

## Trotzphase – wie gehe ich bloß mit Wut und Aggressionen um?

26.08.2020

Vortragende: Mag.a Heike Podek

Julian, 3 Jahre alt, schmeißt sich im Supermarkt auf den Boden, brüllt mit hochrotem Kopf, weil er etwas haben will, was ihm die Mama nicht erlaubt. Maya 2 1/2 schlägt um sich und kreischt, weil etwas nicht so läuft, wie sie sich das vorstellt und Maria ist 3 1/2, kriegt einen Wutanfall und beschimpft ihre Mutter, weil sie unbedingt die Winterjacke anziehen will, obwohl es draußen 30 Grad hat.

Alle 3 sind wie fast alle Kinder in ihrem Alter in der sogenannten Trotzphase. Das zentrale Gefühl in dieser Phase ist Wut und Aggression, die sich plötzlich mit einer Heftigkeit äußert, die uns Eltern manchmal ganz schön hilflos und sprachlos und auch ohnmächtig macht. Zu mir ins Coaching kommen viele Eltern, die das Gefühl haben, mit diesen heftigen Emotionen nicht umgehen zu können. Die Angst haben, dass ihre Kinder ihnen irgendwann auf der Nase herum tanzen, die befürchten, dass sich dieses gezeigte Verhalten verfestigt, das heißt dass sie im Grunde zu aggressiven nicht eingrenzbaaren kleinen Tyrannen werden und die auch unglücklich sind mit diesen Methoden, die ihnen die Gesellschaft, Bekannte, Verwandte und vielleicht auch die eigenen Eltern vorschlagen. Die dann irgendwie das Gefühl haben das ist nicht meins, das ist nicht meine Methode und so mag ich mit meinem Kind nicht umgehen.

Und ich habe gleich zum Anfang mal eine Frage an euch, was glaubt ihr in welchem Alter sollte ein Kind seine Aggressionen und Wutausbrüche unter Kontrolle haben? Schreibt mir das doch mal in den Chat. Was glaubt ihr? **John schreibt: Ab fünf? Christian schreibt: mit fünf. Haben wir noch andere Angebote das war jetzt zweimal 5. Ich denke mit acht – kommt von Michaela. Ich denke später – Barbara. Nochmal fünf.** Haben wir noch ein Angebot? Okay also fünf, acht später und fünf. Okay also so dieses fünf ist auch zurück zu führen so ungefähr Schulstartalter. Ende des Kindergartens Anfang der Schule da sagen auch viele, wenn das Kind in die Schule... Hallo Ilona. Die Frage gerade war: In welchem Alter sollte ein Kind seine Aggressionen unter Kontrolle haben sollte, also schreibt gern in den Chat.

Jesper Juul ist ein bekannter dänischer Familientherapeut, der leider im letzten Jahr verstorben ist, der hat gesagt ein durchschnittliches Kind, das in einem sicheren und fürsorglichen Umfeld aufwächst, braucht eine ganze Kindheit experimentelles Lernen, um all seine aggressiven Gefühle zu integrieren. Die destruktiven, also die die eher zerstörerisch und ungut sind unter Kontrolle zu bekommen und sie von den konstruktiven, also die die uns eigentlich weiterbringen und unseren Zielen näherbringen, die die so gemeint sind wie Durchsetzungsvermögen wie so Stärke und Kraft Motivation sich von denen zu unterscheiden.

Das heißt eine ganze Kindheit und da sind wir - wie man auch jetzt in der Einschätzung hier sieht und das hab ich auch immer wieder ihr fällt hier ziemlich gut in das allgemeine Raster - das ist immer die normale Altersdurchschnittseinschätzung. Da sind wir schon ziemlich hart, denn wir können nicht erwarten, dass unsere Kinder eine ganze Kindheit Zeit haben, sondern eigentlich so mit fünf. Und das ist nicht mal eine halbe Kindheit und ich muss auch sagen, das was natürlich schon so ist, sie sollten es mit sechs, wenn sie in die Schule kommen in einem Rahmen haben der schulverträglich ist, das heißt aber nicht, dass ich sie immer unter Kontrolle hab, denn zuhause passiert das natürlich trotzdem noch. Das heißt es nicht ganz so einfach mit fünf und dann ist fertig.

John schreibt: Tochter, knapp zwei fühlt sich als Chefin des Hauses, ab wann hat man verloren, wenn man bei Wutanfällen nachgibt bzw., darf man nachgeben? Wie konsequent muss man sein. Eine total spannende Frage, ich sag da auf jeden Fall noch was dazu. Ganz, ganz kleinen Moment Geduld noch. Und weil wir mit unserer Einschätzung so eng sind und sagen, ja wir haben nicht so viel Zeit, wird es heute Abend darum gehen, wie man als Elternteil sein Kind bei den Wutanfällen gut begleiten kann, wie man seine eigenen Nerven dabei schont, weil das ist ja auch total wichtig und wie man sein Kind dabei unterstützt auf angemessene Art und Weise mit den Aggressionen umzugehen.

Genau, Barbara schreibt gerade: Die wenigstens Kinder haben eine Soll- Kindheit, das heißt es zieht sich dann in die Pubertät oder auch länger. Ja natürlich und das ist Definitionssache – wann hört die Kindheit auf. Hört die mit 18 auf, hört sie schon im jugendlichen Alter auf. Wann ist die Kindheit vorbei. Ist ein bisschen Definitionsgeschichte, ist es mit Erwachsenen auch. Genau also heute Abend geht es darum wie kann man damit umgehen, wie konsequent muss man sein, wann muss man nachgeben. Was kann ich als Elternteil tun, um mein Kind zu unterstützen und auch irgendwie gut bei mir bleiben zu können, damit auch die Zeit nicht zum Horrortrip überhaupt wird. Deshalb erstmal Herzlich Willkommen zum Webinar Trotzphase – wie gehe ich bloß mit Wut und Aggressionen um.

Ich habe mich noch gar nicht vorgestellt, das hol ich gleich mal nach, mein Name ist Heike Podek. Ich bin Mama von zwei sehr temperamentvollen Mädels. Die eine ist acht, das heißt die ist schon aus der Trotzphase, die zweite ist vier die ist grad noch so an der Grenze der Trotzphase. Und sie haben beide die Trotzphase gut und temperamentvoll durchlebt. Ich habe da wirklich als Mama Erfahrung. Ich bin außerdem noch Ehefrau und Coach für Eltern, Kinder und Familie. Hauptsächlich unterstütze ich Mütter von Kindern im Trotzalter. Weg von Wutanfällen, weg von Streit, weg von schimpfen hin zu Leichtigkeit, hin zu Spaß und Harmonie im Familienalltag. Das was mir ganz, ganz wichtig ist, ist Eltern zu unterstützen wieder an ihre Kraft zu kommen. Das heißt die Mama oder auch der Papa zu sein, die sie sein wollen. Und das ist meistens, dass sie es ohne Schreien, ohne Bestrafen, ohne Diskussionen haben

wollen. Sondern einfach eine nette Zeit mit ihren Kindern verbringen wollen. Wir kriegen Kinder ja nicht, weil wir uns denken: Juhu jetzt geht die Streiterei los, sondern wir kriegen Kinder ja, weil wir die Vorstellung haben, das wird total schön und bereichernd und das ist irgendwie für uns alle was Schönes und manchmal endets aber darin, dass es oft Zeiten gibt, wo es nicht so schön ist, weil die so überlagernd ist. Genau und das ist einfach mein Herzensanliegen dabei zu unterstützen und dafür habe ich Erziehungswissenschaften und Psychologie studiert. Ich habe viele Fort- und Weiterbildungen gemacht und habe inzwischen schon 20 Jahre Erfahrung auch praktische Erfahrung mit Kindern - also Eltern und Kindern - auf dem Buckel. Davon 10 Jahre täglich im Angestellten Bereich und 10 Jahre arbeite ich nur mehr selbstständig.

Das was ich will, dass du Spaß hast Mama und Papa zu sein. Dass es dir Freude macht die Zeit mit deinen Kindern zu genießen, sie auf ihren Weg zu begleiten, einfach so in dem Vertrauen, dass sie sich zu dem Menschen entwickeln, der bereits in ihnen steckt. Und gerade in der Trotzphase ist es häufig so, dass viele Eltern denken das ist ja nur eine Phase und die geht wieder vorbei und wenn man die durchdrückt und dann geht's wieder, tatsächlich ist es aber viel mehr als das, weil gerade in dem Alter zwischen zwei und vier oder 1 1/2 und vier wird bei vielen Kindern ein Grundstein gelegt, und zwar dafür wie sie später mit Emotionen umgehen, wie sie später mit Frust umgehen, wie sie mit Konflikten umgehen. Da passiert ganz, ganz viel an Entwicklung. Sie entwickeln oder lernen Empathie, sie lernen mit vier, fünf sich in andere einzufühlen, die Position des anderen einzunehmen. Deshalb ist es gerade in dieser Zeit ganz, ganz wichtig als Eltern da zu sein und sein Kind liebevoll zu begleiten.

Ich habe da gerade noch von der Barbara eine Frage: **Die Handhabung mit Kindern mit Wut ändert sich hier die Herangehensweise im professionellen Kontext, WGS Stichwort Bindung?** – Ich muss kurz nachdenken, das heißt du meinst, geht man mit den eigenen Kindern anders um, als wie jetzt im beruflichen Kontext mit Wutanfällen umgehe. Im Umgang mit den Kindern jetzt nicht, ich habe auch in WGs schon gearbeitet und ich habe – wir sind selbst Pflegeeltern also unsere kleine Tochter ist ein Pflegekind, das heißt da gibt's auch eine Bindungsproblematik. Im Umgang nicht aber gerade in WGs ist es ja so, dass du eine Gruppe hast und im Gruppengeschehen ist die Handhabung schon anders, als wenn ich ein Einzelkind habe, Also, wenn ich jetzt zehn Kinder hab und ein Kind hab, was sehr aggressiv ist – geht's ja auch um Schutz der Gruppe manchmal. Auch im Kindergarten ist es so, wenn da jetzt ein Kind ist, das sehr aggressiv auffällt, ist es ja in der Gruppe nochmal eine andere Geschichte, die ich zusätzlich dazu bedenken muss, aber im Kontakt einzeln mit dem Kind kannst du das gleichmachen. Genau -gerne.

Also bevor ich jetzt loslege – so richtig, jetzt habe ich mich schon von den Fragen leiten lassen ein bisschen. Mag ich nochmal Danke sagen, und zwar Danke an das burgenländische

Familienreferat, das auch dieses Mal wieder die Kooperation mit mir für diese Webinare eingegangen ist. Im Rahmen des Projektes Family Web, ich freue mich total, dass ich da teilhaben darf, weil es mir wirklich, wirklich Spaß macht. Dann noch zur Info das Webinar wird aufgezeichnet und die ersten beiden Teile der Reihe könnt Ihr euch schon auf der Familienlandesseite anschauen, die sind schon online. Dieses und das nächste Webinar, das in zwei Wochen stattfindet, wird dann nach dem nächsten Webinar ebenfalls auf der Familienlandesseite zu finden sein. Ich habe sonst immer den Link in die Kommentare geschrieben, ich habe dazu gelernt, das heißt ihr findet den Link einfach hier [www.familienland-bgld.at](http://www.familienland-bgld.at), da findet ihr dann auch die Aufzeichnungen.

Ich könnt euch heute Abend alles erzählen, was ich über das Thema Trotzphase und dem Umgang mit Wut und Aggressionen weiß. Allerdings würden wir vermutlich den Rahmen von einer Stunde sprengen, weil ich glaube ich kann euch zwei Tage, wenn nicht zwei Wochen darüber erzählen. Ich bin in dem Thema gerade voll drin, weil es mein absolutes Herzensthema ist und weil es Ende September bei mir ein Gruppen Coaching-Programm zum Thema Trotzphase geben wird, also von daher kann ich euch im Moment noch mehr dazu erzählen, als wie ich es euch so schon erzählen kann, weil ich auch noch so eingearbeitet bin. Das Problem ist immer, wenn man dann so viele Sachen erzählt oder so einzeln macht oder auf die individuellen Sachen so hin pickt. Dann ist das so ein bisschen wie ein Fachbuch lesen, das ist auch im Internet suchen und Artikel anschauen. Also gerade diese Trockenvorträge und vielleicht habt ihr das schon getan, einige sicher – einige haben das sicher schon mal eingegeben, gerade wenn es zuhause dann auch brennt und oftmals ist es dann auch so, dass es nicht hilft, und zwar ganz im Gegenteil führt das Lesen dann dazu, dass man im Grunde weiß wie man es jetzt machen soll, wie man reagieren sollte und im Alltag stellt man dann fest, dass das dann irgendwie nicht so gelingt und das erzeugt dann Frust. Und dann denke ich mir: Bah ich bin zu blöd dazu ich krieg das nicht geregelt. In dem Buch steht das so einfach, ich kann das aber nicht oder ich bin aber nicht so wie die Mama in dem Buch oder das Kind ist nicht so wie das Kind in dem Buch, weil mein Kind reagiert ja jetzt ganz anders und mein Kind beruhigt sich jetzt nicht, wenn ich das sage oder tue.

Das heißt manchmal ist das auch schwierig mit den Büchern, manchmal sind da echt hilfreiche Sachen dabei- na klar aber in der Umsetzung ist es manchmal auch echt schwierig und deswegen möchte ich dieses Webinar auch nutzen um da zu agieren. Ich würde es gerne so gut es geht interaktiv gestalten, aber ich sehe schon ihr macht das eh ihr fragt eh und ihr schreibt eh. Da brauch ich gar nicht so viel dazu sagen. Das heißt wenn ich eine Frage habe, so wie am Anfang, beantwortet sie und wenn ihr Fragen habt schreibt sie rein. Ich bemühe mich, sie alle zu beantworten und mitzukriegen und indem ihr schreibt und mit mir da im Austausch seid könnt ihr so das Webinar bestmöglich mitzugestalten.

So jetzt schau ich mal die Alexandra hat schon geschrieben: **Ich wollte mal kurz rein fragen, wenn meine Tochter ein mega Aufstand macht sobald Papa mit ihr allein schlafen gehen soll, sie ist 19 Monate alt, im Oktober kommt der Bruder auf die Welt. Wollen sie daher auf Papa umgewöhnen zudem sie tagsüber ein super Verhältnis hat - aber keine Chance und ich verzweifle bereits, dass ich offenbar beide hinlegen muss, aber bei ihr dauert es allein schon eine bis anderthalb Stunden, weil es ihr so schwer fällt einzuschlafen.** – Alexandra ich weiß nicht, wie lange ihr das schon probiert, haltet ein wenig durch. Natürlich kann das damit zu tun haben, weil du einfach sagst ich habe sie bislang schlafen gelegt und jetzt fängt sie erst damit an, das kann mit Autonomie zu tun haben, dass sie sagt, ich will das selbst entscheiden, das kann sein, dass du lange gestillt hast und jetzt stillst du nicht mehr und am Abend mag sie das aber. Das kann sein, dass der Papa versucht dein Einschlafritual zu machen, da rat ich immer dazu ein eigenes zu finden. Das Einschlafritual von Papa machts ein bisschen cooler als das von der Mama, weil Mama ist, gerade wenn sie den ganzen Tag aufs Kind schaut, ist Mama oft schon müde am Abend und hat keine Lust mehr, also ich habe das oft auch nicht also, wenn ich die Kinder nieder lege ist es viel fader. Ich lese ihnen was vor, aber ich lass mich jetzt nicht zu einem dritten vierten, fünften Buch oder Kapitel überreden. Und beim Papa ist das dann schon so, also da dürfen sie ein bisschen länger aufbleiben oder er spielt dann doch noch was mit ihnen. Irgendwas Netteres bei Papa ist auch immer gut. Grundsätzlich ist es aber schon mal super Alexandra, dass du das jetzt schon machst. Du kannst auch auf mein Blog nach schauen, da gibt's auch was zum Thema schlafen. Also schau mal [www.beziehungsorientiert.at](http://www.beziehungsorientiert.at) da gibt's einen Blog und da gibt's auch ein paar Artikel zum Thema Einschlafen. Also auch, dass ihr nicht diese eine Stunde anderthalb Stunden herumtun müsst. Also von da her ein kleiner Seitenschlenker.

Peggy- Sue: **Hallo Heike, sorry die Verspätung, aber jetzt bin ich da.** – Schön, dass du da bist. Ich freue mich. Verspätung passiert manchmal. Wichtig ist nur, dass ich mich hier nicht verspäte. Genau. Ihr tut das eh schon wir waren hier gerade so am Mitgestalten, aber ihr tut das eh schon. Wenn ihr Fragen habt schreibt sie einfach in den Chat rein, ich bemühe mich das zu beantworten. Ich find das einfach wichtig, mir ist das einfach ein Anliegen, dass ihr nach dieser Stunde rausgeht und sagt, diese Stunde hat sich echt gelohnt, dass jetzt mein Mann, meine Frau da sitzt bei diesem schönen Wetter, dass ich mich da jetzt reinsetzte vor dem Computer setze oder wo ihr auch immer jetzt seid oder den Urlaub unterbreche, also einfach, dass sich diese Stunde für euch lohnt. Also nehmt euch das mit und schreibt da wirklich rein, das ist mir auch ein Anliegen, dass ihr was davon habt. Starten wir jetzt mal durch.

Also Wutanfälle, früher war man so der Ansicht, dass man dieses Verhalten des Kindes keinesfalls durchgehen lassen dürfte. Man sprach davon, dass Kinder in diesem Alter bewusst ihre Grenzen austesten, dass sie provozieren und um dem dagegenzuwirken wurde zu Konsequenz und Autorität aufgerufen.

Da war vorhin schon die Frage wie konsequent muss man sein. Das war früher mal ganz klar, das muss man jetzt so machen, da muss man jetzt durchgreifen. Später ging man dann dazu über, dass man diese Anfälle ganz bewusst ignoriert und straft das Kind mit Nichtbeachtung und Auszeit. Mittlerweile ist man zum Glück davon abgewichen und ist einfach dazu über gegangen zu erkennen, also da hat die Wissenschaft ganz viel gemacht, da hat die Bindungsforschung ganz viel dazu beigetragen, da hat man erkannt, dass die Phase ein ganz wichtiger Schritt in der Entwicklung von Kindern ist, und zwar ist diese Trotzphase eine ganz natürliche Entwicklung innerhalb der Autonomieentwicklung von anderthalb, zwei bis so vier bis fünfjährigen. In der sie sich von der Abhängigkeit ihrer Eltern befreien und sich zu einem unabhängigen Individuum entwickeln. Der Beginn dieser Phase macht sich meist dadurch bemerkbar, dass das Kind die Hilfe der Eltern nicht mehr haben mag, auch von anderen Personen nicht und das machts meistens deutlich, dass es sagt: Geh weg ich kann das selbst. – Oder nur: Selber machen.

Und deswegen ist auch die Bezeichnung Trotzphase find ich fehl am Platz. Weil Trotz eine ganz negative Bewertung mit sich zieht – da komm ich später nochmal darauf zurück aber gerade deswegen ist die Bezeichnung Autonomiephase viel, viel sinnvoller, weil das Kind beginnt ja seine Autonomie kennenzulernen. Darüber hinaus zeigen Kinder ihre täglichen Frustrationen in Dingen, die sie noch nicht können, darüber nicht verstanden zu werden manchmal auch, weil die sprachlichen Fähigkeiten noch nicht da sind. Etwas nicht zu dürfen, was sie unbedingt haben wollen, endet oft in heftigen Wutanfällen. Genau diese Wut ist das zentrale Gefühl eines Kindes, das sich in der Autonomiephase befindet. Äußerlich und innerlich steht das Kind quasi unter Hochspannung, das heißt die Tränen, das Gebrüll, das auf den Boden schmeißen, das Gehäue, das um sich Geschmeiße all das ist im Grunde ein Ventil, die Spannung auszuhalten oder auch nach außen zu bringen.

Die Entstehung von Wut wird zusätzlich noch von einem Hormonchaos begünstigt, das heißt ein veränderter Stoffwechsel sorgt für Stimmungsschwankungen, die Kinder ermüden schneller, die können sich schlechter konzentrieren, die sind oft launenhaft. Also ich denk mal grad die Mamas unter uns und die Papas auch weil sie die Leidtragenden sind, kennen das vielleicht durch den regelmäßigen Monatszyklus, kennen das durch Schwangerschaften, kennen das vielleicht auch durch welche, die schon pubertierende Kinder haben oder ihr könnt euch noch an eure eigene Pubertät erinnern. Das heißt auch, das ist bei den Kleinen schon im Ansatz vorhanden und je mehr ich als Elternteil in dieser Zeit Widerstand leiste, das heißt, dagegen gehe, mit Trotz reagiere, so haarsträubende Grenzen setze, so einfach um des Macht willens versuche einzugreifen, diesen Trotz hart entgegenzuwirken, umso mehr Machtkämpfe wird es geben, um so stressiger wird's für dich und umso stressiger wird's auch für dein Kind.

Was tue ich jetzt, wenn mein Kind so einen Wutanfall bekommt? Und ich habe da wirklich ein bisschen überlegt, was ich euch da mitgeben will, weil es natürlich zahllose Sachen gibt, weil ich euch einerseits nicht das sagen will, was ihr überall nachlesen könnt, weil ich auch andererseits nicht möchte, dass ihr die Sachen zuhause ausprobiert und dann sagt, das funktioniert nicht wie ich schon zum Buch gesagt habe. Das heißt ich habe mir jetzt mal drei wichtige Facts zum Thema Trotzphase rausgesucht. Die mag ich euch jetzt einfach erzählen.

Da kommt jetzt noch was- Kathrin: **Hallo Heike, mein Kind sagt zu allem nein und schlägt und beißt nicht nur andere Kinder, sondern uns, auch obwohl er mit drei Jahren schon sprechen kann uns es verstehen müsste. Ich habe das Gefühl er testet Reaktionen auf sein Verhalten. Andere Muttis am Spielplatz reden nicht mehr mit mir und unterstellen mir schlechte Erziehung. Wie gehe ich damit um. Danke Kathrin** Okay Kathrin da hast du einen Punkt, der nochmal extra schwierig ist – weil gerade, wenn sich die Wutanfälle oder ich nenne es jetzt mal die Aggression oder die Gewalt oder wie auch immer du das nennen willst, gegen andere Kinder richtet, dann ist es einfach schwierig - ja weil sich die Mamas damit einmischen. Ist aber überhaupt nichts Beunruhigendes und nein muss er mit drei noch nicht verstehen, er ist ja echt noch klein, ist total im Rahmen, dieses Schlagen ist einfach ein Ausdruck, dass er damit nicht klar kommt, er ärgert sich über irgendwas da ist irgendwas – das erzähl ich gleich noch genauer was da in ihm vorgeht – und ja er kann schon sprechen, aber sie können in dem Alter auch mit vier oder fünf noch nicht, meine Große kann das mit acht noch nicht immer. In normalen Fällen schon, aber wenn sie wirklich in Rasche ist, kann sie das auch noch nicht und überlegt mal, wie viele Erwachsene das noch nicht können. Ihre Wut wirklich ausdrücken mit Worten – das geht nicht. Das ist Evolutionsbiologisch, das ich in den Kampfmodus übergehe und das ist mit beißen und das ist mit schlagen. Beißen ist auch wenn einem wirklich die Worte fehlen. Je besser man sich ausdrücken kann umso besser funktioniert das dann auch. Dass was gut sein kann ist... also das weiß ich jetzt nicht, aber manchmal beißen Kinder andere, wenn sie es nicht schaffen, in gute Kooperation zu gehen, das heißt das was sein kann ist, dass er z.B. gerne spielen möchte aber er es einfach noch nicht schafft zu sagen: Hey Hallo spielst du mit mir oder so wie du spielst, das mag ich nicht oder ich mag das und das haben oder das passt mir nicht, das heißt er kann sich da einfach noch nicht gut ausdrücken und seine Strategie ist dann letztendlich das andere Kind zu beißen, weil er sich grad ärgert, weil irgendwas nicht passt, das heißt das ist einfach Ausdruck dessen. Das was du aber machen kannst, du kannst es gut begleiten, du kannst ihn unterstützen, du kannst hingehen und kannst sagen, du kann das sein, dass du mit ihm spielen willst, kann das sein, dass das irgendwie ist das heißt du musst da einfach ein bisschen schauen. Das heißt, dass du ihn da einfach unterstützt in der Art und Weise, wie er dann kommunizieren lernt früher oder später. Mit schlechter Erziehung hat das null zu tun, also wirklich überhaupt nicht, bitte tu dir da nichts an also ich sag dir was alle Eltern, die das nicht haben, dass ihr Kind auf andere Kinder losgeht

können sich echt glücklich schätzen, weil das eine wirklich blöde Situation ist. Und das andere, dass er das bei dir bzw. bei euch macht, zuhause macht, das kann man immer schön unterm Deckmäntelchen halten, das kriegt ja keiner da draußen mit. Aber gerade die Sachen, die in der Öffentlichkeit passieren, die werden immer so arg kritisiert hingenommen, also lasst euch da nicht beirren, das ist total normal. Die Kinder müssen noch lernen mit Wut umzugehen und das ist völlig in Ordnung.

Zum Thema Wutanfall als erstes das Kind versucht sich ... das passt da vielleicht auch noch ganz gut dazu... das Kind versucht sich mit dem Wutanfall ein Bedürfnis zu erfüllen. Das ist der erste wichtige Fact zum Thema Trotzphase, das heißt dein Kind will dich nicht ärgern. Dein Kind macht das nicht mit Absicht. Dein Kind will nicht provozieren. Dein Kind hat einfach ein unerfülltes Bedürfnis und es versucht dieses Bedürfnis zu erfüllen, auch wenn der Wutanfall, den es da gerade zeigt, überhaupt nicht Ziel führend ist, das ist er fast nie. Das heißt es geht für dich darum, herauszufinden was für ein Bedürfnis ist das und wie kann ich ihm das erfüllen auf andere Art und Weise. Und vielleicht könnt ihr euch Bedürfnisse vorstellen wie Gläser und diese Bedürfnis-Gläser sind unterschiedlich voll oder leer, das ist dieser bekannte Blickwinkel ist das Glas halb voll, halb leer oder wie voll, wie leer ist es. Aber stellt euch das voll vor und wenn wir als Eltern z.B. ausgeglichen sind, also ich bin ausgeglichen, ich bin total in meiner Mitte, ich fühl mich gut und mein Kind kriegt einen Wutanfall, dann kann ich total gelassen damit umgehen. Das hör ich auch immer wieder, dass ich Eltern höre, die sagen, manchmal ist das total entspannt und ich kann das voll gut und da macht mir das gar nichts und dann geh ich da hin und mach da mein Ding und dann rennt das voll gut und dann zuck ich wieder total aus und das geht mich das voll an und dann halt ich das gar nicht aus und dann ja... und das ist einfach genau das. Wenn du ruhig bleiben kannst, sind deine Gläser gefüllt. Und wenn du das nicht kannst, dann sind entweder alle Gläser halb leer oder zu viele halb leer oder zu viele ganz leer oder eines ist ganz leer. Das heißt diese Bedürfnis-Gläser sind dann einfach nicht gefüllt und das ist mit deinen so und mit denen deines Kindes so. Du bist verantwortlich für deine Gläser also für deine Bedürfnisse, dass die erfüllt sind und du bist auch verantwortlich für die Bedürfnisse deines Kindes. Das heißt zusammengefasst macht dein Kind nichts extra - auch nicht, wenn es schaut, so Mama hast du das eh gesehen, dass ich nochmal hin gegriffen hab, obwohl du schon fünfmal nein gesagt hast. Sondern der Wutanfall, der ist seine Strategie, um sich sein Bedürfnis zu erfüllen.

Die Peggy Sue schreibt: **Fühl mich oft so schlecht, wenn sich mein Sohn im Supermarkt auf den Boden wirft, weil er nicht bekommt was er möchte die Kommentare der anderen Erwachsenen sind oft sehr verletzend, wie gehe du damit um?** Da habe ich eine total nette Strategie, also ich habe auch zwei Supermarkt-Boden-Schmeiß-Kinder gehabt, die Kleine hat jetzt auch Gott sei Dank damit aufgehört, ich weiß nicht, ob du dir das vorstellen kannst, aber ich wohne ja hier in einem relativ kleinen Dorf und da kennt halt jeder jeden und die wissen



natürlich auch, was ich beruflich mache. Und ja das ist doppelt unangenehm, wenn die Frau Pädagogin oder die Frau Fachkraft auch das schreiende Kind hat, weil das darf dann bei der erst recht nicht passieren, weil die muss ihre Kinder ja gut erziehen haben. Nur hat das halt überhaupt nichts damit zu tun, wie du deine Kinder erziehst sondern es ist die Wut deines Kindes.

Das was du machen kannst zum einen, wenn sie sich einmischen, ich habe mir zwei Strategien zu Recht gelegt, die eine ist wirklich zu sagen Stopp. Den Leuten wirklich zu sagen stopp, das ist jetzt unser Bereich, mein Kind ist wirklich noch klein und das muss noch lernen, mit seiner Wut umzugehen und ich kümmere mich darum. Und die andere Variante, die mir schon fast besser gefallen hat, ist, dass ich sobald die Leute geschaut haben oder ein Kommentar gekommen ist, habe ich vorher zu Recht gelegt, was sind für mich Sätze, die ich den Leuten sagen kann und immer unter dieser Voraussetzung, weißt du die Leute schauen hin, weil sie entweder denken: Boah ich bin nicht die einzige, der das passiert. Das heißt die sind irrsinnig erleichtert. Juhu, mein Kind ist nicht das einzige, das schreit und hier im Supermarkt Terror macht. Der zweite Punkt ist sie gucken hin, weil sie wissen wollen, vielleicht hat diese Frau, also die Peggy, die ultimative Strategie, wie man damit umgehen kann. Das heißt, ich geh da jetzt hin und gucke ihr zu, weil vielleicht kann sie das. Genau das habe ich oft verwendet, das heißt ich habe das einer Mama oder den Leuten, die hingesehen haben, gesagt: Gell, ist schön zu wissen, dass man nicht alleine damit ist oder sie wollen jetzt bestimmt oder sie hoffen jetzt bestimmt, dass ich die ultimative Strategie habe, damit sie das zuhause bei ihrem Kind auch machen können. Weißt du und das was du damit machst, du nimmst dir so den Druck raus. Das macht einfach ein bisschen Humor rein, das macht ein bisschen Witz rein, die Leute haben dann oft gelacht oder haben gesagt, ja ist halt so oder ja es ist auch schwierig, wenn das so ist und dann haben sie mitgelacht und dann kann ich mich in Ruhe meinem Kind zu wenden. Dann habe ich mich darum kümmern können, was mach ich jetzt mit dem Kind, das was da gerade am Boden liegt und zornst.

Ich hoffe, das hilft dir ein bisschen weiter und wenn sie wirklich... also ich bin immer ein Freund von sehr vorweg nehmen, ich habe eben mit einer Bekannten gesprochen, wir waren ja im Urlaub und wir haben in einem Geschäft unsere Kleine verloren... also nicht wirklich verloren, ich war in der Umkleidekabine und sie an der Kasse und genau daneben und dann kam halt: die kleine ... sucht ihre Mama und ich hab so gelacht und bin dann zur Verkäuferin hin, die ganz streng geschaut hat und hatte so im Kopf, die sagt mir wahrscheinlich: Damals wäre das nicht passiert. Damals wären die Kinder nicht weggelaufen. Ich habe sie dann angestrahlt und hab dann gesagt: Ist das nicht super, dass sich dieses vierjährige Kind zu helfen weiß und zu ihnen kommt und sagt ich habe meine Mama verloren, ich heiße ... Und sie musste dann lachen und hat gemeint, ja das ist eh super. Das heißt, ich bemühe mich diese Situation schon immer vorab abzublocken - gerade in der Öffentlichkeit - und das funktioniert wirklich gut. Und

da muss man sich zuhause bisschen hinsetzen und bisschen kreativ sein und das geht ganz gut.

Barbara hat noch gefragt: **Kann bei Kleinkindern - vielleicht vier Jahre – Wut oder Gewalt spiegeln eines gewalttätigen Elternteils sein oder kann das auch auf eine Bedürfnisbefriedigung zurück zu führen sein.** Nein also das kann natürlich auch sein. Wenn du Kinder hast, die einen gewalttätigen Elternteil haben... ich habe fünf Jahre mit Kindern aus häuslicher Gewalt-Erfahrung gearbeitet. Die waren angebunden an das deutsche Frauenhaus damals und wir haben die Kinder betreut. Die Kinder waren zwischen 2 und 18 und haben halt alle häusliche Gewalt von Seiten des Vaters erfahren. Die lernen eine ganze Zeit, dass Gewalt ein adäquates Mittel ist oder eine gute Strategie ist, um sich durchzusetzen, bestimmte Sachen zu kriegen und das tun sie dann auch. Das ist einfach eine Strategie Geschichte und manchmal ist es auch wie gesagt spiegeln, dass sie das auch zeigen wollen, dass das auch da ist oder die Gewalt ist im System mit drin. Das Kind zeigt so ein Verhalten, wo du denkst ich würde dich am liebsten an die Wand... und das kann auch manchmal sein, dass das im System diese Gewalt und diese Aggressionen so massiv drin sind. Da ist es dann nicht nur Bedürfnisbefriedigung. Wenn du diesen Hintergrund weißt, dann ist es das nicht. Nur das es dann bei Arbeitsklientel so ist.

Der zweite wichtige Fakt was ich dir mitgeben will heute ist: Geh weg aus der Opferrolle und nimm Verantwortung. Das hört sich jetzt irrsinnig hart an, weil ich dir quasi unterstellen will, dass du in die Opferrolle gehst. Ich kenn das aber auch von mir und man fühlt sich manchmal, wenn man viele Wutanfälle bekommt so arm und denkt sich: Boah schon wieder. Schon wieder meckert das Kind nur rum. Schon wieder schmeißt es sich hin. Jeden Tag haben wir die gleiche Diskussion und manchmal sagst du das vielleicht auch und dann sagst du das deinem Kind, schrei nicht so rum oder sei nicht so ein Schreihals oder die ganze Zeit tust du oder immer zuckst du aus, wenn oder jedes Mal beim keine Ahnung, wenn ich den Fernseher abschalte. Wenn du ein Eis hast willst du noch ein zweites, immer machst du das. Ich habe schon keinen Bock mehr dir noch ein Eis zu geben. Einfach solche Sachen. Das bringt uns aber in so eine Opferrolle rein, wo wir uns dann auch so arm vorkommen, wo wir dann irgendwie das Gefühl haben Boah da bin ich so gefangen darin und da kann ich gar nichts machen. Das heißt, das macht uns so zum Opfer und das Kind zum Täter und das hilft weder deinem Kind noch hilft es dir. Also hör einfach auf damit. Bleib im hier und jetzt und schau was hier und jetzt passiert. Jetzt gerade ist mein Kind wütend. Jetzt gerade liegt es auf dem Boden. Jetzt gerade schreit es ganz fürchterlich. Jetzt gerade hebt es seine Faust. Jetzt gerade schmeißt es irgendwas durch die Gegend oder was auch immer, aber jetzt im Moment ist es so. Wenn du in diesem Wutanfall schon bist, wenn ihr wirklich im Wutanfall seid, dann führ es durch den Wutanfall und da hast du vermutlich schon ganz viel dazu gelesen, wie man das

machen kann. Erklären, verbalisieren und dabeibleiben und was man da alles so findet in der Fachliteratur.

Ich versuch das jetzt für dich hier auf den Punkt zu bringen, und zwar neigen wir als Eltern dazu, wenn das Kind einen Wutanfall hat wie wild darauf einzureden, wir versuchen zu erklären, wir versuchen die Gefühle zu benennen, weil wir das gelesen haben, weil wir in diese Ohnmacht kommen - wir müssen irgendwas tun. Hier geht's auch viel um Hilflosigkeit, um Ohnmacht, wenn ich dann was tue und die ganze Zeit rede, stehe ich dann zumindest nicht nur rum und weiß nicht was ich machen soll. Fakt ist, wir reden uns um Kopf und Kragen und unser Kind kann das gar nicht hören oder schreit manchmal auch noch viel, viel lauter und dann ziehen wir uns als Elternteil auch oft zurück und sagen: Naja, das funktioniert ja eh nicht. Ich nehme jetzt als Beispiel das Benennen der Gefühle: du ärgerst dich, gerade weil du kein Eis mehr kriegst und dann nenn ich das und sag das drei Mal und dann merk ich aber mein Kind zuckt noch mehr aus oder wird noch hysterischer oder schreit noch lauter und denk mir dann: Naja, das mit dem Verbalisieren funktioniert ja eh nicht und dann zieh ich mich eigentlich zurück und geh raus. Das hat aber nichts damit zu tun, ob es funktioniert, sondern damit, dass dein Kind in diesem Moment in dieser Wut so gefangen ist und so massiv ist, gar nicht richtig zuhören kann. Und deswegen je jünger das Kind desto mehr halt den Mund. Also wirklich still sein. In dieser Situation geht's darum, dass du wirklich Empathie zeigst. Das was du machen kannst, wenn du unbedingt was sagen musst und bedenkt dabei das nur einmal zu sagen, dann sagt sowas, wie ich bin da oder sag ich sehe, dass du wütend bist - aber das reicht. Das heißt wir müssen nicht sagen, ich sehe das du wütend bist, weil blablabla, sondern ich sehe, dass du wütend bist und ich bin da, reicht.

Das, was gut hilft ist Körperkontakt. Es gibt Kinder so war z.B. unsere große Tochter, die hat sich gerne und viel nehmen lassen. Wenn sie gezornt hat war es für sie am besten, wenn ich sie am Schoß genommen hab und ganz fest gedrückt habe und das ist natürlich ur super, das heißt wenn du ein Kind hast, was das zulässt das ist ur super, weil dann kannst du es nehmen, dann kannst du es in den Arm nehmen und aushalten bis es fertig ist mit weinen, mit zornen, mit sich ärgern und dann ist es wieder gut. Funktioniert leider nicht bei allen Kindern. Es gibt einfach irrsinnig viele Kinder, die das überhaupt nicht mögen und da gehört unsere Kleine halt auch dazu. Also die mag das in dem Moment, wo sie wütend ist, halt überhaupt nicht angefasst zu werden. Manchmal schreien diese Kinder auch noch und schreien: Geh weg! Das was du machen kannst ist, wenn das Kind jetzt am Fußboden liegt, dann hockerl dich dazu und wenn dein Kind sagt: Geh weg! dann rutsch einfach noch einen Schritt nach hinten und geh dann auch wirklich noch einen Schritt weg und signalisier oder sag auch einfach, ich bin da und dann wartest du und wenn es allmählich besser wird, kannst du beginnen, dich ran zu robben. Irgendwann kommt dann der Punkt, wo du dein Kind anfassen darfst und dann greif hin auf die Schulter und das Ziel ist dann am Schluss, dass dein Kind auf deinem Schoß sitzt und sich

trösten lässt und dann kannst du sagen: Boah das war jetzt anstrengend, gell. Und das stimmt auch, denn es war anstrengend für euch beide. Nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich und da geht's viel mehr um die innere Haltung als wie irgendwas zu tun. Viel mehr musst du in diesem Alter noch nicht tun. Später wenn sie älter werden kannst du reden aber in dem Moment dieses heftigen Wutanfalls... also überleg mal unter euch sind sicher einige, die sehr emotional sind, ich gehör da auch dazu. Aber in dem Moment, wo ich emotional bin möchte ich nicht reden, möchte ich nicht diskutieren, da möchte ich einfach nichts. Da will ich einfach meine Ruhe kurz haben und danach ist es manchmal angenehm diesen Körperkontakt zu haben. Manchmal ist es dann fein, wenn man mich in den Arm nimmt, manchmal geht das auch ohne, kommt halt darauf an, welche Art von Ärger das jetzt ist – ob es jetzt was ist wo ich mich alleine ärgere oder die Beziehung zu unseren Kindern oder ob es etwas Familiäres ist.

Simone schreibt: **Auch bei einem Anfall, wenn ich etwas nicht erlaubt habe?** – Ja auch bei einem Anfall, wo du etwas nicht erlaubt hast. Genau. Ja, du hast Nein gesagt, und das ist auch ok dabei zu bleiben, du kannst Nein sagen. Ja, du ärgerst dich grad, ich weiß. Dein Kind findet ja nicht dich blöd.... in dem Moment jetzt schon aber... jetzt nicht dich als Person aber die Tatsache, dass du Nein gesagt hast. Wenn es jetzt sagt: ich will noch ein Eis haben, und du dann sagst Nein. Dann ist das, was es jetzt blöd findet, die Tatsache, dass es jetzt nicht noch ein Eis bekommt. Das ist ja nichts Persönliches gegen dich sondern der Wutanfall ist ich will noch ein Eis, bekomme aber keines.

John schreibt: **Wenn ein Kind etwas unbedingt möchte, was sage ich dann? Nur nein und nicht erklären warum?** Oja, erkläre es ruhig aber nicht zu ausschweifend. Das heißt, wenn dein Kind jetzt sagt: Ich will noch ein Eis. Dann würde ich sagen, du hast eines gehabt und eines ist genug. Überlege es dir einfach, was gut ist, wenn du vorher weißt warum. Es macht immer Sinn sich darüber im Klaren zu sein. Oft passiert das so im überrumpelt sein, dass man irgendwie nein sagt und es macht einfach Sinn, sich darüber im Klaren zu sein, ist es jetzt ja oder ist es jetzt nein. Wenn ich mir klar darüber bin, dann sage ich die Begründung natürlich einfach dazu. Das macht schon Sinn, auch bei den Kleinen, die verstehen das zwar noch nicht, aber das ist dann das, sie kriegen die Erklärung auch mitgeliefert.

Ilona schreibt: **Ich habe da nun von einer Freundin das Buch ‚Häschen tröstet‘ bekommen. Das symbolisiert genauso eine Situation, dass man einfach da ist.** Das ist schön. Das kenne ich überhaupt nicht. Danke für den Tipp, das werde ich mir anschauen. Bücher sind auch immer fein, also Bücher sind insofern so fein, dass sie einfach so das Gefühlsrepertoire so erweitern. Ich glaub ja wir haben so in unserem normalen Repertoire, was wir so benennen, eine Handvoll Gefühle. Das bedeutet, es gibt traurig, fröhlich, wütend, ängstlich, glücklich oder so. Da bin ich eh schon bei fünf. Ich finde es auch immer gut, wenn es erweitert wird. Es gibt

ja noch so viel mehr Gefühle als die fünf. Je mehr du es differenzierst desto mehr kann das dein Kind dann auch. Diese Differenzierung macht ja auch Sinn, es ist ja nicht nur die Wut alleine, sondern hinter der Wut steckt vielleicht Traurigkeit, manchmal steckt Müdigkeit dahinter, also da gibt's ja ganz viele Gefühle, die dahinterstecken können.

John schreibt nochmal: **Glaubt ein Kind schnell, dass es mit Weinen etwas erreicht, wenn man sich dann doch noch zu etwas erweichen lässt?** Das ist so eine Frage, die kriege ich ganz oft gestellt. Ich bin nicht so ein Freund davon, nein zu sagen und konsequent zu bleiben, der Konsequenz Willen. Ich finde es grundsätzlich total wichtig in einer Linie zu bleiben und konsequent zu bleiben und bei uns gibt's eine Handvoll Regeln und die bleiben auch, da fährt die Eisenbahn drüber und es gibt Regeln die sind flexibel. Die gelten manchmal und manchmal halt nicht, das hängt von der Tagesform ab, die ist vielleicht vom Wetter abhängig. Ob jetzt Ferien sind oder nicht, sei es jetzt länger Aufbleiben am Wochenende anders als unter der Woche. Bei uns ist es jetzt z.B. ein Eis am Tag und an ganz heißen Tagen vielleicht auch zwei. Es sind nicht tausend festgeschriebene Regeln und ich finde grundsätzlich macht es da schon Sinn konsequent zu sein. Aber, ich hab da jetzt ein konkretes Beispiel für dich John, ich hab vor Jahren hab ich mit meiner großen Tochter ausgemacht, also wir wollten rausgehen und sie wollte noch fernsehen, das ist schon einige Jahre her und in meinem Kopf war so ganz klar - wir gehen erst raus und sie schaut dann fern und dann hat sie gesagt als sie vom Kindergarten nachhause gekommen ist: Mama kann ich jetzt fernsehen? Und ich habe gesagt, nein wir gehen zuerst raus und du schaust halt nachher fern und dann hat sie wirklich binnen Sekunden einen Aufstand gemacht. Die hat geschrien, die hat geweint, die hat sich auf den Boden geschmissen und in diesem Überlegen und Aussitzen und warten bis sie sich beruhigt und für sie da zu sein, ist mir eingefallen es ist Sommer draußen und es ist total egal, ob sie jetzt zuerst fernschaut und dann in den Garten geht oder umgekehrt und ich finde in solchen Fällen ist auch völlig ok zu sagen, das war jetzt blöd von mir, ich hab nicht nachgedacht, ich hab so meinen Film im Kopf gehabt und gedacht das macht Sinn aber weißt du was - schau zuerst fern und dann gehen wir raus und deshalb ist dieses erweichen... bin ich jetzt erweicht, weil ich begriffen habe, das ist meinem Kind so wichtig oder ich habe eine Fehlentscheidung getroffen und das kann ich dann auch sagen oder sagen: Ich habe gar nicht gesehen wie wichtig dir das jetzt ist, Entschuldigung. Das ist was, wo ich es ok finde. Wenn ich mich erweichen lasse, weil ich keinen Bock mehr hab auf den Wutanfall, weil ich mir denke: Gib endlich deine Ruhe, dann ist es finde ich keine gute Idee. Ich glaube je öfter das passiert mit der Wiederholung, dann checkt dein Kind, wenn es einfach richtig losschreit dann hat der Papa keinen Bock mehr drauf und dann krieg ich eh was ich will. Ich hoffe, das war jetzt verständlich.

Ich habe jetzt gesehen es sind noch zwei Fragen ich werde jetzt aber trotzdem bevor ich euch die beantworte noch meinen dritten Punkt ans Herz legen, weil ich den einfach auch noch

wichtig finde und weil der jetzt auch noch ganz gut zu den Fragen passt. Und zwar der dritte ganz, ganz wichtige Fakt für die Trotzphase ist: Dein Kind ist nicht verantwortlich für deine Gefühle. Das heißt, wenn du dich ärgerst oder wenn es in dir brodelst, weil dein Kind gerade den Wutanfall hat. Wenn du genervt bist, ist dein Kind nicht dafür verantwortlich. Dein Kind ist auch nicht schuld daran, das heißt es ist auch nicht schuld an deinen Gefühlen. Das, was passiert ist, löst bei dir auch nur diese Gefühle aus und die Ursache, warum die ausgelöst wurden, warum du brodelst und warum du genervt bist, die liegt in deinen eigenen unerfüllten Bedürfnissen und vielleicht stellst du dir nochmal die Gläser vor wie ich am Anfang gesagt hab, die eben halb voll oder halb leer oder wie auch immer oder ganz voll sind. Wenn diese Bedürfnis-Gläser gefüllt sind, die sind wirklich voll. Dann kannst du ganz gelassen mit Wut umgehen. Wenn sie leer sind, bist du zum Beispiel genervt, einfach genervt. Sprich, dein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung ist nicht erfüllt und dann gilt es zwei Dinge zu tun, wenn es akut ist deinem Kind sowas zu sagen wie: Ich bin gerade total genervt, mir würde es helfen, wenn du das und das tust, bist du bereit dazu? Also habe ich jetzt z.B. erst gestern mit meiner Großen gehabt. Wir haben gestern viel gewerkelt und ich war echt müde und musste mich noch ein bisschen auf eine Arbeit konzentrieren, die ich für heute noch fertig haben musste und sie wollte aber auch gleichzeitig was von mir und ich habe dann gemerkt mein Kopf ist schon total voll am Abend und ich habe dann zu ihr gesagt: Ich bin grad total genervt und müde und ich muss das noch fertigbringen, mir würde es total helfen, wenn du für zehn Minuten auf dein Zimmer gehst und ich hier meine Ruhe habe. Kann ich das von dir haben, bist du bereit dazu? Und dann hat sie bisschen geknirscht und hat gesagt Ja. Dann habe ich gesagt ja ich komm gleich. Das führt einfach dazu, dass ich in diesen zehn Minuten runtergefahren bin, mein Glas auch aufgefüllt hab ein Stück weit. Dann konnte ich noch zu ihr hochgehen und wir hatten dann noch einen schönen Abend. Bei kleineren Kindern kannst du auch sagen: Ich bin total genervt, was können wir tun? Lass dich wirklich überraschen, was da für Ideen und Möglichkeiten kommen. Mit 2 kann es das natürlich noch nicht, da musst du noch ein bisschen klarer werden. Da musst du dir dann eher Sachen von außen holen, sofern das möglich ist. Das heißt, wenn es einfach öfter auftritt, irgendwie zu sagen, da brauch ich Unterstützung und da musst du dann einfach schauen, wie kriege ich diese Unterstützung dafür, dass ich einfach mehr Ruhe in meinem Leben habe. Ist das eher etwas Situatives, was gerade auftaucht oder ist das eh was. Aber in dem Moment, also akut, kannst du das ansprechen. Langfristig kümmer dich um deine unerfüllten Bedürfnisse und frag dich wie du im Alltag dieses Bedürfnis z.B. Ruhe und Entspannung erfüllen kannst, weil das was passiert ist, die Wutanfälle deines Kindes..., wenn du darauf reagierst, also, wenn sie dich im Grunde an triggern, dann geben sie dir einen Hinweis darauf, welche Stelle du wieder auffüllen solltest. Ich hoffe das ist irgendwie verständlich gewesen. Das sind mir so ganz wichtige Punkte.

Simone hat geschrieben: **Der große Sohn vier Jahre wird beleidigend, versuche nur bei wirklich wichtigen Dingen Nein zu sagen, trotzdem habe ich dadurch das Gefühl, unsere Beziehung dadurch zu zerbröckeln, wir haben auch viele schöne Momente miteinander.** Das ist erstmal das wichtigste. Wichtig ist immer, ihr habt auch schöne Momente miteinander, weil wenn die irgendwann auch nicht mehr da sind, dann habt ihr wirklich ein Problem. Versuch mal wirklich zu schauen, was ist, wenn dein Sohn dich beleidigt, welches Bedürfnis ist in dem Moment nicht erfüllt und wie kannst du das Bedürfnis vielleicht anders erfüllen. Weil wenn er beleidigend wird, das zählt für mich auch so ein bisschen zum Thema Schimpfwörter und Schimpfwörter sind von Kindern dann Versuche deutlich zu machen, wie sich das Kind fühlt oder was es braucht. Das heißt, z.B. Du bist eine Kackamama, du bist blöd, ich hasse dich, was auch immer. Das ist oft der Versuch klar zu machen, mir geht's grad schlecht, ich bin grad traurig, weil das so ist. Das ist deine Aufgabe, das zu übersetzen und traut euch das wirklich zu übersetzen, weil wenn ihr das falsch übersetzt sagt euch das das Kind sowieso. Wenn du z.B. sagst: Du bist traurig, weil das und das. Dann sagt das Kind: Ich bin nicht traurig, ich bin wütend. Ahh okay, du bist wütend und da kannst schon Mal differenzieren. Es geht darum die vielen Bestandteile zu finden. Der Nachteil an den Bedürfnissen ist halt der, dass sie nicht immer gedeckt sind. Das heißt, wenn ich jetzt ein Bedürfnis nach Ruhe hab, hat mein Kind nicht auch automatisch das Bedürfnis nach Ruhe, sondern mein Kind hat zum Beispiel gerade das Bedürfnis sich richtig auszupeinern, richtig Action zu haben oder richtig laut zu sein oder ist total energiegeladen. Konflikte passieren immer dann, wenn Bedürfnisse aneinanderprallen und man muss schauen, dass man das gut hinkriegt und das ist, denke ich, auch oft die Schwierigkeit an uns Eltern, dass man das hinkriegt, beide Bedürfnisse unter einen Hut zu kriegen. Das heißt, das nicht einer auf der Strecke bleibt. Denn das, was tendenziell passiert ist, dass wir Eltern uns zurück nehmen und Bedürfnisse der Kinder befriedigen und wir bleiben irgendwie total auf der Strecke und das kann es nicht sein und das tut auch den Kindern nicht gut, weil sie dann auch merken, die Mama oder der Papa nehmen sich zurück und ich kann im Grunde machen was ich will, ich krieg eh alles und sie lernen dann, eine erwachsene Frau oder einen erwachsenen Mann oder Mama und Papa haben sich zurück zu nehmen auch das ist denke ich im Thema Rollenverteilung nicht wirklich Ziel führend.

Alexandra hat noch was geschrieben: **Unsere Kleine hat sich angewöhnt den Papa aus Spaß zu hauen, Klaps geben, wenn wir alle miteinander blödeln und raufen, wir haben leider zu spät kapiert, dass das vielleicht nicht so gut war. Nun haut sie auch manchmal Oma oder andere Kinder aus Spaß bzw. wenn sie wütend ist haut sie manchmal. Wie gehe ich damit um? Sie wird ja nicht den Unterschied verstehen zwischen aus Spaß und aus Wut oder bei wem darf sie und bei wem darf sie nicht.** Den Unterschied bei wem und bei wem nicht lernen Kinder irrsinnig gut und schnell. Das braucht halt ein bisschen Wiederholung aber das trainieren sie von Anfang an. Das ist so total spannend, ich habe hier einen Radiergummi und ich simuliere

dir das ein wenig damit. Kinder, die sehr klein sind, die im Hochstuhl sitzen oder beim Essen und dann machen sie diesen hier. Ich weiß nicht, ob man das gut sehen kann. Sie lassen irgendwas runterfallen und das fällt 200 Mal runter und die ersten fünf, zehn oder 15 Male hebt man das als Mama auf und das Kind macht weiter. Das, was es lernt ist, die Sachen fallen immer auf den Boden und irgendwann probieren sie es im Stehen aus und merken, ok die Sachen fallen immer wieder runter und dann probieren sie das ganze bei der Oma aus und die Oma hebt es vielleicht nur zwei Mal auf und meint dann: Weißt du was, jetzt hebe es selbst auf ich habe keine Lust mehr. Oder die Brille ist ein ganz klassisches Ding. Das Kind zieht der Mama die Brille runter und die Mama wird grantig und sagt: Lass meine Brille, das geht gar nicht. Und dann machen sie das bei der Oma und die Oma macht ein Spiel daraus. Das heißt, die Oma setzt die Brille immer runter und sagt: Guck guck. Sie lernen genau so die Unterschiede zwischen Menschen. Sie wissen, die Mama ist so und die Oma ist so und gerade deshalb ist dieses Grenzen austesten jetzt auch nichts Böses, sondern sie wollen dich kennenlernen. Sie lernen deine Grenzen kennen und sie lernen Omas Grenzen kennen. In diesem Sinne lernen sie auch die Grenzen der anderen Kinder kennen und da geht's auch um Situationen im Blödeln und im Spaß raufen ist es ok, in anderen Situationen ist es nicht ok. Das Einzige was ist, das kannst du ihr auch einfach so sagen: Wenn wir raufen ist es ok aber da nicht. Bei der Oma will ich es nicht und bei anderen Kindern auch nicht. Die finden das nicht lustig Wenn wir Spaß raufen ist es ok, bei anderen Kindern nicht und das wird einfach eine Zeit dauern. Sie lernt in welchen Situationen es ok ist und in welchen nicht. Und ihr könnt euch auch überlegen, ob ihr das im Spaß auch nicht mehr macht. Da müsst ihr dann einfach selbst schauen, wie das für euch passt. Raufen ist für Kinder eigentlich total gut, also dieses körperlich werden und das ist eben manchmal ok und manchmal eben nicht. Wenn ihr jetzt sagt, das war total interessant und ich möchte noch mehr über das Thema Trotzphase oder ich möchte noch mehr zum Thema Wutanfälle hören. Ihr könnt euch auch gerne meine Podcast anhören auf [www.beziehungsorientiert.at](http://www.beziehungsorientiert.at) findet ihr den. Außerdem kommt auch in meine Facebook Gruppe Beziehungsorientiert Webseite. Du kannst dich da mit anderen Eltern austauschen du bekommst hier aber auch von mir Tipps und in den nächsten Wochen wird es da auch noch mehrere Lives über Wutanfälle und Trotzphase geben. Ansonsten folgt in zwei Wochen das letzte Webinar dieser Webinare Reihe zum Thema „Medienkonsum wie viel Fernsehen, Computer ist gut für mein Kind“. Ich finde ein superspannendes Thema und auch ein Thema, was gar nicht so einfach ist. Da freue ich mich schon total darauf, wenn du noch nicht angemeldet bist, kannst du dich gerne dazu noch anmelden. Und ja ansonsten freue ich mich darauf dich in meinem nächsten Webinar sehen zu können. I

Ich wünsche dir noch einen schönen Abend, genieße noch den letzten warmen Sommerabend. Alles Liebe und Danke für eure Aufmerksamkeit. Tschüs Heike