

Frust und Enttäuschung – was tun?

Viele Kinder kommen nur sehr schlecht mit Kritik und Misserfolgen zurecht. Gerade im Kleinkindalter gehört es oft zum normalen Entwicklungsprozess, mit Wut und Aggressionen zu reagieren, wenn die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht auf der Stelle erfüllt werden. Bis zum Einschulungsalter sollte allerdings eine gewisse Frustrationstoleranz aufgebaut werden, was bei manchen Kindern automatisch passiert, während es andern schwerer fällt.

Was bedeutet Frustrationstoleranz? Es ist die Fähigkeit mit Enttäuschungen umzugehen.

Woher weiß ich, ob ich eine niedrige Frustrationstoleranz habe?



- Ärgerst du dich schnell, wenn etwas nicht so klappt wie du es dir vorstellst?
- Meidest du Aufgaben, die anfangs besonders unbequem scheinen?
- Kannst du schlecht mit Rückschlägen umgehen?
- Gibst du schnell auf, wenn dir etwas nicht auf Anhieb gelingt?

Diese Verhaltensweisen deuten auf eine niedrige Frustrationstoleranz hin. Doch Frust und Enttäuschung auszuhalten kann erlernt werden. Ein geübter Umgang mit Frust kann uns entscheidende Vorteile erbringen:

- Wir lassen uns von Niederlagen und Enttäuschungen nicht aufhalten
- Wir haben ein hohes Durchhaltevermögen
- Wir schieben Aufgaben nicht vor uns her, sondern gehen sie an

Tipps für das Erlernen einer hohen Frustrationstoleranz:



- Halte eine Woche lang in einem Block/Heft jeden Moment schriftlich fest, indem du merkst, dass du schnell frustriert warst
- Übe es, solche Situationen auszuhalten und nicht gleich aufzugeben
- Versuche ruhig zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren, versuche es eventuell kurz mit einer Pause und probiere es dann nochmal
- Denke nicht an den gegenwärtigen, unangenehmen Moment, sondern an das tolle Ergebnis, auf das du stolz sein kannst, wenn du es doch geschafft hast
- Rede dir selbst gut zu, wenn du dir selbst einredest, dass du etwas nicht schaffst, machst du es dir noch wesentlich schwerer

Tipps für Eltern

Frustrationstoleranz ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden. Die Eltern spielen als Bezugspersonen eine große Rolle für die kindliche Entwicklung, auch was den Umgang mit Enttäuschungen und Hindernissen angeht. Über ihr Verhalten in schwierigen Situationen vermitteln die Eltern ihrem Kind die entsprechenden Einstellungen und Vorgehensweisen, dementsprechend ist es für die Entwicklung des Kindes ausschlaggebend, wie sich die Eltern verhalten. So kann dem Kind schon früh ein positiver Umgang mit Herausforderungen beigebracht werden.

Um zu lernen, Frust zu ertragen und als normal anzusehen, ist es wichtig, ein Kind nicht zu sehr zu verwöhnen (Überbehütung). Wenn es zum Beispiel darum geht, dass das Kinderzimmer aufgeräumt werden soll, sollte man es vermeiden einem „Null Bock“ Verhalten zu oft nachzugeben, da sonst die Botschaft vermittelt wird, dass „bockiges Verhalten“ zu Erfolg führt. Das Kind weiß dabei natürlich nicht, dass es später in der Schule oder in der beruflichen Laufbahn nicht mit einem solch nachsichtigen Verhalten rechnen kann.

Im Alltag fällt eine niedrige Frustrationstoleranz oft durch unscheinbare Dinge auf, beispielsweise durch Schwierigkeiten beim Sozialverhalten. Die Betroffenen spielen zwar gerne mit Freunden oder Nachbarskindern, allerdings nur solange alles nach ihren Vorstellungen läuft. Ist das nicht der Fall, reagieren sie schnell aggressiv und verärgert. Ungeduldiges Verhalten wie beispielsweise häufiges dazwischenreden, also andere nicht ausreden lassen ist auch ein Indiz dafür, dass das Kind früh gelernt hat, dass seine Wünsche immer jetzt sofort erfüllt werden müssen.

Folgende konkrete Tipps können dabei helfen, besser mit Frust umzugehen:

- Lassen sie ihr Kind einfache Aufgaben übernehmen, z.B. zuerst Tisch abräumen, dann spielen
- Nicht jeden Wunsch sofort erfüllen, hier und da eine Kleinigkeit aus dem Supermarkt ist völlig in Ordnung, für größere Anschaffungen z.B. Weihnachten oder Geburtstag anpeilen
- Beim Spielen auch einmal verlieren lassen, aus Mitleid Regeln zu verändern oder das Kind gewinnen zu lassen, ist kontraproduktiv
- Positives Verhalten loben und belohnen
- Gefühle des Kindes ernst nehmen und anerkennen, alternative Verhaltensweisen aufzeigen