

Ratgeber Suchtprävention

# Früh mit Frust umgehen lernen

Situationen, die Frust auslösen, gehören zum Leben. Sie sind eine Herausforderung für Jung und Alt. Wenn Kinder schon früh den Umgang mit Frust üben, sind sie besser für die Stürme des Lebens gewappnet und bleiben in schwierigen Situationen handlungsfähig.

## Die Fähigkeit, mit Niederlagen umzugehen

Frust ist ein emotionaler Zustand, der auftritt, wenn etwas nicht wie erhofft verläuft. Wir sind dann gefordert, dieses Gefühl auszuhalten und zu verarbeiten. Unter Frustrationstoleranz versteht man die individuelle Fähigkeit, mit Enttäuschungen, Niederlagen oder unerfüllten Wünschen umgehen zu können.

Frust vergeht nicht einfach so von alleine. Wir haben uns bewusst oder unbewusst Strategien angeeignet, um Frust zu verarbeiten. Manchmal gelingt das leicht, und manchmal ist es sehr schwierig.

Menschen mit einer niedrigen Frustrationstoleranz neigen eher dazu, aufzugeben, als eine Herausforderung anzugehen. Sie fühlen sich oft ungerecht behandelt und geraten schnell aus der Fassung. Dies verringert die Chance auf eine positive Schulzeit und ein zufriedenes und erfülltes Leben. Aber genau das wünschen wir doch unseren Kindern und uns selber. Deshalb lohnt es sich, mit unseren Kindern schon ganz früh einen Umgang mit Frust zu üben. So werden sie zu starken Menschen, die Geduld haben, wenn sie ein Ziel nicht sofort erreichen, kleine Fortschritte als Erfolge erkennen und einen Rückschlag als Chance sehen.

## Das Kind darf traurig oder frustriert sein

Frustrationstoleranz wird in vielen Situationen im Alltag eines Kindes gefordert, wenn es bei einem Spiel verliert oder den Fernseher ausschalten muss, wenn es in der Schule eine

schlechte Note erhält oder wenn es ganz einfach mal langweilig ist.

Solche Momente eignen sich sehr gut, um einen Umgang mit diesen unangenehmen Gefühlen zu lernen. Die Gefühle dürfen da sein, das Kind darf traurig oder frustriert sein. Die Frage ist, wie schafft es das Kind, die Gefühle selber zu verarbeiten? Das ist Übungssache und braucht Begleitung und Geduld von Erwachsenen.

## Unangenehme Gefühle aushalten und verarbeiten

Es ist nicht leicht, die Emotionen mit dem Kind zusammen auszuhalten und es bei einem Misserfolg auch mal eine Weile trauern zu lassen. Doch genau das ist entscheidend – es ist wichtig, dass Kinder auch unangenehme Gefühle kennen, aushalten und verarbeiten lernen. Wir Erwachsenen können sie dabei unterstützen, indem wir ihre Emotionen akzeptieren und dann mit ihnen zusammen über-

legen, was sie nun tun oder denken können, damit es ihnen wieder besser geht. Nach einem Misserfolg können wir die Kinder je nach Alter selber darüber nachdenken lassen, was sie beim nächsten Mal anders machen könnten, und sie dabei unterstützen.

## Schritt für Schritt Wertvolles fürs Leben lernen

Trauen wir unseren Kindern doch zu, dass sie das können, und lassen wir sie selber verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, um diese Gefühle zu verarbeiten. So lernen sie Schritt für Schritt etwas Wertvolles für ein glückliches Leben.



**Anja Sijka**  
Suchtprävention Bezirke  
Affoltern und  
Dietikon, eine  
Fachstelle des

Sozialdienstes Limmattal.  
[www.supad.ch](http://www.supad.ch),  
[anja.sijka@sd-l.ch](mailto:anja.sijka@sd-l.ch)