlebt werden. Wird das Kind auch in schwierigen Zeiten begleitet – oder bleibt es damit allein? Wie wichtig diese alltägliche Feinfühligkeit tatsächlich ist, zeigte bereits Ende der Neunzigerjahre eine große Metaanalyse [<https://www.marinusvanijzendoorn.nl/wp-content/uploads/2012/07/De-Wolff-Van-IJzendoorn-1997.-Child-Development.-Sensitivity-Attachment-meta-analysis-parental-antecedents.pdf>] von 66 Studien. Das Ergebnis: Je feinfühligere Bezugspersonen auf die Signale ihrer Kinder reagieren, desto wahrscheinlicher entwickeln diese eine sichere Bindung.

Was Kinder trägt

Vieles in der Forschung deutet also zunächst darauf hin, dass die Essenz der guten Kindheit erstaunlich unspektakulär ist: verlässliche Menschen, Zugehörigkeit, Routinen, das Gefühl, dass man etwas bewirken kann. Das müssen übrigens auch nicht immer die Eltern sein. Großeltern, Geschwister, eine gute Lehrerin, eine ältere Nachbarin – auch solche Beziehungen können prägend sein.

Aber was, wenn Eltern das Gefühl haben, genau diese Momente verpasst zu haben? Die alleinerziehende Mutter, die nach dem Vollzeitjob keine Kraft mehr für das Trotzgespräch um 19 Uhr hatte, nicht für die Gutenachtgeschichte, kaum für irgendetwas außer Funktionieren?

Die Forschung der vergangenen Jahrzehnte liefert darauf eine entlastende Antwort: Selbst schwierige Kindheiten legen ein Leben nicht endgültig fest.

Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner begleitete über vier Jahrzehnte [https://raggeduniversity.co.uk/wp-content/uploads/2025/02/werner1993.pdf?__cf_chl_f_tk=1P.6j8yEPIUsNEu0yBUC_pdjQ2e6aoq.0xqq9QOX4mg-1782987818-1.0.1.1-h0ZFMydTPP3EjggtqzhGv0F7ZGb_GbHLZ3DqdtQ07g4] fast 700 Kinder auf der hawaiianischen Insel Kauai, von denen viele unter schwierigen Bedingungen aufwuchsen – Armut, familiäre

Instabilität oder psychische Erkrankungen der Eltern. Die überraschende Erkenntnis: Ein erheblicher Teil der als besonders gefährdet geltenden Kinder entwickelte sich dennoch zu psychisch stabilen Erwachsenen. Was sie häufig trug, waren verlässliche Bezugspersonen – nicht selten außerhalb der eigenen Familie. Die Studie wurde zu einem Meilenstein der Resilienzforschung, weil sie die damals verbreitete Vorstellung infrage stellte, schwierige Kindheiten führten zwangsläufig zu schwierigen Leben.

Lange richtete sich ein großer Teil der Forschung vor allem auf die Frage, was Kindern schadet. In den vergangenen Jahren ist der Blick stärker auf die Frage gerichtet worden, was Kinder schützt. Eine große amerikanische Studie [https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2749336?__cf_chl_f_tk=vNDyDvVUrvajp3juibv7te6DEWoMv7FBORKfx5_rlAM-1782988010-1.0.1.1-nHDJQmdnXe4UlyJ5wYgB_upx7FiNIR6quJY.mq_bY3o] zu sogenannten Positive Childhood Experiences deutet darauf hin, dass bestimmte positive Erfahrungen – etwa das Gefühl, dazuzugehören, Unterstützung zu erleben oder mindestens eine vertrauensvolle erwachsene Person zu haben – noch Jahrzehnte später mit einer besseren psychischen Gesundheit zusammenhängen. Die Frage lautet also nicht nur: Was verletzt Kinder? Sondern auch: Was stärkt sie?

»Resilienz bedeutet nicht, keine Belastungen zu erleben«, sagt Ravens-Sieberer. »Sondern trotz Belastungen Unterstützung, Zugehörigkeit und Hoffnung zu erfahren.«

Mehr zum Thema

Kindererziehung

Z+ **Liberales Erziehung**

Die kontrollierte Kindheit: Waren Kinder früher freier?

[<https://www.zeit.de/familie/2026-06/liberale-erziehung-kinder-freiheit-eltern-forschung>]

Z+ **Sabine Walper**

"Mit bester Absicht steuern manche Eltern auf 'Overparenting' zu"

[<https://www.zeit.de/2025/41/sabine-walper-familie-forschung-erziehung-eltern>]

Z+ **Kindererziehung**

"Eltern überschätzen ihren Einfluss"

[<https://www.zeit.de/2024/21/kindererziehung-entwicklung-eltern-verunsicherung>]

Auch Beziehungen selbst sind offenbar veränderbarer, als lange angenommen wurde – etwa wenn belastete Eltern Unterstützung bekommen und lernen, die Signale ihrer Kinder besser wahrzunehmen. Bis heute werden Programme

untersucht, in denen Eltern dabei unterstützt werden, die Signale ihrer Kinder besser wahrzunehmen. In einem dieser Interventionsprogramme [https://www.marinusvanijzendoorn.nl/wp-content/uploads/2012/07/VanZeijlletal2006JCCP74_VIPP-SD.pdf] werden Eltern beispielsweise wenige Minuten lang beim Spielen oder Füttern ihres Kindes gefilmt. Anschließend schauten sie sich die Aufnahmen gemeinsam mit einer Fachkraft an. Die Videos werden immer wieder angehalten: Wann sucht das Kind Kontakt? Wann wendet es sich ab? Wann wirkt es überfordert? Ziel ist es, die oft sehr feinen Signale des Kindes besser lesen zu lernen. Mehrere randomisierte Studien [https://www.researchgate.net/publication/10803237_Less_is_More_Meta-Analyses_of_Sensitivity_and_Attachment_Interventions_in_Early_Childhood?_cf_chl_f_tk=yhUQ9cR32HvnFtLg8gNvElzdczRb5w9273rB.cEg4Fg-1782989889-1.0.1.1-nNqYVMKEsqn28n4lT3DDKMqBQWkIlhj_qQWGQaigaYY] zeigen, dass solche vergleichsweise kurzen Interventionen die Feinfühligkeit von Eltern verbessern und teilweise auch die Bindungssicherheit von Kindern erhöhen können.

Und auch die Bindungsforschung selbst spricht längst von sogenannten *Earned-secure*-Biografien: Menschen, die trotz belastender früher Beziehungserfahrungen später sichere Bindungen entwickeln – durch Partnerschaften, Freundschaften, Therapie oder neue Erfahrungen, die zeigen: Beziehungen können auch anders sein.

Die Vorstellung, dass die frühe Kindheit alles entscheidet, wird dadurch nicht widerlegt. Aber sie wird komplizierter. Entwicklung verläuft nicht in eine Richtung. Menschen bleiben formbar – über die ganze Lebensspanne.

Die Lebensbedingungen können zum Risiko werden

Gerade dadurch wird sichtbar, wie begrenzt ein rein individualisierter Blick auf »gute« Kindheit ist. Viele Debatten konzentrieren sich auf einzelne Entscheidungen: Bildschirmzeit, Schlafgewohnheiten, die richtige Schule. Deutlich seltener wird gefragt, unter welchen Bedingungen Eltern überhaupt emotional verfügbar sein können.

Die Forschung zeigt jedoch immer wieder: Entwicklung wird weit stärker von dauerhaften Lebensbedingungen geprägt [[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(98\)00017-8/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(98)00017-8/fulltext)] als von einzelnen vermeintlich falschen Entscheidungen. Armut, chronischer Stress, prekäre Wohnverhältnisse, psychische Belastungen der Eltern – das verändert Beziehungen nachhaltiger als die Frage, wann ein Kind in die Kita kommt. Wie sehr gesellschaftliche Krisen auf Kinder wirken, zeigen auch die COPSY-Studien zur psychischen Gesundheit junger Menschen in Deutschland. Seit der Pandemie berichten deutlich mehr Kinder und Jugendliche über Ängste, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden. Besonders betroffen sind Kinder aus sozial benachteiligten

Familien. Die Studien machen damit deutlich, dass psychische Gesundheit nicht allein in Familien entsteht, sondern immer auch von gesellschaftlichen Bedingungen abhängt.

»Entscheidend ist weniger, ob Kinder jemals schwierige Erfahrungen machen«, sagt Yvonne Anders, Psychologin und Direktorin am Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation. »Sondern ob Belastungen dauerhaft werden und mehrere Risikofaktoren gleichzeitig auftreten.« Die Ressourcen, die Eltern für Erziehung, Bildung und emotionale Unterstützung haben, hängen stark von strukturellen Bedingungen ab: Einkommen, Wohnverhältnisse, Arbeitsbedingungen. Das ist keine Erziehungsfrage – das ist eine politische.

Die eigentliche Zumutung moderner Entwicklungsforschung ist vielleicht genau diese: Sie entlastet Eltern nicht vollständig. Aber sie entzieht auch der Vorstellung den Boden, dass einzelne Fehler unwiderruflich über das Leben eines Kindes entscheiden.

Eine gute Kindheit ist weniger ein makelloser Anfang als die Erfahrung, dass Beziehungen belastbar sind. Dass Konflikte repariert werden können. Dass Erwachsene bleiben, auch wenn etwas schwierig geworden ist.

»Was vergangen ist, kann ich nicht ändern«, sagt Fabienne Becker-Stoll. »Aber ich kann mich jetzt den Kindern zuwenden.«