



29_Die kindliche Frustration auf ein „Nein“

Wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken, dann haben sie viele Wünsche und fragen, ob sie sie erfüllt bekommen. Wenn der Erwachsene Nein sagt, dann beginnt jedes gesunde Kind für seinen Wunsch zu kämpfen und das ist je nach Temperament ganz unterschiedlich. Einige weinen leise und einige schmeißen sich auf den Boden und brüllen wie am Spieß. Dieser Kampf ist wichtig und gesund. Je klarer und entspannter, nicht süßlich die Erwachsenen bei ihrem Nein bleiben, desto schneller wird das Kind wieder ruhig. Lange Erklärungen ziehen die Situation oft unnötig in die Länge.

Wie soll man sich gegenüber der kindlichen Reaktion auf ein Nein verhalten?

Man muss sie ernst nehmen. Auf keinen Fall darf man sie ins Lächerliche ziehen oder kritisieren. Die kleinen Menschen brauchen diese Reaktion, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Nur wenn man die Zeit bekommt, sich von seinem Wunsch zu verabschieden, kann man nachher wieder zur Ruhe kommen.

Wichtig: Machen Sie das Kind nicht schlecht dafür, dass es sich etwas wünscht und seinem Temperament entsprechend kämpft. Sonst bekommt es das Gefühl, dass es falsch ist sich etwas zu wünschen. Kritisieren Sie es nicht dafür, dass es schreit. Je mehr Sie in den Prozess eingreifen, desto länger ziehen Sie die Situation in die Länge. Wenn Sie das Geschrei nicht aushalten, gehen Sie in einen anderen Raum und beschäftigen sich mit anderen Dingen. Das Kind braucht einfach Zeit, um sich von seinem Wunsch zu verabschieden.

Häufiger Konfliktablauf

Das Kind hat einen großen Wunsch, z.B. es will Fernsehen, ein Eis, ein neues Spielzeug. In dem Moment sollen Sie sich gut überlegen, ob Sie mit einem Ja oder Nein antworten.

Wenn Sie das Gefühl haben, es ist nur ein halbherziges Nein und das Kind muss nur lange genug betteln oder schreien dann wird aus dem Nein ein Ja, sagen Sie doch lieber gleich von Beginn an mit einem guten Gewissen Ja und freuen Sie sich mit Ihrem Kind. Wenn Sie nicht sicher sind, können Sie auch sagen: „Ich muss es mir erst überlegen.“ Somit geben Sie sich Zeit und müssen nicht unter Druck entscheiden.

Falls Sie sich nun für ein Nein entschieden haben, kommt es ganz sicher zum Kampf!

Vor dem haben die meisten Eltern Angst und sagen aus diesem Grund irgendwann Ja, um nicht schon wieder ein Geschrei zu haben. Dieser Kampf wird, je nach Temperament des Kindes, mehr oder weniger dramatisch ausfallen. Es ist ein gutes Zeichen, wenn Ihr Kind sich für etwas, was ihm wichtig ist, einsetzen kann. Das wird es im Leben immer wieder brauchen. Bleiben Sie ruhig und klar bei Ihrem Nein!

Nach der ersten heftigen Reaktion, zieht sich das Kind häufig zurück – in eine Ecke, unter den Tisch, in ein Zimmer und will seine Ruhe haben. Machen Sie jetzt nicht den Fehler, möglichst schnell das Kind wieder herauszulocken. Das Kind braucht seine Zeit, sich von seinem Wunsch zu verabschieden. Es durchlebt eine Trauerphase.

Die Gehirnforschung hat nachgewiesen, dass das Kind in dieser Phase ganz viel lernt: Das Gehirn lernt Frustrationstoleranz! Hormone werden im Gehirn ausgeschüttet und lassen das Frontalhirn reifen, das Kind wird empathischer. Anschließend kehrt oft auf wundersame Art Ruhe ein. Das Kind beschäftigt sich alleine mit einem Spiel, liest und kommt dann aus seinem Versteck hervor und ist überraschend stabil.

Den Machtkampf beginnen häufig die Erwachsenen.

Wenn man weiß, dass diese Reaktionen der Kinder ganz normal sind und dass es wichtig ist, diese ernst zu nehmen, kann man sich auch entspannen, wenn es zu so einer Konflikt-Situation kommt. Das Kind ist nicht falsch oder verzogen. Es ist der natürliche Entwicklungsprozess. Wichtig auch, nehmen sie das Geschrei des Kindes nicht persönlich. Das Kind will keinen Machtkampf ausüben. Das liegt nicht in seiner Natur. Den Machtkampf beginnen die Erwachsenen, wenn sie dem Kind nicht den Raum geben, mit seinem Frust fertig zu werden und sein Verhalten abstellen möchten. Das funktioniert nie. Je öfter das Kind die Erfahrung macht, dass die Erwachsenen ruhig bleiben, wenn es kämpft und dass es in seinen Wünschen ernst genommen wird, desto kürzer werden die Kampfphasen werden.