

Frustration üben

Manchen Einzelkindern fehlt die Erfahrung, Aufmerksamkeit teilen zu müssen

Frage: Neulich sprach mich die Lehrerin unseres 7-jährigen Sohnes (er geht in die zweite Klasse) an, er sei oft so empfindlich. Werde er nicht direkt drangenommen, beklage er sich nach der Stunde. Gelingen ihm eine Aufgabe nicht, sei er den Tränen nahe. Bei ganz normalen Konflikten fühle er sich sehr schnell angegriffen. Dabei haben wir den Eindruck, dass wir bei ihm keinen besonderen Leistungsdruck ausüben. Er ist unser einziges Kind und wir bemühen uns auch sehr, ihn zu loben, wenn er etwas geschafft hat. Bisher hatten wir immer den Eindruck, dass wir alles uns Mögliche an Unterstützung für ihn getan haben und tun. Haben wir etwas falsch gemacht?

Antwort: Ob falsch oder richtig, diese Frage ist oft müßig. Was Sie schildern ist etwas, das wir in der Beratungsarbeit immer häufiger hören. Wir erleben ein enormes Bemühen von Eltern, ihren Kindern gerecht zu werden, ihnen viel zu ermöglichen. Gerade bei Einzelkindern führt das aber manchmal auch dazu, dass sie so

zwangsläufig in Kindergarten oder Schule oft ein Bruch, weil die Frustration, die jedes Zurechtkommen in einer Gruppe bedeutet, häufig nicht genügend geübt ist. Auch der Medienkonsum kann dazu sicherlich seinen

Chance hat, etwas dazuzulernen, nämlich abzuwarten, anderen auch einmal Zeit zu geben, sich zu freuen, dass man dadurch auch zum Gelingen des Unterrichts beiträgt. Es kann ja vielleicht auch Spaß machen und einen mit Stolz erfüllen, wenn alle etwas mehr Freude haben. Es gilt zu vermitteln, dass es normal ist, dass auch andere etwas besser können, dass sie sich für ihre Anliegen einsetzen.

Zum Einüben ist es dafür auch wichtig, andere Kinder einzuladen und zu besuchen und dabei das Einhalten von Regeln des Miteinanders und das Aushalten von Unterschieden einzuüben. Sport in einer Mannschaft kann dazu ein enorm wichtiges Training sein, das aber nicht zu jedem Kind passt. Wichtig ist, das Meistern solcher „Frustsituationen“ auch anzuerkennen. Denn einfühlsam zu frustrieren heißt auch, einzufühlen, wo einem Kind etwas schwer fällt, und es in kleinen Schritten zu ermun-



Beim Sport in einer Mannschaft trainieren Kinder mehr als nur den Umgang mit dem Ball. (Foto: KB)

tern und ihm zu vermitteln, dass solche Dinge schwierig, aber lernbar sind.

Mit einer solchen Zuversicht begleitet dürfte Ihr Sohn sicherlich hier bald auch Fortschritte erleben. Ein schönes Bilderbuch, um Kindern nahe zu bringen, dass andere anders erleben, und dass es sinnvoll sein kann, bestimmte Situationen auch mal mit deren Augen zu sehen, ist das Buch „Du hast angefangen! Nein du!“ von David McKee, das im Verlag Sauerländer erschienen ist.

WALTER DRESER

Ratgeber

sehr im Blick der Eltern sind, dass in ihnen ein Gefühl von andauernder Wichtigkeit entsteht, das in einer normalen Schulklasse überhaupt nicht befriedigt werden kann.

Erziehung ist nun mal, wie einer meiner Ausbilder sagte, „die Kunst, einfühlsam zu frustrieren“. Die „Zumutung“, abwarten zu müssen, Aufmerksamkeit teilen zu müssen, zu erfahren, dass viele Ziele nur mit Mühe und auf einem langen Weg zu erreichen sind, all das wird in unseren kleiner gewordenen Familien viel weniger sozusagen nebenbei geübt. Bei mehreren Geschwistern ist so etwas unvermeidbarer Bestandteil der täglichen Erfahrung.

Konzentriert sich die Aufmerksamkeit der Eltern auf ein einziges Kind, so entsteht

Teil beitragen. Ein Lehrer erzählte einmal, er habe den Eindruck, dass Kinder sich im Zusammenspiel manchmal so etwas wünschen würden wie einen Fernbedienungsknopf, wo man das Programm, das einem gerade nicht gefällt, per Knopfdruck wechseln könne. Das geht aber im Miteinander mit anderen eben nicht und daher ist die Fähigkeit verlangt, auch Frust auszuhalten.

Vielleicht haben Sie es mit Ihrem Sohn „zu gut“ gemeint. Es wäre also wichtig, ihm zu vermitteln, dass er jetzt eine große



Walter Dreser.

Unser Autor, Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut Walter Dreser, leitet die Erziehungsberatungsstelle in Erftstadt-Lechenich, Telefon (0 22 35) 60 92, E-Mail: info@eb-erftstadt.de.

Haben Sie auch eine Frage an unser Beratungsteam? Dann schreiben Sie uns an: Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln, Ursulaplatz 1, 50668 Köln, oder besuchen Sie die Online-Beratung der Caritas unter www.caritasnet.de.