



© Marc Krause

Z+ Lustlosigkeit bei Kindern

## "Ein Kind funktioniert ohnehin schon viele Stunden am Tag"

Eltern stresst es, wenn ihr Kind sich dem Sportkurs oder Instrumentalunterricht verweigert. Der Entwicklungspsychologe Moritz Daum kennt bessere Strategien als Zwang.

Von Lisa Seelig

3. Februar 2025, 9:46 Uhr

*Eltern fürchten die Situation: Das Kind quengelt und fleht, dass es dieses Mal nicht zum Fußballtraining muss, und als Mutter oder Vater ist man hin- und hergerissen, wie hart man insistieren sollte. In in unserer aktuellen Folge der Serie "Familienrat [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>]" antwortet der Entwicklungspsychologe Moritz Daum.*

**ZEIT ONLINE:** Bei uns zu Hause gibt es ständig Streit, weil schon wieder ein Kind nicht zum Fußballtraining will – ich möchte aber, dass es hingeh, dass es dranbleibt. Wie sollten Eltern mit dieser Situation umgehen?

**Moritz Daum:** Ach ja, das Dranbleiben, das ist natürlich ein Klassiker, der Eltern umtreibt. Zunächst mal sollten die Eltern sich nicht hinstellen und sagen: Du machst das aber, weil ich es dir ermögliche. Oder: Ich hätte das selbst so gern gemacht als Kind. Wenn das Kind keine Lust auf seine Aktivität hat, dann sollten Eltern sich fragen, warum. Ist das gerade einfach eine Tageslaune oder steckt mehr dahinter, stresst oder belastet das Kind etwas? Vielleicht wird es im Fußballverein gemobbt? Oder sieht das Kind einfach, dass der Kumpel noch länger auf dem Spielplatz bleibt? Die Eltern müssen die Bedürfnisse des Kindes erkennen und ernst nehmen.



**Moritz Daum**

ist Direktor des Jacobs Center for Productive Youth Development und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ein Forschungsschwerpunkt ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.

**ZEIT ONLINE:** Und wie geht man nun damit um, wenn das Kind sagt: keine Lust?

**Daum:** Eltern spüren oft den Druck, dass sie ihren Kindern beibringen müssen, zu funktionieren, sich auch mal durchzubeißen. Ein Kind, das in eine Kita oder in die Schule geht, funktioniert aber ohnehin schon viele Stunden am Tag. Es muss sich konzentrieren, Aufgaben erfüllen, sich an Regeln halten. Und dann heißt es: So, und jetzt geht es gleich weiter zum Musikunterricht, zum Klettern oder zum Fußball.

**ZEIT ONLINE:** Was braucht es denn, damit Kinder nicht das Gefühl haben, auch bei ihrem Hobby funktionieren zu müssen? Sie haben es sich ja meist selbst ausgesucht.

**Daum:** Nach der Schule ist das Kind vielleicht müde, erschöpft, hat Hunger, braucht eine Pause. Und wenn es dann heißt: Los, wir müssen gleich weiter – da ist es verständlich, dass sich gerade jüngere Kinder verweigern. Vielleicht reicht eine Kuscheleinheit, ein Snack, bevor es weitergehen kann. Ein kurzer Moment

des Innehaltens führt manchmal schon dazu, dass die Kinder wieder auftanken und motivierter sind. Das Kind fühlt sich mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen. Sich aufzuraffen, ist eine Herausforderung, die auch Erwachsene kennen, die sollten sie auch den Kindern zugestehen.

**ZEIT ONLINE:** Welche Rolle spielt das Alter bei der Fähigkeit, dranzubleiben?

**Daum:** Einem drei- oder vierjährigen Kind kann man nicht sagen: Du hast Ja gesagt zum Ballett, deswegen musst du da jetzt ein Jahr lang hin, weil wir im Voraus dafür bezahlt haben. Eine Dreijährige hat gar keine Ahnung, was ihr Ja zum Ballettunterricht bedeutet. Von einem Zehnjährigen kann man eher erwarten, dass er das versteht. Mit ihm kann man vorher besprechen: Wenn du dich nach dem Probetraining dafür entscheidest, wollen wir, dass du dann auch hingehst, wenn wir mehrere Hundert Euro im Voraus bezahlen. Überleg dir in Ruhe, ob du das möchtest.

**ZEIT ONLINE:** Gehen wir davon aus, die Eltern sind sicher, dass nichts Ernsteres wie Mobbing hinter der Lustlosigkeit steckt. Gibt es Tricks oder gute Ideen, wie man das Kind überzeugt?

**Daum:** Wenn das Kind zum Beispiel einen Mannschaftssport betreibt, sind die anderen Mitspieler davon abhängig, dass die einzelnen Spieler hingehen. Die Eltern können darauf hinweisen und sensibel nachfragen: Was bewegt dich dazu, heute nicht hingehen zu wollen, obwohl du sagst, dass prinzipiell alles in Ordnung ist? Ich finde die Idee eines Jokers nicht schlecht, den das Kind ohne besonderen Grund einsetzen darf. Das sollte aber nur alle paar Monate möglich sein. Diese Möglichkeit gibt dem Kind auch die Chance, innezuhalten und für sich selbst festzustellen, wie dringend es wirklich heute nicht zum Training will, ob sich der Einsatz des kostbaren Jokers dafür lohnt. Das ist ein gutes Entscheidungs- und Konsequenztraining. Die Entscheidung des Kindes müssen Eltern dann unbedingt respektieren.

**ZEIT ONLINE:** Ich gebe zu: Ich habe mein Kind schon dazu gedrängt, zum Fußballtraining zu fahren – und es kam freudestrahlend zurück. Was soll man davon halten?

**Daum:** Das ist eine interessante Beobachtung, die Eltern durchaus für sich nutzen können, wenn das Kind keine Lust hat. Sie können argumentieren: Du bist doch meistens glücklich und ausgeglichen vom Training nach Hause gekommen. Wenn das Kind öfter Widerstand zeigt, kann man sich auch eine gemeinsame Exitstrategie überlegen, etwa festlegen: Das Jahr ziehst du noch durch, und dann überlegen wir gemeinsam, ob du weitermachst oder nicht. Allein diese

Möglichkeit und das Gefühl, die Entscheidung selbst in der Hand zu haben, können das Kind erleichtern – und womöglich dazu führen, dass es dann vielleicht gar nicht aufhören will.

**ZEIT ONLINE:** Sind also vor allem die angespannten Eltern das Problem, die einer Generation entstammen, der noch stärker eingebläut wurde, dass man sich im Leben durchbeißen muss?

**Daum:** Die Studienlage ist eindeutig: Wer in der Kindheit eine gute Impulskontrolle hat und konzentriert an einer Sache dranbleiben kann, hat später Vorteile im Leben [<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1010076108>]. Die Sorge der Eltern ist also verständlich, wenn ihr Kind ständig ein Hobby ausprobiert und nichts verfängt. Aber Erwachsene sind gefangen in ihrer eigenen Mühle. Sie zum Beispiel werden morgen früh wieder in Ihre Konferenz müssen, auch wenn Sie keine Lust haben. Sicher hilft es, die eigene Kindheit zu reflektieren. Kinder müssen heute viel strukturierter funktionieren, ihre Eltern hatten vielleicht einmal pro Woche ein Training und haben sonst gemacht, was sie wollten. Es ist doch auch schön, wenn ein Kind viel ausprobiert. Ich zum Beispiel bin sehr neugierig und denke mir oft, wie toll es wäre, wenn ich im Leben noch mal was ganz anderes machen könnte. Kindern sollte man diese Offenheit unbedingt zugestehen.