

Wie lernt meine Enkelin Niederlagen zu verkraften?

05.07.2012 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Ernesta von Holzen, Fachpsychologin FSP

Erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Meine achtjährige Enkelin kann im Spiel nicht verlieren. Ist der Spielverlauf für sie nicht positiv, bricht sie in Wut und/oder in Tränen aus und ist total unglücklich. Sie ist daher auch nie motiviert, mitzuspielen, und meint, das sei langweilig. Wie können wir ihr helfen, damit auch sie Freude am Spiel bekommt?

Antwort

Ein Spiel zu gewinnen, gefällt allen Menschen – es bedeutet, dass man im Mittelpunkt steht und volle Aufmerksamkeit bekommt. Als Verlierer dazustehen, ist aber nicht einfach. Insbesondere Kinder halten dieses Gefühl noch nicht gut aus. Denn ein verlorenes Spiel bedeutet nicht einfach nur Pech, sondern gibt Antwort auf Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Das Kind erlebt, dass es verliert, obwohl es sich doch Mühe gibt. Das kratzt am Selbstwertgefühl.

Verlieren lernen – Ärgern hilft

Wut über eine Niederlage ist völlig normal, sollte aber nicht an den Mitspielern oder am Spielmaterial ausgelassen werden. Wichtig ist, dass dem Kind geholfen wird, den Ärger über die Niederlage auszuhalten und zu verarbeiten. Reagieren Sie bei einem Wutanfall gelassen und warten Sie, bis sich das Kind wieder beruhigt hat. Zeigen Sie Verständnis und sprechen Sie anschliessend mit ihm über seine Gefühle. Machen Sie in einem nächsten Schritt Ihre eigenen Gefühle verständlich, indem Sie dem Kind beispielsweise erklären: «Ich habe keine Lust, das Spiel mit einem derartigen Wutausbruch zu beenden.» Überlegen Sie gemeinsam, wie sich künftig solche Anfälle vermeiden lassen (ein kurzer Spielunterbruch, in Kissen boxen ...). Das Kind beim Spiel bewusst gewinnen zu lassen, ist der Sache nicht dienlich, denn Enttäuschungen gehören zum Leben. Helfen Sie Ihrem Enkelkind hingegen mit geschickten Tipps, im Spiel Vorteile zu erlangen, überlassen Sie ihm damit die Hauptdenkarbeit und die Kontrolle, das Spiel gewinnen zu wollen. Daher ist es hilfreich, wenn Sie mit dem Kind Spiele spielen, die seinem Alter gerecht sind, damit es eine faire Chance hat, das Spiel aus eigener Kraft bzw. mit eigenem Glück gewinnen zu können.

Freude am Spiel unterstützen

Kinder bekommen Freude am Spiel, wenn gemeinsam überlegt wird, ob die Regeln allenfalls gelockert werden sollten. Viele Spiele machen auch Spass, wenn etwa auf das aggressive Herauswerfen des Gegners verzichtet wird. Möglicherweise können auch Teams gebildet werden – eine gemeinsame Niederlage ist leichter auszuhalten. Spiele verlangen dem Kind ein hohes Mass an Konzentration und Aufmerksamkeit ab. Ist es eh schon müde und erschöpft,

kann es Anspannungen beim Spielen weniger gut verkraften. Sorgen Sie hin und wieder für einen Ausgleich durch die Wahl des Spieles: Spiele, bei denen das Kind seine Fähigkeiten zeigen kann, stärken das Selbstvertrauen, und so können Niederlagen in einem anderen Spiel besser ausgehalten werden. Je häufiger gespielt wird, desto häufiger kann das angemessene Verhalten geübt werden. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.