

„Frustrierte Kinder merken dann: Ich bin auch in etwas gut“

Von Jan Wittenbrink

Quelle: 29.6.2019 WELT

Hobbys sind wichtig für Kinder, denn sie machen sie lernfähiger und sozial kompetenter. Doch es kommt auf das richtige Maß an – und die richtigen Aktivitäten. Experten erklären, worauf Eltern achten sollten.

Fußballtraining, Klavierunterricht, Theatergruppe – wenn die Schule aus ist, geht das Programm für viele Kinder weiter. Einige üben gleich mehrere Hobbys aus. Dabei steckt nicht immer eigener Antrieb dahinter. Vielmehr erhoffen sich viele Eltern eine besondere Förderung durch strategische Wahl der Freizeitaktivitäten.

Ulric Ritzer-Sachs, bei der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung für die Onlineberatung zuständig, hat es häufig mit sehr ehrgeizigen Eltern zu tun. „Die haben ständig die Sorge, ihr Kind nicht optimal zu fördern und irgendwas zu übersehen“, sagt er.

In den vergangenen Jahren hat sich nach seiner Beobachtung eine Entwicklung vollzogen: Die Freizeit von Kindern und Jugendlichen sei heute viel organisierter als früher; viele gingen von der Schule direkt zur nächsten Aktivität. „Es bleibt weniger Zeit, um einfach mal bei Freunden zu klingeln und zusammen etwas zu unternehmen“, sagt Ritzer-Sachs.

Eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerks zeigt: 31 Prozent der Eltern in Deutschland sehen das ähnlich; sie finden, durch geplante Aktivitäten – etwa in Sportverein oder Musikschule – bleibe für freie und spontane Freizeitgestaltung nur wenig Raum.

Regelmäßige Struktur hat Vorteile

Muten Eltern dem Nachwuchs zu viel zu, ist das in mehrfacher Hinsicht problematisch. Zum einen werden Kinder womöglich daran gehindert, selbst zu entscheiden, wie sie sich beschäftigen. „Es sollte nicht jeder Tag komplett verplant werden“, sagt Erziehungsberater Ritzer-Sachs. „Es ist wichtig, auch mal unorganisierte Freizeit zu haben.“ Gerade aus scheinbarer Langeweile könnten oft tolle Ideen entstehen. „Erwachsene können das oft gar nicht mehr: Einfach mal spontan kreativ sein.“

Zum anderen kann Überforderung die Folge sein. Uta **Reimann-Höhn**, Betreiberin des Portals „Lernförderung“, sagt: „Der Leistungsgedanke ist ja meist in der Schule

schon stark vorhanden.“ Das solle sich dann nicht noch am Nachmittag fortsetzen. Bestimmte Warnsignale könnten darauf hindeuten, dass ein Kind mit dem Pensum überfordert ist.

„Manche ziehen sich zurück, wirken lustlos oder bekommen Bauchschmerzen“, sagt die Pädagogin. Auch wenn ein Kind in der Schule ständig müde sei, deute das auf ein zu straffes Freizeitprogramm hin. Klar sei aber auch: „Dass ein Kind zwischendurch auch mal keine Lust auf ein Hobby hat, ist normal.“ Kritisch sei eine dauerhafte Lustlosigkeit.

Grundsätzlich seien Aktivitäten in der Freizeit allerdings sehr wichtig für die Entwicklung, sagt Erziehungsberater Ritzer-Sachs. Dabei seien Kinder oft motivierter als in der Schule – und deshalb besonders lernfähig. Hobbys müssten nicht zwangsläufig straff organisiert sein. Eine regelmäßige Struktur, etwa in einem Verein, habe aber den Vorteil, dass man sich wirklich darauf einlassen müsse.

Positiv für die Entwicklung können vor allem durch das Hobby erlebte Erfolgserlebnisse sein. Das gelte gerade für Kinder, die in der Schule Probleme hätten, sagt Pädagogin **Reimann-Höhn**

„Frustrierte Kinder merken dann: ‚Ich bin auch in etwas gut.‘“ So könne ein angeknackstes Selbstbewusstsein etwa durch gute sportliche Leistungen wieder gestärkt werden.

Generell können Hobbys zufrieden machen – auch in späteren Jahren noch. Wer als Kind oder Jugendlicher schon ein Hobby für sich entdeckt, behält dieses womöglich ein Leben lang. „Viele Erwachsene ziehen eine starke Lebenszufriedenheit aus dem Hobby, oft mehr als aus dem Beruf“, sagt **Reimann-Höhn**.

Hinzu kommt, dass gute Schulnoten eher abstrakte Erfolgserlebnisse sind, während außerschulische Erfolge oft unmittelbarer erlebt werden. „Etwa dann, wenn ein Kind Schlagzeug übt und dadurch in einer Band spielen kann. Oder wenn es im Fußballverein einen Stammplatz in der Mannschaft bekommt“, sagt Erziehungsberater Ritzer-Sachs.

Das Kind merke dann, dass sich Anstrengung lohne und dass es vom Üben und Lernen wirklich profitiere. Daraus könne dann auch neue Motivation für die Schule entstehen: „Vielleicht will das Kind dann auch mehr Mathe üben, um ähnliche Erfolge auch dort zu erleben.“ Wer einmal eine Durststrecke überwunden habe, traue sich auch andere Aufgaben eher zu.

Das bestätigt auch Hendrike Rossel, Bildungsreferentin beim Verband der Musikschulen: „Kinder lernen beim Musizieren, an einer Sache dranzubleiben, sich zu konzentrieren.“ Speziell Musik helfe außerdem, Emotionen auszudrücken – und ein

Auftritt mit dem Chor oder Orchester stärke das Gemeinschaftsgefühl. Dieser soziale Aspekt sollte bei der Hobbywahl eine große Rolle spielen, finden Experten.

Ausgewähltes Hobby nicht zu schnell aufgeben

„In der Schule wird oft nicht so viel Wert auf Social Skills gelegt“, sagt Pädagogin **Reimann-Höhn**. Hinzu komme, dass Kinder immer mehr Zeit am Handy verbringen würden, worunter der Kontakt zu anderen leide – und auch die Kompetenz, Konflikte zu lösen. Ein passendes Hobby könne hier gegensteuern. Besonders geeignet sei zum Beispiel das Theaterspielen, das eine hohe Gruppendynamik habe.

Auch Erziehungsberater Ritzer-Sachs sagt: „Ich würde immer ein Hobby empfehlen, das in einer Gruppe stattfindet.“ Um welche Aktivität es sich genau handle, sei weniger wichtig; „Hauptsache, es kann soziales Verhalten erlernt werden.“ Zudem helfen Hobbys auch, neue Freunde außerhalb der vorgegebenen Gruppe der Schulklasse zu finden.

Dennoch überfordert viele Eltern die unendliche Auswahl an möglichen Freizeitaktivitäten für ihre Kinder. „Es macht Sinn, Dinge auszuprobieren und zu schauen, wo sich das Kind wohlfühlt“, sagt Pädagogin **Reimann-Höhn**. Um auf Ideen zu kommen, könne man die Liste der örtlichen Vereine durchgehen – oder sich von den Hobbys der Schulfreunde inspirieren lassen. Eltern sollten ihr Kind zu Freizeitaktivitäten ermutigen, es neugierig machen.

Ein ausgewähltes Hobby sollte dann auch für eine gewisse Probezeit durchgehalten werden – auch um zu lernen, nicht zu schnell aufzugeben. „Wenn das Kind am gewählten Hobby aber auch nach einiger Zeit keinen Spaß hat, sollte man eine neue Aktivität testen“, sagt **Reimann-Höhn**.

Musikschulen bieten Kindern oft sogenannte Schnupperkurse verschiedener Musikinstrumente an. „Sie stellen dann oft schnell fest, ob ihnen der Klang gefällt und ob sie mit dem Instrument zurechtkommen“, sagt Musikschul-Referentin Rossel. Wenn das Kind sich selbst für ein Instrument entscheide, sei dies langfristig viel erfolgversprechender. „Eltern sollten sich nicht von ihren eigenen Wünschen leiten lassen.“ Denn auch sie erlebt dann mitunter das Überforderungsproblem: „Wenn Eltern zu ehrgeizig sind, kann sich das darin zeigen, dass das Kind weint oder regelmäßig wütend wird, wenn ihm ein Stück nicht gelingt.“

Auch Sport sei für die Entwicklung sehr wichtig, sagt Erziehungsberater Ritzer-Sachs – und zwar gerade auch jener außerhalb des Schulsports. „In der Schule ist der Druck durch die Benotung oft höher. Im Sportverein kann das Kind das machen, wobei es sich wohlfühlt.“

Übertriebener Ehrgeiz seitens der Eltern sei dabei eher kontraproduktiv. Wenn sich herausstelle, dass das Kind eine besondere sportliche Begabung habe, könne später

immer noch Leistungssport betrieben werden. „Sport ist vor allem auch ein Ausgleich zum stressigen Alltag“, sagt Ritzer-Sachs. Die Bewegung fördert zudem die Durchblutung des Gehirns und damit auch direkt kognitive Fähigkeiten.

Ob ein bestimmtes Hobby sich viele Jahre später positiv auf die Karriere des Kindes auswirke, sei aber ohnehin kaum vorherzusagen, sagt Ritzer-Sachs. „Kinder lernen am meisten, wenn sie Dinge tun, die ihnen wirklich Spaß machen.“ Dies solle daher letztlich das entscheidende Kriterium bei der Hobbywahl sein.