

Der Umgang mit Wut & Trotz

Wie können wir Kinder in dieser Zeit verstehen und begleiten?

Wie aus heiterem Himmel beginnt im zweiten Lebensjahr das Trotzalter – oder auch die „Autonomiephase“. Das Kind bekommt – oft unerwartet und in den mitunter ungünstigsten Situationen – einen Wutanfall, schreit laut „Nein!“, wirft sich auf den Boden, tobt wild umher ...

Dies ist für alle Beteiligten eine kräftezehrende Zeit, Eltern sind häufig hilflos und nicht ohne Grund unsicher, wie sie damit umgehen können. Es ist sehr hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, was in diesem Moment mit den Kindern passiert, um Verständnis und Strategien zu entwickeln, um sie in dieser wichtigen Entwicklungszeit zu begleiten und zu unterstützen – und wie man selbst nicht die Nerven verliert.

Allgemeine Erkenntnisse

Die Autonomiephase beginnt meist gegen Ende des zweiten Lebensjahres und klingt im Laufe des vierten Lebensjahres langsam ab. Psychologisch betrachtet handelt es sich um einen sehr wichtigen Prozess der Abnabelung des Kindes von der Mutter oder einem anderen Erwachsenen. Das Kind lernt sein eigenes „ICH“ kennen und ist auf dem ersten Weg der eigenen Selbstständigkeit. Das ist erstmal ein holpriger Weg, denn bisher hat das Baby und Kleinkind die Erfahrung gemacht, dass es immer im harmonischen Einklang mit den Eltern lebte. Nun macht das Kind nach und nach Erfahrungen über sich selbst, wie es aussieht, ob es ein Mädchen oder Junge ist, was es gern spielt und definiert „SEINE“ Spielsachen.

Das Kind erlebt...

... dass es eine eigenständige Persönlichkeit ist, mit eigenen Gefühlen, eigenen Wünschen, eigenen Plänen, eigenem Willen. Es kann nun leichter Entscheidungen fällen, weil es genau weiß, was es will. Und wenn es sich etwas in den Kopf gesetzt hat, dann muss es umgehend sein, ohne Aufschub.

Macht das Kind die Erfahrung, dass es etwas Bestimmtes möchte und aber selbst noch nicht dazu in der Lage ist es zu erreichen, ihm auch seine Eltern nicht helfen können oder um Geduld bitten, weil es gerade nicht passt, und alle Signale über die Bedeutsamkeit des Wunsches nicht fruchten, dann wächst beim Kind eine „hilflose Wut“. Es ist erregt und frustriert, nichts passiert mehr so, wie es das gewohnt war, es ist überfordert mit seinen Gefühlen und muss dies irgendwie ausdrücken. Und es findet ein Ventil – in Form von Enttäuschung, Wut, Ärger...

Das Kind könnte in dem Moment denken „Ich kann MICH, DICH und die WELT nicht fassen und darum verliere ich mich in Wutausbrüchen, die mir helfen, meine Verzweiflung auszudrücken!“ (Webfamilie Deutschland 2002)

Wichtig zu wissen...

... ist, dass der Widerstand, den das Kind zeigt, *nicht* von ihm *bewusst gesteuert* wird. Mitunter neigen Erwachsene dazu, dies zu deuten, als würde sie das Kind beispielsweise „ärgern“ wollen.

Nein, Trotzschübe geschehen *automatisch* und *reflexartig*, denn das Kind kann die zeitliche Verschiebung der Handlungsalternative noch nicht verkraften. Das Kind muss seinen augenblicklichen Willen sofort verwirklicht sehen, ein „später“ ist in dem Augenblick für das Kind nicht fassbar. Es handelt sich hierbei um einen noch nicht ausgereiften Steuerungsprozess im Gehirn.

Was haben wir Erwachsenen für Strategien im Umgang damit?

Diese Wutausbrüche kommen in allen erdenklichen Situationen zum Vorschein, auch in der Öffentlichkeit, und Auslöser sind mitunter – in unseren Augen – Belanglosigkeiten (wie z.B. die „falsche“ Farbe des Bechers oder der „falsch“ geschnittene Apfel). Eltern können sich hierzu über die interessantesten

Erlebnisse austauschen. Und es gibt auch immer auch gewisse Streitfragen, über die sich Eltern beratschlagen sollten und individuelle Lösungen für sich und das Kind finden müssen.

Einige Handlungsstrategien...

Für das Kind präsent, aber passiv bleiben... Es ist in aller Regel sinnvoll abzuwarten, bis das Kind sich in einem Trotzanfall von sich aus beruhigt. Das Kind ist während des Wutausbruchs nicht zugänglich für einen Austausch oder Diskussionen. Am besten ist es in der Nähe zu bleiben, aber dem Kind die Möglichkeit zu geben, in Ruhe den Kummer auszuleben. Wenn es sich beruhigt hat, kann man wieder Trost spenden, ein alternatives Angebot machen oder es mit einem Spiel ablenken...

Sich über den Entwicklungsprozess bewusst werden... Es ist hilfreich zu wissen, warum das Kind gerade so reagiert und möglicherweise gar nicht anders kann. Dies schafft eine andere Basis im Zugang und Verständnis zum Kind. Die Wut überfällt das Kind genauso wie die Eltern!

Situationsabhängig reagieren und sich selbst gewisse Grenzen bewusst machen... Es gibt leider kein Patentrezept, wie sich Eltern am besten verhalten. Hier dürfen Eltern auch auf ihr Bauchgefühl horchen! In welchen Situationen gibt es mit dem Kind Spielraum für Diskussionen und wann geben die Eltern die Situation vor, zum Beispiel aus Sicherheitsgründen?

Unterstützen im Erlernen der Selbstständigkeit... Kinder wollen mithelfen, sie wollen vieles selber machen. Das ist eine tolle Ressource! Gebt den Kindern, wo immer möglich, Zeit zum Selbertun. Alles braucht auch seine Zeit zum Üben. Je früher sie damit beginnen, desto schneller werden sie zu Fachmännern. Und es sind gerade die kleinen Alltagshandgriffe, die so spannend sind. Kleidung an und ausziehen, Mithelfen im Haushalt, ...

Kinder als starke Bezugsperson unterstützen... Kinder schauen zu den Eltern auf, denn sie sind große starke Vorbilder für sie, die sie kopieren und mit denen sie kooperieren wollen! Im eigenen Erleben von Wut und Hilflosigkeit ist es für die Kinder ein Anker, starke Eltern zu haben, die ihnen trotz allem Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Hier ist es gut und wichtig als Eltern die eigene Kraft im Blick zu haben. Nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut!

Einen berechenbaren Alltag schaffen und Kinder behutsam auf Veränderungen vorbereiten... Kinder profitieren von Regelmäßigkeiten und Ritualen, sie können sich so gut auf Situationen einstellen und Unsicherheiten und Angewohnheiten leichter abfedern. In gewohnten Abläufen können die Kinder besser lernen und sich auch besser mit einbringen. Das reduziert enorm Stress und möglicherweise den ein oder anderen Wutausbruch. Größere Veränderungen, wie das Erwarten eines Geschwisterchens, der Umzug, auch größere Übergänge, wie z.B. in der Kita, sind gewisse „Stressoren“ für die Kleinen. Hier ist es bedeutsam sie behutsam darauf vorzubereiten, das beugt Irritationen und Überforderungen vor!

Aufmerksamkeit und Zuwendung geben... Wenn die Kinder ohnmächtig und hilflos sind, brauchen Kinder verständnisvolle Erwachsene, die sie darin auffangen.

Kinder in ihrer Autonomiephase zu begleiten ist für alle Beteiligten herausfordernd! Es ist ganz natürlich und menschlich, dass Eltern hier phasenweise an ihre Grenzen kommen. Es ist sicherlich sehr hilfreich, sich mit Familie und Freunden auszutauschen und bewusst *Gespräche, Beratung und Austausch* zu suchen! Es tut gut zu erfahren, dass andere gleiche und ähnliche Erfahrungen machen. Eltern tun so das Beste für sich und ihre Kinder!

Die Autonomiephase ist ein wichtiger Entwicklungsabschnitt für die Kinder. Je nachdem, wie Erwachsene die Kinder darin begleiten, können diese viele positive Lernerfahrungen, beispielsweise im Umgang mit Konflikten, sammeln!

Aus: Kasten, Hartmut (2013): 0-3 Jahre. Entwicklungspsychologische Grundlagen. 4., überarbeitete Auflage. Cornelsen
Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf eine korrekte wissenschaftliche Arbeit und dient lediglich der Elterninformation.