

13.10.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Magdalena Kiess

Frust kann motivieren

und zwar von kleinauf an

Neulich habe ich einen Artikel über kindliche Entwicklung gelesen. Darin stand, dass es der Entwicklung von Babies gut tut, nicht ständig bespielt zu werden. Sie dürfen auch viel Raum haben, um zu gucken, zu tasten oder zu hören. Und sie sollen Dinge immer wieder selbst versuchen – bis sie es irgendwann alleine können. Auf dem Weg dahin gibt es unweigerlich Momente des Frusts: wenn etwas nicht klappt, oder das Spielzeug einfach einen Zentimeter zu weit weg liegt. Der Rat der Fachleute ist: Das Kind diesen Frust ruhig Mal einen kurzen Moment aushalten lassen. Nicht um es zu quälen, sondern um ihm die Chance zu geben, es vielleicht doch noch aus eigener Kraft zu schaffen.

Frust aushalten – das fällt auch Erwachsenen schwer. Unangenehme Gefühle will ich meistens sofort loswerden: ablenken, verdrängen, schönreden, da hat jede und jeder eine eigene Strategie. Ein Blick aufs Handy, ein Griff zum Kühlschrank, schnell das Thema wechseln – ich werde erfinderisch darin, Unbehagen aus dem Weg zu gehen. Dabei könnte es sich lohnen, es kurz da sein zu lassen. Zu schauen, was passiert, wenn ich nicht sofort eingreife. Vielleicht wächst daraus eine neue Idee. Vielleicht eine neue Erkenntnis, die ich sonst übersehen hätte.

In der Bibel wird ja auch nicht nur gejubelt. Da heißt es auch: „Wie lange noch, Herr, vergisst du mich?“ (Psalm 13,2) Ein Satz voller Ungeduld und Enttäuschung, mitten in der Heiligen Schrift. Die Bibel lässt solchen Gefühlen Raum, statt sie zu übertünchen. Offenbar gehören sie zum Leben dazu – und zum Glauben –, genau wie die Freude und die Zuversicht.

Die guten Gefühle sind nur die halbe Wahrheit über das Leben. Die anderen sind die zweite Hälfte, und beide gehören zu einem ehrlichen Leben dazu. Vielleicht warten Sie heute bei einem unangenehmen Gefühl Mal einen Moment und schauen, was es Ihnen eigentlich sagen will, bevor Sie es beiseiteschieben.