



**Barack Obama  
und seine Töchter  
spülen nach dem  
Frühstück  
gemeinsam ab**

Erziehungstipps aus dem Weißen Haus

# Lernen von den OBAMAS

VON PAULA SPENCER

Wenn sich Familie Obama zum Abendessen um den Tisch versammelt, sind gesunde Kost, Höflichkeit und ein Spiel namens „Rosen und Dornen“ mit dabei. Reihum erzählt jedes Mitglied der Familie – US-Präsident Barack Obama, seine Frau, die „First Lady“ Michelle, und ihre Töchter Malia Ann und Nataasha (genannt Sasha), die dieses Jahr elf und acht Jahre alt werden – ein gutes und ein „dornenreiches“ Erlebnis des Tages. Diese Familientradition ist um einiges leichter, seit der Papa aus den Privaträumen nur noch ein Stockwerk tiefer gehen muss, um zur Arbeit in sein „Heimbüro“ zu gelangen, dem sogenannten „Oval Office“ im Weißen Haus.

Malia begriff schnell die Bedeutung dieser neuen Lebensumstände. „Papa, du hast wirklich einen dornenreichen Beruf“, so ihre Beobachtung.

Egal, wie anstrengend ein Tag gewesen sein mag und ob es nun einen Weltpolitiker mit seiner Familie oder irgendwelche anderen Eltern betrifft: Um nicht zu vergessen, worauf es im Leben wirklich ankommt, hilft es, sich regelmäßig zusammzusetzen und miteinander die Freuden und Sorgen des Alltags zu teilen.

Wenn es darum geht, fröhliche, ausgeglichene Kinder heranzuziehen, ernten Amerikas „Oberster Papa“ und die „Mutter der Nation“ allseits großes Lob. Sie schei-

nen bei der Erziehung ihrer Kinder die acht Grundmaximen verinnerlicht zu haben, die jedes Kind braucht:

**1 Zu wissen, dass man geliebt wird**  
„Am dringendsten brauchen Kinder die Gewissheit, dass sie im Leben ihrer Eltern einen wichtigen Platz einnehmen und dass sie geliebt werden“, sagt der Psychologe Dr. David Elkind, Verfasser des Buches *The Hurried Child (Das gehetzte Kind)*.

Die Obamas geben ihrer Liebe deutlichen Ausdruck. Sie halten beim Rollerskaten Händchen oder gratulieren sich spielerisch mit „High Fives“ (Abklatschen). Hat Sasha eine Tanzaufführung oder Malia ein Basketballspiel, sitzt normalerweise die Mama – oft sogar auch der Papa – im Publikum. Von der First Lady weiß man, dass sie gerne auf dem Laufenden ist, was die Schule betrifft, und sie kennt die Lehrer ihrer Mädchen gut.

„Ich glaube, es geht ihnen deshalb so gut, weil es mir gelingt, ein Gleichgewicht zu schaffen“, sagt Michelle Obama. „Mein Kalender ist zwar voll, dennoch habe ich Zeit, daheim zu sein, wenn sie ihre Hausaufgaben machen.“

Der Präsident ist stolz darauf, dass er auch während des langen Wahlkampfes jeden Elternabend besucht hat. Die Kinder wissen, dass ihre Eltern an sie denken und sich um sie kümmern.

**2 Nicht verwöhnt zu werden und nicht zu schnell erwachsen sein zu müssen**  
Vor ungefähr einem Jahr erklärte Malia, dass sie „Schauspielerin und Modedesignerin“ werden wolle. Sa-

shas Berufsziel war „Rockstar“. Ja, sie sind Kinder ihrer Zeit, an der Schwelle zur Pubertät, gehen auf in der Popkultur, können mit Computern umgehen und sind Plappermäuler. „In der Phase zwischen früher Kindheit und Teenagerjahre können Eltern den größten Einfluss auf die Wertentwicklung ihrer Kinder nehmen“, sagt Dr. David Tayloe, Vorsitzender des amerikanischen Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte. „In diesem Alter profitieren Kinder am meisten davon, intensiv Zeit mit ihren Eltern zu verbringen. Sie wollen

ständig über alles reden. In ein paar Jahren, wenn sie Teenager sind, werden die Mädchen sich immer mehr zurückziehen.“

Eine der größten Herausforderungen, vor der die Eltern Obama stehen, ist es, dafür zu sorgen, dass ihre Töchter diese letzten Kinderjahre genießen können – und ihnen auch ein paar Kinderträume zu erfüllen, ohne sie damit zu sehr zu verwöhnen. Die Obamas haben Grenzen gesetzt. Sie erlaubten ihren Töchtern, ihre Teenie-Idole, die Mitglieder der Musikgruppe „Jonas Brothers“, zu treffen (eine Überraschung am ersten Abend im neuen Heim), schlossen aber einen



**Die Obamas finden immer Zeit füreinander, sogar während der Wahlkampftournee**

Auftritt in der beliebten Fernsehserie „Hannah Montana“ aus.

Die Kinder benutzen iPods, Digitalcameras und Computer, dürfen aber ihre Handys nicht mit in die Schule nehmen, weil die dort verboten sind. Obwohl den Eltern klar ist, dass zwei Mädchen, die im Weißen Haus aufwachsen, Millionen von Kindern ein Vorbild sind, versuchen sie doch, ihren Sprösslingen einen „Schutzraum der Normalität“ zu sichern.

Beim Halloween-Fest übermannte den sonst so ruhigen Vater seltener Zorn, als er seine kostümierte Tochter Sasha zu einer Party begleitete und sie dabei von Fotografen verfolgt wur-

---

**DIE OBAMAS versuchen ihren Kindern einen Schutzraum der Normalität zu sichern.**

---

den. Und Interviews mit den Mädchen oder über sie werden grundsätzlich abgelehnt (so auch für diesen Artikel).

**3 Sicherheit zu erleben durch verlässliche Strukturen und Traditionen**  
Vor der Präsidentschaftswahl im November 2008 lebten die Obamas in Chicago, und die Samstage waren Tanz-

stunden und gemeinsamem Pizzaessen mit Mama, ihren Freundinnen und deren Kindern vorbehalten. Die Sommerzeit verbrachten die Mädchen mit Ferienaktivitäten: mal mit Ausflügen, mal mit Motto-Tagen wie dem „Crazy Hair Day“, an dem alle mit verrückten Frisuren herumlaufen.

Dadurch lernen Kinder, was Zeit ist – und wie wertvoll sie ist. Es müssen keine kostspieligen, durchgeplanten Unternehmungen sein. Als die Mädchen noch klein waren und ihr Vater (damals Senator des Bundesstaates Illinois) häufig unterwegs war, gewöhnten Michelle und ihre Töchter es sich an, „Kuschelzeiten“ zu verbringen und miteinander zu reden.

Solche kleinen täglichen Rituale vermitteln Trost. Ein fester, unumstößlicher Zeitpunkt fürs Zubettgehen gibt dem Tag einen verlässlichen Rhythmus, auch wenn die Kinder darüber stöhnen. Die gleiche Wirkung haben Abendmahlzeiten in möglichst vollzähliger Runde – ein Ziel, das leichter zu verwirklichen ist, seit der Vater nur ein Stockwerk tiefer arbeitet.

Familienrituale sind das Fundament für Geborgenheit, besonders in Zeiten großer Veränderungen. Und diese erlebten die Kinder durch den Umzug von Chicago nach Washington, wo sie eine neue Stadt, eine neue Schule und neue Freunde erwarteten. In Chicago hatte Michelles Mutter Marian Robinson, 71, ihre Enkelinnen jeden Tag zur Schule gebracht. Jetzt ist sie mit der Familie zusammen ins Weiße Haus eingezogen, wo sie die Rolle eines „dritten Elternteils“ übernimmt.

#### **4 Geborgenheit zu erfahren im Kreise enger Freunde und Verwandter**

Nach der Amtseinführung luden die Obamas 50 alte Freunde und Verwandte zu einer Hauseinweihungsparty ein, die gleichen Leute, auf die sie sich seit Jahren verlassen hatten und die schon immer bei Feiern dabei waren. „Es ist leichter, mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben, wenn die Menschen, mit denen man sich umgibt, einen wirklich gut kennen“, so die First Lady.

Und Dr. Tayloe meint: „Es ist unglaublich wichtig für Kinder, Gespräche mit anderen, gut befreundeten Erwachsenen zu führen, um andere Meinungen und Standpunkte kennenzulernen oder ihnen ihre Gefühle und Probleme anzuvertrauen.“

In Hawaii besuchen die Obama-Töchter ihre indonesisch-amerikanische Tante Maya Soetoro-Ng, die Schwester des Präsidenten, ihren kanadisch-amerikanischen Ehemann Konrad (Sohn malaiisch-chinesischer Eltern) und ihre Cousine Suhaila.

Freunde sind auch mit tatkräftiger Hilfe zur Stelle, was besonders willkommen ist, wenn der Partner ein „Wochenendpapa“ ist, wie Michelle ihren Ehemann in den frühen Jahren seiner Karriere beschrieb. Gerade dann braucht der andere Elternteil die Unterstützung zuverlässiger Freunde.

#### **5 Regeln und Grenzen zu erfahren – und gelegentliche Ausnahmen**

Malia und Sasha wissen, dass ihre Meinung zählt, was aber nicht bedeutet, dass sie in allem gleiches Mit-

spracherecht haben – und das sollten sie auch gar nicht. „Eltern müssen tun, was sie für richtig halten“, sagt Dr. Alvin Poussaint, Psychologe an der Medizinischen Fakultät der Universität Harvard. „Selbst im Weißen Haus müssen die Mädchen ihre Betten machen und ihre Wecker stellen. Dass sie nach wie vor angehalten werden, Dinge selbst zu tun, ist ein probates Mittel zu verhindern, dass sie in eine Anspruchshaltung hineinwachsen.“

Klare und verlässliche Regeln geben Kindern Strukturen, lehren sie Verantwortung und helfen ihnen, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Sasha und Malia wissen, dass sie sich im gesamten Weißen Haus be-

wegen dürfen, aber nur, wenn sie zuerst sagen, wohin sie gehen wollen.

Damit sie lernen, anpassungsfähig zu sein, ist es auch in Ordnung, Kindern in vertretbarem Maße Ausnahmen zu gestatten. Gerade Großeltern gefallen sich in dieser Rolle. Wenn Oma Marian auf sie aufpasst, gehen Sasha und Malia nicht wie üblich um 20.30 Uhr zu Bett, dürfen mehr fernsehen und bekommen einen Nachttisch extra.

**6 Zu lernen, an andere zu denken**  
Nicht alle Kinder, die unter privilegierten Bedingungen oder unter den Augen der Öffentlichkeit aufwachsen, legen ein anständiges, wohlgefälliges Verhalten an den Tag.



**Michelle Obamas Mutter, Marian Robinson, zog mit der Familie ins Weiße Haus ein**



Malia, Sasha und ihre Mutter probieren das neue Spielgerät im Garten des Weißen Hauses aus

Doch bislang zeigen Malia und Sasha gutes Benehmen, wenn sie zum Beispiel ohne zu stören den Reden ihres Vaters zuhören oder geduldig lächeln, wenn fremde Leute zum x-ten Mal „Happy Birthday“ singen. Bei Malia kommt das häufiger vor, da sie am „Geburtstag“ der USA, dem 4. Juli, geboren ist.

„Ich glaube, Eltern achten zu wenig auf die Umgangsformen ihrer Kinder“, findet der Familienpsychologe John Rosemond. „Sich gute Umgangsformen anzueignen bedeutet, dass Kinder lernen, auf andere Menschen Rücksicht zu nehmen und nach Gelegenheiten zu suchen, wie sie ihnen helfen können. Dieser Prozess führt

dazu, dass sie Respekt für ihre Mitmenschen entwickeln.“

An andere Menschen zu denken hat in der Familie Obama einen hohen Stellenwert: Sie verrichten Freiwilligendienste in Suppenküchen für Arme und haben sich für eine Privatschule entschieden, auf die einst auch die Präsidententochter Chelsea Clinton ging. Respekt für den Mitmenschen und ehrenamtliches Engagement stehen hier auf dem Lehrplan.

## 7 Öfter mal den Strom auszuschalten, um „offline“ zu sein

Eine in 16 Ländern durchgeführte wissenschaftliche Studie hat ergeben, dass Fernsehen und Videospiele enorm

die Zeit verringern, die Kinder im Alter von einem bis zwölf Jahren mit Spielen verbringen. Und auch die Eltern sind ständig per Laptop oder Handy „online“.

„Es reicht nicht, wenn Sie Ihre Kinder ermahnen: ‚Sei gut in der Schule‘“, sagte Barack Obama während seiner Wahlkampfturnee. „Und wenn Ihr Kind dann nach Hause kommt, haben Sie den Fernseher und das Radio an, kontrollieren Sie die Hausaufgaben nicht. Sie haben aber kein einziges Buch im Haus, spielen ein Videospiel.“ Der Präsident hat Malia alle sieben Bände von Harry Potter vorgelesen.

Ähnliches gilt für das neue Spielgerät, das die Obamas im Garten aufbauen ließen. „Es ist eine einfache Holzkonstruktion, bei der die Kinder körperliche Geschicklichkeit und Spielfantasie einsetzen müssen“, sagt die Kinderärztin Dr. Adiaha Spinks-Franklin. „Und sie spielen sogar draußen, wenn es kalt ist – genauso sollte es sein!“ An Regentagen werden drinnen Burgen aus Sofakissen gebaut.

## 8 Eltern zu haben, die zugeben, dass Kindererziehung keine leichte Aufgabe ist

Wie bei vielen anderen Familien sind auch bei den Obamas beide Ehepartner berufstätig. Michelle hat ausge-

sprochen, wie belastend es ist, Arbeit und Familie miteinander in Einklang zu bringen. „Wir alle hier im Raum leben mit dieser Schuld“, sagte sie in einer Rede. „Stimmen Sie mir zu?“

Schuldgefühle können auch nützlich sein, meint Ellen Galinsky, Vorsitzende des Instituts für Familie und Arbeit in New York. Ein großer erster Schritt sei es zuzugeben, wie schwierig es ist, genug Zeit sowohl für die Kinder als auch für die Arbeit zu haben. Mit ihrer Forschung hat Galinsky nachgewiesen, dass Kinder sich dem jeweiligen Arbeitsumfang ihrer Eltern recht gut anpassen können – vorausgesetzt, die Eltern bringen den Stress nicht mit nach Hause.

Wie auch immer die Lebensumstände aussehen mögen, eine gelungene Kindererziehung basiert letztendlich auf zwei Dingen, sagt der Psychologe Dr. Elkind: Wurzeln (Zuverlässigkeit und Führung, um sich sicher und geborgen zu fühlen) und Flügeln (Freiheit und die Möglichkeit, sich optimal entwickeln zu können).

Ein so erzogenes Kind könnte, wenn es erwachsen ist, ein Land regieren.

*Paula Spencer ist die Verfasserin des Buches „Momfidence“ [etwa: „Mütter, trauf euch“], Verlag Crown/Three Rivers Press, 2006*

## BESSERKÖNNER

**Wir mögen** keinem gerne gönnen, dass er was kann, was wir nicht können.

*Wilhelm Busch,*

deutscher Schriftsteller, Maler und Zeichner (1832-1908)