



Meine
Meinung

Von Susanne Geißler
susanne.geissler@neue.at

Nein, es ist
nicht leicht

Wie soll man es nur handhaben? Soll man Kinder früh in einen Sprachkurs schicken, weil sie sich beim Sprachenlernen unvergleichlich viel leichter tun als Erwachsene? Oder sie am besten überhaupt gleich zweisprachig erziehen, weil jetzt herausgekommen ist, dass das dem Erwerb der Muttersprache doch nicht so abträglich ist, wie bisher von manchen Sprachforschern behauptet? Sollen sie, weil Musik ja so gut für ihre Entwicklung ist, am besten schon als Kleinkind in die musikalische Früherziehung gehen? Und sie brauchen doch viel Bewegung? Also sie zumindest in einem Sportverein anmelden? Auch aus der Hoffnung heraus, dass sie dann als Teenager andere Werte wichtig finden werden, als bloß auszugehen und zu rauchen? Oder gilt es stattdessen, sie jede freie Minute in den Wald zum Spielen zu schicken? Als Ausgleich zum Stress? Und weil wir gern behaupten, dass wir selbst so aufgewachsen seien?

Nein, diese Fragen sind alles andere als einfach. Die wenigsten Eltern nehmen sie auf die leichte Schulter. Orientierung bietet wahrscheinlich wirklich nur: unser Herz. Wir müssen sehr gut hinschauen und hinfühlen. Und – wie in Vorarlberg so gerne gefordert: die Kinder tatsächlich in die Mitte stellen.

„Das Kind nicht aus Auge und Herz verlieren“

INTERVIEW. Mit Schulbeginn starten auch wieder die Freizeitangebote in den Musikschulen und Vereinen. So manchem Kind wird ein gewaltiges Programm aufgebürdet. Die Psychologin Beate Huter (44) aus Schlins über die Wichtigkeit der richtigen Motive, Langeweile und wie man Stress erkennt.

Von Susanne Geißler
susanne.geissler@neue.at

Wie viel organisierte Freizeitbeschäftigungen und Hobbys sind gut für ein Kind, was ist zu viel?

Beate Huter: Das lässt sich nicht so einfach beantworten. Weil man nicht sagen kann, zwei Aktivitäten sind noch okay, vier sind zu viel. Kinder und Jugendliche haben unterschiedliche Temperamente. Es gibt welche, die sehr viel Erlebnislust und Neugier haben auf Aktivität, auf andere Menschen, auf Geselligkeit. Diese Kinder werden auch ein bisschen mehr tun wollen und mehr „aushalten“. Andere Kinder haben zwar vielleicht Interessen oder Talent in irgendeinem Ge-

biet, wollen aber nicht in einen Kurs gehen, weil sie nicht gerne mit vielen anderen Kindern zusammen sind oder keinen Wettbewerb mögen.

Es ist also individuell verschieden?

Huter: Genau. Ich kann ein Kind haben, das drei Kurse besucht und sich damit wohlfühlt, und ein anderes ist wegen einer einzigen Aktivität gestresst. Entscheidend ist immer, ob die Aktivität etwas mit dem Kind zu tun hat. Möchte es genau dieses Hobby ausüben? Ich erlebe oft, dass die Eltern die Aktivitäten aussuchen und die Hobbys sich nach dem Familienleben richten müssen. Dass Eltern ein Kind zum Turnen schicken, weil das gerade zu der Zeit angeboten wird, zu der sie eine Kinderbetreuung brauchen.

Das ist aber nicht richtig?

Huter: Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht darum, eine feine Wahrnehmung zu haben. Ich muss mich fragen, was dem Kind entspricht. Kommt der Wunsch von ihm selbst oder will ich, dass das Kind einen bestimmten Kurs besucht, weil ich glaube, dass das gut für es ist. Es gibt auch das Phänomen, dass einfach geschaut wird, was im Ort angeboten wird oder wo der Bruder hinget. Dann wird das Kind in den Fußballverein gesteckt, weil es einen solchen gibt. Das ist okay, solange es dem Kind Freude macht. Aber eigentlich sollte der Impuls, etwas zu besuchen, vom Kind ausgehen.

Wissen die Kinder selbst immer, was gut für sie ist?

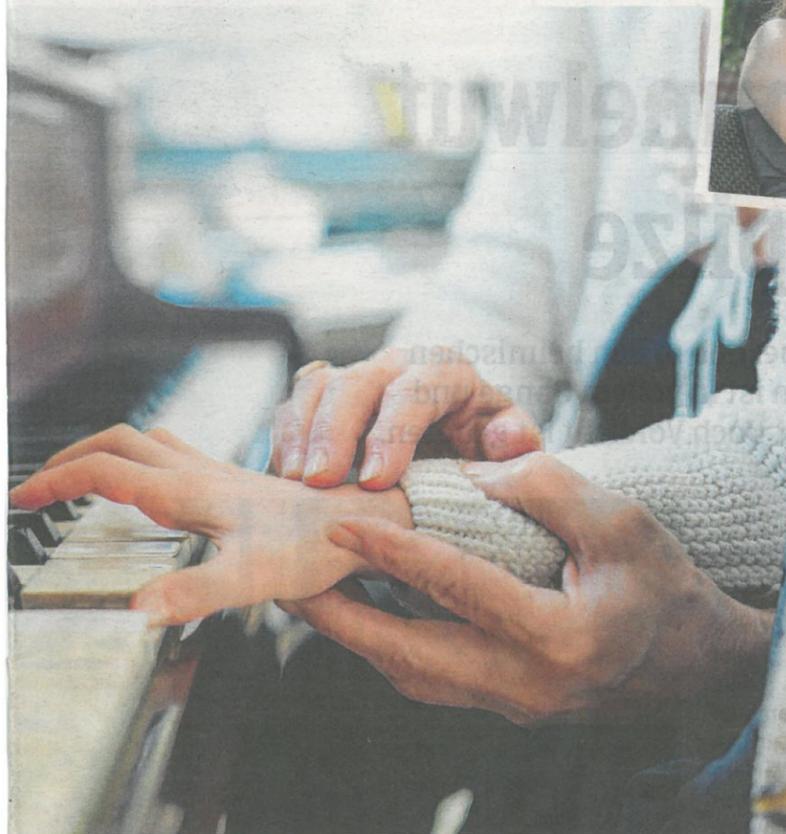
Ab welchem Alter Kinder Freizeitangebote in Musikschulen oder Vereinen nutzen, muss individuell entschieden werden, weiß Psychologin Beate Huter.

SHUTTERSTOCK
DIETMAR STIPLOVSEK (2)

Huter: Natürlich müssen sie sich ein bisschen ausprobieren, bis sie herausfinden, was ihres ist. Besonders ganz junge wissen ja noch gar nicht, was es alles gibt und was ihnen gefällt und was nicht. Am Anfang des Jahres ist es schwer, abzuschätzen, was zu viel sein wird. Das zeigt sich oft erst nach einigen Wochen. Ich erlebe auch immer öfter, dass zu viele Freizeitaktivitäten der Kinder zu einem gewaltigen Stress für die ganze Familie werden können.

Wie das?

Huter: Wenn Eltern Kinder ständig irgendwohin bringen müssen oder an jedem Wochenende ein Fußballturnier stattfindet und die Geschwister immer mitmüssen. Das heißt nicht, dass in den Vereinen nicht hervorragende Arbeit geleistet wird. Das möchte ich unbedingt betonen! Kinder lernen dort neben der jeweiligen Aktivität wertvolle Dinge, wie Regeln zu befolgen, sich ins soziale Gefüge einzugliedern, auch einmal zurückstecken zu können. Sie erleben Anteile von sich selbst, die sie in der Schule oder



Zur Person

Beate Huter

geboren 1975 in München, wohnhaft in Schlins, verheiratet, drei Kinder (19, 16, 12)
 Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Klinische Psychologin in der PAEDAKOOP des Vorarlberger Kinderdorfs. Von 2013-2016: Lehrauftrag für Allgemeine und Entwicklungspsychologie an der Krankenpflegeschule Feldkirch, Seit 2014 selbstständige Supervisorin und Coach, seit 2017 auch in eigener Praxis. Lehrt an verschiedenen Institutionen, seit Oktober 2016 auch an der Sigmund Freud Universität Bodensee.



zu Hause nicht ausleben können. Das kann ein äußerst wertvoller Ausgleich sein. Allerdings nur, wenn sie sich wohlfühlen.

Woran erkennt man, dass ein Kind gestresst ist?

Huter: Wenn es sich zum Beispiel weigert, hinzugehen. Das gilt natürlich nicht, wenn es einmal nicht gehen möchte, weil es gerade ins Spiel gefunden hat und nicht herausgerissen werden will. Oder einfach einmal keine Lust hat. Aber wir sehen immer mehr Kinder, die Stresssymptome aufweisen. Das kann sich in Kopf- oder Bauchweh äußern, oder sie können nicht einschlafen. Sie jammern vor den Terminen. Eine Stress-Studie der Uni Bielefeld hat ergeben, dass über 80 Prozent der Kinder sagen, dass sie Termine wahrnehmen müssen, die ihnen unangenehm sind. 60 Prozent der Kinder geben an, dass sie bei der Entscheidung über ihre Freizeitgestaltung selten bis nie etwas mitzureden haben. Es geht nicht nur darum, dass ihnen ihr Programm zu viel ist, sondern, dass ihnen die Zeit fehlt, einfach nur zu sein.

Es ist also wichtig, dass ihnen auch einmal langweilig ist?

Huter: Eltern wollen oft nicht, dass ihre Kinder „nur“ herumhängen und fordern sie auf, „etwas zu tun“. Aber Aktivität ist nicht immer die richtige Antwort auf Langeweile. Wenn ich etwas tun muss, was ich nicht mag, fühle ich mich mitunter trotzdem gelangweilt. Bei uns ist das Wort Langeweile negativ behaftet. Wenn man aber statt Langeweile von Muße spricht, dann wird klar, dass das gut ist. Wenn ihnen langweilig ist, lernen sie, sich selbst auszuhalten. Dann haben sie auch als Erwachsene nicht das Gefühl, sich ständig mit Aktivität ablenken zu müssen. Forscher beschreiben im Zusammenhang mit Freizeitaktivitäten noch ein weiteres interessantes Phänomen.

Welches?

Huter: Maria Fölling-Albers von der Universität Regensburg argumentiert, dass die Schulen heutzutage immer weniger schulisch im klassischen Sinn werden – also es gibt Ausflüge, man isst dort, der Unterricht wird immer le-

bendiger – aber parallel dazu die Freizeit immer schulischer wird. Der Freizeitsport wird immer leistungsbezogener. Die Kinder backen nicht mehr mit der Oma, sondern sie besuchen einen Kinder-Backkurs. Gegen die Kurse an sich ist überhaupt nichts einzuwenden! Sie sind wertvoll. Aber der Impuls, ob man sie besucht oder nicht, sollte vom Kind ausgehen.

Gibt es einen Richtwert, ab welchem Alter Kinder Kurse besuchen sollten?

Huter: Auch hier gilt, dass das individuell verschieden ist. Ich kann einen Vierjährigen zu irgendeiner Aktivität schicken, wenn ich merke, dass das Kind Freude daran hat. Genauso kann es sein, dass es für einen anderen Achtjährigen noch nicht passt.

Es ist ja auch wichtig, ein Kind zu fördern.

Huter: Es ist gut für Kinder, wenn Eltern Talente in ihnen sehen. Weil es gut für ihr Selbstbild ist. Damit ist aber noch nicht gesagt, dass ich das Talent automatisch fördern muss. Ich kann ein Talent auch als Lustbereich sehen. Und wenn ich ihn leistungsmäßig besetze, kann ich einen Teil der Lust nehmen.

Eltern vergleichen sich häufig. Werden unsicher, wenn das Nachbarkind schon mit fünf Klavier

lernt und das eigene nichts macht.

Huter: Sie sprechen etwas ganz Wesentliches an. Die Entscheidung, ob Eltern ihr Kind in einen Kurs schicken oder nicht, fallen sie häufig aus einer Motivation, die mehr mit ihnen selbst zu tun hat als mit dem Kind. Wichtig ist, nicht sich selbst zu sehen, sondern wirklich beim Kind zu sein. Beate Furxer, Psychotherapeutin aus Sulz, sagte einmal: „Man darf das Kind nicht aus den Augen und aus dem Herzen verlieren.“

Gilt es noch etwas Wichtiges zu beachten?

Huter: Der Zusammenhang zwischen Freizeitaktivitäten und Familienkultur ist nicht zu unterschätzen. Natürlich ist es für ein Kind bereichernd, wenn es die Hobbys, die in einer Familie eine Rolle spielen – en passant – mitkriegt. Wenn die Eltern es früh zum Wandern mitnehmen, weil sie das selbst gerne tun. Es gibt kaum einen besseren Weg, etwas zu lernen. Aber die Frage ist, wie viel Individualität man zulässt. Kann ich auch aushalten, dass Kind X kein Wanderer ist? Welches Gewicht bekommen Hobbys, die nicht der Familienkultur entsprechen? Also wenn das Kind der Wanderfamilie lieber Gitarre spielen will? Es wäre wichtig, dass Eltern respektieren, dass auch das, was nicht das Ihre ist, eine Daseinsberechtigung hat.