

SOFORTHILFE BEI WUTAUSBRÜCHEN

in drei Schritten zu mehr Gelassenheit





Inhaltsverzeichnis

01

Willkommen

Über die Autorin

02

Ursachen für Machtkämpfe

Wann entstehen eigentlich
Machtkämpfe und Wutausbrüche

03

Dein wichtigster Schritt

Was du tun kannst, um
Wutausbrüche vorzubeugen

04

Schritt 2: Kurz vor knapp

Gerade noch die Kurve gekriegt

05

Schritt 3: Wutanfälle

Wenn es doch nicht funktioniert

06

Checkliste

Soforthilfe bei Wutanfällen



Willkommen

Ich bin Krisztina, Elterncoach, Managerin und Mama von zwei Töchtern, geboren in einer Arbeiterfamilie in Osteuropa. Ich bin fürs Studium nach Deutschland gekommen, die Herausforderung im Ausland zu leben (inklusive Sprache lernen) angenommen.

Nach dem Studium bin ich in die Arbeitswelt eingestiegen und heute, als Managerin und Mama, habe ich die gleichen Herausforderungen wie du: Karriere und Familie unter einem Hut zu bringen und die Kinder aufs Leben vorbereiten.

Die Erziehungstools auf Augenhöhe habe ich damals für meine Kinder gebraucht. Heute, als zertifizierter Elterncoach helfe ich Eltern mit willensstarken Kindern, mehr Gelassenheit zu finden und mit ihren **Kindern so zu reden, dass sie zuhören, weil sie wollen, nicht weil sie müssen.**

Kapitel 2:

Ursachen für Machtkämpfe

Die Autonomiephase ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung der Kinder und wie die Kinder diese Phase erleben ist sehr wichtig für ihre Entfaltung. Kinder zwischen 2-6 Jahren sind so süß und zugleich anstrengend, weil in ihren Gehirnen eine mächtige Revolution passiert: Neuronen werden umorganisiert und man glaubt oder nicht, dies ist sowohl fürs Kind als auch für Eltern anstrengend.

Die bekannten Trotzanfällen sind in diese Phase nicht gerade eine Erleichterung. Wutausbrüche aus heiterem Himmel, ohne Vorwarnung und ohne sofort erkennbaren Grund und Machtkämpfe sind Herausforderungen im Alltag.

Wenn du dich in dieser Situation befindest, ist es immer hilfreich zu verstehen, welche die drei typischen Ursachen für Machtkämpfe sind. Die drei häufigsten Ursachen für Machtkämpfe sind: Essen, Schlafen, Toilette. Es gibt klar definierte Verantwortungsbereiche für Kinder und Eltern. Sobald die Grenzen überschritten werden und durchlässig werden, wenn Kinder in den Verantwortungsbereich der Eltern rutschen und umgekehrt entstehen die bekannten Machtkämpfe und oft anschließend Wutausbrüche.

Oft können die Kinder in dem Alter noch gar nicht artikulieren, was dazu geführt hat, dass sie einen Wutanfall bekommen. Deshalb ist es hilfreich, wenn du ein paar Techniken zur Hand hast, um dem Kind zu helfen, sich zu beruhigen.

In diesem Ratgeber erfährst du, wie du deinem Kind helfen kannst, Wutausbrüche vorzubeugen und sollte es doch zu Wutausbrüchen kommen, wie kannst du in positiver Art und Weise die Situation deeskalieren lassen. Emphatisch und auf Augenhöhe. Los geht's.

„Kinder brauchen Ermutigung wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser.“

- R. Dreikurs



Kapitel 3

Erster Schritt

Dein wichtigster Schritt ist tatsächlich, dass es dir bewusst wird, dass dein Kind dich nicht absichtlich ärgern möchte. Es ist nichts gegen dich. DU bist ihr eins und alles, ihr sicherer Hafen, dein Kind liebt dich aus ganzem Herzen. Und du bist die beste Mama auf der Welt, weil du dein Kind liebst und die Situation verbessern möchtest, sonst wärst du nicht hier und würdest diesen Ratgeber nicht lesen, um dir selber und deinem Kind bei den Wutausbrüchen zu helfen.

Es ist hilfreich zu verstehen, dass Kinder in dem Alter eine Menge an Transformation mitmachen und die Entwicklungsprozesse führen dazu, dass im Alter von 2 1/2- 3 Jahren eine große Umstellung im Gehirn abläuft: die Neuronen sortieren sich neu und die Kinder merken, dass sie eigene Individuen sind, sie lösen sich von der Mutter und werden selbstständig(er).

“Alleine, Mama, ich will alleine!”

*Habe Geduld meine Wege
zu erfahren.*

Kind zu ihrer Mama.



Das Leben eines Kindes ist voller Frustration. Einerseits wollen die Kinder alles alleine machen, weil sie die Erwachsene sehen und es ausprobieren wollen. Sie lernen durch beobachten und ausprobieren. Kinder müssen Erfahrungen sammeln. Und Erfahrung geht durch e-r-f-a-h-r-e-n. Es ist wie Fahrrad fahren: man kann nicht nur darüber reden, Fahrrad fahren wird gelernt nur durch fahren.

Andererseits sind oft die Fertigkeiten noch nicht da, die oft das Kind braucht, um es "alleine" machen zu können. Z.B. Fingerfertigkeiten. Wenn das 2 Jährige Kind versucht ihre Schuhe mit Schnürsenkel zu zu binden, wird es sehr wahrscheinlich frustriert, da die notwendige Finger-

Fertigkeiten erst mit 4 Jahren vorhanden sind. Vorher sind sie einfach nicht da.

Was kannst du tun? Dein wichtigster Schritt in solchen Situationen ist, zu verstehen, warum das Kind frustriert ist und ihm Empathie geben, d.h. Verbalisieren. Sage es einfach mit deinen eigenen Wörtern, was du beobachtetst und verbinde dich mit deinem Kind. Z.B.

"Oh, ich sehe, du bist frustriert, weil heute die Schuhe nicht zugebunden werden wollen!" - warte die Zustimmung des Kindes ab. Ich verstehe. Ich liebe dich. und umarme dein Kind. Wenn es sich beruhigt hat, dann kannst du ihn fragen: "wollen wir heute zusammen die Schuhe zubinden?" und fahre fort mit ruhiger Stimme. "So liebe Schuhe, wir binden euch jetzt zu."

Kinder in dem Alter leben im HIER und JETZT und denken, dass wenn etwas nicht klappt, gleich die Welt zu Ende ist. Sie müssen erst erfahren, dass auch wenn Schuhebinden nicht auf anhieb funktioniert, die Welt sich immer noch weiter dreht und sie es überleben werden.

Genauso passiert es mit allen anderen Situationen: Kuscheltier zuhause liegen geblieben, falsches Brötchen zum Frühstück, falscher Puli ausgesucht, nicht mit Mama, sondern mit Papa, usw.

Ein weiterer wichtigster Schritt ist, dass du dein Kind auf Ereignisse vorbereitest. Für ein Kind sind die tägliche Routinen oft noch Neuland und wenn etwas besonderes passiert z.B. einen Kontrolltermin beim Arzt, werden sie oft aus der Bahn geworfen. Stell dir vor, du kennst den Wochenplan genau, alle Termine die du von Mo-Fr und am Wochenende unterbringen musst und sollte spontan etwas dazu kommen, kannst du flexibel reagieren. Für dein Kind ist alles Neuland: deinem Kind fehlt die jahrelange Erfahrung, die bei dir einfach vorhanden ist. Und deshalb verursachen spontane Änderungen von der gewohnten Routine einfach Stress. Bei dir läuft bei dir schon auf Autopilot, dein Kind muss es erstmal lernen, die Erfahrung sammeln, was wann wo zu tun ist und bei spontanen Änderungen nach Lösungen suchen.

Deshalb ist es hilfreich wenn du deinem Kind jeden Tag erzählst, was ansteht. Erzähle deinem Kind in einer ruhigen Minute, welche Termine anstehen und was von ihm erwartet wird. Erzähle ihm den Ablauf wie ein Film: du stehst auf, gehst ins Bad, machst dich fertig, frühstücken, ...

Wichtig ist, dass diese Vorbereitung im Vorab in einer stressfreien Umgebung passiert. Manche Eltern machen die Erzählrunde beim Abendbrot, wenn alle Familienmitglieder am Tisch sitzen und über den Tag erzählen, ist oft eine gute Gelegenheit die Überleitung zu nutzen, die Termine des nächsten Tages zu besprechen. Andere Eltern machen es kurz vor Schlafen gehen. Das ist auch ein guter Zeitpunkt, weil das, was das Kind als letztes hört, bleibt gut im Gedächtnis hängen. Hauptsache nicht kurz vor knapp Erwartungen aufstellen. Gebe deinem Kind den zeitlichen Rahmen, sich auf die Situation einzustellen.

Sollte es nicht so ablaufen, wie besprochen, brauchst du es nur an die Abmachung erinnern "weißt du noch, was haben wir ausgemacht?".

Kapitel 4

Kurz vor Knapp

Wenn Du gerade im Eile und gestresst bist, probierst du desto mehr, das Kind „zu motivieren“, damit es vorangeht. Nur leider löst es beim Kind genau die entgegengesetzte Wirkung aus. Vielleicht denkst du jetzt: Und was nun? Was könnte helfen, um Wutausbrüche und Machtkämpfe zu vermeiden?

Der zweite Schritt heißt, dem Kind zuhören.

Manche Kinder haben schon guten Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen und können dir ganz genau sagen, was sie brauchen. Dann hilft es zuhören und wenn du siehst, dass das Kind kurz vor Wutanfall steht, einfach mal fragen: „Schatz, was brauchst du liebste?“

Dann kannst du erwägen, wie du mit der Antwort umgehst.

Z.B. wenn du dein Kind aus dem Bällebad bei IKEA rufst, weil es Zeit ist, nach Hause zu gehen und es will nicht kommen, ist es verständlich, wenn du deinem Kind hinterherkrabbelst und auf den Arm nimmst. So ist es einer Kundin von mir passiert. Natürlich hat das Kind angefangen zu schreien und mit Händen und Füßen zu wehren. Dabei brüllte das Kind: „ALLEINE! ALLEINE! WILL ALLEINE KOMMEN!“



Sobald es klar war, dass es alleine aus dem Bällebad herauskrabbeln möchte, hat die Mutter ihren Sohn wieder ins Bällebad gebracht und das Kind ist mit einem Lächeln im Gesicht alleine herausgekommen. Die Mutter war happy und der Stresslevel senkte erheblich.

Hast du gewusst, dass der größte Wunsch der Kinder ist, als dass Eltern ihnen zuhören? - so teilte mir der Teenagersohn einer Freundin mit, als ich ihn fragte, wie die perfekte Eltern für ihn aussehen. Wenn du deinem Kind wirklich zuhören kannst, wird es dir Zugang zu seiner Zauberwelt gewähren, in dem nur Privilegierte hineindürfen.

Damit dein Kind dir zuhören kann, sind folgende Schritte wichtig:

1. Wenn du willst, dass dein Kind zuhört, ist es notwendig, dass du ihm zuerst zuhörst, weil nur dann eine Verbindung entstehen kann und nur dann deine Botschaften es erreichen können.
2. Verbindung kannst du durch Empathie geben herstellen. Das heißt, egal wie sehr du im Stress bist, weil du z.B. zu einem Termin musst, ist es wichtig, deine Bedürfnisse nach Pünktlichkeit zu parken (nicht ignorieren! nur parken) und dich deinem Kind zuzuwenden. Oft reicht aktives Zuhören aus, wenn du mit deinem Wörter das wiederholst, was das Kind gesagt hat und eine zeitliche oder örtliche Begrenzung dazu packst. z.B. “- Ich will die Schuhe nicht anziehen!” “Oh, ich verstehe, *jetzt gerade* möchtest du die Schuhe nicht anziehen!” Das Kind fühlt sich verstanden und die Situation entspannt sich.
3. Dein Kind umarmen, trösten und nach Lösungen suchen. z.B. spielerisch “ Magst du heute deine Schuhe als Löwe oder als Katze anziehen?” Verwandele alles in einem Spiel und der Tag ist gerettet.

Für ein Kind besteht das ganze Leben aus Spielen, während das Leben eines Erwachsenen auf den Alltag fokussiert, ein Alltag mit zu viel Stress, Verpflichtungen und Herausforderung alles unter einem Hut zu bringen.

Um trotzdem ins Ziel zu kommen, ist es hilfreich, andere Gedanken auszuprobieren und die Zeit mit dem Kind als “Quality Time” zu genießen. Anstatt zu denken “Oh, nicht schon wieder das Theater mit den Schuhen!” lieber denken “Yuhu, ich kann wieder 5 Minuten mehr mein Kind beim Schuhe anziehen kuscheln”.

Kapitel 5

Wutanfälle begleiten

Es kann passieren, dass du trotz aller Vorbeugung Kinder doch Wutanfälle bekommen. Die sind anstrengend für Kinder und Eltern zugleich. Das Leben eines kleinen Kindes ist eine ständige Quelle an Frustration und es ist von Giganten umgeben, die alles besser und schneller können als es selbst. Stell dir vor, du lebst in einer Welt umgeben von allmächtigen Giganten, die dir ständig erklären, wann du was wie zu tun hast. Der Gedanke ist ganz schon einschüchternd.

Und das Leben muss trotzdem funktionieren, weil Eltern auch noch Jobs o.ä. Verpflichtungen haben. Wenn Wutanfälle aus heiterm Himmel auf tagesordnung sind, macht es einem nicht leicht, ruhig zu bleiben und das Kind durch den Anfall begleiten.

Es ist wichtig, wie Kinder die Reaktion der Eltern erleben, da sie durch beobachten lernen. Du bist sein Vorbild: wenn du es schaffst, ruhig zu bleiben, wird dein Kind schneller zur Ruhe kommen. Kinder beobachten und lernen aus der Reaktionen ihrer Bezugspersonen. Die Frage ist, was lernt das Kind daraus?

Wenn bei einem Wutanfall das Kind von einem "allmächtigen Gigant" ausgeschimpft oder bestraft wird, ist es fürs Kind sehr einschüchternd und er lernt dabei nur, dass seine Gefühle nicht in Ordnung sind. Wenn es seinen Willen bekommt, dann lernt es, dass es nur laut und lange genug schreien muss, um seinen Willen zu bekommen.





Das Kind muss erst lernen sich selbst zu regulieren und Erfahrungen machen, die es ihm zeigen, wie es geht.

Das Teil des Gehirns, das für die emotionale (Selbst)Regulierung zuständig ist, heißt Präfrontaler Cortex, befindet sich hinter den Stirnlappen und wird bei den Menschen etwa mit 21 Jahren "reif". Deshalb ist es nicht zielführend zu erwarten, dass das Kind sich "zusammenreißen soll" oder "aufhören zu weinen" oder in seinen Zimmer schicken, damit es über sein Verhalten "nachdenkt", weil das Kind dadurch nur lernt, dass seine Gefühle nicht akzeptiert, nicht in Ordnung sind, also ist das Kind nicht OK und wird nicht geliebt.

Es ist hilfreich zu wissen, dass kindliche Gefühle einfach so stark sind, dass sie die Kinder zu weinen, schreien oder zu Wutausbrüchen treiben.

Es muss nicht heißen, dass die Eltern warten müssen, bis das Kind 21 Jahre alt ist. Viel wichtiger ist, dem Kind Schritt für Schritt beizubringen, wie es sich selbst regulieren kann. Früh übt sich.

Hast du den Eindruck, die Wutanfälle des Kindes werden nur in deiner Anwesenheit am heftigsten? Z.B. beim Abholen aus dem Kindergarten? Kaum zwei Schritte durch die Tür und das Kind explodiert? Und die Rückmeldung aus dem Kindergarten ist: "nein, bei uns hat ihr Kind keine Wutanfälle! Es ist ganz lieb."

Diese Szene ist bei vielen Eltern bekannt und die Eltern fühlen sich machtlos an, weil die Ursache nicht sofort ersichtlich ist. Hier ist es hilfreich, tiefer hineinzuschauen, um die Situation des Kindes besser zu verstehen. Eigentlich wollen Kinder uns gefallen und sie wollen, dass die Eltern stolz auf sie sind. Und jetzt stell dir vor, dein Kind den ganzen Tag im Kindergarten hat alles getan, damit du stolz auf ihn bist: Anweisungen anderer befolgt, sich angepasst, Erwartungen gerecht geworden. Und wenn du ihn abholst, ist es so müde und froh, dass du da bist und es loslassen kann, es selbst sein darf, dass es zu Gefühlsexplosionen kommt.

Du bist sein sicherer Hafen, bei dir bekommt er bedingungslose Liebe und fühlt sich sicher genug, um loslassen zu können und so sein dürfen, wie er ist. Stell dir vor, dein Kind sagt zu dir: "Mama, ich liebe dich so sehr. Ich weiß nur noch nicht, wie ich es dir zeigen kann. Hilfst du mir dabei?" Vielleicht hilft es dir, beim nächsten Wutanfall diesen Gedanken auszuprobieren, um mehr innere Ruhe zu empfinden.





Was du konkret tun kannst, wenn dein Kind einen Wutanfall bekommt, ist:

1. mit ruhiger Stimme und langsam sprechen. Ruhige Stimme und langsame Sprachgeschwindigkeit hilft dir selber ruhig zu bleiben und nimmt den Wind aus dem Segel, vermindert die Kampflust.
2. nimm dein Kind im Arm - wenn es sich umarmen lässt. Körperkontakt baut Adrenalin ab und fördert die Produktion des Hormons Oxytocin (das gleiche Hormon, das hilft, dass die Mutter sich in ihrem Baby beim Stillen verliebt) und hilft dem Kind schneller herunter zu kommen.
3. lasse das Kind erst los, wenn du spürst, dass sein Körper sich entspannt. Es dauert so ungefähr 20s, die einem ganz schon lang vorkommen können, jedoch lohnt es sich, diese Zeit abzuwarten und ganz leise "ich liebe dich so sehr" dem Kind ins Ohr zu flüstern. Erst nach Beruhigung die Bereitschaft abzufragen " bist du bereit, die Schuhe anzuziehen?"
4. Sollte das Kind sich nicht in Arm nehmen lassen, dann hilft es gutes Vorbild zu bleiben. "Ich verstehe dich. Du bist wütend. Ich liebe dich und wenn du bereit bist, bin ich in meiner ruhigen Ecke auf der Couch." Dadurch lebst du vor, dass es du ein ruhiges Eck hast und du kannst dein Kind fragen, ob es sich auch eins einrichten möchte.

Im Kapitel 3 haben wir erläutert, dass Kinder in hier und jetzt leben. Deshalb fühlt es sich für sie so an, wenn sie z.B. ihr Kuscheltier zuhause liegen lassen, dass sie es nicht überleben. Es ist wichtig, dass sie die Erfahrung machen, dass die Welt nicht untergeht, nur weil das Kuscheltier zuhause liegen geblieben ist. Es ist wichtig, dass du viel Verständnis zeigst und ihre Gefühle spiegelst "Oh, du bist traurig, weil dein Kuscheltier zuhause blieb. Ich verstehe dich." Die Kunst ist nicht in die Falle zu rutschen, über ähnliche Situationen aus deinem Leben zu schnell zu berichten, weil das die Aufmerksamkeit des Kindes von ihren eigenen Gefühlen ablenkt. Es ist langfristig hilfreich, dem Kind zu erlauben, ihre Gefühle kennen zu lernen und zu sie zu erfahren, um emotionale Stärke zu entwickeln. Nur wer seine Gefühle kennt, kann sie regulieren. Und früh übt sich: die beste Zeitpunkt, die Emotionen kennen zu lernen ist die Kindheit, wo das Kind in der sicheren Umgebung von Zuhause üben darf, wo es bedingungslos geliebt wird? Stell dir vor, dein Kind ist 25 Jahre alt und kommt zu dir nach Hause, klingelt an der Tür. Wen möchtest du dort sehen, wenn du die Tür aufmachst? Welche Eigenschaften soll dein Kind - jetzt schon erwachsen haben? Und wann soll es sie üben, wenn nicht als Kind in seiner liebevollen und sicherer Umgebung: Zuhause.



Was ist zu tun, wenn das Kind regelrecht stundenlang tobt?

Bei sehr hoher Frustration kommt es zu so heftigen Wutanfällen, dass Kinder stundenlang regelrecht toben. Natürlich hast du Sorge zu tragen, dass das Kind sich nicht verletzen kann. Die Grenze, bei der du unbedingt angreifen anstatt "Schreien lassen" solltest sind 3 Minuten. Schreit ein Kind länger, dann ist es zu empfehlen, das Kind aus der Situation räumlich zu entfernen, dass der Trigger aus den Augen verschwindet. In diesem Falle ist es explizit empfohlen, das Kind abzulenken und den Kontakt mit seinen Gefühlen abubrechen. Jedoch muss die aufgesammelte Energie altersentsprechend abgebaut werden. In einem Kissen hauen ist nicht zielführend, da das Kissen nicht genug Widerstand zurück gibt, um die Energie abzubauen zu können.

Empfohlene Techniken sind: raus in die Natur (die Kinder laden ihre Batterien in der Natur auf, nicht zwischen 4 Wänden in sterilen Umgebungen), auf die Terrasse und springen, hüpfen, 20 Mal um einen herum rennen. Du kannst ihm sagen: "Wow, ich sehe du bist wütend. Lass uns schnell auf die Terrasse gehen und 20 Mal stark springen." Und du machst alles als Vorbild mit. Wenn das Kind seine Energie abgebaut hat, wird es zufrieden in die Arme fallen und sich erholen. Ermutige dein Kind, seine Energie positiv abzubauen.

Wenn das Kind sich beruhigt hat, kannst du die Situation ansprechen und fragen, was ihm besser geholfen hat: rennen, um den Baum rennen oder in einer ruhigen Ecke abwarten, bis der Wut vorbeigeht und welche der Techniken es in der Zukunft bevorzugt nutzen mag. Daraus lernt das Kind, dass du bei ihm bist, die Verbindung mit dir bleibt erhalten, es entsteht eine positive und lösungsortorientierte Atmosphäre, die euch beiden gut tut.

Zusätzlich kannst du Meditation ausprobieren. Die einfachste Art der Meditation, die auch für nicht-Geübte gut funktioniert heißt kontemplative Meditation und verhilft dir zu mehr Gelassenheit. Mehr dazu kannst du auf meinem YouTube Kanal erfahren.

Ich hoffe, du fühlst dich inspiriert und ich freue mich dich auf diese Reise zu begleiten. Erzähle mir gerne, wie dir die Tipps aus diesem Ratgeber geholfen haben, mehr Gelassenheit im Alltag zu erfahren.

Checkliste

Soforthilfe bei Wutanfälle

Drucke diese Liste aus und hänge es überall auf, wo du schnell drauf einen Blick werfen kannst, damit du sie beim nächsten Wutanfall sofort im Blick hast (in der Küche, im Bad, im Wohnzimmer, in deiner Handtasche, überall) und gehe die Schritte durch:

Wenn du gestresst bist, rede langsam: Oh, du willst gerade nicht ...
(Schuhe anziehen?)

Ich verstehe dich. Ich habe dich sehr lieb. (Kind umarmen, trösten)

20 Sekunden warten, bis das Kind erst loslässt. Dabei nur brummen, keine Worte sagen. Brummen beruhigt das Kind.

Bist du bereit, die Schuhe als Katze oder Löwe anzuziehen? (Bereitschaft abfragen und Alternativen anbieten.)

Sagt das Kind "NEIN!", dann die 20s Ruhepause wiederholen. Nach 1-2 Wiederholungen kommt vom Kind "jetzt bin ich bereit"

Aufgabe

Notiere hier für mindestens zwei Wochen lang an welchen Tagen und in welchen Situationen dein Kind Wutanfälle bekommt und reflektiere, welche Gedanken, bei dir aufkommen? Wie wurden deine Wutanfälle als Kind von deinen Eltern begleitet? Welche Gefühle kommen bei dir auf?