

# Umgang mit Kindern, die nicht verlieren können

Zusammenfassung der Bachelorarbeit von Seraina Liebi, PH Luzern\*

## 1. Problemstellung

Kinder mit einer geringen Frustrationstoleranz finden sich beinahe in jeder Klasse von Kindergarten und Unterstufe. Sie rasten emotional aus, wenn sie im Spiel verlieren oder eine Aufgabe nicht ihren Vorstellungen entsprechend lösen können. Die Arbeit versucht der Frage nachzugehen, mit welchen Methoden die Lehrperson die emotionale Kompetenz der Kinder verändern und stärken kann.

## 2. Umgang mit Emotionen

Die emotionale Kompetenz beinhaltet nach Steiner & Perry (2006) drei verschiedene Fähigkeiten:

- a) die eigenen Gefühle zu Verstehen.
- b) anderen zuzuhören und sich in ihre Gefühle hineinzusetzen: Empathie
- c) die Gefühle sinnvoll auszudrücken.

Oder anders gesagt: Eine Person ist emotional kompetent, wenn sie mit Gefühlen so umgehen kann, dass ihre Persönlichkeit gestärkt wird und sich ihre Lebensqualität verbessert. Die Regulation der Emotionen basiert nach Petermann et al. (2016) auf den drei Pfeilern Empathie, Emotionsbewusstsein und -Verständnis.

Ab dem Kindergartenalter entwickeln sich vermehrt Kontroll- und Modulationsstrategien von Mimik, Gestik und Sprache (Klinkhammer & Salisch, 2015) für die Emotionsregulation. Dies macht die Verhaltensänderung in diesem Bereich möglich.

## 3. Gefühlsstrategien

Petermann et al. (2016) haben bei Kindern verschiedene Formen gefunden, wie sie ihre Emotionen regulieren. Diese sind stichwortartig in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet:

Strategie	Merkmale	Verhalten	Vorteil	Nachteil
<b>Anpacken</b> = Problem wird gelöst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erstellt einen Plan</li> <li>- befasst sich mit dem Problem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- macht Vorschläge</li> <li>- hält am Plan fest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beteiligt sich aktiv am Geschehen</li> <li>- löst das Problem sofort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeit zum Nachdenken ist kurz</li> </ul>
<b>Das Gute sehen</b> = kognitive Neubewertung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sieht immer etwas Gutes</li> <li>- schenkt dem Problem keine grosse Bedeutung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sagt witzige Sprüche</li> <li>- nimmt das Problem nicht ernst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sieht immer etwas Gutes</li> <li>- nimmt es auf die leichte Schulter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist nicht in jeder Situation möglich, das Ganze gutzuheissen.</li> </ul>
<b>Hilfe suchen</b> = soziale Unterstützung wird geholt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- will Unterstützung</li> <li>- ist unsicher alleine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fragt andere nach Hilfe</li> <li>- öffnet das Problem für andere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- traut sich, andere um Hilfe zu bitten</li> <li>- gibt seine Schwächen zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ist wenig selbständig</li> <li>- kann das Problem nicht alleine lösen</li> </ul>
<b>Verstecken</b> = Unterdrücken des emotionalen Gefühlsausdrucks	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zeigt die Gefühle nicht nach aussen</li> <li>- zeigt nach aussen Gleichgültigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „zeigt ein anderes Gefühl“</li> <li>- bewegt die Schultern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zeigt die peinlichen Situationen nicht öffentlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - andere können nicht erkennen, dass sich die Person nicht gut fühlt</li> </ul>
<b>Vermeiden</b> = gefährliche Situationen vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beachtet das Problem nicht</li> <li>- beschäftigt sich anderweitig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schenkt die Aufmerksamkeit einer anderen Sache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verhält sich vorsichtig</li> <li>- gerät kaum in gefährliche Situationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gibt den eigenen Gefühlen keinen Platz</li> <li>- geht die eigenen Probleme nicht an</li> </ul>
<b>Grübeln</b> = zuerst wird alles mehrfach durchdacht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- betrachtet lediglich das Problem</li> <li>- „denkt immer wieder darüber nach“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- möchte für sich sein</li> <li>- runzelt die Stirn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unternimmt nichts, bevor es nicht durchdacht wurde</li> <li>- widmet sich vollständig dem Thema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- findet kein gedankliches Ende</li> <li>- kein Ziel in Sicht, weil sich die Gedanken wiederholen</li> </ul>

#### 4. Sportmotorisches Konzept

Die Leistung im Sport basiert aus den Bereichen Physis und Psyche, sowie Energie und Steuerung. Wie in Abbildung 1 ersichtlich, entstehen so vier verschiedene Felder. Es sind dies die konditionelle Substanz, die koordinative Kompetenz, die emotionale Substanz und die mental-taktische Kompetenz. Die emotionale Substanz umfasst die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung: Motivation, Selbstvertrauen und Ursachenklärung nach Erfolg und Misserfolg.

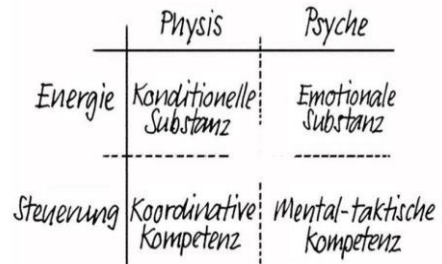


Abbildung 1: Leistungsmodell (Birrer et al., 2016, S.16)

Gemäss Birrer et al. (2016) ist es für die Lehrperson wichtig, bei den Kindern positive Gefühle in Form von Freude, Zufriedenheit und Spass zu fördern. Um dies zu erreichen sind folgende Kriterien zu beachten:

- Gemeinsam realistische Ziele erarbeiten.
- Das Kind hat ein Mitspracherecht.
- Gruppenerlebnisse und die Beziehung zu einander werden von der Lehrperson gefördert.
- Die Lehrperson gibt den Kindern positive sowie unterstützende Feedbacks.
- Fehler werden im Unterrichtsklima erlaubt.
- Die Lehrperson wählt strukturierte Übungen, damit Erfolgserlebnisse erlebt werden.
- Lernfortschritte werden betont und die Einsätze der Kinder belohnt

#### 5. Verhaltensveränderung mit dem Six-Step-Reframing

Das Modell des Six-Step-Reframings nach Landsiedel (2018) ist eine Methode aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und hilft in sechs Schritten, die eigene Verhaltensgewohnheit zu einem neuen und passenden Verhalten zu verändern. Wenn ein Kind nicht verlieren kann, spricht die Lehrperson das Kind an und versucht die nachfolgenden Schritte zu durchlaufen.

##### Schritt 1 Das zu verändernde Verhalten wird identifiziert.

- *Was hast du gemacht, als das Spiel fertig war?* → Mit dieser Frage wird erkannt, ob das Kind bewusst oder unbewusst auf die Niederlage reagiert.
- *Warum hast du verloren?* → Damit wird die Ursachenzuschreibung erforscht.
- *Wieso verlierst du nicht gerne?* → Mögliche Gründe werden erkannt.
- *Wenn du siehst, dass du im Spiel auch verlieren kannst, spielst du es trotzdem?* → So wird erkannt, ob das Kind Niederlagen bewusst aus dem Weg geht

Nach dem Gespräch mit dem Kind wird aufgrund seiner Antworten ein gemeinsames Ziel definiert. Bei dieser Zielfestlegung wird dem Kind erklärt, dass es lernt, in Zukunft besser mit Niederlagen umzugehen. Das Kind wird stark in das Gespräch miteinbezogen und kann selber beschreiben, was es an seinem Verhalten ändern will. Dieses Mitspracherecht ist notwendig, damit das Kind für die Veränderung motiviert wird. Als Unterstützung zur Erreichung des Hauptziels werden gemeinsam Zwischenziele formuliert. Das Hauptziel wird in Form einer Zeichnung des Kindes festgehalten. Die Zeichnung wird für das Kind gut sichtbar im Unterrichtsraum aufgehängt.

##### Schritt 2 Kontakt zum verantwortlichen Verhalten wird aufgenommen

In den nächsten zwei Wochen wird das Kind gezielt in Situationen gelenkt, bei denen es Niederlagen erlebt. Dies geschieht beim Spielen verschiedener Spiele, die ins Freispiel integriert werden. Dazu zählen zum Beispiel Halligalli, Memory, UNO, Leiterlispiel, Mäusespiel, etc. Auch schwierige Einzelaufgaben sind möglich: Tangram, Knobelwürfel, Kugellabyrinth, Figuren nachbauen, Muster legen. Im Sportunterricht können ebenfalls solche Erlebnisse generiert werden. Beispielsweise Fangisvarianten, Geschicklichkeitsübungen, Reaktionsspiele, Ball über die Schnur 1:1. Wichtig ist, dass das Kind dabei Niederlagen erlebt, damit es erkennen kann, in welchen Situationen seine geringe Frustrationstoleranz zum Vorschein kommt. Zeigt

das Kind, wenn es verloren hat, ein unangepasstes Verhalten, dann wird ihm dies durch die Lehrperson bewusst gemacht,

### Schritt 3 **Trennung vom alten Verhalten**

Dieser Bewusstseinsprozess ist nötig, damit das Kind intrinsisch motiviert wird. Er hilft auch, die positiven Gefühle zu fördern und das Selbstvertrauen in Bezug auf solche Erlebnisse zu verbessern. Nach etwa zwei Wochen ist die Bereitschaft vorhanden, sich vom alten Verhalten zu trennen und eine neue Gefühlsstrategie kennen zu lernen und im Verlauf der Durchführungsphase (Schritt 4) anzuwenden. Aus den Gefühlsstrategien wird nun passend zum Kind eine neue Verhaltensweise ausgewählt. Dabei bieten sich die aktiveren Strategien «Anpacken», «das Gute suchen» oder «Hilfe suchen» eher an, als die drei anderen, mehr nach innen gewendeten Formen. Die Auswahl wird durch ein Symbol repräsentiert, das auf der Zeichnung aufgeklebt wird.

Jedes Mal, wenn nun das Kind eine Niederlage erlebt, geht es zu seiner Zeichnung und deutet auf das Symbol. Falls das Kind vergisst, diese Zuordnung zu machen, wird die Lehrperson es darauf aufmerksam machen.

Mögliche Symbole:



Etwas anpacken



Das Gute sehen



Hilfe suchen

### Schritt 4 **Neue Verhaltensweise entwickeln und ausprobieren**

Wenn nun das Kind wieder verliert, dann wird nach dem Gang zum Symbol das Verhalten auch ausprobiert. Mit der Unterstützung der Lehrperson lernt das Kind die neue Gefühlsstrategie kennen und anzuwenden. Dadurch entstehen Erfolgserlebnisse, welche das Selbstvertrauen stärken.

➔ *Gefühlsstrategie «etwas anpacken»:*

Das Kind wird aufgefordert, einen Vorschlag zu machen, wie das Problem angepackt werden kann. Falls das Kind keinen Vorschlag hat, gibt die Lehrperson Ideen, z.B. das Spiel nochmals spielen, das andere Kind um einen Rat/Tipps fragen

➔ *Gefühlsstrategie «das Gute sehen»*

Diese Variante befasst sich mit der positiven Sichtweise. Dem Kind wird erklärt, dass nach einer frustrierenden Situation nicht alles frustrierend sein muss. Gemeinsam wird besprochen, was während einer solchen Situation positiv gesehen werden kann. Als Anhaltspunkte gelten beispielsweise «man kann mit jemand anderem spielen», «miteinander Spass haben», «ein lustiger Spruch kann gesagt werden». Diese Anhaltspunkte sollen das Problem in den Hintergrund rücken.

➔ *Gefühlsstrategie «Hilfe holen»*

Das Symbol zeigt dem Kind, dass es sich von jemand anderen Hilfe holen darf. Diese Hilfe kann es beispielsweise von einem anderen Kind oder von der Lehrperson beanspruchen. Falls es die Unterstützung von niemandem wünscht, darf es auch ein Plüschtier zum Kuscheln holen. Dieses Hilfsmittel soll dem Kind helfen, das alte Verhalten zu vergessen und das Neue anzuwenden.

## Schritt 5 **Auswahl der neuen Verhaltensweisen werden getroffen**

Dieser Schritt findet nicht statt, da die Lehrperson für das Kind eine Auswahl einer Gefühlsstrategie aufgrund der Ziele (Zeichnung) und dem Charakter es Kindes getroffen hat. Wenn das Kind die frustrierende Situation mit Hilfe seiner Gefühlsstrategie gemeistert hat, wird es mit Aufmerksamkeit belohnt. Das Kind soll auf diese Weise erkennen, dass sich diese Methode positiver auf die anderen auswirkt, als das ursprüngliche Verhalten. Daraus entwickelt es ein positives Selbstvertrauen beim Umgang mit Niederlagen.

## Schritt 6 **Ökologischer Check: was spricht gegen die neuen Verhaltensweisen?**

Der letzte Schritt wird etwa ab der vierten Woche durchgeführt. Hier wird das Kind zu einem Ist-Soll-Vergleich aufgefordert. Im Gespräch reflektiert das Kind über den Verlauf des gesamten Prozesses. Es sieht die mögliche Veränderung, die es während den vergangenen vier Wochen gemacht hat, indem es sein neues Verhalten mit dem Anfangsverhalten vergleicht. Zum Abschluss wird dem Kind folgende Frage gestellt:  
→ *Wenn du siehst, dass du im Spiel auch verlieren kannst, spielst du es trotzdem?*  
Diese Frage wurde zu Beginn des Veränderungsprozesses bereits gestellt. Aufgrund der Wiederholung der Frage können letzte Schlüsse für das weitere Vorgehen gezogen werden.

## **6. Erfahrungen aus der Durchführung**

Durchführung mit drei Kindergarten-Kindern ergab nach dem vierwöchigen Prozess durchwegs eine erfolgreiche Verhaltensänderung. War die Motivation zu Beginn noch extrinsisch, so entwickelte sich, durch das Erleben von Erfolgserlebnissen, eine intrinsische Motivation. Die Lehrperson war vor allem zu Beginn stark gefordert bei der Begleitung der Kinder. Für die Automatisierung wird noch mehr Zeit nötig sein, doch zeigten sich die Kinder im Schlusstest durchwegs mit der neuen Gefühlsstrategie.

### **Literatur:**

- Birrer, D., Dannenberger, D., Grötzinger Strupler, C., Rüdissühli, U. & Weber, A. (2016). *Kernlehrmittel Jugend + Sport* (3. unveränderte Auflage). Bundesamt für Sport BASPO: Magglingen
- Klinkhammer, J. & Salisch, M. von. (2015). *Emotionale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen: Entwicklung und Folgen* (1. Auflage.). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Landsiedel, (2018). *Six-Step-Reframing*. Zugriff am 04.07.2018 unter <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-05-07-six-step-reframing.html>
- Petermann, F., Petermann, U. & Nitkowski, D. (2016). *Emotionstraining in der Schule: ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz*. Göttingen: Hogrefe.
- Steiner, C. & Perry, P. (2006). *Emotionale Kompetenz*. München: Dt. Taschenbuch-Verlag.

\* Seraina Liebi hat 2019 den Studiengang Kindergarten-Unterstufe an der PH Luzern.