



20_Der Unterschied zwischen Lust und Bedürfnis

Es ist noch nicht so lange her, dass Eltern zu den materiellen Wünschen ihrer Kinder sehr oft Nein gesagt haben. Es gab kaum finanzielle Möglichkeiten, die Wünsche der Kinder zu erfüllen. Heutzutage fragen hingegen viele Eltern ihre Kinder sehr oft, was sie sich wünschen. Sie möchten ihre Kinder glücklich machen und den Bedürfnissen und Gefühlen der Kinder ausreichend Platz im Familienleben einräumen. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul meint, dass Eltern jedoch nicht zu den „Kellnern“ ihrer Kinder werden dürfen, die ständig fragen: „Worauf hast du jetzt Lust? Was wünschst du dir?“

Kinder sind nicht glücklicher, wenn sie alles dürfen und bekommen, worauf sie gerade Lust haben!

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Lust und Bedürfnis: Lust ist ein momentanes Gefühl, und Kinder wissen fast immer, worauf sie gerade Lust haben.

Ein Bedürfnis ist hingegen etwas Grundlegendes. Die Hauptaufgabe der Eltern ist, die fundamentalen Bedürfnisse der Kinder nach Liebe, Nähe, Sicherheit, Fürsorge, Nahrung, Wärme und Schlaf zu befriedigen. Kinder können nicht verwöhnt werden, wenn sie „zu viel“ von dem bekommen, was sie wirklich brauchen!

Wie lernen Kinder den Unterschied zwischen Lust und Bedürfnis?

Kinder kennen noch nicht den Unterschied zwischen dem, was sie brauchen und dem, worauf sie gerade Lust haben. Deshalb brauchen sie Eltern, von denen sie lernen können, worin der Unterschied zwischen diesen beiden Dingen besteht. Daher wäre es in den allermeisten Fällen besser zu fragen „Was willst du?“, „Was willst du wirklich?“, statt „Worauf hast du Lust?“ (es sei denn, ich will gerade ein Eis für mein Kind kaufen).

z.B. „Ich habe keine Lust für den Test zu lernen!“

Vater: „Das kann ich gut verstehen. Aber man kann ohne weiteres auch Dinge tun, zu denen man keine Lust hat. Du willst doch den Test gut machen, oder?“

Sohn: „Ja, eigentlich schon...“

Oder die Tochter sagt: „Ich habe keine Lust zum Klavierunterricht zu gehen!“

Mutter: „Ja, manchmal ist es etwas mühsam. Doch neulich hast du selbst gesagt, dass du dich auf das Konzert freust, bei dem du zeigen kannst, wie gut du schon spielen kannst.“

Die Unlust des Kindes ernst nehmen und trotzdem auf das Durchhaltevermögen appellieren.

Der feine Unterschied liegt darin, das Kind nicht zu kritisieren, sondern es zu unterstützen, dass es etwas schaffen kann, wenn es durchhält. Das wird ihm später in der Ausbildung, im Beruf und im Leben allgemein zugutekommen. Das ständige Training, nämlich einen inneren Dialog über oberflächlicher Lust oder Unlust und tieferen Bedürfnissen zu führen, ist von entscheidender Bedeutung bei erfolgreichen Menschen.

z.B. Etwas zu essen, ist ein Bedürfnis. Die ganze Tafel Schokolade aufzuessen, ist eine Lust.

Schuhe zu haben ist ein Bedürfnis. Markenschuhe, zu haben ist eine Lust.

Ziele zu erreichen macht selbstbewusst und glücklich.

z.B. ein Instrument zu lernen, gut im Fußball zu sein, eine gute Schularbeit geschrieben zu haben, ... macht glücklich und zufrieden. Die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen, kann man erlernen. Dies erfordert, dass man Phasen durchläuft, die nicht immer angenehm und auch frustrierend sein können (z.B. das Training). Hier ist es wichtig zu wissen, was man wirklich will.

Natürlich ist prinzipiell nichts dagegen einzuwenden, Dinge zu tun, weil man gerade Lust dazu hat. Doch sollte man zu beidem in der Lage sein: durchdachte Entscheidungen zu treffen und einer Laune nachzugeben.