

«TÄGLICH OPTIMAL FRUSTRIEREN!»

von Veronika Schmidt

Was ist denn das für ein Erziehungsmotto? Eines für unsere Zeit, denn wir brauchen wieder mehr Frustrationstoleranz. Es macht nicht nur die Kinder und die Jugendlichen, sondern auch die Eltern sozialkompetent und zukunftsfähig.



In der Küche ist ein Rückwärtstrend zu beobachten: hin zu Grossmutter's Küche, zu ökologischeren, gesünderen und naturbelasseneren Lebensmitteln, zur Verwendung des ganzen Tiers und nicht nur des Filets – aber alles unter Berücksichtigung neuester Ernährungseinsichten. Auch die Erziehung sollte diesen Weg einschlagen.

JEDE ZEIT HAT IHRE EIGENEN ERZIEHUNGSREZEPTE

So, wie Menüvorschläge den Zeitgeist widerspiegeln, tun es auch Erziehungsrezepte. Die Grundzutaten bleiben vielleicht dieselben, aber wie sie zubereitet, verfeinert, gewürzt und kombiniert werden, ist ein Spiegelbild von Zeit, Mode und neuen Erkenntnissen. Es war gut, unserem Erziehungs- und Beziehungsmenü «Kind» mehr Zuwendung, Liebe, Aufmerksamkeit, Zeit und Lob beizumischen, dazu Verständnis, Respekt und Rücksichtnahme. Doch mit der Zeit haben wir uns in der Menge vertan.

Irgendwie wurde es zu süss. Es fehlte an Saurem und Bitterem. Zuwendung ist gut, aber sie kann auch überhitzen. Zucker auf hoher Flamme verbrennt, zu heisse Schokolade bildet Klumpen, die Geschmeidigkeit verschwindet. Auch Förderung ist gut, ist das Salz in der Suppe. Aber im Übermass überfordert sie. Andererseits verlangen wir manchmal auch zu wenig. Und zu alledem überfluten materielle, technologische und mediale Eindrücke in enormem Tempo unsere Kinder. Sie sind einer ständigen Informationsflut ausgesetzt, die sie nicht verarbeiten können. Das Kind steht unter Druck. Der Dampfkochtopf Kind droht zu explodieren – oder zu implodieren, je nach Charakter des Kindes. Zunehmend zeigen Kinder in unserer Gesellschaft Verhaltensmuster, die denen von Kindern aus Kriegsgebieten mit posttraumatischen Belastungsstörungen gleichen. Und das, obwohl es ihnen an nichts fehlt.

VIEL ÜBERFLUSS UND FAST KEINE FORDERUNGEN

Kinder wurden in den letzten zwanzig Jahren überhäuft von zu viel des Guten. Gleichzeitig fielen Forderungen, Herausforderungen, Grenzen und Hierarchien weg. Wir leben in einer Zeit, in der es nicht mehr darum geht, den Kindern nicht genug bieten zu können, sondern in der wir der Versuchung widerstehen sollten, unseren Kindern viel zu viel zu bieten. Denn dieses Zuviel kann ein Nährboden für psychische Auffälligkeiten sein. Je nach Persönlichkeitsstruktur des Kindes wird der Überfluss zu zwanghaftem Verhalten oder zu Konzentrationschwäche führen. Ebenso werden diese Kinder keine Frustrationstoleranz und kein Durchhaltevermögen entwickeln können. Das alles wirkt sich auf die Entwicklung und die kognitiven Fähigkeiten aus. Alles – von der Leistungsfähigkeit über das Lernen, Erinnern, Planen und Handeln bis hin zur Intelligenz, zur Wahrnehmung und zur Motorik – kann davon betroffen sein. Wir haben also als Erziehende die grosse Verantwortung, gewissermassen am Fett zu sparen und eine Suppe zu kochen, dank derer unsere Kinder körperlich, emotional und geistig aufblühen können.

Kinder besuchen heute unzählige Aktivitäten, auch Therapiestunden, sie werden schon sehr früh und über Jahre hinweg stark gefördert, und ihre Zimmer sind voll von lehrreichen Büchern, Geräten und Spielzeugen. Doch das Zuviel stresst sie. Es fehlt ihnen die Zeit zum Entdecken, Nachdenken und Entspannen. Zu viele Wahlmöglichkeiten machen Kinder unglücklich und rauben ihnen das Geschenk der Langeweile, welches Kreativität und selbstgesteuertes Lernen fördert. Der Entwicklungspsychologe David Elkins berichtet, dass Kinder in den vergangenen zwanzig Jahren mehr als zwölf Stunden Freizeit pro Woche verloren haben, was bedeutet, dass sie kaum mehr Gelegenheit haben, frei zu spielen. Es braucht die Förderung

der Kinder, aber es ist eine Frage des Masses. Keine Musikstunde und kein Sportverein zerstört die Kinder, sondern die fehlende Auszeit. Bereits die Möglichkeit, zwei Stunden pro Woche frei spielen zu können, reicht aus, damit Kinder eine überdurchschnittlich hohe Kreativität entwickeln können.

Was also braucht es in unserem Erziehungsmenü?

DAS SIND DIE GRUNDNAHRUNGSMITTEL

Liebe, Achtung, Mitbestimmung des Kindes, Struktur und Förderung.

WENIGER ZUCKER, WENIGER SALZ, WENIGER UNGESUNDE FETTE

Wir müssen wieder lernen, Nein zu sagen. Wir sagen Nein, sortieren unnötige Aktivitäten, Materielles und Verwöhnung aus und vereinfachen das Leben. Damit verschaffen wir den Kindern mehr Raum, regelmässige Auszeiten und das Gefühl von Kompetenz. So können sie einfach nur sein, sich entspannen, sich erholen, neugierig werden und Erfahrungen mit dem Selber-gross-Sein machen.

ZU VIEL HITZE VERMEIDEN, WEIL DAS DIE NÄHRSTOFFE ZERSTÖRT

Zu viel Hitze zuführen heisst: Verwöhnen, Überbehüten, zu viel Zuwendung geben, zu nahe dran sein, Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, zu viel Mitleid zeigen, nachgeben, Schongang erlauben und tun, was Kinder selber tun könnten.

MEHR AROMEN, KRÄUTER, GEWÜRZE UND ANDERE FEINE ZUTATEN

Wir erschaffen wieder mehr «ziellose», ausgelassene, lebenslustige Kindheit. Wir stellen eine anregungsreiche Umgebung her, unterstützen das Neugierverhalten, ermöglichen sinnliche Erfahrungen und fördern massvolle kreative, musische und sportliche Aktivitäten. Eine solche Kindheit schützt

die Psyche von Kindern und erlaubt es ihnen, zu gesunden und glücklichen Erwachsenen zu werden. Wie jedes Gericht braucht die Erziehung eine feine Abstimmung. Aufmerksamkeit, aber nicht zu viel, wenn es um Forderungen des Kindes geht. Doch auch nicht zu wenig Aufmerksamkeit, wenn es um Hinwendung und Augenkontakt geht. Auf Smartphones starrende Eltern geben dem Kind das Gefühl, nicht zu existieren.

DIE BITTERSTOFFE NICHT VERGESSEN

Hier sind wir nun beim eingangs erwähnten «täglich optimalen Frustrieren». Bitterstoffe sorgen dafür, dass Leber, Galle, Magen und Darm gesund sind. Also sind sie wichtig, damit das Leben gut verdaut werden kann. Was sind die Bitterstoffe in der Erziehung? Es sind Forderungen, Herausforderungen, das Ertragen eines Neins, die Erfüllung von Pflichten, das Spüren klarer Grenzen, das Erfahren von Konsequenzen, kein übermässiges Schonen und Verschonen. Früher verzehrte man täglich ansehnliche Portionen bitterstoffhaltiger Salate, Gemüse und Wildpflanzen. Die moderne Lebensmittelindustrie hat den Bitterstoffgehalt von Gemüsen und Salaten durch Züchtung reduziert. Mit dem Resultat, dass die natürlichen Bitterstoffe heute fast aus unserem Alltag verschwunden sind. Einzig in der mediterranen Küche konnten sich die gesunden Naturstoffe dank Artischocken, Olivenöl und bitterer Küchenkräuter einigermaßen halten. Auch aus der Erziehung haben wir die Bitterstoffe herausgezüchtet, und sie müssen wieder eingebaut werden.

LANGSAM KÖCHELN

Bevormundung, Kontrolle, Verbote, Befehle, Drohungen, maximale Lenkung und Vorgaben – sprich ein Verhalten, das rigide, hart, ablehnend, abwertend, distanziert, desinteressiert, ignorierend (Handy lässt grüssen), unfreundlich und zurückweisend ist und keinen oder wenig Körperkontakt

beinhaltet – eine solche Erziehungsmethode ist kalt und lässt das Gericht nicht gar werden. Also köcheln wir es langsam und mit Anteilnahme, Zuwendung, Trost, Körperkontakt, Lächeln, Wertschätzung, positiver Rückmeldung, Lob, Zeit, Respekt, Hilfe zur Selbsthilfe, Selbstbestimmung und einer wohlwollenden Atmosphäre.

UND NUN SCHÖN ANRICHTEN

Nun richten wir das Gericht der gesunden Kindheit in einem Gefäss von Ritualen, Regeln, Klarheit, Verlässlichkeit und Konstanz an. Guten Appetit!

DER APPETIT IST VERGANGEN!

Leider ist heute vielen Erwachsenen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen der Appetit vergangen. Wir müssen uns an der eigenen Nase nehmen. Kinderfehler sind Erzieherfehler. Sie zeigen sich in auffälligem Verhalten. Erstaunlicherweise können wir manchmal feststellen, dass auffällige Kinder und Jugendliche nur bei bestimmten Personen auffällig sind.

Eltern, Lehrpersonen und Vorgesetzte müssen unangenehme Reaktionen aushalten. Es gehört schlicht und einfach zur Elternrolle, zur Rolle der Lehrperson oder zur Rolle des Vorgesetzten dazu, sich ebenfalls frustrieren zu lassen. Erwachsene laufen Gefahr, dem Frieden oder der eigenen Bequemlichkeit zuliebe den notwendigen Konflikten auszuweichen. Sie sollen diesen jedoch nicht nur standhalten, sondern sie manchmal sogar heraufbeschwören, indem sie gewisse Dinge ansprechen, die mit Bestimmtheit einen Krach provozieren. Wir können nicht nur die «Lieben», wir sollen auch die «Bösen» sein – die, die Nein sagen und Forderungen stellen. Kommt ein Wutausbruch, nehmen wir ihn als Bestätigung, dass uns heute das Frustrieren gelungen ist, und gehen gelassen zur Tagesordnung über. Wir tun der nächsten Generation den grössten Dienst, wenn wir ihr helfen, ihre Frustrationstoleranz

zu steigern. Diese entsteht durch beidseitiges Aushalten von unangenehmen Herausforderungen. Idealerweise in einer Atmosphäre der Liebe, Annahme und Wertschätzung.



ZWEI NEUE REZEPTBÜCHER

Wachsamer Sorge – Wie Eltern ihren Kindern ein guter Anker sind
Omer, Haim – Vandenhoeck & Ruprecht – 2015

Leitwölfe sein – Liebevolle Führung in der Familie
Juil, Jesper – Beltz – 2016



Veronika Schmidt lebt mit ihrem Mann Andreas in Schaffhausen. Sie haben vier erwachsene Kinder und vier Enkel. Sie ist systemische Paar- und Familienberaterin und Sexologin mit eigener Praxis. www.familienwerkstatt.ch

LASS DICH TÄGLICH OPTIMAL FRUSTRIEREN! EIN WORT AN JUGENDLICHE

Es ist für eure Zukunft, eure Persönlichkeitsentwicklung und ein erfolgreiches Leben absolut entscheidend, wie gut ihr mit den Frustrationen, die das Leben mit sich bringt, umzugehen lernt. Darum: Lasst euch täglich optimal frustrieren! Dazu möchte ich euch ein paar Sätze mit auf den Weg geben.

DIE WELT IST UNGERECHT

Es wäre unfair, diese Tatsache nicht zu erwähnen. Euch stehen nicht einfach alle Türen offen. Man kann nicht überall dabei sein. Andere dürfen manchmal etwas, das ihr nicht dürft. Geld spielt sehr wohl eine Rolle im Familienbudget. In der Schule kann es mal ungünstig laufen, ohne dass man das ändern kann. Es gibt Menschen, die talentierter sind als ihr.

IHR KÖNNT NICHT DEN FÜNFER UND DAS WEGGLI HABEN

Was meine Generation ständig hörte, solltet ihr wenigstens ab und zu in Kauf nehmen müssen. Wünsche und Vorstellungen zu verwirklichen, geht nicht ohne Einschränkungen und entsprechenden Aufwand. Der beste Schlagzeuger oder eine Ballerina zu sein, ohne zu üben und andere schöne Dinge hintanzustellen, geht nicht. Sich materiell für das eine zu entscheiden, bedeutet fast immer, auf etwas anderes zu verzichten. Man kann nicht nur die Vorteile geniessen, ohne die Nachteile hinnehmen zu müssen.

GEBT NICHT ANDEREN DIE SCHULD

Ein Hirn, das keine Fehlermeldungen bekommt, kann nicht lernen und sich nicht verbessern. Wenn du nur alles richtig machst, wirst du keine Fortschritte erzielen. Wenn etwas schiefläuft, brauchst du deshalb nicht auf andere wütend zu sein und die Umstände oder die Menschen zu verwünschen. Hör auf damit, dich lauthals in die Ungerechtigkeit der Welt hineinzusteigern. Es hat nicht geklappt, wie du es dir vorgestellt hast? Na und? Neue Chance – neues Glück. Lerne aus den Fehlern, übernimm Verantwortung, rappelle dich wieder auf – und sei gnädig mit dir und den anderen. Und egal, was du erreichen willst, du wirst mit Sicherheit auch Durststrecken überwinden müssen.

LASST EUCH ETWAS SAGEN

Vielen steht im Weg, dass sie gute Tipps oder korrigierende Hinweise von aussen als Kritik oder Angriff auf ihre Person interpretieren und zutiefst gekränkt sind. Höre dir diese Inputs an und verdaue sie, ohne dich gleich zu verteidigen, zu argumentieren oder eingeschnappt zu sein. Du musst auch nicht verzweifeln und dich verdammen und alles hinschmeissen wollen. Versuche, aus Kritik zu lernen, weil sie oft ein Körnchen Wahrheit beinhaltet und vielleicht von Menschen vorgetragen wird, die dir mit ihrer Erfahrung durchaus weiterhelfen können. Und lerne, zu hören, was das Gegenüber wirklich genau sagt. Interpretiere nicht hinein, was nicht das Thema war (zum Beispiel, dass man dich nicht mag).

REDET EUCH NICHT EIN, DASS IHR ETWAS NICHT KÖNNT

Niemand ist perfekt – du musst es auch nicht sein. Wir erreichen Ziele im Leben oft deshalb nicht, weil wir sie erst gar nicht angehen. Entweder aus Unlust und Bequemlichkeit oder weil wir es uns nicht zutrauen. «Ich kann das nicht.» – «Ich bin nicht gut genug.» – «Ich weiss zu wenig.» – «Ich überschätze mich.» Das alles sind Sätze, die uns resignieren lassen. Wage dich aus der Komfortzone und frage die, die können, was du lernen möchtest, ob sie es dir zeigen. Geh ein Risiko ein!

IHR SEID NICHT DER NABEL DER WELT

Das mag wie eine Beleidigung klingen, könnte aber auch eine Entlastung sein – weil es Vorgefallenes relativiert, zum Beispiel Ablehnung. Ihr werdet nicht darum herumkommen, Dinge zu erleben wie unerwiderte Liebe, Jobabsagen, Leute, die euch nicht mögen, oder Feten, zu denen ihr nicht eingeladen werdet. Diese Ablehnungen kratzen am Selbstwertgefühl, gehören aber zum Leben dazu. Diese Erfahrungen tun weh, aber sie machen uns stärker: Was uns nicht umbringt, macht uns stark. So wünsche ich euch die Gelassenheit, im Leben auch sagen zu können: «Dann halt eben nicht» – und mutig weiterzugehen!